

21. AURICHER FRAUENWOCHEN



**vom 2. März bis
2. April 2011**

21. Auricher Frauenwochen vom 2. März bis 2. April 2011

Tag	Zeit	Veranstaltung	Ort
Mi	02.03. 20.00 Uhr	Ratsfrauen laden ein in den Ratssaal - Thema: Familienzentrum	Ratssaal
Fr	04.03. 19.30 Uhr	Weltgebetstag der Frauen	Ev.-Fr. Gemeinde
Sa	05.03. 13.30 Uhr - 18.00 Uhr	Frauensporttag des MTV	MTV-Turnhalle
Mo	07.03. 19.30 Uhr	100 Jahre Internationaler Frauentag- Zur Geschichte der Frauenbewegungen in Deutschland	Kreishaus Landkreis Aurich
Mi	09.03. 15.00 Uhr - 17.00 Uhr	Stoffe mit Erinnerungen – Erzählcafé im Historischen Museum Aurich	Hist. Museum Aurich
Do	10.03. 9.00 Uhr - 12.00 Uhr	Schnupperkurs - Rhetorikseminar für Frauen	Europahaus
Do	10.03. 19.30 Uhr	Wie wir werden, was wir sind! Aber wer sind wir? Abenteuer im Dschungel des Lebens	Köhlers Forsthaus
Fr	11.03. 20.00 Uhr	Feng Shui II Die chinesische Kunst des gesunden Wohnens"	Ostfrieslandhaus
Sa	12.03. 14.00 Uhr - 18.00 Uhr	Rehasport, „Alles Gute mit Bewegung“	IEB
Di	15.03. 20.00 Uhr	Hummeldenken – Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund	Schützenhuus Middels
Do	17.03. 15.00 Uhr	Demografischer Wandel im Landkreis Aurich	Europahaus
Sa	19.03. 14.30-17.00 Uhr 10.00-12.30 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	Kreissportbund
So	20.03. 10.00-12.30 Uhr 13.30-16.00 Uhr	Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	Kreissportbund
Mo	21.03. 09.30 Uhr	Gut geplant – toll gefeiert! „Fingerfood“	Landwirtschaftskammer
Do	24.03. 20.00 Uhr	Märchenerzählung und Harfenklänge	Stadtbücherei
Fr	25.03. 10.00-12.00 Uhr	Geschlechtergerechte Bezahlung: Equal Pay Day	Marktplatz
Sa	26.03. 10.30 Uhr	Neunundzwanzigstes ökologisches Frauen-Frühstück	Europahaus
So	27.03. 19.30 Uhr	Kabarett „Aus Kindern werden Leute, aus Mädchen werden Bräute“	Stadthalle
Mi	30.03. 15.00 Uhr	Hist. Museum, ...mit Hut in die Frauengeschichte	Aurich
Do	31.03. 10.00 Uhr	Arbeitslosigkeit und Rente	Europahaus
Sa	02.04. 16.00 Uhr	Internationales Frühlingsfest: Musik – Tanz – Essen	MüZe JUZ



Frauen + Wochen

Vorwort

"Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen. –
Sie bekommen nichts." *Simone de Beauvoir*



Liebe Frauen,
ich begrüße Sie ganz herzlich zu den 21. Auricher Frauenwochen. Diese sind wieder einmal geprägt von einer bunten Vielfalt an Veranstaltungen rund um den internationalen Frauentag. Dieser feiert in diesem Jahr sein 100jähriges Jubiläum. Das ist ein Grund zurück zu schauen, denn geschenkt wurden uns die Meilensteine auf dem Weg zur Gleichberechtigung nicht: Sie wurden erkämpft!

Der erste internationale Frauentag fand am 19. März 1911 in Dänemark, Deutschland, Österreich, der Schweiz und den USA statt. Die politische Forderung war das aktive und passive Wahlrecht für Frauen. Damals gingen mehr als eine Million Frauen auf die Straße. Heute ist das Frauenwahlrecht selbstverständlich, doch in den politischen Gremien sind Frauen noch immer deutlich unterrepräsentiert: Im Auricher Stadtrat liegt der Frauenanteil bei 20 %. Die aktuellen Ziele der Frauenbewegung sind u. a. mehr Frauen in die Politik zu bekommen, gleiche Bezahlung der Geschlechter (equal pay) zu erreichen und die Vereinbarkeit Familie und Beruf umzusetzen. Hier gibt es noch eine Menge zu tun. Der Blick zurück und nach vorne lohnt sich: Entwerfen wir eine Vision davon, wie Frauen und Männer in 10 - 20 - 50 Jahren ihr Leben miteinander gestalten können. Dazu gehören auch ein geschlechtergerechter Generationenvertrag sowie Forderungen und Strategien, um diese Ziele zu erreichen. Es lohnt sich bestimmt. In den Bereichen Politik, Arbeit, Glaube, Sport und Kultur gibt es vielfältige Möglichkeiten das Leben zu genießen, miteinander Spaß zu haben und zur Gleichberechtigung der Geschlechter beizutragen. Dies zeigt einmal mehr das bunte Programm der Auricher Frauenwochen 2011, das mit viel Engagement und von aktiven Auricher Frauen gestaltet wurde. Einen herzlichen Dank dafür.

Ich freue mich auf Sie!

Birgit Ehring-Timm



Birgit Ehring-Timm

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich

Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich

Tel: (0) 49 41 - 12 19 00, Fax: (0) 49 41 - 12 55 19 00

mail: ehring-timm@stadt.aurich.de

zur Eröffnung der Auricher Frauenwochen 2011

Ort	Ratssaal des Auricher Rathauses
Tag	Mittwoch, 02. März 2011
Zeit	20.00 Uhr

Informationen

Ratsfrauen diskutieren mit Ihnen über das Familienzentrum Aurich

Die Stadt Aurich plant ein Familienzentrum einzurichten. Ein einstimmiger Ratsbeschluss ist die Grundlage. Die Arbeit des Frauen- und Mütterzentrums legte vor vielen Jahren den Grundstein für diesen Prozess. Jetzt ist es an der Zeit, neue Räume zu schaffen, in denen die Handschrift von Frauen weiterhin deutlich wird und Sie haben die Möglichkeit, sich an dem Prozess zu beteiligen. An diesem Abend wollen die Ratsfrauen mit Ihnen persönlich ins Gespräch kommen. Es soll über den aktuellen Stand der Planungen informiert werden und eine rege Diskussion entstehen. Gemeinsam wollen wir uns durch ein Familienzentrum in Aurich für die Bedürfnisse von Frauen und Familien stark machen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Anmeldung/Kosten

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um eine Anmeldung bis zum 23.02.11

Veranstalterin

Birgit Ehring-Timm
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich
Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich
Tel: (0) 49 41 - 12 19 00, Fax: (0) 49 41 - 12 55 19 00
mail: ehring-timm@stadt.aurich.de

Frauen aller Konfessionen laden ein zum

WELTGEBETSTAG *frauenwerk.*

im Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland KdöR

Wie viele Brote habt ihr?

Die Ordnung des diesjährigen Weltgebetstages der Frauen
haben Frauen aus **Chile** erarbeitet.

Mit dem schweren Erdbeben in Chile Anfang dieses Jahres hat für die Menschen dort das Thema „Wie viele Brote habt ihr?“ eine ganz konkrete Bedeutung bekommen. **Wie viele Brote habt ihr?** fragte Jesus seine Jünger, die ratlos vor den 5.000 Hungrigen standen und ermutigte sie zum gesegneten Teilen. Und alle wurden satt. Diese Mutmachgeschichte stellen die Weltgebetstagsfrauen in den Mittelpunkt ihres Gottesdienstes.

Die Veranstaltung der Auricher Kirchengemeinden ist

**am Freitag, den 4. März 2011
um 19.30 Uhr**

Ev. Freikirchliche Gemeinde, Baptisten, Oldersumerstraße 202, 26605 Aurich/Rahe
Veranstalter: Ökumene Aurich

Ev.-luth. Kirchengemeinde Matthäus, Heerenkamp, 26605 Aurich/Wallinghausen
Veranstalter: Ev.-luth. Kirchengemeinde Matthäus



Ausschuss für
Frauenarbeit der
Ev.-ref. Kirche



Frauenwerk im Haus
kirchlicher Dienste der
Ev.-luth. Landeskirche
Hannovers
Sprengel Ostfriesland



Frauenseelsorge Bistum
Osnabrück und Kath.
Frauengemeinsch.
Deutschlands, Dekanat
Ostfriesland



Mit Sport dem Alltagsstress entfliehen



Getreu unter diesem Motto bietet Ihnen hiermit der MTV Aurich erneut die Möglichkeit dazu. Von Power bis Entspannung können Sie Ihren Belastungen effektiv entgegenwirken und gezielt etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht tun.

Samstag, 05.03.2011 von 13:30 – 18:00 Uhr

beim MTV Aurich, Zingelstraße 12

Wir beginnen für Sie als Begrüßung und Einstimmung mit einer aktuellen sowie spritzigen Darbietung unserer Showgruppe unter der Leitung von Cornelia Buß, gehen dann in die einzelnen Workshops über und enden abschließend mit einer stimmungsvollen Aufführung unserer Cheerleader - Gruppe unter der Leitung von Sandra Kühl.

Workshops á 45 min:



Ausdauertraining (Leitung: Anja Musiol)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Mit diesem fundierten & abwechslungsreichen Ausdauertraining machen Sie äußerst effektiv Ihr Herz-Kreislaufsystem fit, optimieren Ihren Stoffwechsel und regen die Fettverbrennung an. In Form eines Hindernisparcours werden Sie schrittweise an Ihre ganz persönliche Belastungsgrenze herangeführt und lernen diese mit Hilfe der „Borgskala“ selbst einzuschätzen sowie zu steuern, um dabei auf ein sehr hohes sowie erfolgreiches Trainingsniveau zu gelangen.

Sporttrends (Leitung: Sandra Kühl)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Dieser dynamische Workshop besticht durch seine Vielfalt und Abwechslung. **Redondo-Ball**, **Flexibar** und **Balance-Pad** werden dabei optimal miteinander kombiniert. Dieses effektive Workout stärkt sowohl die eigene Muskelkräftigung als auch Ihre konditionellen und motorischen Fähigkeiten. Aber vor allem erleben Sie dabei in erster Linie ein durchaus sehr individuelles, pulsierendes sowie auch effizientes Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele.





Gymstick (Leitung: Charlotte Degenhardt)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Ein Workout mit dem Gymstick ist ein optimal gezieltes Ganzkörpertraining in Verbindung mit durchaus sehr kräftigenden Übungen einzelner Muskelgruppen. Dabei entsteht die einzigartige Möglichkeit von unzähligen Übungen und kombinierten Bewegungen, deren Fantasie

dabei keine Grenzen gesetzt sind. Dieser Workshop ermöglicht Ihnen ein simultanes, effektives Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Somit lässt sich das Training entsprechend der eigenen ganz individuellen Bedürfnisse und Fitnessgrads dosieren.

Bebo – Vital (Leitung: Marion Jeske)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Nach einer belebenden Aufwärmphase trainieren Sie in diesem Workshop nachhaltig Ihren eigenen Beckenboden mit vitalisierenden gymnastischen Übungen. Bei gefühlvoller Musik lernen Sie Ihren Beckenboden im Alltag und beim Sport effektiv zu aktivieren. Darüber hinaus werden ebenso einzelne Muskelgruppen mit Kraft- sowie Ausdauerübungen in das Training mit eingebunden. Mit Bebo-Vitalgymnastik bringen Sie mehr Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden in Ihr Leben, da sich dieses funktionelle Training für Menschen jeder Altersgruppe eignet.



Cheerleading (Leitung: Sandra Kühl)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Cheerleading ist eine aus Amerika stammende Variante der Puplicumsanimation. Diese sehr dynamische Sportart besteht aus vielfältigen Elementen des Turnens, des Tanzes und der Akrobatik sowie aus Anfeuerungsrufen. Dabei spielen Koordination, Gleichgewicht und Rhythmusgefühl eine große Rolle. Genau dies alles wird im Workshop erlernt als auch ausgebaut. Aber die in erster Linie primäre Aufgabe der Cheerleader ist es, bei sportlichen Veranstaltungen und Wettkämpfen die eigene Sportmannschaft anzufeuern sowie das Publikum stimmungsvoll zu animieren.



Qigong

(Leitung: Ursula Judrian-Harms)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Qigong ist eine alte bewährte chinesische Gesundheitsmethode. Das „Qi“ ist die Quelle aller Bewegungen im Körper und ist in jeder Bewegung enthalten. Es wärmt den Körper, schützt ihn vor schädigenden Einflüssen und bewahrt tiefgreifend die Funktion der Organe, Muskeln, Sehnen und Gelenke. Die wirksamen Bewegungen sind langsam, fließend, anmutig, rund sowie stetig. Je nach ganz persönlicher Anwendung geht es dabei entweder um die Regulierung des Geistes, der Atmung, Haltung oder der Bewegung.

Ruhepunkte (entspannen & genießen)

(Leitung: Ralf Buscher)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Es werden diverse Entspannungs- sowie Bewegungsübungen aus dem Yoga, der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und nachspürenden Phantasiereisen dargeboten. Durch diese eher leicht zu erlernbaren Übungen werden Sie mit Hilfe der Atmung sowie anschließender Entspannung wohltuend als auch nachhaltig zur inneren Ruhe finden und die dabei im Alltag leider etwas zu kurz kommenden, aber doch sehr unerlässlichen Rückzugsräume (wieder) ganz neu entdecken.



Akupressur (im sportlichen Bereich)

(Leitung: Anja Silke Willms / HP)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Akupressur ist eine alte asiatische Heilmethode, wodurch man mit den einzelnen Fingern bestimmte Punkte auf der eigenen Hautoberfläche stimuliert, um damit gezielt die natürliche Selbstheilungskraft des eigenen Körpers anzuregen. Sie löst damit lästige Verspannungen und steigert somit spürbar das innere Wohlbefinden. Nach einer sehr ausführlichen Einführung wird diese leicht zu erlernende Therapieform dann von jedem selbst ausprobiert, um gezielt einzelne Behandlungspunkte anzusprechen.



Wandern (Außengelände) **(Leitung: M. Henseler & K. Druivenga)**

15:00 – 16:30

Hierbei erwartet Sie ein durchaus sehr naturverbundenes als auch dynamisches Ausdauertraining, bei dem Sie zeitgleich die einheimische Umgebung Aurichs für ca. 5 km pro Std. in der Gemeinschaft und an frischer Luft erkunden können. Wandern ist ein optimales Sportangebot, bei dem Sie ohne es zu merken in erster Linie die eigene Fettverbrennung aktivieren, als auch Ihr Immunsystem stärken und dabei auch noch zusätzlich Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern. Erleben und entdecken Sie also mit uns die pure Schönheit Ostfrieslands zu Fuß, denn jeder kann sich des Wanderns auf seine ganz persönliche Weise erfreuen.

Die Workshops von á 45 min sind kostenfrei und maximal 4 Workshops können zeitlich miteinander kombiniert werden.

Anmeldungen müssen bis spätestens zum 01.03.2011 erfolgen.

Der MTV Aurich behält sich hiermit das Recht vor, dass angebotene Sportprogramm der einzelnen Workshops entsprechend der Nachfrage anzupassen und/oder ggf. zu ändern.

Anmeldung und Informationen ausschließlich unter:

Frau Janet Schubert (stellv. Vorsitzende für den Bereich Frauen)

Tel: 04941 – 68 551 oder 0170 – 69 16 354 (ab 18:00 Uhr)

Email: janet.schubert@mtvaurich.de

Geschäftsstelle des MTV Aurich

Ansprechpartner: Frau Anne Thonicke unter Tel: 04941 – 10 221

(Di. – Fr. von 10:00 – 12:00 Uhr und Di. – Do. von 16:00 – 18:00 Uhr)

Email: anne.thonicke@mtvaurich.de

Wir freuen uns auf Sie !!!

100 Jahre Internationaler Frauentag- Zur Geschichte der Frauenbewegungen in Deutschland

Frauenbewegung – brauchen wir die noch? Sind die Frauen nicht inzwischen mit den Männern gleichgestellt? Diese Fragen werden heute sehr kontrovers diskutiert. Um dabei im Meinungsdickicht Licht sehen und Argumente besser einschätzen zu können, lohnt der Blick zurück in die Geschichte. Seit wann gibt es die Forderung nach der Gleichberechtigung von Mann und Frau? Welche Richtungen haben sich bei der Entfaltung von Themen und Forderungen in der Frauenbewegung in Deutschland herausgebildet? Wann wurden welche Ziele erreicht? Wo ist die Gleichstellungspolitik heute angekommen und in welchen gesellschaftlichen Bereichen muss noch etwas verändert werden? Antworten gibt die historische Verortung, denn: Zukunft ist ohne das Wissen um die Vergangenheit nicht denkbar.

Ort	Kreishaus Landkreis Aurich, Fischteichweg 7 – 13 Sitzungssaal, 1. Stock, Raum 2.006
-----	--

Tag	07. März 2011
-----	---------------

Zeit	19.30 - 21.00 Uhr
------	-------------------

Anmeldung	Anmeldungen bei Frauke Jelden Tel.: 04941 / 16-1660 oder per Mail frauke.jelden@landkreis-aurich.de , keine Kosten
-----------	--

Veranstalterin	Referentin: Frau Dr. Karin Ehrich, Büro für Geschichte und Biografie, Hannover Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Aurich, Frauke Jelden
----------------	--

Stoffe mit Erinnerungen – Erzählcafé im Historischen Museum Aurich



Erinnern Sie sich noch? An den Stoff, aus dem Ihr Tanzstundenkleid war, oder wie sich der Samt von Mutters Sonntagskleid anfühlte? Welche Farbe hatte das Tuch von Großvaters Anzug? Aus welchem Stoff wurde Ihr Brautkleid genäht?

Stoffe begleiten uns durch unser Leben. Manche sind mit besonderen Erinnerungen verwoben. Die einen bleiben uns auf immer verhasst. Sie kratzten, oder wir verknüpfen mit ihnen unangenehme und traurige Ereignisse. Andere lassen das schöne Gefühl von Verliebtheit und Wärme auftauchen. An diesem Nachmittag wollen wir uns auf die Suche begeben, nach dem Stoff, der mit lebendig gebliebenen Erinnerungen gefüllt ist.

Bitte, bringen Sie Stoff-Proben, Fotos und spannenden Erinnerungs-Stoff mit! – Wir freuen uns auf Sie!

Ort: Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25, Tel. 04941-123600, www.museum-aurich.de

Tag: Mittwoch, 9. März 2011

Zeit: 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Vortrag: Margret Fiebig-Drosten

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und Gebäck (begrenzte Teilnehmerzahl)

Karten an der Museumskasse ab 1. März 2011

Schnupperkurs - Rhetorikseminar für Frauen



Da es etwas schwierig ist, sich etwas Konkretes unter einem Rhetorikseminar für Frauen vorstellen zu können, bietet das Europahaus zum wiederholten Male einen Schnupperkurs für das Rhetorikseminar im April an. Es wird geredet, gelesen, vorge stellt, präsentiert, reflektiert, über Körpersprache diskutiert und so manche „Macke“ oder Eigenart weiblicher Ausdrucksweise aufgedeckt und analysiert. Im Idealfall haben nach diesem Appetithäppchen viele Frauen Interesse am eigentlichen Seminar teilzunehmen.

Ort	Europahaus Aurich
Tag	10. März 2011
Zeit	9:00 Uhr - 12:00 Uhr
Weitere Informationen	Angelika Heine
Anmeldung/Kosten	20 €; Anmeldung unter 04941-952717
VeranstalterIn	Europahaus Aurich
Sonstiges	Vorkenntnisse nicht erforderlich

Wie wir werden, was wir sind! Aber wer sind wir? Abenteuer im Dschungel des Lebens



Annelie Keil, geboren 1939,
Studium der Politischen Wissenschaften,
Soziologie und Pädagogik,
Professorin an der Universität Bremen

Leben ist Veränderung und Wandlung vom ersten bis zum letzten Atemzug. Ausgestattet mit dem Geschenk der nackten Geburt machen wir uns auf eine Lebensreise, bei der fast nichts vorher bekannt und schon gar nichts sicher ist.

Weder sind die Ziele der Lebensreise klar noch die Dauer, auch die Reisegefährten sind eine Überraschung: Frauen und Männer, Kinder und Alte, Einheimische und Fremde, Glückliche und Unglückliche. Wer lebt, muss sein Leben erfinden und so entsteht seine Biografie. Darüber wird zu sprechen sein.

Referentin:	Frau Prof. Dr. Annelie Keil, Bremen Gesundheitswissenschaften, Biografieforschung
-------------	--

Ort:	„Köhlers Forsthaus“ in Wallinghausen
------	--------------------------------------

Tag:	10. März 2010
------	---------------

Zeit:	19.30 - 22.00 Uhr
-------	-------------------

Anmeldung:	03. März 2010 2. Vorsitzende Renate Müller Tel. 04941/4938
------------	--

Kosten:	8.00 € (incl. Tee und Kuchen)
---------	-------------------------------

Veranstalterin:	Landfrauenverein Aurich und Umgebung
-----------------	--------------------------------------

„Feng-Shui II

Die chinesische Kunst des gesunden Wohnens“



Feng Shui ist die alte chinesische Kunst, sich an jahreszeitliche Veränderungen, an Gezeiten und Schwankungen der Natur anzupassen, um so zu Gesundheit, Glück und Erfolg zu finden.

Dieser Vortrag soll Ihnen dabei helfen, Glück, Gesundheit und Wohlbefinden durch eine harmonische Raumgestaltung zu verbessern und aufzuwerten.

Referentin: Walburga Flemer

Wann: Freitag, 11. März 2010

Zeit: 20.00 Uhr

Kosten: **Eintritt frei**

Ort: Ostfrieslandhaus
Weddingenstr. 5, 26603 Aurich

Alles Gute mit Bewegung

Warum Prävention- oder Rehabilitationssport genau das Richtige für **SIE** ist

Noch tut der Rücken nicht weh, zum Glück, aber „Vorbeugen ist besser als heilen“.

In diesem Fall ist ein **Präventionskurs** für die richtige Haltung und zur Kräftigung der Muskulatur genau das Richtige. Und Ihre Krankenkasse gibt einen kräftigen Zuschuss, denn unsere Kurse sind zertifiziert.

Rückenschmerzen, Schulter und Hüfte machen sich bemerkbar oder der Beckenboden (über den Frau nicht spricht) hält nicht mehr das, was er halten sollte....

Rehabilitationssport steht Ihnen zu und in einer geeigneten Gruppe in einem zugelassenen Verein mit einer qualifizierten Übungsleiterin finden Sie mit Spaß und Freude zu Ihrem Wohlbefinden zurück. Und Ihre Kasse bezahlt die verordnete Anzahl an Übungseinheiten (Regelfall 50 Stk.), ohne dass Sie etwas dazubezahlen müssen!

Probieren geht über Alles

Deshalb laden wir Sie ein, eine kostenlose Probestunde bei uns in der Gesundheitssparte „Concordia Vitalis“ zu genießen und sich ausgiebig zu informieren.

Wo? Institut für Erwachsenenbildung, Fritz-Reuter- Straße 21

Wann? 12. März 2011

14.00 - 14.30 Uhr: „Wirbelsäulengymnastik“

15.00 - 15.30 Uhr: „Ganzheitliche Beckenbodengymnastik“

16.00 - 16.30 Uhr: Rückengymnastik nach Pilates

Anmeldung bis 5. März (Unbedingt erforderlich, da die TeilnehmerInnenzahl begrenzt ist!) bei Barbara Maria Lindner

Tel. 04941-6017283 · Mail: info@reiki-zentrum-aurich.de

Landfrauenverein Middels



Hummeldenken – Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund

Vortrag mit Ingeborg Pflicht, Oldenburg

Wie setzen wir uns neue Ziele und halten mit Ausdauer durch, ohne vorher durch „Ausreden“ wieder in unsere Bequemlichkeitszone zurückzugehen. Ziel ist es, unser Selbstwertgefühl zu stärken und den Motivator „Wille und Ausdauer“ zu aktivieren.

Ort:	Schützenhuus Middels
Tag:	Dienstag, 15. März 2011
Zeit:	20.00 Uhr

Anmeldung bei:

Jabine Janssen, Tel. 04947/5230



Deutscher Frauenring e. V.

Überparteilicher und überkonfessioneller Verband für staatsbürgerliche Bildung und Mitarbeit

Mitglied des International Council of Women (ICW)

Mitglied der International-Alliance of Women (IAW)

Ortsring Aurich e.V.

Demografischer Wandel im Landkreis Aurich

Der demografische Wandel betrifft nicht nur allgemein „die Bundesrepublik Deutschland“, sondern auch uns im Landkreis und in der Stadt Aurich. Diese Veränderungen werden sich gleichermaßen bei jungen und alten Menschen - sowie bei Frauen und Männern auswirken. Es geht uns alle etwas an! Können wir etwas ändern?

Frau Dr. Krautheim (Amt für Wirtschaft und Bildung im Landkreis Aurich) hält einen Vortrag zu diesem Thema mit anschließender Diskussion.

Nach dem Vortrag gibt es Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke.

Ort:	Europahaus
------	------------

Tag:	Donnerstag, 17. März 2011
------	---------------------------

Zeit:	15.00 Uhr - ab ca. 15.45 Uhr Kaffee und Kuchen
-------	--

Anmeldung:	bei Brigitte Oßmer, Tel. 04941-605925
------------	---------------------------------------

Kosten:	für Kaffee und Kuchen 5,- €
---------	-----------------------------

Veranstalterin:	Deutscher Frauenring - Ortsring Aurich
-----------------	--

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen? – Ja, aber richtig!“ Wir bieten einen Kurs für Mädchen von 12 bis 15 Jahren und einen Kurs für Frauen an. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Selbstbehauptung:

- Klar formulierte Ansagen
- Aufrechte Haltung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Formulierung von Ich-Botschaften
- Verhalten in Bedrohungssituationen
- Erkennen von Konflikten und
- Darstellung von Konflikttiefen am Beispiel des Eisberg-Modells u.a.

Das Team besteht aus der stellv. Kreissportbundvorsitzenden Almut Stüven, einer Hauptkommissarin, einer Dipl. Kriminologin, Dipl. Sozialarbeiterin und Mediatorin. Ergänzt wird das Team im 3. Teil (Selbstverteidigung) durch eine Jiu Jitsu Meisterin.

	Mädchen	Frauen
Samstag, 19. März 2011	14.30 - 17.00 Uhr	10.00 - 12.30 Uhr
Sonntag, 20. März 2011	10.00 - 12.30 Uhr	10.00 - 12.30 Uhr
	13.30 - 16.00 Uhr	13.30 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Sportstätte MTV Aurich

Anmeldungen an: Kreissportbund Aurich e.V. · Tel.: 04931-9300491

Almut Stüven · Tel: 04923-7805 · E-mail: almut.stueven@t-online.de

Gut geplant – toll gefeiert!



Ein Vortrag für junge, aber auch für erfahrene
Gastgeberinnen und für die, die es werden wollen.

Man soll die Feste feiern wie sie fallen - das ist ein altbekannter Spruch. Und natürlich möchten wir die Feste mit so wenig Aufwand und Stress wie möglich feiern, aber manchmal gelingt das nicht. Damit die Gastgeberin später auch etwas von ihren Gästen hat, sollte einiges im Vorfeld bedacht werden. Das fängt an bei der Rezeptauswahl und geht hin bis zur Einplanung von Helfern. Aber auch: Welche Mengen (Speisen/Getränke) müssen überhaupt einkalkuliert werden, damit die Gäste satt werden bzw. damit man nicht auf zu vielen Resten „sitzen“ bleibt? Welche kleinen Tricks gibt's es, damit der Tag der Tage dann auch wirklich reibungslos abläuft? Fingerfood-Rezeptideen runden den Vortrag ab: diese werden verkostet (vorher also nicht zu viel gegessen haben!) - und die Rezepte erhalten Sie natürlich gratis dazu.

Ort: Haus der Landwirtschaft,
Am Pferdemarkt 1, 26603 Aurich, Seminarraum im 2. OG

Tag: Montag, 21. März 2011

Zeit: 9.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr

Weitere

Informationen: In den Kosten sind enthalten: Fingerfood-Kostproben u.
-Rezepte, Getränke

Anmeldung/
Kosten: 5 €, Anmeldung bis Donnerstag, 17. März 2011,
unter Tel.: 04941 / 9210

Referentin: Dipl. oec. troph. Tomma Hobbie,
Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine im
Altkreis Aurich

Märchenerzählung & Harfenklänge



*Zur Ruhe kommen,
abschalten,
die „Seele baumeln lassen“,*

das ist für viele Menschen ein Wunsch,
der in unserer schnelllebigen
Zeit selten Erfüllung findet...

Bei einer Märchenerzählung und den
zauberhaften Klängen der keltischen
Harfe können Sie eintauchen in das
Reich der Fantasie und das Alltagsge-
schehen hinter sich lassen.

Die Märchenerzählerin Brigitte Hagen
und Heike Tönjes an der Harfe laden Sie ein zu einer Reise ins Märchen-
land...

Ort: Stadtbibliothek Aurich

Tag: 24. März 2011

Zeit: 20.00 Uhr

Anmeldung erwünscht, Stadtbibliothek Aurich · Tel 04941/123500

Veranstalter: Brigitte Hagen und Heike Tönjes

Eintritt: 5,00 Euro

Geschlechtergerechte Bezahlung: Equal Pay Day am 25. März 2011 – Schwerpunkt „Rollenstereotype“

Frauen verdienen in Deutschland 23% weniger als Männer. Das nationale Aktionsbündnis für Entgeltgleichheit will gegen die vielfältigen Ursachen von Entgeltunterschieden vorgehen und ruft zu einem weiteren Equal Pay Day am 25. März 2011 auf. Der Aktionstag kennzeichnet den Tag, bis zu dem Frauen nach Ablauf eines Jahres länger arbeiten müssten, um das durchschnittliche Vorjahresgehalt von Männern zu erreichen. Im Jahr 2011 sollen vor allem die verfestigten Rollenstereotype in den Fokus genommen werden.



Ort	Aurich: Marktplatz und Norden: Neuer Weg Ecke Osterstr.
-----	---

Tag	25. März 2011
-----	---------------

Zeit	10.00 Uhr
------	-----------

Anmeldung/	
------------	--

Kosten	Keine Anmeldung, keine Kosten
--------	-------------------------------

Veranstalterin	Die Arbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsbeauftragter im Landkreis Aurich plant eine gemeinsame Aktion mit Gewerkschaften und Frauenverbänden in Aurich und Norden
----------------	---

Neunundzwanzigstes ökologisches Frauen-Frühstück

Mit BISS und Frauenhaus gegen häusliche Gewalt

25 Jahre Frauen- und Kinderschutzhaus - Was hat sich verändert?



Darüber berichten:

Agathe Harms

Leiterin des DRK Frauenhauses in Aurich

Ingeborg Hartmann-Seibt

Leiterin der Beratungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt, BISS

Inge Harms-Wahlich

Beratungsstelle bei Gewalt

Damit wir für das Frühstück, das aus einem vollwertigen Frühstücks-Mittagsbuffet besteht, einkaufen können, bitten wir um **Anmeldung bis zum 23. März 2011 bei Monika Sobek, Tel. 04941/2396**

Kosten: 10,00 Euro

Ort: Europahaus Aurich, v.-Jhering-Straße 35

Tag: Sonnabend, 26. März 2011

Zeit: 10.30 Uhr

Veranstalterinnen: Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen, Marie-Schlei-Verein, BISS, Frauenhaus Aurich, Europahaus Aurich

Aus Kindern werden Leute, aus Mädchen werden Bräute

Eine knallbunte Zeitreise durch Traum und Trümmer der Fünfziger Jahre

Möbliertes Fräulein sucht ...



... den fehlenden Mann für Tanz- und Musikvergnügen bei Häppchen und Eierlikör, um die gerade hinter sich gelassene Kriegszeit und das persönliche Drama zu vergessen. Pastellfarbig scheinen die Erinnerungen an die Wirtschaftswunderzeit: Nierentisch und erste Fernsehbilder, Staubsauger und Einbauküche, Nylonstrümpfe und Hula Hoop. Was ist wirklich aus den Fräuleins (und Frauen) geworden, nachdem sie sich den Staub als Trümmerfrauen abgewaschen hatten?

Zogen sie den Petticoat an und tanzten Rock'n Roll? Oder rangen sie bei Frauengold und Klosterfraumelissegeist um innerliche Haltung am Kochtopf? - und was haben wir Töchter, wir Frauen von heute damit zu tun? Die Republik steckte noch in den Kinderschuhen: Freiheit, Demokratie, Vollbeschäftigung. Für die Frauen bedeutete das: ohne Zustimmung ihres Gatten durften sie kein eigenes Konto eröffnen, aus der ‚Frauenlohngruppe‘ wurde die allgemeiner formulierte ‚Leichtlohngruppe‘ und wenn eine es wagte, politisch zu werden, bekam sie zu hören: „Als Einzelne wirkt die Frau wie eine Blume im Parlament, aber in der Masse wie Unkraut!“

Treffsicher und charmant nehmen die Schauspielerinnen Bettina Stöbe und Beate Wieser ihr Publikum mit auf die Reise durch Wort und Witz, Schmerz und Schmalz der Fünfziger Jahre. Für das musikalische 1X1 des guten Tons sorgen Fräulein Nina am Mikrofon und Ralf Resopal an der Gitarre. Ob „Schöner fremder Mann“, „Komm' ein bisschen mit nach Italien“, „Marina“ bis zum Auf Wiedersehen zu Drafi Deutschers „shake hands“ zu den Gassenhauern der 50er Jahre von Connie Francis, Caterina Valente oder Rocco Granata wird meistens kräftig mitgesungen und sogar rote Lippen werden geküsst.

Ort	Stadthalle Aurich
-----	-------------------

Tag	Sonntag, 27. März 2011
-----	------------------------

Zeit	19.30 Uhr
------	-----------

Anmeldung/Kosten	Karten sind im Vorverkauf für 12,00 Euro zu erwerben bei: Stadt Aurich -Kultur-, Georgswall 22, 26603 Aurich, Tel. 04941/12-4222, Ostfriesische Nachrichten und Heimatblatt Aurich.
------------------	---

Veranstalterin	Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich mit freundlicher finanzieller Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Aurich
----------------	--

...mit Hut in die Frauengeschichte – Vortrag und Führung im Historischen Museum Aurich



„Wie bringen wir unsere Tochter unter die Haube?“ Diese Frage stellte sich manch' bürgerliche Familie vor hundert Jahren. 1914 begegnen uns die jungen Ehefrauen mit Florentiner Hut auf dem Auricher Bahnhof. Auch später galt: „Ohne Hut ist die Frau nicht angezogen!“ Noch 1950 war es nicht nur schick, einen Hut zu tragen. Wenn wir uns mit seiner Geschichte beschäftigen, betrachten wir Hauben, Mützen

und Hüte aus Wolle, Stoff und Stroh, zum Schutz vor der Sonne, gegen Nässe und Kälte, getragen im Garten, am Nachmittag und beim Teekränzchen. Mal kennzeichneten sie die örtliche, mal die soziale Herkunft, waren Ausdruck der politischen Meinung oder Sinnbild moralischer Vorstellungen. Die Führung widmet sich den Kopfbedeckungen für Frauen und Mädchen, wirft einen Seitenblick auf die Köpfe der Männer und stellt den Beruf der Modistin vor.

Kommen Sie mit oder ohne Hut zu unserem Blick auf die Mode-, Kultur- und Frauengeschichte!

Ort: Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25,
Tel. 04941-123600, www.museum-aurich.de

Tag: Mittwoch, 30. März 2011

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Vortrag: Brigitte Junge

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und Gebäck (begrenzte Teilnehmerzahl)

Karten an der Museumskasse ab 1. März 2011

Arbeitslosigkeit und Rente

Das Thema Rente/Versorgung im Alter wird immer wichtiger und wir müssen uns in zunehmend jüngeren Jahren Gedanken um die spätere Versorgung machen!

Frauen haben häufiger als Männer durch ihre persönliche Situation keine durchgehende Erwerbsarbeit, was sich nachhaltig negativ auf ihre spätere Versorgungssituation auswirkt.

Hier Tipps und Hilfestellungen durch Information zu geben, wie z.B. ein Minijob, Erziehungs- und Pflegezeiten oder Arbeitslosigkeit mehr Rente bringen kann, ist Inhalt dieser Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Emden, Margret Themer und Helga Tönjes, in Zusammenarbeit mit einem Rentenberater der Deutschen Rentenversicherung und des Europahauses Aurich.

Ort: Europahaus Aurich, Haus am Collmannsweg

Tag: 31. März 2011

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Kosten: Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung: beim Europahaus Aurich unter der Tel.Nr.: 04941/9527-0

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Veranstalter: Agentur für Arbeit Emden in Zusammenarbeit mit der Deutschen RV und des Europahauses

Im eigenen Interesse bitten wir darum, eine ggfs.notwendige Kindesbetreuung selbst sicherzustellen. Danke für Ihr Verständnis!

Internationales Frühlingsfest im Mütterzentrum und Jugendzentrum



Musik, Tanz, Frauen Disco,
internationales Essen, Angebote für Kinder

Ort: Mütter- und Frauenzentrum
Jugendzentrum
Breiter Weg 22 und 24

Tag: Sonnabend, 2. April 2011

Zeit: Beginn 16.00 Uhr

Veranstalter: Mütter- und Jugendzentrum Aurich

Notizen

[illegible]

[illegible]

LISTE DER VERANSTALTERINNEN

- ✦ Agentur für Arbeit
- ✦ Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen
- ✦ Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine im Altkreis Aurich
- ✦ Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- ✦ Auricher Kirchengemeinden
- ✦ BISS, Frauenhaus Aurich
- ✦ Deutscher Frauenring
- ✦ Europahaus-Aurich
- ✦ Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten)
- ✦ Frauen in Not
- ✦ Gleichstellungsbeauftragte d. Stadt Aurich
- ✦ Historisches Museum Aurich
- ✦ Jugendzentrum Aurich
- ✦ Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (KFD)
- ✦ KVHS Aurich
- ✦ Landfrauenverein Aurich
- ✦ Landfrauenverein Middels
- ✦ MTV Aurich
- ✦ Mütter- und Frauenzentrum Aurich
- ✦ Marie-Schlei-Verein-Gruppe Aurich
- ✦ Stadt Aurich -Kultur-
- ✦ Stadtbibliothek Aurich

V.i.S.d.P.:

Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen

c/o Stadt Aurich

Bgm.-Hippen-Platz 1

26603 Aurich

Für Inhalt und Gestaltung der Ankündigungstexte sind die jeweiligen Veranstalterinnen verantwortlich.



Ihr Studio für kreative Ideen von der
Aufnahme bis zur Einrahmung.



Fotostudio
Die Fotografin
Meisterbetrieb
Schwarzes Fehn 2 26605 Aurich
0 49 41 990 950
www.diefotografin.de

