



Bezahlen ist einfach.

Mit der neuen Sparkassen-Kreditkarte.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse
Minden-Lübbecke



Anmeldung bei **Angelika Lüters**
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Lübbecke

Kreishausstraße 2-4
32312 Lübbecke
Telefon (05741) 276251
Fax (05741) 90561
E-Mail: a.lueters@luebbecke.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die umseitig angekreuzten Veranstaltungen an:
Coupon per Post oder Fax an die Gleichstellungsbeauftragte.

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Samstag, 12. März, 14 – 17.15 Uhr

WenDo

Der Weg der Frau zu ihrer körperlichen und emotionalen Kraft!



Gaby Hagemeier

Im WenDo lernen Frauen, wie sie Selbstsicherheit durch den bewussten Einsatz von Körpersprache und Stimme gewinnen: das heißt, Stärke und Mut zu entwickeln, für eigene Interessen einzutreten, selbstsicher und schlagfertig schwierigen Situationen und Konflikten zu begegnen!

In diesem Schnupperkurs wird den Teilnehmerinnen vermittelt, wie sie verbalen und körperlichen Übergriffen, auch von Gruppen, schlagfertig entgegentreten können. Sie lernen durch Körper- und Wahrnehmungsübungen ihre Stärken und Grenzen kennen. Die Ziele des Kurses sind:

- mentales Training
- Schutz- und Schlagtechniken sowie verbale Strategien der Selbstbehauptung kennenlernen und ausprobieren
- zielorientiertes Auftreten und Handeln

Leitung: Susanne Steuber, WenDo Trainerin, Gaby Hagemeier, Fachtrainerin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

Ort Lifestyle-Fitness Club, Alsweder Straße 1, Lübbecke

Kosten 28 € (inkl. Getränke)

Weitere Trainingstermine können im Anschluss vereinbart werden.



Susanne Steuber

Sonntag, 13. März, 11 Uhr

Sonntagsgespräch

Podiumsdiskussion mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik.

Ort Theatercafé Stadttheater Minden

Kostenfrei / Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

**equal
pay
day, -**

Donnerstag, 7. April, 19 Uhr

Prof. Dr. Annelie Keil

Vortrag „Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt“.

Ort Altes Amtsgericht,
Gerichtsstraße 5, Lübbecke

Kosten 8 €

In Kooperation mit **netzwerkL**
ERFOLGREICH IN LÜBBECKE



Freitag, 29. April, ganztägig

WoMenPower

Fahrt zum Karrierekongress für Frauen im Rahmen der weltweit größten Industriemesse.

Ort Hannover / gemeinsame Anreise per Zug
Infos zu Ablauf und Kosten ab März 2016

In Kooperation mit **netzwerkL**
ERFOLGREICH IN LÜBBECKE



FRAU UND BERUF

„La deutsche Vita“ | 5.3.2016 | 20 Uhr

Konzärtlicher Unterhaltungsabend



Veranstaltungen rund um den

**INTERNATIONALEN
FRAUENTAG AM**

8. März 2016

*Frauenrechte sind
Menschenrechte!*

Veranstaltungsreihe der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lübbecke

Mittwoch, 2. März, 10 Uhr

Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Beratung | Attila Sepsi, IHK Ostwestfalen zu Bielefeld



Zum 1. April 2012 ist das Anerkennungsgesetz in Kraft getreten. Unabhängig von Staatsangehörigkeit oder Aufenthaltsstatus haben alle Personen mit einer staatlich anerkannten ausländischen Berufsqualifikation einen allgemeinen Rechtsanspruch auf Überprüfung der Gleichwertigkeit mit einem deutschen Berufsabschluss.

An diesem Informationstermin bekommen Frauen und Männer Antworten auf wichtige Fragen:

- Wie läuft das Anerkennungsverfahren ab?
- Können alle Personen einen Antrag auf Anerkennung stellen?
- Gibt es Abschlüsse aus Ländern, die gar nicht anerkannt werden?
- Wo reicht man einen Antrag auf Anerkennung ein?

Nach der Informationsveranstaltung steht Ihnen Attila Sepsi, IHK Ostwestfalen zu Bielefeld, für Einzelberatungen zur Verfügung.

Ort Stadtverwaltung Lübbecke, Kreishausstraße 2-4, Lübbecke, Raum 908 im Altbau, 3. OG

Kostenfrei



Samstag, 5. März, 20 Uhr

„La deutsche Vita“

Ein konzertlicher Unterhaltungsabend mit Fräulein Nina Mühlmann

Die Viertelitalienerin philosophiert mit schrägem Humor über Frauen- und Italienbilder in modernen und altbackenen 50er Jahre Zeiten. Sie liest selbstgeschriebene Geschichten vor und macht mit ihrem Publikum Gruppenaerobic zum Capri-Fischer-Lied. Wie kommt man heutzutage mit 38 Jahren unverheiratet und alleinstehend gut durchs Leben? Singend!

Zum Mitsingen präsentiert sie altbekannte und neue Lieder auf italienisch oder auf deutsch über Italien, über Signorinas, Verhaltensanforderungen an deutsche Touristinnen in bella Italia und vieles mehr! Von Donna zu Donna, von Frau zu Frau – mit emotionaler Wärme, wie ein Pizzaofen. Feiern Sie mit ihr den internationalen Fräuleintag!

Ort Altes Amtsgericht, Gerichtsstraße 5, Lübbecke

Kosten 12 € / 11 € | VVK 10 € / 9 €

Kartenvorverkauf Bücherstube Lübbecke / Servicebüro der Stadt Lübbecke

Dienstag, 8. März, 9.30 Uhr

Frauenfrühstück International

Es gibt ein köstliches, reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit internationalen Spezialitäten. In gemütlicher Atmosphäre treffen sich Frauen zum Kennenlernen, zum Informationsaustausch und zum Klönen. Die Besucherinnen erwartet eine kulturelle Überraschung.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Lübbecke

Ort Mehrgenerationenhaus Lübbecke

Garnisonsring 30, 32312 Lübbecke

Kostenfrei

Herszliche Einladung
a warm invitation Une invitation chaleureuse
sicak davetiye
szívélies meghívás
serdeczne zaproszenie



INTERNATIONALER FRAUENTAG

Donnerstag, 10. März, 19 Uhr

Atem, Stimme und Präsenz

Bestimmt auftreten und Kompetenz und Ruhe ausstrahlen – wer möchte das nicht? Wieviel unsere persönliche Ausstrahlung und vor allem auch unsere Stimme damit zu tun haben, zeigt Coach, Sängerin, Stimm- und Sprechtrainerin Inka Noack in ihrem praxisnahen Vortrag.

Sie vermittelt ein Grundlagenwissen über wichtige physiologische Funktionen und Zusammenhänge von Körper(-haltung) und Stimme sowie Atem- und Stimmtechnik. Wie Sie selbst zur Verbesserung und Optimierung der eigenen Sprechweise und Präsenz beitragen können, zeigt Inka Noack anhand alltagstauglicher, praktischer Übungen.

Ort Bürgerpark Schäppchen, Bäckerstraße 34, Lübbecke

Kosten 8 €

In Kooperation mit **netzwerk**
ERFOLGREICH IN LÜBBECKE

Anmeldung

- ☐ Mi., 2.3. / 10 Uhr
Anerkennung ausl. Berufsabschlüsse / Attila Sepsi
- ☐ Sa., 5.3. / 20 Uhr
La deutsche Vita / Unterhaltungsabend
- ☐ Di., 8.3. / 9.30 Uhr
Frauenfrühstück International
- ☐ Do., 10.3. / 19 Uhr
Atem, Stimme und Präsenz | Inka Noack
- ☐ Sa, 12.3. / 14 – 17.15 Uhr
WenDo / Schnupperkurs Selbstbehauptung
- ☐ So., 13.3. / 11 Uhr
Sonntagsgespräch / Podiumsdiskussion zum EPD
- ☐ Do., 7.4. / 19 Uhr
Vortrag / Prof. Dr. Annelie Keil
- ☐ Fr., 29.4. / ganztags
WoMenPower Hannover / Karrierekongress

