

Liebe Leserinnen und Leser des Cuxland-Frauen-Rundbriefs,

nun haben wir dank vieler, die uns ihre Angebote sandten und dank der vielen Aktiven im Landkreis Cuxhaven wieder eine Übersicht über die Veranstaltungen und Angebote von Frauen für Frauen in den Monaten Oktober und November 2017 erstellen können – wohl wissend, dass in den **Cuxland-Frauen-Rundbrief** noch lange nicht alle Angebote ihren Weg gefunden haben.

Vorangestellt haben wir dieses Mal die Wahlprüfsteine für die Landtagswahl des Landesfrauenrats Niedersachsen e. V. und der Landesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauen- und Gleichstellungsbüros Niedersachsen. Da es mit der Gleichstellung immer noch an vielen Stellen hapert, nehmen die Wahlprüfsteine doch einen Raum ein – und sind bei der Landtagswahl, aber erst recht in der nächsten Legislaturperiode nicht nur „lesenswert“.

Viele Grüße von

Heike Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven

Elke Roskosch-Buntemeyer, Vorsitzende des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven e. V.

FRAUEN ENTSCHEIDEN DIE WAHL!

WAHLPRÜFSTEINE ZUR FRAUEN- UND GENDERPOLITIK IN NIEDERSACHSEN FÜR DIE LANDTAGSWAHL AM 15. OKTOBER 2017

Für die nächste Legislaturperiode fordern der Landesfrauenrat Niedersachsen e.V. (LFRN) und die Landesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauen- und Gleichstellungsbüros Niedersachsen (lag), Gleichstellungspolitik inhaltlich und strategisch konsequent weiterzuentwickeln.

Wir müssen feststellen, dass geschlechtsspezifische Rollenstereotype unverändert fortbestehen und es an einer aktiven und nachhaltigen Veränderung dieser Vorstellungen mangelt. Beunruhigend ist, dass diese Rollenbilder nicht mehr nur von den Rechtspopulisten als Leitbild propagiert werden, sondern schleichend Zustimmung in vielen gesellschaftlichen Bereichen und vor allem in den sozialen Medien finden. Landespolitik und -gesetzgebung sollten daher in Bezug auf die Fortschreibung tradierter Geschlechterrollen stärker in den Blick genommen werden. Politische Bildung muss rückwärtsgewandten Frauen- und Familienbildern entgegenzutreten.

Die künftige Landesregierung muss dieser Gefahr für die Freiheit der Geschlechter und für unsere demokratische Gesellschaft konsequent begegnen. Eine zukunftsorientierte Landespolitik setzt auf Geschlechtergerechtigkeit.

In der Legislaturperiode von 2017 bis 2022 müssen deshalb in allen landespolitischen Handlungsfeldern Gleichstellungsziele weiterentwickelt und umgesetzt werden.

ARBEITSMARKT UND SOZIALE SICHERUNG Die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt und die damit verbundene steigende Anzahl an Dienstleistungsberufen stellen große Herausforderungen auf dem Arbeitsmarkt dar.

Frauen brauchen in jeder Lebenslage ihre persönliche soziale und finanzielle Sicherheit, und zwar unabhängig davon, ob sie alleine, in einer (gleichgeschlechtlichen) Partnerschaft, in einer Ehe, mit oder ohne Kinder leben.

Wir erwarten daher:

- ✓ Gleiche Bezahlung für gleiche bzw. gleichwertige Arbeit.
- ✓ Die Herstellung einer existenzsichernden Erwerbsarbeit für Frauen auf der Grundlage gesetzlicher Regelungen.
- ✓ Die Abschaffung des Ehegattensplittings.
- ✓ Die Abschaffung geringfügiger Beschäftigungsverhältnisse, wie z.B. Minijobs.
- ✓ Eine Stabilisierung des Rentenniveaus bei 53%.
- ✓ Ein Rückkehrrecht von Teilzeit auf Vollzeit.
- ✓ Bedarfsgerechte Angebote zur Integration von geflüchteten Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund in den Arbeitsmarkt; hierzu zählt auch der flächendeckende Zugang zu Sprachkursen.

- ✓ Die konsequente Umsetzung des Rechtes auf Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsabschlüssen.
- ✓ Zukunftsfähige Konzepte für die Berufswahlorientierung von Mädchen und Jungen.
- ✓ Die entgeltfreie Ausbildung in den sogenannten typischen Frauenberufen der Gesundheits- und Krankheitsversorgung.
- ✓ Eine Aus- und Weiterbildung von ErzieherInnen und LehrerInnen in interkultureller Kompetenz, z.B. verstärkt in Deutsch als Zweitsprache sowie eine Förderung der Mehrsprachigkeit in den Kitas und Schulen.

GEWALT UND SEXISMUS Trotz Gewaltschutzgesetz und der Reform des Sexualstrafrechtes ist häusliche und sexuelle Gewalt für viele Frauen bittere Realität.

Wir erwarten daher:

- ✓ Eine nachhaltig auskömmliche Finanzierung von Frauenhäusern und Beratungseinrichtungen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.
- ✓ Eine nachhaltig auskömmliche Finanzierung von Einrichtungen, die Hilfe und Unterstützung für zwangsverheiratete Mädchen bieten sowie die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Zwangsverheiratungen.
- ✓ Flächendeckende Unterstützungs- und Therapieangebote für traumatisierte Mädchen und Frauen.
- ✓ Verpflichtende Schulungen für Polizei und Justiz für mehr Schutz, Beratung und Unterstützung von Betroffenen sexualisierter Gewalt.
- ✓ Den flächendeckenden Ausbau von Täterberatungsstellen, denn Täterarbeit ist Opferschutz.
- ✓ Eine umfassende Evaluation des reformierten Sexualstrafrechts.
- ✓ Keine Abschiebung von schutzbedürftigen Frauen, Kindern und Seniorinnen.

GESUNDHEIT Geschlechtergerechte Gesundheitspolitik zeichnet sich durch eine geschlechtergerechte Gesundheitsvorsorge und Berichterstattung aus.

Wir erwarten daher:

- ✓ Den Zugang aller Frauen in Niedersachsen zu kostenlosen Verhütungsmitteln, denn Familienplanung darf nicht an der finanziellen Situation der Familien scheitern.
- ✓ Die Sicherung der wohnortnahen und barrierefreien Versorgung der Schwangeren mit geburtshilflichen und Hebammenleistungen.
- ✓ Eine Akademisierung der Hebammenausbildung und die Umsetzung der EU-Richtlinie 2005/36/EG über die Anerkennung von Berufsqualifikationen.
- ✓ Die Integration von Genderwissen in die Aus- und Weiterbildung aller Gesundheitsberufe.

PARTIZIPATION UND TEILHABE Die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen in allen gesellschaftlichen Bereichen ist immer noch nicht ausreichend umgesetzt.

Wir erwarten daher:

- ✓ Eine paritätische Besetzung aller Gremien und Regierungsämter.
- ✓ Eine Gesetzesinitiative zur Erhöhung des Frauenanteils in Anlehnung an das französische Parité-Gesetz mit dem Ziel einer 50%igen Beteiligung von Frauen an den Kommunal-, Landtags- und Bundestagsparlamenten.
- ✓ Die Ausweitung des Kommunalwahlrechts auf alle Bürgerinnen und Bürger.
- ✓ Die Fortführung und deutliche finanzielle Ausweitung des Mentoring-Programms „Politik braucht Frauen“.
- ✓ Die Berücksichtigung des Ehrenamts bei Rentenanwartschaften.
- ✓ Die finanzielle Absicherung pflegender Angehöriger (z.B. rentenerhöhend, auch wenn bereits selbst im Rentenalter) sowie die Erhöhung von Entgeltpunkten für Kinder, die vor 1992 geboren wurden, hier auch für Pflege- und Adoptivmütter(-eltern), die ihre Kinder erst nach dem 12. Monat nach der Geburt bei sich aufgenommen haben.

GLEICHSTELLUNG IN DER LANDESPOLITIK Nach wie vor mangelt es an einer durchgängigen und konsequenten Gleichstellungspolitik sowie der stringenten Umsetzung von Gender Mainstreaming auf allen Landesebenen.

Wir erwarten daher:

- ✓ Die Benennung von Genderbeauftragten in allen Ministerien.
- ✓ Die Novellierung des Niedersächsischen Gleichberechtigungsgesetzes (NGG) mit dem Ziel einer konsequenten Frauenförderung, bis auf allen Hierarchieebenen die 50 % Quote erreicht ist.
- ✓ Vorrangige Besetzung der Leitungspositionen in den Ministerien im Rahmen der Bestenauslese und mittels ressort- übergreifender Planung mit Frauen.
- ✓ Besetzung von Gremien und Aufsichtsräten, an denen das Land beteiligt ist, zu gleichen Anteilen mit Männern und Frauen.
- ✓ Die konsequente Umsetzung des Niedersächsischen Kommunalverfassungsgesetzes (NKomVG).
- ✓ Die Hauptberuflichkeit der Gleichstellungsbeauftragten in allen Kommunen und somit einen Ausschluss von Ehren- und Nebenamtlichkeit.
- ✓ Die Festlegung eines Anforderungsprofils für hauptberufliche Gleichstellungsbeauftragte, wie z.B. eine abgeschlossene Hochschulbildung oder gleichwertige Fähigkeiten aufgrund von Berufserfahrung, Schlüsselqualifikationen und Erfahrungen in der Frauenarbeit.
- ✓ Die Sicherstellung der gleichstellungspolitischen Infrastruktur in Niedersachsen, d.h. eine auskömmliche finanzielle Förderung des Landesfrauenrates Niedersachsen e.V, der Landesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauen- und Gleichstellungsbüros, der Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung sowie der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten.

Wahlprüfsteine - herausgegeben vom Landesfrauenrat Niedersachsen e. V. und der Landesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauen- und Gleichstellungsbüros Niedersachsen

Ankündigungen

03. Oktober in Otterndorf

Ausstellungseröffnung zum Reformationsjubiläum

Eröffnung der Ausstellung „**Frauen der Reformation**“ mit Gottesdienst und Empfang

Lange Zeit wurde das Thema Frauen und Reformation vernachlässigt. So entstand der Eindruck, als hätten Frauen keinen Einfluss auf die reformatorische Bewegung genommen. Diese Position ist heute nicht mehr haltbar. Die Reformation in den frühen 20er Jahren des 16. Jahrhunderts war keine Gelehrten-, sondern eine Massenbewegung. Als solche bot sie Frauen vielfältige Möglichkeiten der Mitwirkung.

Wann? Ausstellungseröffnung am 03. Oktober um 19:30 Uhr, dann Ausstellung vom 04. Oktober bis zum 10. November, jeweils Montag bis Samstag 10:00 bis 12:00 und 15:00 bis 17:00 Uhr - mit Begleitprogramm (siehe hier entsprechende Hinweise im Rundbrief, ansonsten Infos unter: <http://refnds.e-msz.de/veranstaltungsort/st-severi-kirche-otterndorf/>)

Wer? ev.-luth. Kirchengemeinde in Otterndorf

Wo? St. Severi-Kirche, Kirchplatz in Otterndorf

05. Oktober in Cuxhaven

Kerzen ziehen

Wie können Kerzen selbst gemacht werden? Dies kann hier gelernt werden.

Wann? Donnerstag, 05. Oktober ab 19:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven, Referentin: Marianne Hencke

Wo? Danziger Straße 2 in Cuxhaven Anmeldung bis 25.09.2017 bei Sonja Umland Tel. 0157 59 55 96 58

10. Oktober in Cuxhaven

Rechtsberatung für Frauen

„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

Wann? Dienstag, 10. Oktober, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

Wer? Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

Wo? Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

11. Oktober in Cuxhaven

Starke Frauen – Frauen stärken

Ausstellung mit Fotografien von Walter Korn unter der Schirmherrschaft von Dr. Reinhold Friedl, Leiter der UNO-Flüchtlingshilfe für Norddeutschland

Wann? Mittwoch, 11. Oktober bis Montag, 30. Oktober

Wer? Stadtbibliothek

Wo? Stadtbibliothek Cuxhaven, Kapitän-Alexander-Straße 1 in Cuxhaven

13. Oktober in Cuxhaven

Der Herbst – Zeit für die Wurzeln

Wurzeln spielen in der Pflanzenheilkunde besonders in der kalten Jahreszeit eine wichtige Rolle. Ihre Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Wann? Freitag, 13. Oktober, 13:00 bis 16:15 Uhr

Wer? VHS, Dozentin: Dr Monika Brieden

Wo? Volkshochschule, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Raum 305, Kosten: € 13,00

13./14. Oktober in Ihlienworth

LandfrauenMarkt

Thema Waldspaziergang

Dieser Markt bietet immer wieder ein Einkaufserlebnis der besonderen Art mit bis zu 40 Anbieter/innen frischer, saisonal bedingter und aus unserer Region stammender Produkte. Weitere Informationen finden Sie auf: www.landfrauenmarkt.de

Wann? Freitag, 13. Oktober von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 14. Oktober von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Petra tum Suden, Vorsitzende und Marktleitung Lutz Helfrich, 0176 4441 5813 oder lutzhelfrich@gmail.com

Wo? Alte Meierei, Hauptstraße 40 in Ihlienworth

16. Oktober in Cuxhaven

Genderspezifische Jugendarbeit im Landkreis Cuxhaven

Verständnis und Vertiefung des Grundlagenwissens mit Erfahrungsaustausch und Transfer in die pädagogische Praxis.

Wann? Montag, 16. Oktober von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Kreisjugendpflegerin Natalie Schellong und Gleichstellungsbeauftragte Angelika Becker, Dozentin: Kerstin Schachtsiek, Bildungsreferentin von der FUMA Fachstelle Gender NRW; Anmeldung **bis 09.10.2017**: 04721-599625

Wo? Kreishaus, Vincent-Lübeck-Str. 2 in Cuxhaven; Kostenbeitrag 25,00 €

17. Oktober in Bremerhaven

Existenzgründungsberatung – Erst Schritte in die Selbstständigkeit für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Wie mache ich mich mit einer Idee selbstständig? Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung? Was muss ich wissen und beachten? Vor solchen und ähnliche Fragen stehen Frauen, wenn die ersten Schritte in die Selbstständigkeit gemacht werden.

Wann? Dienstag, 17. Oktober, 10:00 bis 11:30 Uhr

Wer? arbeitsförderungszenrum afz Bremerhaven, Dozentin: Monica Kotte

Wo? Chance Leherheide, Hans-Böckler-Straße 30 in Bremerhaven

17. Oktober in Otterndorf

Frauen der Reformation

Vortrag im Rahmen der Ausstellung (siehe hier im Rundbrief 03. Oktober) zum Reformationsjubiläum

Wann? Dienstag, 17. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? ev.-luth. Kirchengemeinde in Otterndorf, Vortrag von Frau Pastorin Sonja Domröse

Wo? St. Severi-Kirche, Kirchplatz in Otterndorf

17. Oktober in Cuxhaven**Pilze – jeder ein Unikat**

Wir stellen einen Pilz aus Holz her. Einführung in den Umgang mit einer Dekupiersäge.

Wann? Dienstag, 17. Oktober, 18:00 bis 22:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven, Referentin: Sabine Rehm

Wo? Thomas-Mann-Straße 7, Kosten: € 14,50, max. 6 Teilnehmende

Anmeldung bei Sonja Umland Tel. 0157 59 55 96 58

18. Oktober in Cuxhaven**Welche Stellenanzeige passt zu mir?**

Stellenanzeigen lesen sich oft wie „Wunschzettel“ eines Unternehmens. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche Informationen zwischen den Zeilen enthalten sein können und wie Sie diese in Ihre Bewerbung einfließen lassen.

Wann? Mittwoch, 18. Oktober von 10:15 bis 12:30 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Anmeldung: 04721-599619; Dozentin: Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit Stade

Wo? Agentur für Wirtschaftsförderung, Kapitän-Alexander-Straße 1 in Cuxhaven

Einzelberatung für Frauen

Frau Martina Kück: Dipl.- Pädagogin, Ehe, Familien- und Lebensberaterin

Termine Montag bis Mittwoch nach telefonischer Vereinbarung (Telefon: 04721-31144)

Ich biete Einzelberatung für Frauen in schwierigen persönlichen und/oder partnerschaftlichen Lebenssituationen an. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt und können sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Handlungsmöglichkeiten und Lösungen können entwickelt werden.

Wer? pro familia Beratungsstelle, Bahnhofstr. 18-20 in Cuxhaven

18. Oktober in Cuxhaven

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson (160 Unterrichtseinheiten) - in Abstimmung mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Sie suchen eine verantwortungsvolle Tätigkeit im Bereich frühkindliche Bildung, genauer der

Erziehung und Betreuung von Kindern? Dann ist der Bereich Kindertagespflege vielleicht genau das Richtige für Sie! Kindertagespflege umfasst die Betreuung, die Bildung und Förderung von Kindern – vor allem für die Altersgruppe bis zum 3. Lebensjahr – durch eine qualifizierte Kindertagespflegeperson.

Wann? Lehrgangsbeginn 18. Oktober, Vorab-Information bei Frau Uffenbrink, VHS Cuxhaven Telefon: 04721-7352-20

Wer? VHS, DozentInnenteam

Wo? Volkshochschule, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven

18. Oktober in Cuxhaven**Ernährung bei Diabetes mellitus**

In diesem Kurs erarbeiten wir, wie man schmackhafte, für Diabetiker geeignete Speisen zubereitet und dabei beachtet, dass die Zutaten ausgewogen, die Inhaltstoffe hochwertig sind und die verzehrten Kohlenhydrate (Broteinheiten) der richtigen Insulindosis angemessen sind. Die Dozentin ist Krankenschwester und selbst Betroffene.

Wann? Mittwoch, 18. Oktober, 18:00 bis 21:45 Uhr

Wer? VHS, Dozentin: Barbara Michaelsen

Wo? Volkshochschule, Küche, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 35,00

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen

Frauen, die von Gewalt bedroht sind oder in Notsituationen Unterstützung suchen, können sich an die Frauen und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen wenden. Hier erhalten Sie vertrauliche und kostenlose Hilfe.

Auch wenn Sie sich in einer Trennungs- oder Scheidungssituation befinden oder Fragen zu weiteren Themen haben, finden Sie hier Unterstützung.

Darüber hinaus können Sie bei einer Fachanwältin für Familienrecht kostenlose Beratung in Rechtsfragen in Anspruch nehmen.

Mädchen erhalten in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Unterstützung bei seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und können sich vertraulich über Hilfemöglichkeiten informieren. – Ansprechpartnerin: Anne Henze / Paritätischer, Kirchenpauerstr.1 in

Cuxhaven - Tel: 04721 / 579392 oder E – Mail:
anne.henze@paritaetischer.de
Frauennotruf: 04721 / 579393
(Tag und Nacht erreichbar)

18. Oktober in Cuxhaven

Willkommensschilder aus Holz

Wir stellen Willkommensschilder aus Holz her. Einführung mit dem Umgang einer Dekupiersäge.

Wann? Mittwoch, 18. Oktober, 18:00 bis 22:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven, Referentin: Sabine Rehm

Wo? Thomas-Mann-Straße 7, Kosten: € 14,50, max. 6 Teilnehmende, Kosten: € 14,50
Anmeldung bei Sonja Umland Tel. 0157 59 55 96 58

19. Oktober in Cuxhaven

Infotermin zum Lehrgang „Fachkraft Psychomotorik“ (VHS, 190 UE)

Der berufsbegleitende Lehrgang wird dann vom 19.03.2018 bis 17.11.2018 stattfinden. Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. - In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Wann? Infotermin: Donnerstag, 19. Oktober um 19:00 Uhr

Wer? VHS, DozentInnenteam

Wo? Volkshochschule, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven

20. Oktober in Cuxhaven

Perfekt gestylt mit dem richtigen Make up

Würden Sie gerne auch schon am Morgen ohne viel Aufwand gut gestylt sein? Dann besuchen Sie unseren Workshop und lassen sich von einer selbständigen Friseurin und Visagistin die Tipps und Tricks der Profis verraten.

Wann? Freitag, 20. Oktober, 15:00 bis 18:00 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Silke Schramm

Wo? Frisurenatelier, Reinkestr. 1a, € 16,00

23. Oktober in Cuxhaven

Runder Tisch der Frauengruppen Cuxhaven

Austausch, Information und Diskussion von Vertreterinnen der in Cuxhaven aktiven Frauengruppen unter Leitung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven. Nachdem der Runde Tisch – vorgesehen für den 18. September - abgesagt wurde, ist dies der Ersatztermin.

Wann? Montag, 23. Oktober um 15:00 Uhr

Wer? Frau Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Wo? Rathaus der Stadt Cuxhaven, Grüner Weg in Cuxhaven

24. Oktober in Cuxhaven

Rechtsberatung für Frauen

„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

Wann? Dienstag, 24. Oktober, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

Wer? Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

Wo? Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

24. Oktober in Otterndorf**Frauen zur Zeit der Reformation im Land Hadeln**

Vortrag im Rahmen der Ausstellung (siehe hier im Rundbrief 03. Oktober) zum Reformationsjubiläum

Wann? Dienstag, 24. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? ev.-luth. Kirchengemeinde in Otterndorf, Vortrag von Frau Marie-Luise Grefe

Wo? St. Severi-Kirche, Kirchplatz in Otterndorf

25. Oktober in Cuxhaven**Frauen fragen Ratsfrauen**

Die Tradition des (ehemaligen) Hausfrauen-Bundes Cuxhaven aufgreifend stellen sich die Ratsfrauen den Anregungen, Fragen und Einschätzungen der anwesenden Frauen. Als Themengebiete sind vorgeschlagen: „Mobilität“, „Wohnen“, „kulturelle und Bildungsangebote“ und „Gesundheit“ – dieses und noch viel mehr kann bei dieser Veranstaltung diskutiert werden.

Wann? Mittwoch, 25. Oktober, 15:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Ratsvorsitzende Beatrice Lohmann, stellv. Ratsvorsitzende Ulla Bergen und stellv. Ratsvorsitzende Elke Schröder-Roßbach laden ein; Moderation: J. Bobke-Flentge (ehem. Hausfrauen-Bund Cuxhaven) und E. Roskosch-Buntemeyer (Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V.)

Wo? Bürgersaal des Rathauses Cuxhaven in Cuxhaven, Rathausstraße

25. Oktober in Cuxhaven und 27./28./29. Oktober in Cuxhaven**Zuschneiden und Nähen**

Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden.

Wann? Infotermin: Mittwoch, 25. Oktober 2017, 18:00 Uhr, 1. Wochenendseminar 27./28./29. Oktober 2017
(2. Wochenendseminar folgt im November)

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Darinka Brauer

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Raum 202, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 57,00

26. Oktober in Cuxhaven**Man hört nur mit dem Herzen gut
Wertschätzende Kommunikation jenseits von
Richtig oder Falsch**

Der amerikanische Psychologe Dr. Marshall Rosenberg hat mit seiner 'Gewaltfreien Kommunikation' eine Sprache des Herzens entwickelt, die es uns ermöglicht, uns klar und zugleich wertschätzend auszudrücken und dem anderen einfühlsam zuzuhören. Seit über 40 Jahren werden mit dieser Methode weltweit Konflikte geschlichtet – im Beruf, im Alltag oder in Familie und Partnerschaft. Der Vortrag stellt die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation vor und zeigt, wie eine Sprache jenseits von Richtig oder Falsch unser Miteinander verändern und bereichern kann.

Wann? Donnerstag, 26. Oktober, von 18:00 bis 20:15 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven Referentin: Claudia Broadhurst

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 15,00

27. Oktober in Geestland/Langen**Frauenstammtisch – gerne mit Partner ☺:
Couchsurfing in Russland - eine Lesung mit
Stephan Orth**

Russland ist ein seltsam unbekanntes Land – vor allem für Urlauber. Wie erlebt man es, wenn man es mit den Augen der Russen betrachtet? Als Couchsurfer geht das! Stephan Orth versuchte, das Land über die Einheimischen kennenzulernen. Er wohnte bei ihnen zu Hause, teilte mit ihnen den Alltag und ließ sich von ihnen ihre Welt zeigen.

Wann? Freitag, 27. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? Gaby Maschke, Gleichstellungsbeauftragte und Angelika Wehmeyer, Leiterin Stadtbücherei

Wo? großer Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1a, in der Ortschaft Langen; 8,00 € inklusive Getränke

27./28. Oktober in Ihlienworth**LandfrauenMarkt Thema: Schmucke Frauen**

Zum Themenmarkt „Schmucke Frauen“ wird die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft mit einem Stand vertreten sein. Und sonst? Dieser Markt bietet immer wieder ein Einkaufserlebnis der besonderen Art mit bis zu 40 Anbieter/innen frischer, saisonal bedingter und aus unserer Region stammender Produkte. Jeder Markt wird einem bestimmten Thema gewidmet, zu dem dann auch jeweils passend besondere Angebote mit einfließen.

Wann? Freitag, 27. Oktober von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 28. Oktober von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Petra tum Suden, Vorsitzende und Marktleitung Lutz Helfrich, 0176 4441 5813 oder lutzhelfrich@gmail.com

Wo? Alte Meierei-Ihlienworth, Hauptstr. 40 in Ihlienworth www.landfrauenmarkt.de

28. Oktober in Cuxhaven**Digitaler Wandel – Fluch oder Segen für Frauen?****Frauenfrühstück in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven**

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Dieses Mal: der Digitale Wandel wird die Arbeitswelt schon in den kommenden Jahrzehnten grundlegend verändern. Welche Rolle werden Frauen in dieser Arbeitswelt 4.0 spielen? Welche (Frauen)Arbeitsplätze sind durch die Digitalisierung gefährdet? Wo könnten neue (Frauen)Tätigkeitsfelder entstehen? Werden Frauen zu den Gewinnerinnen gehören oder doch eher wieder auf der Verliererseite landen? Wovon hängt das ab?

Wann? Samstag, 28. Oktober 2017 von 9:00 bis 12:00 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Referentin: Dr. Hella Baumeister

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 15,00 (mit Frühstück)

01. November in Bremerhaven**Existenzgründungsberatung für Frauen, „Nebenberufliche Selbstständigkeit“**

Eine nebenberufliche Selbstständigkeit kann von großem Vorteil sein, um die eigene Unternehmensidee auszuprobieren oder um Familie, Beruf und Selbstständigkeit zu vereinbaren.

Wann? Mittwoch, 01. November, 17:30 bis 19:00 Uhr

Wer? arbeitsförderungs-zentrum afz Bremerhaven, Dozentin: Monica Kotte

Wo? Quartiersmeisterei Lehe, Uhlandstraße 28 in Bremerhaven

02. November in Cuxhaven**Heilsame Wickel**

Heilsame Wickel -Zubereitung, Anwendung und ihre Wirkung

Wann? Donnerstag, 02. November um 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven, Referentin: Jutta Dreyßig, Heilpraktikerin aus Cuxhaven

Wo? Gemeindehaus Groden, Bei der Grodener Kirche 4 in Cuxhaven

Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.

Anmeldung bis zum 27.10.2017 bei Sabine seifert Tel.: 04721-61243

02. November in Cuxhaven

Vorbereitung zum **Fastenkurs** bei der VHS ab 06. November (siehe unten)

05. November in Cuxhaven**Buch & Bohne7**

Wann? 5. November, Beginn 15.30 Uhr

Wer? buchbar LeseAgentur & Kreisfahrbücherei & Bäckerei Itjen

Wo? Kreishaus Cuxhaven, Vincent-Lübeck-Straße 2 in Cuxhaven; Kosten € 8,00; Vorverkauf z. B. im Kreishaus

02. November in Bad Bederkesa**Grundtechniken des Töpfern**

Aus Daumenschälchen können kleine Teelichter geformt oder eigene Ideen umgesetzt werden. Die Dozentin Korinna Köhler geht auf Ihre Wünsche ein. Nach einer Trockenzeit können die gebrannten Werke in der Kunstschule oder im Rathaus abgeholt werden.

Wann? Donnerstag, 02. November um 19:30 Uhr

Wer? Gaby Maschke, Gleichstellungsbeauftragte

Wo? Kunstschule KUBE, Amtsstr. 8 in Bad Bederkesa, Materialkosten: 10 Euro. Bitte telefonische Anmeldung 04743/9371530

06. November in Cuxhaven**Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag**

Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Besprechung am 02.11.2017 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Wann? Montag, 06. November 2017 bis Freitag, 10. November, täglich jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Vorbesprechung: Donnerstag, 02. November, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Karola Neiden

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 42,00

07. November in Cuxhaven**Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf - Berufliches Comeback – kostenfreier mehrtägiger Workshop**

Sie möchten sich beruflich verändern, nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen, eine Ausbildung machen oder haben andere berufliche Pläne? Hier erhalten Sie Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Kompetenz- und Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Der Kurs beinhaltet auch eine typgerechte Farb- und Stilberatung (mit Ninette L. Urban).

Wann? Dienstag, 07. November bis Freitag, 17. November sowie Mittwoch, 29. November, jeweils von 8:30 bis 12:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven, Anmeldung: 04721 599619; Dozentin: Christa Schöps, Dipl. Sozialarbeiterin

Wo? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16 in Cuxhaven

07. November in Cuxhaven**Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig? Kostenfreies Modulangebot Existenzgründung**

Kann meine Geschäftsidee umgesetzt werden? – Welche Voraussetzungen sind dafür erforderlich? – Erarbeitung eines Businessplanes mit Prüfung, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.

Wann? Dienstag, 07. November, Mittwoch, 08. November und Dienstag, 21. November, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven, Anmeldung: 04721-599619; Dozentin: Sibylle Denzinger, Dipl.-Betriebswirtin/VWA

Wo? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Abendrothstr. 16 in Cuxhaven

07. November in Cuxhaven**Rechtsberatung für Frauen**

„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ – „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

Wann? Dienstag, 07. November, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

Wer? Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

Wo? Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

07. November in Otterndorf**Geschichte der Frauen im Pfarramt**

Vortrag im Rahmen der Ausstellung (siehe hier im Rundbrief 03. Oktober) zum Reformationsjubiläum

Wann? Dienstag, 07. November um 19:30 Uhr

Wer? ev.-luth. Kirchengemeinde in Otterndorf, Vortrag von Frau Dr. Heike Köhler, Oberkirchenrätin Hannover

Wo? St. Severi-Kirche, Kirchplatz in Otterndorf

08. November in Cuxhaven**Steinreich, vogelfrei – Frauenduo überquert die Alpen auf eigenen Wegen
Fotopräsentation und Lesung**

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route

Wann? Mittwoch, 08. November von 19:00 bis 21:00 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Referentin: Gabriele Reiß

Wo? Volkshochschule, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten € 7,00

08. November in Cuxhaven**Zeit für mich – Erlernen von Entspannungsverfahren**

In diesem Kurs stellt ein erfahrener Entspannungstrainer unterschiedliche Entspannungsverfahren wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Yoga jeweils in einem kurzen Theorieteil und einem Praxisteil vor.

Wann? Mittwoch, 08. November 2017, 17:15 - 18:15 Uhr, 5 Termine,

Wer? VHS, Dozent: Gregor Saßerath

Wo? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Raum 303, Abendrothstr. 16 in Cuxhaven; Kosten: € 30,00

09. November**„Hacke, Spitze eins, zwei, drei ...“ und
„Socken stricken ganz einfach!“**

Stricken können ist die Voraussetzung – alles andere rund ums Sockenstricken kann hier in fröhlicher Runde gelernt werden!

Material bitte selbst mitbringen

100 g Regia Sockenwolle 4-fädig

Stricknadeln für Socken - Stärke 2,5 - 3

Wann? Donnerstag, 09. November und Donnerstag, 16. November ab 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven Referentinnen: Margret Strosahl und Dörte Bulle

Wo? Gemeindehaus Lüdingworth

Anmeldung bis zum 01.11.2017 bei Dörte Bulle 04721-62951

10. November in Otterndorf**Katharina von Bora bittet zu Tisch**

Abschluss der Ausstellung (siehe hier im Rundbrief 03. Oktober) zum Reformationsjubiläum mit festlich rustikalem Mahl der Reformationszeit und musikalisch-szenischem Programm des Duos Hora aus dem Eheleben von Katharina von Bora und Martin Luther

Wann? Freitag, 10. November um 18:30 Uhr

Wer? ev.-luth. Kirchengemeinde in Otterndorf

Wo? Gemeindesaal der St. Severi-Kirche in Otterndorf, Kosten: € 20,00

11. November in Cuxhaven**10. Herbstbasar des Inner-Wheel-Clubs
Cuxhaven**

Ein großes Angebot erwartet die Besucher - für jeden etwas: Erbsensuppe, selbstgebackener Kuchen und Kaffee, selbstgemachte Marmelade, Gebäck und Säfte, Handarbeiten, Türkränze, hochwertige Second-Hand Kleidung usw.. Interessante Schnäppchen bietet auch der Trödel- und Büchermarkt. Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine große Tombola mit attraktiven Preisen.

Mit dem Erlös des Herbstbasars fördert der Inner-Wheel-Club Hilfs- und Förderprogramme für benachteiligte Kinder in Cuxhaven.

Wann? Samstag, den 11. November 2017 von 12:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Inner-Wheel-Club Cuxhaven

Wo? Süderwisch-Schule, Pommernstraße
74 in Cuxhaven

11. November in Cuxhaven/Hamburg

Krimifestival in Hamburg auf Kampnagel

Start mit dem Cuxliner Richtung Hamburg mit Zwischenstopp im Alten Land für eine Vesper, dann präsentiert Elisabeth Herrmann „Die Stimmen der Toten“ und anschließend Sebastian Fitzek „Flugangst 7A“

Wann? Samstag, 11. November

Wer? buchbar leseAgentur & Cuxliner & Buchhandlung Heymann, Hamburg sowie mit Unterstützung von ElbeWeser aktuell

Wo? Info & Anmeldung 04721/600645

10./11. November in Ihlienworth

LandfrauenMarkt Thema Woll-Lust

Siehe: Ankündigung vom 27./28. Oktober

Wann? Freitag, 10. November von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 11. November von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Petra tum Suden, Vorsitzende und Marktleitung Lutz Helfrich, 0176 4441 5813 oder lutzhelfrich@gmail.com

Wo? Alte Meierei-Ihlienworth, Hauptstraße
40 in Ihlienworth www.landfrauenmarkt.de

13. November in Cuxhaven**Fit durchs ganze Jahr – mit Schüßler Salzen!**

Die Regulationstherapie mit Biochemischen Tabletten nach Dr Schüßler ist eine sanfte Hilfe für Organe und zur Unterstützung für Nerven und Energiehaushalt. Was sind Schüßler Salze und wie werden sie angewendet?

Wann? Montag, 13. November von 19:00 bis 21:15 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Wiebke Hanke

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten € 5,00

15. November in Cuxhaven**Mit Soft Skills zum Traumjob**

Ein Blick in die Stellenanzeigen zeigt: Schlüsselkompetenzen oder Soft Skills, wie man sie auch bezeichnet, werden heute von fast jedem/r Bewerber/in erwartet. Mit welchen Soft Skills können Sie möglicherweise den Weg zu Ihrem Traumjob ebnen?

Wann? Mittwoch, 15. November von 10:15 bis 12:30 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Anmeldung: 04721-599619, Dozentin: Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit Stade

Wo? Agentur für Wirtschaftsförderung, Kapitän-Alexander-Straße 1 in Cuxhaven

15. November in Cuxhaven**Internationales Frauencafé**

Das internationale Frauencafé ist ein Ort der Begegnung, den interessierte Frauen selbst mitgestalten und sich mit ihren Ideen und Interessen einbringen können.

Wann? Mittwoch, 15. November um 15:00 Uhr

Wer? Caritasverband für Bremerhaven und den Landkreis Cuxhaven e. V.,

Wo? Mehrgenerationenhaus, Abendrothstraße 25 in Cuxhaven

21. November in Cuxhaven**Rechtsberatung für Frauen**

„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

Wann? Dienstag, 21. November, 16:00 bis 18:00 Uhr - 14tägiges Angebot

Wer? Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

Wo? Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Am 17. Dezember 1999 verabschiedet die UN-Generalversammlung ohne Abstimmung eine Resolution, nach der der 25. November zum Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, auch „Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen“, bestimmt wurde. Damals zeigte sich die Generalversammlung „beunruhigt darüber, dass Frauen nicht in den vollen Genuss ihrer Menschenrechte und Grundfreiheiten kommen, und besorgt darüber, dass es nach wie vor nicht gelungen ist, diese Rechte und Freiheiten im Falle von Gewalt gegen Frauen zu schützen und zu fördern“. **Alljährlich soll mit dem internationalen Gedenktag das öffentliche Interesse auf die Gewalt gegen Frauen gelenkt werden und Strategien zur Bekämpfung in den Mittelpunkt rücken**

Hintergrund für die offizielle Initiierung des Aktionstages 1999 durch die Vereinten Nationen war die Entführung, Vergewaltigung und Folterung dreier Schwestern und ihre Ermordung im Jahr 1960. Die Schwestern Mirabal waren in der Dominikanischen Republik durch Militärangehörige des damaligen Diktators Rafael Trujillo verschleppt worden.

21. November in Cuxhaven**Theaterstück "Die Wortlose"**

Theaterstück für eine Schauspielerin anlässlich des Internationalen Gedenktages gegen Gewalt an Frauen

Renate - abgestempelt als stummer Schatten ihrer selbst, als ein Mauerblümchen - nimmt die Gerechtigkeit in ihre Hände: Sie kann auch anders!...mit der Schauspielerin Susann Kloß

Wann? Dienstag, 21. November von 18:30 bis 20:30 Uhr

Wer? Arbeitskreis häusliche Gewalt Cuxhaven, Anmeldung bis 10.11.2017 per email: cuxhaven.frauenhaus@paritaetischer.de

Wo? Kleinkunsthöhle Cuxhaven, Am Querkamp 22 in Cuxhaven

22. November in Bad Bederkesa**Frauenhaus – wie kam es dazu und wie sieht es momentan im Landkreis aus?**

Auch der Frauenrat widmet sich dem Internationalen Gedenktag gegen Gewalt an Frauen: Dazu gibt der Film „40 Jahre autonome Frauenhäuser in Bewegung - Gewalt gegen Frauen beenden“ von Anne Frisius, Zentrale Informationsstelle autonomer Frauenhäuser (ZiF) die Möglichkeit in die Entstehungsgeschichte der (autonomen) Frauenhäuser zu blicken. – Wenn in den Wahlprüfsteinen (siehe am Anfang dieses Rundbriefs) zu lesen ist: „✓ Eine nachhaltig auskömmliche Finanzierung von Frauenhäusern und Beratungseinrichtungen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen“, so wird eine Mitarbeiterin im Frauenhaus des Landkreises Cuxhaven konkret über die Situation vor Ort berichten. Wie wird das Frauenhaus genutzt? Wer zählt zu den Bewohnerinnen? Wo liegen Probleme im täglichen Tun?

Wann? Mittwoch, 22. November um 20:00 Uhr

Wer? Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V.

Wo? Amtsscheune, Amtsstraße 8 in Bad Bederkesa

22. November und 24./25./26. November in Cuxhaven**Zuschneiden und Nähen**

Wir nähen modische, aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden.

2. Wochenendseminar, das erste war am 27./28./29. Oktober

Wann? Freitag, 24. November bis Sonntag, 26. November; Infotermin: Mittwoch, 22.11.2017, 18 Uhr, VHS, Raum 202

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Darinka Brauer

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Raum 202, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 57,00

23. November in Cuxhaven**Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein**

Die Homöopathie gehört als Arzneimitteltherapie zu den besonderen Therapierichtungen. Der Vortrag erklärt die Prinzipien der Homöopathie und stellt homöopathische Arzneimittel mit ihren Indikationen vor.

Wann? Donnerstag, 23. November, 19:00 bis 21:15 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Wiebke Hanke

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 5,00

23. November in Stade**Wie Sie sich selbst motivieren! Impulsvortrag mit Olympiasiegerin Heike Henkel**

Die ehemalige Profisportlerin Heike Henkel motiviert mit ihren wertvollen Erfahrungen dazu, über sich hinaus zu wachsen und den eigenen Erfolg in die Hand zu nehmen: Wie motiviere ich mich selbst? Was treibt mich an? Was lässt mich zögern? Wie motiviere ich mich bei Niederlagen und Rückschlägen? Heike Henkel motiviert mit ihren wertvollen Erfahrungen dazu, über sich hinaus zu wachsen und den eigenen Erfolg in die Hand zu nehmen.

Wann? Donnerstag, 23. November von 17:30 bis 21:00 Uhr

Wer? LandesSportBund Niedersachsen e.V., Kreissportbund Cuxhaven e.V., Anmeldung erforderlich: info@ksb-cuxhaven.de oder Fax 04743 344 9339; Kostenbeitrag inklusive Pausen-Snack: 10 € für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB, 20 € für sonstige Teilnehmende

Wo? PFH Hansecampus Stade, Airbus-Straße 3 in Stade

24. November in Cuxhaven

Winterfit – mit Kräutern und Heilpflanzen

Im Winter stärken Bestandteile von Kräutern und diverser Heilpflanzen die Abwehrkräfte und lindern Husten & Co.

Für verschiedene Arzneitees und kulinarische Kostproben wird eine Umlage von € 2,00 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

Für Salben- und Tinkturengrundlagen, Kostproben und Skriptum wird eine Umlage von € 3,50 erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist. Bitte bringen Sie 2 verschließbare Gläschen (max 100 ml) mit.

Wann? Freitag, 24. November 2017, 13:00 bis 16:15 Uhr

Wer? VHS Cuxhaven, Dozentin: Dr. Monika Brieden

Wo? Volkshochschule Cuxhaven, Café/Bistro, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Kosten: € 13,00

24./25. November in Ihlienworth

LandfrauenMarkt Thema Lichtblicke

Siehe: Ankündigung vom 27./28. Oktober

Wann? Freitag, 24. November von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 25. November von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Petra tum Suden, Vorsitzende und Marktleitung Lutz Helfrich, 0176 4441 5813 oder lutzhelfrich@gmail.com

Wo? Alte Meierei-Ihlienworth, Hauptstraße 40 in Ihlienworth www.landfrauenmarkt.de

25. November in Cuxhaven

Zu schnell ja gesagt? Sich abgrenzen in Drucksituationen – kostenfreie Netzwerkveranstaltung Stark – weiblich – kompetent

In bestimmten Situationen oder bei bestimmten Personen fällt es Ihnen immer wieder

schwer, sich angemessen abzugrenzen: Sie sagen „Ja“ zu einer Verpflichtung oder Aufgabe, obwohl Sie eigentlich „Nein“ meinen. Sie lernen zwei einfache aber effektive Techniken kennen, mit denen unerwünschte Verhaltensautomatismen gestoppt werden können.

Wann? Samstag, 25. November von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Anmeldung: 04721-599619; Dozentin: Anke Bösmann, Dipl.-Psychologin

Wo? KuBi, Kulturbistro, Wernerstraße 22 in Cuxhaven

28. November in Cuxhaven

Das Unternehmen im Griff – Sortieren, dokumentieren, analysieren – Kostenfreies Modulangebot Existenzgründung

Das Unternehmen ist angemeldet, die Steuernummer erteilt, die ersten Aufträge eingegangen – und nun? In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Anforderungen des Finanzamtes und Ihre kaufmännischen Pflichten.

Wann? Dienstag, 28. November und Donnerstag, 30. November, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven, Anmeldung: 04721-599619; Dozent: Axel Junker, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Wo? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven

29. November in Cuxhaven

Weihnachtsdeko

Unter Anleitung werden den Teilnehmenden verschiedene Ausführungen der weihnachtlichen Dekoration nähergebracht.

Wann? Mittwoch, 29. November ab 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven, Referentin: Iris Brandt, Floristikmeisterin

Wo? Blumenmanufaktur, Cuxhavener Straße 6 in Otterndorf; Die TN-Zahl ist auf 12 Personen begrenzt, Mitglieder zahlen Materialkosten, Nichtmitglieder € 15,00

Anmeldung bis zum 18.11.2017 bei Sabine Böye, Tel. 04724-261

Vorschau

Die Ausstellung "**frauenORTE Niedersachsen - über 1000 Jahre Frauengeschichte**" wird vom 08.12.17-26.01.18 in Otterndorf in der Galerie in der Stadtscheune zu sehen sein.

Niedersachsen hat viel zu bieten, auch eine reiche Frauengeschichte. Dieses kulturelle Erbe muss in der Erinnerungskultur unserer Städte und Regionen und nicht zuletzt im Land fest verankert werden - das ist die kultur- und frauenpolitische Überzeugung des Landesfrauenrates, die der Verband mit der Initiative frauenORTE Niedersachsen seit 2008 verfolgt.

Mit der Ausstellung "**frauenORTE Niedersachsen - über 1000 Jahre Frauengeschichte**" bietet der Landesfrauenrat in der Aktionspalette der frauenORTE Niedersachsen ein neues Medium und einen weiteren Baustein der Öffentlichkeitsarbeit an, um das frauengeschichtliche Anliegen einem breiten Publikum näher zu bringen.

Auf zur Leipziger-Buchmesse!

Mit Frau Haring (von buchbar) und dem Cuxliner geht es zur Buchmesse nach Leipzig, die vom 15.-17. März 2018. Sie können sich anmelden unter 04721/600645, Frau Haring geht sehr individuell vor, sie geht auf Ihre Wünsche ein, wenn besonderes Augenmerk auf gesonderte Literatur gerichtet werden soll.

Fachkraft Psychomotorik

(siehe hier im Rundbrief 19. Oktober, Informationstermin, ansonsten: Frau Uffenbrinck, Tel.: 04721-7352-20)
Berufsbegleitender Lehrgang vom 19.03.2018 bis 17.11.2018

Infotermin: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19 Uhr, VHS, Café/Bistro

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Cuxland-Frauen-Rundbrief

Herausgegeben

von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven und des Landkreises Cuxhaven sowie vom Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. (V. i. S. d. P.)

Zu erreichen unter: 04721-700665 (Stadt Cuxhaven) oder 04721-599619 (Landkreis Cuxhaven) oder cuxland-frauen@gmx.de