

Liebe Leserinnen und Leser des **Cuxland-Frauen-Rundbriefs**,

Früher hieß er „Girls' day“, dann wurde er umbenannt in „Zukunftstag für Mädchen und Jungen“ - dieses Jahr ist es der **26. April**. Die Zielrichtung ist geblieben, so definiert das niedersächsische Kultusministerium: „Schülerinnen und Schüler in Niedersachsen erhalten an diesem Aktionstag Einblicke in verschiedene Berufe, die geeignet sind, das traditionelle, geschlechtsspezifisch geprägte Spektrum möglicher Berufe für Mädchen und Jungen zu erweitern.“ Denn immer noch konzentrieren sich die Mädchen bei ihrer Berufswahl auf „traditionelle geschlechtsspezifische Berufe“ bei ihrer Berufswahlentscheidung. So stehen bei den Mädchen der Dienstleistungsberuf „Kaufrfrau für Büromanagement“ an erster Stelle, gefolgt von der „Medizinische Fachangestellten“, „Verkäuferin“ sowie der „Kaufrfrau im Einzelhandel“ – drei Viertel der Mädchen konzentrieren sich auf 25 Berufe – oft sind es schlecht(er) bezahlte Berufe, die wenig Aufstiegschancen bieten. Hier mal „über den Tellerrand“ zu schauen, auch einmal technische Berufe anzusehen – da kann der Zukunftstag Schülerinnen bestärken, ihre Berufswahl offen und nicht „frauenspezifisch“ zu gestalten.

Hier in diesem **Cuxland-Frauen-Rundbrief** werden Sie lesen, dass am 26. April Bremerhaven ein interessantes Angebot vorhält...

Das Jahr 2018 steht (unter anderem) unter dem Motto: „**100 Jahre Frauenwahlrecht**“. So haben sich in Cuxhaven Vertreterinnen verschiedener Organisationen zusammengefunden, um eine „Veranstaltungsreihe“ im Landkreis vorzubereiten, abzustimmen und dann gemeinsam zu bewerben. Das nächste Vorbereitungstreffen wird am Mittwoch, 25. April um 17:30 in Cuxhaven stattfinden. Näheres können Sie bei Frau Becker (04721-599625 oder 04721-662282) erfahren.

Und nun: Wir hoffen, Sie finden das eine oder andere für sich in diesem Überblick für April und Mai – und wir freuen uns, wenn Sie sich (wieder) aktiv an der Zusammenstellung für den nächsten Zeitraum (Juni & Juli 2018) beteiligen; bitte senden Sie uns Ihre Beiträge bis zum 18. Mai (cuxland-frauen@gmx.de).

Wir wünschen Ihnen alles Gute und senden viele Grüße!

Heike Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven

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

Ankündigungen

05. April in Cuxhaven

„Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?“

Themen sind u.a. Rentenansprüche, Kontenklärung, Rentenarten, Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und Minijobs, Rentenansprüche bei Scheidung und Witwenrenten. All diese Themen und noch einige mehr erläutert Dieter Westermann in seinem Vortrag.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl für diese Veranstaltung begrenzt ist.

Wann? Donnerstag, 05. April, 10:00 bis 11:30 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Anmeldung unter 04721 599619

Wo? Kapitän-Alexander-Str. 1 in Cuxhaven, kostenfrei

05. April in Otterndorf

Geführte Wattwanderung und Mittagessen

Das Wattenmeer - Hochspannung liegt in der Luft, die sich immer wieder in blankes Staunen entlädt, wenn der Wattführer zur Exkursion über den Meeresboden bittet- Spürsinn, "Probebohrungen", mikroskopische Einblicke und feldstechergestützte Ausblicke ergeben die prickelnde "Tuchführung" in einem grandiosen Natur-und Landschaftsraum. Bei unseren geführten Wanderungen zum und im Otterndorfer Watt erfahren Sie nicht nur alles über den Lebensraum Wattenmeer, sondern erhalten viele weitere Informationen über das Otterndorfer Schöpfwerk, den Deich, die Elbe als Weltschiffahrtsweg, die Salzwiesen und vieles mehr. Die Wanderung dauert ca. 1,5-2 Stunden. Bitte bei kühler Witterung an festes Schuhwerk bzw. Gummistiefel und windfeste Kleidung denken. Anschließend gibt es ein gemeinsames Mittagessen in den "Elbterrassen" in Otterndorf.

Wann? Donnerstag, den 05. April um 11:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Cuxhaven

Wo? Treffpunkt: Kiosk Seglertreff, Schleuse 5 (Penzliner Platz) in Otterndorf

7 Euro für die Führung werden vor Ort bezahlt, das Essen ist à la carte in den Elbterrassen Otterndorf, hier zahlt jede selbst vor Ort.

Anmeldung bis zum 25.3. bei Birgit Bulle, Tel.: (04751)6726 oder J-OBulle@web.de

05. April in Flögeln

Wir LandFrauen - wild, frech wunderbar!

Frau Christiane Buck, die stellvertretende Vorsitzende Nord des Niedersächsischen LandFrauenverbandes, erläutert in ihrem Vortrag, warum Landfrauen wild, frech und wunderbar sind.

Wann? Donnerstag, 5. April, 19:30 – 22:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Bederkesa

Wo? Gasthof Seebeck in Flögeln

Kosten: € 11,- für ein Essen, Nichtmitglieder zahlen € 3,00 extra - Anmeldung und Bezahlung bei den Ortsvertrauensfrauen bitte bis zum 29.03.18

06. April und in Bremerhaven

alternativ: 09. April in Bremerhaven

"Bremerhaven erleben"

Besuch von Firmen, Werkstätten, Instituten in Bremerhaven und umzu mit einem Blick hinter die Kulissen. – Dieses Jahr stehen die Mühlenbeck Fleischwaren Manufaktur in Spaden und die Müllbeseitigungsanlage in Bremerhaven auf dem Programm.

Wann? Freitag, 06. April, **alternativ** Montag, 09. April, 14:00 bis 18:00 Uhr (**genauen Termin erfragen! s. u.**)

Wer? LandFrauenverein Geestenseth und Umgebung, LandFrauenVerein Stotel

Kontakt und Anmeldung über Cora Beckmann, Tel.: 04749/930024 oder mail c-b-beckmann@gmx.de

Wo? Treffpunkt kann bei der Anmeldung erfragt werden - Kosten: € 39,00 incl. Eintritt, Imbiss und Bus

06. April in Cuxhaven

Zwischen Elbe und Weser – Leben an der Küste - Lichtbildervortrag der Fotografin Beate Ulich

Zu ihrem neuen Lichtbildervortrag 'Zwischen Elbe und Weser – Leben an der Küste' lädt Fotografin Beate Ulich aus Wremen ein. Im Mittelpunkt des kurzweiligen Vortrags stehen die Ortschaften und Besonderheiten der Wurster Nordseeküste im Laufe der Jahreszeiten. Einige Punkte ihres Programms: der Bau des Wesertunnels vor 17 Jahren, der Guss einer neuen Glocke für die Dorumer Kirche, der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, die Leuchttürme in der Weser, das Ahlenmoor, die Moorbahn, der Torfabbau, das alte Torfwerk und die Renaturierung einiger Moorflächen. Wetterkapriolen wie Wirbel- und Schneestürme sowie atemberaubende Fotos von Sturmfluten runden den Vortrag ab.

Wann? Freitag, 06. April, 18:30 bis 20:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

Wo? Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 7,00

06. April 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 selbstständigen Friseurin und Visagistin die Tipps und Tricks der Profis verraten.

Wann? Freitag, 06. April, 15.00 bis 18:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Silke Schramm

Wo? Frisurenatelier, Reinekestr. 1a, € 16 plus € 3,00 für Verbrauchsmaterial-Umlage, Anmeldung über VHS

07. April in Schwegen**Frauenfrühstück**

Frauenfrühstück der Landfrauen mit unterhaltsamem Vortrag von Karin Köster und Markus Friedeburg über "Liebesgrüße aus dem Baumarkt".

Wann? Samstag, 7. April, 09:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Stotel, näheres zu erfahren bei der 1. Vorsitzende, Ute Berger, Telefon: 04744/5840

Wo? Gasthof Wolle in Schwegen

07. April in Ueterlande**Frauenfrühstück**

Beim diesjährigen Frauenfrühstück bietet der LandFrauenverein Landwürden einen humorvollen Bildervortrag rund um den Globus unter dem Motto: "Kiona- verrückt nach Mee(h)r - maritime Show".

Wann? Samstag, 7. April, 09:30 bis 12:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Landwürden, Anmeldungen nimmt Erika Heitmann -Tel. 04740 317 entgegen

Wo? Saalbetrieb Campsen - Ueterlande

07. und 08. April in Cuxhaven**Besser streiten mit gewaltfreier Kommunikation - Wochenendseminar**

Die Grundlagen dieser 'Sprache des Lebens', die in den vergangenen 50 Jahren von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, lernen Sie an einem Wochenende kennen. Dabei geht es nicht in erster Linie um die Wortwahl, sondern um eine innere Haltung: Will ich Recht haben oder in Frieden leben? Beides gleichzeitig funktioniert nicht.

Wann? Samstag, 07. April und Sonntag, 08. April

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Claudia Broadhurst

Wo? Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 72,00

07. April in Wulsbüttel**"Jedermann's Liebling?! Danke, aber nein Danke" - LandFrauenFrühstück mit Vortrag**

Nicollé Ropella aus Bassum, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Personal- und Business Coach zeigt in Ihrem Vortrag auf kurzweilige Weise, wie Frauen ticken, warum wir immer wieder auf die alten Fallen hereinfallen und wie wir dies unter zur Hilfe-nahme unserer persönlichen Ressourcen und eines leichten Perspektivwechsels ändern können.

Wann? Samstag, 07. April, 10:00 bis 13:00 Uhr

Wer? Landfrauenverein Wulsbüttel, Anmeldung: bei den Ortsvertrauensfrauen bis zum 01.04.2018

Wo? Pellka - Das Kartoffelhaus in Wulsbüttel

Kosten: 13 € für Mitglieder, 17 € für Nichtmitglieder

07. April in Cuxhaven**„Botox ist auch keine Lösung“**

Kabarett mit Bibbi Maas – Eine Veranstaltung nur für Frauen

Diese satirischen Selbsterkenntnisse der Quickborner Entertainerin sind nichts für zart-besaitete Männerseelen, sie wirft einen kritischen Blick ins eigene Spiegelbild.

Wann? Samstag, 07. April, Einlass ab 19:30, Beginn 20:00 Uhr

Wer? Kleinkunstabühne Cuxhaven

Wo? Kleinkunstabühne Cuxhaven, Querkamp 22 in Cuxhaven - Eintritt: Vorverkauf 13,— €, an der Abendkasse 17,— €; Vorverkauf auch bei den Cuxhavener Nachrichten Tel. 04721/585335

07. April und 08. April in Cuxhaven**Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen - Wochenendseminar**

Deeskalations- und Selbstverteidigungsübungen stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Wie kann ich trotz Ängsten, Wut und anderer Emotionen handlungsfähig bleiben?

Welche Stressreaktionen meines Körpers und Verhaltensreaktionen sind mir in Konflikten bewusst?

Im Unterricht geht es darum, einfache aber effektive Verteidigungsmöglichkeiten zu zeigen, mit denen man (Frau) den Ort oder die Situation eines Übergriffes schnell und unbeschadet verlassen kann.

Wann? Samstag, 07. April und Sonntag, 08. April

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven DozentInnen; Cordula Clausen, Michael Müller

Wo? Raum 302 in der VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße, Entgelt: € 45,50

09. April in Cuxhaven**Frauenfrühstück**

Alle Frauen sind herzlich zum Frauenfrühstück eingeladen. Jeden Montag (außer: 21.05.) findet dieses Angebot statt.

Wann? Jeden Montag um 10:00Uhr, hier 09. April

Wer? Pari Cuxhaven

Wo? Café Vielfalt des Paritätischen in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven

09. April in Cuxhaven, fortlaufend**Neu in Cuxhaven – ein Kurs für Neubürger/innen**

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierher gezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft etc. wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an sechs geselligen und informativen Abenden wird Ihnen die Stadt vorgestellt. Bei hoffentlich schönem Frühlingswetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zur Geschichte, zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des Freiwilligenengagements in unserer Stadt vorstellen. Am ersten Abend beginnen wir mit dem Kennenlernen und der Vorstellung des Programms.

Wann? Montag, 09. April, 18:30 bis 20:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum, Leitung: Beate Haas-Heinrich

Wo? Raum 305 in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 45,00

10. April in Cuxhaven**Leistungen der Pflegeversicherung – Informationen zur Entlastung pflegender Angehöriger**

Mit der Pflege eines Angehörigen nimmt die pflegende Person sehr viel Verantwortung auf sich und schränkt sich oft bei den eigenen Bedürfnissen sehr ein. In diesem Vortrag soll dargestellt werden, wie und welche Form der Hilfe im häuslichen Pflegefall zur Verfügung stehen. Wann liegt Pflegebedürftigkeit vor, welcher Pflegegrad ist zu erwarten, welche Leistungen und Entlastungsangebote erhält man von der Pflegekasse, welche Wohnumfeldveränderungen sind für eine optimale Pflege erforderlich bzw. sinnvoll und welche Fördermittel können dafür in Anspruch genommen werden? Gerne können Sie Ihre persönlichen Fragen vorbringen.

Wann? Dienstag, 10. April, 18:00 bis 21:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Vera Horeis

Wo? Café/Bistro in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 5,00

10. April in Otterndorf**Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?**

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

Wann? Dienstag, 10. April, Mittwoch, 11. April und Dienstag, 24. April, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS im Landkreis Cuxhaven, Dozentin: Sibylle Denzinger, Anmeldung: 04721 599619

Wo? Sophienweg 1 in 21762 Otterndorf, kostenfrei

10. April 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. April, 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

10. April in Stade

Reicht meine Rente zum Leben?

Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen

Kindererziehungszeiten, Rentenzeiten, Minijob und Rentenversicherungspflicht, Altersrente, die neue Flexrente

Wann? Dienstag, 10. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Gabriele Beumer, Fachberaterin Dt. Rentenversicherung

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

11. April in Cuxhaven

Mit Kindern lernen - Ein Kurs für Eltern, Großeltern, Erzieher(innen), Lernpaten und andere Bezugspersonen

Wenn wir uns an der kindlichen Entwicklung und den jeweiligen spezifischen Bedürfnissen der einzelnen Lebensphasen orientieren, dabei berücksichtigen, was beim Lernen in unserem Kopf vorgeht, und kindgerechte Methoden anwenden, wird Lernen für alle zum Vergnügen.

Wann? Mittwoch, 11. April, 18:00 bis 21:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven Referentin: Jutta Auga

Wo? Raum 001 in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 14,00 (zuzügl. € 2,50 für Arbeitsmaterialien)

12. April in Rechtenfleth

Vortrag: Der gesteuerte Kunde – die gesteuerte Kundin

Wann? Donnerstag, 12. April, 20:00 bis 22:15 Uhr

Wer? Landfrauenverein Wersabe, Referentin: Anne Kreiling

Wo? Gaststätte Mensing in Rechtenfleth

12. April in Cuxhaven

Frauenfrühstück – offenes Treffen

Angebot für Interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten

Wann? Donnerstag, 12. April, 9:00 Uhr

Wer? Caritas

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

13. April in Verden

Auf den Spuren bedeutender Frauen -

10 Jahre frauenORTE Niedersachsen

Mit Vorträgen zu den Themen „Frauengeschichte sichtbar machen“, „Weibliche Erinnerungskultur vor Ort“ und einem Theaterstück zum Frauenwahlrecht (100jähriger Jahrestag – Anita Augspurg: Neunzehn Eins Neunzehn Neunzehn)

Wann? Freitag, 13. April von 18.00 bis 21.00 Uhr

Wer? Landesfrauenrat Niedersachsen in Kooperation mit dem Kreisfrauenrat Verden und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Verden

Wo? Deutsches Pferduseum Verden (Aller), Anmeldung erforderlich

12. April in Otterndorf

Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen

Film um eine Gruppe afroamerikanischer weiblicher Mathegenies, die die NASA unterstützt

Der Wettlauf um die erste Rakete im All hat in den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrzehnts die Supermächte USA und Sowjetunion schwer beschäftigt. Die NASA setzte in den 40er Jahren eine Gruppe von Afroamerikanerinnen ein, die die notwendigen Rechenleistungen erbringen sollten, die einen solchen Ausflug überhaupt ermöglichen. Sie haben noch nie von diesen Frauen gehört? Deshalb trägt der Film den Titel „Hidden Figures“! Die Astronauten der Missionen sind den meisten wohl bekannt –demgegenüber ist der weibliche Think Tank hinter diesen historischen Leistungen weitgehend unbekannt. Der Film geht diesen Frauen und ihren Verdiensten auf den Grund.

Wann? Donnerstag, 12. April, 20:00 Uhr

Wer? Kommunales Kino Otterndorf

Wo? Stadtscheune, Sackstraße 4 in Otterndorf

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

16. April in Cuxhaven

Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven
(wöchentliches Angebot, immer montags, siehe 09. April)

16. April in Cuxhaven

Bild und Rolle der Frau in der arabischen Welt und im Islam - Impulsvortrag und Diskussion mit Dr. Dunja Sabra aus Buxtehude

„Verständnis für das Fremde – wie kann Integration gelingen?“, diese Frage hat Frau Dr. Sabra über ihre Aktivitäten gestellt. Mit viel Sachkunde und im Dialog mit dem Publikum wird sie an diesem Abend die Rolle und das Bild der Frau in der arabischen Welt uns näher bringen – indem auch unsere Vorstellungen auf den Prüfstand gestellt werden können. Stichworte wie - Kultur und Kulturbegriff, interkulturelle Sensibilisierung, das „Arabienbild“ und das „Deutschlandbild“ - wird Frau Dr. Sabra aufnehmen. Und wie sieht die Stellung der Frau konkret aus? Wie kann Feminismus und Gleichstellung in der arabischen Welt gelingen? Welche Vorstellungen bringen geflüchtete Frauen mit? Wie kann „die arabische Frau mit einem traditionellen Frauenbild“ mit der scheinbar totalen Freiheit im Westen zurechtkommen? Was passiert, wenn arabisches WIR-Gefühl auf deutsche

Individualität trifft? Frau Dunja Sabra wirbt für mehr gegenseitiges Verständnis und einen Umgang auf Augenhöhe.

Wann? Montag, 16. April um 18:30 Uhr

Wer? Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. mit Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven und des Landkreises Cuxhaven

Wo? Gemeindezentrum St. Marien, Beethovenallee/Gurlittstraße in Cuxhaven

17. April in Stade

Arbeitsrecht – was für Frauen wichtig ist!

Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen

Gibt es Schutzgesetze speziell für Frauen? Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis, auf was sollten Frauen besonders achten?

Wann? Dienstag, 17. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Andrea Kohnke de Flores, Rechtsanwältin und Mediatorin

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

17. April in Geestland

Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf - Berufliches Comeback.

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.

Wann? Dienstag, 17. April bis Freitag, 20. April, Montag, 23. April bis Freitag, 27. April und Mittwoch, 16. Mai jeweils von 08:30 bis 12:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Kooperation mit der VHS im Landkreis Cuxhaven, Dozentinnen Christa Schöps und Ninette L. Urban (typgerechte Farb- und Stilberatung), Anmeldung: 04721 599619

Wo? Debstedter Str. 5 A in 27607 Geestland, kostenfrei

18. April in Cuxhaven nach Celle

Fahrt zum frauenORT Eléonore d'Olbreuse

Mittlerweile gibt es in Niedersachsen 35 frauenORTE – alle unter dem Dach der niedersächsischen Initiative frauenORTE. Diese Fahrt bietet die Gelegenheit, den frauenORT Eléonore d'Olbreuse in Celle kennenzulernen: in einem Stadtrundgang wird das Leben und Wirken von Eléonore d'Olbreuse (1639 bis 1722) vorgestellt, Herzogin von Braunschweig-Lüneburg-Celle.

Wann? Mittwoch, 18. April, Abfahrt Cuxhaven 8:00 Uhr, Rückkehr ca. 19:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

Wo? Anmeldung erforderlich, Kosten: € 45,00 incl. Fahrt, Stadtrundgang und Mittagessen

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.

Anne Henze / Paritätischer, Kirchenpauerstr.1/ 27472 Cuxhaven

Tel: 04721 / 579392

E – Mail: anne.henze@paritaetischer.de

Frauennotruf: 04721 / 579393

(Tag und Nacht erreichbar)

18. April in Cuxhaven**"Der Süden Marokkos" - ein Lichtbildvortrag**

Die Referentin entführt die Zuschauer nach Marrakesch, in den Hohen Atlas und zu den Oasen Marokkos. Auf ihrer Reise per Mietwagen trifft sie auf ganz verschiedene Menschen: Haratin, die Nachkommen schwarzer Sklaven, rund 300 verschiedene Berberstämme, Araber, nach der neuesten Mode gekleidete junge Frauen in den Großstädten und bettelarme Kamelnomaden am Rande der Wüste. Die typischen Kasbahs und die Lehmbauten von Äit Ben-Haddou sind ebenso Thema wie die Souks und Berbermärkte. Die Sanddünen des Erg Chebbi geben tiefe Einblicke in das Oasenleben mit der Problematik "Wasser in der Wüste". - Es wird ein kleiner Snack gereicht.

Wann? Mittwoch, den 18. April um 19:30 Uhr**Wer?** LandFrauenverein Cuxhaven; Referentin: Beate Ulich aus Wremen**Wo?** Gemeindehaus Groden, Bei der Grodener Kirche 4 in Cuxhaven; Kosten für Gäste 3 Euro - Anmeldung bis zum 12.4. bei Dörte Bulle (04721)62951 oder doertebulle@web.de**19. April in Cuxhaven****So lange wie möglich zu Hause wohnen**

Vortrag mit Diskussion

In dieser Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Cuxhaven geht es hauptsächlich darum, wie man seine Wohnung an die veränderten Lebensbedingungen anpassen kann, welche Hilfsmittel es zur Unterstützung gibt und welche Finanzierungsmöglichkeiten es für all diese Dinge gibt. Und wir stellen Ihnen eine Möglichkeit vor, wie Sie Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung, usw. in der Wohnung aufbewahren können und jeder diese im Notfall auch finden kann.

Wann? Donnerstag, 19. April, 15:30 bis 17:00 Uhr**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referent: Bernward Kaltegärtner**Wo?** Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, kostenfrei**21. April in Cuxhaven****Soweit die Füße tragen! Wochenendseminar**

Wie machen sich Veränderungen des Fußes in unserem gesamten Bewegungssystem bemerkbar? Wie sind der Fuß und die Fußbewegung aufgebaut? Was hat die Spiraldynamik® damit zu tun? Wie spüren wir unsere Füße in verschiedenen Situationen? Was sind Problemfüße, wie können wir diese erkennen und eventuell Hilfe zur Selbsthilfe anbieten? Mit interessanten Übungen, Wahrnehmungen, Informationen und viel Ausprobieren werden wir den Workshop gestalten.

Wann? Samstag, 21. April, 10:00 bis 14:00 Uhr**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Anke Rennebeck**Wo?** Raum 207 der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Kosten: € 22,00**23. April in Cuxhaven****Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven
(wöchentliches Angebot, immer montags, siehe 09. April)

23. April in Cuxhaven

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad! *Was macht stark in stressigen Zeiten? Die persönliche Grundhaltung gegenüber dem Leben beeinflusst wesentlich, ob Stress krank macht oder durch geeignete Strategien bewältigt werden kann. Sie lernen durch praktische Übungen hilfreiche Ansätze, mit ihren Mitmenschen im privaten und beruflichen Umfeld so zu kommunizieren, dass Missverständnisse möglichst vermieden und bereits entstandene Konflikte auf Augenhöhe gelöst werden können.*

Wann? Montag, 23. April, 09:00 bis 13:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Birte Riel, Anmeldung: 04721 599619

Wo? Landkreis Cuxhaven, Kreishaus, Raum 2, Vincent-Lübeck-Str. 2, 27474 Cuxhaven, kostenfrei

24. April in Cuxhaven**Rechtsberatung für Frauen**

Beschreibung siehe 10. April

Wann? Dienstag, 24. April, 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. April in Stade**Trennung und Scheidung****Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

Information rund um das Unterhaltsrecht

Wann? Dienstag, 24. April, 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit , Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Uta Hollberg, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

25. April in Cuxhaven**Wissenswertes zur Zeitarbeit**

Viele haben Vorbehalte, sich bei der Stellensuche auch bei Zeitarbeitsunternehmen zu bewerben. Was hat sich in den letzten Jahren geändert, welche Branchen arbeiten viel mit Zeitarbeit und welche Rechte und Pflichten gilt es zu beachten?

Wann? Mittwoch, 25. April von 10:15 bis 12:30 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Ulrike Langer (Agentur für Arbeit Stade), Anmeldung: 04721 599619

Wo? Kapitän-Alexander-Str. 1 in 27472 Cuxhaven, kostenfrei

26. April in Cuxhaven**Frauenfrühstück – offenes Treffen**

Angebot für Interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten

Wann? Donnerstag, 26. April, 9:00 Uhr

Wer? Caritas

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

26. April in allen Gemeinden**Zukunftstag**

Dieser Tag bietet die Möglichkeit Betriebe und Arbeitsfelder kennen zu lernen – insbesondere sollten dies Mädchen nutzen, um „nicht-frauenspezifische“ Berufe zu erforschen.

26. April in Bremerhaven**Girls on Tour - Auf Kurs Klima**

Eingeladen sind Schülerinnen ab der 5. Klasse zu einer berufskundlichen Tour durch Bremerhaven: Studentinnen stellen den Masterstudiengang Windenergietechnik vor, Auszubildende präsentieren ihre Ausbildung, Senvion GmbH gewährt Einblicke in die Arbeit der Offshore-Windindustrie.

swb Bremerhaven unterstützt die Bustour. Die Teilnehmerinnen hören und sehen viel Wissenswertes über Offshore-Windenergieanlagen und können sich von den Dimensionen dieser Anlagen beeindruckt lassen.

Wann? Donnerstag, 26. April, 08:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Wer? Kooperation der Agentur für Arbeit Bremen-Bremerhaven, der Beruflichen Bildung Bremerhaven GmbH, der Hochschule Bremerhaven (fk-Wind), der Firmen Senvion GmbH und swb Bremerhaven sowie ZGF - Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau - Büro Bremerhaven

Wo? Bremerhaven, eine Anmeldung ist erforderlich: www.girls-day.de/

Nähere Informationen bei:

Sabine Wilkens, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Telefon: 0471 / 9449 848
die Teilnahme ist kostenfrei, begrenzte Teilnehmerinnenzahl.

27. bis 29. April in Geestland/Bad Bederkesa

Aufbauworkshop: "Er-folg wird weiblich – Frauen stärken"

Wie setzen sich Frauen in männlich dominierten Strukturen durch?

Für Frauen, die bereits den Basis-Workshop absolvierten, Näheres unter <https://www.landfrauen-nlv.de/bildung/workshop-er-folg-wird-weiblich.html>

Wann? Freitag, 27. April bis Sonntag, 29. April

Wer? Niedersächsischer Landfrauenverband Hannover e. V.

Wo? Romantik-Hotel Bösehof in Geestland/Bad Bederkesa

27. April in Hannover**WoMenPower**

*15 Jahre Karrierekongress WoMenPower – das ist ein Grund zum Feiern. Das Ziel ist, Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu bestärken und zu ermutigen. Frauen sollen mit gezielten Weiterbildungsangeboten das richtige Rüstzeug an die Hand und neue Impulse vermittelt bekommen. Über 40 Vorträge, Workshops und Diskussionsrunden mit hochkarätigen Referent*innen werden bei lebendiger Atmosphäre helfen, unkompliziert das persönliche und berufliche Netzwerk zu erweitern.*

Wann? Freitag, 27. April von 09:30 bis 18:00 Uhr

Wer? WoMenPower Team Hannover, www.twitter.com/WoMenPower_Team oder www.fb.com/womenpowerkongress

Wo? Convention Center, Messegelände Hannover, Kosten siehe Social Web

27., 28. und 29. April in Cuxhaven**Zuschneiden und Nähen**

Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je! Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Der Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Der Besuch des Info-Abends ist für das gute Gelingen zwingend erforderlich, weil hier – je nach individuellen Voraussetzungen – Stoff- und Schnittauswahl besprochen werden.

Wann? Wochenendseminar, Freitag, 27. April/Samstag, 28. April/Sonntag, 29. April Infotermin: Mittwoch, 25. April, 18:00 Uhr,
Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Darinka Brauer
Wo? Raum 202 der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt € 57,00

30. April in Cuxhaven

Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven
(wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

30. April in Cuxhaven

Schlüsselqualifikation (Softskills) – der Weg zu mehr Eigenverantwortung und Kompetenz

Vortrag mit Diskussion

Qualifikation ist das A und O in der beruflichen Welt. Mit einer fachlichen Qualifikation öffnen sich dort Türen und Tore. Doch es gibt noch eine zweite Form der Qualifizierung – die Schlüsselkompetenzen. Freundliche und sehr nützliche Helfer in vielen Lebenslagen, ob Freizeit oder Beruf. Häufig ist man sich derer nicht bewusst, dennoch sind sie vorhanden. Wie können wir sie für unser tägliches Leben bis ins hohe Alter gewinnbringend einsetzen? Welche Kompetenzen gibt es? Und vor allem wie kann man sie erlangen, bzw. die vorhandenen hervorheben?

Wann? Montag, 30. April, 18:00 bis 20:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozent: Olaf Schulz

Wo? Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt € 8,00

02. Mai in Bremerhaven

„Mutterschutz – was ist neu?“

Informationsveranstaltung für alle Interessierten zum novellierten Mutterschutzgesetz - Auszug aus dem Programm:

Was heißt Schwangerschaft für eine erwerbstätige Frau? (Vortrag)

Mutterschutz – was ist neu? (Vortrag, Fragen aus dem Publikum)

Gute Praxis beim Mutterschutz in Betrieben (Talkrunde)

Wann? Mittwoch, 02. Mai, 16:00 bis 19:00 Uhr

Wer? Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau – Büro Bremerhaven (ZGF), Arbeitnehmerkammer Bremen, Senatorin für Gesundheit Land Bremen

Anmeldung bei der ZGF: office-brhev@frauen.bremen.de oder
Tel: 0471 596-13823

Wo? Raum E53 in der Volkshochschule Bremerhaven, Lloydstraße

05. Mai in Cuxhaven

Frauenkräuter – Heilkräuter speziell für Frauen

Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe, Traubensilberkerze, Schachtelhalm, Salbei, Rotklee, Johanniskraut oder Lavendelblüten: Für uns Frauen hält die Natur zahlreiche Pflanzen parat, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt zu sein scheinen und bei typischen Beschwerden helfen können. Zu den wissenschaftlich abgesicherten Informationen über sekundäre Pflanzenstoffe gibt es an diesem Tag auch ein paar magische Geschichten über die Pflanzen. Gemeinsam stellen wir ein Massageöl, eine Tinktur und eine Teemischung her.

Wann? Samstag, 05. Mai, 13:00 bis 16:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Monika Brieden

Wo? Café/Bistro in der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 13,00 (zuzüglich € 6,50 für Verbrauchsmaterial)

07. Mai in Cuxhaven
Frauenfrühstück

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven
(wöchentliches Angebot, siehe 09. April)

08. Mai in Cuxhaven**Rechtsberatung für Frauen**

Beschreibung siehe 10. April

Wann? Dienstag, 08. Mai, 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

08. Mai in Stade**Mobbing****Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

Definition, Verlauf und Auswirkungen, Möglichkeiten sich zu schützen, Beratungs- und Hilfsangebote

Wann? Dienstag, 08. Mai, 16:30 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit , Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referent: Wulf Gräntzdörffer, Referent für Kirche und Arbeitswelt

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

12. Mai in Cuxhaven**13. Mai in Cuxhaven****„Rosenkrieg und Rosen kriegen“**

Szenische Lesung zum Schmunzeln mit

Christiane Leuchtmann und Hans Peter Korff – zu ihnen gehören Wortwitz, Charme, Rührung und wie immer deftiger Humor – alles Auszeichnungen dieser beiden KünstlerInnen.

Wann? Zwei Vorstellungen: Samstag, 12. Mai Einlass um 19:30 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr UND Sonntag, 13. Mai; Einlass 14:30 Uhr, Beginn: 15:00 Uhr

Wer? Kleinkunstbühne Cuxhaven

Wo? Kleinkunstbühne Cuxhaven, Eintritt: Vorverkauf 16,00 €, an der Abendkasse 20,00 €

Vorverkauf auch bei den Cuxhavener Nachrichten Tel. 04721/585335

14. Mai in Cuxhaven**Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven
(wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

14. Mai bis 18. Mai ab Cuxhaven in Barendorf**Wohin steuert Europa?**

Ehemalige Mitglieder des Hausfrauen- Bundes Cuxhaven organisieren eine „Bildungsfahrt“; sie fahren noch sehr gern einmal im Jahr als Gruppe in die Heimvolkshochschule Barendorf bei Lüneburg. Das diesjährige Thema: Wohin steuert Europa? Welche Auswirkungen haben Brexit und die amerikanische Führung unter Trump auf die EU? EU-BefürworterInnen wie auch EU-GegnerInnen fordern Reformen. Wird Europa durch die Großmächte Russland und USA auf einen Kurs der Instabilität geführt? Welchen Einfluss hat das auf unser Demokratieverständnis?

Wann? Montag, 14. Mai bis Freitag, 18. Mai

Wer? für weitere Informationen stehen zur Verfügung: Frau Heidemarie Wurr (Tel. 04723-3472) und Frau Jutta Bobke-Flentge (Tel. 04721-62290) Wenn sich genug Interessentinnen/Interessenten finden, wird ein Bus von der Fa. Maaß gemietet, der die Gäste vor Ort bringt und auch wieder abholt.

Wo? Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide in Barendorf

15. Mai in Cuxhaven

frauenOrt Greten Handorf

Dieses Mal wird sich Kreis 60plus der SPD damit beschäftigen, welche Ziele die Initiative frauenORTE des Landesfrauenrates Niedersachsen hat. Und außerdem steht Greten Handorf im Mittelpunkt: die Namensgeberin des frauenORTES in Cuxhaven. Zu erfahren ist, wie sie die Fähre zwischen Brunsbüttel und Cuxhaven in den 20er/ 30er Jahren des letzten Jahrhunderts betrieb.

Wann? Dienstag, 15. Mai um 14:30 Uhr

Wer? 60plus

Wo? Kulturbistro Kubi, Wernerstraße 22 in Cuxhaven

22. Mai in Cuxhaven

Rechtsberatung für Frauen

Beschreibung siehe 10. April

Wann? Dienstag, 22. Mai, 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

22. Mai in Geestenseth

Kleine Radtour

Die Landfrauen laden ein zu einer kleinen Radtour, um den Nachbarort Köhlen zu besuchen. Die Fahrt mit dem Rad (ca. 10 km) wird von einer ortskundigen Person, die viele Informationen bereithält, begleitet. Und zum Abschluss steht „Kaffeetrinken“ auf dem Programm.

Wann? Dienstag, 22. Mai

Wer? Landfrauenverein Geestenseth und Umgebung

Wo? Kontakt über Cora Beckmann, Tel.: 04749/930024 oder per mail c-b-beckmann@gmx.de

23. und 30. Mai in Cuxhaven

Kochen für Diabetiker/innen

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

Wann? Mittwoch, 23. Mai und Mittwoch 30. Mai, zwei Termine, 18:00 bis 21:45 Uhr

Wer? Dozentin: Barbara Michaelen

Wo? Küche der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 35,00

24. Mai in Cuxhaven

Frauenfrühstück – offenes Treffen

Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten

Wann? Donnerstag, 24. Mai, 9:00 Uhr

Wer? Caritas

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

26. Mai in Cuxhaven**Stark – weiblich – kompetent: Ich sehe das, was Du nicht sagst!**

Kennen Sie das? Ihr „Bauchgefühl“ schlägt Alarm, aber Sie wissen nicht, warum? Mikromimik ist erlernbar und hilft Ihnen, die wirklichen Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Es gibt weniger Missverständnisse, weniger Unmut und Sie haben ein weiteres Werkzeug in Ihrem Repertoire der achtsamen Kommunikation.

Wann? Samstag, 26. Mai von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Marlis Lamers, Anmeldung: 04721 599619

Wo? Oxstedter Hof, Oxstedter Str. 10 in 27478 Cuxhaven, kostenfrei

28. Mai in Cuxhaven**Frauenfrühstück**

ab 10:00 Uhr im Café Vielfalt des Paritätischen Cuxhaven in der Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven (wöchentliches Angebot, jeden Montag, siehe 09. April)

29. Mai in Cuxhaven**Trennung und Scheidung ab 50 plus**

Kommt es zwischen Ehepartnern zu einer Trennung oder Scheidung, ist die Frage, was mit dem gemeinsamen Wohneigentum geschehen soll, eine der strittigsten und emotional sehr belasteten Streitfragen.

Wann? Dienstag, 29. Mai, 19:00 bis 20:30 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Andrea Reinkemeier

Wo? Café/Bistro der VHS, Abendrothstraße in Cuxhaven, Entgelt: € 5,00

29. Mai in Stade**Soziale Netzwerke****Veranstaltungsreihe: Frauen auf Erfolgskurs – Veranstaltung für Frauen**

Definition, Vorstellung der verschiedenen sozialen Netzwerke, Vor- und Nachteile

Wann? Dienstag, 29. Mai, 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit, Frau Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Natalie Gonzáles, EDV-Trainerin

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30

30. Mai in Cuxhaven**Die Liebe und das liebe Geld**

Die Beziehung läuft gut, die Zukunft wird geplant? Egal ob durch die Anschaffung von Eigentum, den Umzug in eine gemeinsame Wohnung oder die Eröffnung eines eigenen Geschäftes: In der Partnerschaft entstehen finanzielle Abhängigkeiten, durch die Frauen in die Schuldenfalle geraten können. Was sollten Sie beachten, damit der Start in die gemeinsame Zukunft bestmöglich abgesichert ist?

Wann? Mittwoch, 30. Mai von 09:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Dozentin Rechtsanwältin Stephanie Simon-Sachenbacher, Anmeldung: 04721 599619

Wo? Landkreis Cuxhaven, Kreishaus, Raum 2, Vincent-Lübeck-Straße 2 in Cuxhaven, kostenfrei

VORSCHAU**13. Juni, 26. September und 14. 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? jeweils Mittwoch: 13. Juni, 26. September und 14. November um 15:00 Uhr

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

Wo? Mehrgenerationenhaus, Abendrothstraße 25 in Cuxhaven

In diesem Jahr plant die landesweite Initiative frauenORTE Niedersachsen die Eröffnung weiterer frauenORTE**08. Juni 2018****Auftaktveranstaltung frauenORT Ingrid Buck**

Freitag, 8. Juni, Aurich

Ingrid Buck (1913 – 1996), Volkskundlerin und erste Landschaftsrätin der Ostfriesischen Landschaft.

21. September 2018**Auftaktveranstaltung frauenORT Ruth Müller**

Freitag, 21. September, Delmenhorst

Ruth Müller (1922 – 2008), Fabrikarbeiterin und Betriebsrätin bei der Norddeutschen Wollkämmerei & Kammgarnspinnerei (Nordwolle) in Delmenhorst

Eine gemeinsame Fahrt zur Eröffnung von Cuxhaven aus ist in Planung, Nachfragen bitte unter: cuxland-frauen@gmx.de

10. Oktober 2018**Auftaktveranstaltung frauenORT Minna Fasshauer**

Mittwoch, 10. Oktober, Braunschweig

Minna Fasshauer (1875 – 1945), Volkskommissarin für Volksbildung und erste Ministerin in Deutschland (Nov. 1918 - Feb. 1919)

Weitere Informationen unter: www.frauenorte-niedersachsen.de

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