

Liebe Leserinnen und Leser des Cuxland-Frauen-Rundbriefs,

wir grüßen Sie und haben wie immer Hinweise auf Veranstaltungen, Ausstellungen und ... und... im Landkreis Cuxhaven und umzu zusammengestellt. Viel Spaß beim Schnökern, wir hoffen Sie finden für sich das eine oder andere Passende.

Es grüßt Sie das Herausgeberinnen-Team

Heike Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven

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

Das nächste Jubiläum steht an: Der Landesfrauenrat Niedersachsen wird im nächsten Jahr 50.

LFRN 5.0: drei Fragen an ...

... Marion Övermöhle-Mühlbach, die Vorsitzende des Landesfrauenrates:

Das Motto zum Jubiläumsjahr lautet streitbar – solidarisch – selbstbestimmt. Was verstehen Sie persönlich darunter? Streitbar: Sich kritisch mit einem Thema auseinanderzusetzen, für dieses Thema zu kämpfen, notfalls auch zu streiten und auf keinen Fall das Ziel aus den Augen zu verlieren. **Solidarisch:** Sich gemeinsam für ein Thema einzusetzen und zwar verbindlich, überparteilich, überkonfessionell und loyal. **Selbstbestimmt:** Über mein Leben und meinen Körper selbst zu entscheiden.

Besuchen Sie die Internetseite: <https://www.landesfrauenrat-nds.de/>

01. Oktober in Cuxhaven - Ausstellungseröffnung

bis 24. Oktober Ausstellung in Cuxhaven

Ausstellung: 100FrauenProjekt

Es sind über 60 Illustratorinnen, die an der Ausstellung beteiligt sind und die insgesamt mehr als 80 Frauen illustriert haben.

Von Clara Zetkin bis Juli Zeh, von Anna Arendt bis Angela Merkel, von Anne Frank bis Anne-Sophie Mutter... - alles spannende und inspirierende Frauen: Aktivistinnen, Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, Sportlerinnen ... sogar eine Heilige!

Die Portraits sind chronologisch sortiert. Zu jedem Bild gibt es eine Kurzbiografie der Frau. Die Illustratorinnen erklären auch in ein paar Sätzen aus welchem persönlichen Grund sie sich für diese Frau entschieden haben.

Eröffnung: Anlässlich des hundertjährigen Frauenwahlrecht-Jubiläums lädt der Landkreis Cuxhaven Sie und Ihre Begleitung zur Eröffnung der Ausstellung ein.

Nach einer Begrüßung durch Landrat Kai-Uwe Bielefeld und einer Einführung durch eine der Künstlerinnen und Ausstellungsinitiatorinnen Florence Dailleux ist Gelegenheit zum Rundgang durch die Ausstellung bei Getränken und Fingerfood von der Schülerfirma der Süderwischschule.

Ausstellung: Die Ausstellung ist bis zum 24. Oktober während der Öffnungszeiten des Kreishauses zu sehen, diese sind: Montag bis Donnerstag 08:00 – 15:30 Uhr, Freitag 08:00 – 12:00 Uhr

Begleitprogramm: am 07. Oktober um 14:30 Uhr und am 15. Oktober um 18:00 Uhr, Lesung aus dem Buch „100 Frauen und 100 Jahre Frauenwahlrecht“ mit Marianne Haring von der buchbar-Leseagentur, Eintritt frei

Wann? Eröffnung: 01. Oktober um 18:30 Uhr; bis 24. Oktober Ausstellung, am 07. und 15. Oktober Einzelveranstaltungen

Wer? Landkreis Cuxhaven, Gleichstellungsbeauftragte Angelika Becker & Amt Schulen und Kultur

Wo? Kreishaus Cuxhaven, Vincent-Lübeck-Str. 2

07. Oktober in Cuxhaven

„100 Frauen und 100 Jahre Frauenwahlrecht“

Begleitprogramm Ausstellung: 100FrauenProjekt

Lesung aus dem gleichnamigen Buch

Wann? Montag, 07. Oktober um 14:30 Uhr

Wer? Landkreis Cuxhaven, Gleichstellungsbeauftragte & Amt Schulen und Kultur; Marianne Haring von der buchbar-Leseagentur

Wo? Kreishaus Cuxhaven, Vincent-Lübeck-Str. 2, Eintritt frei

07. Oktober in Hechthausen

Frauengeschichten

Frauen, die zu neuen Ufern aufbrechen, wenn sich ihre Position im Leben ändert: ein offener Raum für Neues, für Experimente, ein Reservat, in dem Unvorhergesehenes entstehen kann – der Journalisten und Schriftsteller Hubertus Meyer-Burckhardt wird mit Interviewpartnerinnen sprechen und vorlesen.

Wann? Montag, 07. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? Kulturkreis Hechthausen mit dem Journalisten und Schriftsteller Hubertus Meyer-Burckhardt

Wo? Hechthäuser Ostekrone, Marktplatz 5 in 21755 Hechthausen; Eintritt 20 Euro, auch im Vorverkauf erhältlich

*Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven** für den Monat Oktober:*

LandFrauenverein „An der Oste“

Dienstag, 08. Oktober, 19:00 Uhr - Vortrag: Den winterlichen Garten mit Stil gestalten

Dienstag, 15. Oktober, 19:00 Uhr - Stricken für Weihnachten im Schuhkarton

Donnerstag, 17. Oktober, 19:00 Uhr - Entspannung durch Qi-Gong und Klangschalenmeditation

LandFrauenverein Bülkau

Dienstag, 15. Oktober, 19:30 Uhr - PROBIERABEND & VORTRAG "GRÜNKOHL"

Samstag, 26. Oktober, Abfahrt 18:00 Uhr - THEATERFAHRT INS TIF, BREMERHAVEN

LandFrauenverein Cuxhaven

Dienstag, 08. Oktober - Fit für die kalte Jahreszeit: Hustenzucker, -saft, -balsam und Ingwershot selber herstellen

Dienstag, 15. Oktober – Schuhparty

Mittwoch, 23. Oktober – Windstärke 10

LandFrauenverein Börde Lamstedt

Sonntag, 06. Oktober – Erntedankfest

Mittwoch, 23. Oktober – Jahreshauptversammlung

LandFrauenverein Land Hadeln

Mittwoch, 15. Oktober, 19:30 Uhr -Mediterrane Gerichte

LandFrauenverein Wanna

Donnerstag, 17. Oktober, 19:00 Uhr - Lesung: Kuriose Kriminalgeschichten von Angelika Griesse

Nähere Informationen unter <http://www.landfrauen-cuxland.de/>

08. Oktober und 22. Oktober (weitere Termine im November, siehe unten) in Cuxhaven

Kostenlose 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.

Das Angebot findet in Cuxhaven statt; bezieht sich aber auf Frauen aus dem gesamten Landkreis.

Die Rechtsanwältinnen, Frau Pauline Makowski und Frau Catja- Carina Warnke beraten Frauen in Familienrechtsfragen.

Wann? Jeweils dienstags: 08. Oktober und 22. Oktober, immer 14-tägig von 16.00 – 18.00 Uhr

Wo? Der Paritätische, Kirchenpauerstraße 1 in 27472 Cuxhaven - Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392

08. Oktober in Bremen

Frauen in Europa

Auf dem Prüfstand steht die Chancengleichheit von Frauen und Männern im Arbeitsleben

Chancengleichheit von Frauen und Männern ist eines der zentralen Themen in der Arbeitswelt. An den heutigen Errungenschaften hat insbesondere die Europäische Union einen großen Anteil. Doch was genau hat sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert, wo stehen wir heute und was ist noch zu tun?

In kurzen Inputs geben drei Expertinnen einen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen, EU-Förderinitiativen und Programme sowie über die Zukunft der Chancengleichheit in Europa. Im Anschluss daran ist das Publikum herzlich zur Diskussion eingeladen – vor allem sollen gemeinsam Wünsche an die Politik formuliert werden.

Wann? 08. Oktober , 18:00 bis 20:00 Uhr

Wer? Arbeitnehmerkammer Bremen

Wo? Kultursaal der Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1 in 28195 Bremen

09. Oktober in Cuxhaven

Film: Britt-Marie war hier

In 40 Jahren Ehe hat Britt-Marie das Haus kaum verlassen. Das war kein Problem für sie, denn Britt-Marie ist von Natur aus nicht das, was man eine abenteuerlustige Persönlichkeit nennen würde. Dafür ist sie äußerst gewissenhaft bei der Erledigung ihrer Aufgaben: "Ich stehe um sechs auf. Ich putze, wasche, kaufe ein, koche. Gewohnheiten und Routine lassen die Seele zur Ruhe kommen, so wie die Besteckschublade. Gabeln, Messer, Löffel - Ordnung muss einfach sein."

Eines Tages wird diese Ordnung unvermittelt außer Kraft gesetzt. Ein Anruf aus dem Krankenhaus informiert Britt-Marie darüber, dass ihr Ehemann Kent einen Herzinfarkt erlitten hat. Als sie am Krankenbett ihres Mannes einer viel jüngeren Frau begegnet, wird der 63-Jährigen schlagartig klar, dass ihr sonstiges Allheilmittel in diesem Fall keine Wirkung haben wird...

Wann? Mittwoch, 09. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? VHS Kino

Wo? Bali-Kino Center, Holstenstraße 20 in Cuxhaven

10. Oktober in Cuxhaven

Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen

Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.

Wann? Donnerstag, 10. Oktober, 09:00 bis 11:30 Uhr

Wer? Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef und Ute Feldt, Ina Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

14. Oktober in Wremen

Lustiges Gedächtnistraining

Jeden 2. Montag im Monat um 19:00 Uhr lädt die Frauengruppe zu einem Treffen ein: Themen- oder Bastelabende, gemeinsame Radtouren oder Theaterbesuche können es sein. Dieses Mal widmet sich der Frauen-Treff dem Gedächtnistraining – ein unterhaltsamer und informativer Abend erwartet die Teilnehmerinnen.

Wann? Montag, 14. Oktober um 19:00 Uhr

Wer? ev. Kirchengemeinde Wremen mit Inken Böhack

Wo? In der Langen Straße 23 in 27639 Wurster Nordseeküste (Wremen), Kosten 5 Euro, um Anmeldung wird gebeten: 04705 273 oder 04705 1228

Aktivitäten in **evangelischen Gemeinden**, hier ein Auszug:

Der **Beverstedter** Mütterkreis trifft sich jeweils am 3. Montag im Monat um 14.00 Uhr im Gemeindehaus. Ansprechpartnerin: Ilse Oerding (Tel. 04747 – 289)

Der Frauenkreis **Stubben** ist an jedem ersten Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr im DRK-Raum / Dorfzentrum "Alte Schule" in Stubben zusammen. Die Themen reichen von Glaubensfragen über Fragen, die uns im Alltag bewegen. Ansprechpartnerin: Christa Spiess (Tel. 04748 – 1761).

Frauenkreis **Dorum**, Heinrich-Siebern-Str. 27 in 27639 Wurster Nordseeküste

Frauenkreis **Elmlohe**, Im Wiebusch 12 in 27624 Geestland

In der evangelisch-lutherische Kirchengemeinde St. Petri in **Langen** wird an jedem 4. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr eine „Gesprächsrunde für Frauen“ angeboten, Kontakt: Christa Meiring, Tel. 5352

15. Oktober in Cuxhaven

„100 Frauen und 100 Jahre Frauenwahlrecht“

Begleitprogramm Ausstellung: 100FrauenProjekt

Lesung aus dem gleichnamigen Buch

Wann? 15. Oktober um 18:00 Uhr

Wer? Landkreis Cuxhaven, Gleichstellungsbeauftragte & Amt Schulen und Kultur; Marianne Haring von der buchbar-Leseagentur

Wo? Kreishaus Cuxhaven, Vincent-Lübeck-Str. 2, Eintritt frei

*Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine Wesermünde** für den Monat **Oktober**:*

LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN

Dienstag, 8. Oktober um 10:15 Uhr - Trittsicher durchs Leben

Mittwoch, 16. Oktober um 14:30 Uhr - Seniorenkaffee im Organistenhaus Cappel - mit persönlichen Einladungen

Dienstag, 22. Oktober um 19:30 Uhr - Müll in unseren Meeren. Was kann ich tun?

Donnerstag, 31. Oktober um 19:30 Uhr - Der Graf von Montecristo

LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Freitag, 11. Oktober um 18:00 Uhr - Genüsse neu entdecken

Donnerstag, 24. Oktober um 19:30 Uhr - Kinoabend

Donnerstag, 31. Oktober um 19:30 Uhr - Theaterbesuch

LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT

Freitag, 4. Oktober um 19:30 Uhr - "Wir sind die Neuen", Theater

Donnerstag, 10. Oktober um 19:30 Uhr - "Billionen Freunde" Gesunder Darm-Gesunder Mensch

Donnerstag, 24. Oktober um 15:00 Uhr - Mensch ärgere Dich nicht allein

LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG

Dienstag, 8. Oktober um 17:00 Uhr - Käse - Seminar

Mittwoch, 16. Oktober um 16:00 Uhr - Mal dich glücklich

Mittwoch, 23. Oktober um 19:00 Uhr - Infoveranstaltung Brustscreening

Donnerstag, 24. Oktober um 19:00 Uhr - "Wie gute Pflege gelingen kann"

LANDFRAUENVEREIN WULSBÜTTEL

Sonntag, 6. Oktober um 16:30 Uhr - Bonschen Workshop

Dienstag, 22. Oktober um 19:00 Uhr - Kürbischhof Herz-Kleptow

Nähere Informationen unter <https://www.cux-landfrauen.de>

17. Oktober in Nordholz**Die erste deutsche Astronautin im Weltall 2020**

Die Preisträgerin der Soroptimisten Deutschland, Claudia Kessler berichtet über ihre Initiative, die sie ins Leben rief. Damit soll das Augenmerk insbesondere der weiblichen Öffentlichkeit auf die MINT-Fächer und –Berufe gerichtet werden.

Wann? Donnerstag, 17. Oktober um 19:00 Uhr

Wer? Soroptimist International-Club Cuxhaven und Land

Wo? Aeronauticum, Nordholz, Eintritt: 15,-/7,- €

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen:

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet Frauen und Mädchen in Problem- oder Notsituationen: Information, Beratung und Unterstützung

Sie können sich über Hilfeangebote informieren und auch längerfristige Beratung in Anspruch nehmen.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Frauen und Mädchen, die von Gewalt bedroht sind oder Gewalt erleben, erhalten umfassende Beratung zum Gewaltschutz.

Auch wenn Sie sich in einer Trennungs- oder Scheidungssituation befinden oder Fragen zu anderen Themen haben, können Sie sich an die Beratungsstelle wenden.

Mädchen erhalten in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Unterstützung bei seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und Bedrohung und können sich auch zu weiteren Themen vertraulich über Hilfemöglichkeiten informieren.

Mirian Breuer/ Paritätischer, Kirchenpauerstr.1/ 27472 Cuxhaven

Tel: 04721 / 579392 E – Mail: mirian.breuer@paritaetischer.de

18. Oktober in Langen**Gelassenheit – Ein Weg zum persönlichen Wohlfühl**

Frauenstammtisch in Langen

Eine Antwort auf die Frage, was Gelassenheit ist, ist in dem Wort selbst zu finden: Etwas ruhig betrachten und „lassen“, wie es ist. Wer gelassen ist, begegnet Ereignissen und Menschen selbst, wenn es schwierig sein sollte, mit innerer Ruhe und bleibt im seelischen Gleichgewicht.

Wann? Dienstag, 08. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Geestland, Gaby Maschke, Referentin Nana Wettwer

Wo? Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1 a in Geestland/ Langen

19. Oktober in Cuxhaven**Tai Chi Chuan & Qigong, incl. Essen**

Wochenendseminar

Wann? Samstag, 19. Oktober, 10:30 bis 16:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Susanne Pflugmacher

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 131, Kosten: € 45,50

21. Oktober in Stade**Excel 2010:Tabellenkalkulation (Grundlagen) in Stade**

*Kalkulationen müssen in den unterschiedlichsten Zusammenhängen durchgeführt werden. Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen, wie z. B. Angebotskalkulationen, Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen. Dieses Seminar vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm. **Kursinhalte:** Formeln und Funktionen verwenden, Tabellen gestalten, sortieren und drucken, Prozentrechnung, Diagramme anfertigen, die WENN-Funktion, Rechnen mit Datumsangaben, Bereichsnamen verwenden.*

Wann? Beginn Montag, 21. Oktober, fortlaufend Montag- und Mittwoch, jeweils von 8:30 bis 11:45 Uhr

Wer? Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Christina Völkers, Tel. 04141 6062-28

Wo? Technologiezentrum der Handwerkskammer (TZH), Rudolf-Diesel-Straße 9, 21684 Stade; Gebühr: Ermäßigt 55 Euro (z.B. für Berufsrückkehrerinnen)

22. Oktober in Cuxhaven

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Wann? Dienstag, 22. Oktober, 18:00 bis 19:30 Uhr, 5 Termine

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Karola Neiden

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 127, Kosten: € 50,00

22. Oktober in Cuxhaven

Maria 2.0 – und wie geht es weiter?

Frauen in der katholischen Kirche

Der Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. lädt zu dieser öffentlichen Veranstaltung ein. In den Mittelpunkt werden die Bestrebungen der Frauen in der katholischen Kirche gerückt, die mehr Anerkennung und Mitbestimmung fordern. Denn Frauen leisten viel in der Kirche, sie sind aktive Mitglieder ihrer Gemeinde. Und sie begehren auf. Eine herausragende Aktion war der Offene Brief an Papst Franziskus, in dem klare und eindeutige Konsequenzen der Missbrauchsfälle gefordert wurden. Insgesamt geht es um die Stellung der Frau in der katholischen Kirche, wenn es in dem Offenen Brief heißt: „Frauenlob wird gerne von Kirchenmännern gesungen, die aber allein bestimmen, wo Frauen ihre Talente in der Kirche einbringen dürfen.“ Ausgehend von Frauen in Münster wurde im Mai ein Streik ausgerufen – viele in Deutschland schlossen sich an.

*Was fordern die Frauen in der katholischen Kirche konkret? Wie geht es nun weiter? Was beinhaltet der synodale Weg, den die deutsche Bischofskonferenz beschloss? Wie sollen Laienvertreter*innen eingebunden werden? Was sagt „Rom“ dazu?*

Wann? Dienstag, 22. Oktober um 19:00 Uhr

Wer? Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V., Referentin: Susanne Kaiser-Eikmeier, Diözesanvorsitzende der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (KfD) im Bistum Hildesheim

Wo? Veranstaltungsraum im Bahnhofsgebäude in Cuxhaven (1. Stock).

22. Oktober in Stade

Minijobs/Midijobs

Vortragsveranstaltung

- Unterschied Mini-/Midijobs (Gleitzone)
- Mindestlohn und Arbeitsrecht
- Sprungbrett in qualifizierte Beschäftigung?

Wann? 22. Oktober von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Christina Völkers, Tel. 04141 6062-28

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ), Agentur für Arbeit Stade, Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

23. Oktober in Salzgitter

Thementag des SOS Mütterzentrums in Salzgitter

„Wir schauen über den Altersrand – Gemeinsame Betreuung von Kindern und Alten“

Das SOS-Mütterzentrum in Salzgitter mit dem Projekt: „Wir schauen über den Altersrand – Gemeinsame Betreuung von Kindern und Alten“. Startschuss war im Januar 2018. Jetzt ist Halbzeit. Grund, um im Oktober einen Thementag zu veranstalten. Das Format: die sogenannte „living library“. Statt Bücher zu lesen, können die Beteiligten direkt auf Fragen antworten und von ihren Erfahrungen erzählen.

Zu den Faktoren für glückliches Altern zählt die Familie und das unbeschwerte Zusammensein mit Kindern. Natürlich profitieren nicht nur die Älteren von dem Zusammensein. Auch zu einer glücklichen Kindheit gehört der Alltag mit Großeltern. Selbst wenn es nicht die eigenen sind. Oft haben die alten Menschen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die den Kindern zu Hause nicht mehr vermittelt werden. Das geht von Sticken, Häkeln und Drachen

bauen bis zum sorgfältigen Umgang mit den Dingen des Alltags. Reparieren und Stopfen statt wegwerfen. Um Zeit füreinander. Kurz, um die drei Gs: Geduld, Gelassenheit und Geborgenheit.

Wann? 23. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr

Wer? Bundesverband der Mütterzentren e. V. ; weitere Informationen unter:

<https://www.muetterzentren-bv.de/>

Wo? Mütterzentrum Salzgitter, Braunschweiger Straße 137 in 38259 Salzgitter

Frauennotruf : 04721 / 579393

(Tag und Nacht erreichbar)

Engagierte Frauen für den Frauennotruf gesucht!

Für die Notruf - Gruppe sucht der Paritätische weitere ehrenamtliche Mitarbeiterinnen. Bereits seit 21 Jahren leisten die Notruffrauen eine äußerst wichtige und notwendige Arbeit: Nachts, an Wochenenden und Feiertagen sind sie über die Notrufnummer 04721 / 579393 erreichbar und nehmen Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, mit ihren Kindern im Frauenhaus auf.

Eingearbeitet und angeleitet wird dieser Kreis von der Mitarbeiterin der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen. In 4 wöchigen Dienstbesprechungen werden die Anrufe und Einsätze vor – und nachbesprochen. "Neue" Notruffrauen werden in einer längeren Einarbeitungszeit in den Anfangsdiensten begleitet.

Wenn Sie sich für den Notrufrkreis und für dieses besondere Ehrenamt interessieren, melden Sie sich gerne bei der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen: Mirian Breuer – Tel: 04721 / 579392 oder über Mail: mirian.breuer@paritaetischer.de

22./23. Oktober und 05. November in Cuxhaven

Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?

Kann die Geschäftsidee umgesetzt werden? Welche Voraussetzungen sind erforderlich? Es wird ein Businessplan erarbeitet und geprüft, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.

Wann? Dienstag, 22. Oktober + Mittwoch, 23. Oktober + Dienstag, 05. November 2019 , jeweils von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven, Referentin: Franziska Krone, Betriebswirtin

Wo? Cuxhaven, Räumlichkeit bitte bei der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft erfragen. Tel.: 04721 599-619; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

23. Oktober in Cuxhaven

Schutz vor Einbruchdiebstahl

Vortrag mit Diskussion

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Wann? Mittwoch, 23. Oktober, 17:30 bis 19:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referent: Carsten Bode

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 125, kostenfrei

24. Oktober in Cuxhaven

Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen

Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.

Wann? Donnerstag, 24. Oktober, 09:00 bis 11:30 Uhr

Wer? Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef und Ute Feldt, Ina Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

Wo? Bürgerzentrum Lehfild, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

24. Oktober in Stade**WORD 2010: Fortgeschrittene Möglichkeiten für den Büroalltag**

*In diesem Word-Aufbaukurs lernen Sie den Umgang der Seriendruckfunktion und viele Werkzeuge, die Ihnen die Arbeit mit der Textgestaltung erheblich vereinfachen. **Kursinhalte:** Erstellen von Serienbriefen mit persönlicher Anrede, Formulare erstellen, Umgang mit Dokument- und Formatvorlagen, Schnellzugriffsleiste anpassen, Makros aufzeichnen und verwenden, Listen mit Tabstopps einrichten, lange Texte gliedern und Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen.*

Wann? Beginn Montag, 24. Oktober, dann ab 12. November fortlaufend Dienstag- und Donnerstag, jeweils von 8:30 bis 11:45 Uhr

Wer? Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Christina Völkers, Tel. 04141 6062-28

Wo? Technologiezentrum der Handwerkskammer (TZH), Rudolf-Diesel-Straße 9, 21684 Stade; Gebühr: Ermäßigt 55 Euro (z.B. für Berufsrückkehrerinnen)

25. Oktober in Cuxhaven**Und wie geht es Ihnen heute**

Angebot für Beschäftigte im Gesundheitswesen

Es geht hier um ein Kennenlernen des Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) und dessen Übertragung in die tägliche Arbeitspraxis. Der Fokus liegt auf sprachlicher Flexibilität sowie auf 'Verbindung in schwierigen Situationen'. Die im Seminar eingesetzten Methoden (Visualisierungstechnik, Rollenspiel, Einzel- und Gruppenarbeit, GFK 'Dancefloor' Bodenanker) ermöglichen eine strukturierte, abwechslungsreiche und leichte Herangehensweise an die Themen.

Wann? Freitag, 25. Oktober, 10:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Claudia Broadhurst

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 125, Kosten: € 150,00

25. Oktober in Cuxhaven**Stadtführung vom Butt zum Bürgerbahnhof**

Barrierefreie Stadtführung vom Kämmererplatz zum Bürgerbahnhof, mit Besichtigung und 'Halt' im 'Lokschuppen' bei Kaffee und Kuchen. Auf dem Weg zu einer klimafreundlichen Stadt empfängt das Nordseeheilbad Cuxhaven Urlauber, Gäste und Einheimische nun mit einem frisch gestalteten Bahnhof, der Lust auf 'Meer' macht.

Wann? Freitag, 25. Oktober, 15:30 bis 17:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Silke Hoffmann

Wo? Treffpunkt: Brunnen am Kämmererplatz, Kosten: € 15,00 (incl. Kaffee und Kuchen), Anmeldung bitte bis 11. Oktober 2019 bei der VHS (Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung))

25. und 26. Oktober in Cuxhaven**Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt**

Wochenendseminar

Wann? Freitag, 25. Oktober, 18:00 bis 20:30 Uhr und Samstag, 26. Oktober, 10:00 bis 14:00 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Karola Neiden

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 131, Kosten: € 32,00

26. Oktober in Springe**Fachtagung : Geschlechtervielfalt**

Mädchen/Junge, Frau/Mann, rosa/blau – die Frauenpolitik hat sich schon immer gegen die Stereotypisierung und Diskriminierung gestellt, die in der binären Geschlechterzuschreibung steckt. Spätestens seit jedoch klar ist, dass es nicht nur zwei, sondern unzählige biologische und soziale Geschlechter gibt, muss man die Zuschreibungen hinterfragen. In dieser Fachtagung gehen wir der Frage nach, wie sich die Vielfalt der Geschlechter im Alltag, aber auch in der Gleichstellungspolitik bemerkbar macht.

Fachliche Unterstützung bei der Vorbereitung der Tagung :LiN – Lesbisch in Niedersachsen. Die Fachtagung bietet Gelegenheiten gemeinsam zu diskutieren, sich auszutauschen und zu Netzwerken.

Wann? Samstag, 26. Oktober 2019, 9.30 bis 13.00 Uhr

Wer? Landesfrauenrat Niedersachsen und Friedrich-Ebert-Stiftung

Wo? Bildungs- und Tagungszentrum HVHS Springe e.V.; Anmeldung bitte bis zum 12.10.
an: buero@landesfrauenrat-nds.de.

26. Oktober in Cuxhaven

Yoga, Weiblichkeit & Bewusstsein für Frauen

Wochenendseminar

Wann? Samstag, 26. Oktober, 10:00 bis 13:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Tanja Gluschitz

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 131, Kosten: € 28,00
(Kosten für Material können bis zu € 6,00 entstehen und sind direkt an die Dozentin zu zahlen)

26. und 27. Oktober in Cuxhaven

Erzähl mir eine Geschichte!

Kreativworkshop für PädagogInnen, ErzieherInnen und TherapeutInnen mit der Nachtpeter Erzählwerkstatt

Wann? Samstag, 26. Oktober, 14:00 bis 18:30 Uhr und Sonntag, 27. Oktober, 10:00 bis 13:00 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozent: Peter Dreißig

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 132, Kosten: € 125,00

29. Oktober in Stade

Schöne neue Arbeitswelt? - Berufsrückkehr in Zeiten der Digitalisierung

Infoveranstaltung

- *Veränderte Arbeitswelt durch Digitalisierung*
- *nach der Familienpause nicht den Anschluss verlieren*
- *Tipps und Unterstützungsangebote bei Neu- und Umorientierung*
- *Anpassung einzelner Berufsbilder*

Wann? 29. Oktober von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Christina Völkers, Tel. 04141 6062-28

Wo? Berufsinformationszentrum (BIZ), Agentur für Arbeit Stade, Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

30. Oktober in Cuxhaven

Edie – Für Träume ist es nie zu spät

Als bildgewaltiger Befreiungsschlag inszeniert Simon Hunter die Gipfelbesteigung einer 83jährigen in den schottischen Highlands

Wann? Mittwoch, 30. Oktober um 19:30 Uhr

Wer? VHS Kino

Wo? Bali-Kino Center, Holstenstraße 20 in Cuxhaven

Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven für den Monat November:

LandFrauenverein „An der Oste“

Mittwoch, 06. November um 19:30 Uhr **„Wer leben will, muss älter werden“**

Vortrag von Annelie Keil über die Entscheidung zwischen Selbst-, Mit-, oder Fremdbestimmung im Alter. Annelie Keil ist eine sehr bekannte Referentin und Buchautorin (Henning Scherf „Das letzte Tabu“), die mit Humor und Tiefgang dieses Thema an die Frau, aber auch an den Mann bringt.

Zur Stärkung reicht der Wirt vorher eine kräftige Suppe, Kosten ca. € 8 – 10,00

Donnerstag, 28. November um 19:30 Uhr - Teeabend mit musikalischer Begleitung

LandFrauenverein Bülkau

Dienstag, 05. November um 20:00 Uhr - **TEEABEND**

Dienstag, 19. November um 20:00 Uhr - **WEIHNACHTSDEKORATION BASTELN**

LandFrauenverein Cuxhaven

Montag, 25. November - Weihnachtsdekoration

LandFrauenverein Land Hadeln

Mittwoch, 06. November – Teeabend mit Buchvorstellung und Verkauf

LandFrauenverein Wanna

Mittwoch, 13. November um 14:30 Uhr - Basteln für den Advent

Samstag, 30. November - Stand auf dem Weihnachtsmarkt „Rund um die Kirche“

Nähere Informationen unter <http://www.landfrauen-cuxland.de/>

*Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine Wesermünde** für den Monat **November**:*

LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN

Donnerstag, 7. November um 19:00 Uhr - Wo sind unsere Werte hin?

Samstag, 16. November 10:00 Uhr - Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Dienstag, 5. November um 19:30 Uhr - Vortrag

Dienstag, 12. November um 19:00 Uhr - Kreativ-Kurs

Donnerstag, 21. November um 19:30 Uhr - Theaterbesuch, Die Blechtrommel im Stadttheater Bremerhaven

LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT

Dienstag, 12. November um 19:30 Uhr - Neue Spiele - Ja, gern!!!

Donnerstag, 14. November um 17:30 Uhr - Insekten, Bienen und Imkerei

Mittwoch, 20. November um 18:00 Uhr - Adventliches Basteln

Dienstag, 26. November um 19:30 Uhr - Adventliches Basteln

LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG

Mittwoch, 6. November um 19:00 Uhr - Bauch, Beine, Po für die Augen zur Verbesserung der Sehkraft

Dienstag, 12. November um 18:00 Uhr - Happy in der Holzwerkstatt - Weihnachtliches

Freitag, 15. November um 19:00 Uhr - Bauch, Beine, Pohab ich !!

Nähere Informationen unter <https://www.cux-landfrauen.de>

02. November in Cuxhaven

Gewaltfreie Kommunikation – Reise in ein Land jenseits von Richtig und Falsch Wochenendseminar

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg: Seit mehr als 40 Jahren findet dieses einfache Konzept weltweit Anwendung bei der Schlichtung von Konflikten, Teambuilding-Prozessen, in Unternehmen und Familien. Bei einem GFK-Schnuppertag lernen Sie diese 'Sprache des Herzens' kennen. Das Seminar wendet sich an alle, die in Beruf, Partnerschaft, Schule und Familie eine wertschätzende und klare Kommunikation anstreben, ohne die eigenen Interessen aus dem Auge zu verlieren.

Wann? Samstag, 02. November, 10:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Claudia Broadhurst

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 132, Kosten: € 65,00

03. November in Cuxhaven

Buch & Bohne 9

Wann? Sonntag 3. November, Einlass 15h, Beginn 15.30h

Wer? Frau Haring, buchbar

Wo? Kreishaus Cuxhaven, Vibcent-Lübeck-Straße in Cuxhaven; Eintritt € 8, Vorverkauf: Info Kreishaus, Bücherei Otterndorf, Bücherbus des LK, Bäckerei Itjen in der Schiller- und Nordersteinstr. ab 19. Oktober

05. November in Cuxhaven

Die Balance im Alltag finden

Erfahren Sie, welche Auswirkungen Dauerstress auf Ihre Gesundheit hat und finden Sie Ihre persönliche Strategie für mehr Gelassenheit im Alltag.

Wann? Dienstag, 05. November, 13:00 Uhr – 16:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozentin: Birte Riel, Dipl.-Betriebswirtin, Heilpraktikerin, Yoga Therapeutin

Wo? Landkreis Cuxhaven – Kreishaus, Raum 2, Vincent-Lübeck-Str. 2; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

05. November und 19. November (weitere Termine im Oktober, siehe oben) in Cuxhaven

Kostenlose 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.

Das Angebot findet in Cuxhaven statt; bezieht sich aber auf Frauen aus dem gesamten Landkreis.

Die Rechtsanwältinnen, Frau Pauline Makowski und Frau Catja- Carina Warnke beraten Frauen in Familienrechtsfragen.

Wann? Jeweils dienstags: 08. Oktober und 22. Oktober, immer 14-tägig von 16.00 bis 18.00 Uhr

Wo? Der Paritätische / Kirchenpauerstraße 1 in 27472 Cuxhaven - Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392

05. November in Stade

Bewerbungstipps

Wann? Dienstag, 05. November, 10:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers

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

06. November bis 13. November + 27. November in Cuxhaven

Ihr beruflicher Neustart – neue Strategien entwickeln

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.

Inklusive Farb- und Stilberatung mit Ninette L. Urban, Farb-, Stil- und Imageberaterin, am Montag, 11. November 2019.

Wann? Mittwoch, 06. November bis Mittwoch, 13. November 2019 + Mittwoch, 27. November 2019, jeweils von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr = 7 Vormittage, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozentin: Christa Schöps, Dipl.-Sozialarbeiterin

Wo? Cuxhaven, Räumlichkeit bitte bei der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft erfragen. Tel.: 04721 599-619; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de.

06. November in Cuxhaven

Film: Geheimnis eines Lebens

Judi Dench spielt die „rote Joan“, die als Sekretärin seit den späten 30er Jahren Informationen über das geheime britische Atombombenprogramm an den sowjetischen Geheimdienst weiterleitete und erst 1999 als Rentnerin verhaftet wurde.

Wann? Mittwoch, 06. November um 19:30 Uhr

Wer? VHS Kino

Wo? Bali-Kino Center, Holstenstraße 20 in Cuxhaven

07. November in Cuxhaven

Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen

Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.

Wann? Donnerstag, 07. November, 09:00 bis 11:30 Uhr

Wer? Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef und Ute Feldt, Ina Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

09. November in Cuxhaven

Mit Klink und Klang durch den Winter – Singen und Musizieren mit Kindern

Lehrgang für Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen

Wann? Samstag, 09. November, 10:00 bis 17:00 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Stephanie Müller

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 131, Kosten: € 140,00

09. November in Cuxhaven

Dialog der Generationen

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.

Ein anregender Vortrag der Referentin und Paarberaterin Cordula Clausen über das Gesetz der Resonanz wird die offene Diskussion einleiten. 30 Jahre nach dem Mauerfall – welche inneren Mauern im Herzen halten wir immer noch aufrecht in Beziehungen? Gibt es einen Dialog zwischen Müttern und Töchtern und Großmüttern über die Liebesfähigkeit, geprägt von der Geschichte und Gesellschaft?

Wann? Samstag, 09. November, 09:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Referentin: Cordula Clausen

Wo? Gemeindehaus der Martinskirche Ritzebüttel, Vorwerk 3, Zugang direkt vom Marktplatz, Kosten: € 10,00

11. November in Cuxhaven**Frauen fragen Ratsfrauen****Diskussionsveranstaltung**

Ratsfrauen stehen Rede und Antwort zu aktuellen kommunalen Themen. Als oberstes Beschlussorgan der Stadt bestimmt der Rat über wichtige Angelegenheiten, so hat er auch über Ein- und Ausgaben der Stadt zu entscheiden. Aktuell hat die Stadt Cuxhaven 13 Ratsfrauen. Fragen Sie, diskutieren Sie, nutzen Sie die Möglichkeit des Austausches mit den Ratsfrauen in Cuxhaven!

Wann? Montag, 11. November, 16:00 bis 18:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Moderation: Frau Roskosch-Buntemeyer, Vorsitzende des Frauenrates im LK Cuxhaven e.V. und Frau Bobke-Flentge, ehem. Vorsitzende des Hausfrauen-Bundes Cuxhaven

Wo? Rathaus, Bürgerhalle, kostenfrei

12. November 2019 in Cuxhaven**Social Media und Recht – Der sichere Umgang mit facebook, WhatsApp & Co.**

Unternehmen nutzen die digitalen Medien zur Werbung, öffentlichen Darstellung oder auch zur Kommunikation. Darüber hinaus werden Foren wie z. B. WhatsApp zur Korrespondenz genutzt und Fotos oder andere Medien ausgetauscht. Doch lässt sich das mit den Regeln für den Datenschutz, den Persönlichkeitsrechten aller Beteiligten sowie mit den Haftungsfragen vereinbaren? Wo liegen die Chancen und wo die rechtlichen Grenzen und Risiken zur Nutzung solcher Medien?

Wann? Dienstag, 12. November, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozentin: Charleen Schirmer, Rechtsanwältin, M.mel.

Wo? Landkreis Cuxhaven – Kreishaus, Raum 402, Vincent-Lübeck-Str. 2; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

12. November in Stade**Selbstmarketing**

Wann? Dienstag, 12. November, 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Nicole von der Linde, Personaltrainerin

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

13. 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, 13. November um 15:00 Uhr

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

Wo? Mehrgenerationenhaus, Abendrothstraße 25 in Cuxhaven

13. November in Cuxhaven**Rentenberatung**

Individuelle Einzel-Rentenberatung, Beratungsdauer 30 Minuten.

Wann? Mittwoch, 13. November; halbstündige Termine in der Zeit von 08:30 Uhr – 13:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozent: Dieter Westermann, Versichertenältester der Deutschen-Rentenversicherung - Braunschweig-Hannover und Bund

Wo? Agentur für Wirtschaftsförderung, Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

14. November in Cuxhaven**Wissenswertes zu Zeitarbeit und Jobsuche**

Viele haben Vorbehalte, sich bei der Stellensuche auch bei Zeitarbeitsunternehmen zu bewerben. In diesem Vortrag wird erklärt, was sich hinter dem Begriff „Zeitarbeit“ verbirgt. Was hat sich in den letzten Jahren geändert, welche Branchen arbeiten viel mit Zeitarbeit und welche Rechte und Pflichten gilt es zu beachten? Für wen stellt Zeitarbeit eine attraktive Arbeitsmöglichkeit dar?

Wann? Donnerstag, 14. November, 10:15 Uhr bis 12:30 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Referentin: Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit Stade

Wo? Agentur für Wirtschaftsförderung, Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

14. November in Cuxhaven**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon – wenn es einem gut geht – daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte?

Wann? Donnerstag, 14. November, 19:30 bis 21:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referent: Peter Allmrodt

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 132, Kosten: € 5,00

19. November in Stade**Fit und entspannt im Berufsalltag**

Wann? Dienstag, 19. November, 15:30 bis 18:00 Uhr

Wer? Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Angelika Kottke, Entspannungspädagogin

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

20. November in Cuxhaven**Leistungen der Pflegeversicherung – Pflegefall, und was nun?**

Vortrag mit Diskussion

Wann? Mittwoch, 20. November, 18:30 bis 20:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Vera Horeis

Wo? VHS, Marienstr. 37 a-c, Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Raum 132, Kosten: € 5,00

21. November in Cuxhaven**Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen**

Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.

Wann? Donnerstag, 21. November, 09:00 bis 11:30 Uhr

Wer? Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef und Ute Feldt, Ina Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

23. November in Wulsbüttel**Stark – Weiblich – Kompetent****Jedermanns Liebling? Danke – aber Nein danke!**

Wer kennt das nicht? Um beliebt zu sein, anderen einen Gefallen zu tun, nicht anzuecken, wegen der allgemeinen Harmonie sagen wir allzu oft „Ja“, obwohl wir eigentlich „Nein“ sagen würden. Sie fragen sich, wie kann ich etwas ablehnen, ohne andere zu verletzen, aber trotzdem ernst genommen zu werden? Wie kann ich dabei freundlich, aber bestimmt sein? Es geht darum, Grenzen zu setzen, „Nein!“ sagen zu können, aber dabei achtsam und respektvoll mit sich selbst und mit den anderen zu sein. In diesem Vortrag werden Ihnen – kurzweilig

und humorvoll – Möglichkeiten und Lösungen gezeigt, wie Sie zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gelangen können.

Wann? Samstag, den 23. November, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozentin: Nicole Ropella, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo? Pellka – dat Kartuffelhus, Lindenstraße 18 in 27628 Wulsbüttel; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

26. und 28. November in Cuxhaven

Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren und analysieren

Das Unternehmen ist angemeldet, die Steuernummer erteilt, die ersten Aufträge sind eingegangen. Und nun? Sie lernen, wie Sie die Anforderungen des Finanzamtes erfüllen und Ihre kaufmännischen Pflichten in der Startphase sicher meistern.

Wann? Dienstag, 26. November und Donnerstag, 28. November; jeweils von 09:00 Uhr – 16:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Referent: Axel Junker, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Wo? Cuxhaven, Räumlichkeit bitte bei der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft erfragen. Tel.: 04721 599-619; Bitte um vorherige Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de.

30. November in Cuxhaven

Poetry Slam Workshop mit Bas Böttcher

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle KIBIS bietet einen Poetry-Slam-Workshop mit Bas Böttcher an. Der Workshop richtet sich an junge Menschen und an jung Gebliebene, die Poetry Slam für sich entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer bereits eigene Texte verfasst hat, kann diese aber gerne mitbringen. Im Workshop suchen wir nach Ideen für Texte, lernen Stilmittel und Ausdrucksformen für die Bühne kennen und arbeiten an der Bühnen-Performance.

Wann? Samstag 30. November von 11:00 bis 16:00 Uhr

Wer? KIBIS, Paritätischer

Wo? Paritätischer Cuxhaven, Erdgeschoss, Kirchenpauerstr.1, Eintritt: frei, Infos und Anmeldung über Sabine Tschardt unter Telefon 04721/ 57 93 32

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: 04721-662282 (Landkreis Cuxhaven) oder cuxland-frauen@gmx.de