

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

das Jahr neigt sich dem Ende – dies ist auch ein wenig an den Angeboten zu merken, denn die „Vorweihnachtsstimmung“ und die erste Zeit des Neuen Jahres werden eher dafür verwendet, das alte Jahr nochmals Revue passieren zu lassen und Pläne für das nächste Jahr zu entwickeln. So gibt es jetzt ein etwas schmaleres Programm im Landkreis, wir stellen dafür in diesem Rundbrief aber einige Beratungsangebote etwas breiter vor.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, auf ein gutes Jahr 2020!

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 Team der **Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven** ist wieder komplett.

Nicole Neuber, Projektleitung, Beratung Existenzgründung

Marei Gerken, Beratung Berufsrückkehr und geflüchtete Frauen

Deborah von Barga, Projektassistentin, Anmeldung

Gabriele Wüsten, Projektassistentin, Kursplanung

Bei der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft in Cuxhaven können Sie sich in vertraulichen Einzelgesprächen kostenfrei und kompetent informieren und beraten lassen, zum Beispiel

- bei Ihrem Wiedereinstieg oder einer Neuorientierung im Berufsleben,
- bei Existenzgründung,
- zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Qualifizierungsangeboten,
- bei Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Weitere Informationen und das Weiterbildungsprogramm 2020 als Blätterkatalog

finden Sie auch online unter www.frau-und-wirtschaft-cux.de.

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft finden Sie in der Agentur für Wirtschaftsförderung in der Kapitän-Alexander-Str. 1 in 27472 Cuxhaven

Außerdem zu erreichen unter: Telefon: 04721/599627

www.frau-und-wirtschaft-cux.de

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen und des Landkreises Cuxhaven. Sie ist bei der Agentur für Wirtschaftsförderung Cuxhaven angesiedelt.

Auf den Seiten 6/7 ist die Darstellung einer ähnlichen Beratungsstelle bei der Handwerkskammer in Stade zu finden.

03. Dezember in Cadenberge

„Von guten Mächten, wunderbar geborgen.“ - Adventfeier

Der Kreisverband der LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven lädt zu seiner Adventfeier am Dienstag, den 3. Dezember 2019 um 14 Uhr ins Marc5, Cadenberge ein.

"Von guten Mächten, wunderbar geborgen." Vor 75 Jahren schrieb Dietrich Bonhoeffer aus der Haft dieses Gedicht an seine Verlobte Maria von Wedemeyer. Gast Redner Pastor Martin Lenzer erzählt von der besonderen Liebesgeschichte. Das Rahmenprogramm wird vom LandFrauenverein Wanna gestaltet.

Wann? Dienstag, 03. Dezember um 14:00 Uhr

Wer? Kreisverband der LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven, Rahmenprogramm
LandFrauenverein Wanna

Wo? Marc5, Am Markt 5 in Cadenberge

03. Dezember 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? Dienstag, 03. Dezember von 16:00 bis 18:00 Uhr; 14-tägiges Angebot

Wer? Paritätische; Rechtsberatung

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

03., 05. und 10. Dezember in Cuxhaven

Steuertipps für RentnerInnen

Nach der Rentenerhöhung in 2016 und in 2017 müssen viele Rentnerinnen erstmals Einkommensteuer zahlen. In diesem Kurs wird insbesondere darauf eingegangen, wann RentnerInnen und PensionärInnen eine Steuererklärung abgeben müssen und welche Freibeträge, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen sie dabei geltend machen können.

Wann? Dienstag, 03. Dezember, Donnerstag, 05. Dezember und Dienstag, 10. Dezember jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0; Dozent: Axel Junker

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 137 in Cuxhaven; Kosten: € 40,50

*Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven** für den Monat Dezember 2019:*

LandFrauenverein „An der Oste“

Samstag, 07. Dezember, ab 9:00 Uhr - Betriebshof Primo, Wingst; Zustiegsmöglichkeiten in Hemmoor und Hechthausen: Fahrt nach Lübeck zum Weihnachtsmarkt und in das Zaubentheater

LandFrauenverein Bülkau

Sonntag, 01. Dezember, 11:00 bis 18:00 Uhr - Weihnachtsmarkt in Bülkau

LandFrauenverein Cuxhaven

Freitag, 06. Dezember, ab 9:45 Uhr – Es ist Nikolaus, Kinder stellt die Stiefel raus, Fahrt zum Nikolausmarkt im Museumsdorf Cloppenburg

LandFrauenverein Börde Lamstedt

Dienstag, 10. Dezember, ab 9:00 Uhr – Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Lüneburg

LandFrauenverein Wanna

Montag, 09. Dezember, 19:00 Uhr – Weihnachtsfeier des Landfrauenvereins Wanna mit Andacht

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

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

LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN

Donnerstag, 05. Dezember um 14:30 Uhr – OHA! Du Fröhliche mit Hörfunkmoderator Lars Cohrs vom NDR

Freitag, 06. Dezember um 13:30 Uhr - Balsam für die Seele

LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Donnerstag, 05. Dezember um 19:00 Uhr – Weihnachtsfeier

Dienstag, 10. Dezember um 8:00 Uhr – Weihnachtsmarktbesuch in Hannover

LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT

Mittwoch, 04. Dezember um 17:00 Uhr - Adventskonzert im Stadttheater mit Besuch des Weihnachtsmarktes in Bremerhaven

Donnerstag, 05. Dezember um 19:00 Uhr - Adventsfeier im Dorphus, Lunestedt

LANDFRAUENVEREIN STOTEL

Freitag, 06. Dezember um 15:30 Uhr – Weihnachtskonzert in der Glocke, Bremen

Donnerstag, 12. Dezember um 17:00 Uhr – Weihnachtsfeier im Gemeindehaus Stotel

LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG

Sonntag, 01. Dezember um 8:00 Uhr bis **Montag, 02. Dezember** – 2-Tages-Adventsfahrt nach Berlin (Stadtrundfahrt, Weihnachtsmarkt, Bummeln)

Mittwoch, 11. Dezember um 19:30 Uhr - Weihnachtsfeier

LANDFRAUENVEREIN WULSBÜTTEL

Freitag, 06. Dezember um 9:00 Uhr – Adventsfahrt nach Celle mit Niedersächsischem Landgestüt Celle
Nähere Informationen unter <https://www.cux-landfrauen.de>

04. Dezember in Cuxhaven

Rebellinnen – Leg dich nicht mit ihnen an!

Film im VHS-Kino „eine schwarzhumorige Komödie über drei Freundinnen, die nach dem gewaltsamen Ableben ihres Chefs von allen Seiten gejagt werden.“

Wann? Mittwoch, 04. Dezember um 19:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0

Wo? Bali-Kino, Holstenstraße 5 in Cuxhaven, 5,50 €

04. Dezember in Bremen

Wie kommt mehr Personal in die Altenpflege?

Ergebnisse der Bremer Studie zur Personalbemessung.

Die geringe Personalausstattung in der stationären Altenpflege führt zu Abstrichen bei der Versorgungsqualität und geht zu Lasten der Pflegebeschäftigten. Die Arbeit ist hoch verdichtet, die Krankenstände sind überdurchschnittlich und nicht wenige Pflegekräfte steigen vorzeitig aus dem Beruf aus. - Um dieser Situation Abhilfe zu verschaffen, wird seit fast zwei Jahrzehnten über die Einführung einer Personalbemessung diskutiert. Die heute geltende Fachkraftquote von 50 Prozent regelt die Personalausstattung nur unbefriedigend. Nun hat die Bundesregierung die Selbstverwaltung in der Pflege beauftragt, ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur einheitlichen Bemessung des Personalbedarfs in Pflegeeinrichtungen zu entwickeln.

Mit der dazugehörigen Studie wurde ein Forschungsteam der Universität Bremen beauftragt. Projektleiter Prof. Heinz Rothgang vom SOCIUM stellt das Forschungsprojekt und die darin entwickelte Systematik zur Ermittlung des notwendigen Personalbedarfs in der stationären Altenpflege vor. Barbara Susec, Referentin für Pflegepolitik in der ver.di-Bundesverwaltung, wird diese Ergebnisse kritisch aus Perspektive der Beschäftigten einordnen.

Wann? Mittwoch, 04. Dezember um 18:00 bis 20:30 Uhr

Wer? Arbeitnehmerkammer Bremen

Wo? Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1 in 28195 Bremen

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

04. Dezember in Bremerhaven

„Schlimmer die Glocken nie klingen“ - Patrizia Moresco

Wer kennt sie nicht, die Dramen, die sich in diesen Tagen abspielen: Menschen, die auf Weihnachtsmärkten ihre Würde verlieren, sexuell aufgeheizte Weihnachtsfeiern, Zwangsvöllerei im Kreise der Familie oder die Abmachung „Dieses Jahr schenken wir uns nur eine Kleinigkeit“, die man sich besser direkt notariell beglaubigen lässt. Der Ausweg heißt Patrizia Moresco. Das Weihnachtssolo der gnadenlosen Vollblutkomikerin ist wie ein hochprozentiger Winterpunsch, der einem die Schlittenfahrt, zwischen „Last Christmas“ und „Highway to hell“ aufs Lustigste versüßt.

Alle Jahre wieder steht der südländische Wirbelwind vor dem Problem, wie überstehe ich unbeschädigt Weihnachten? Wichteln bis zur Selbstaufgabe? Mit Lametta tarnen und verharren, bis die 3 Könige einen retten? Oder trinken, viel trinken, aber manchmal ist selbst zu viel trinken nicht genug. Wenn Ihnen Weihnachten so un..äh heilig ist wie der Moresco, dann sind sie hier richtig. Patrizia Moresco besticht durch bissigen, engagierten und doppelbödigen Humor.

Wann? Mittwoch, 04. Dezember um 20:00 Uhr

Wer? Capitol der Arbeitnehmerkammer Bremen

Wo? Capitol, Hafenstraße 156 in 27576 Bremerhaven; Kosten im Vorverkauf 17 €, an der Abendkasse 19 €

07. Dezember in Cuxhaven**Für andere da sein – mich selbst wichtig nehmen**

Wie der Spagat zwischen Fürsorge und Selbstempathie gelingen kann

Beruf, Familie, Partnerschaft – wir sind es gewohnt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, weil gerade anderes als dringlicher wahrgenommen wird: Überstunden im Betrieb, Hilfe bei den Schularbeiten, der Haushalt, Krankenbesuch bei den alten Eltern, Papierkram erledigen, die Haustiere versorgen ... stets sind wir für andere da. Und wie sieht es mit unseren eigenen Ressourcen aus? Sich um uns selbst zu kümmern ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns um andere kümmern können. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg bietet kreative Lösungsansätze, wie wir uns selbst ernst nehmen und gleichzeitig die anderen nicht aus dem Blick verlieren. Das Seminar wendet sich an alle, die mit Achtsamkeit und Lebensfreude für sich und andere präsent sein möchten. Wir arbeiten mit Kurzvorträgen, Kommunikationsübungen in Kleingruppen, Einzelarbeit und Auswertung im Plenum und praxisorientiert an Alltagssituationen.

Wann? Samstag, 07. Dezember von 10:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Dozentin: Claudia Broadhurst

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 136 in Cuxhaven, Kosten: € 65,00

07. Dezember in Cuxhaven**Die Kunst allein zu sein**

Du selbst bist garantiert der EINZIGE Mensch, mit dem Du Dein GANZES Leben zusammen sein wirst! - Dies Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine mit sich sein, kann solch ein Genuss sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das 'Vermissen des anderen' ist. – In der Kunst, allein zu sein, zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit. – Wer so und liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner usw. – In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplationen, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen.

Wann? Samstag, 07. Dezember von 10:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Dozent: Cord Cordes

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 132 in Cuxhaven, Kosten: € 56,00

07. Dezember in Cuxhaven**Tai Chi Chuan & Qigong, incl. leichtem asiatischen Essen**

Wochenendseminar

Tai Chi Chuan – in diesem Kurs erlernen wir wichtige Grundbewegungen aus dem Tai Chi Chuan der 24er-Form. Die Bewegungen regen den Kreislauf und die Durchblutung an, außerdem wird die Stabilität und die Konzentration verbessert. Qigong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Bewegungen zielen auf die Kräftigung der einzelnen Organe hin und führen generell zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir erlernen Bewegungen aus der Übungsreihe – die '8 Brokate'. Wir lernen mit einfachen Übungen das Qi (Lebensenergie)

zu erfüllen. In der Mittagspause bietet *Randolf Schröder* (unser Koch-Dozent) ein leichtes, schmackhaftes Essen – für das körperliche Wohlbefinden – an.

Wann? Samstag, 07. Dezember von 10:30 bis 16:00 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Dozentin: Susanne Pflugmacher

Wo? VHS, , Marienstraße 37c, Raum 131, Kosten: € 45,50 (incl. Lebensmittelumlage)

12. Dezember 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, 12. Dezember, 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

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

12. Dezember in Hemmoor

Frauengymnastik für 50plus

Die Frauengymnastikgruppe 50plus richtet sich an alle Frauen ab 50 Jahren. Ganz egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder einen sanften Wiedereinstieg wagen möchten. Von Vorteil ist diese Gymnastik in jedem Fall: zum Lindern auftretender oder vorhandener Rückenschmerzen, zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Stärkung der gesamten Muskulatur.

Wann? Donnerstag, 12. Dezember um 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Wer? DRK, Heike Pulczynski, Ansprechpartnerin: Frau Marion Imeri, Tel.: 04771-6465-51

Wo? DRK in Hemmoor, Oestinger Weg 19 in 21745 Hemmoor, für die Teilnahme ist eine DRK-Mitgliedschaft erforderlich, wöchentliches Angebot

12. Dezember in Cuxhaven

Backkurs Tarte & Quiche

Köstliche süße und herzhafte Rezepte für Tarte und Quiche aus der französischen Küche. Wir stellen diese himmlischen Gebäcke mit speziellen Teigen aus süßem und salzigem Mürbeteig sowie würzigem Hefeteig und Blätterteig her: – süße Tarte wie Tarte Tartin, Tarte au Chocolat, Mandel Tarte und mehr, – deftige Quiche wie Lothringer Käse Quiche, Quiche Lorraine, Rosenkohl Quiche und mehr. Viele der Gebäcke lassen sich sehr gut vorbereiten für ein gemütliches Zusammensein.

Wann? Donnerstag, 12. Dezember von 17:00 bis 21:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Dozent: Bernd Röse

Wo? Schulküche Abendrothschule, Abendrothstraße 20 in 27472 Cuxhaven, Kosten € 36,00 (incl. Kosten für Lebensmittel)

14. Dezember in Cuxhaven**Yoga, Weiblichkeit & Bewußtsein für Frauen**

Wochenendseminar

Neben Hatha Yoga (ca. 60 min) auf leichtem Niveau und auch für Frauen mit körperlichen Schwierigkeiten, werden aus dem folgenden Repertoire einige Techniken ausgewählt:

Mantren singen, kurze Meditationen, yogische Rituale, Entspannungstherapie, Massagetechniken, Coaching-techniken, Partnerübungen, Gestalttechniken und Aromatherapie.

Wann? Samstag, 14. Dezember von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Dozentin: Tanja Gluschitz

Wo? VHS, , Marienstraße 37c Raum 131, Kosten: € 34,00 (Kosten für Material enthalten)

16. Dezember in Bremen**Wohnen in Bremen und Bremerhaven****Ergebnisse und Diskussionen zur Befragung von Mietern und Eigentümern**

*Zu Beginn des Jahres hat die Arbeitnehmerkammer zusammen mit dem Statistischen Landesamt eine Befragung von Mieterinnen und Mietern sowie Menschen im selbstgenutztem Wohneigentum im Land Bremen durchgeführt. Knapp 18.000 Haushalte wurden angeschrieben und unter anderem zu der Belastung durch Wohnkosten, der subjektiven Bewertung von Wohnung und Wohnumfeld sowie der Bildung von Wohneigentum befragt. Im Rahmen der Veranstaltung werden die Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss mit Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung diskutiert.*

Wann? Montag, 16. Dezember um 17:00 bis 19:00 Uhr

Wer? Arbeitnehmerkammer Bremen

Wo? Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1 in 28195 Bremen; für eine bessere Planbarkeit wird um Anmeldung bis zum 13. Dezember gebeten, online oder unter Tel.: 0421. 3 63 01 - 985.

07. Januar in Langen**Frauenstammtisch - Realität und Wahrnehmung**

In der heutigen Zeit wird unser Leben begleitet von Krisen: Klima-, Wirtschafts- und Finanzkrisen! Weltweit erleben wir Krieg, Flucht und Vertreibung, politische Systeme sind instabil. Welche Auswirkungen hat all das auf Deutschland, unsere Stadt, auf uns ganz persönlich? Der Bürgermeister Torsten Krüger ist zu Gast und wird mit den Anwesenden diskutieren - Außerdem wird auf das Jahr 2020 angestoßen!

Wann? 07. Januar um 19:30 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte Gabriele Maschke

Wo? Musikschule Geestland in Langen, Ziegeleistr. 16 in 27607 Geestland

Frauenförderung - Tipps für den Wiedereinstieg und Berufstätige**Frauen in Elternzeit / Familienphase**

*Mit der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung setzt sich die **Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade** nachhaltig für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit ein.*

Ziel: Frauen den berufliche Wiedereinstieg nach der Familienphase mit verschiedenen Weiterbildungen erleichtern: Durchführung von Seminaren und vertraulichen und kostenlosen Beratungen

*Ansprechpartnerin: **Christina Völkers** Tel. 04141 6062-28 voelkers@hwk-bls.de*

Wiedereinstiegsberatung**Das Beratungsangebot richtet sich an**

- Frauen in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- arbeitslose Frauen
- berufstätige Frauen

Ebenfalls beraten werden Frauen, die

- Beruf und Familie besser vereinbaren wollen
- sich beruflich weiterbilden oder ihre Kenntnisse aktualisieren wollen
- sich beruflich neu orientieren wollen

Die Koordinierungsstelle für Frauenförderung der Handwerkskammer informiert über

- berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten
- Bewerbungsstrategien
- Möglichkeiten einer beruflichen Neuorientierung
- Chancen auf dem regionalen Arbeitsmarkt
- Anlaufstellen und Netzwerke in der Region

Weiterbildung

Das Weiterbildungsprogramm ist auf die persönlichen Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten und entspricht den aktuellen Erfordernissen auf dem Arbeitsmarkt. Es wird auf familienfreundliche Unterrichtszeiten und kleine Seminargruppen geachtet. Durch Zuschüsse aus EU- und Landesmitteln können die Teilnahmegebühren gering gehalten werden.

Das Seminarprogramm

Im Internet ist eine Kursdatenbank, die sich speziell an Frauen richten. Dort ist eine direkte Anmeldung möglich.

Seminarangebote der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade im Dezember 2019 und Januar 2020 in Stade

Montag, 25. November bis Mittwoch, 11. Dezember

Excel 2010: Tabellenkalkulation – Aufbaukurs

Mittwoch, 18. Dezember

Word 2010: Seriendruckfunktion für Adresstiketten, Umschläge und Verzeichnisse

Mittwoch, 29. Januar bis 07. Februar

PC-Starterkurs - übergreifende und grundlegende Kenntnisse**Pro familia Cuxhaven**

Das Angebot : Schwangerschaftsberatung – Partnerschaftsberatung - Sexualberatung – Familienplanung – Sexualpädagogik - Schwangerschaftskonfliktberatung - Wechseljahre - Verhütung - Sexuelle Bildung

Die Beratungsstelle Cuxhaven ist in der Bahnhofstraße 18-20 in 27472 Cuxhaven

Telefon: 04721 31144 - Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr und Donnerstag 16.00-18.00 Uhr (Termine finden nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten statt)

Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine Wesermünde** für den Monat **Januar 2020:**

LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN

Donnerstag, 23. Januar um 19:30 Uhr – Der Biberpelz – Theateraufführung im Stadttheater Bremerhaven

LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Mittwoch, 01. Januar um 17:00 Uhr – Neujahrskonzert im Stadttheater Bremerhaven

Samstag, 11. Januar um 9:00 Uhr – Frauenfrühstück

Donnerstag, 23. Januar um 19:30 – Extrawurst - Theateraufführung im Stadttheater Bremerhaven

Mittwoch, 29. Januar um 19:30 Uhr – Tipps zur Gesunderhaltung

LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT

Samstag, 11. Januar um 9:30 Uhr – Landfrauenfrühstück

Mittwoch, 15. Januar um 19:30 Uhr – Einfach singen

Freitag, 24. Januar um 18:30 Uhr – Der Graf von Monte Christo Theateraufführung im Stadttheater Bremerhaven

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

*Die Angebote der Landfrauenvereine des Kreisverbandes der **LandFrauenvereine LandHadeln – Cuxhaven** für den Monat **Januar 2020**:*

LandFrauenverein Bülkau

Dienstag, 21. Januar, 19:00 Uhr – Gesundheit: gesunder Darm – Schlüssel für ein langes Leben

LandFrauenverein Börde Lamstedt

Dienstag, 07. Januar, 19:30 Uhr – Die Vielfalt alter Apfelsorten und warum es so wichtig ist, sie zu erhalten

Samstag, 18. Januar, 11:30 bis 15:00 Uhr, Indisch kochen

LandFrauenverein Wanna

Samstag, 11. Januar, 10:00 Uhr – gemeinsame Veranstaltung mit dem LFV Krempel, Reisebericht: Mit dem Rollstuhl durch Asien

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

31. Januar in Bremerhaven**„Auf dem Weg ein Mann zu werden“ - Nikita Miller**

Nikita Miller, auf der Suche nach der großen Liebe, durchlebt dabei einen Fehlschlag nach dem anderen bis ihm gesagt wird: „Hör endlich auf, deine Zeit damit zu verschwenden nach der richtigen Frau zu suchen. Versuch stattdessen endlich mal zum richtigen Mann zu werden.“ - Doch was macht einen Mann aus? Wenn ich den richtigen Job habe, bin ich ein Mann. Oder muss ich einfach nur viel Geld verdienen? Muss ich hart und intelligent sein? Oder ist Intelligenz nur etwas für Vollidioten? Wie gehe ich mit Frauen um und wie mit anderen Männern? Beim Ausleben fremder Prinzipien wird Nikita Miller immer wieder vor den Kopf gestoßen. Somit steht für ihn fest: Den Weg, ein Mann zu werden, muss er alleine gehen. Und dabei stößt er auf so manche Erkenntnis.

Wann? Freitag, 31. Januar um 20:00 Uhr

Wer? Capitol der Arbeitnehmerkammer Bremen

Wo? Capitol, Hafenstraße 156 in 27576 Bremerhaven; Kosten im Vorverkauf 17 €, an der Abendkasse 19 €

Beim Paritätischen...**Frauenhaus ... mehr als nur ein Dach über dem Kopf**

*Die kostenfreie Aufnahme ins Frauenhaus ist für Frauen ab 18 Jahren Tag und Nacht sowie an Feiertagen und Wochenende zu jeder Zeit über die Frauennotrufnummer **04721 5793-93** möglich. -Die Angebote der pädagogischen Mitarbeiterinnen im Frauenhaus bieten den Bewohnerinnen neben der Bewältigung der aktuellen Krisensituation Unterstützung bei der Entwicklung und Neugestaltung eines selbstbestimmten Lebens.*

Frauen- und Mädchenberatung - Rechtsberatung für Frauen

Die Frauen- und Mädchenberatung bietet eine regelmäßige offene Rechtsberatung für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen an. Das Angebot findet dienstags, zweimal im Monat statt und kann kostenfrei nach telefonischer Anmeldung in Anspruch genommen. Eine Beratung kann auch an weiteren Orten im Landkreis Cuxhaven nach Vereinbarung stattfinden.

Frauennotruf

Der Frauennotruf kann von Frauen in akuten Notsituationen in Anspruch genommen werden.

Frauennotruf : 04721 / 579393 - Tag und Nacht erreichbar

BISS Beratungs- und Interventionsstelle für häusliche Gewalt

Die Beratungs- und Interventionsstelle (BISS) gegen häusliche Gewalt im Landkreis Cuxhaven richtet sich mit ihrem Angebot an von häuslicher Gewalt Betroffene. Leiterin: Ulrike Reiter in 27624 Geestland; Margaretenweg 2; telefonisch zu erreichen unter Tel. 04745 7825920

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