

› Informationen unter:

Stadt Versmold
Gleichstellungsstelle

Ulrike Brunneke
Dipl. Sozialpädagogin, Bewegungspädagogin,
NLP-Master und WenDo-Trainerin

Telefon (05423) 930 207
E-Mail ulrike.brunneke@versmold.de

Post Münsterstr. 16
Büro Im Haus der Familie
Altstadtstraße 4
33775 Versmold

Onlineanmeldung für Kurse und Vorträge
www.versmold.de/rathaus/gleichstellungsstelle

Die Gleichstellungsstelle ist als Stabstelle Teil der Verwaltung der Stadt Versmold. Ihr Auftrag ist es, Benachteiligungen von Frauen entgegenzuwirken, sowie Männer und Frauen bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. An Bürgerinnen und Bürger richten sich dazu die Angebote der

- Beratung, sowie
- Veranstaltungen der Öffentlichkeitsarbeit.

Für Beratungsgespräche vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Gesprächstermin.



© Patrick Daxenbichler – stock.adobe.de



› WenDo – Kurs für Frauen

WenDo bedeutet „Weg der Frauen“ und steht für ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Das Konzept wird ausschließlich von Frauen für Frauen vermittelt.

Es geht darum, dass Frauen ihre eigenen Möglichkeiten der Wehrhaftigkeit kennen lernen und ausprobieren. Unabhängig von der körperlichen Fitness geht es in diesem Kurs darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann ich mich zum Beispiel im Dunkeln sicherer fühlen? Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle?

Durch das Erlernen einfacher Techniken und das Ausprobieren von Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen stärken die Teilnehmerinnen ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Der Kurs besteht aus 2 Terminen.

Termine: Sa, 8. Mai, Sa, 29. Mai
Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte Kavenstroth
Schützenstraße 2
Trainerin: Ulrike Brunneke
Kosten: 40,- Euro (20,- Euro mit Familienpass)

› Der Weg durch die Wechseljahre

Bereits mit 40 Jahren können Frauen Veränderungen bei sich wahrnehmen, die das vertraute Gleichgewicht stören, ohne dabei an die Wechseljahre zu denken. Die Belastbarkeit und Konzentration kann sich verändern, Hitzewallungen, Schlafprobleme und vieles mehr, können an körperlichen oder auch seelischen Änderungen Einfluss auf den Alltag nehmen.

Vielseitige Aufklärung ist zum Verständnis sehr wichtig und ist Inhalt dieses Vormittags, denn nicht nur Hormone, sondern auch Bedürfnisse, äußere Umstände und der Lebensstil haben einen großen Einfluss auf den Verlauf der Wechseljahre.

Der Vormittag bietet einen Impulsvortrag, Zeit zum Schmökern in verschiedenen Büchern zum Thema und Zeit für das persönliche Gespräch mit Frau Marz.

Termin: Sa, 12. Juni
Zeiten: Vortrag: 9.00 – 9.50 Uhr
Bücher: 10.00 – 10.30 Uhr
Gespräche: 10.30 – 12.00 Uhr
Ort: Haus der Familie
Referentin: Petra Marz, Wechseljahresberaterin
Kosten: frei



› Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Grundschulalter- Grundkurs

In diesem Kurs lernen Mädchen, ihren Körperausdruck und ihre Stimme einzusetzen, um „Nein“ zu sagen. Sie bekommen Unterstützung für den Umgang mit den eigenen Gefühlen und den Umgang mit Berührungen. Sie erlernen grundlegende Techniken der Selbstverteidigung, um in unterschiedlich bedrohlichen Situationen angemessen reagieren zu können. Denn Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen sind besonders gute Voraussetzungen für das Verhindern und Abwehren von Gewalt.

Im Kursanschluss findet eine Elterninfo statt. Der Kurs wird gefördert vom Kreis Gütersloh.

Termine: Sa, 12. und So, 13. Juni
Zeiten: Sa, 13.00 – 18.30 Uhr
So, 10.00 – 15.30 Uhr
Ort: Zweifachsporthalle, Schulstraße 14
Leitung: Melanie Haass von Bellzett e.V.
Kosten: 40,- Euro (20,- Euro mit Familienpass)



› Internationale Frauengruppe

Die Internationale Frauengruppe in Versmold ist ein offenes Gruppenangebot für Frauen, das heißt, dass neue Frauen jederzeit willkommen sind. Die Frauen der Gruppe unterstützen sich gegenseitig, um sich hier in Versmold und in Deutschland zu orientieren, um Deutsch zu sprechen und um sich miteinander auszutauschen. Durch die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe der Teilnehmerinnen gewinnt jedes Thema vielfältige und bereichernde Aspekte.

Die Gruppe praktiziert mit Herzlichkeit und Toleranz den interkulturellen Dialog unter Frauen in Versmold.

Termine: Mi, 3. Februar, Mi, 3. März, Mi, 5. Mai
Mi, 2. Juni, Mi, 7. Juli
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Haus der Familie



› Fängt Diskriminierung schon bei der Sprache an?

„Diskriminierung“ – ein Begriff, den wohl alle kennen, der aber gar nicht so leicht zu fassen und zu füllen ist. Was bedeutet Diskriminierung eigentlich und wo fängt Diskriminierung an? Können schon bestimmte Worte, Sätze und Fragen diskriminierend sein? Und warum ist es zum Beispiel wichtig, sprachlich darauf zu achten, verschiedenen Geschlechter mitzudenken und mitzusprechen?

In diesem virtuellen Meeting treffen wir Sophie Brzezinski. Sie ist Mitarbeiterin der Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit der AWO OWL in Gütersloh. Sie stellt in diesem Treffen die Themen ihrer Arbeit mit dem Fokus Sprache vor und ist für Ihre Fragen offen.

Wir sehen uns online!

Termin: Do, 18. Februar
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: online in Zoom
Kosten: frei



› Radfahrtraining für Frauen

Auf dem Parkplatzgelände des DRK finden die nächsten Trainings für Frauen statt, die das Radfahren lernen oder mehr Sicherheit auf dem Rad gewinnen möchten. Bei Bedarf können auch die Kinder der Teilnehmerinnen an dem Kurs teilnehmen. Die Kinder müssen allerdings mindestens 10 Jahre alt sein. Zum Kurs gehört auch eine Einweisung zum richtigen Tragen eines Fahrradhelmes. Es stehen Lernräder zur Verfügung, eigene Räder können aber auch mitgebracht werden.

Die Trainingseinheiten finden in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz und dem Ökumenischen Unterstützerkreis in Versmold statt.

Termine: Ab 30. März, dienstags
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Ort: Ravensberger Straße 39a, Parkplatz des DRK
Referentin: Bärbel Brennecke
Kosten: frei



› Spiel und Spaß für coole Jungs

Osterferien – Zeit zum Spielen und Spaß haben! Hier können Jungs von 7 – 10 Jahren spielen und toben. Spiele, für die man Mehrere braucht machen viel Spaß. Einige kennen die Jungs andere werden kennengelernt. So entsteht schnell ein soziales Miteinander, das manchmal auch schwierig sein kann. Zusammen mit dem Trainer werden Regeln erfahren und Fairness geübt. Durch die Spiele werden die sozialen Kompetenzen gefördert. Der Trainer hat dabei die Gruppe im Blick und unterstützt die einzelnen Teilnehmer, für ihre Interessen einzustehen und mit Konflikten umzugehen.

Der Kurs wird gefördert vom Kreis Gütersloh.

Termin: Mi, 07. bis Fr, 09. April
Kurszeiten: jeweils 9:30 – 12:30 Uhr
Elternabend: Do, 08. April, 19.30 Uhr im Haus Kavenstroth
Ort: Haus Kavenstroth, Schützenstraße 2
Trainer: Ralf Brester
Kosten: 40 Euro / 20 Euro mit Familienpass



› Für Mütter und Töchter Sich sicherer mit Handy und Co. in der digitalen Welt bewegen

Für Kinder und Jugendliche ist „online-sein“ und sich auf sozialen Plattformen zu bewegen Teil ihrer Lebenswelt. Das kann Spaß mit sich bringen, birgt jedoch auch Gefahren. Insbesondere Frauen und Mädchen sind in der realen Welt mit Belästigungen und Gewalt konfrontiert, welche sich in der virtuellen Welt fortsetzen. Mit unserem Programm informieren wir Mädchen ab 10 Jahren und Frauen, wie sie sich gegen Gewalt im Netz wehren können. Auf spielerische Art und Weise vermitteln wir Mädchen, wie sie Risiken im Internet erkennen. Und Erziehungsberechtigte erfahren, was sie tun können, um Kinder zu schützen und zu „empowern.“ Für die Mädchen mit dabei an diesem Aktionsvormittag ist der Beratungsbus, das MutMachMobil der Frauenberatung Gütersloh/Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt. Die Impulsvorträge für Mütter und Workshops für die Mädchen finden im Haus der Familie statt.

Termin: Sa, 24. April
Zeiten: Vorträge für Mütter/ Frauen: 9.30 – 10.00 und 11.30 – 12.00 Uhr
Workshops für Mädchen: 10.30 – 11.00 und 12.30 – 13.00 Uhr
MutMachMobil: 9.00 – 13.00 Uhr mit MitMachAktion und Infomaterial
Ort: Haus der Familie, Altstadtstraße 4
Kosten: Gerne Spenden