

VERANSTALTUNGS- KALENDER



August bis Dezember 2017

Laufende Angebote

MONTAGS

Deutschkurs für Frauen (Fortgeschrittene)

9.00 – 11.00 Uhr

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

(Hinterhaus Frauenzentrum, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A)

Mutter-Kind-Gruppe

9.30 – 11.00 Uhr

Treffen für Mütter mit Kindern im Alter von bis zu 2 Jahren

(Das Angebot wird von der Stiftung **Eine Chance für Kinder** gefördert.)

kostenfrei, Anmeldungen unter Tel. 0511 / 431531

DIENSTAGS

Nähcafé International

9.30 – 11.30 Uhr (14-tägig)

Offene Gruppe für Frauen zum Nähen und interkulturellen Austausch

Termine	08.08.17	22.08.17	05.09.17
---------	----------	----------	----------

	19.09.17	17.10.17	07.11.17
--	----------	----------	----------

	21.11.17	05.12.17	19.12.17
--	----------	----------	----------

Offene Sprechstunde der Frauenberatungsstelle

11.00 – 12.00 Uhr

MITTWOCHS

Deutschkurs für Frauen (Anfängerinnen)

9.00 – 12.00 Uhr

Erweiterung der Deutschkenntnisse durch Unterhaltung, Austausch und Übungen

DONNERSTAGS

Offene Sprechstunde der Frauenberatungsstelle

16.00 – 17.00 Uhr

Allgemeine Rechtsberatung (monatlich)

17.00 – 18.00 Uhr

für Frauen in Krisensituationen (bei Scheidung, zum Sorge- und Unterhaltsrecht sowie bei Gewalterfahrungen und Stalking)

Termine	17.08.17	21.09.17	19.10.17
	16.11.17	21.12.17	

Anmeldung: Tel. 0511 / 431531

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

18.30 – 20.30 Uhr

Zur Bewältigung der vielfältigen Probleme, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, soll im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden. Die Gruppe umfasst zehn Treffen, die 14-tägig stattfinden.

Start einer neuen Gruppe siehe Monatsübersicht.

Info und Anmeldung: Marion Weber, Tel. 0511 / 431531

FREITAGS

Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

10.45 – 12.30 Uhr

Ansprechperson: Sigrid Zander, Tel. 05109 / 515049

Informationen: Gruppe 77, Tel. 05105 / 72500

Monatsübersicht	Seite 4
Aktuelle Angebote	Seite 22
Besondere Beratungsangebote	Seite 23

Monatsübersicht August bis Dezember 2017

AUGUST

04.08.2017	Schnuppertermin Mix-Workout am Morgen
ab 04.08.2017	Kurs: Wirbelsäulengymnastik I
ab 07.08.2017	Kurs: Yoga I
ab 08.08.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 09.08.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
ab 11.08.2017	Kurs: Mix-Workout am Morgen I
ab 15.08.2017	Abendkurs: Selbstverteidigung für Frauen
18.08.2017	Interaktiver Workshop: Burnout in Familie oder Beruf
23.08.2017	Yoga beim Kaffeekochen. Für wache Momente!
30.08.2017	Schnupperabend: Was ist Reiki?
31.08.2017	Treffpunkt Trennung

SEPTEMBER

ab 05.09.2017	Kreatives Gruppenangebot: Kunsttherapeutische Selbsterfahrung
18.09.2017	Vortrag: Vom Umgang mit schwierigen Emotionen
20. + 27.09.17	Selbstheilungskräfte entdecken und nutzen
23.09.2017	Kreativangebot: Raum für meine innere Farben- und Bilderwelt
30.09.2017	Meditationsseminar am Samstag

OKTOBER

ab 14.10.2017	Nanu Na – knallbunte Kleinkunst (angelehnt an die Nanas)
ab 16.10.2017	Kurs: Yoga II
ab 17.10.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag
ab 18.10.2017	PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag
ab 18.10.2017	Innehalten und zur Ruhe kommen – die Gesundheit pflegen mit Qigong
ab 20.10.2017	Kurs: Mix-Workout am Morgen
ab 20.10.2017	Kurs: Wirbelsäulengymnastik II
25.10.2017	Themenabend Entgeltungleichheit und Rente – Werde ich von meiner Rente leben können?
26.10.2017	Treffpunkt Trennung
28.10.2017	Kurzworkshop: Konfliktmanagement

NOVEMBER

- | | |
|---------------|---|
| 02.11.2017 | Informationsabend:
Neue Gruppe für Frauen in Trennungssituationen |
| 09.11.2017 | Schnupperworkshop: Kreatives Schreiben –
Kommen Sie sich selbst auf die Spur |
| ab 10.11.2017 | Kreativangebot:
Schmuck aus feinem Porzellan herstellen |
| 11.11.2017 | Interaktiver Workshop:
Burnout in Familie oder Beruf |
| ab 14.11.2017 | Abendkurs:
Selbstverteidigung für Frauen |
| 15.11.2017 | Schnupperabend: Was ist Reiki? |
| 18.11.2017 | Chakra Seminar am Samstag |
| 20.11.2017 | Ein Abend mit Klangschalen |
| 22.11.2017 | Vortrag:
Abenteuer Wechseljahre oder die Frau im besten Alter? |
| 23.11.2017 | Themenabend Erziehung:
Wege aus der Brüllfalle |

DEZEMBER

- | | |
|------------|---|
| 07.12.2017 | Filmabend:
Packendes Abenteuerdrama einer mutigen Frau |
|------------|---|

SchnupperTermin:

Mix-Workout am Morgen

Ein bunter Mix aus Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po Gymnastik, sowie Beckenboden und Rückentraining. Alles für einen gesunden Körper.

Leitung: Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitness- u. Yogatrainerin

Termin: Freitag, 4. August 2017, 8.15 – 9.15 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511 / 67956384

Kurs: Wirbelsäulengymnastik I

Sanfte Gymnastik für eine gesunde Wirbelsäule!

Leitung: Silvia Bünger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitness- u. Yogatrainerin

Termine: Freitag, 04.08. – 29.09.2017 (9x), 9.30 – 10.20 Uhr

Gebühr: 72 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511 / 67956384

Kurs: Yoga I

Die einfachen altbewährten Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wieder herzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weisen werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt.



© Jürgen Reiböck / pixelfo

Leitung: Nadja Papendorf

Termine: Montag, 07.08. – 25.09.2017 (7x), 17.00 – 18.15 Uhr (18.09.17 entfällt)

Gebühr: 56 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Papendorf, Tel. 0511 / 4609761

PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Ein PC-Kurs für Anfängerinnen oder leicht Fortgeschrittene in Kleingruppen von 6 bis 8 Teilnehmerinnen. Sie erlernen in entspannter Atmosphäre und Ihrem eigenen Tempo die Grundlagen der Bedienung Ihres Windows-Laptops, den Sie zum Kurs mitbringen. Je nach Interesse der Kursteilnehmer kümmern wir uns außerdem um das sichere Surfen im Internet, E-Mails schreiben oder um das Erstellen von Text-Dokumenten. Auch die alltäglichen Probleme, die Ihr Laptop Ihnen bereitet, werden wir regelmäßig besprechen. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist der Kurs besonders für Seniorinnen geeignet. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit an einem Folgekurs teilzunehmen.

Leitung:	Uschi Breidenstein
Termin:	Dienstag, 08.08. – 26.09.2017 (8x 2 U-Stunden) Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr
Gebühr:	90 Euro pro Kurs
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 8. August 2017.

Ort:	Frauzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A
Termin:	Mittwoch, 09.08. – 27.09.2017 (8x 2 U-Stunden) 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388



Kurs: Mix-Workout am Morgen I

Ein bunter Mix aus Yoga, Pilates, Bauch-Beine-Po Gymnastik, sowie Beckenboden und Rückentraining. Alles für einen gesunden Körper.

Leitung:

Silvia Büniger, staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin, Fitness- u.
Yogatrainerin



Termin: Freitag, 11.08. – 29.09.2017 (8x), 8.15 – 9.15 Uhr

Gebühr: 72 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Büniger, Tel. 0511 / 67956384

Abendkurs:

Selbstverteidigung für Frauen



Bei diesem Kurs haben Frauen die Gelegenheit, einen Einblick in Selbstverteidigungstechniken zu erhalten. In Anlehnung an die Kampfsportart Taekwondo werden einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung ausprobiert und geübt. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, sowie ausreichende Getränke mitbringen.

Leitung: Caroline Milligan (2. Dan), Birgit Sommerfeld (1. Kup)

Termin: Dienstag, 15.08. – 29.08.2017 (3x 2 U-Stunden)
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: bis zum 08.08.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Burnout in Familie und Beruf – Ein interaktiver Workshop

Jede von uns kann es treffen, ob in Familie und Beruf, ob Hausfrau oder Angestellte. Der Arbeitsalltag in der schnelllebigsten Zeit, mit vielen Terminen und viel Technik, lässt Betroffene oft nicht mehr zur Ruhe kommen. Sie verlieren das Gefühl für ihre Bedürfnisse und funktionieren nur noch, geraten in die Burnoutspirale bis zur völligen Erschöpfung. Wie kann man der Doppelbelastung von Beruf und Haushalt mit Kindern begegnen? Wo stehe ich in der Burnoutspirale? Welche Möglichkeiten der Entspannung gibt es? Von Auslöser bis Zeitmanagement soll dieser Workshop helfen Handwerkszeug zu erlernen, um den stressigen Alltag zu bewältigen und wieder entspannter in die Zukunft zu schauen. In den 3 Stunden des Workshops werden Strategien und Techniken zur Vermeidung eines Burnouts sowie zur Stressreduktion vermittelt.

Leitung:	Peggy Ahlborn, Heilpraktikerin/Burnoutberaterin
Termin:	Freitag, 18. August 2017, 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr:	29 Euro
Anmeldung:	bis zum 11.08.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Löwenstark-Yoga beim Kaffeekochen. Für wache Momente!

Dank 60 Sekunden-Übungen mehr Energie, mehr Gelassenheit, mehr Lebensfreude!

Leitung:
Sindy Schwarz,
Yogalehrerin/Dipl.-Psychologin,
www.loewenstark-hannover.de

Termin:
Mittwoch, 23.08. – 06.09.2017 (3x),
16.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 45 Euro

Anmeldung:
bis zum 17.08.17 im Frauenzentrum,
Tel. 0511 / 431531 oder
frauenzentrum@ronnenberg.de



NEU!

YOGA BEIM KAFFEEKOCHEN

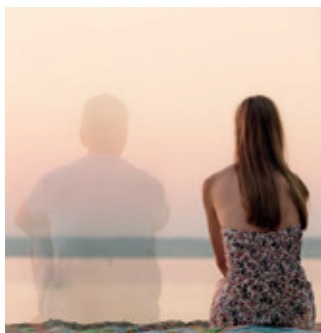
Schnupperabend: Was ist Reiki?

Ein Infoabend mit Praxis zum „Reinschnuppern“. Die Reiki-Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung mit Anwendungsmöglichkeiten geben an diesem informativen und dennoch entspannenden Abend den Rahmen.

Leitung:	Jiva Krause, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Rainbow Reiki®-Meisterin (1 Dan), EMDR-Therapeutin
Termin:	Mittwoch, 30. August 2017, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	10 Euro
Anmeldung:	bis zum 23.08.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Treffpunkt Trennung

Treffpunkt Trennung bietet Frauen in Trennungssituationen die Möglichkeit, mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen ins Gespräch zu kommen. Dabei können sie Anteilnahme und Unterstützung bekommen, von der Vielfalt der Erfahrungen profitieren und sich unterschiedliche Anregungen und Meinungen einholen. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die bereits an der Gruppe für Frauen in Trennungssituationen teilgenommen haben.



Leitung:	Marion Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Mitarbeiterin im Frauenzentrum
Termin:	Donnerstag, 31. August 2017, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreatives Gruppenangebot:

Kunsttherapeutische Selbsterfahrung

Die Gruppe richtet sich an Frauen, die Freude am Umgang mit Farben und Formen haben. Unterschiedlichste Materialien warten darauf, entdeckt zu werden. Die Teilnehmerinnen können Farben und Werkstoffe frei wählen und erhalten Erläuterungen zum Umgang mit dem Material (z.B. Pastell, Gouache,



Collagen). In inspirierender und lockerer Atmosphäre findet sich schnell ein Zugang zu individuellem Ausdruck. Der künstlerische Prozess und die Begegnung mit dem Werk werden begleitet. Das gemeinsame Gestalten und der Austausch in der Gruppe liefern Anregungen für Perspektivwechsel. So können neue Lösungswege gefunden werden. In einem Raum von angenommen sein und Experimentierfreude darf sich das eigene schöpferische Potenzial entfalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	Anette Hoffmann, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin
Termine:	Dienstag, 05.09. – 26.09.17 (4x), 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr:	48 Euro zzgl. 8 Euro Material
Anmeldung:	bis zum 29.08.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Vom Umgang mit schwierigen Emotionen

Wir alle kennen schwierige Emotionen wie zum Beispiel Angst, Aggression oder Scham. In stark belastenden Lebenssituationen und Krisen können diese Gefühle so bestimmend werden, dass unsere Lebensqualität darunter leidet. Wenn diese Emotionen zum inneren Feind zu werden drohen, beginnt sich alles nur noch darum zu drehen, wie wir diese Gefühle vermeiden, in den Griff bekommen bzw. wie wir sie los werden können. Je mehr Anstrengungen wir in diese Richtung unternehmen, umso hartnäckiger scheinen sie zu werden. Dieser Vortrag gibt Denkanstöße, wie wir auf unsere emotionalen Gewohnheitsmuster heilsamen Einfluss nehmen können. Es ist möglich, diese anzunehmen, zu integrieren und dem inneren Erleben eine neue Richtung zu geben.

Leitung:	Renate Piper, Heilpraktikerin mit Praxis für achtsamkeits- und körperbasierte Heilmethoden und Traumatherapie in Hannover
Termin:	Montag, 18. September 2017, 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 11.09.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Selbsteilungskräfte entdecken und nutzen

(in Kooperation mit dem Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum e.V.)

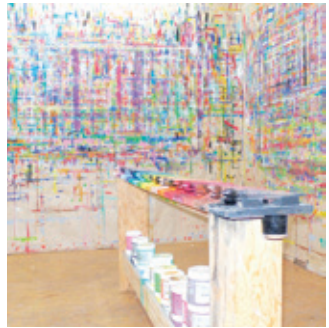
Die meisten von uns sind sich ihrer Selbsteilungskräfte nicht bewusst. Wie wirken diese regulativen Kräfte und wie können wir sie im Alltag besser nutzen und fördern? Wichtig ist das Zusammenspiel von körperlichem, emotionalen und psychologischen Erleben. Imaginationsübungen, Sprechen mit dem Körper, Erforschen der eigenen Gefühle und inneren Bilder sind Beispiele, um mit der „inneren Heilerin“ in Kontakt zu kommen.



Leitung:	Edith Amann, Geschäftsführerin des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.
Termine:	Mittwoch, 20.09. und 27.09.17, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	8 Euro für beide Abende
Anmeldung:	bis zum 13.09.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreativangebot: Raum für meine innere Farben- und Bilderwelt!

Der Malort mit seinen besonderen Gegebenheiten ermöglicht Raum für den ganz eigenen Ausdruck. In wertfreier und entspannter Atmosphäre können innere Bildwelten auf das Papier fließen. Reine Naturhaarpinsel und hochwertige, ungiftige Farben laden ein zum Spiel. Tun und Erleben sind wichtiger als das Produkt. Ansprüche loslassen, eintauchen und genussvoll mit Pinsel und Farbe spielen!



Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jeder Mensch kann sich ausdrücken! Max. 5 Teilnehmerinnen.

Leitung:	Regine Schulze, Atelier + Malort
Termin:	Samstag, 23. September 2017, 14.30 – 17.00 Uhr
Gebühr:	44 Euro (inkl. Material, Pausengetränke, Knabbereien)
Ort:	Atelier + Malort Regine Schulze, Geveker Kamp 40, 30455 Hannover (Davenstedt), www.malort.de
Anmeldung:	bis zum 16.09.17 bei Regine Schulze, www.malort.de oder Tel. 0511 / 4818668



Meditationsseminar am Samstag

Meditation erhöht unsere geistigen Kräfte wie Konzentration, Intuition und Kreativität. Meditation führt uns zur inneren Ruhe, erweckt unser schlafendes Bewusstsein und führt uns zum Kontakt mit unserem wahren Selbst. In diesem Wochenendseminar lernen Sie verschiedene Meditationsarten kennen und Sie können sich entspannen, Stress abbauen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Praktiziert werden auch Atemübungen und Mantrasingen. Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen. In der Mittagspause wird eine Ess-Meditation praktiziert. Bringen Sie bitte eine Kleinigkeit zum Essen mit. Salat und Getränke sind vorhanden.

Leitung: Farideh Rezvanpour-Falkenberg

Termin: Samstag, 30. September 2017, 10.00 – 15.00 Uhr

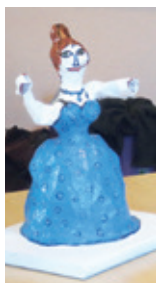
Gebühr: 25 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Rezvanpour-Falkenberg, Tel. 0511 / 431167
oder farideh_rf@yahoo.de

Nanu Na – knallbunte Kleinkunst

(angelehnt an die Nanas)

Ein Workshop, um die künstlerische Seite zu entdecken und ihr freien Lauf zu lassen. An 1,5 Wochenenden wollen wir dazu aus Kaninchendraht, Kleister und Papier Kleinkunst (Objekte) formen und nach dem Trocknen knallbunt bemalen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Leitung:	Martina Veehoven, Künstlerin
Termine:	Samstag, 14. Oktober 2017, 12.00 – 16.00 Uhr Samstag, 22. Oktober 2017, 11.00 – 15.00 Uhr Sonntag, 23. Oktober 2017, 11.00 – 15.00 Uhr
Gebühr:	70 Euro /inkl. Material
Anmeldung:	bis zum 07.10.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder unter frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurs: Yoga II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 7. August 2017

Termine: Montag, 16.10. – 18.12.2017 (9x), 17.00 – 18.15 Uhr
(30.10.17 entfällt)

Gebühr: 72 Euro

Anmeldung: direkt bei Fr. Papendorf, Tel. 0511 / 4609761

PC-Kurs in Kleingruppen am Nachmittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 8. August 2017

Termine: Dienstag, 17.10. – 12.12.2017 (8x 2 U-Stunden)
Kurs 1: 15.00 – 16.30 Uhr
(31.10. fällt aus wegen Feiertag)
Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr

Anmeldung: direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

PC-Kurs in Kleingruppen am Vormittag

Am eigenen Laptop – besonders für Seniorinnen geeignet

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 8. August 2017.

Ort:	Frauenzentrum Hinterhaus, Nebenstelle Soziale Dienste, Stille Str. 8A
Termin:	Mittwoch, 18.10. – 06.12.2017 (8x 2 U-Stunden) 9.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	direkt bei Fr. Breidenstein, Tel. 0511 / 70038388

Kurs: Innehalten und zur Ruhe kommen –

die Gesundheit pflegen mit Qigong

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Qigong sowie eine Übung für die Nieren vermittelt. Die Niere ist die „Mutter der Gesundheit“, denn sie speichert unsere Lebenskraft. In tiefer Entspannung und meditativer Stille kommen wir zur Ruhe. Stresssymptome werden reguliert. Die Übungen verbinden bewegtes mit stillem Qigong und finden im Sitzen und Stehen statt. Geeignet für Frauen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse.



Leitung:	Sabine Jakob
Termine:	Mittwoch, 18.10 – 06.12.2017 (8x), 16.30 – 17.45 Uhr
Gebühr:	72 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Jakob, Tel. 05108 / 8769457 oder sabine@qigong-stille.de

Kurs: Mix-Workout am Morgen II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 11. August 2017

Termine:	Freitag, 20.10. – 15.12.2017 (9x), 8.15 – 9.15 Uhr
Gebühr:	81 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511 / 67956384

Kurs: Wirbelsäulengymnastik II

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 4. August 2017.

Termine:	Freitag, 20.10. – 15.12.2017 (9x), 9.30 – 10.20 Uhr
Gebühr:	72 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Bünger, Tel. 0511 / 67956384

Themenabend Entgeltgleichheit und Rente –

Werde ich von meiner Rente leben können?

Welche Auswirkungen haben Elternzeit oder die Pflege von Angehörigen auf die Rente? Wie wirkt sich ein Teilzeitjob aus? Welche Stolpersteine gibt es bei Minijobs? Was bedeuten Ehegattensplitting und die verschiedenen Steuerklassen eigentlich?

Diese und weitere Fragen werden beim Themenabend beleuchtet. Es wird zudem um die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen (auch im ländlichen Raum), um typische weibliche Berufswahl sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben gehen.

Der Themenabend ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und des Frauenzentrums der Stadt Ronnenberg sowie des LandFrauenVereins Gehrden-Ronnenberg.

Leitung: Marleen Knust, Equal Pay Beraterin

Termin: Mittwoch, 25. Oktober 2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 3 Euro

Anmeldung: im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Treffpunkt Trennung

Inhalt, Leitung und Gebühren siehe Beschreibung vom 31. August 2017.

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung: im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kurzworkshop: Konfliktmanagement

Konflikte, Wortduelle und unangenehme Situationen – wer kennt das nicht? Ein Wechsel des Standortes und ein Blick hinter die Kulissen unterstützt, aus dem Konflikt herauszugehen und Lösungen zu finden. Genau darum geht es in diesem Kurzworkshop. Und vielleicht können wir die eine oder andere Konfliktlösung sogar ausprobieren. Inhalte: Die verschiedenen Ebenen des Wortwechsel – Die souveräne Grundhaltung in Theorie und Praxis – Wie überhöre ich Provokationen? – Und wie reagiere ich auf Provokationen? – Situationen aus der Praxis

Leitung: Christiane Bauer, Personalentwicklerin, Trainerin, Coach

Termin: Samstag, 28. Oktober 2017, 10.00 – 13.30 Uhr

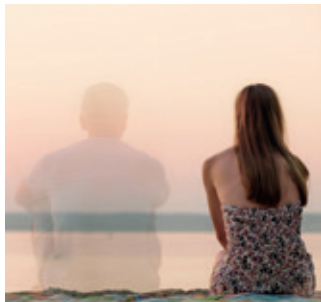
Gebühr: 20 Euro

Anmeldung: bis zum 20.10.17 direkt bei Christiane Bauer unter
Tel. 05103 / 7066053 oder info@christiane-bauer.com

Informationsabend:

Neue Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen und Probleme, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, soll im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden. Beim heutigen Informationsabend haben Sie die Möglichkeit, sich über das Angebot zu informieren und die anderen Teilnehmerinnen kennenzulernen.



Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an zehn Donnerstagabenden an der 14-tägig stattfindenden Gruppe teilzunehmen.

Leitung:	Marion Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Mitarbeiterin im Frauenzentrum
Termine:	Donnerstag, 2. November 2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 26.10.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schnupperworkshop: Kreatives Schreiben –

Kommen Sie sich selbst auf die Spur

Ein Schnupperworkshop um verschiedene Möglichkeiten des kreativen Schreibens kennenzulernen. Worte dürfen frei fließen und Sie finden spielerisch zu Ihrem eigenen persönlichen Ausdruck. Das assoziative Schreiben kann für Sie zu einer unerschöpflichen Quelle werden. Es sind keine literarischen Kenntnisse oder besondere Sprachfertigkeiten erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Freude Neues auszuprobieren sowie Heft und Stift mit.



Leitung:	Gabriele Kuhnert, Zertifikat: Heilkraft der Sprache
Termin:	Donnerstag, 9. November 2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 02.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Kreativangebot: Schmuck aus feinem Porzellan herstellen

In diesem Kurs gestalten Sie an drei Freitagabenden mit dem „weißen Gold“. Die außergewöhnliche Fertigung des feinen, weißen Porzellans befähigt Sie dazu, Ihren eigenen, persönlichen und handgefertigten Unikatschmuck zu tragen. Wir prägen, formen, bohren und glasieren feines, formbares Porzellan und verarbeiten es zu Colliers, Ohrsteckern, Ringen, Broschen etc.

Leitung: Juliane Scharf, Diplom-Designerin,
Inhaberin der 1. Hannoverschen Porzellanmanufaktur
(www.porzellanzart.de)

Termin: Freitag, 10.11. – 24.11.2017 (3x)
jeweils 18.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: 117 Euro inkl. keramisches Material, Grund- und
Glasurenbrand

Anmeldung: bis zum 03.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Burnout in Familie und Beruf – Ein interaktiver Workshop

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 8. August 2017.

Termin: Samstag, 11. November 2017, 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 29 Euro

Anmeldung: bis zum 03.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Abendkurs:

Selbstverteidigung für Frauen

Inhalt und Leitung siehe Beschreibung vom 15. August 2017.

Termin: Dienstag, 14.11. – 28.11.2017 (3x 2 U-Stunden)
19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: bis zum 07.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531
oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Schnupperabend: Was ist Reiki?

Ein Infoabend mit Praxis zum „ Reinschnuppern „. Die Reiki-Entstehungsgeschichte und Weiterentwicklung mit Anwendungsmöglichkeiten geben an diesem informativen und dennoch entspannenden Abend den Rahmen.

Leitung:	Jiva Krause, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Rainbow Reiki®-Meisterin (1 Dan), EMDR-Therapeutin
Termin:	Mittwoch, 15. November 2017, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	10 Euro
Anmeldung:	bis zum 08.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Chakra Seminar am Samstag

Neues Bewusstsein – Neue Energie – Erfolgreiches Leben

Die Chakren sind Bewusstseinszentren im menschlichen Körper und sie beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus. In diesem Seminar sprechen wir über die sieben Hauptchakren in unserem Körper, über die Aufgabe, Zuordnung der einzelnen Farben, Elemente und Mantras. Die sieben Hauptchakren sind von großer Bedeutung, denn ihr Energiezustand ist mitverantwortlich für unsere körperliche und seelische Verfassung. Nach dem theoretischen Teil werden einige praktische Übungen wie Chakra-Meditation, Chakra-Reinigung, Chakra-Tanzen und Mantrasingen durchgeführt. In der Pause wird eine Ess-Meditation geübt. Bringen Sie bitte eine Kleinigkeit zum Essen mit. Salat und Getränke sind vorhanden.

Leitung:	Farideh Rezvanpour-Falkenberg
Termin:	Samstag, 18. November 2017, 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr:	35 Euro
Anmeldung:	direkt bei Fr. Rezvanpour-Falkenberg, Tel. 0511 / 431167 oder farideh_rf@yahoo.de

Ein Abend mit Klangschalen

Die „Peter Hess Klangmassage“ ist eine sehr sanfte und wirkungsvolle Entspannungsmethode, deren Klänge und wohltuenden Schwingungen Sie an diesem Abend kennenlernen können. Freuen Sie sich auf das Hören und Fühlen der Klangschalen, erfahren Sie deren Anwendungsbereiche und erleben Sie eine geführte Klangmeditation. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke sowie ein Kissen mit.



Leitung:	Christin Hähling
Termin:	Montag, 20. November 2017, 19.00 – 20.15 Uhr
Gebühr:	20 Euro
Anmeldung:	bis zum 13.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Vortrag:

Abenteuer Wechseljahre oder die Frau im besten Alter!?!

(in Kooperation mit dem Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum e.V.)

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wechsels, des Umbruchs, der Veränderung und evtl. der Neuorientierung. Sie sind eine natürliche Phase im Leben von Frauen und keine Krankheit. Dennoch empfinden viele Frauen diesen natürlichen Veränderungsprozess als unangenehm, als „Abschied „ vom Frau sein; als etwas Beängstigendes, als etwas das ihnen „bevorsteht“. Manchmal wird diese Zeit auch von Symptomen begleitet, die die Lebensqualität beeinflussen... Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, um nur einige zu nennen. In diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über Hormone, was konkret in den Wechseljahren passiert und wie Sie diese neue Lebensphase auf natürliche Weise bewältigen und annehmen können. Was können wir tun, um diese Lebensphase mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Wohlgefühl zu füllen?



Leitung:	Edith Amann, Geschäftsführerin des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Hannover e.V.
Termin:	Mittwoch, 22. November 2017, 18.30 – 20.30 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 15.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Themenabend Erziehung: Wege aus der Brüllfalle

Wie können sich Eltern durchsetzen und wie können Konflikte bewältigt werden, ohne zu Brüllen und ohne Androhung von Strafen?! Als Einleitung in die Thematik gibt es eine Filmvorführung, anschließend regen Informationen sowie die Erfahrungen der Teilnehmerinnen zum Austausch an.

Leitung:	Eva-Maria Katiofsky (Dipl. Sozialpädagogin)
Termin:	Donnerstag, 23. November 2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 17.11.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Filmabend mit einem packenden

Abenteuerdrama einer mutigen Frau

Nach einer anstrengenden Gipfelbesteigung fällt einer von Cheryls Wandertiefeln den Berg hinab. Wütend wirft sie den anderen hinterher. Mit dieser Szene beginnt die Verfilmung der wahren Geschichte eines außergewöhnlichen Abenteurers einer mutigen Frau. Ohne jegliche Wandererfahrung begibt sich Cheryl Strayed völlig allein auf einen Trip der Extreme, den 1.700 Kilometer langem Marsch auf dem Pacific Crest Trail von der mexikanischen zur kanadischen Grenze. Sie will ausbrechen, zu sich selbst finden, ein Abenteuer wagen und am Ende vielleicht als neuer, stärkerer Mensch herauskommen. Eindringlich, kraftvoll und charmant zeigt der Film (nach einem Drehbuch von Nick Hornby und mit Reese Witherspoon in der Hauptrolle) die Schrecken und Freuden dieses Fußmarsches, der Cheryl viel abverlangt, aber gleichzeitig stärker macht.

Termine:	Donnerstag, 7. Dezember 2017, 19.00 – 20.45 Uhr
Gebühr:	keine
Anmeldung:	bis zum 01.12.17 im Frauenzentrum, Tel. 0511/ 431531 oder frauenzentrum@ronnenberg.de

Aktuelle Angebote

Nähcafé International

jeden 2. Dienstag 9.30 – 11.30 Uhr

Offene Nähgruppe für Frauen aller Nationalitäten, um sich beim gemeinsamen Nähen auszutauschen, Sprachbarrieren abzubauen und gemeinsam Spaß zu haben. Die Gruppe kann besonders geflüchteten Frauen einen Ort der Begegnung bieten. (Termine auf Seite 2)

Beate Janisch, Frauenzentrum, Tel. 0511 / 431531

Mutter-Kind-Gruppe

Montag, 9.30 – 11.00 Uhr

Welche Mutter mit Kind/ern im Alter von bis zu 2 Jahren hat Lust, sich in lockerer Atmosphäre und unter Anleitung einer Familienhebamme mit anderen Müttern und deren Kindern zu treffen, um



© Salih Ucar / pixelio

- Kontakte zu knüpfen,
- sich auszutauschen,
- gemeinsam mit den Kindern zu spielen, zu singen, Spaß zu haben?

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf unter Tel. 0511 / 431531, Frauenzentrum Ronnenberg. Das Projekt wird gefördert von der Stiftung „Eine Chance für Kinder“.



Das Angebot ist kostenfrei.

Deutschkurs für Migrantinnen

Das Frauenzentrum Ronnenberg bietet zur Erweiterung der Deutschkenntnisse zwei Deutschkurse unter der Leitung von Fadime Erarslan an. Interessierte Frauen treffen sich jeden

Mittwoch, 9.00 – 12.00 Uhr in Empelde, Stille Str. 8 (Anfängerinnen)

Montag, 9.00 – 12.00 Uhr in Empelde, Stille Str. 8A (Fortgeschrittene)

In den Kursen stehen Unterhaltungen und der Austausch in deutscher Sprache an erster Stelle. Jede Frau, auch mit keinen oder wenigen Deutschkenntnissen, ist herzlich eingeladen, an einem der Kurse teilzunehmen. Ihre Kinder sind in einer eigenen Spielecke ebenfalls herzlich Willkommen. Schauen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei.

Besondere Beratungsangebote

Telefonische und persönliche Beratung

in einem geschützten Rahmen

in Lebenskrisen
bei familiären Problemen
bei Beziehungsschwierigkeiten
bei Trennung/Scheidung
in Erziehungsfragen
bei Konflikten mit sich und anderen
bei seelischer, körperlicher und sexualisierter Gewalterfahrung
bei Stalking

Tel. 0511 / 431531 zu unseren telefonischen Sprechzeiten
(Angabe siehe Rückseite) oder nach Terminabsprache

Traumazentrierte Fachberatung

Dieses Angebot richtet sich an Frauen nach aktuellen traumatischen Ereignissen sowie länger zurück liegenden traumatischen Erlebnissen in ihrer Lebensgeschichte.

Die Fachberatung zielt darauf ab:

- durch eine umfassende Wissenvermittlung über Traumaverarbeitung eigene traumabedingte Symptome besser verstehen zu können
- körperliche und psychische Stabilisierungstechniken kennen zu lernen und sich ein persönliches Spektrum an Selbstfürsorge- und Hilfe zu erarbeiten
- auf eine traumabearbeitende Psychotherapie vorzubereiten
- Beschwerden abzubauen, zu reduzieren oder zumindest besser kontrollieren zu können.

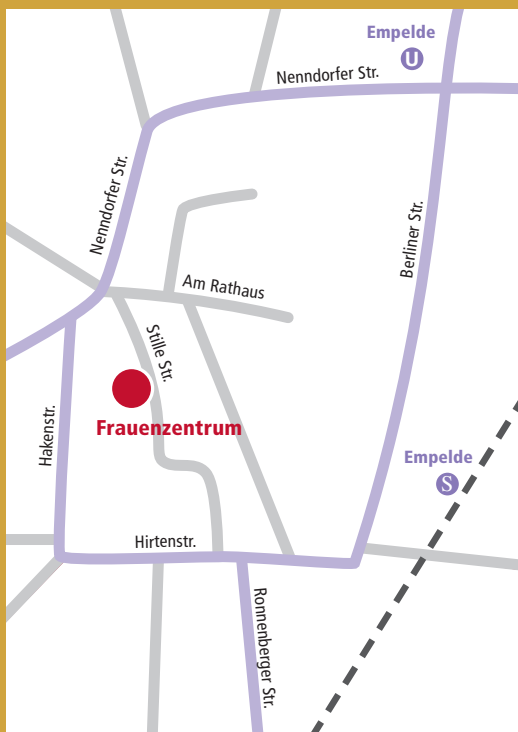
Eine Fachberaterin für Psychotraumatologie bietet nach Terminabsprache die Möglichkeit zu kostenfreien Beratungsgesprächen:

Frauzentrum, Marion Weber & Beate Janisch, Tel. 0511 / 431531

Beratung bei Trennung und Scheidung

Die Entscheidung, sich aus einer Partnerschaft zu lösen, fällt meistens nicht leicht. Gerade wenn auch Kinder von der Trennung der Eltern betroffen sind, gibt es viel zu bedenken. Wenn die Entscheidung getroffen ist, ändert sich das Leben häufig grundlegend und es gibt neben der emotionalen Situation, die es zu bewältigen gilt, Vieles, was zu regeln ist. Je nach Bedarf haben die Frauen die Möglichkeit sich bei der Trennungsberatung, mit Ihren ambivalenten Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, alltagspraktische Begleitung im Trennungsprozess zu erhalten und neue, stärkende Perspektiven für sich zu entwickeln.

Frauzentrum, Marion Weber & Beate Janisch, Tel. 0511 / 431531



Frauenzentrum und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen der Stadt Ronnenberg

Stille Straße 8 · 30952 Ronnenberg / Empelde

Tel. 0511 / 43 15 31

www.ronnenberg.de/soziales/frauenzentrum/

E-Mail: frauenzentrum@ronnenberg.de



Niedersächsisches Landesamt für
Soziales, Jugend und Familie

Telefonische Sprechzeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Mi 16.00 – 18.00 Uhr

Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Offene Sprechstunde

Di 11.00 – 12.00 Uhr

Do 16.00 – 17.00 Uhr



05 11 – 43 15 31

