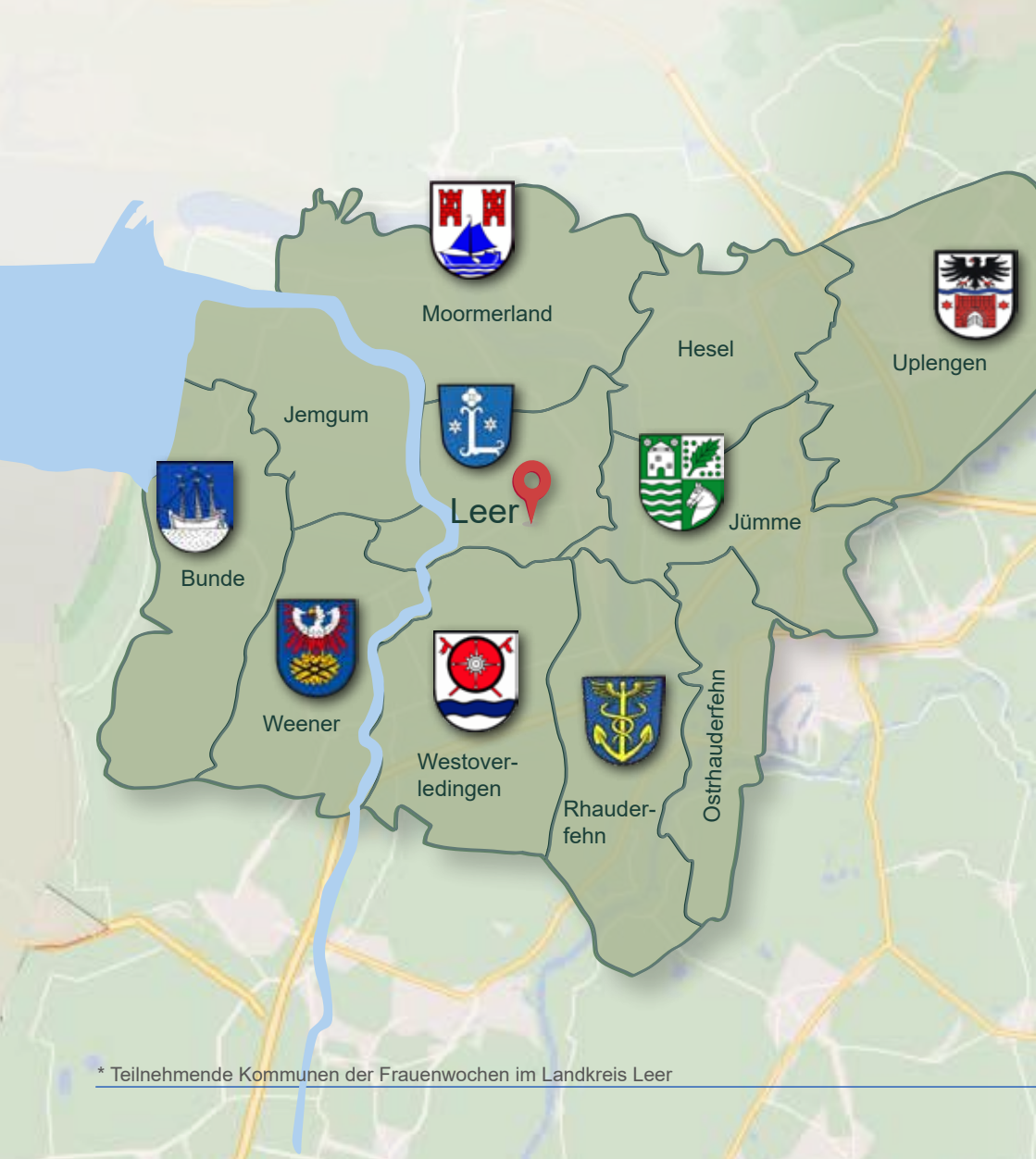
FrauenWochen

im Landkreis Leer

März 2025

Landkreis Leer



* Teilnehmende Kommunen der Frauenwochen im Landkreis Leer

Liebe Frauen und Mädchen, liebe Interessierte aus dem Landkreis Leer,

Freuen Sie sich auf die Frauenwochen im März 2025!

Das Programm bietet eine vielfältige Auswahl an interessanten Themen für Frauen jeden Alters und in allen Lebenslagen. Unsere Angebote sind auf das gesamte Kreisgebiet verteilt und größtenteils gratis.
Zusätzlich zu dieser Broschüre können Sie sich sowohl bei der Gleichstellungsbeauftragten in ihrer Kommune als auch im Internet über das Programm der Frauenwochen 2025 informieren:

www.landkreis-leer.de/Frauenwochen 2025

Wir freuen uns auf Wochen voller interessanter und inspirierender Veranstaltungen, spannender Gespräche und neuer Ideen. Es wäre schön, wenn wir auch Sie als Besucherin im März zu unseren Frauenwochen begrüßen dürfen.

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

@Pixabay

Meta Janssen-Kucz, MdL, Vizepräsidentin des Niedersächsischen Landtages, Legislaturperiode 2022 - 2027

Liebe Frauen, liebe Interessierte!

Zum fünften Mal starten die Frauenwochen im Landkreis Leer. Die aktiven Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Leer haben ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Im Mittelpunkt stehen Themen, die das Leben von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen prägen.

Die Frauen im Landkreis Leer haben gemeinsam für mehr Gleichstellung und Emanzipation schon viel erreicht, aber es gibt auch noch vieles zu tun. Zum Beispiel sind Care-Arbeit und Lohn auch 2025 noch ungleich zwischen den Geschlechtern verteilt.
Am 7. März findet in Deutschland der **„Equal-Pay-Day“** statt, der auf die Lohnlücke zwischen Frauen und Männer aufmerksam macht.
Während fast jede zweite Frau in Teilzeit arbeitet, um den Großteil der Betreuungsaufgaben in der Familie, Haushalt und Pflege zu übernehmen, ist nur jeder zehnte Mann teilzeitbeschäftigt. Im Durchschnitt entsteht eine Lohnlücke von 18 % zwischen Frauen und Männern. Der Equal-Pay-Day macht deutlich: Es gibt noch viel zu tun! Lassen Sie uns gemeinsam auf unsere Rechte aufmerksam machen und für sie streiten!

Ich wünsche mir für die Frauenwochen 2025, dass mit den vielfältigen Veranstaltungen gleiche Rechte für Frauen sichtbarer werden, neue Impulse gesetzt werden und jede von Ihnen persönlich etwas mitnehmen kann.
Den Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Leer danke ich für ihr vielfältiges Engagement und wünsche ein gutes Gelingen!

Ihre

Meta Janssen-Kucz

VERANSTALTUNG

März 2025

Auf den Spuren von Unternehmerinnen in Leer

Das Leben der Frau in der Gesellschaft des Fleckens Leer und späteren Stadt Leer wird in der regionalen Geschichtsschreibung wenig thematisiert.

Die Arbeitsgruppe **„Froolüü“** des **frauenORTes** Wilhelmine Siefkes hat sich auf Recherche begeben, Frauen mit ihren Biografien als selbständige Unternehmerinnen in der Stadt Leer zu erkennen und für die Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Wir laden Sie herzlich zu einem **„Elv Ührtje“** bei Tee und Krintstuut ins Historische Rathaus ein,um Ihnen die Frauenpersönlichkeiten in einem kleinen Vortrag vorzustellen.

Es wird um eine Anmeldung bis zum 27.02.2025 gebeten.

TERMIN:	**01.03.2025 um 11 Uhr**
ORT:	Historisches Rathaus Stadt Leer, Festsaal, Rathausstraße 1, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	frauenORT/ AG Froolüü, Gleichstellungsstelle
ANMELDUNG:	Tomke Hamer, Gleichstellungsbeauftragte Tel.: 0491 9782315, Mail: tomke.hamer@leer.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Ausdrucksstarke Frauenstimme

Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass die Frequenz von weiblichen Sprechstimmen in Deutschland sich in den letzten 20 Jahren deutlich gesenkt hat. Sprachen Frauen Ende des letzten Jahrhunderts im Durchschnitt noch etwa eine Oktave höher als Männer, findet man mittlerweile durchschnittlich lediglich eine Quinte Unterschied. Physiologische Faktoren wie Ernährung, Körpergröße, hormonelle Differenzen und Rauchen wurden ausgeschlossen. Somit liegt der Verdacht nahe, dass diese Vertiefung der Frauenstimmen kulturell bedingt ist und mit der Emanzipation der Frauen zusammenhängt.

Was macht nun aber eine Frauenstimme aus? Wie möchte ich als Frau sprechen? Wie klingt meine Stimme, wie wünsche ich sie mir? Muss ich tiefer sprechen um emanzipierter, anerkannter, respektierter zu sein? Was möchte ich mit meiner Stimme ausdrücken können und wie mache ich das?

TERMIN:	**03.,17.,31.03.2025 um 10:00 Uhr bis 11:30**
ORT:	Haus Hermann
	Herman-Lange-Ring 28, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Gesa Fleßner
ANMELDUNG:	Tomke Hamer
	Tel.: 0491 9782315, Mail: tomke.hamer@leer.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Frauen sind ein Teil der Geschichte und der Geschichten

Führung durch das Heimatmuseum in Leer

Ein Schwerpunkt im Museum ist die ostfriesische Wohnkultur. Hier wird sichtbar, wie die Menschen in und um Leer arbeiteten, wohnten und sich kleideten.

Der Rundgang richtet den Blick auf die Rolle der Frauen.
Wie war das als Dame des Hauses, als Ehefrau, Handwerkerin oder Dienstmagd?
Was verstand man(n) unter liederlichen Frauenspersonen?
Gab es die auch in Leer?

Wir freuen uns auf neue Blickwinkel, Eindrücke und Anregungen. Im Anschluss an die Führung gibt es Gelegenheit zum Austausch bei Ostfriesentee und Krintstuut.

TERMIN:	**04.03.2025 um 15:00 Uhr**
ORT:	Heimatmuseum Leer
	Neue Straße 12 - 14, 26789 Leer
KOSTEN:	Wir freuen uns über eine Spende
VERANSTALTER*IN:	Heimatmuseum Leer
ANMELDUNG:	info@heimatmuseum-leer.de
	Tel.: 0491 2019

VERANSTALTUNG

März 2025

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen in der realen und digitalen Welt

Gewalt begegnet Mädchen und Frauen in der realen und digitalen Welt in den unterschiedlichsten Formen.

Wie können Mädchen und Frauen im Alter von 16 - 99 Jahren diese Gefahren minimieren und adäquat darauf reagieren?

Zu dieser Thematik bieten wir Ihnen einen Workshop an. Es werden verschiedene Aspekte der Gefahren erläutert, die den Teilnehmerinnen im Internet und in der realen Welt begegnen können. In diesem Workshop werden den Teilnehmerinnen Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe vermittelt. Zudem wird die Polizeiweltmeisterin, Polizeioberkommissarin Sina Selter-Edelmann, im praktischen Teil erste Einblicke in Methoden und Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in bedrohlichen oder gefährlichen Situationen geben.

TERMIN:	**05.03.2025 um 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr**
ORT:	Polizeiinspektion Leer/Emden Am Hafenkopf 2, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	PI Leer/Emden, Beauftragte für Jugendsachen
ANMELDUNG:	Christa Frigger christa.frigger@polizei.niedersachsen.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Finanzen zum Elv Ührtje/ Frauen stärken ihre finanzielle Selbstbestimmung

Dr. Birgit Happel ist Inhaberin, Soziologin und Bankkauffrau und arbeitet als Trainerin, Consultant und Coach. Sie setzt sich für die Professionalisierung der finanziellen Bildung und für finanzielle Gleichstellung ein. Seit vielen Jahren teilt sie ihre Leidenschaft für die wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen, u.a. als Mitglied von UN Woman Deutschland.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Wechselwirkung von Erwerbs-, Care - und Geldbiografien
- Geschlechterstereotypen, Rollenbilder und strukturelle Fehlanreize
- Stellschrauben für finanzielle Selbstbestimmung
- Finanzplanung, Vermögensaufbau und Altersvorsorge
- Geld-und Beratungsfallen vermeiden / Warum Frauen keine rosa Finanzen brauchen.

Anmeldungen erbeten bis zum **03.03.2025.**

TERMIN:	**05.03.2025 um 11 Uhr bis 12 Uhr**
ORT:	Online Veranstaltung
	Link wird nach der Anmeldung verschickt
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Finanzamt und Stadt Leer
ANMELDUNG:	Susanne Finger und Tomke Hamer
	Mail: tomke.hamer@leer.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Fit in Erster Hilfe
- Senioren I (Verletzungen)
- Senioren II (akute Erkrankungen)

Notfall! Und jetzt?

Leider alles vergessen, was man vor Jahren beim Führerschein gelernt hat? Und stimmt das überhaupt noch?

Ideal für alle, die im Notfall nicht nur zuschauen wollen.

Das Seniorenbüro der Stadt Leer in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz - Kreisverband Leer e. V. möchte Ihnen an diesem Vormittag ihr Wissen in Erster Hilfe auffrischen, mit dem Schwerpunktthema „Verletzungen".

06.03.2025 - Senioren I (Verletzungen)
13.03.2025 - Senioren II (akute Erkrankungen)

TERMIN:	**06.03.2025 / 13.03.2025 um 9:30 bis 12:00 Uhr**
ORT:	Historisches Rathaus Stadt Leer, Raum 2 Rathausstraße 1, 26789 Leer
KOSTEN:	10,00 €/Teilnehmerin
VERANSTALTER*IN:	Seniorenbüro Stadt Leer
ANMELDUNG:	Frau Leimke (Seniorenbeauftragte) Stadt Leer, Rathaus, Zimmer 16, Tel.: 0491 9782-202

VERANSTALTUNG

März 2025

Gestalte Dein persönliches Lieblingsstück im Digital Hub Ostfriesland

Im Rahmen der Frauenwochen laden wir dich herzlich zu einem ganz besonderen Kreativworkshop im **Digital Hub Ostfriesland** ein. In geselliger Runde möchten wir gemeinsam kreativ werden und dabei die vielfältigen Möglichkeiten des MakerSpaces entdecken. Unter professioneller Anleitung gestaltest du deine ganz persönlichen Kunstwerke – ob einen individuellen Schlüsselanhänger, ein Familienschild oder schon die erste Osterdeko, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
Dank modernster Technik wie Plotter und Laser Cutter kannst du deine Ideen in die Tat umsetzen und am Ende zwei einzigartige Stücke mit nach Hause nehmen. Dieser Workshop ist nicht nur eine wunderbare Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren, sondern auch, in entspannter Atmosphäre andere kreative Frauen kennenzulernen.
Mach mit und gönn dir eine kreative Auszeit, in der du deine Ideen verwirklichen kannst!

TERMIN:	**06.03.2025 um 9 Uhr bis 11.30 Uhr**
ORT:	Digital Hub Ostfriesland Gaswerkstraße 18, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Koordinierungsstelle Frau und Beruf- Anastasia de Vries
ANMELDUNG:	Anmeldungen per Mail anastasia.devries@lkleer.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Rassismus! Was geht mich das an?

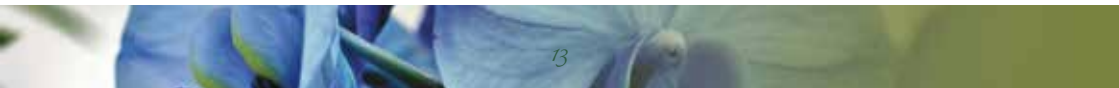
In dem insgesamt **4-stündigen Workshop - an 2 Abenden -** geht es um die Auseinandersetzung mit dem Rassismus.

Das Thema wird auf verschiedenen Ebenen und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Insbesondere folgende Fragestellungen werden thematisiert:

- Welche Rolle spielt Rassismus für den Einzelnen und für Institutionen?
- Muss ich mich mit dem Thema „Rassismus“ überhaupt auseinandersetzten?
- Wie setze ich mich damit auseinander?
- Welches Wissen habe ich über Rassismus?

Die Referentin vermittelt einen ersten Einstieg in das Thema und fordert zum Hinterfragen eigener Denkmuster und Handlungsweisen auf.

TERMIN:	**06.03.2025 und 18.03.2025 um 17 Uhr bis 19 Uhr**
ORT:	Gemeindehaus Reformierte Kirche Reformierter Kirchgang 5, 26789 Leer
KOSTEN:	10 € bei Anmeldung
VERANSTALTER*IN:	Omas Gegen Rechts Leer, Gleichstellungsstelle
ANMELDUNG:	M. Röben Mail: omasgegenrechts.leer@outlook.com



VERANSTALTUNG
März 2025

Weltgebetstag der Frauen - Gottesdienste

Die Ordnung für den Weltgebetstag wurde von den christlichen Frauen der Cook-Inseln erarbeitet.
Ökumenische Frauenteams hier vor Ort bereiten die Gottesdienste vor, gestalten sie und laden im Anschluss zu einem gemeinsamen Essen und Beisammensein ein.

15:30 Uhr:
Ev.-meth. Kirche, Friesenstraße 54, 26789 Leer
19:30 Uhr:
Ev.-ref. Kirche Heisfelde, Erlebachstraße 13, 26789 Leer
19:30 Uhr:
Ev.-luth. Petrusgemeinde, Verbindungsweg 33, 26789 Leer

TERMIN:	**07.03.2025**
ORT:	siehe oben
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	---
ANMELDUNG:	---

VERANSTALTUNG

März 2025

Kochen für Alleinerziehende am Internationalen Frauentag

Am Internationalen Frauentag steht auch die internationale Küche auf dem Programm: In kleinen Gruppen werden wir tolle Gerichte aus verschiedenen Ländern ausprobieren und mit den zubereiteten Speisen ein tolles Büfett zaubern.

Gemeinsam wollen wir dann in lockerer Runde alles probieren - dabei wird viel Zeit für den Austausch untereinander sein.

Birte Haupt vom multi Ernährungsservice wird den Workshop fachlich begleiten und steht für Fragen zu Zubereitung und ausgewogener Ernährung zur Verfügung.

Alle Rezepte gibt es natürlich zum Nachkochen mit nach Hause.

TERMIN:	**08.03.2025 um 10 Uhr bis 13 Uhr**
ORT:	multi Süd - Osseweg - 26789 Leer „multi Esszimmer“
KOSTEN:	5 € für Lebensmittel
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsstelle Stadt Leer & multi
ANMELDUNG:	Tomke Hamer Tel.: 0491 9782315, Mail: tomke.hamer@leer.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Starke Stimmen - Konzert zum Internationalen Frauentag

Der Internationale Frauentag am 8.3. veranlasst die Gleichstellungsbeauftragte und die Stadtbibliothek starken Stimmen eine Bühne zu präsentieren.

Mit engagierten Songs und Chansons aus dem Repertoire von Marlene Diedrich, Claire Waldoff, Lale Andersen, Hildegard Knef und Edith Piaf möchte Anna Haentjens, am Flügel begleitet von Ulrich Stolpmann, an diese außergewöhnlichen Künstlerinnen erinnern.

Vorverkauf in der Stadtbibliothek; in dem Preis ist ein Getränk beinhaltet.

TERMIN:	**09.03.2025 um 16:00 Uhr Klönzeit; 17:00 Uhr Konzert**
ORT:	Kulturspeicher, Wilhelminengang 2 26789 Leer
KOSTEN:	15 €; Vorverkauf und Tageskasse
VERANSTALTER*IN:	Stadtbibliothek und Gleichstellungsbeauftragte
ANMELDUNG:	Mail: bibliothek@leer.de Tel.: 0491 9782 600

VERANSTALTUNG

März 2025

Pause

Ich möchte Sie einladen, abzuschalten mit Meditation, Atem - und leichter Körperarbeit.
Ein Angebot für eine liebevolle Pause aus dem meist voll-gepackten Alltag, zum bewußterem Umgang mit dem, was entspannt und Wohlgefühle unterstützt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

10.03.25 um 19.30Uhr bis 21.00Uhr
11.03.25 um 10.00Uhr bis 11.30Uhr

TERMIN:	**10.03.2025 und 11.03.2025**
ORT:	Paradijsje, Im Möörken 35, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Gedine Zellmer, Meditation und Energiearbeit
ANMELDUNG:	Gedine Zellmer Tel.: 0491 71928

VERANSTALTUNG
März 2025

Als Frau unterwegs
Reisegeschichten aus aller Welt

Vortrag und Gespräch mit Astrid Kaiser
Astrid Kaiser ist pensionierte Professorin aus Oldenburg und bekennende Reisejunkie. Sie erzählt in spannenden, bewegenden oder nachdenklichen Geschichten von Freuden und Gefahren, von Missgeschicken und Überraschungen, aber vor allem von vielfältigen menschlichen Begegnungen in allen Kontinenten - einschließlich Antarktis.
Sämtliche Erlebnisse sind authentisch und können dazu beitragen, Reisesehnsucht zu stillen oder Reiselust zu wecken.

Astrid Kaiser ist Autorin folgender Reisebücher:

„In 60 Tagen als Frau allein um die Welt“ (2018) und **„Als Frau unterwegs. Reisegeschichten aus aller Welt“** (2022), die beide im Reisebuchverlag erschienen sind.

Anmeldung erforderlich. Restplätze über Abendkasse.

TERMIN:	**10.03.2025 um 18 Uhr**
ORT:	VHS Leer, Auditorium, Blinke 55 26789 Leer
KOSTEN:	10,00 Euro
VERANSTALTER*IN:	www.vhs-leer.de
ANMELDUNG:	VHS Leer e. V., Haneburgallee 8, 26789 Leer Tel.: 0491 929920

VERANSTALTUNG

März 2025

Im Atem ankern

Die individuelle und natürliche eigene Atmung kann - wenn sie ausreichend gekräftigt ist und regelmäßig bewusst wahrgenommen werden kann - haltgebend und tragend sein. In Phasen von größeren Belastungen oder auch aufkommendem Stress lässt sich die Atmung dann wie ein Anker nutzen: **Sie gibt uns eine gewisse Stabilität auf den Wogen des Lebens.** Dieser Workshop mit einem kurzen vorgeschalteten Info-Teil richtet sich an Frauen, die (mitunter) Schwierigkeiten damit haben, den eigenen individuellen Atemrhythmus deutlich wahrzunehmen. Wir werden mittels verschiedener Übungen die Atmung „locken", damit sie sich deutlicher zeigt und verschiedene Positionen nutzen, die hierbei Unterstützung geben.
Bitte um rechtzeitige Anmeldung, die Teilnehmerinnenzahl ist aus Raumgründen begrenzt auf sechs Frauen.

Mitbringen: Warme Socken

TERMIN:	**11.03.2025 um 17 Uhr (bis ca. 18.15 Uhr)**
ORT:	Dorfstraße 16 26789 Leer
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Atempädagogin, Annechien Ihnen
ANMELDUNG:	Annechien Ihnen Tel.: 0491 2600, Mail: info@ressourse-atem.de

VERANSTALTUNG

März 2025

„Diese Frauen sind meine besten Männer.“

Das Team der Petrus-Bücherei-Loga stellt bei Wein, Wasser & Knabbereien Biografien bzw. biografische Romane vor, die von starken Frauen erzählen. Es sind Frauen, die in den vergangenen 150 Jahren lebten, sich gegen viele Widerstände behaupten mussten und Vorbilder für unsere Zeit sind.

„Diese Frauen sind meine besten Männer.“ stammt von William Booth, der 1878 die Heilsarmee in England gegründet hat. Frauen und Männer waren von Anfang an gleichberechtigt.

TERMIN:	**11.03. 2025 um 19.30 Uhr**
ORT:	Verbindungsweg 33 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Petrus-Bücherei-Loga
ANMELDUNG:	buecherei-anmeldung@kirche-loga.de Tel.: 0491 9711215, Van Lengen

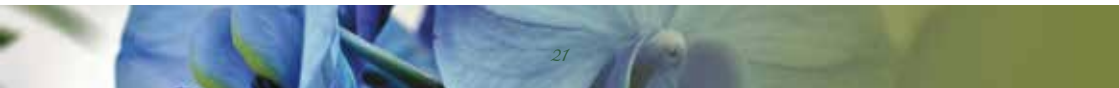
VERANSTALTUNG

März 2025

Karriere-Kickstart: Erfolgreiche Jobsuche über LinkedIn & Co.“.

Zielgruppe: Frauen, die ihre berufliche Zukunft aktiv gestalten möchten.
In diesem Workshop lernen Frauen, wie sie soziale Netzwerke wie LinkedIn effektiv für ihre Jobsuche nutzen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein überzeugendes Profil erstellen, gezielt Netzwerke aufbauen und pflegen, und sich erfolgreich bewerben. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Marke stärken und sich als Expertin positionieren. Durch praktische Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um und sind bereit, Ihre Karrierechancen optimal zu nutzen. Ideal für alle, die ihre berufliche Zukunft aktiv gestalten möchten.
Workshopleitung: Yvonne Gertje, Online Marketing Expertin bei Ahoi Digital.**Bonus**: Im Anschluss an den Workshop werden professionelle Bewerbungsfotos gemacht, die Sie direkt mitnehmen können.

TERMIN:	**12.03.2025 von 9 Uhr bis ca. 14 Uhr**
ORT:	Digital Hub Ostfriesland Gaswerkstraße 18, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Landkreis Leer - Anastasia de Vries
ANMELDUNG:	Anmeldungen per Mail Mail: anastasia.devries@lkleer.de



VERANSTALTUNG
März 2025

Iftar/ Fastenbrechen für Frauen

Wir laden herzlich zum gemeinsamen Fastenbrechen während des Monats Ramadan ein.
Vom 28. Februar bis zum 30. März fasten Muslim*innen täglich von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Mit Einbruch der Dunkelheit wird an jedem Abend das Fastenbrechen (arab. Iftar) in den Kreisen der Familie und Freunden zelebriert. Dabei ist man stets darauf bedacht, Gäste einzuladen, um die Botschaft des Teilens und des Miteinanders zu beleben und zu erleben.Deshalb ist der Ramadan auch ein Monat der Freundschaft und des gastfreundlichen Empfangs. Zu Beginn, wird kurz erklärt, was der Ramadan für gläubige Musliminnen bedeutet. Den Abend werden wir in einer gemütlicher Runde bei türkischem Tee und Gesprächen ausklingen lassen.

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen.

TERMIN:	**13.03.2025 um 18:30 Uhr**
ORT:	Festsaal Rathaus Stadt Leer
	Rathausstrasse 1, 26789 Leer
KOSTEN:	Spende
VERANSTALTER*IN:	Interkulturelles Frauenfrühstück OrgaTeam
ANMELDUNG:	Anna Kuhn-Landkreis
	Tel.: 049 926 1541 oder anna.kuhn@lkleer.de

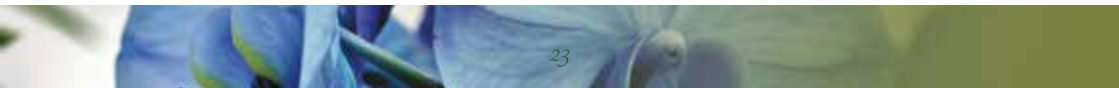
VERANSTALTUNG

März 2025

Energie und Gesundheit aus dem Beckenboden

Kennen Sie das? Auf der Fahrt zum Einkaufsbummel in Oldenburg meldet sich Ihr Blase schon an der ersten Autobahnraststätte, obwohl Sie zu Hause noch"vorsichtshalber" zur Toilette waren und auch extra weniger getrunken haben. Oder...Ihnen wird eine superlustige Geschichte erzählt und Sie kommen aus dem Lachanfall gar nicht mehr raus....und die Unterhose? Psst....ich erzähl´s nicht weiter... ABER! Wir müssenn drüber reden!
In diesem Vortrag erzähle ich etwas über Aufbau und Funktion der Beckenstrukturen und wie sie unseren gesamten Körper und auch unsere Stimmung beeinflussen können. Ich werde offen und tabulos über alles reden, was mit Problemen rund um das Becken und den dazugehörigen
Muskeln zu tun hat. Ich gebe Ihnen Anregungen zur Selbsthilfe mit auf den Weg und freue mich auf Ihre Fragen. Mir ist Prävention sehr wichtig und deshalb lade ich Frauen jeden Alters zu diesem Vortrag ein.

TERMIN:	**14.03.2025 um 10.00 Uhr**
ORT:	Gemeindehaus Lutherhaus
	Patersgang 4, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine- Spende für einen sozialen Zweck
VERANSTALTER*IN:	Imke Fleßner
ANMELDUNG:	Mail: i.flessner@ewetel.net
	Tel.:0491 64970



VERANSTALTUNG

März 2025

Mehr Puste entwickeln!

Wie jedes andere Organ altert auch die Lunge (ab etwa Mitte 20), individuell allerdings unterschiedlich schnell. Rauchen, Bewegungmangel, eine geschwächte Atemmuskulatur sowie krankheitsbedingte oder organische Beeinträchtigungen können dazu führen, dass wir leicht mal oder auch schneller als sonst aus der Puste kommen. (Öfter vorkommende Luftnot sollte dabei immer auch ärztlich abgeklärt werden!)
In diesem Workshop mit einem vorgeschalteten Info-Teil soll es mittels vieler kleiner Übungen darum gehen, das richtige Maß in der Belastung zu finden und Atemphasen dabei günstig zu nutzen. Es werden außerdem kleine Basis-Übungen vorgestellt, die - regelmäßig geübt - die Atmung stärken.
Bitte um rechtzeitige Anmeldung, die Teilnehmerinnenzahl ist aus Raumgründen begrenzt auf sechs Frauen.

Mitbringen: Warme Socken

TERMIN:	**17.03.2025 um 17 Uhr bis ca. 18.15 Uhr**
ORT:	Dorfstraße 16, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Annechien Ihnen, Atempädagogin
ANMELDUNG:	Tel.: 0491 2600, Mail: info@ressource-atem.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Rassismus! Was geht mich das an?

In dem insgesamt **4-stündigen Workshop - an 2 Abenden -** geht es um die Auseinandersetzung mit dem Rassismus.

Das Thema wird auf verschiedenen Ebenen und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Insbesondere folgende Fragestellungen werden thematisiert:

- Welche Rolle spielt Rassismus für den Einzelnen und für Institutionen?
- Muss ich mich mit dem Thema „Rassismus“ überhaupt auseinandersetzten?
- Wie setze ich mich damit auseinander?
- Welches Wissen habe ich über Rassismus?

Die Referentin vermittelt einen ersten Einstieg in das Thema und fordert zum Hinterfragen eigener Denkmuster und Handlungsweisen auf.

TERMIN:	**18.03.2025 um 17 Uhr bis 19 Uhr**
ORT:	Gemeindehaus Reformierte Kirche Reformierter Kirchgang 5, 26789 Leer
KOSTEN:	10 € bei Anmeldung
VERANSTALTER*IN:	Omas Gegen Rechts Leer, Gleichstellungsstelle
ANMELDUNG:	M. Röben Mail: omasgegenrechts.leer@outlook.com

@AnnaAnouk, Pixabay

VERANSTALTUNG

März 2025

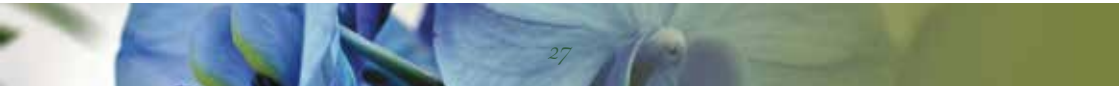
Beschäftigte der Lebenshilfe Leer stellen die Einrichtung vor

Bei einem gemeinsamen Frühstück stellen die Beschäftigten ihre Arbeit in den Bereichen der Lebenshilfe Leer vor.

Zudem werden der Werkstattrat und die Frauenbeauftragten von ihrer Arbeit berichten.

Im Anschluss werden wir die Sobinghalle besichtigen.

TERMIN:	**19.03.2025 um 9:30 Uhr**
ORT:	Lebenshilfe Leer e. V., Sobinghalle Am Emsdeich 38, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Katja Luikenga, Lebenshilfe Leer e. V.
ANMELDUNG:	Mail: kluikenga@lebenshilfe-leer.de Tel.: 0491 9605210



VERANSTALTUNG

März 2025

Auf den Spuren biblischer Frauen

Anhand von Bildern des Malerpfarrers

Sieger Köder (1925 - 2015)

beschäftigen wir uns mit biblischen Frauen, die er auf seine ganz eigene Art gemalt hat.

TERMIN:	**19.03.2025 um 15:00 bis 17:00 Uhr**
ORT:	Gemeindehaus,ev.-luth.Paulus-Kirchengemeinde An der Pauluskirche 10, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Ev.-luth. Paulus-Kirchengemeinde
ANMELDUNG:	Susanne Kretzschmar Tel.:0491 4009

VERANSTALTUNG

März 2025

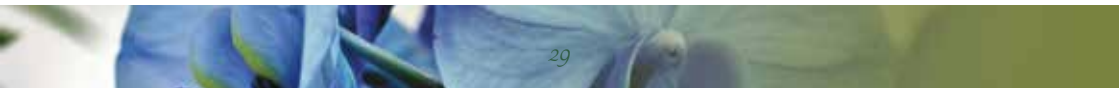
Tipps rund um´s E-Bike und Fahrrad auf Tour & im Alltag

An diesem Abend möchten wir Ihnen eine kleine Hilfe zur Selbsthilfe geben:

- Reifenpanne: Schlauch flicken, Pannenspray verwenden.
- Pflegetipps: Was kann ich für die Instandhaltung tun?
- Was ist bei meinem E-Bike/Fahrrad im Winter zu beachten?
- Wichtige Werkzeuge für zuhause & unterwegs - Checkliste
- Fragen & Antworten

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 begrenzt.
Anmeldungen bitte bis zum 14.03.2025.
Bitte Seiteneingang zur Werkstatt nutzen.

TERMIN:	**19.03.2025 um 19 Uhr**
ORT:	2-Rad Hajo Otten Heisfelder Str. 33, 26789 Leer
KOSTEN:	Spende erbeten
VERANSTALTER*IN:	Frauke Temmen und Gleichstellungsstelle Stadt Leer
ANMELDUNG:	Tomke Hamer Tel.: 0491 9782315, Mail:tomke.hamer@leer.de



VERANSTALTUNG
März 2025

„KEIN Geld ist doch auch keine Lösung! Finanzwissen für Frauen“

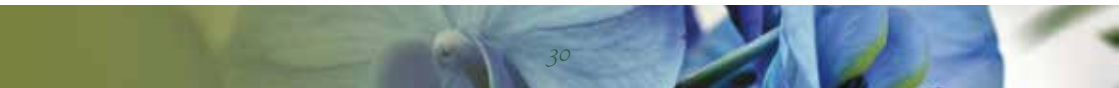
JETZT ist der richtige Zeitpunkt sich mit dem Thema Finanzen zu beschäftigen und je früher wir damit anfangen, desto besser können wir für uns sorgen.

Im Workshop **„IST“** geht es um:
- Lohnsteuerklassen
- Kontengestaltung
- Haushaltsbücher
- Eigentum
- Geldfresser & Co.

Dieser Workshop gibt uns einen guten Blick auf die eigene aktuelle finanzielle Situation und eine Basis für weitere Entscheidungen.

Referentin:
Sonja de Vries - Finanzexpertin, Diplom-Betriebswirtin und Coach

TERMIN:	**20.03.2025 um 18 Uhr bis ca. 20 Uhr**
ORT:	Digital Hub Ostfriesland Gaswerkstraße 18, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Landkreis Leer - Anastasia de Vries
ANMELDUNG:	Mail: anastasia.devries@lkleer.de



VERANSTALTUNG

März 2025

Der Wandel der sanitätsdienstlichen und militärischen Aufgaben im Kdo SES

Im Offizierheim der Kommando Schnelle Einsatzkräfte Sanitätsdienst „Ostfriesland“ (Kdo SES) befindet sich eine Regionale Ausstellung über die Sanitätseinheiten am Standort Leer vom Anfang bis zum Zeitpunkt des heutigen Kommandos in der Evenburg Kaserne.

Die Teilnehmer*innen der Frauenwochen 2025 sollen einen Einblick in die Fähigkeiten des Sanitätsverbandes in Leer aber auch einen kurzen Einblick, anhand von Darstellungen, in die Einsatzgebiete erhalten, in denen das militärische Personal fernab der Heimat ihren Dienst verrichtet. Darüber hinaus werden die Besucher*innen die Möglichkeit erhalten, Teile der Einsatzausrüstung kennenzulernen und auch anzulegen (wenn gewünscht), um ein praxisnahes Bild von den besonderen körperlichen Belastungen im Einsatz für das militärische Personal zu bekommen.

TERMIN:	**20.03.2025 um 10:00 Uhr (ca. 60 Minuten)**
ORT:	Offizierheim, Papenburger Str. 46 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	bitte per Mail bis 13.03.2025 an:
ANMELDUNG:	KdoSESGleiVF@bundeswehr.org

VERANSTALTUNG
März 2025

Ausstellung: Frauenbilder im rechten Spektrum

Das letzte Jahrhundert war geprägt durch emanzipatorische Aufbrüche im Bereich der Geschlechterverhältnisse. Gendern hat in unserer Sprache Einzug gehalten, das Geschlecht an sich, und mit ihr die Frauenbewegung haben u.a. durch FLINTA (Frauen, Lesben, inter, nicht binäre, trans und agender Personen) an Vielfalt dazugewonnen. Das bisher erreichte darf aber nicht als selbstverständlich gelten.

Diese Ausstellung, konziptiert von Antifaschistinnen des OAT Nord-West, zeigt auf, wie die Antifeministische Ideologie im rechten Spektrum Frauen wieder in ihre geschlechtsbezogenen biologischen Rollen verankern möchte.
Sie verdeutlicht wie antifeministische Akteure gegen die zunehmend gesellschaftlich angestrebte Akzeptanz mobilisieren und Antifeminismus letztendlich auch als Türöffner für rechtes und rechtsextremes Denken einsetzen.

TERMIN:	**20.03 2025 - 26.03.2025 von 17:00 bis 20:00Uhr**
ORT:	Zollhaus, Bahnhofsring 4 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Offenes Antifaschistisches Treffen Nord-West
ANMELDUNG:	Gabi Schmidt-Leffers Tel.: 0152-21935493

VERANSTALTUNG
März 2025

Cyanotypie - gestalten mit Natur Blau

Ich möchte Sie einladen, die alte Fototechnik Cyanotopie kennenzulernen - diese ist wirklich kinderleicht.
Jede kann an diesem Tag eigene Unikate gestalten und mit nach Hause nehmen.

Mit Licht werden Pflanzen, Stoffe oder Folien mit Fotos/ Negative auf vorher beschichtetes Papier „gedruckt". Beim Entwickeln im Wasser entsteht das unverkennbare Cyanoblau. Ein lockerer kreativer Nachmittag mit Tee und inspirierenden Ideen, die beim Gestalten entstehen.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.
Begrenzte Teilnahme: 10 Personen

TERMIN:	**22.03.2025 um 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr**
ORT:	Kulturwerkstatt Leer, Wilhelmine Siefkes Schule Königstraße 33, 26789 Leer
KOSTEN:	20 € inklusive Materialien
VERANSTALTER*IN:	Gabi Marks, Fotografin und Kulturschaffende
ANMELDUNG:	Anmeldung bis 18.3.25 erbeten. Tel.: 0177 6445686 Mail: gabi.marks@gmx.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Berufsrückkehr

Wie gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in das Berufsleben, wie gehen Sie berufliche Veränderungen an? Was hat sich in den letzten Jahren am Arbeitsmarkt verändert?
Petra Burk, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Emden - Leer geht auf die wichtigsten Punkte rund um die Arbeitsaufnahme ein und berichtet über geeignete Strategien rund um das Thema Berufsrückkehr. Folgenden Themenschwerpunkte habe ich für Sie ausgesucht:

- **Arbeitsmarkt und Stellenmarkt**
- **Voraussetzungen für die Arbeitssuche**
- **Selbstanalyse - wie präsentiere ich meine Stärken?**
- **was kann ich und wo will ich hin?**
- **Meine Kompetenzen, was ist mein berufliches Ziel?**
- **Selbstvermarktung - Bewerben heißt werben**

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen nach dem Vortrag noch zur Verfügung.

TERMIN:	**25.03.2025 um 10:00 Uhr**
ORT:	Haus Hermann
	Hermann-Lange Ring 28, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Agentur für Arbeit Emden-Leer
ANMELDUNG:	Petra Burk
	Tel.: 0491 9270296

VERANSTALTUNG

März 2025

Medienkompetenz - Gefahren in sozialen Medien erkennen und abwehren

Soziale Medien gewinnen immer mehr an Bedeutung in unserem Leben — in unserem eigenen, dem unserer Kinder, Freundinnen und Eltern.

Die Nutzung ist inzwischen normal für viele. Dadurch entstehen Chancen zur Teilhabe am Leben. Gleichzeitig sind da Gefahren wie Cybergrooming, sexuelle Übergriffe, Hate Speech, Erpressung und Manipulation.

Für einen bewussten und sicheren Umgang benötigen wir Medienkompetenz.

Wie wir mit den Chancen und auch Gefahren umgehen sollten und was zu einem kompetenten Umgang mit sozialen Medien gehört, darüber wollen wir mit Expertinnen und Ihnen diskutieren.

TERMIN:	**25.03.2025 um 19.30 Uhr**
ORT:	Haus der Kulturen / Wilhelmine Siefkes Schule
	Königsstraße 33, 26789 Leer
KOSTEN:	Spende für den KulturVerein
VERANSTALTER*IN:	SPD Frauen im Landkreis Leer
ANMELDUNG:	SPD Frauen LK Leer, c/o SPD-Geschäftsstelle
	Tel.: 0491 3371 oder Mail: buero.leer@spd.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für alle

Eine Berufsausbildung bietet lebenslang die Chancen einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit und eigenständigen Existenzsicherung. Daher sollten alle Menschen die Chance bekommen, eine betriebliche Ausbildung zu absolvieren. Ausbildenden Betrieben bietet Ausbildung die Möglichkeit, ihren Fachkräftebedarf zu decken oder Menschen im Betrieb zu qualifizieren. Um dies auch in Teilzeit realisieren zu können, ist es wichtig, die Rahmenbedingungen, Gestaltungsmöglichkeiten und mögliche Anlaufstellen zu kennen.
Nach der gesetzlichen Novellierung steht die Teilzeitberufsausbildung grundsätzlich allen Auszubildenden offen, wenn sich beide Vertragsparteien einig sind.
Die Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Emden-Leer bietet eine Info-Veranstaltung über die individuellen Teilzeitmodelle und Ausbildungsabläufe und die Gelegenheit für Fragen zu dem Thema.

TERMIN:	**26.03.2025 um 10:00Uhr**
ORT:	Haus Hermann
	Herman-Lange-Ring 28, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Petra Burk
ANMELDUNG:	Tel.: 0491 9270296

VERANSTALTUNG

März 2025

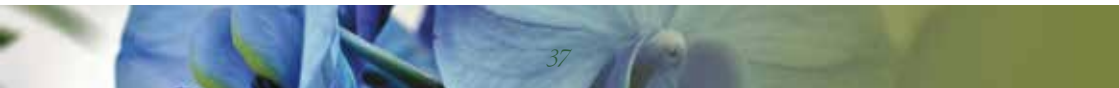
Für Frauen ist das kein Problem

Herzlich Willkommen zu einem Konzert im Rahmen der Frauenwochen 2025 des **Frauenchores Liederspaß.**

Wir versprechen eine unterhaltsame Zeit voller Musik mit einem Streifzug durch unser 20-jähriges buntes Repertoire. Klassik, Schlager, Pop, Gospel und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen.

Nach Konzertende stehen Getränke bereit.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

TERMIN:	**26.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Ev. luth. Christuskirche Hoheellernweg, 26789 Leer
KOSTEN:	Spende für die Suppenküche der Gemeinde
VERANSTALTER*IN:	Frauenchor Liederspaß Leer
ANMELDUNG:	Es ist keine Anmeldung erforderlich



VERANSTALTUNG
März 2025

Workshop: Yoga und Entspannung

Dieser Workshop vermittelt sowohl Einblicke in die Yin-Yoga Praxis, einer sanften und bewährten Form des Yoga, als auch in anerkannte tradierte und moderne Entspannungsmethoden. Es wird Raum geboten, diese zu erproben. Zeiträume vollkommener Ruhe und Entspannung können sich entwickeln, wodurch mehr Gelassenheit und Konzentration in den Alltag einfließen kann.

Mitzubringen sind:
1 Decke, 1 Matte bzw. zwei Decken, 1 Strohhalm, warme Socken, ggf. ein kleines Kissen und etwas zu Trinken.

Begrenzte Teilnahme von 6-8 Personen.

TERMIN:	**27.03.2025 von 17 Uhr bis 18.30 Uhr**
ORT:	Haus Hermann
	Hermann-Lange Ring 28, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Ute Fräck,Sozialpädagogin,Yogalehrerin(MEYO)
ANMELDUNG:	Tel.: 0491 99757878 Mail:ute.fraeck@ewetel.net

VERANSTALTUNG

März 2025

Biblische Zeiten?

Wir möchte Sie einladen zu einem Gottesdienst zu Frauengestalten aus der Bibel.

Schwerpunkte sollen z.B. die Frauenrechte, die Frauenlist und die Frauenstärke sein.

Alte Geschichten oder immer noch aktuell?

TERMIN:	**28.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Reformierte Kirche Loga
	Am Schlosspark 18, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Antje van Westen und Team
ANMELDUNG:	Antje van Westen, Predigerin im Ehrenamt
	Mail: antje-van-westen@gmx.de

VERANSTALTUNG
März 2025

Frühstück für Frauen

Wer in fröhlicher und gemütlicher Runde frühstücken möchte ist herzlich eingeladen.

„Der Pastor ist eine Frau."

Pastorin i.R. Sigrid Duhm-Jäckel berichtet über die Arbeit als Pastorin und die damit verbundenen Erfahrungen.

Anschließend besteht die Möglichkeit, sich zum Thema **„Frauen in männerspezifischen Berufen"** auszutauschen.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt-um Anmeldung wird gebeten.

TERMIN:	**29.03.2025 um 10:00 Uhr**
ORT:	Katharina-von-Bora-Haus Hoheellernweg 6, 26789 Leer
KOSTEN:	Spende fürs Frühstück
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellung, Kirchenkreis Emden - Leer
ANMELDUNG:	Doris Goos, Mail: Gleichstellung-Emden@evlka.de Tel.: 0491 919 6354

VERANSTALTUNG

März 2025

Auf den Spuren von Wilhelmine Siefkes- frauenORT Stadt Leer

Wir laden Sie herzlich ein, auf den Spuren der **frauenORT** Persönlichkeit, der Grand Dame der plattdeutschen Literatur und Ehrenbürgerin der Stadt Leer Wilhelmine Siefkes zu folgen.

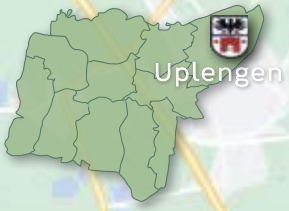
Bei einem kleinen Rundgang durch die Altstadt von Leer erfahren Sie von der Stadtführerin Lena Scholtalbers Interessantes aus dem Leben und Wirken von Wilhelmine Siefkes.
Anschließend laden wir Sie zu einer Teezeit in den historischen Festsaal ein und lesen aus den Werken.

Anmeldungen bitte bis zum 24.3.2025- begrenzte Teilnehmerinnenanzahl.

TERMIN:	**30.03.2025 um 11:30 Uhr - ca.13:00 Uhr**
ORT:	Historisches Rathaus (Steintreppe), Rathausstraße 1, 26789 Leer
KOSTEN:	Keine
VERANSTALTER*IN:	Lena Scholtalbers und Tomke Hamer
ANMELDUNG:	Tomke Hamer, Gleichstellungsbeauftragte Tel.: 0491 9782315, Mail: tomke.hamer@leer.de

@Klaus Tietjen

VERANSTALTUNG
März 2025

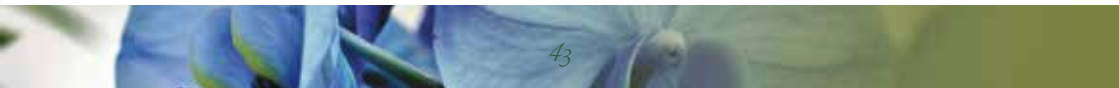


Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre!

Als Frau ist man es irgendwann leid, sich durch endlose Ratgeber zu kämpfen, die einem erklären wollen, wie man als Frau entspannen und seine eigene Mitte finden soll. Manche dieser Ratgeber vermitteln beim Lesen das Gefühl, dass die Tipps auf fiktiven Erlebnissen beruhen und keinen Bezug zum **„alltäglichen Wahnsinn“** des Lebens haben.
Genau aus diesem Grund laden wir interessierte Frauen herzlich zu unserer Veranstaltung: „Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre“ ein.
Gemeinsam möchten wir verschiedene Methoden ausprobieren und Ideen austauschen, die uns helfen, einen individuellen Weg zur Selbstpflege im Alltag zu finden.

03.03.2025 - Opkamer Uplengen, Bismarckstraße 17, 26670 Uplengen-Remels
11.03.2025 - Villa Popken, Leeraner Straße 1, 26835 Hesel

TERMIN:	**03.03.2025 / 11.03.2025 um 19:00 bis 20:30 Uhr**
ORT:	Upkamer Uplengen / Villa Poken
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	A. Coesfeld, Diakoniestation-Hesel-Jümme-Uplengen
ANMELDUNG:	Angelika Rudolph, angelika.rudolph@diakonie-hju.de Tel.: 04956 92825300



VERANSTALTUNG

März 2025

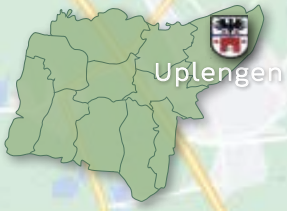
Veranstaltung zum Weltfrauentag 2025 - „Overkill“ mit Patrizia Moresco

„Overkill“ - Von wegen, das Leben ist ein ruhiger Fluss. Das Leben ist im Überfluss, wir haben alles und von allem zu viel, vor allem an apokalyptischen Nachrichten. Da kann einem schon mal der Humor in die Faltencreme fallen. Nicht so der Moresco! Eine Frau, ein Wort, ein Gag - immer groß und niemals artig. **Stand Up Comedy vom Feinsten.** Ehrlich, provokant und brüllend komisch und immer im Schulterschluss mit dem Publikum.
Die Italienerin mit schwäbischem Migrationshintergrund und Berliner Schnauze ist ein aktiver Vulkan. In ihr brodelt es ohne Unterlass und ihre Eruptionen haben es in sich. Statt Lava speit sie Pointen und Wortspiele gegen den Zeitgeist, die so heiß sind, dass sie sich oft sengend einbrennen. Nichts und niemand bleibt verschont, am Wenigsten sie selbst.
In ihrer unnachahmlichen Art verwandelt die „Comedy Granate“ mit vollem Körpereinsatz und ungebremster Spielfreude selbst traurige Wahrheiten ins Absurd-Lustige.

TERMIN:	**07.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Aula der Grundschule Remels, Lindenallee 1, 26670 Uplengen-Remels
KOSTEN:	18,00 €
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte, Landfrauen Uplengen
ANMELDUNG:	Tourist-Info (Schillbülthuus) Uplengen Tel.: 04956/912177, Alter Postweg 103, Uplengen

VERANSTALTUNG

März 2025



Schnupperreitstunde für Frauen

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

Die Kommunikation zwischen Mensch und Tier und das Gefühl der Freiheit werden Sie schnell in ihren Bann ziehen. Der Uplengener Reit- und Fahrverein e.V. bietet an:

Gratis-Schnupperreitstunde für Frauen

Sie wollten schon lange mal in den Reitsport hinein schnuppern? Aber: keine Zeit, kein Geld, wie und wann???

Diese Schnupperreitstunde findet auf gut ausgebildeten Schulpferden statt, die auch für Anfängerinnen geeignet sind. Gönnen Sie sich dieses Erlebnis und genießen Sie die Liebenswürdigkeit unserer Pferde.

TERMIN:	**10.03.2025 um 19:00 bis 21:00 Uhr**
ORT:	Reithalle in Großoldendorf, Dorfstr. 19
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Uplengener Reit- u. Fahrverein
ANMELDUNG:	Meike Groen Tel.: 0160 7170694

VERANSTALTUNG

März 2025

„...sie ist so wie ich!?...“

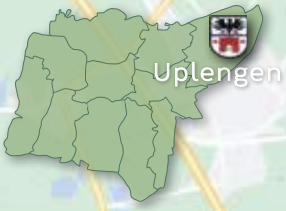
Eine spontane Aussage zur **Mutter-Tochter-Beziehung**. Die besondere Beziehung von Töchtern zu Müttern und von Müttern zu Töchtern ist Thema eines Vortrags in der Frauenwoche.

Was heißt es, Mutter einer Tochter zu sein und Tochter einer Mutter zu sein? Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern in allen ihren Facetten - wie Abhängigkeit, Unabhängigkeit, Liebe und Wut, Alltag und Besonderheiten, sowie die Entwicklung über die verschiedenen Lebensphasen hin - sind Bestandteile dieses Vortrags.

Dr. phil. Ute Schulewski (Diplompsychologin der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen) referiert zu diesem Thema aus entwicklungspsychologischer und psychoanalytischer Perspektive.

TERMIN:	**11.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Upkamer Uplengen Bismarckstraße 17, 26670 Uplengen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Upkamer Uplengen
ANMELDUNG:	Team Upkamer Tel.: 04956 911731, Mail: upkamer@uplengen.de

VERANSTALTUNG
März 2025



Tage mit Goldrand

Dieser **Workshop** widmet sich der erlebbaren Erinnerungsarbeit. Gemeinsam erkunden wir kreative Ansätze, um kostbare Momente in unserem Leben bewusst zu gestalten und zu bewahren. Hier geht es um eine Methode, die es ermöglichen kann, Erinnerungen mit einem besonderen Glanz zu versehen und so eine Verbindung zu vergangenen Momenten zu schaffen.

TERMIN:	**14.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Alte Schmiede 26670 Uplengen-Hollen
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	LandFrauen Leda-Jümme
ANMELDUNG:	Ilona Schulte Tel.: 04957 8398

VERANSTALTUNG
März 2025

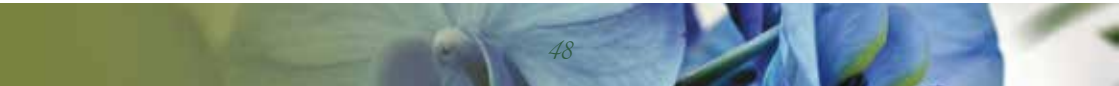
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Die **Sportschule Heider** bietet Euch in Remels die Möglichkeit, sich mit den Techniken der Selbstverteidigung vertraut zu machen. Hier könnt ihr lernen, gefährliche Situationen im Ansatz zu erkennen. Es wird der Umgang geübt, diese Situationen mit Worten zu entschärfen und sollte es wirklich nötig sein, sich effektiv zu verteidigen! Die im Karate enthaltenen Selbstverteidigungstechniken werden als Anwendung der sogenannten Kata (Schattenformen) geübt und sind einfach zu erlernen, unabhängig von Geschlecht, Größe und Statur! Probiert es einfach aus, meldet Euch bei Timo Heider an und kommt in die Sportschule Heider:

- von **11:00 bis 12:00 Uhr** können die 6-9 jährigen Mädchen üben (18 Pl.)
- von **12:00 bis 13:00 Uhr** können die Mädchen ab 10 Jahren üben (14 Pl.)
- von **13:00 bis 14:00 Uhr** können die Frauen ab 18 Jahren üben (14 Pl.)

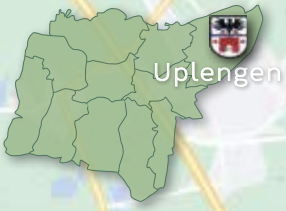
Wir freuen uns auf Euch!

TERMIN:	**15.03.2025, jeweils zu den o.g. Uhrzeiten**
ORT:	Ostertorstr.82 26670 Uplengen-Remels
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Sportschule Heider
ANMELDUNG:	Timo Heider Mail: info@sportschule-heider.de



VERANSTALTUNG

März 2025



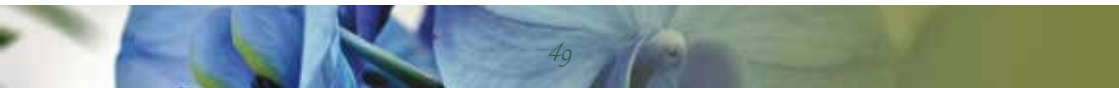
Das Frauenbild rechtsextremer Parteien

Frauenfeindliche Äußerungen und Zitate sind wieder Gang und Gäbe. Wir OmasGegenRechts wehren uns dagegen.

Mutter-Vater-Kind, also die traditionelle Familie als Leitbild, Frauen zurück an den Herd oder „mehr Kinder statt Massen-einwanderung".
Was bedeutet das für uns Frauen, aber auch für die Arbeits-markt- und Sozialpolitik?

Diese und andere frauenrelevante Positionen wollen wir in kleinen Gesprächsgruppen beleuchten.

TERMIN:	**19.03.2025 um 18:30 bis 20:30 Uhr**
ORT:	Upkamer Uplengen
	Bismarckstr. 17, 26670 Uplengen-Remels
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Omas Gegen Rechts Leer - Landkreis und Stadt
ANMELDUNG:	Mail: omasgegenrechts.leer@outlook.com



VERANSTALTUNG
März 2025

Heiße Küche für coole Ladies

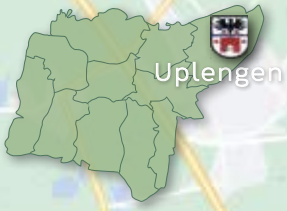
Sei dabei und entdecke, wie du durch die richtige Ernährung gut durch die verschiedenen hormonellen Phasen deines Lebens kommen kannst. Von Schwangerschaft über die Wechseljahre bis hin zu lästigen Regelbeschwerden – fühle dich großartig!

Beim gemeinsamen Kochen mit Heike Post (zertifizierte Diätassistentin) erfährst du, welche Lebensmittel, Gewürze und Kräuter dir guttun. Gemeinsam werden wir kleine Gerichte kochen und verkosten, während du viele wertvolle Informationen über diese Lebensmittel erhältst.

Natürlich hast du auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

TERMIN:	**20.03.2025 um 17:00 bis 19:00 Uhr**
ORT:	Upkamer Uplengen Bismarckstraße 17, 26670 Uplengen-Remels
KOSTEN:	10,00 €
VERANSTALTER*IN:	Heike Post, Diakoniestation Hesel-Jümme-Uplengen
ANMELDUNG:	Angelika Rudolph, angelika.rudolph@diakonie-hju.de Tel.: 04956-92825300

VERANSTALTUNG
März 2025



Rudelsingen-Abend

Beim **RUDELSINGEN** kommen Menschen zusammen, um miteinander Musik zu erleben. Generationenübergreifend wird der eigene Gesang Teil eines großen Chores. Es geht um den gemeinsamen Moment, der noch Tage nachhallt und glücklich macht.

Singen ist gesund, stärkt unser Immunsystem und macht auch noch so viel Spaß!

Wer noch nie beim **RUDELSINGEN** dabei war, kann sich bedenkenlos dazugesellen, denn Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Welthits werden bei unserem RUDELSINGEN-Abend auf dem Programm stehen und garantiert für gute Laune sorgen. Die Texte werden mit einem Beamer für alle gut lesbar an eine Leinwand projiziert.

TERMIN:	**21.03.2025 um 19:00 bis 22:00 Uhr**
ORT:	Upkamer Uplengen Bismarckstr. 17, 26670 Uplengen-Remels
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Lions-Club Amke van Lengen
ANMELDUNG:	Meike Radmann/Katja Welsch Tel.: 0151 10217343 und 0160 8743878

VERANSTALTUNG

März 2025

Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre!

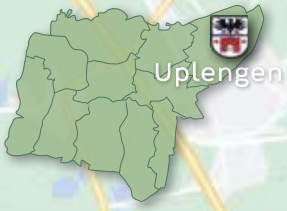
Als Frau ist man es irgendwann leid, sich durch endlose Ratgeber zu kämpfen, die einem erklären wollen, wie man als Frau entspannen und seine eigene Mitte finden soll. Manche dieser Ratgeber vermitteln beim Lesen das Gefühl, dass die Tipps auf fiktiven Erlebnissen beruhen und keinen Bezug zum **„alltäglichen Wahnsinn“** des Lebens haben.

Genau aus diesem Grund laden wir interessierte Frauen herzlich zu unserer Veranstaltung: „Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre“ ein.

Gemeinsam möchten wir verschiedene Methoden ausprobieren und Ideen austauschen, die uns helfen, einen individuellen Weg zur Selbstpflege im Alltag zu finden.

TERMIN:	**24.03.2025 um 16:30 bis 18:00 Uhr**
ORT:	Tagespflege Johanna An der Bahn 7, 26849 Filsum
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	A. Coesfeld, Diakoniestation-Hesel-Jümme-Uplengen
ANMELDUNG:	Angelika Rudolph, angelika.rudolph@diakonie-hju.de Tel.: 04956 92825300

VERANSTALTUNG
März 2025



Filmabend - Frauen, die die Welt bewegten

Zu einem besonderen **„Kinoabend“** möchte die Kirchengemeinde Hollen einladen.

Es wird ein Film gezeigt, in dem Frauen Geschichte schreiben, ihren Mann stehen und die (Frauen)-Welt verändern.
In gemütlicher Atmosphäre wollen wir miteinander einen schönen Abend verbringen.

TERMIN:	**27.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Gemeindehaus der Christus-Kirchengemeinde Hollen Hollener Landstr. 8, 26670 Uplengen-Hollen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Kirchengemeinde Hollen
ANMELDUNG:	Hannelore Collmann Tel.: 04956 3833

@Pixabay

VERANSTALTUNG

März 2025

...und alle singen mit!

Gemeinsames Singen für Frauen!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, die Spaß am Singen haben. An diesem Abend werden Lieder von damals und heute aus unterschiedlichen Musikrichtungen gesungen. Noten und Textkenntnisse sind nicht erforderlich! Hier steht der Spaß im Vordergrund!

Es besteht die Möglichkeit, sich vor Ort mit Getränken zu versorgen.

TERMIN:	**04.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Musikcafé Marienheil Rhauderfehn
KOSTEN:	Spende für die Chorleiterin
VERANSTALTER*IN:	Insa Kleemann
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654

VERANSTALTUNG
März 2025

Tausch Ma(h)l - „aus aller Welt“

Jeder Mensch bringt seine eigenen Erfahrungen, Kulturen und Traditionen mit, was zu einer bunten Mischung an Perspektiven und Geschmäckern führt. Ähnlich verhält es sich mit Kochrezepten. Sie variieren je nach Religon und persönlichen Vorlieben, was zu einer schier endlosen Auswahl an köstlichen Gerichten führt. Dies Vielfalt bereichert unser Leben und unsere Gaumen!
Wir treffen uns zum Abendessen! Jede Teilnehmende bringt dazu etwas Selbstgemachtes zum Thema „aus aller Welt“ in fünffacher Ausfertigung mit. Das kann eine italienische Lasagne, ein indisches Curry oder ein süßes Gebäck aus Frankreich sein. Lasst euch von der Küche fremder Länder inspirieren! Ein etwas größerer Teil wird beim gemeinsamen Abendessen verspeisst. Vier kleinere Teile (mit Rezept transportsicher verpackt) werden nach dem Essen mit den Köstlichkeiten der anderen Teilnehmer getauscht.

TERMIN:	**07.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	LebensMittelpunkt Potshausen Potshauser Strasse 26, 26842 Potshausen
KOSTEN:	keine
VERANSTALTER*IN:	Stefanie Hanekamp
ANMELDUNG:	Mail: stefanie.hanekamp@web.de Tel.: 01525 6356594

VERANSTALTUNG
März 2025

Frühstück
für Frauen zum Weltfrauentag

Die Landfrauen Rhauderfehn bereiten uns wieder ein leckeres Frühstück zu!

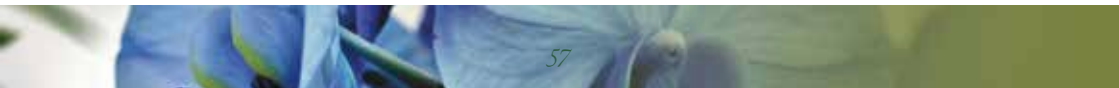
Im Anschluss stellt Tanja Wessel, vom Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Leer, das Beratungsangebot vor.

- Wo bekomme ich wie Unterstützung?
- Wie und wo bekomme ich finanzielle Hilfe?
- Wann habe ich Leistungsansprüche?
- Kann ich mich noch ehrenamtlich engagieren?

Frau Wessel freut sich darauf, ihre/eure Fragen beantworten zu können!

Das Programm verspricht ein geselliges Beisammensein mit tollen Frauen!

TERMIN:	**08.03.2025 um 9:30 Uhr**
ORT:	Gemeindesaal der Hoffnungskirche Rhauderfehn
KOSTEN:	7 €
VERANSTALTER*IN:	Landfrauen Rhauderfehn, Insa Kleemann
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654



VERANSTALTUNG
März 2025

Frauenmärchen-Märchenfrauen

Das kennen wir: Der Held erlöst die schöne Königstochter. Das arme, arbeitsame, sittsame Mädchen wird belohnt durch einen großen Schatz oder eine reiche Heirat, ein eher passives Frauenbild.

Aber Märchen erzählen auch, wie Frauen ihren Weg gehen, ihr Schicksal in die Hand nehmen, beherzt und tatkräftig, klug und erfindungsreich, geduldig und ausdauernd, aber auch listig und trickreich.

Wir werden diesen Frauen in den Märchen aus aller Welt begegnen, aber auch die Sammlung der Gebrüder Grimm hält so manche Überraschung bereit.

Helga Bratz erzählt Frauenmärchen aus aller Welt.

TERMIN:	**09.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Gemeindebücherei Westrhauderfehn Schuhmacherstraße 1
KOSTEN:	Es wird um eine Spende gebeten.
VERANSTALTER*IN:	Freundeskreis der Gemeindebücherei
ANMELDUNG:	Helga Bratz Tel.: 04952 1077

VERANSTALTUNG

März 2025

Fasten - wie kann ich am besten damit starten?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu Fasten.

In dieser lockeren Runde werde ich ein paar Möglichkeiten vorstellen und erläutern. Was sollte ich beachten und welche Fastenkur ist für mich am besten geeignet?
Fasten ist auf jeden Fall ein guter Weg, um Körper und Geist zu entgiften.

Begriffe wie modifiziertes Fasten, Intervallfasten und Leberfasten werden hier in dieser Runde ganz genau erklärt.

TERMIN:	**11.03.2025 um 15:00 Uhr**
ORT:	1. Südwieke 6 Rhauderfehn
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Nicole Leopold-Matzellus, Ernährungsfachkraft
ANMELDUNG:	Insa Kleemann, Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654

VERANSTALTUNG

März 2025

Das Märchen „Lumira und der Weg zu ihren Gefühlen“

Dieses selbstgeschriebene Märchen lehnt sich an Aufzeichnungen des Psychoanalytikers Wilhelm Reich (1897 - 1957) an. Es soll zeigen, dass jede(r) selber etwas tun kann, sich mit seinem Inneren auseinanderzusetzen.
Durch ein Märchen werde ich eure inneren Konflikte fühlbar machen.

Freut euch auf einen spannenden Nachmittag!

TERMIN:	**14.03.2025 um 16:00 Uhr**
ORT:	Schuhmacherstraße 16 Rhauderfehn
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Sabine Minnameyer
ANMELDUNG:	Insa Kleemann, Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654

VERANSTALTUNG
März 2025

Buchvorstellung

Die Fehnbuchhändlerinnen stellen Bücher
von Frauen für Frauen vor.
Ein bunter Mix unterschiedlicher Genres.

TERMIN:	**21.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	LebensMittelpunkt Potshausen Potshauserstraße 20, Ostrhauderfehn
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Fehnbuch Team
ANMELDUNG:	Helga Kruse, Fehnbuch, Rhauderfehn Tel.: 04952 8269378

VERANSTALTUNG
März 2025

Flohmarkt
für Kleidung & Accessoires

Gib deiner Kleidung eine zweite Chance!

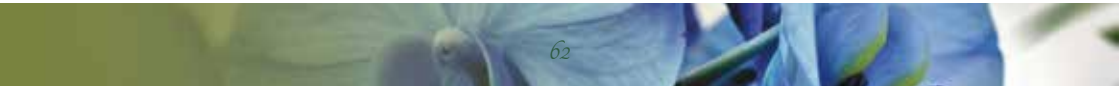
Ob Kleid, Hose, Schuhe oder Taschen ...
alles darf angeboten werden.

Natürlich nur von Frauen für Frauen :)

In einer kleinen Caféteria ist bei Kaffee/Tee und Kuchen Zeit zum Klönen.

Ausstellerinnen können sich gerne dazu anmelden!

TERMIN:	**22.03.2025 um 10:00 bis 16:00 Uhr**
ORT:	Gemeindesaal der Hoffnungskirche Rhauderfehn
KOSTEN:	5 € Spende für „Fehntjer schenken Fehntjer“
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Rhauderfehn
ANMELDUNG:	Insa Kleemann, Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654



VERANSTALTUNG
März 2025

Mädelsabend
lachen, quatschen, eine gute Zeit haben!

Wir laden DICH ein zu einem Mädelsabend im Jugendcafé in Rhauderfehn! Was braucht man für einen gelungenen Mädelsabend? Gute Gespräche, lustige Momente und ein abwechslungsreiches Programm, das alles bieten wir dir. Wenn du zwischen 14 und 16 Jahre alt bist und Lust hast neue Mädels kennenzulernen bzw. mit deiner besten Freundin einen schönen Abend verbringen möchtest, dann bist du hier genau richtig.

Bei diesem Mädelsabend wollen wir uns in einer entspannten Runde kennenlernen, ein paar lustige Spiele spielen, Freundschaftsarmbänder gestalten und uns über verschiedene Themen austauschen, die dich/euch vielleicht gerade beschäftigen. Gesprächsthemen sind beispielsweise: Liebe, Freundschaften, die neusten TikTok-/Social Media Trends oder auch ernstere Themen wie Mobbing und vieles mehr. Zudem stehen alkoholfreie Getränke und Snacks zur Verfügung.

TERMIN:	**26.03.2025 um 18:00 bis 19:30 Uhr**
ORT:	Treffpunkt Anleger 1. Südwieke 6, Rhauderfehn
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Mitarbeiterin der Beratungsstelle
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@rhauderfehn.de Tel.: 04952 8907654

VERANSTALTUNG
März 2025

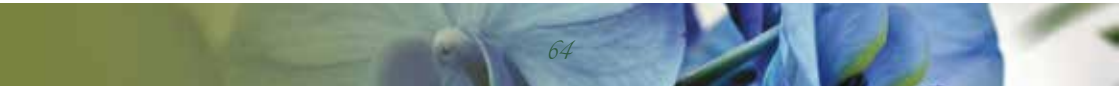
Kampfsport und Selbstverteidigung für Frauen

Das Angebot richtet sich speziell an Frauen.

Kampfsport und Selbstverteidigungstechniken für Frauen ab 16 Jahren.

Die Einheiten sollten dazu beitragen, ein selbstbewusstes und zielgerichtetes Verhalten in körperlichen Konflikten zu erlernen. Dabei werden die effektivsten Möglichkeiten aus verschiedenen Kampfsport- und Selbstverteidigungssystemen miteinander kombiniert, sodass Reaktionsfähigkeit in den verschiedensten Situationen ausgebildet wird.

TERMIN:	**03.03.2025 - 07.03.2025 um 17:15 Uhr**
ORT:	Sportakademie Dahlmann, Papenburg
	Splitting rechts 54, 26871 Papenburg
KOSTEN:	Einmalig 20,00 € für 5 Termine
VERANSTALTER*IN:	Sportakademie Dahlmann
ANMELDUNG:	Till Dahlmann
	Tel.: 0163 8680656



VERANSTALTUNG

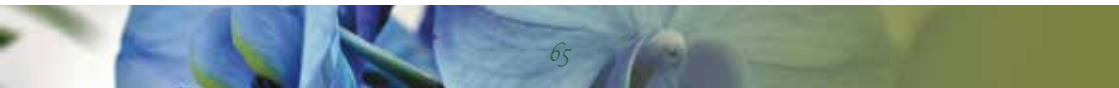
März 2025

Spielenachmittag mit Tee und Klönschnack

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag im Kreise von netten Frauen mit Tee und Klönschnack zum Kennenlernen. Anschließend werden verschiedene Spiele nach Lust und Laune gespielt.

Eigene Spiele können gerne mitgebracht werden.

TERMIN:	**04.03.2025 um 15:00 bis 17:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Angelika Brandt
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de Tel.: 04955 933227



VERANSTALTUNG

März 2025

Autorenlesung mit Christiane Franke ,,Spröde Sprotten schwimmen schlecht“

Das Buch ,,Spröde Sprotten schwimmen schlecht“ erscheint im Februar 2025. **Worum geht es in dem Ostfriesen-Krimi?** Von wegen friedlicher Lebensabend! Kaum sind die Bewohner in die nigelnagelneue Beninga-Seniorenresidenz eingezogen, schwimmt eine Leiche im Teich. Da ein Unfall ausgeschlossen werden kann, muss die Kripo Wittmund ermitteln, wer der jungen Frau des erfolgreichen Unternehmers Erich Beninga nach dem Leben trachtete. Ihr über vierzig Jahre älterer Ehemann hätte ein Motiv, denn in Neuharlingersiel munkelt man, sie habe ein Verhältnis gehabt. Doch die Dame hat sich auch anderweitig eine Menge Feinde gemacht, wie Dorfpolizist Rudi Bakker, Postbote Henner und Lehrerin Rosa herausfinden. Erschwerend kommt hinzu, dass Rudis Ex-Frau Denise in die Sache verwickelt ist. Das Trio beginnt fleißig Nachforschungen anzustellen, denn in der Seniorenresidenz gab es jede Menge Streit. Und es dauert nicht lange, bis man eine zweite Leiche findet.

TERMIN:	**11.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove
	Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	Gemeindebücherei Westoverledingen
ANMELDUNG:	Anja Kellermann
	Mail: anja.kellermann@westoverledingen.de

VERANSTALTUNG

März 2025

,,Happy Food - Gute Laune-Kochkurs für Frauen“

Kann man gute Laune essen? Tatsächlich gibt es einige Lebensmittel, die dazu beitragen können, unseren Serotonin-Spiegel zu steigern. An diesem gemütlichen Abend wollen wir aber nicht nur gemeinsam ein bisschen **„Happy Food“** zubereiten, sondern uns auch um unsere Selbstwirksamkeit und mentale Balance kümmern. Genießen, entspannen, stärken und Spaß haben ist die Devise des Abends.
Bitte einen Stift, ein Schneidebrett, ein scharfes Messer, eine Rührschüssel und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Mail: gleichstellung@westoverledingen.de

TERMIN:	**12.03.2025 um 18:30 bis 21:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	Julia Engel
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de Tel.: 04955 933227

VERANSTALTUNG

März 2025

Gehirntraining

Wir pflegen unseren Körper, unsere Muskeln, unsere Haut. Aber das Gehirn? Daran denken wir meist nicht, denn das Denken geht ja auch automatisch.
Aber unser Gehirn, diese einzigartige Schaltzentrale des Lebens, erbringt ständig Höchstleistungen für uns, selbst im Schlaf!
Ein guter Grund, es zu pflegen und zu fördern, um es leistungsfähig bis ins hohe Alter zu erhalten.
In dieser Stunde geht es um

- die Bedürfnisse des Gehirns
- die Arbeitsweise des Gehirns
- die Möglichkeiten + Grenzen des Trainings
- Beispiele zur Steigerung der verschiedenen Gehirnleistungen.

TERMIN:	**13.03.2025 um 10:00 bis 11:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Antje Smidt
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de Tel.: 04955 933227

VERANSTALTUNG

März 2025

„Menstruationsbeschwerden und PMS natürlich lindern“

Dein Weg zu einem ausgeglichenen Zyklus und weniger Beschwerden!

Leidest du unter starken Menstruationsbeschwerden, PMS oder sogar Endometriose? Dann bist du nicht allein! In diesem Vortrag zeige ich dir, wie du deine Beschwerden auf natürliche Weise lindern und wieder zu einem harmonischen Zyklus finden kannst. Mit gezielten Ernährungsstrategien, sanften Bewegungsformen und Entspannungstechniken kannst du deinen Körper in jeder Zyklusphase unterstützen.
Wir sprechen darüber, wie bestimmte Lebensmittel deinen Hormonhaushalt ausbalancieren, welche Nährstoffe du brauchst und wie du Entzündungen im Körper reduzieren kannst. Außerdem lernst du, wie du durch eine bewusste Lebensweise typische Symptome wie Krämpfe, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen oder Erschöpfung spürbar verbessern kannst.

TERMIN:	**13.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove
	Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	ME ganzheitlich gesund - Marina Engbers
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de
	Tel.: 04955 933227

VERANSTALTUNG

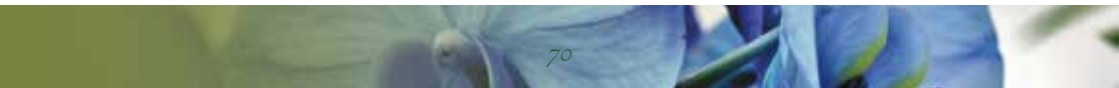
März 2025

Grootaardige Frauen in Ostfreesland

In Ostfreesland gaff dat al altied **„emanzipierte“** Frauen, de mit vööl Mood un Kraft fix wat dörhaalt hebben.
Over een paar van disse Frauen, de wat vörstellen, worden ji bi lecker Tee un Krinstuut wat gewohr.

In Ostfriesland gab es zu allen Zeiten emanzipierte Frauen, die mit viel Mut und Kraft Beachtliches bewirkten. Über einige dieser Persönlichkeiten hören Sie bei leckerem Tee und Korinthenbrot.

TERMIN:	**17.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove
	Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	3,50 €
VERANSTALTER*IN:	Antje Smidt
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de
	Tel.: 04955 933227



VERANSTALTUNG

März 2025

Lachyoga tut gut!

Lachen ist gesund, klar! Aber was hat das mit Yoga zu tun?
Dieser Frage gehen wir gemeinsam mit Antje Smidt auf den Grund. Frau Smidt ist zertifizierte Lachyoga-Trainerin und führt Sie in die Geheimnisse der Gelotologie - der Wissenschaft des Lachens - ein.

Praktische Übungen sorgen dafür, dass Sie sich keiner ermüdenden Rede aussetzen müssen. Und wenn sich Yoga auch nach Körperverknoten anhört: Beim Lachyoga geht es ausschließlich ums Lachen und ums Wohlbefinden.

TERMIN:	**18.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove
	Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Antje Smidt
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de
	Tel.: 04955 933227

VERANSTALTUNG

März 2025

Gelassen und gesund durch die Wechseljahre

Dein Weg zu neuer Energie und weniger Beschwerden.

Die Wechseljahre können eine Zeit der Veränderung sein, aber auch eine Gelegenheit für einen Neuanfang!
In diesem Vortrag zeige ich dir, wie du typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und stille Entzündungen auf natürliche Weise lindern kannst. Mit einem ganzheitlichen Ansatz lernst du, wie du deinen Körper durch gezielte Ernährung, entzündungshemmende Lebensmittel, Bewegung und Entspannung optimal unterstützen kannst. Wir beschäftigen uns außerdem mit hormonellen Veränderungen und wie du Stress effektiv abbauen kannst, um mehr Energie und Wohlbefinden zu gewinnen.
Lass uns gemeinsam diese spannende Lebensphase anpacken – voller Gelassenheit, Gesundheit und neuer Kraft!

TERMIN:	**20.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	ME ganzheitlich gesund - Marina Engbers
ANMELDUNG:	Mail: gleichstellung@westoverledingen.de Tel.: 04955 933227

VERANSTALTUNG

März 2025

Kreatives Bastelangebot für Mädchen*

Gemeinsam werden wir im Jugendtreff im **„kleinen Campus“** schöne, kreative Armbänder und Ketten basteln - mit verschiedenen Perlen, Charms und Buchstabenperlen.
Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

TERMIN:	**21.03.2025 um 15:30 bis 17:00 Uhr**
ORT:	Kleiner Campus Ihrhove Ihrenerstr. 40 - 42, 26810 Westoverledingen
KOSTEN:	2,00 €
VERANSTALTER*IN:	Jugendpflege Westoverledingen
ANMELDUNG:	Mail: ellen.schidak@westoverledingen.de Tel.: 04955 933188

VERANSTALTUNG
März 2025

Internationales Frauenfrühstück

MITEINANDER - FÜREINANDER

Zum internationalen Frauentag gibt es ein Frühstück von Frauen für Frauen aus verschiedenen Kulturen.
Jede Frau bringt landestypische Speisen mit, so dass ein buntes und vielfältiges Buffet entsteht.

Für Getränke, Brötchen und Brot ist gesorgt.

In diesem Jahr findet das Frühstück im Bürgerhaus Neermoor statt!

TERMIN:	**08.03.2025 um 10:00 Uhr**
ORT:	Bürgerhaus Neermoor Norderstr. 6, 26802 Moormerland
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellung Mmld und Landfrauen Neermoor
ANMELDUNG:	Mail: a.zimmermann@moormerland.de Tel.: 04954 801207

VERANSTALTUNG

März 2025

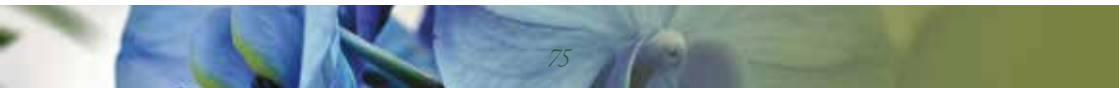
Investieren statt Abwarten: Wie Frauen gezielt Vermögen aufbauen können

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Strategien und klugen Investments finanzielle Unabhängigkeit erreichen können – und warum Abwarten Ihr größtes Risiko ist.

An diesem Abend stellt die Raiffeisenbank eG Moormerland praxisnahe Informationen und wertvolle Tipps zur Verfügung, die dabei helfen, finanzielle Entscheidungen souverän zu treffen.

Knüpfen Sie Kontakte mit Gleichgesinnten und tauschen Sie Erfahrungen und Inspirationen aus.

TERMIN:	**11.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Rathaus Moormerland Theodor-Heuss-Str. 12, 26802 Moormerland
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Gemeinde Moormerland
ANMELDUNG:	Mail: a.zimmermann@moormerland.de Tel.: 04954 801207



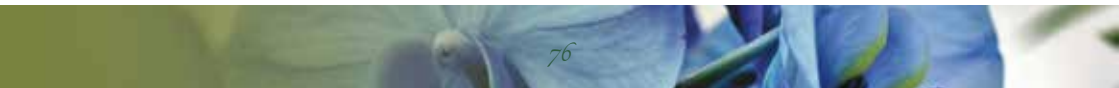
VERANSTALTUNG

März 2025

Zauberhaftes Frühstück

Rein pflanzlich mit einer Auswahl an süßen und herzhaften Leckereien, fair, lecker und einfach zauberhaft in einer wundervollen Location und in geselliger Runde. So hast du hier in Ostfriesland noch nie gefrühstückt.

TERMIN:	**13.03.2025 um 10:00 bis 12:00 Uhr**
ORT:	Zauberhaus
	Rudolfswieke 179, 26802 Moormerland
KOSTEN:	15 €
VERANSTALTER*IN:	Ellen Mecking und Ute Ludwig
ANMELDUNG:	Tel.: 04954 3052795



VERANSTALTUNG

März 2025

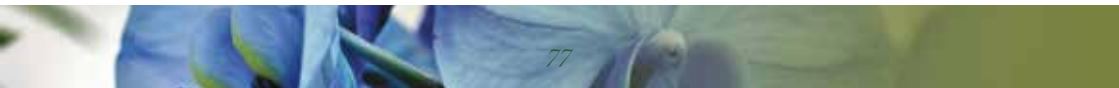
Neues Miteinander - statt Konkurrenz unter Frauen (Vortrag mit Workshop)

Kaum etwas schwächt uns Frauen und unsere eigene Kraft mehr als der Kampf **„gegen das eigene Geschlecht“**. Unsere Denk-und Verhaltensweisen in Bezug auf unser Zusammenleben und Zusammenarbeiten mit anderen Frauen sind häufig eher destruktiv und konkurrent als unterstützend.
Dieses Verhalten hat seinen Ursprung nicht selten in Gefühlen von Selbstzweifeln, Abwarten oder zu großer Angepasstheit an Rollenbilder.
Der erste Schritt zu einem neuen Verhalten kann dabei sein, sich der eigenen Muster und Einstellungen bewusst zu werden, die einem konstruktiven und kraftvollen Miteinander im Wege stehen.

Vortrag und Workshop mit der psychologischen Beraterin Frau Christina Meyer (Kriminalhauptkommissarin a.D.)

Begrenzte Teilnahme: Max. 10 Frauen!

TERMIN:	**14.03.2025 um 18:00 bis 21:00 Uhr**
ORT:	Treffpunkt Anleger Moormerland Jheringsfehn, Eschenweg 8, 26802 Moormerland
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Treffpunkt Anleger & Psych. Beraterin Frau Meyer
ANMELDUNG:	Tel.: 04954 937262



Hordensingen

Im Rahmen der diesjährigen Frauenwoche lädt der Chor **„Die Bunten Kirchentöne“** alle Frauen herzlich zum gemeinsamen Hordensingen in der Maria Magdalena Kirche Hatshausen ein. Unter dem Motto „Gemeinsam Singen – Gemeinsam Erleben“ erwartet euch ein stimmungsvoller Abend voller Freude, Musik und Gemeinschaft. Lasst uns zusammen beliebte Lieder singen, die das Herz berühren und die Seele zum Klingen bringen – unabhängig von Gesangserfahrung oder musikalischem Hintergrund. Kommt vorbei und erlebt die verbindende Kraft der Musik!

Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Abend voller musikalischer Energie und Gemeinschaft.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

TERMIN:	**18.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Maria Magdalena Kirche Hatshausen Ayenwolder Str. 4, 26802 Moormerland
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Gemeinde Moormerland
ANMELDUNG:	nicht erforderlich

VERANSTALTUNG

März 2025

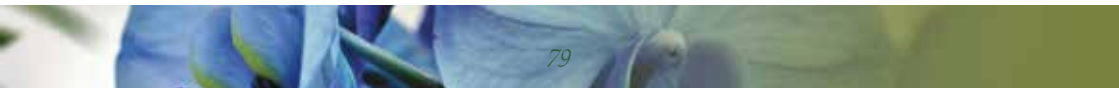
Internationales Nähcafé

Wir laden euch herzlich zu einem **Internationalen Nähcafé** ein! Kommt vorbei, bringt eure Nähprojekte mit und lasst uns gemeinsam kreativ sein.

Es gibt ein gemütliches Beisammensein für Nähfreunde aus aller Welt – egal ob Anfängerin oder Profi! Für alle, die Freude am Nähen haben und neue Bekanntschaften schließen möchten.Es erwartet euch ein Austausch über verschiedene Nähtechniken, inspirierende Gespräche und die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. Für Snacks und Getränke ist gesorgt!

Bitte bringt eure eigenen Materialien mit. Eine Nähmaschine ist ebenfalls willkommen, falls vorhanden. Wir freuen uns auf bunte Stunden voller Kreativität und Gemeinschaft!

TERMIN:	**19.03.2025 ab 18:00 Uhr**
ORT:	Yezidischer Kulturverein Moormerland Dr.-Warsing-Str. 81, 26802 Moormerland
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellung Mmld und Yezidischer Kulturverein
ANMELDUNG:	Anja Zimmermann, a.zimmermann@moormerland.de Tel.: 04954 801207



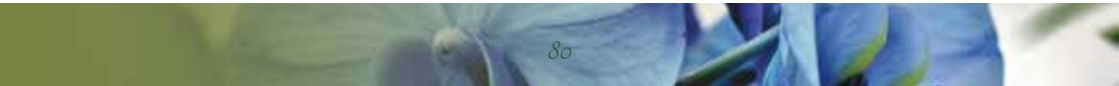
VERANSTALTUNG

März 2025

Mein Frauenbild - Spannendes in der systemischen Aufstellung erfahren

Wie sehe ich mich wirklich als Frau? Welche Glaubenssätze und Denkmuster habe ich - vielleicht unbewusst - übernommen? Welche gefallen mir? Welche nicht? Wie gleichberechtigt und frei wir als Frauen wirklich sind, hängt absolut damit zusammen, welche eigenen Bilder wir von „der guten Frau“ haben. Die Methode der systemischen Aufstellungsarbeit ist ein wertschätzender, sehr verbundener und achtsamer Prozess, Glaubenssätze in sich und seinem System (Familie, Beruf, Umfeld) zu erkennen. Zehn Frauen sind an diesem Abend eingeladen, gemeinsam ein ganz persönliches Frauenbild dieser Runde wertschätzend zu erkunden, und dabei auch das Eigene besser verstehen zu lernen. Damit Frau sich bei so viel Seelenarbeit wohlfühlt, ist während der Pause für das leibliche Wohl mit Snacks aus dem eigenen Gemüsegarten gesorgt. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob Du Unverträglichkeiten in Bezug auf Essen hast. Herzlich willkommen im Zauberhaus-Moormerland!

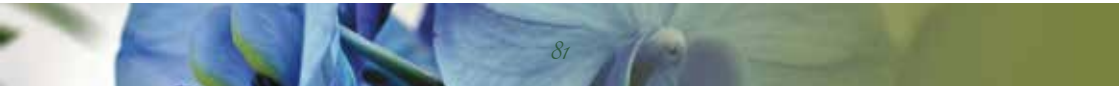
TERMIN:	**21.03.2025 um 18:00 bis 22:00 Uhr**
ORT:	Zauberhaus Moormerland
	Rudolfswieke 179, 26802 Moormerland
KOSTEN:	30,00 €
VERANSTALTER*IN:	Zauberhaus Moormerland / Ellen Mecking
ANMELDUNG:	Mail: info@zauberhaus-moormerland.com
	Tel.: 0179 6891664 (auch WhatsApp)



VERANSTALTUNG

März 2025

TERMIN:	**22.03.2025 um 14:30 bis 17:30 Uhr**
ORT:	Zauberhaus Moormerland Rudolfswieke 179, 26802 Moormerland
KOSTEN:	30,00 €
VERANSTALTER*IN:	Zauberhaus Moormerland / Ellen Mecking
ANMELDUNG:	Mail: info@zauberhaus-moormerland.com Tel.: 0179 6891664 (auch WhatsApp)



VERANSTALTUNG

März 2025

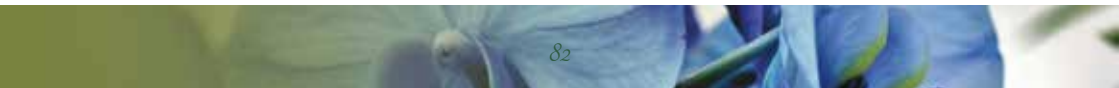
Mädelsabend mit Bauchrednerin

Kommt zu unserem gemütlichen Mädelsabend und lasst euch mit leckeren Cocktails verwöhnen! Die Gleichstellungsbeauftragte und der Landfrauenverein Neermoor lädt alle Frauen herzlich ein zu einem Abend voller Spaß, Entspannung und guter Laune.

Highlight des Abends: Die Bauchrednerin Birgit Puschmann wird uns mit ihrem einzigartigen Humor und ihren charmanten Puppen unterhalten!

Freut euch auf eine humorvolle Einlage, die für Lachmuskeltraining sorgt.

TERMIN:	**27.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Bürgerhaus Neermoor Norderstr. 6, 26802 Moormerland
KOSTEN:	nach Verzehr
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Gemeinde Moormerland
ANMELDUNG:	Mail: a.zimmermann@moormerland.de Tel.: 04954 801207



@pixabay

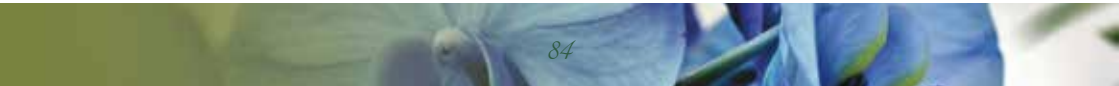
VERANSTALTUNG

März 2025

Veränderung in die Selbstverantwortung - Workshop für Frauen

Wie können wir in Stress- und Gewaltsituationen die Selbstkontrolle erreichen?
Viele Situationen entstehen aus schleichenden Ereignissen, die aus Überforderung entstehen, wie beispielsweise in der Partnerschaft, mit den eigenen Kindern und mit den Kindern aus Patchworkfamilien. Die Liebe ist schön, aber nach kurzer Zeit ist sie verschwunden. **Was mache ich jetzt? Und warum ist das so?** Um aus diesem Dilemma herauszukommen, gibt es Übungen, die real nachgestellt werden können, um sie anzuschauen und daraus zu lernen.
Du kannst sehen und lernen, dass ein anderes Verhalten, die Situation gleich entschärft. Weil Du immer gleich reagierst und streitest „wie in einem Ping-Pong-Spiel", kommst Du nicht in die Gelegenheit, andere kontrollierte Verhaltenseigenschaften in stressigen Situationen unterzubringen. Wenn es Dich interessiert und Du Lust an neuen Erfahrungen hast, bist Du hiermit herzlich eingeladen und genau richtig.

TERMIN:	**03.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Wymeerster Hauptstr. 120,
	26831 Bunde-Wymeer, Tel.: 04903 9095923
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	FLP Niehe
ANMELDUNG:	Robert Gerhard Niehe
	Tel.: 0162 7237925 (gerne auch über WhatsApp)



VERANSTALTUNG
März 2025

Woman only - Karnevalsparty für Frauen

Eine Karnevalsparty am Fastnacht-Dienstag.

Der Kreativität in der Kostümwahl sind keine Grenzen gesetzt.

Eine Karnevals-Party nur für Frauen.

Ein Kostümwettbewerb, Tanzen, Spiele- und Spaß, Snacks und Cocktails.
Im Eintritt ist ein Begrüßungs-Sekt enthalten.

TERMIN:	**04.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	Familienzentrum Bunde
ANMELDUNG:	Anne Miksiunas Tel.: 04953 2939700

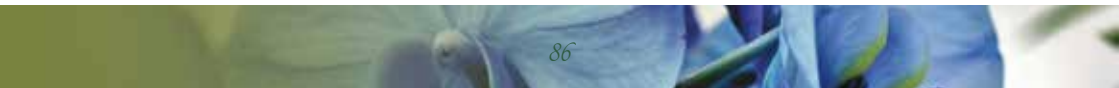
VERANSTALTUNG

März 2025

Spinnen & Weben: Kulturgeschichte & Märchen, Mythen & Sagen

Spinnen ist gewebt wird schon seit ca. 10.000 Jahren.Diese Technik eine der frühesten kulturstiftenden Leistungen der Menschheit. Sie wurde von Anfang an fast ausschließlich von Frauen durchgeführt. Von der Herstellung des Ausgangsmaterials bis zur Verarbeitung lagen diese Arbeiten in der Verantwortung von Frauen, meistens nicht selbstbestimmt sondern eine auferlegte Verpflichtung und Bestimmung. Die Geschichte zeigt, dass Frauen aller Schichten und überall auf der Welt in diesen Prozess der Garnherstellung und –verarbeitung eingebunden waren: sei es die harte Arbeit zum Verdienst des Lebensunterhaltes oder die entspannte Arbeit zum Zeitvertreib. Dies ist offenbar der Anhaltspunkt vieler Märchen, Mythen und Sagen, die um dieses Thema kreisen. Sie alle haben einen Bezug zum Textil wie z.B. Produktion, Kunst und individuelle Lebensgestaltung. Es geht aber auch um **Magie, Stroh zu Gold spinnen**, und magische Textilien wie **„der fliegende Teppich“.**

TERMIN:	**06.03.2025 um 17:00 Uhr**
ORT:	Steinhaus Bunderhee
	Steinhausstraße 64, Bunde
KOSTEN:	5,00 Euro
VERANSTALTER*IN:	Frau Dr. Birgitt Knust
ANMELDUNG:	Gleichstellungsbeauftragte Sonja Finke
	Tel.: 04953 80913



@Erik Karits, Pixabay

VERANSTALTUNG

März 2025

Gesundheitsvortrag - Leiden im Verborgen

Fühlen Sie sich ständig kraftlos, müde und abgeschlagen?

Nehmen Sie permanent an Gewicht zu oder nehmen grundlos ab?
Nehmen Sie dauerhaft Medikamente?
Leiden Sie unter Kopfschmerzen, Zyklusbeschwerden oder Gelenkschmerzen?

Haben Sie schon mal von stillen Entzündungen gehört und wie sich diese auf Ihren Organismus auswirken können?
Was können Sie dagegen tun?

Darinka Voss wird Sie an dem Abend informieren und aufklären.

TERMIN:	**06.03.2025 um 18:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Familienzentrum Bunde
ANMELDUNG:	Anne Miksiunas Tel.: 04953 2939700

VERANSTALTUNG

März 2025

Batik Kurs

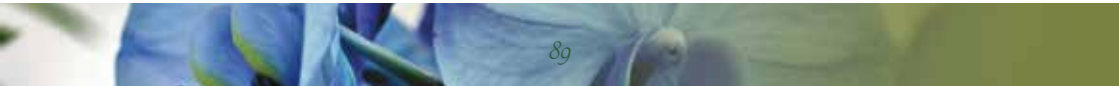
In diesem Kurs möchten wir mit verschiedenen Methoden Oberbekleidung selbst batiken.

Ein 2-tägiger Kurs für Frauen

8 Teilnehmerinnen

Pro Person können 2 Teile (Oberbekleidung Bsp. T-Shirt / Bluse) gebatikt werden. Wichtig ist, dass die Kleidung aus Baumwolle besteht.

TERMIN:	**07.03.2025 um 18:00 Uhr / 08.03.2025 um 10:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	10,00 €
VERANSTALTER*IN:	Daniela Drees
ANMELDUNG:	Familienzentrum Bunde Tel.: 04953 2939700



VERANSTALTUNG

März 2025

Karins Tortendeko selbst gemacht

Süße Tortendeko selbst gemacht... lernen wie man aus Torten einen echten Hingucker zaubern kann.

Blüten und Figuren aus Fondant gemeinsam unter der geduldigen Anleitung von Karin May formen, dekorieren und verzieren lernen. Ob lustige Figuren für Kinder-Torten zum Geburtstag oder tolle Blüten und Verzierungen auf Tauf- oder Hochzeitstorten.

Mit selbstgemachten Torten punkten Sie auf der nächsten Feierlichkeit, egal ob Sie Anfängerin sind oder schon Erfahrung mitbringen.

TERMIN:	**11.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	5,00€
VERANSTALTER*IN:	Karin May
ANMELDUNG:	Familienzentrum Bunde Tel.: 04953 2939700

VERANSTALTUNG
März 2025

Schmuck selbst machen

In geselliger Runde wollen wir gemeinsam **Schmuck aus Perlen** herstellen.

Hilfestellung und Anleitung werden gegeben.

Termine:
12.03.2025 um 15:00 Uhr
26.03.2025 um 19:30 Uhr

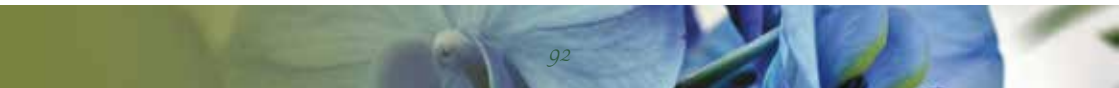
TERMIN:	**12.03.2025 um 15:00, 26.03.2025 um 19:30 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	Klasine Aap
ANMELDUNG:	Familienzentrum Bunde Tel.: 04953 2939700

VERANSTALTUNG
März 2025

Infoveranstaltung - häusliche Gewalt

Tatort zu Hause
Ist mein Zuhause sicher? Bin ich alleine?
Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?
Frau Müller-Pirzkall, von der Selbsthilfegruppe **„Sag ja, zu Dir“** (physische und psychische Gewalt), informiert an diesem Abend über die verschiedenen Gewaltformen und wo diese stattfinden zu Hause, bei der Arbeit, im sozialen Umfeld, ect. Wie verhalte ich mich, wenn ich etwas in der Familie, im Freundes und Bekanntenkreis mitbekomme? Wie kann ich helfen? **Es wird Hilfestellung zur Hilfe gegeben. Nicht jede Hilfe ist richtig.**
Die Selbsthilfegruppe klärt in Tageszeitungen, Ostfriesen Zeitung, Thüringer Allgemeine, Focus, Zonta-Tee-Tied (Podcast) uvm. zu diesem Thema auf. Das Buch **„A Woman like you“** von Romy Stangl wird von Frau Müller-Pirzkall vorgestellt. In diesem Buch wird auch ihre eigene Geschichte erzählt.

TERMIN:	**12.03.2025 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum - im Café - Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Selbsthilfegruppe „Sag ja, zu Dir“
ANMELDUNG:	Mary-Ann Müller-Pirzkall Tel.: 0173 4023861



VERANSTALTUNG
März 2025

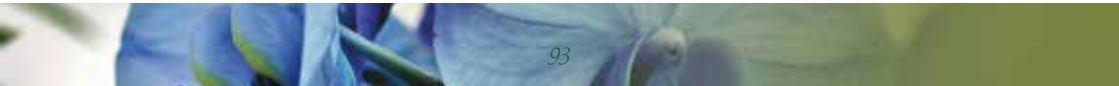
Auf den Spuren der Frauen im Steinhaus Bunderhee

Eine Gästeführerin nimmt uns, als Egberdina van Heeteren, mit auf eine spannende Zeitreise in die Vergangenheit. Sie erzählt uns von der wechselhaften Geschichte der Frauen im Steinhaus. Es geht um Wohlstand und Armut, um Glück und Trauer und was es mit der Geschichte der weißen Frau auf sich hat.

Anschließend kann noch bei Tee mit Krinstuut un Botter geklönt werden.

Max. 20 Personen

TERMIN:	**13.03.2025 um 18:00 Uhr**
ORT:	Steinhaus Bunderhee
	Steinhausstraße 64, 26831 Bunde
KOSTEN:	5,00 €
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Sonja Finke
ANMELDUNG:	Sonja Finke
	Tel.: 04953 80913



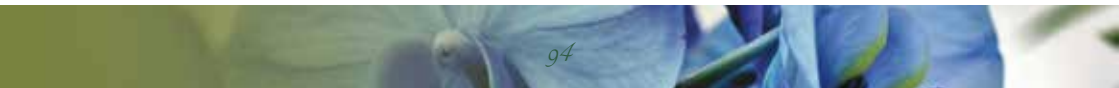
VERANSTALTUNG
März 2025

Vortrag -
„Frauenherzen schlagen anders“

Frauenherzen weisen relevante Unterschiede zum Männerherz auf. Beschwerden können dadurch anders sein und Medikamente anders wirken.

Hören Sie mehr!

TERMIN:	**13.03.2025 um 18:30 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Deutsche Herzstiftung
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700



VERANSTALTUNG
März 2025

Krimidinner für Frauen

Ein Mord ist passiert... während eines Drei-Gänge-Menüs im Familienzentrum Bunde gilt es herauszufinden - Wer ist die Täterin? Wer verbündet sich mit wem? Es gilt Hinweise zu finden, Verdächtige zu befragen und manchmal lohnt es sich auch, etwas zur Bestechung der Spielleiterin in der Tasche zu haben.
Werden Sie zur Spielerin des Abends... Verkleidungen sind erwünscht, das beste Kostüm wird prämiert.

Wir laden zum Krimidinner ins Familienzentrum Bunde - speziell für Frauen.
Sie werden durch den Abend geleitet **inklusive einem Drei-Gänge-Menü und Getränken.**

Die Anmeldung bitte über das Familienzentrum Bunde.

TERMIN:	**14.03.2025 um 20:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	30,00 €
VERANSTALTER*IN:	Familienzentrum Bunde
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700

VERANSTALTUNG

März 2025

Batik Kurs

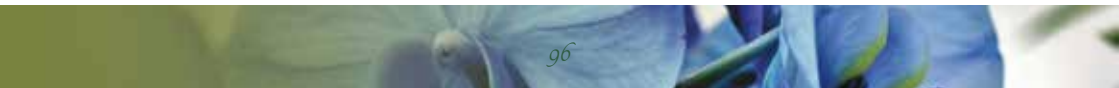
In diesem Kurs möchten wir mit verschiedenen Methoden Oberbekleidung selbst batiken.

Ein 2-tägiger Kurs für Frauen

8 Teilnehmerinnen

Pro Person können 2 Teile (Oberbekleidung Bsp. T-Shirt / Bluse) gebatikt werden. Wichtig ist, dass die Kleidung aus Baumwolle besteht.

TERMIN:	**17.03.2025 um 18:00 Uhr / 18.03.2025 um 18:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum
	Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	10,00 €
VERANSTALTER*IN:	Daniela Drees
ANMELDUNG:	Familienzentrum
	Tel.: 04953 2939700



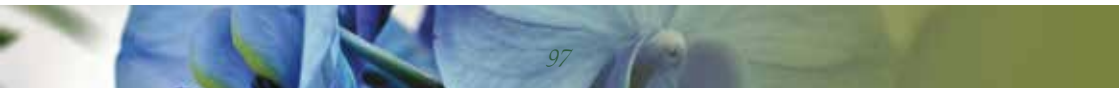
VERANSTALTUNG
März 2025

Kinderkleidung selbst genäht - für Einsteigerinnen

Kinderkleidung selbst genäht, für Einsteigerinnen.

Wenn vorhanden, bitte Nähmaschine mitbringen.
für 6 Teilnehmerinnen

TERMIN:	**19.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	10,00 €
VERANSTALTER*IN:	Alina Egger
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700



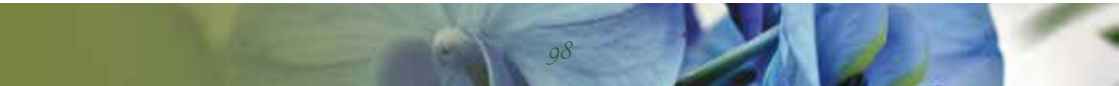
Kreativtreff Osterdeko

Hier wird der Kreativität freien Lauf gelassen.

In einer geselligen Runde wird am 20.03.2025 um 19:00 Uhr Osterdeko hergestellt.

Hilfestellung und Tipps werden gegeben. Jeder nimmt etwas schönes selbstgemachtes mit nach Hause.

TERMIN:	**20.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	8,00 €
VERANSTALTER*IN:	Karin May
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700



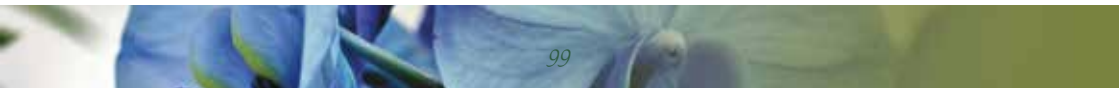
VERANSTALTUNG
März 2025

Deko aus Gießmasse selbst herstellen

Wer kennt sie nicht, die niedlichen Kerzenständer, Deko-Schalen und Figuren aus den Selbstbedienungshäuschen.

Wer es schon immer gern mal selber probieren wollte, hat nun die Möglichkeit dazu. Schöne Frühlings-Deko selbst gegossen und dekoriert, für Anfängerinnen geeignet.

TERMIN:	**21.03.2025 um 18:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	10,00 €
VERANSTALTER*IN:	Anne Miksiunas
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700



VERANSTALTUNG

März 2025

Kreativtreff Frühlingsdeko

Hier wird der Kreativität freien Lauf gelassen.
In einer geselligen Runde wird Frühlingsdeko hergestellt.

Hilfestellung und Tipps werden gegeben. Jeder nimmt etwas schönes selbstgemachtes mit nach Hause.

TERMIN:	**25.03.2025 um 19:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	8,00 €
VERANSTALTER*IN:	Karin May
ANMELDUNG:	Familienzentrum Tel.: 04953 2939700

VERANSTALTUNG

März 2025

Der lange Weg der Emanzipation - umrahmt von Liedern für und über Frauen

Die **Mezzosopranistin Stefanie Golisch** möchte an diesem Abend durch Musik und Wort für die Gleichberechtigung kämpfen, die Rolle der Frau in der Gesellschaft beleuchten und stärken und der vielen vergessenen Frauen gedenken, ihnen die Anerkennung zuteil werden lassen, die sie in ihrem Alltag oft nicht erfahren. Die Verbesserung der Situation von Frauen im Erwerbsleben, Lohngerechtigkeit und Altersversorgung sind bis heute zentrale Themen der Frauenbewegung. Durch die Texte umrahmende Musikstücke wird die Stärke der Frauen noch einmal intensiv erlebbar. Die Lieder umfassen eine Spanne von Clara Schuman`s Stück „Vorwärts“, über den zur Hymne der britischen Frauenbewegung gewordenen „March of the woman“ von Ethel Smyth bis hin zum ironischen Lied „Hausgarten“ von Fanny Hensel.
Auch lassen bekannte Stücke der internationalen Frauenbewegung wie „Brot und Rosen“ oder „Ciao bella ciao“ die Kraft der Frauen aufleben.

TERMIN:	**27.03.2024 um 18:00 Uhr**
ORT:	Steinhaus Bunderhee
	Steinhausstraße 64, 26831 Bunde
KOSTEN:	10,00 €, Vorverkauf Rathaus Bunde
VERANSTALTER*IN:	Gleichstellungsbeauftragte Sonja Finke
ANMELDUNG:	Sonja Finke
	Tel.: 04953 80913

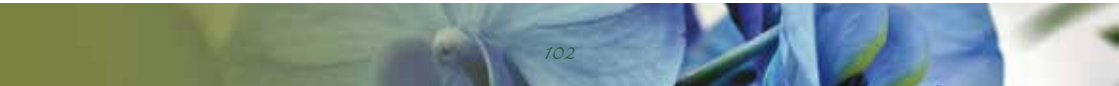
VERANSTALTUNG
März 2025

Abendbrot mit Lesung

Zum Abschluss der Frauenwochen gibt‘s noch etwas ganz Besonderes, ein leckeres **gemeinsames Abendbrot** mit einer Lesung. Annie Heger liest aus dem Buch: **„Sei der Wind, nicht das Fähnchen“.**
Von den steifen Brisen des Lebens lässt sich Annie Heger nicht vom Deich wehen. An der Nordsee, wo sie herkommt, hat sie vor allem eines gelernt: Das Wetter ist wie es ist. Ändern kann man daran nichts, aber sich warm anziehen. Der Friesennerz kann Regenschutz sein und die Zuversicht auf baldigen Sonnenschein hilft ein wenig, den eisigen Gegenwind zu ertragen. Auch anderen macht sie Mut, sich der persönlichen Situation zu stellen, wenn sie sagt: Sei der Wind, nicht das Fähnchen, das sich in alle Richtungen wehen lässt.

Das Angebot ist für 50 Teilnehmerinnen. Anmeldungen bitte telefonisch unter der angebenden Telefonnummer.
Wir freuen uns auf einen geselligen Abend.

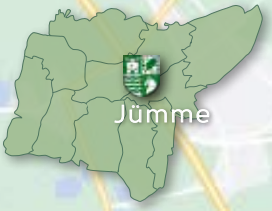
TERMIN:	**31.03.2025 um 18:00 Uhr**
ORT:	Familienzentrum Bunde
	Kellingwold 10, 26831 Bunde
KOSTEN:	15,00 €
VERANSTALTER*IN:	Joke Hoogendoorn / Mediothek Bunde
ANMELDUNG:	Familienzentrum
	Tel.: 04953 2939700



@Klaus Tietjen

VERANSTALTUNG

März 2025



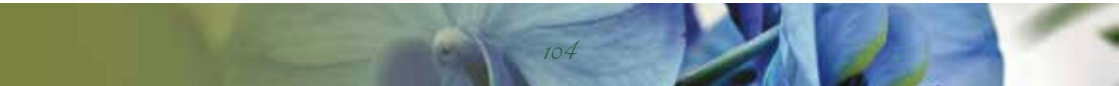
Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre!

Als Frau ist man es irgendwann leid, sich durch endlose Ratgeber zu kämpfen, die einem erklären wollen, wie man als Frau entspannen und seine eigene Mitte finden soll. Manche dieser Ratgeber vermitteln beim Lesen das Gefühl, dass die Tipps auf fiktiven Erlebnissen beruhen und keinen Bezug zum **„alltäglichen Wahnsinn“** des Lebens haben.

Genau aus diesem Grund laden wir interessierte Frauen herzlich zu unserer Veranstaltung: **„Work Life Balance für Frauen, wenn ich das schon höre“** ein.

Gemeinsam möchten wir verschiedene Methoden ausprobieren und Ideen austauschen, die uns helfen, einen individuellen Weg zur Selbstpflege im Alltag zu finden.

TERMIN:	**24.03.2025 um 16:30 bis 18:00 Uhr**
ORT:	Tagespflege Johanna An der Bahn 7, 26849 Filsum
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	A. Coesfeld, Diakoniestation Hesel Jümme Uplengen
ANMELDUNG:	Angelika Rudolph Tel.: 04956 92825300



@pixabay

VERANSTALTUNG

März 2025

Frauen in Weener - eine Stadtführung einmal anders!

Es werden **Frauenschicksale** aus den letzten Jahrhunderten im Rahmen einer Stadtführung vorgestellt.

Frau Gisela Wessels, Stadtführerin aus Weener, wird uns interessante Frauen und ihre Lebensverläufe und Geschichten präsentieren.

- Es können max. 15 Frauen teilnehmen.
- Eine Anmeldung muss bis zum 20. Februar 2025 erfolgen.

Start: Rathaus der Stadt Weener / Ems

TERMIN:	**05. März 2025 um 17.00 Uhr**
ORT:	Rathaus Weener
	Osterstraße 1, 26826 Weener
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gisela Wessels
ANMELDUNG:	Sarah Möhlmann (Gleichstellungsbeauftragte)
	Tel.: 04951 1595 / Stadtbücherei Weener

VERANSTALTUNG

März 2025

Die Frau auf der Kanzel

Der ökumenische Frauentreff Stapelmoor-Vellage lädt zu einem **Abendessen in die „Alte Schule“** in Stapelmoor ein.

Gretchen Ihmels-Albe, Pastorin für Frauenarbeit der ref. Kirche, berichtet über den langen Weg zur Gleichberechtigung im Pfarramt.

TERMIN:	**13. März 2025 um 18.00 bis 20.00 Uhr**
ORT:	Alte Schule Stapelmoor 26826 Weener-Stapelmoor, Große Stiege 1
KOSTEN:	5€
VERANSTALTER*IN:	Ökumenischer Frauentreff Stapelmoor-Vellage
ANMELDUNG:	Susanne Fockens Tel.: 04951 9557002 / susanne.fockens@gmx.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Das Frauenbild rechtsextremer Parteien

Frauenfeindliche Äußerungen sind wieder Gang und Gäbe. Wir - die **OMAS GEGEN RECHTS** - wehren uns dagegen.

‚Mutter-Vater-Kind', also die traditionelle Familie als Leitbild, oder ‚Mehr Kinder statt Masseneinwanderung', oder ‚Frauen zurück an den Herd':

Was bedeutet das für uns Frauen, aber auch für die Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik?

Diese und andere frauenrelevante Positionen wollen wir mit Ihnen in kleinen Gesprächsgruppen beleuchten.

TERMIN:	**13. März 2025 um 18.30 bis 20.30 Uhr**
ORT:	Rathaussaal Weener Osterstraße 1, 26826 Weener
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Omas gegen Rechts
ANMELDUNG:	Ulrike Tengler Tel.: 04951 6637424, ulriketengler@web.de

VERANSTALTUNG

März 2025

Kunst -
Ein Ausdrucksmittel in Lebenskrisen

Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in Krisen, sei es durch Verlust eines Menschen, Krankheit, Trennung u.a..
Sich und seine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und künstlerisch auszudrücken, kann dabei hilfreich sein, sich selbst besser zu verstehen.

Wir malen mit Pastellkreiden. Dabei kommt es nicht auf künstlerische Perfektion an.
Der anschließende Austausch in einer kleinen Gruppe kann Ihnen zu neuen Einsichten verhelfen.

TERMIN:	**14. März 2025 um 10.00 Uhr**
ORT:	Treffpunkt Anleger Norderstrasse 61, 26826 Weener
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Treffpunkt Anleger Weener
ANMELDUNG:	Stieger Nicole Tel.: 04951 948765

VERANSTALTUNG

März 2025

Literarisches Frauenfrühstück

Der **Frauenstammtisch 50 Plus** feiert am 5. März 2025 sein 12-jähriges Bestehen.

Herzlich eingeladen sind Frauen, die Interesse und Lust haben, Erfahrungen und Informationen auszutauschen oder einfach nur klönen wollen.

Außerdem wird Frau Möhlmann (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Weener und Leitung der Stadtbücherei) einige Romane vorstellen, die sich mit Geschichten starker Frauen beschäftigen.

Der Frauenstammtisch 50 Plus trifft sich regelmäßig jeden 2. Sonntag im Monat in der Zeit von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

Eine Anmeldung muss bis zum 09. März 2025 erfolgen.

TERMIN:	**23.März 2025 um 11.00 bis 13.00 Uhr**
ORT:	Rathaussaal Weener
	Osterstraße 1, 26826 Weener
KOSTEN:	2€
VERANSTALTER*IN:	Frau Schmidt / Gleichstellungsbeauftragte
ANMELDUNG:	Frau Schmidt
	Tel.: 04951 949500

VERANSTALTUNG

März 2025

Frauen in Weener - eine Stadtführung einmal anders!

Es werden **Frauenschicksale** aus den letzten Jahrhunderten im Rahmen einer Stadtführung vorgestellt.

Frau Gisela Wessels, Stadtführerin aus Weener, wird uns interessante Frauen und ihre Lebensverläufe und Geschichten präsentieren.

- Es können max. 15 Frauen teilnehmen.
- Eine Anmeldung muss bis zum 14. März 2025 erfolgen.

Start: Rathaus der Stadt Weener / Ems

TERMIN:	**26. März 2025 um 17.00 Uhr**
ORT:	Rathaus Weener
	Osterstraße 1, 26826 Weener
KOSTEN:	kostenlos
VERANSTALTER*IN:	Gisela Wessels
ANMELDUNG:	Sarah Möhlmann (Gleichstellungsbeauftragte)
	Tel.: 04951 1595 / Stadtbücherei Weener

FrauenWochen
im Landkreis Leer

TEILNEHMENDE GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE

Beate Bäuerle - Gemeinde Uplengen
Sonja Finke - Gemeinde Bunde
Tomke Hamer - Stadt Leer
Insa Kleemann - Gemeinde Rhauderfehn
Jessica Kruse - Samtgemeinde Jümme
Sarah Möhlmann - Stadt Weener
Anja Zimmermann - Gemeinde Moormerland
Gleichstellungsbeauftragte - Gemeinde Westoverledingen
Elke Engels - Landkreis Leer

Impressum:

FrauenWochen im Landkreis Leer März 2025

Herausgeberinnen:

Die Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Bunde, Samtgemeinde Jümme, Stadt Leer, Gemeinde Moormerland, Gemeinde Rhauderfehn, Gemeinde Uplengen, Stadt Weener, Gemeinde Westoverledingen und des Landkreises Leer.

Text: die Gleichstellungsbeauftragten der Kommunen des Landkreises Leer
„Für den Inhalt der Angebote und Veranstaltungstexte sind die jeweiligen Veranstalter*innen verantwortlich. Änderungen sind vorbehalten."

Grafik/Gestaltung: Ulrike Herb

Druck: Bilder: www.freepic.de, www.Pixabay.com, Klaus Tietjen

Kontakt: www.landkreis-leer.de/Frauenwochen2025