

Deutschsprachkurse für Frauen mit ausländischer Muttersprache

Der Kurs richtet sich an Frauen, die eine einfache Erstbegegnung mit der deutschen Sprache wünschen. Es wird sowohl praxisorientiert, am Beispiel von Alltagssituationen, als auch durch Grammatikübungen gelernt.

Referentin: Charlotte Gracher

Ort: Rathaus Bad Honnef
Rathausplatz 1
Zimmer 001
53604 Bad Honnef

Gebühr: 40,00 Euro für 15 Unterrichtstage

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz,
Tel.: 02224 / 184-140,
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de.

Bad Honnefmittwochs
und freitags10.00 -
11.30 Uhrfortlaufend
(nicht in den
Schulferien)

Rheinbach

freitags

16.00 -
18.00 Uhrfortlaufend
(Termine
bitte bei der
Veranstalterin
erfragen)**Sonderveranstaltung am 07.05.2010,**
siehe hierzu Hinweis auf Seite 46**Treffpunkt Alleinerziehende****Mit Kinderbetreuung**

Regelmäßig treffen sich im Bürger- und Kulturzentrum Himmeroder Hof Alleinerziehende aus Rheinbach und Umgebung um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen oder gemeinsame Unternehmungen zu planen. Immer wieder gibt es auch Infoveranstaltungen zu rechtlichen Fragen, zum Unterhalt und Umgangsrecht sowie zu erzieherischen Themen.

Alle interessierten Mütter und Väter sind herzlich eingeladen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit willkommen!

Kinder werden während des Treffens betreut, aus organisatorischen Gründen vorherige Anmeldung erbeten unter Tel. 02226 / 917-103.

Ort: Gruppenräume im Himmeroder Hof
(Altbau)
Himmeroder Wall 6
53359 Rheinbach

Kostenbeitrag: 2,00 Euro
(inkl. Kinderbetreuung und Getränke/Gebäck)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Mechthild Schneider,
Tel.: 02226 / 917-103 (8 - 12 Uhr),
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de,
Internet: www.rheinbach.de

Internationale Mädchengruppe

Hier haben Mädchen im Alter von 6 - 12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam viele tolle Dinge zu erleben.

Referentin: Frau Anete Jeczmyk

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsstelle der Stadt Troisdorf und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbefragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses, Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

mittwochs

14.30 -
18.00 Uhr

fortlaufend

Troisdorf

montags
bis freitags

ab 8.30 Uhr

Dauer:
9 Monate

Frauen trauen sich

Migrantinnen, die aus eigener Kraft mit Hilfe qualifizierter Unterstützung in den Bereichen Hauswirtschaft und Seniorenfreizeit aus der Förderung der ARGE heraustreten wollen, haben anschließend große Chancen auf unserem Arbeitsmarkt.

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei - gefördert durch die ARGE

Veranstaltet von der ARGE Rhein-Sieg, Netzwerk Deutsch und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus der Stadt Troisdorf, Frau Dembovitch und Frau Henkel,
Tel.: 02241 / 80 46 54.

Internationaler Frauengesprächskreis

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen, über bestimmte Themen reden, interessante Institutionen und Einrichtungen kennen lernen? Dann sind Sie hier richtig!

Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Programm mitzugestalten.

Referentin: Luce Eberlein

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses, Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

jeden
1. Dienstag
im Monat

ab
15.09.2009

9.30 -
11.30 Uhr

Troisdorf

mittwochs

Beginn:**03.03.2010**(späterer
Einstieg möglich)

18.00 -

20.15 Uhr

**Internationale Frauentheaterwerkstatt
"Trau Dich Cinderella"**

Die Frauentheaterwerkstatt „Trau Dich Cinderella“ trifft sich seit vielen Jahren in wechselnder Besetzung unter Leitung von Luce Eberlein. „Was uns verbindet, ist der Spaß am Theaterspielen und die Freude am Experimentieren. Auf Verstärkung freuen wir uns!

Referentin: Luce Eberlein**Ort:** Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf**Eintritt:** 20,00 Euro pro Halbjahr

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International der Stadt Troisdorf.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses, Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

**Internationaler Frauengesprächskreis zum Thema
Zwangsheirat – häusliche Gewalt**

*Hier finden Frauen die Möglichkeit der Information, des
Meinungsaustausches und der Hilfestellung bei vorhande-
nen Problemen.*

Referentin: Fatma Bläser und
Claudia Hoffmann

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten
Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses
Troisdorf in Kooperation mit dem Verein „Henna Mond“,
Fatma Bläser

Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus/Haus
International, Claudia Hoffmann,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de.

Troisdorf

jeden ersten
Mittwoch
im Monat

**Beginn:
10.03.2010**

9.30 Uhr

Troisdorf

mittwochs

15.00 -
16.00 Uhrfortlaufend,
Einstieg jederzeit
möglich**Senioren Sprachkurs**

Dieser Kurs ermöglicht älteren Menschen, ihre Deutschkenntnisse aufzufrischen.

Hier lernen sie im langsamen Tempo das Sprechen und Verstehen der deutschen Sprache. Die KursteilnehmerInnen werden befähigt, sich in den Bereichen Bekanntschaften, Orientierung im Raum und Zeit, Gesundheit, Besuch in Ämtern sowie Einkaufen und Bankgeschäfte auf einem elementaren Niveau zu verständigen.

Referentin: Maria Dembovitch

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Externen Gleichstellungsbeauftragten- und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International.

Weitere Informationen bei Maria Dembovitch,
Tel.: 02241 / 80 46 54,
E-Mail: DembovitchM@troisdorf.de

Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs soll einen Ausgleich für die einseitige Bewegung im Alltag bieten, Freude an der Schönheit vielseitiger Bewegungsformen wecken und die Körperschulung ergänzen. Dabei bestimmt die Musik den Rhythmus, nach dem wir uns bewegen.

Referentin: Gisela Stier

Ort: Alexander-von-Humboldt-Gymnasium
Turnhalle
Adenauerallee 50
53332 Bornheim

Gebühr: 67,40 Euro, ermäßigt 35,20 Euro

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel.: 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Bornheim

mittwochs

Beginn:**24.02.2010**(13 weitere
Termine)18.30 -
20.00 Uhr

Bornheim

Donnerstag

25.02.2010

18.00 -

19.30 Uhr

**Schnupperabend:
Kreative Schreibwerkstatt für Frauen**

An diesem Abend erhalten Schreibinteressierte vielfältige Einblicke in die Welt des Schreibens: Wie kann man seine Gedanken in Worte fassen? Woher kommen die Ideen? Wie arbeitet man sie aus? Und welche Zutaten braucht eine gute Geschichte?

In kurzer Zeit gelingen Geschichten, Gedichte und autobiographische Erzählungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent: Andreas Obster

Ort: Alexander-von-Humboldt-Gymnasium
Adenauerallee 50
53332 Bornheim

Eintritt: frei

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel.: 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Gutes Aussehen ist kein Zufall!**Farb- und Stilberatung für Frauen**

Welche Frau hat nicht schon einmal ratlos vor dem Kleiderschrank gestanden, weil sie für eine besondere Gelegenheit (z.B. ein Bewerbungsgespräch, eine Einladung zum Essen) passend gekleidet sein wollte! Ein gelungenes Outfit unterstreicht die eigene Persönlichkeit und macht selbstsicherer. Das Sprichwort ‚Wie du kommst gegangen, so wirst du auch empfangen‘ macht deutlich, dass unser Äußeres auch den Kontakt mit anderen Menschen beeinflusst.

Die Dozentin zeigt Ihnen in diesem Kurs, wie Sie Ihren individuellen Stil finden und wie Sie Ihre Persönlichkeit durch Ihr äußeres Erscheinungsbild positiv unterstreichen.

Bitte bringen Sie eigene Kleidungsstücke von zu Hause mit, in denen Sie sich wohl oder auch unwohl fühlen. Sie analysieren diese dann zusammen mit der Dozentin.

Referentin: Luise Ruckert

Ort: Roisdorf, Neues VHS-Gebäude
Alter Weiher 2
53332 Bornheim

Gebühr: 25,00 Euro, ermäßigt 14,00 Euro

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel. 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

BornheimSamstag
27.02.20109.00 -
17.30 Uhr

Bornheim

Samstag

27.02.2010

und

13.03.2010

9.30 -

12.30 Uhr

**Selbstverteidigung für Mütter und Töchter
(ab 14 Jahren)**

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Mütter mit ihren jugendlichen Töchtern, die sich gegen Übergriffe in (fast) jeder Situation erfolgreich wehren wollen. Das Selbstverteidigungstraining vermittelt, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, Situation und Reaktion richtig einzuschätzen, um nicht überstürzt oder falsch zu reagieren. Sie lernen wirksame Techniken kennen, mit denen Sie sich im Ernstfall verteidigen können. So stärkt der Kurs das Selbstbewusstsein und ermöglicht, sich sicherer und angstfreier zu bewegen.

Bitte tragen Sie Turnschuhe und bequeme Kleidung.

Referent: Peter Mügge

Ort: Alexander-von-Humboldt-Gymnasium
Turnhalle
Adenauerallee 50
53332 Bornheim

Gebühr: 25,00 Euro, ermäßigt 15,00 Euro

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel. 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de,

Vortrag zum Wiedereinstieg

Sie planen, nach einer Unterbrechung wieder erwerbstätig zu werden und fragen sich:

- *Wie bereite ich mich auf den Arbeitsmarkt vor ?*
- *Soll ich mich weiterbilden und wenn ja, wie ?*
- *Bin ich für Bewerbungsverfahren gut „gerüstet“ ?*

Hier erhalten Sie Tipps und Informationen über Wege und Möglichkeiten zum beruflichen Wieder-/Neueinstieg.

Strategien der Stellensuche werden dabei ebenso besprochen wie Möglichkeiten der Kinderbetreuung.

Referentin: Ursula Schubert-Sarellas

Ort: Rathaus
Bahnhofstraße 22
Besprechungszimmer 0.18
53340 Meckenheim,

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn,
Tel.: 02225 / 91 71 59,
E-mail: bettina.hihn@meckenheim.de

Meckenheim

Dienstag

02.03.201010.00 -
12.30 Uhr

Lohmar

donnerstags

Beginn:**04.03.2010**(zwei weitere
Termine)

8.30 -

11.30 Uhr

EDV von Frau zu Frau - Internet

*Reisen buchen,
Informationsrecherche,
Online-Banking -*

*im Internet erledigen Sie das alles schnell und bequem.
Außerdem richten Sie sich eine eigene E-Mail-Adresse ein
und lernen das Senden und Empfangen von E-Mails.*

Voraussetzung:

Vorkenntnisse in Windows und Word.

Referentin: Martina Rücker

Ort: Stadthaus
Schulungsraum U 15
Hauptstraße 27-29
53797 Lohmar

Gebühr: 60,00 Euro

Veranstaltet von der VHS Rhein-Sieg
in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der
Stadt Lohmar, Brigitte Feist-Kalafate, Tel.: 02246 / 15-312,
E-Mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de

Internationaler Frauentag 2010**Meckenheim**

Freitag

05.03.201010.00 -
12.15 Uhr**Gemeinsames Frauenfrühstück**

Am 8. März findet jedes Jahr der Weltfrauentag statt. Dieser Tag, den die Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden als Gedenktag eingesetzt haben, ist inzwischen 100 Jahre alt. Trotzdem ist sein Anliegen die Gleichberechtigung von Frauen und das Wahlrecht für sie, immer noch aktuell.

Meckenheimer Frauen der unterschiedlichen Kulturen und Nationen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Ort: Kath. Bildungswerk im Caritas-Haus
„Am Fronhof“, Kirchplatz 1 (Raum 1)
53340 Meckenheim

Eintritt: frei
Zum Gelingen eines Internationalen Frühstückes wäre es schön, wenn jeder Gast etwas Landestypisches zum Essen mitbringen könnte

Anmeldung bis 03.03.2010
unter Tel. 02225 / 99 24 21

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim in Kooperation mit der Caritas und dem Kath. Familienbildungswerk.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 91 71 59, E-Mail: bettina.hihn@meckenheim.de

Siegburg

Freitag

05.03.2010

19.00 Uhr

— Eine lange LeseNacht zum Internationalen Frauentag —

„Frauen, die lesen, sind gefährlich“

4 Stunden Literatur von und über Frauen – zum Zuhören, Diskutieren, Lesen, Erleben, Schreiben.

Mit Bestseller-Autorin Kerstin Gier, einem Lesekonzert mit Brinker & Schmidt-Laukamp, Rollenspiel, Büchertalk, Märchen, Schreibworkshop, mitreißender Trommel-Musik und kulinarischen Überraschungen aus dem Café Corner.

Ort: Stadtbibliothek Siegburg
Griesgasse 11
53721 Siegburg

Eintritt: 15,00 Euro
(inkl. Begrüßungsgetränk und Snacks)
Karten sind ab 13.02.2010 in der Stadtbibliothek erhältlich

Veranstaltet von der Stadtbibliothek Siegburg in Kooperation mit der VHS Rhein-Sieg, der Buchhandlung Thalia und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102 200, E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

oder der Stadtbibliothek, Monika Baltes, Tel.: 02241 / 9697 515

Kabarett – Die Weberinnen
„Deutschland sucht die Superfrau“

*Wann gehen Sie zum nächsten Casting ?
Wie – so was haben Sie noch nie gemacht ?
Ja, wo leben Sie denn ?*

Mit musikalischen Einlagen, in Hochdeutsch oder Dialekt, böse oder frech bieten die Weberinnen auch dieses Mal die gewohnt kecke, spritzige und vergnügliche Unterhaltung mit reichlich Seitenhieben auf die Mediengesellschaft, in der wir uns all bewegen, ob wir wollen oder nicht.

*Und wer ist sie nun „Deutschlands Superfrau“?
Lassen Sie sich überraschen !*

Ort: Kath. Bildungswerk im Caritas-Haus
„Am Fronhof“, Kirchplatz 1
53340 Meckenheim

Eintritt: 11,00 Euro (ermäßigt 9,00 Euro)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim in Kooperation mit der Caritas und dem Kath. Familienbildungswerk.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim, Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 91 71 59, E-Mail: bettina.hihn@meckenheim.de

Meckenheim

Freitag
05.03.2010

20.00 Uhr

Hennef

Freitag

05.03.2010

20.00 Uhr

35. HENNEFER FILMFESTSPIELchen

In „GANZ NAH BEI DIR“ erzählt Regisseurin Almut Getto in einer zarten Liebesgeschichte die schleppende Annäherung zweier Singles.

Der eine heißt Philipp (Bastian Trost - „Schläfer“, „Das Leben der Anderen“) und pflegt als vollendeter Misanthrop das spleenige Dasein eines Sonderlings, der sich selbst genügt. Außer Schildkröte Paul hat er keine Gefährten, Therapeut Aaron ist bezeichnenderweise sein einziger Freund. Tagsüber sortiert er beruflich Falschgeld aus, doch er träumt davon, einmal ein großer Clown zu sein.

Als Lina, eine junge, blinde Cellistin (Katharina Schüttler - „Sophiiiie“, „Wahrheit oder Pflicht“) in sein Leben stolpert, reagiert er alles andere als charmant. Seine fest gezimmerte Welt gerät jedoch ins Wanken. Unerwartet findet er Gefallen an der jungen Musikerin, die sich ihm furchtlos und aufgeweckt entgegenstellt. Als er seine Wohnung (samt Paul) ausgeräumt vorfindet, wird er endgültig aus seinem Alltag gerissen und kann sich dem Leben nicht länger verweigern.

In dieser lakonischen Liebesgeschichte beweist Katharina Schüttler als charmant kecke und nur physisch blinde Lina wieder ihr Gespür für moderne Frauenfiguren im Film.

Die Regisseurin Almut Getto und die Hauptdarstellerin Katharina Schüttler (u.a. Bayr. Filmpreis 2010) haben ihr Kommen zugesagt.

Der Vorfilm über eine ganz besondere Frau bleibt ein Überraschungsfilm!

Ort: Kur-Theater Hennef
Königstraße 19 A
53773 Hennef

Eintritt: 6,00 Euro

Veranstaltet von Hennefer Frauenkulturverein „fraulück e.V.“ in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hennef.

Weitere Informationen bei Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hennef Ilona Gerken, Tel.: 02242 / 888 452,
E-Mail: i.gerken@hennef.de

Veranstaltung zum Internationalen Frauentag**Troisdorf****Internationales Frauenfrühstück
Informationen und Austausch**

Montag

08.03.2010

ab 9.00 Uhr

Die Frauen haben hier die Möglichkeit sich kennen zu lernen und aus zu tauschen. An diesem Tag werden neue Gesprächskreise vorgestellt (häusliche Gewalt, Rechtsberatung und Demenz).

Referentinnen: Fatma Sonja Bläser
(Häusliche Gewalt)
Mandy Trompeter
(Sozialpsychiatrisches Zentrum)
Zehra Zimmer
(Rechtsanwältin) und
Claudia Hoffmann
(Leitung des Mehrgenerationenhauses)

Ort: Mehrgenerationenhaus /
Haus International der Stadt Troisdorf
Nahestraße 61-63
53840 Troisdorf

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsstelle der Stadt Troisdorf und dem Mehrgenerationenhaus/Haus International.

Weitere Informationen bei der Externen Gleichstellungsbeauftragten Claudia Hoffmann, Leitung des Mehrgenerationenhauses,
und der Internen Gleichstellungsbeauftragten Ulrike Tesch,
Tel.: 02241 / 80 46 54 und 02241 / 90 01 09
E-Mail: Claudia.Hoffmann@gmx.de

Stadt Hennef

Montag

08.03.2010

17.00 Uhr

Frauenleben in der mittelalterlichen Stadt Blankenberg

Bei dem Rundgang wird die Aufmerksamkeit auf das Leben bekannter und unbekannter Frauen gelenkt, die das Bild Blankenbergs im Mittelalter prägten. Er folgt fast unsichtbaren Spuren der Frauen aus allen Schichten der Gesellschaft. Sie erfahren etwas über das Leben der Gräfin Mechthildis von Sayn, lernen den Tagesablauf der Zisterzienserinnen im Kloster vom Gottesfrieden zu Blankenberg kennen und erfahren, warum die heilige Katharina von Alexandrien den Märtyrertod erleiden musste. Es wird die Frage gestellt, warum die Grafentochter Adelheid auf einem Esel durch die Stadt getrieben wurde und was die Blankenbergerin auf den Tisch brachte, wenn „Schmalhans Küchenmeister“ war. Das alles und noch vieles mehr wird beim Spaziergang durch die „gute, alte Zeit“ in Stadt Blankenberg vorgestellt.

Gästeführerin: Waltraud Schlüssel**Treffpunkt:** Stadt Blankenberg
Wandertafel am Parkplatz
vor der Burganlage**Gebühr:** Erwachsene 5,00 Euro, Kinder 2,00 Euro

Veranstaltet von Tourist Information Stadt Hennef in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hennef.

Weitere Informationen bei:

Tourist Information Stadt Hennef, Anne Peters,
Tel.: 02242 / 19433, E-mail: tourismus@hennef.deGleichstellungsbeauftragte der Stadt Hennef Ilona Gerken,
Tel. 02242 / 888 452, E-mail: i.gerken@hennef.deAnmeldung bei der Gästeführerin Waltraud Schlüssel,
Tel.: 02242 / 4690, E-Mail: waltraud.schluessel@gmx.de

(Wieder-) Einstieg – Weiterbildungschancen – Förderung**Informationsveranstaltung**

Sie wären gern wieder berufstätig? Sie kommen in Ihrer Arbeitsstelle nicht so recht weiter? Sie streben eine Weiterbildung an, wissen aber nicht, ob es der richtige Zeitpunkt ist, wo es entsprechende Angebote gibt oder wie Sie diese finanzieren können?

An diesem Vormittag erhalten Sie Informationen über wichtige, vorbereitende Schritte, Angebote der Weiterbildung, mögliche Finanzierung. Wir stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Referentinnen: Heike London
VHS-Siebengebirge
Ursula Schubert-Sarellas
Referentin der Agentur für Arbeit
Iris Schwarz
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bad Honnef

Ort: Rathaus Bad Honnef
Raum 001
Rathausplatz 1
53604 Bad Honnef

Eintritt: frei (um Anmeldung wird gebeten)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 184-140, E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

Bad Honnef

Dienstag

09.03.20109.00 -
12.00 Uhr

Bornheim

Dienstag

09.03.2010

19.00 Uhr

Der Lack ist ab – was nun? Ein Abend für Frauen

Da sind wir in null Komma nix angekommen in den mittleren Lebensjahren, haben uns tapfer geschlagen und die Anforderungen von Eltern, Haushalt, Ehemännern, Kindern, Beruf erfüllt. Aber wo sind wir geblieben, bei all dem Kümmern, Unterstützen, Organisieren, Erledigen für die anderen? Was ist aus unseren Träumen von einst geworden? Was wollen wir anfangen mit unserem Leben, jetzt wo die besten Jahre angeblich vorbei sind? Oder bietet das Älterwerden womöglich Chancen für längst verloren geglaubte Wünsche oder gar für etwas ganz Neues?

Angeregt durch einen Vortrag wollen wir uns austauschen über Mögliches und Unmögliches, Mut und Unsicherheit, über Loslassen und Neubeginn.

Referentin: Rosemarie Petry-Lehn

Ort: Neues VHS-Gebäude, Roisdorf
Alter Weiher 2
53332 Bornheim

Eintritt: frei

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel. 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de
und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

— Veranstaltung zum Internationalen Frauentag —

Rheinbach

Frauen und Salonkultur – literarische Salons vom 17. bis zum 20. Jahrhundert

Dienstag
09.03.2010

20.00 Uhr

Seit Anfang des 17. Jahrhunderts finden wir in Frankreich literarische Salons und berühmte Salonières, allen voran die Marquise du Deffand und Julie des Lespinasse. Auch England kann mit einer sehr illustren Salondame aufwarten, mit Lady Elizabeth Montagu.

Konzentrieren wird sich der Vortrag aber auf die deutschen Vertreterinnen Anna Amalia von Sachsen-Weimar, Henriette Herz, Rahel Varnhagen, Johanna Schopenhauer, Sibylla Mertens-Schaaffhausen, um das Phänomen eines von einer Frau – quasi aus dem Hintergrund - geleiteten gesellig-kulturellen Zirkels zu erfassen.

Der zeitliche Bogen spannt sich von ca. 1610 bis etwa 1920.

Referentin: Dr. Doris Maurer

Ort: Ratssaal im Himmeroder Hof
Himmeroder Wall 6
53359 Rheinbach

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Mechthild Schneider, Tel.: 02226 / 917-103 (8 - 12 Uhr), E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de, Internet: www.rheinbach.de

Much

mittwochs

Beginn:**10.03.2010**(5 weitere
Termine)

19.30 Uhr

Rhetorik und Körpersprache für Frauen

Frauen neigen zu Understatement, bleiben im Hintergrund, geben nach. Selbst wenn sie sich verbal durchzusetzen versuchen, macht ihre Körpersprache diesen Versuch oft zunichte. Lernen Sie in vielen praktischen Übungen, wie Sie durch Sprache, Haltung und Bewegung Ihre Vorstellungen erfolgreich durchsetzen, ob privat oder im Beruf.

Referentin: Dr. phil. Christiane Hobrecht-Reikowski**Ort:** wortwerkstatt13
Weißenportz 13
53804 Much**Gebühr:** 6 x 90 Min. / 90,00 Euro

Veranstaltet von wortwerkstatt13
in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der
Gemeinde Much Gilda Wex-Beuke.

Weitere Informationen bei Dr. Christiane Hobrecht,
Tel.: 02245 / 6 11 77 29,
E-Mail: email@wortwerkstatt13.de

Jakobsweg ... die Seele atmen lassen
Filmvortrag

**Sankt
Augustin**

Von und mit: Volker Wischnowski

Donnerstag

Ort: Haus Menden
An der Alten Kirche 3
53757 Sankt Augustin

11.03.2010

18.00 Uhr

Eintritt: 10,00 Euro / Abendkasse 8,00 Euro
Karten bei allen Bonnticket-Vorverkaufsstellen

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt
Sankt Augustin zum internationalen Frauentag.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Ellen Müller, Tel.: 02241 / 243-588

oder Ihrer Vertreterin Sabine Sobkowsky,
Tel.: 02241 / 243-247,
E-Mail: gleichstellung@sankt-augustin.de

Much

donnerstags

Beginn:**11.03.2010**(5 weitere
Termine)

18.00 Uhr

(oder nach
Vereinbarung)**Biografiearbeit für Frauen in der Lebensmitte**

In dieser Lebensphase stellt sich die Sinnfrage besonders hartnäckig: Wo stehe ich, wohin will ich? Weichen müssen gestellt werden – für die letzten Berufsjahre oder für die Partnerschaft, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Dieser Kurs hilft bei der Positionsbestimmung und der Entwicklung neuer Perspektiven.

Referentin: Dr. phil. Christiane Hobrecht-Reikowski**Ort:** Wortwerkstatt13
Weißenportz 13
53804 Much**Gebühr:** 6 x 90 Min. / 90,00 Euro

Veranstaltet von wortwerkstatt13
in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der
Gemeinde Much Gilda Wex-Beuke.

Weitere Informationen bei Dr. Christiane Hobrecht,
Tel.: 02245 / 6 11 77 29,
E-Mail: email@wortwerkstatt13.de

Kreative Schreibwerkstatt für Frauen: Meine Geschichte wird lebendig

In der Schreibwerkstatt entstehen Texte, die der eigenen Lebensgeschichte oder der Phantasie entstammen. Verschiedene Schreibimpulse helfen dabei, persönliche Erlebnisse in Worte zu fassen oder stimmungsvolle Gedichte und Geschichten zu entwerfen und die Freude am Schreiben zu entdecken.

Die entstandenen Texte können gemeinsam im Kurs besprochen werden, um unmittelbar Anregungen für das eigene Schreiben zu erhalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent: Andreas Obster

Ort: Alexander-von-Humboldt-Gymnasium
Adenauerallee 50
53332 Bornheim

Gebühr: 20,60 Euro, ermäßigt 11,80 Euro

Anmeldung bis zum 04.03.2010

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel. 02222 / 945-24,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Bornheim

donnerstags

Beginn:

11.03.2010

(3 weitere
Termine)

18.00 -
19.30 Uhr

Bad Honnef

Samstag

13.03.2010

15.00 -

18.00 Uhr

Fest zum Internationalen Frauentag**„Afrika! Afrika!“**

Bei afrikanischer Musik, Tanz und kulturellem Rahmenprogramm zum Thema „Afrika“ sollen Frauen aller Nationalitäten miteinander ins Gespräch kommen.

In der Eintrittsgebühr ist ein afrikanischer Imbiss inbegriffen.

Ort: Ev. Gemeindezentrum
Luisenstr. 13
53604 Bad Honnef

Eintritt: 5,00 Euro

Veranstaltet vom Frauenforum Bad Honnef in Kooperation mit dem Familienzentrum Unterm Regenbogen und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 184-140, E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

Step by Step

Coaching für den beruflichen Wiedereinstieg

Sie suchen den beruflichen Wiedereinstieg oder möchten sich neu orientieren? Sie benötigen Klarheit für Ihre Ziele, Knowhow für die ersten Schritte sowie Unterstützung, um Beruf und Familie in Balance zu bringen? Sie wünschen sich ein Netzwerk, das Ihnen Ideen liefert, wenn Sie sich festgefahren haben und Sie ermutigt, wenn Sie die eigene Courage verlässt?

Unterstützt durch die Teamleiterinnen und die Gruppe arbeiten Sie mit Coachingtechniken, an Ihrer Zielfindung, bekommen Ihre Stärken gespiegelt und analysieren Ihre Blockaden.

Die spezielle Zielsetzung dieses Kurses erfordert es, die Zahl der Teilnehmenden auf 8 zu beschränken.

Referentin: Frauke Fischer
Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Rathaus Königswinter
Haus Bachem, Sitzungssaal
Drachenfelsstr.9 - 11
56339 Königswinter

Eintritt: 70,85 Euro
Anmeldung erforderlich

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit der Volkshochschule Siebengebirge.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Königswinter

dienstags

Beginn:

16.03.2010

(7 weitere Termine)

9.00 Uhr -
11.15 Uhr

Siegburg

Dienstag

16.03.2010

16.00 Uhr

Ausstellung

vom

16.03.2010 -**09.04.2010**

während der

Öffnungszeiten

des Kreishauses

Mütter des Grundgesetzes**Ausstellungseröffnung**

60 Jahre nach Gründung der Bundesrepublik präsentiert das Ministerium für Familien, Senioreren, Frauen und Jugend in einer Ausstellung die vier "Mütter des Grundgesetzes".

Gezeigt werden Lebensbilder der Politikerinnen Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel. Sie haben als Mitglieder des Parlamentarischen Rates wesentlich zum Entstehen des Grundgesetzes und zu der verfassungsrechtlichen Gleichstellung von Frauen und Männern beigetragen.

Eröffnung durch: Landrat Frithjof Kühn
und
Preisträgerin Vizelandrätin Notburga Kunert

Ort: Kreishaus
Foyer
Kaiser Wilhelm Platz 1
53721 Siegburg

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten und der Abteilung Öffentlichkeit des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13 21 72,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241/ 13 25 24,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

und Diana Heintges, Tel.: 02241 / 13 23 82,
E-Mail: diana.heintges@rhein-sieg-kreis.de

**Frauen zurück ins Berufsleben -
Informationsveranstaltung**

Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin?

Wie bin ich finanziell abgesichert?

Welche Absicherung ist für mich wichtig?

Das optimale Bewerbungsoutfit – Wie stärke ich meinen Auftritt?

Referentin: Barbara Voss
Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH

Ort: Familienzentrum Wachtberg
Zwischen den Hüllen 1 - 9
53343 Wachtberg-Villip

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Wachtberg in Kooperation mit der Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH.

Weitere Informationen bei der Gemeinde Wachtberg,
Bettina Wilms, Tel.: 0228 / 9544-136,
E-Mail: bettina.wilms@wachtberg.de,
oder bei der Wifa GmbH, Barbara Voss,
Tel.: 02224 / 184140, E-Mail: voss@wifa.de

Wachtberg

Mittwoch
17.03.2010

9.00 Uhr

Bad Honnef

Samstag

20.03.2010

15.30 Uhr

„Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance – Wie bereite ich mich optimal auf ein Vorstellungsgespräch vor?“**Bewerbungstraining für angehende Auszubildende**

Beim Frühlingsfest „Fühl Dich Fröhlich“ zeigen 100 Ausbildungsbetriebe zukünftigen Auszubildenden und anderen Interessierten ihr Berufsbild zum Anfassen.

Im Rahmen dieser Berufsbildbörse bietet die Gleichstellungsbeauftragte ein Bewerbungstraining für angehende Auszubildende an.

Referentin: Iris Schwarz
Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Rathaus, Raum 001
Rathausplatz 1
53604 Bad Honnef

Eintritt: frei
Um vorherige telef. Anmeldung wird gebeten

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef in Kooperation mit Centrum e.V.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz, Tel.: 02224 / 184-140, E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

“Sicher fühlen“

Kampagne zur Selbstuntersuchung der Brust

Brustkrebs betrifft leider immer mehr Frauen. Heute erkrankt etwa jede 10. Frau im Laufe ihres Lebens daran. Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto größer ist die Chance einer Heilung.

Nutzen Sie die Möglichkeit, bei der Früherkennung von Brustkrebs aktiv mitzuhelfen, indem Sie Ihren Körper besser kennen lernen und Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen. Die Veranstaltung gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Im theoretischen Teil geht es um die Entstehung von Brustkrebs und die Früherkennung. Im praktischen Teil wird das richtige Abtasten an lebensechten Brustmodellen aus Silikon erlernt.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW statt.

Referentin: Dr. Brigitte Daunicht

Ort: Rathaus der Gemeinde Alfter
Sitzungssaal im Untergeschoss
Am Rathaus 7
53347 Alfter

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter in Kooperation mit der Volkshochschule Bornheim/Alfter.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter Katrin Kühn, Tel.: 0228 / 6484130, E-mail: Katrin.Kuehn@alfter.de und

Christiane Kuhl, VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222 / 945 460, E-Mail: Christiane.Kuhl@stadt-bornheim.de

Alfter

Donnerstag
25.03.2010

19.30 Uhr

Siegburg

Montag

29.03.2010

17.00 Uhr

Frauen in die / der Politik!?**Während der Ausstellung „Mütter des Grundgesetzes“**

Anlässlich der Ausstellung Mütter des Grundgesetzes stellt die Bundestagsabgeordnete Elisabeth Winkelmeier-Becker die Situation von Frauen in Politik und Wirtschaft dar und zeigt, auch mit Beispielen aus ihrer eigenen beruflichen und politischen Laufbahn, vor welchen Herausforderungen Frauen in der Politik auf dem Weg zur Gleichberechtigung stehen.

Was macht Frauen Mut sich politisch zu engagieren?

Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, mit Frau Winkelmeier-Becker und der Vizelandrätin Notburga Kurnert (der Helene Weber–Preisträgerin) mit der Intention zu diskutieren, wie können wir gemeinsam das Ziel der Gleichstellung erreichen.

Referentin: Elisabeth Winkelmeier-Becker
Bundestagsabgeordnete

Ort: Kreishaus
Raum Rhein
Kaiser Wilhelm Platz 1
53721 Siegburg

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten und der Abteilung Öffentlichkeit des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13 21 72,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de,

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13 25 24,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de,

und Diana Heintges, Tel.: 02241 / 13 23 83,
E-Mail: diana.heintges@rhein-sieg-kreis.de

EDV von Frau zu Frau – Word Aufbaukurs**Word bietet mehr als nur Briefe schreiben.***Folgende Themen sind vorgesehen:*

- *Dokumentvorlagen und Formatvorlagen einrichten*
- *Seriendruck nutzen*
- *Tabellen verwenden*
- *Formulare erstellen, bearbeiten und drucken*

Referentin: Martina Rücker**Ort:** Siegtal-Gymnasium
Oberstufenhaus
Raum 22
53783 Eitorf**Gebühr:** 75,00 Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Gleichstellungsbeauftragten, Elisabeth Ehrenstein,
Tel.: 02243 / 89-149.

Eitorf

montags

Beginn:**12.04.2010**(4 weitere
Termine)18.00 -
20.15 Uhr

Much

mittwochs

Beginn:**14.04.2010**(4 weitere
Termine)

11.00 Uhr

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung**„Sicher stehen im Alltag“****für Frauen bis 35 Jahre**

Gefahren und „wirkliche Gefahren“ im Alltag rechtzeitig erkennen, welche Selbstverteidigungswaffen sind sinnvoll.

Gewaltvorbeugung.

Referent: Patrick Ehrmann

Ort: Kultur und Freizeitzentrum Much,
Klosterstraße 4a,
53804 Much

Gebühr: 45,00 Euro

Veranstaltet von Patrick Ehrmann in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much Gilda Wex-Beuke.

Weitere Informationen bei Gilda Wex-Beuke,
Tel.: 02245 / 68 45, E-mail: gilda.wex-beuke@much.de
oder unter www.Venture-Dragon.de

EDV von Frau zu Frau – Powerpoint

Sie lernen einen Fachvortrag oder ein Thema mit Hilfe von Grafiken, Schaubildern und Tabellen wirkungsvoll darzustellen.

Windows-Grundlagen und Word-Kenntnisse sind erforderlich.

Referentin: Martina Rücker

Ort: Stadthaus, Schulungsraum
Hauptstraße 27-29
53797 Lohmar

Gebühr: 60,00 Euro

Veranstaltet von VHS Rhein-Sieg in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohmar.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohmar Brigitte Feist-Kalafate,
Tel.:02246 / 15-312,
E-mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de

Lohmar

donnerstags

Beginn:**15.04.2010**

(zwei weitere Termine)

8.30 -

11.30 Uhr

Bornheim

donnerstags

Beginn:**15.04.2010**(5 weitere
Termine)19.00 -
20.30 Uhr**Beckenboden -
Gymnastik und Entspannung für Frauen**

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Körper besser kennen lernen wollen und harmonisierende Entspannung erleben möchten.

Die Beckenbodenmuskulatur ist häufig durch Belastungen wie z.B. Geburt oder Wechseljahre geschwächt. Harninkontinenz kann eine Folge sein und gilt heute schon als Volkskrankheit! Einfache Übungen führen schon nach kurzer Zeit zur Festigung des Gewebes und können zu Hause leicht weiter geübt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte, eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen.

Bei Schwangerschaft ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfehlenswert.

Referentin: Petra Bachmann**Ort:** Familienzentrum der AWO
„Sonnenstrahl“
Siefenfeldchen 4
53332 Bornheim**Gebühr:** 30,60 Euro, ermäßigt 16,80 Euro

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank, Tel. 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel. 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein – Erfolg spüren

Unternehmerin in eigener Sache

Sie möchten vorankommen? Doch Sie haben wiederholt das Gefühl, Ihre Arbeitsleistung wird nicht entsprechend wahrgenommen und gewürdigt?

Oder ist es so, dass Sie Ihre Ideen in entscheidenden Situationen nicht präsentieren, weil Sie noch zweifeln, ob Ihr Beitrag tatsächlich bedeutsam ist? Ja und dann kommt Ihnen Ihr Kollege zuvor und erntet „Ihr“ Lob! Dumm gelaufen.

Die Spielregeln im Selbstmarketing sind eindeutig: „Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein und bleiben“. Für viele Frauen noch ein ungewohntes Terrain. Gut sein allein genügt eben nicht. Sie müssen Ihr Wissen kommunizieren und sich mit Ihrem Können positionieren. Damit erhöhen Sie eindeutig Ihre Chance auf Erfolg.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit vier Eckpfeilern eines erfolgreichen Selbstmarketings:

- *Ihrem persönlichen Kapital*
- *Ihren Gestaltungspräferenzen*
- *Ihrem Netzwerk*
- *Ihrer Präsentations- und Vermarktungsfähigkeit*

Referentin: Ela Daum
Business und Management Coach ECA

Ort: VHS-Studienhaus, Humperdinckstr. 27
53721 Siegburg

Eintritt: 10,00 Euro

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Siegburg und des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 102-200,
E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13 21 72,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13 25 24,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Siegburg

Freitag

16.04.2010

14.30 -
17.30 Uhr

Eitorf

Samstag

17.04.2010

10.00 -

16.00 Uhr

Allein und glücklich

Ob als Single, in einer Partnerschaft oder Familie – Manche Menschen genießen das Alleinsein, viele leiden aber darunter, fühlen sich verlassen, der Einsamkeit ausgeliefert und vielleicht auch hilflos und unvollständig.

Doch Alleinsein kann wohltuend und heilsam sein. Mit dem Mut zu einer neuen Sichtweise verwandeln wir Kummer und Freude und gewinnen damit an Selbstbewusstsein, Vollständigkeit und Glück. Hier geht es um die Chancen und Vorteile des Alleinseins.

Themen sind:

- *Wie können wir das Alleinsein annehmen und als positiv empfinden?*
- *Was hilft bei Einsamkeitsgefühlen?*
- *Wie werden wir auch allein noch glücklicher?*

Petra Boedeker eröffnet uns anhand praktischer Übungen eine neue Blickrichtung

Referentin: Petra Boedeker
Diplom Gesundheitswirtin und
ausgebildete Seminarleiterin
für Stressbewältigung

Ort: Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 19
53783 Eitorf

Gebühr: 30,00 Euro

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift, bequeme Kleidung

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89-149

Kfz-Pannenkurs für Frauen

*Ein Kurs für Frauen, die sich bei kleineren Kfz-Pannen und
Wartungsarbeiten selbst helfen möchten.*

Themen:

- *Absichern von Pannen- bzw. Unfallstellen,*
- *Radwechsel,*
- *An- und Abschleppen,*
- *Reifen-Tipps,*
- *Öl- und Wasserstandskontrolle.*

Mit vielen praktischen Übungen.

Referent: Ingo Krug

Ort: Autohaus Melzer
Waldorf
Donnerbachweg 3
53332 Bornheim

Eintritt: frei

Anmeldung bis 01.04.2010 erforderlich

Veranstaltet von der VHS Bornheim/Alfter in Kooperation
mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim.

Weitere Informationen bei Heike Blank,
Tel.: 02222 / 945-240,
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

und

VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222 / 945-460,
E-Mail: vhs@stadt-bornheim.de
www.vhs-bornheim-alfter.de

Bornheim

Montag
19.04.2010

und

Dienstag
20.04.2010

19.00 -
21.30 Uhr

Meckenheim

Freitag

23.04.2010

14.30 -

17.30 Uhr

Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein – Erfolg spüren**Unternehmerin in eigener Sache**

Sie möchten vorankommen? Doch Sie haben wiederholt das Gefühl, Ihre Arbeitsleistung wird nicht entsprechend wahrgenommen und gewürdigt?

Oder ist es so, dass Sie Ihre Ideen in entscheidenden Situationen nicht präsentieren, weil Sie noch zweifeln, ob Ihr Beitrag tatsächlich bedeutsam ist? Ja und dann kommt Ihnen Ihr Kollege zuvor und erntet „Ihr“ Lob! Dumm gelaufen.

Die Spielregeln im Selbstmarketing sind eindeutig: „Eigenverantwortlich handeln – sichtbar sein und bleiben“. Für viele Frauen noch ein ungewohntes Terrain. Gut sein allein genügt eben nicht. Sie müssen Ihr Wissen kommunizieren und sich mit Ihrem Können positionieren. Damit erhöhen Sie eindeutig Ihre Chance auf Erfolg.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit vier Eckpfeilern eines erfolgreichen Selbstmarketings:

- *Ihrem persönlichen Kapital*
- *Ihren Gestaltungspräferenzen*
- *Ihrem Netzwerk*
- *Ihrer Präsentations- und Vermarktungsfähigkeit*

Referentin: Ela Daum
Business und Management Coach ECA

Ort: Sitzungssäle der Stadt Meckenheim (S 2)
Im Ruhrfeld 16
53340 Meckenheim

Eintritt: 10,00 Euro

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meckenheim und des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Bettina Hihn, Tel.: 02225 / 91 71 59,
E-mail: bettina.hihn@meckenheim.de

Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13 21 72,
E-mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13 25 24,
E-mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

**(Wieder-)Einstieg - Weiterbildungschancen -
Förderung****Informationsveranstaltung**

Sie wären gern wieder berufstätig? Sie kommen an Ihrer Arbeitsstelle nicht so recht weiter? Sie möchten eine Weiterbildung machen, wissen aber nicht, wo es entsprechende Angebote gibt oder wie Sie diese finanzieren können? Dann kommen Sie an diesem Vormittag.

Eine Referentin der Agentur für Arbeit informiert über Angebote der Weiterbildung, mögliche Finanzierung und steht Ihren Fragen zur Verfügung.

Referentin: Ursula Schubert-Sarellas,
Beauftragte für Chancengleichheit der
Agentur für Arbeit

Ort: Kreishaus
Raum B 1.12
Kaiser Wilhelm Platz 1
53721 Siegburg

Eintritt: frei

Veranstaltet von den Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Siegburg in Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Bonn / Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei den Gleichstellungsbeauftragten
Irmgard Schillo, Tel.: 02241 / 13 21 72,
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Brigitta Lindemann, Tel.: 02241 / 13 25 24,
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

Andrea Wendt-Löffler, Tel.: 02241 / 10 22 00,
E-Mail: andrea.wendt-loeffler@siegburg.de

SiegburgDienstag
27.04.20109.30 -
ca. 12.00 Uhr

Rheinbach

Freitag

07.05.2010

17.00 -

18.30 Uhr

**Konflikte in der Familie –
Ursachen und Hilfe für den Alltag
Infoveranstaltung für Alleinerziehende
Mit Kinderbetreuung**

Das Zusammenleben in der Familie ist nicht immer so harmonisch, wie man sich das als alleinerziehende/r Mutter/Vater wünscht. Der Alltag bietet genügend Konfliktstoff, wie das Spielzeug-Chaos im Wohnzimmer, die ewigen Diskussionen ums Zubettgehen, Fernsehen oder um Süßigkeiten. Die Referentin zeigt anhand von vielen Beispielen auf, wie sich Konfliktsituationen reduzieren lassen und das Familienleben harmonischer wird.

Kinder werden während des Treffens betreut, aus organisatorischen Gründen vorherige Anmeldung erbeten unter Tel. 02226 / 917-103.

Referentin: Karin Staab

Ort: Seminarraum im Himmeroder Hof
(Altbau), Himmeroder Wall 6
53359 Rheinbach

Kostenbeitrag: 2,00 Euro
(inkl. Kinderbetreuung und Getränke/Gebäck)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rheinbach.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Mechthild Schneider, Tel.: 02226 / 917-103 (8 - 12 Uhr),
E-Mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de,
Internet: www.rheinbach.de

Frauen zurück ins Berufsleben **Informationsveranstaltung**

Sie möchten oder müssen aus familiären Gründen wieder erwerbstätig werden und fragen sich:

Welche Möglichkeiten habe ich als Berufsrückkehrerin?

Das optimale Bewerbungsoutfit –

Wie stärke ich meinen Auftritt?

Bei uns erhalten Sie Tipps und Informationen über Wege und Möglichkeiten zum beruflichen Wieder-/Neueinstieg.

Referentin: Barbara Voss
Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH
Anja Beatrix Müller
Imageberaterin Style Council
Iris Schwarz
Gleichstellungsbeauftragte

Ort: Kölner Wirtschaftsfachschule GmbH
Drachenfelsstraße 4-7
53604 Bad Honnef

Eintritt: frei
Um telefonische Anmeldung wird gebeten

Veranstaltet von der Kölner Wirtschaftsfachschule in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Honnef, Iris Schwarz,
Tel.: 02224 / 184-140,
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

oder Barbara Voss, Kölner Wifa, Tel.: 02224 / 9 88 17 11,
E-Mail: Voss@wifa.de

Bad Honnef

Dienstag,
11.05.2010

9.00 -
12.00 Uhr

Eitorf

Mittwoch

19.05.2010

19.00 Uhr

Neues Familienrecht?**Was bei Trennung und Scheidung jetzt zu beachten ist**

Das neue Familienrecht, das am 01.01.2008 in Kraft getreten ist, hat große rechtliche Unsicherheiten erzeugt. Nun gibt es ab dem 01.09.2009 weitere wichtige Änderungen im Familienrecht: Der Versorgungsausgleich (Ausgleich der Renten) und der Zugewinnausgleich (Ausgleich des Vermögens) werden reformiert. Außerdem wird das gesamte Familienprozessrecht (Bestimmungen über das gerichtliche Verfahren in Familiensachen) von Grund auf neu gestaltet.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten regelungsbedürftigen Umstände nach Trennung und Scheidung (Ehewohnung, Sorgerecht, Unterhalt, Hausrat, Vermögen, Renten, Schulden, Scheidungsverfahren).

Referentin: Renate Broich-Schumacher
Fachanwältin für Familienrecht

Ort: Bürgerzentrum
Brückenstraße 19
Raum 1/2
53783 Eitorf

Eintritt: Abendkasse 5,00 Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Kooperation mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten, Elisabeth Ehrenstein, Tel.: 02243 / 89-149

**Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
„Sicher stehen im Alltag“
für Frauen über 35 Jahren**

Much

mittwochs

Beginn:

26.05.2010

(4 weitere
Termine)

11.00 Uhr

Ist der späte Heimweg allein wirklich gefährlich?

- *Gefahren rechtzeitig erkennen.*
- *Selbstverteidigungs Waffen*
- *Gefahren und „wirkliche Gefahren“ im Alltag*
- *Gewaltvorbeugung*
- *Formen des Betruges und Raubes*

Referent: Patrick Ehrmann

Ort: Kultur- und Freizeitzentrum Much
Klosterstraße 4 a
53804 Much

Eintritt: 45,00 Euro

Veranstaltet von Patrick Ehrmann in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Much.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten Gilda Wex-Beuke, Tel.: 02245 / 6845,
E-mail: gilda.wex-beuke@much.de
oder unter www.Venture-Dragon.de

Wachtberg

Samstag

29.05.2010

und

12.06.2010

10.00 Uhr

**Babysitting für Jungen und Mädchen
ab 14 Jahren***Schwerpunkte:*

- *Grundsätzliches zum Einsatz als BabysitterIn*
- *konkreter Umgang mit Kindern*
- *Spielen mit Kindern*
- *schwierige Situationen*
- *Ernährung*
- *Pflege*
- *Notfälle*
- *Kommunikation mit Eltern.*

Referentin: Barbara Geitz**Ort:** Familienzentrum Wachtberg
Zwischen den Hüllen 1 - 9
53343 Wachtberg-Villip**Eintritt:** 24,00 Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Wachtberg in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungs- und Familienbildungswerk Ihr.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Wachtberg Bettina Wilms,
Tel.: 0228 / 9544-136,
E-mail: bettina.wilms@wachtberg.de

EDV von Frau zu Frau – Outlook

Ständig neue E-Mails im Posteingang, übermäßige Terminflut und unerledigte Aufgaben in Hülle und Fülle: Die Arbeit im Büro hat es in sich. Wenn Sie Outlook richtig nutzen, behalten Sie den Überblick.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- *E-Mails senden und empfangen, weiterleiten und ordnen*
- *Termine planen, verlegen und automatisch vereinbaren*
- *Aufgabenlisten erstellen, überprüfen und fortschreiben*

Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

Referentin: Martina Rücker

Ort: Siegtal-Gymnasium
Oberstufenhaus
Raum 22
53783 Eitorf

Gebühr: 60,00 Euro

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Eitorf in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Rhein-Sieg.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Gleichstellungsbeauftragten Elisabeth Ehrenstein,
Tel.: 02243 / 89-149

Eitorf

montags

Beginn:**31.05.2010**

(3 weitere Termine)

18.00 -
20.15 Uhr

Lohmar

donnerstags

Beginn:**10.06.2010**(3 weitere
Termine)

8.30 -

11.30 Uhr

EDV von Frau zu Frau – Excel

Besonders geeignet für Berufsrückkehrerinnen. Sie lernen Tabellen zu erstellen, Berechnungen durchzuführen, Adressen und das Haushaltsbudget zu verwalten.

Voraussetzungen:

Windows-Grundlagen und Grundkenntnisse in Word.

Referentin: Martina Rücker

Ort: Stadthaus, Schulungsraum
Hauptstraße 27-29
53797 Lohmar

Gebühr: 80,00 Euro

Veranstaltet von VHS Rhein-Sieg in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohmar.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten
Brigitte Feist-Kalafate, Tel.: 02246 / 15-312,
E-mail: Brigitte.Feist-Kalafate@Lohmar.de

Die Macht der Buchstaben**Worte finden für die eigene PR-Arbeit**

Wie Texte informieren, beeindrucken und berühren können.

Von der Rechtschreibung über den Ausdruck bis zur Anrede stecken viele Anforderungen in einem Text, der Kunden informieren und zu Reaktionen veranlassen will.

Wie man auch als „Schreib-Anfängerin“ eigenen Texte für Webseite, Flyer, Imagebroschüre o.ä. zielgruppengerecht aufbereiten kann, versucht dieser Vortrag mit praktischen Beispielen und Hilfsmitteln zu vermitteln.

Referentin: Ursula Hoitz
Freie Redakteuerin und PR-Beraterin

Ort: Rathaus Königswinter
Haus Bachem, Foyer
Drachenfelsstraße 4
53639 Königswinter

Eintritt: frei

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-netzwerk Siebengebirge und der Volkshochschule Sieben-gebirge.

Weitere Informationen bei Frauke Fischer, Gleichstellungs-beauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364, E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

KönigswinterDonnerstag
10.06.2010

19.30 Uhr

Königswinter

Freitag

11.06.201016.00 -
20.00 Uhr**Feedback zur eigenen Stimme -
Ganzheitliches Stimmtraining für Frauen**

Ihre Stimme ist für Sie ein wichtiges Instrument im privaten und beruflichen Kontext. Sie müssen z.B. häufiger viel Text laut vortragen oder lange Verhandlungen führen. Dabei ist manchmal Ihre Stimme flach und brüchig. Sie werden heiser, haben Druck- und Engegefühl oder müssen sich räuspern. Im Kurs werden gezielte Übungen in Form von Sprech- und Körpertraining vermittelt, die Ihre Stimme regenerieren und stabilisieren, sodass Sie zu einer „stimmigen“ Stimme finden.

Praktiken für stimmliche Belastungssituationen verhelfen Ihnen zu mehr Ausdruck, Ausdauer und Leichtigkeit bei Ihren kleinen und großen Sprechanforderungen.

Referentin: Mariann Backa, Musikpädagogin

Ort: Rathaus Königswinter
Haus Bachem, Foyer
Drachenfelsstraße 4
53639 Königswinter

Gebühr: 20,00 Euro
Anmeldung erforderlich
(für Mitglieder des Unternehmerinnennetzwerk
Siebengebirge 5,00 Euro)

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-
netzwerk Siebengebirge und der Volkshochschule Sieben-
gebirge.

Weitere Informationen bei Frauke Fischer, Gleichstellungs-
beauftragte der Stadt Königswinter, Tel.: 02244 / 889-364,
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Sieg-Kreis

RHEIN-SIEG-KREIS Irmgard Schillo, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg
Tel. 02241 / 13-2172, Fax 02241 / 13-3098
E-Mail: irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de

Mitarbeiterin: Brigitta Lindemann
Tel. 02241 / 13-2524, Fax 02241 / 13-3098
E-Mail: brigitta.lindemann@rhein-sieg-kreis.de

GEMEINDE ALFTER Katrin Kühn, Am Rathaus 7, Zi. 23, 53347 Alfter
Tel. 0228 / 6484-130, Fax 0228 / 6484-199
E-Mail: katrin.kuehn@alfter.de

STADT BAD HONNEF Iris Schwarz, Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Tel. 02224 / 184-140, Fax 02224 / 184-4140
E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de

STADT BORNHEIM Heike Blank, Rathausstr. 2, 53332 Bornheim
Tel. 02222 / 945-240, Fax 02222 / 945-126
E-Mail: heike.blank@stadt-bornheim.de

GEMEINDE EITORF Elisabeth Ehrenstein, Markt 1, 53783 Eitorf
Tel. 02243 / 89-149, Fax 02243 / 89-179
E-Mail: elisabeth.ehrenstein@eitorf.de

STADT HENNEF Ilona Gerken, Frankfurter Str. 97, 53773 Hennef
Tel. 02242 / 888-452, Fax 02242 / 888-479
E-Mail: i.gerken@hennef.de

STADT KÖNIGSWINTER Frauke Fischer, Drachenfelsstr. 9, 53639 Königswinter
Tel. 02244 / 889-364, Fax 02244 / 889-378
E-Mail: frauke.fischer@koenigswinter.de

- STADT LOHMAR** Brigitte Feist-Kalafate, Hauptstr. 27-29, 53797 Lohmar
Tel. 02246 / 15-312, Fax 02246 / 15-951
E-Mail: brigitte.feist-kalafate@lohmar.de
- STADT MECKENHEIM** Bettina Hihn, Bahnhofstr. 22, 53340 Meckenheim
Tel. 02225 / 917-159, Fax 02225 / 917-66120
E-Mail: bettina.hihn@meckenheim.de
- GEMEINDE MUCH** Gilda Wex-Beuke, Hauptstr. 57, 53804 Much
Tel. 02245 / 68 45, Fax 02245 / 68 50
E-Mail: gilda.wex-beuke@much.de
- GEMEINDE NEUN-
KIRCHEN-SEELSCHEID** Ulrike Grothoff, Hauptstr. 78, 53819 Neunkirchen-
Seelscheid, Tel. 02247 / 303-202, Fax 02247 / 303-88202
E-Mail: ulrike.grothoff@neunkirchen-seelscheid.de
- STADT NIEDERKASSEL** Gaby Neuhöfer, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel
Tel. 02208 / 9466-129, Fax 02208 / 9466-29
E-Mail: g.neuhoefer@niederkassel.de
- STADT RHEINBACH** Mechthild Schneider, Schweigelstr. 23, 53359 Rheinbach
Tel. 02226 / 917-103, Fax 02226 / 917-139
E-mail: mechthild.schneider@stadt-rheinbach.de
- GEMEINDE
RUPPICHTEROTH** Gabriele Wörner, Schönenberg, Rathausstr. 18,
53809 Ruppichterorth, Tel. 02295 / 4928, Fax 02295 / 4939
E-Mail: gabriele.woerner@ruppichterorth.de
- STADT SANKT AUGUSTIN** Ellen Müller, Markt 71, 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241 / 243-588, Fax 02241 / 243-77588
E-Mail: ellen.mueller@sankt-augustin.de oder
gleichstellung@sankt-augustin.de

STADT SIEGBURG

Andrea Wendt-Löffler, Nogenter Platz 10, 53721 Siegburg
Tel. 02241 / 102-200, Fax 02241 / 102-284
E-Mail: wendt-loeffler@siegburg.de

GEMEINDE SWISTTAL

Sylvia Bernardini, Rathausstr 115, 53913 Swisttal-Ludendorf
Tel. 02255 / 309-245, Fax 02255 / 309-7245
E-Mail: claudia.wolff@swisttal.de

STADT TROISDORF

Intern: Ulrike Tesch, Kölner Str. 176, 53840 Troisdorf
Tel. 02241 / 900-109, Fax 02241 / 900-8109
E-Mail: teschu@troisdorf.de

Extern: Claudia Hoffmann, Nahestr. 63, 53840 Troisdorf
Tel. 02241 / 804-654, Fax 02241 / 97 49 69
E-Mail: claudia.hoffmann@gmx.de

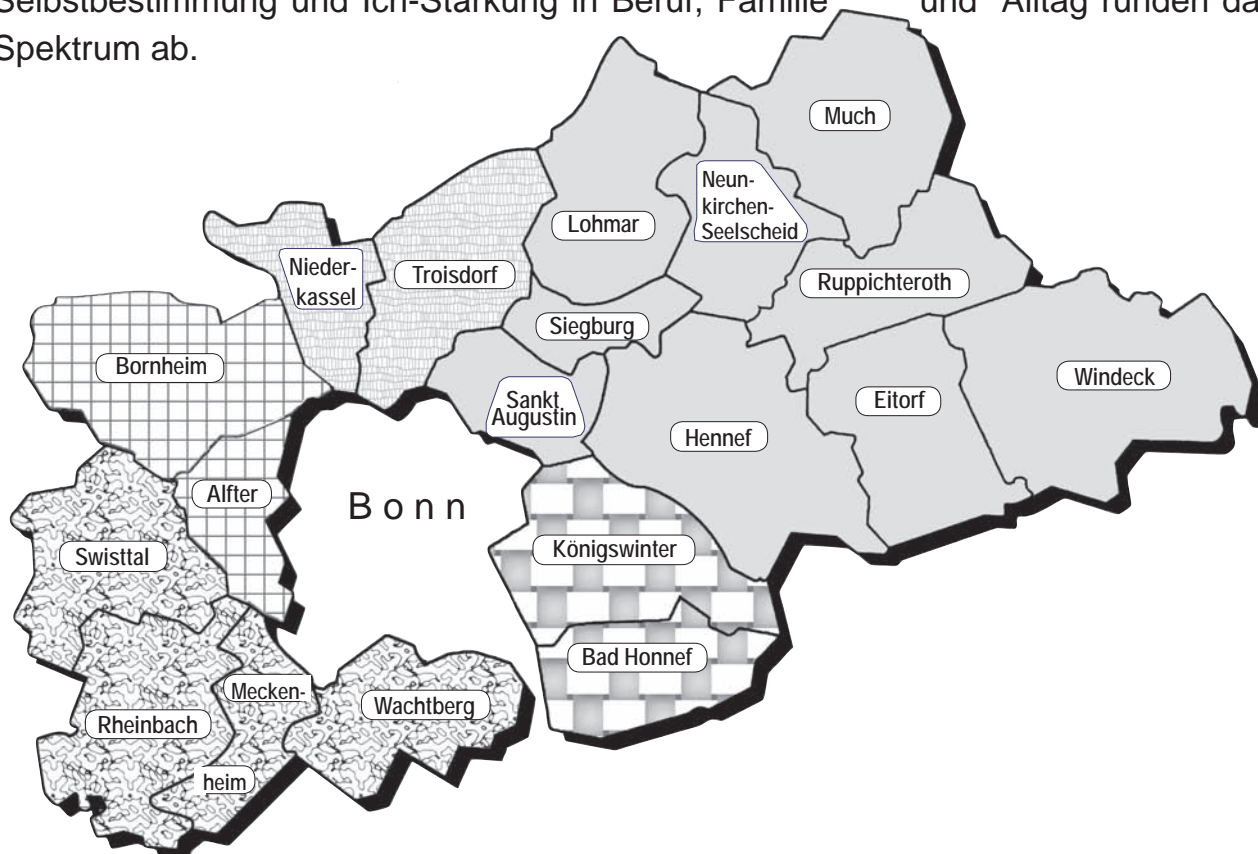
GEMEINDE WACHTBERG

Silvia Klemmer, Rathausstr. 34, 53343 Wachtberg-Berkum
Tel. 0228 / 9544-175, Fax 0228 / 9544-123
E-Mail: silvia.klemmer@wachtberg.de

GEMEINDE WINDECK

Karin Höhn, Rathausstr. 12, 51570 Windeck-Rosbach,
Tel. 02292 / 601-140, Fax 02292 / 601-295
E-Mail: Karin.Hoehn@Gemeinde-Windeck.de

Fünf Volkshochschulen gestalten berufliche und allgemeine Weiterbildung für 19 Städte und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis. Speziell für Frauen und Mädchen haben sie Kurse und Seminare zum Wiedereinstieg und zur Weiterqualifizierung im Angebot wie EDV von Frau zu Frau, Buchhaltung und Finanzwesen oder die Ausbildung zur Tagesmutter, viele davon mit Abschlusszertifikaten. Rechtsfragen werden erörtert, Gesundheitsbildung wird groß geschrieben. Trainingsseminare zu Kommunikation, Selbstbestimmung und Ich-Stärkung in Beruf, Familie und Alltag runden das Spektrum ab.



	<p>VHS Bornheim / Alfter Alter Weiher 2 53332 Bornheim Tel.: 02222 / 94 54 60 E-mail: vhs@stadt-bornheim.de Internet: www.vhs-bornheim-alfter.de</p>
	<p>VHS Meckenheim-Rheinbach-Swisttal mit Wachtberg Schweigelstraße 21 53359 Rheinbach Tel.: 02226 / 92 19 20 E-mail: info@vhs-rheinbach.de Internet: www.vhs-rheinbach.de</p>
	<p>VHS Troisdorf / Niederkassel Kölner Straße 2 53840 Troisdorf Tel.: 02241 / 8 74 40 E-mail: information@vhs-tdf-ndk.de Internet: www.vhs-tdf-ndk.de</p>
	<p>VHS Siebengebirge Dollendorfer Straße 39 53639 Königswinter Tel.: 02244 / 88 92 55 E-mail: vhs@koenigswinter.de Internet: www.vhs-siebengebirge.de</p>
	<p>VHS Rhein-Sieg Ringstraße 24 53721 Siegburg Tel.: 02241 / 30 97-0 E-mail: info@vhs-rhein-sieg.de Internet: www.vhs-rhein-sieg.de</p>
Zur Information:	<p>VHS Bonn Wilhelmstraße 34 53105 Bonn Tel.: 0228 / 77 33 55 E-mail: vhs@bonn.de Internet: www.vhs-bonn.de</p>