

Liebe Leserinnen und Leser des Cuxland-Frauen-Rundbriefs,

wenn es dann daran geht die Veranstaltungen, die Angebote in unserem Landkreis und umzu „von Frauen für Frauen“ wieder für den Cuxland-Frauen-Rundbrief zusammenzutragen, so sieht es jedes Mal so aus: das wird wohl nicht viel. Und dann entwickelt es sich. Dieses Mal sind es auch wieder 26 Seiten geworden. Schauen Sie, stöbern Sie – Sie werden bestimmt viel Interessantes finden. In den Monaten Februar und März erwarten Sie vielfältige Angebote – besonders seien die im Rahmen von „One Billion Rising“ (14. Februar) in Otterndorf und des Internationalen Frauentages (08. März). – Außerdem ist ein „Aufbruch“ bei den Teilzeitemschulungen zu sehen: Infoveranstaltungen (am 27.02. und 20. März) und Umschulungsangebote (siehe die Hinweise am Ende dieses Briefes) zeugen davon.

Viele Grüße

sendet das Herausgeberinnen-Team

Bei Veranstaltungen, die von politischen Parteien ausgerichtet werden, weisen wir darauf hin, dass dieser Rundbrief überparteilich ist.

**100 Jahre Frauenwahlrecht – und heute? Der Deutsche Frauenrat setzt sich für Parität in den Parlamenten ein.** Es ist an der Zeit für eine fraktionsübergreifende Initiative einzutreten – die Hälfte der Sitze für die Frauen! Der Deutsche Frauenrat startet eine Petition und Unterschriftenaktion. Alles zu finden unter: <https://www.frauenrat.de/petition-mehrfrauenindieparlamente/>. Der Landesfrauenrat Niedersachsen hat sich bereits seit einiger Zeit für die „Parité“ eingesetzt und unterstützt die Petition des Deutschen Frauenrates. Nun der Text:

Am 19. Januar 1919 konnten Frauen in Deutschland zum ersten Mal wählen und gewählt werden. Heute, 100 Jahre später, müssen wir feststellen, dass die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern in unserer Gesellschaft trotz vieler Fortschritte immer noch nicht erreicht ist – auch nicht in Politik und Parlamenten. In fast allen Parlamenten ist der Frauenanteil bei den letzten Wahlen zurückgegangen. Im Deutschen Bundestag sind seit der letzten Wahl mit 30,9 Prozent so wenig Frauen vertreten wie zuletzt 1998.

**Das wollen wir nicht länger hinnehmen – wir streiten gemeinsam für Parität in den Parlamenten.**

Wir fordern die in den Parlamenten vertretenen Parteien auf, im Rahmen von Wahlrechtsreformen sicherzustellen, dass Männer und Frauen je zur Hälfte die Mandate in den Parlamenten innehaben – sowohl bei Listenmandaten als auch bei Direktmandaten. Wir fordern die Frauen in den Parlamenten auf, fraktionsübergreifende Initiativen für Parität in den Parlamenten zu ergreifen und einer Wahlrechtsreform ohne Parität nicht zuzustimmen. Die Beispiele in anderen Ländern zeigen: Wenn der politische Wille für gleichberechtigte Teilhabe in den Parlamenten vorhanden ist, sind auch rechtliche Änderungen möglich.

Am 23. Mai 1949 ist unser Grundgesetz in Kraft getreten. Artikel 3 Absatz 2 Grundgesetz wurde am 27. Oktober 1994 um den Satz „Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin“ ergänzt.

Es ist an der Zeit, das endlich auch für die Parlamente umzusetzen. Dafür streiten wir gemeinsam!

**31. Januar bis 03. Februar in Drochtersen-Hüll****Kampfkunst.Tanz.Film // Workshop für Mädchen\* und Frauen\***

*Tanzen und Kämpfen passt nicht zusammen? Wir denken schon. Kampfkunst aber auch Tanz ist Bewegung in Raum und Zeit, sich auspowern, Spaß haben, Koordination, Schönheit, in Verbindung gehen mit anderen Personen, mit sich selbst. Wir wollen Bewegungstechniken aus der Kampfkunst und dem Tanz ausprobieren, üben, improvisieren und zu Musik kleine Bewegungsabläufe entwickeln. Eine Tänzerin und eine KungFu-Trainerin bieten diesen Workshop gemeinsam an und verbinden Elemente aus Tanz und Kampfkunst. - Es sind keinerlei medialen oder sportlichen Vorkenntnisse notwendig, auch geringe deutsche Sprachkenntnisse sind kein Hindernis. Facebook-Event: <https://www.facebook.com/events/2341352789240375/> - Die Veranstaltung richtet sich an alle Mädchen\* und Frauen\* von 14 -27 Jahren, unabhängig von deutschen Sprachkenntnissen. - Es gibt während der Workshopzeiten eine Kinderbetreuung für Kinder bis 10 Jahre.*

**Wann?** Beginn 18.30h am Donnerstag, 31. Januar, Ende 16.30 Uhr am Sonntag 03. Februar

**Wer?** ABC in Drochtersen, Nachfragen bei Sophia Guttenhöfer: sg@abc-huell.de, Telefon 0151/20187528

**Wo?** ABC Bildungs- und Tagungszentrum, Bauernreihe 1, 21706 Drochtersen-Hüll, Shuttle-Busse werden organisiert; Teilnahmebeitrag: 30 bis 100 Euro nach Selbsteinschätzung, inkl. Unterkunft, Vollverpflegung

**05. Februar in Cuxhaven****Die Immobilie bei Trennung und Scheidung**

*Vortrag mit Diskussion – Kurs Nr. 213 im VHS-Programm*

**Wann?** Dienstag, 05. Februar; 19:00 bis 20:20 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Andrea Reinkemeier

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Café/Bistro, Entgelt: € 5,00

**Selbsthilfegruppe: Alleinerziehende Frauen und Männer**

In Cuxhaven hat sich eine neue Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Frauen und Männer, die sich über die Schwierigkeiten austauschen möchten, mit denen sie im Alltag zu kämpfen haben, gebildet. Diese sind zahlreich und können schnell zu einer Überforderung führen: die Vereinbarkeit von Beruf und Kindererziehung, mangelnde Betreuungsangebote und Erziehungsprobleme, die immer alleine gelöst werden müssen. Und nicht zuletzt gehören Alleinerziehende zu den Personen, die am häufigsten von Armut bedroht sind.

Die Gruppe möchte sich gegenseitig unterstützen bei der Kinderbetreuung, sich informieren über Beratungs- und Hilfsangebote und auch gemeinsame Unternehmungen organisieren. Möglich ist auch der Aufbau eines Kinder-Paten-Projektes. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat zu einem gemeinsamen sonntäglichen Frühstück. Kinder sind selbstverständlich erwünscht! Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten!

**Wann?** jeden 2. Sonntag im Monat, ab 10:00 Uhr

**Wer?** und **Wo?** Kontakt über: KIBIS Kreisverband Cuxhaven, Paritätischer Cuxhaven, Kirchenpauerstr. 1; Sabine Tscharntke; Tel: 04721.5793-32

**05. Februar in Cuxhaven****Multikulturelle Näh- und Handarbeitsgruppe**

*Eingeladen sind Frauen: Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Eigene Projekte mitbringen, sich vor Ort inspirieren lassen, Upcycling von vorhandenen oder älteren Kleidungsstücken – vieles ist möglich und wird möglich gemacht.*

**Wann?** Dienstag, 05. Februar 15:00 bis 18:00 Uhr, 14tägiges Angebot

**Wer?** Christliches Sozialwerk, Hauswirtschaftsmeisterin Bärbel Dreßler

**Wo?** Christus Centrum Cuxhaven, Deichstraße 34 in Cuxhaven

**05. Februar in Cuxhaven****Rechtsberatung für Frauen**

„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.

**Wann?** Dienstag, 05. Februar, 16:00 bis 18:00 Uhr - **14tägiges Angebot**

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

**05. Februar****Jahreshauptversammlung**

*Jahreshauptversammlung mit anschließendem Vortrag von Dorothea Seeger: Problem Plastikmüll*

**Wann?** Dienstag, 05. Februar, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Hotel Haus Am See, Schulstraße 75 in 27612 Loxstedt

**06. Februar in Cuxhaven****Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung**

*Mit diesem Kurs sind insbesondere Brustamputierte Frauen angesprochen, gerne können auch von anderem Krebs Betroffene kommen.*

**Wann?** Mittwoch, 06. Februar; 9:30 bis 10:30 Uhr; 14 Termine

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Monika Nowatzky

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 207, Entgelt: € 56,00

**06. Februar in Cuxhaven****Frauenfrühstück beim Paritätischen**

*Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen*

**Wann?** Mittwoch, 06. Februar um 10.00 Uhr

**Wo?** Paritätischer, Kirchenpauerstraße in Cuxhaven

**06. Februar in Stotel bzw. in Hamburg****Mary Poppins**

**Wann?** Mittwoch, 06. Februar, 19:00 Uhr, Abfahrt 14.00 Uhr in Loxstedt - Nesse - Stotel

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Hamburg

**06. Februar in Hagen****Tanzgymnastik für jedes Alter**

*Tanzgymnastik für jedes Alter Tanzen ist Träumen mit den Füßen – fördert den Stoffwechsel und ist gut für die Haltung, Muskulatur und Geschmeidigkeit. Ein Mix aus leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen aus dem zeitgenössischen Tanz, dem Orientalischen und Kreistänzen machen Spaß, Freude an der Bewegung und sind für jedes Fitness-Niveau geeignet. Dieser Kurs beinhaltet 8 Abende*

**Wann?** Mittwoch, 06. Februar, 16:00 – 17:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Tanz- und Bewegungsschule, Amtsdamm 42, 27628 Hagen im Bremischen; Kosten: 68,00 € für Mitglieder 71,00 € für Nichtmitglieder Anmeldung: bis zum 30. Januar bei Dörte Eickhoff, Tel. 0 47 46/93 12 14 oder Email: eickhoff.joachim@t-online.de

**NEU – NEU – NEU - NEU****Mehrsprachige Beratung**

im Rahmen der Frauen - und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische auch mehrsprachige Beratung für Frauen an.

In Zusammenarbeit mit Frau Anne Henze berät Frau Antoaneta Daoud Frauen in ihren Alltagsproblemen auch in den Sprachen: Arabisch, Bulgarisch und Englisch.

Kontakt über: Antoaneta Daoud - Tel: 0151/ 62411602

**07. Februar in Cuxhaven****Stressabbau durch Achtsamkeit – Meditation**

Kurs Nr. 837 im VHS-Programm

**Wann?** Donnerstag, 07. Februar; 19:00 bis 20:30 Uhr; 14 Termine

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Margaret Warnke

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 207, Entgelt: € 76,80

**07. Februar in Cappel****Was gehört in die Hausapotheke und wie nehme ich meine Medikamente richtig ein?**

**Wann?** Donnerstag, 07. Februar, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Wursten; Referentin: Stefanie Fischbach

**Wo?** Organistenhaus Cappel; Anmeldung bis zum 30.01.2019 bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741-3132 (tagsüber an Werktagen) oder Email: Ulrike.haidinger@web.de.

**07. Februar in Beverstedt****Jahreshauptversammlung**

**Wann?** Donnerstag, 07. Februar, 19:30 – 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Gemeindehaus in Beverstedt

**09. Februar in Otterndorf****Neujahrsempfang des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven**

*Im Mittelpunkt wird Hella Mahler mit ihrem Festvortrag stehen: „Gleichstellung und evangelische Kirche“. Hella Mahler, Gleichstellungsbeauftragte der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers wird darauf eingehen, welche Schritte in der Kirche unternommen wurden und werden, um die Gleichstellung der Geschlechter zu erreichen. Ist es eine einfache Aufgabe - oder eher eine schwierige? - Zudem: Die evangelische Kirche hat eine gesellschaftliche Kraft, mit der sie mit ihren Positionen und Herangehensweisen auf die Gesellschaft Einfluss nehmen kann. Dies führt zu der Frage, wie sich die evangelische Kirche zu frauenpolitischen Forderungen stellt. Eingeladen zu dieser öffentlichen Veranstaltung sind alle Interessierten.*

*Der Neujahrsempfang wird mit finanzieller und logistischer Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Cuxhaven und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Otterndorf durchgeführt.*

**Wann?** Samstag, 09. Februar um 11:00 Uhr

**Wer?** Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V.

**Wo?** Stadtscheune in Otterndorf, Sackstraße 4 in 21762 Otterndorf

**09. Februar in Wollingst****Winterwanderung**

**Wann?** Samstag, 09. Februar, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Geestenseth

**Wo?** Gaststätte Plate, Wollingst

Schauen Sie auf den Internetseiten der **Landfrauen** im Kreisgebiet Cuxhaven vorbei, informieren Sie sich über deren Aktivitäten und Kontaktpersonen und ... und ...

KREIVERBAND DER LANDFRAUENVEREINE WESERMÜNDE  
<https://www.cux-landfrauen.de/>

Kreisverband der LandFrauenvereine Land Hadeln-Cuxhaven  
<http://www.landfrauen-cuxland.de/>

### **11. Februar in Stotel**

#### **Die Montagsmaler, Aquarellmalkurs**

**Wann?** Montag, 11. Februar, 19:30 Uhr, insgesamt 6 Montagstermine

**Wer?** LandFrauenverein Stotel, Dozentin: Svetlana Kail

**Wo?** Gemeindehaus Stotel

### **12. Februar in Cuxhaven**

#### **Ihr Recht bei Trennung und Scheidung**

*Vortrag mit Diskussion, Kurs Nr. 214 im VHS-Programm*

**Wann?** Dienstag, 12. Februar; 19:00 bis 20:30 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Andrea Reinkemeier

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 207, Entgelt: € 5,00

### **12. Februar in Wanna**

#### **Vortrag: Gesunder Darm - Schlüssel für ein langes Leben!**

**Wann?** Donnerstag, 12. Februar um 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Wanna, Referentin: Renate Frank

**Wo?** Evangelisches Pfarrhaus Wanna, Anmeldungen bis 02. Feb. bei : Martina Mohrmann, Tel.04724/8560

### **12. Februar in Cuxhaven**

#### **Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?**

*Angebot der ‚Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft‘ beim Landkreis Cuxhaven*

*Kann die Geschäftsidee umgesetzt werden? Welche Voraussetzungen sind erforderlich? Wer sind die Kundinnen und Kunden? Wie werden die Preise kalkuliert? Welche Kosten fallen an? Wie hoch muss der Umsatz sein? Es wird ein Businessplan erarbeitet und geprüft, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.*

**Wann?** Dienstag, 12. Februar, Mittwoch, 13. Februar und Dienstag, 26. Februar; 3 Tage à 7 Stunden = 21 Stunden, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

**Wer?** ‚Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft‘ beim Landkreis Cuxhaven; Referentin: Franziska Krone

**Wo?** VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße 16 in 27474 Cuxhaven - mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an [frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de](mailto:frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de)

### **12. Februar in Stade**

#### **Bewerbungsstandards, Bewerbungsstrategien**

**Wann?** Dienstag, 12. Februar, 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Christina Völkers

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

**12. Februar in Krempel****Chick, preiswert und doch nachhaltig?**

*Die Mode und unser Kaufverhalten werden hinterfragt: Ist wirklich alles preiswert und kann es dann nachhaltig hergestellt sein? Was wird uns vorgegaukelt? Worauf sollten wir achten? Haben wir darüber schon mal nachgedacht? Was können wir tun?*

**Wann?** Dienstag, 12. Februar um 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Krempel, Referentin Frau Anne Kreiling

**Wo?** Feuerwehrhaus oder Dorfgemeinschaftshaus in Krempel

**13. Februar in Otterndorf****Kinoabend in der Stadtscheune: Film „Mustang“**

*Türkei im Umbruch: 5 Schwestern in ihrem Kampf gegen häusliche Gewalt und Zwangsverheiratung, gegen machistische, pseudoreligiöse Vorstellungen in Männerköpfen – in der Türkei kontrovers diskutiert*  
*Die freiheitsliebenden Schwestern Lale, Nur, Ece, Selma und Sonay leben seit dem Tod ihrer Eltern bei ihrem Onkel in der türkischen Provinz. Eines Tages gehen sie nach der Schule mit ein paar männlichen Klassenkameraden ans Meer, um unschuldig herumzualbern. In ihrem Dorf verursacht dies einen Skandal. Die Mädchen werden eingesperrt, zur Hausarbeit gezwungen und sollen schnell zwangsverheiratet werden. Doch die Schwestern lehnen sich dagegen auf und kämpfen um eine selbstbestimmte Zukunft.*

*Preise in: Valladolid 2015, Sockholm 2015, Sarajevo 2015, Cannes 2015, Oscar Nominierung 2016, u.a.*

**Wann?** Mittwoch 13. Februar, 19:00 Uhr

**Wer?** Kino Lichtblick in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Land Hadeln, Frau Schiller

**Wo?** Stadtscheune Otterndorf, Sackstraße 4 in 21762 Otterndorf; Eintritt 6 Euro, ermäßigt 4 Euro

**14. Februar in Cuxhaven****Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.*

**Wann?** Donnerstag, 14. Februar, 09:00 bis 11:30 Uhr

**Wer?** Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef Kamp und Ute Feldt, I. Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-curxhaven.de

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

**14. Februar in Otterndorf****Tanzaktion „One Billion Rising“****Wir tanzen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen - JEDE(R) IST WILLKOMMEN!**

*Weltweit wird zum gleichen Lied am gleichen Tag eine Choreographie getanzt!*

*Kommt, auch spontan zum Tanzen und Zugucken und setzt ein Zeichen!*

*Wer an der Vorbereitung teilnehmen mag, hier die Probetermine: jeweils 16-17Uhr 18.01. Awo Neuhaus, Amtshof 3 - 25.01. Schulzentrum Otterndorf (Turnhalle) - 01.02. Awo Neuhaus, Amtshof 3 - 08.02. Lernart, Bahnhofstr. 26 a, Oberndorf*

**Wann?** Donnerstag, 14. Februar um 17:00 Uhr

**Wer?** Organisationsteam „One Billion Rising“ (Cordula Clausen, Alexandra Lüdke, Marlies Wagner) in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Land Hadeln

**Wo?** Auf dem Kirchplatz in Otterndorf

**14. Februar in Otterndorf****Keime im Krankenhaus**

**Wann?** Donnerstag, 14. Februar um 15:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Hadeln, Referentin: Simone Bartosch (Hygieneberaterin)

**Wo?** Capiokrankenhaus Otterndorf/Cafeteria

**14. Februar in Schwanewede****Kinoabend**

**Wann?** Donnerstag, 14. Februar ab 19:00 Uhr mit Sektempfang, Filmbeginn ab 20:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Kino Schwanewede, Kosten: 10,00 € inkl. einem Glas Begrüßungssekt und Knabbereien

Anmeldung: bis zum 04. Februar bei Dörte Eickhoff, Tel.: 0 47 46/93 12 14 oder Email: eickhoff.joachim@t-online.de

**15. Februar in Lunestedt****Lesen nach Lust und Laune**

*Der Lunestedter "Leseladen" stellt sich und seine Bücher vor. Der "Leseladen" ist bereits ab 16:00 Uhr geöffnet. Es besteht schon vorher die Möglichkeit zum Stöbern.*

**Wann?** Freitag, 15. Februar, 19:00 bis 21:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Gemeindehaus in Lunestedt, Kirchenstr. 1 - Anmeldung ab dem 15.01.2019 - 10.02.2019 bei Marlies Schirmer, Tel. 04747/1573

**16. Februar in Paddingbüttel****Workshop Weidenflechten**

*In einem 3-stündigen Kursus erlernen die Teilnehmerinnen das Flechten von Kugeln, Herzen oder Ähnlichem.*

**Wann?** Samstag, 16. Februar, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Weidenzentrum Padingbüttel, Rotthausener Weg 1, Wurster Nordseeküste  
Kosten: 25 € plus Material.

**16. Februar in Basbeck****„Tagesworkshop Nähen mit Maja Rath“**

*Gefertigt werden Utensilien nach Absprache der Teilnehmerinnen. Anfängerinnen sind herzlich willkommen*

**Wann?** Samstag, 16. Februar von 09:00 bis 16:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein "An der Oste"

**Wo?** Gemeindehaus Basbeck, begrenzte Teilnehmerzahl. - Ein Kostenbeitrag wird erhoben.  
Anmeldungen bis zum 09.02. bei Maja Rath Telefon 04771-4338

**16. Februar in Lamstedt****Fischküche**

**Wann?** Samstag, 16. Februar, 10:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Börde Lamstedt, Referentin: Heidi Zerbin

**Wo?** Schulküche Lamstedt; Kosten: 25,00 Euro (bitte bei Anmeldung überweisen); Anmeldung bis 09.02. bei Karin Fuhrberg

**17. Februar in Hamburg****„Mary Poppins – Das Musical“**

*Das international ausgezeichnete Broadway Musical erzählt in einer mitreißenden Inszenierung die phantastische Geschichte des berühmtesten Kindermädchens der Welt. Mit den Hits wie „Chim Chim Cheree“ und „Supercalifragilisticexpialidetic“ läßt Mary Poppins uns in eine Welt voller Magie und Phantasie eintauchen.*

**Wann?** Sonntag, 17. Februar ab 10:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein "An der Oste"

**Wo?** Abfahrt bei Primo-Reisen in der Wingst um 10:00 Uhr - Kosten: € 139,00

**18. Februar in Cuxhaven****Runder Tisch Cuxhavener Frauengruppen**

*Es liegen keine näheren Informationen vor, bitte erkundigen Sie sich bei Heike Bach, GB der Stadt Cuxhaven*

**Wann?** Montag, 18. Februar um 14:00 Uhr

**Wer?** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

**Wo?** Rathaus der Stadt Cuxhaven

**18. Februar in Lamstedt****Fischküche**

**Wann?** Montag, 18. Februar, 17:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Börde Lamstedt, Referentin: Heidi Zerbin

**Wo?** Schulküche Lamstedt; Kosten: 25,00 Euro (bitte bei Anmeldung überweisen); Anmeldung bis 09.02. bei Karin Fuhrberg

**19. Februar in Cuxhaven****Rechtsberatung für Frauen**

*„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.*

**Wann?** Dienstag, 19. Februar, 16:00 bis 18:00 Uhr - **14tägiges Angebot**

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

**19. Februar in Stade****Selbstmarketing**

*Sich positiv darstellen, selbst aktiv werden, an den richtigen Stellen präsent sein*

**Wann?** Dienstag, 19. Februar, 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Nicole von der Linde, Personaltrainerin

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

**19. Februar in Sellstedt****Jahreshauptversammlung**

**Wann?** Dienstag, 19. Februar, 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Geestenseth

**Wo?** Tafelhof in Sellstedt

**19. Februar in Cuxhaven****Multikulturelle Näh- und Handarbeitsgruppe**

*Eingeladen sind Frauen: Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Eigene Projekte mitbringen, sich vor Ort inspirieren lassen, Upcycling von vorhandenen oder älteren Kleidungsstücken – vieles ist möglich und wird möglich gemacht.*

**Wann?** Dienstag, 19. Februar 15:00 bis 18:00 Uhr, 14tägiges Angebot

**Wer?** Christliches Sozialwerk, Hauswirtschaftsmeisterin Bärbel Dreßler

**Wo?** Christus Centrum Cuxhaven, Deichstraße 34 in Cuxhaven

**20. Februar in Cuxhaven****Frauenfrühstück beim Paritätischen**

*Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen*

**Wann?** Mittwoch, 20. Februar um 10.00 Uhr

**Wo?** Paritätischer, Kirchenpauerstraße in Cuxhaven

**20. Februar in Cuxhaven****Rentenberatung**

*Kostenfreie und individuelle Beratung zur Rente*

*Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft*



**Wann?** Mittwoch, 20. Februar von 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft beim Landkreis Cuxhaven, Berater: Dieter Westermann

**Wo?** Kapitän-Alexander-Straße 1 in 27472 Cuxhaven, mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

### **20. Februar in Wurster Nordseeküste**

#### **Jahreshauptversammlung des LandFrauenvereins Land Wursten**

*Nach dem formellen Teil bekommen wir Besuch vom Gewürzmuseum Spicey's aus Hamburg. Das Motto heißt "Gewürze riechen und anfassen".*

**Wann?** Mittwoch, 20. Februar um 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Wursten

**Wo?** Landgasthof "Zum grünen Walde", Mühlenstraße 78 in 27637 Wurster Nordseeküste, Kosten: 9€ für den Imbiss, vor Ort zu bezahlen. Anmeldung bis zum 12.02.2019 bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741 /3132 (tagsüber an Werktagen) oder Email: Ulrike.haidinger@web.de.

### **23. Februar in Wingst**

#### **Stark – Weiblich – Kompetent                      Veranstaltung – Stimme Macht Erfolg!**

*Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft beim Landkreis Cuxhaven*

*Ob im Vorstellungsgespräch, im Berufsalltag oder im Gespräch mit Freunden und Bekannten: Ihre Stimme ist ein Schlüsselreiz in der Kommunikation. Allerdings wird sie leider allzu oft unterschätzt! Die Wirkung der Stimme ist unmittelbar: sie geht direkt vom Ohr ins Herz.*

*Tauchen Sie mit ein in das Thema Stimme. Lassen Sie sich motivieren, sich mit Ihrer Stimme zu zeigen. Sie werden verstehen, warum eine wohlklingende Stimme einfach mehr Erfolg bringt. Gleich, ob im Business oder ganz privat – Stimme wirkt. Immer!*

**Wann?** Samstag, 23. Februar, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Referentin: Helena Meersteiner

**Wo?** Hotel Peter, Bahnhofstraße 1 in 21789 Wingst; mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

### **23. Februar in Bremerhaven**

#### **Frauen leben länger – nur: Wovon?**

#### **Ein Frauenfinanzcoaching mit Intensiv-Betreuung**

*Frauen in Deutschland leben im Schnitt fünf Jahre länger als Männer. Sie zahlen im Schnitt weniger in die Rentenkasse ein als Männer. Gleichzeitig ist eine ausreichende finanzielle Vorsorge heute wichtiger denn je, gerade für Frauen. Denn der weibliche Lebenslauf bleibt eine planerische Herausforderung: Durch die Geburt eines Kindes, Elternzeit, eine Scheidung, eine Erbschaftsangelegenheit oder die Verantwortung für einen pflegebedürftigen Angehörigen können Situationen entstehen, die auch die finanzielle Lebensplanung auf den Kopf stellen. Zudem sind die für diese Bereiche relevanten Gesetze komplex. In diesem Tagesangebot erhalten Sie einen Überblick zu Finanz- und Vorsorgefragen aus weiblicher Perspektive, ohne Fachchinesisch, dafür auf Augenhöhe. Nach einem ersten Input arbeiten Sie in Kleingruppen zu Ihren individuellen Fragen und werden dabei durch die Anlageberaterin Susanne Kazemieh und eine ihrer Mitarbeiterinnen betreut. Was Sie erwarten können: fachlich fundierte Antworten sowie ebensolche Anregungen, um Ihre Finanz- mit Ihrer Lebensplanung auf Stand zu bringen. Was Sie nicht erwarten sollten: die eierlegende Wollmilchsau oder Werbung für irgendwelche Anbieter bzw. Produkte.*

*Susanne Kazemieh ist Versicherungs- und Finanzmaklerin, hat 1989 in Hamburg die FrauenFinanzGruppe gegründet, von deren mittlerweile rund 10.000 Kundinnen ungefähr ein Fünftel Männer sind. Sie ist Mutter von drei Kindern und wird immer noch angetrieben von der Vision, dass Frauen eigenverantwortlich und entspannt mit Geld umgehen. Dabei erfolgen ihre Beratungen vollständig unabhängig von Banken und Versicherungsunternehmen, also ohne Bindung an Umsatz- oder Produktvorgaben.*

**Wann?** Samstag, 23. Februar, 10:00 bis 16:30 Uhr

**Wer?** VHS Bremerhaven, Leitung: Susanne Kazemieh

**Wo?** Volkshochschule Bremerhaven, Fachbereich Mensch und Wandel, Lloydstraße 15; Anmeldung: 0471 590 4711 bis zum 14.02.2019; Gebühr: 16,80 €

**23. Februar in Cuxhaven****Freies Geschichtenerfinden mit der Nachtpeter Erzählwerkstatt**

*Weiterbildung im Bereich Erziehung, Sozialarbeit, Therapie*

**Wann?** Samstag, 23. Februar, 14:00 bis 19:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozent: Peter Dreißig

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 101, Entgelt: € 56,00 bei 9-20 TN, € 80,00 ab 6 - 8 TN

**23. Februar in Cuxhaven****Heilsame Rituale und sanftes Yoga für Frauen**

*Wir befassen uns mit unserem 'Heilwerden' und dem Aufbau unseres 'weiblichen Selbstwertgefühls'. Es geht um Heilwissen, Heilmethoden wie Yoga, Chakrentherapie, Atemübungen.*

**Wann?** Samstag, 23. Februar, 10:00 bis 13:00 Uhr; zweiter Termin im Mai

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozentin: Tanja Gluschitz; Kurs Nr. 830

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 303, Entgelt: € 28,00

**23. Februar in Cuxhaven****Botox ist auch keine Lösung**

*Jahreshauptversammlung 25 Jahre LFV Cuxhaven mit Bibi Maaß. Komödiantin aus Quickborn. Die Jahreshauptversammlung beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück.*

**Wann?** Samstag, 23. Februar um 9:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Cuxhaven

**Wo?** Norddeutscher Hof, Cuxhaven-Lüdingworth

**25. Februar in Cuxhaven****Karate zur Selbstbehauptung und –verteidigung  
in Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.**

*In diesem Kurs werden physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung vermittelt. – Diesem Kurs bei der VHS (Kurs Nr. 854) geht der Kurs 853 voraus: Einführung in die Kampfkunst Karate, 8 Termine*

**Wann?** Montag, 25. Februar, 18:00 bis 19:00 Uhr; 6 Termine

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozent: Alfred Nesper

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 302, Entgelt: € 24,00; Teilnahme ab 15 Jahre

**25. Februar in Hagen****Jahreshauptversammlung**

*Wir lassen das vergangene Jahr mit dem Tätigkeitsbericht, einer Diashow und dem Kassenbericht noch einmal an uns vorüber ziehen. In diesem Jahr stehen turnusgemäß Wahlen an. Eine Einladung mit der Tagesordnung bekommen alle Mitglieder fristgerecht. Wir haben in diesem Jahr die Theatergruppe "Alles nur Theater" der Lebenshilfe engagiert, die uns mit spritziger Leichtigkeit und köstlichem Humor an diesem Abend gelebte Integration zeigen wird.*

**Wann?** Montag, 25. Februar, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Gaststätte Reben Lohe-Gackau, Kosten: für einen kleinen Imbiss und Getränke Anmeldung: bis zum 16. Februar bei Michaela Lohaus, Tel. 0 47 48/31 99 oder Email: michaela.lohaus@ewetel.net

**26. Februar in Stade****Minijobs/Midijobs**

*Unterschiede Mini/Midijobs (Gleitzone), Mindestlohn und Arbeitsrecht, Sprungbrett in qualifizierte Beschäftigung?*

**Wann?** Dienstag, 26. Februar, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Ulrike Langer

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

## **26. Februar in Stade**

### **Die Marke „Ich“: Weiblich, präsent, souverän!**

*Die eigene Ausstrahlung und Persönlichkeit entscheiden mehr denn je über privaten und beruflichen Erfolg. Zentrale Säulen hierfür sind selbstbewusstes Auftreten und sprachliche Gewandtheit. Zu einem überzeugenden Auftreten gehört das „gewusst wie“ – in jeder Situation. Zeitgemäße Umgangsformen und ein höflicher souveräner Stil erhöhen die Akzeptanz und zeigen kompetentes Verhalten. Wie hinterlässt man in einem kurzen Gespräch einen bleibenden Eindruck? Hier geht es um die große Kunst der kleinen Unterhaltung. Wer sein Selbstbewusstsein mit diesen Fähigkeiten stärken möchte, um einen neuen Schritt zu wagen oder um sich innerhalb des Arbeitslebens zu entwickeln, ist in diesem Seminar genau richtig.*

**Wann?** Termine 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03. und 02.04.2019 Dauer 30 Unterrichtsstunden  
Unterrichtszeiten 08:30 - 12:45 Uhr

**Wer?** Frauenförderung der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Dozentin Nicole von der Linde, Personaltrainerin und Systemischer Coach

**Wo?** Stade Seminarnummer 9301002 Unterrichtsort Technologiezentrum in Stade Rudolf-Diesel-Straße 9 in 21684 Stade Kosten 126,00 Euro (ermäßigt 42,00 Euro)

**Weiterbildungsprogramm** der Frauenförderung der **Handwerkskammer** Braunschweig-Lüneburg-Stade, Frau Christina Völkers in Stade

Informationen unter: <https://www.hwk-bls.de/22,234,171.html#weiterbildung>

oder: **Christina Völkers** - Tel. 04141 6062-28 - Fax 04141 6062-90 - [voelkers@hwk-bls.de](mailto:voelkers@hwk-bls.de)

## **27. Februar in Cuxhaven**

### **Astrid**

*Der Film erzählt von den frühen Jahren und den ersten Schreibversuchen Astrid Lindgrens und zeigt sie als radikal eigensinnige junge Frau*

**Wann?** Mittwoch, 27. Februar, 19:30 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

**Wo?** BALI-Kino Center, Holstenstraße 5; Eintritt: 5,50 Euro

## **27. Februar in Bremerhaven**

### **Teilzeit-Umschulungen für neue Perspektiven**

*Veranstaltung im Rahmen der Bremerhavener Reihe zum Internationalen Frauentag 2019 unter dem Motto „Gute Zeiten für Frauen“?!“*

**Wann?** Mittwoch, 27. Februar, 12:00 Uhr

**Wer?** Orga-Team um die ZGF Bremerhaven

**Wo?** InCoTrain GmbH, Columbusstraße 10-in Bremerhaven

Einige weitere Hinweise zu den Veranstaltungen in Bremerhaven zum Internationalen Frauentag finden Sie hier im Cuxland-Frauen-Rundbrief...alle weiteren Informationen und Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag in Bremerhaven finden Sie im Programmheft, das ab 14./15.02.2019 in der ZGF Bremerhaven und an vielen öffentlichen Stellen, Buchhandlungen, Apotheken, WESPA-Filialen erhältlich ist, im Internet unter [www.frauen.bremen.de](http://www.frauen.bremen.de); ZGF Bremerhaven, Schifferstraße 48, 27568 Bremerhaven, Tel 0471 596-13823

## **27. Februar in Beverstedt bzw. Bremerhaven**

### **Musical "Cabaret"**

*Der junge amerikanische Schriftsteller Cliff Bradshaw lernt auf seiner Recherchereise in Berlin im verruchten Kit-Kat-Club die exzentrische Sängerin Sally Bowles kennen, den Star der Show und wie er Amerikanerin. Sie werden ein Paar und stürzen sich gemeinsam in das wilde Berliner Nachtleben. Da die Nazibewegung zunehmend die*

*offene und tolerante Atmosphäre der Weltstadt vergiftet, müssen Cliff und Sally entscheiden, ob es für sie eine Zukunft in Berlin geben kann.*

**Wann?** Mittwoch, 27. Februar, 19:30 bis 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Stadttheater Bremerhaven - Es gibt Karten für die 2. Preisgruppe/ Reihe 6 Kosten: ca. 24,00€  
Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Anmeldung vom 15.01.2019 - 15.02.2019 bei Petra Brinkmann, Tel. 04747/1391

### **27. Februar in Schiffdorf**

#### **Erste Hilfe, Auffrischkurs**

*Ein Auffrischkurs in Erster Hilfe beim Deutschen Roten Kreuz in Schiffdorf*

**Wann?** Mittwoch, 27. Februar, 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** DRK Schiffdorf

### **28. Februar in Bremerhaven**

#### **Herzogin von Chicago, Operette**

*Operette von Emmerich Kálmán, Neue Welt kontra Alte Welt, Charleston versus Csárdás, Money gegen Monarchie. Eine Operette aus den 1920er Jahren.*

**Wann?** Donnerstag, 28. Februar, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Stadttheater Bremerhaven, Theodor-Heuss-Platz, 27568 Bremerhaven, Deutschland

### **28. Februar in Cuxhaven**

#### **Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.*

**Wann?** Donnerstag, 28. Dezember, 9:00 bis 11:30 Uhr

**Wer?** Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef Kamp und Ute Feldt, I. Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

### **28. Februar in Bremerhaven**

#### **Wahl-Speeddating für Frauen**

*Veranstaltung im Rahmen der Bremerhavener Reihe zum Internationalen Frauentag 2019 unter dem Motto „Gute Zeiten für Frauen“?!“*

**Wann?** Donnerstag, 28. Februar, 17:00 bis 19:00 Uhr

**Wer?** Orga-Team um die ZGF Bremerhaven

**Wo?** Volkshochschule Bremerhaven, Lloydstraße in Bremerhaven, Ella-Kappenberg-Saal

### **01. März in Cuxhaven**

#### **Einführung in die Aromatherapie – Herrliche Düfte, Aromen und vieles mehr**

**Wann?** Freitag, 01. März, 13:00 bis 17:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozentin: Dr. Monika Brieden

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Küche, Entgelt: 16,25 (zuzüglich € 8,50 für Verbrauchsmaterial)

### **01. März in Cuxhaven**

#### **Weltgebetstag 2019 der Frauen – Frauen in Slowenien**

*Immer am ersten Freitag im März findet der Weltgebetstag der Frauen statt. Seit 70 Jahren sind Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche eingeladen, für den Frieden und Gerechtigkeit zu beten und zu handeln. Ein Gottesdienst wandelt 24 Stunden lang um die Welt und verbindet Menschen in mehr als 120 Ländern. Das ist*

die Grundidee des Weltgebetstages der Frauen. Die Anfänge dieser Bewegung entstand bereits Ende des 19. Jahrhunderts in den USA und ab 1949 in den deutschsprachigen Ländern, speziell in Deutschland. Seitdem beschäftigen sich immer am ersten Freitag im März Frauen mit der Lebenssituation von Frauen eines anderen Landes. Christinnen, in diesem Jahr aus Slowenien, wählen Texte, Gebete und Lieder aus. Sie werden in Gottesdiensten weltweit in 88 Sprachen gefeiert. Dabei bleibt es aber nicht beim Gebet: Viele Hilfsaktionen sind bereits entstanden, die helfen sollen, dass Frauen und Mädchen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können.

**Wann?** Freitag, 01. März um 19 Uhr

**Wer?** Frauen aus evangelischen und katholischen Kirchengemeinden

**Wo?** Gnadenkirche Cuxhaven, Pommernstraße

### **01. März in Bremerhaven**

#### **Frauenleseabend**

Veranstaltung im Rahmen der Bremerhavener Reihe zum Internationalen Frauentag 2019 unter dem Motto „Gute Zeiten für Frauen“?!“

**Wann?** Freitag, 01. März, 19:00 bis 22:00 Uhr

**Wer?** Orga-Team um die ZGF Bremerhaven

**Wo?** Stadtbibliothek, Hanse-Caré, Bürgermeister-Smidt-Straße in Bremerhaven

### **01. März in Messingen/Landkreis Emsland**

#### **frauenORT Mathilde Vaerting •**

Auftaktveranstaltung eines neuen frauenORTEs: Mathilde Vaerting (1884 – 1977) war die erste Professorin für Pädagogik. Insbesondere sind ihre Arbeiten zur Kritik der Geschlechterverhältnisse bemerkenswert.

**Wann?** Freitag, 01. März

**Wer?** Initiative frauenORTE des Landesfrauenrates Niedersachsen in Kooperation mit dem Heimatverein Messingen

Näheres auf der Internetseite: <https://www.frauenorte-niedersachsen.de>

### **02. März in Bremerhaven**

#### **Frauensporttag**

Veranstaltung im Rahmen der Bremerhavener Reihe zum Internationalen Frauentag 2019 unter dem Motto „Gute Zeiten für Frauen“?!“

**Wann?** Samstag, 02. März, 09:00 bis 14:40 Uhr

**Wer?** Orga-Team um die ZGF Bremerhaven

**Wo?** Turnkreis Bremerhaven, Schulzentrum CVO Bremerhaven, Schiffdorfer Chaussee 97

### **02. März in Geestland**

#### **Frauenfrühstück für Alleinerziehende**

Der SPD Ortsverein lädt alle Alleinerziehende zum Austausch ein. Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Angelika Becker wird für Fragen und Anregungen zur Verfügung stehen.

**Wann?** Samstag, 02. März um 10:00 Uhr

**Wer?** Ortsverein der SPD Geestland, Erwachsene 1,00 Euro, Kinder frei, Anmeldung bitte bis 25. Februar per mail an [spd-am-morgen@web.de](mailto:spd-am-morgen@web.de)

**Wo?** Lindenhofsaal, Ohrdorpsweg 1 a in 27607 Geestland

### **02. März in der Wingst**

#### **Landfrauenfrühstück**

Das Frühstück beginnt ca. 9:30 Uhr. Susanne Ehmann aus Langen vom "Ermutigungsteam" hält einen Vortrag zum Thema "Mut tut gut - Wie wichtig ist ein Gefühl der Zugehörigkeit für eine Gemeinschaft (z. B. Firma, Familie, Verein?"

**Wann?** Samstag, 02. März ab 9:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bülkau

**Wo?** Butt - Zollbaum/Wingst

**Frauen Gesundheitswoche 2019 „Gestärkt ins neue Jahr“****04.03.2019 – 08.03.2019**

Kirsten Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Wurster Nordseeküste hat bereits zum 21. Mal die Frauengesundheitswoche organisiert:

**04. März in Dorum****Empfang anlässlich der Eröffnung der 21. Frauengesundheitswoche****Wann?** Montag, 04. März 2019, 18:15 Uhr**Wer?** Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven, Kirsten Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Wurster Nordseeküste, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Wurster Nordseeküste**04. März in Dorum****Encouraging Training – Das Fitnessprogramm für die Seele**

*MUT! – Den brauchen wir immer wieder im Zusammensein mit anderen Menschen. Susanne Ehmann, Coach und Encouraging Trainerin erläutert interessante Themen humorvoll mit einer guten Prise Ermutigung in einem Workshop.*

**Wann?** Montag, 04. März 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr, kostenfrei**Wer?** Susanne Ehmann, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Wurster Nordseeküste**05. März in Dorum****Gesund durch Bewegung – bis ins hohe Alter**

*Mayada Fadel Qassem, Fitnesstrainerin bringt Sie mit Musik und Bewegung in Schwung. Nach der Aufwärmphase folgt die „Schwedische Gymnastik“. Diese Methode gilt als besonders schonend und effektiv. Sie beziehen den ganzen Körper mit ein und lassen sich, einmal erlernt, mühelos bis ins hohe Alter praktizieren.*

**Wann?** Dienstag, 05. März 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr, kostenfrei**Wer?** Mayada Fadel Quassem, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Dorum**06. März in Dorum****Meditation / wie geht denn das? „Fünf einfache Schritte zum Meditieren?“**

*Mit einem kleinen Vortrag und anschließenden Übungen bringt Ihnen die Dozentin Rosemarie Brikmanis-Brückner, Entspannungstrainerin, den Zusammenhang vom eigenen Körperempfinden und Meditation näher. Wie kommen Körper und Geist in Einklang? Wie übe ich bewusste Entspannung?*

**Wann?** Mittwoch, 06. März 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr, kostenfrei**Wer?** Rosemarie Brikmanis-Brückner, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Dorum**07. März in Dorum****Arabischer Tanz – Bewegung für den ganzen Körper**

*Lilian Rahmani Hamami wird Sie mit einigen einfachen Techniken des traditionellen und des modernen arabischen Tanzes bekannt machen. Entgegen des geläufigen Begriffes „Bauchtanz“ wird bei dieser sehr weiblichen Form des Tanzes der ganze Körper in Bewegung gesetzt, Der Arabische Tanz lässt sich bis ins hohe Alter erlernen und ausüben.*

**Wann?** Donnerstag, 07. März 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr, kostenfrei**Wer?** Lilian Rahmani Hamami, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Dorum**08. März in Dorum****Achtsamkeit - Resilienz**

*Christiane Würdemann-Pust wird Sie in einem Impulsvortrag auf das Thema einstimmen. Sie erlernen dann mit einfachen Übungen auf Ressourcen zurückzugreifen, um die psychische Widerstandskraft zu stärken. Dies soll Ihnen erleichtern, gelassener und stressfreier im Alltag zu leben. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit!*

**Wann?** Freitag, 08. März 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr, kostenfrei**Wer?** Christiane Würdemann-Pust, Anmeldung: 04742-870**Wo?** Ausstellungsräume, Poststraße 16, 27639 Dorum

**04. März in Hemmoor  
„Out-Door-Kissen“**

*Es werden „Out-Door-Kissen“ genäht. Das Wachstum und Inlet bitte mitbringen (erkundigen Sie sich, manches kann auch im Kurs erworben werden), sowie Nähmaschine, Kabel, Nadeln.*

**Wann?** Montag, 04. März 2019, 19.00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein "An der Oste"

**Wo?** Mehrgenerationenhaus Hemmoor, Kosten: € 5,00, Anmeldung bis 28.02.19 bei Wiebke Jantzen, Tel.: 04775-8106

**04. März Beverstedt, ebenfalls am 11. März  
Näh wa(ch)s**

*Wir nähen aus Wachstischdecken oder beschichteter Baumwolle, Outdoor-Accessoires, wie z.B. Kissen, Wimpelketten oder Tischbeschwerer. Kosten für Mitglieder: 15,00€ zzgl. Materialkosten Kosten für Nichtmitglieder: 20,00€ zzgl. Materialkosten*

**Wann?** Montag, 04. März, 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Wilmas Stoffe und Wolle, Logestraße 5 in 27616 Beverstedt - Anmeldung ab dem 01.02. bis 28.02. bei Imke Spinken, Tel. 04747/872569; Kosten für Mitglieder: 15,00 € zzgl. Materialkosten Kosten für Nichtmitglieder: 20,00 € zzgl. Materialkosten

**05. März in Stade  
Soziale Netzwerke**

*Definition, Vorstellung der verschiedenen sozialen Medien, Vor- und Nachteile*

**Wann?** Dienstag, 05. März, 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers; Referentin: Natalia Gonzalez, EDV-Trainerin, Stade

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; raum 331 im 1. stock; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

**05. März in Cuxhaven****Multikulturelle Näh- und Handarbeitsgruppe**

*Eingeladen sind Frauen: Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Eigene Projekte mitbringen, sich vor Ort inspirieren lassen, Upcycling von vorhandenen oder älteren Kleidungsstücken – vieles ist möglich und wird möglich gemacht.*

**Wann?** Dienstag, 05. März, 15:00 bis 18:00 Uhr, 14tägiges Angebot

**Wer?** Christliches Sozialwerk, Hauswirtschaftsmeisterin Bärbel Dreßler

**Wo?** Christus Centrum Cuxhaven, Deichstraße 34 in Cuxhaven

**05. März in Langen (Stadt Geestland)****Film: Die eiserne Lady**

*Veranstaltung im Rahmen der Bremerhavener Reihe zum Internationalen Frauentag 2019 unter dem Motto „Gute Zeiten für Frauen“?!“*

*DIE EISERNE LADY schildert die faszinierende Geschichte von Margaret Thatcher, der ersten Regierungschefin Europas. Eine Frau, die die zu ihrer Zeit noch verstaubten Geschlechter- und Klassengrenzen sprengte, um sich in einer von Männern dominierten Welt durchzusetzen. Margaret Thatcher war unverwechselbar in Stil, Gestus, politischer Haltung und bei der Durchsetzung ihrer Ziele – von den einen gefürchtet, von den anderen verehrt. Ein Mythos. Meryl Streep brilliert in der Hauptrolle.*

**Wann?** Dienstag, 05. März, 19:30 Uhr

**Wer?** Gleichstellungsbeauftragte Frau Maschke

**Wo?** Großer Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1 A in der Ortschaft Langen - um Anmeldung bei der Gleichstellungsbeauftragten Frau Maschke wird gebeten bis Donnerstag 28. Feb., Eintritt: 3 Euro

**05. März in Land Wursten****Etwas Neues gefällig?**

*Gärtnern auf kleinstem Raum - Hochbeete machen es möglich. Von der Ruck-Zuck-Methode bis zum formschönen Gestaltungselement stellt Frau Ehlers von der Niedersächsischen Gartenakademie alles zum Thema Hochbeet vor.*

**Wann?** Dienstag, 05. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Wursten, Referentin: Mechthild Ehlers

**Wo?** Gemeindehaus in Forum; Anmeldung bis zum 26.02. bei Ulrike Haidinger

**05. März in Bramstedt****Das Geschenk der Selbstliebe**

*Wir haben schon früh gelernt, uns um andere zu kümmern, uns so zu verhalten, dass andere mit uns zufrieden sind. Doch selten haben wir gelernt, wer wir wirklich sind oder sein wollen. Dieser Vortrag beschäftigt sich daher mit dem Thema „Selbstliebe“. Was bedeutet Selbstliebe und wie kann sie uns helfen, ein Leben in Leichtigkeit, Freude und Dankbarkeit zu führen?*

**Wann?** Dienstag, 05. März, 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG, Referentin: Nicole Böcker, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hagen im Bremischen

**Wo?** Landhaus Ahrens Bauernschänke, Dorfstraße 31, 27628 Bramstedt

Kosten: für einen kleinen Imbiss und Getränke Anmeldung: bis zum 26. Februar bei Dörte Eickhoff, Tel. 0 47 46/93 12 14 oder Email: eickhoff.joachim@t-online.de

**06. März in Lamstedt****Frisch aufgetischt- Frischkost ist Natur pur!**

*Frischkost ist kein langweiliges Einerlei aus Blattsalaten, Tomate oder Gurke. Und mehr als nur eine Beilage! Frischkost hat auch eine Wirkung und trägt dazu bei, vital und gesund zu bleiben. Oft scheint die Zubereitung kompliziert oder zeitraubend für den Alltag. Dem ist nicht so und wird an diesem Abend auch anschaulich vorgeführt mit Anregungen und Ideen für die tägliche Portion Gesundheit. Bitte Getränk, Schürze und Restebehälter mitbringen.*

**Wann?** Mittwoch, 06. März, 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Börde Lamstedt, Referentin: Claudia Vollmers aus Burweg

**Wo?** Schulküche Lamstedt; Kosten: 15,00 Euro (bitte bei Anmeldung überweisen); Anmeldung bis 09.02. bei Ingrid Lemkau, Tel. 04771/3818

**06. März in Cuxhaven****Internationales Frauencafé**

*Das internationale Frauencafé ist ein Ort der Begegnung, den interessierte Frauen selbst mitgestalten und sich mit ihren Ideen und Interessen einbringen können.*

**Wann?** Mittwoch, 06. März um 15:00 Uhr

**Wer?** Caritasverband für Bremerhaven und den Landkreis Cuxhaven e. V.,

**Wo?** Mehrgenerationenhaus, Abendrothstraße 25 in Cuxhaven

**06. März in Cuxhaven****Film: Gegen den Strom**

*VHS-Kino*

*Vor der atemberaubenden Kulisse Islands inszeniert Benedikt Erlingsson eine ebenso humorvolle wie politisch scharfzüngige Komödie. Halla ist eine allein lebende, patente und liebenswürdige Frau in den Endvierzigern, die als Chroleiterin arbeitet. In ihrer Freizeit durchstreift sie als Umweltaktivistin einsam, mutig und zielstrebig die isländischen Berge, um Stromleitungen zu zerstören...*

**Wann?** Mittwoch, 06. März, 19:30 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

**Wo?** BALI-Kino Center, Holstenstraße 5; Eintritt: 5,50 Euro



**07. März in Hemmoor****„Entspannung durch Qi-Gong und Klangschalenmeditation“**

*Mitzubringen sind: Weiche Unterlage, Wolldecke, warme Socken, Kissen, bequeme Kleidung und ein Getränk.*

**Wann?** Donnerstag, 07. März, 19.00 Uhr; weitere Termine: 14., 21. und 28. März

**Wer?** LandFrauenverein "An der Oste"

**Wo?** Lebenshilfe Hemmoor; Kosten: € 8,00/Abend; Anmeldungen bei Gunda Heinsohn, Tel.: 04771-3714

**07. März in Sellstedt****Bienensterben**

**Wann?** Donnerstag, 07. März, 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Geestenseth, Vortrag von J. Lüken vom Laves Celle

**Wo?** Tafelhof in Sellstedt

**08. März bis 14. März in Drochtersen-Hüll****Frauen für die Welt - Weltfrauen**

*Just am Internationalen Frauentag starten wir einen einwöchigen Workshop zu Menschenrechten und Frauenrechten mit inspirierenden Lebensgeschichten starker Frauen, mit Solidarität unter Frauen und mit einem Austausch über unsere eigenen Biografien. Wir arbeiten mit Sprachanimation, um innerhalb der Gruppe mit unterschiedlichsten Sprachkompetenzen einen Austausch zu ermöglichen und den (Sprach-)Horizont zu erweitern.*

*Am Workshop nehmen keine Jungs und Männer teil. Wir nutzen die Möglichkeit, um uns unter Mädchen\* und Frauen\* kreativ auszutauschen und uns mit der eigenen Situation und der von Mädchen\* und Frauen\* generell auseinanderzusetzen. Wir bieten verschiedene Schwerpunkte an: Ob Fotosession oder kurzer Film, Comic oder Gedicht, Theater, Stimmtraining oder Selbstbehauptung – vieles ist möglich.*

Nähere Informationen: <http://hueller-medienwerkstatt.de/weltfrauen/> oder: Andrea Keller, 0176 30122409

**Wann?** Freitag, 08. März um 16:30 Uhr bis Donnerstag, 14. März um 14:15 Uhr

**Wer?** hüller medienwerkstatt

**Wo?** abc Bildungs- und Tagungszentrum e. V., Bauernreihe 1 in 21706 Drochtersen-Hül; Kosten nach Selbsteinschätzung, 10 Euro mind., wenn möglich 120 Euro

**08.März in Bremerhaven****Frauen in der Fremde**

*Thematische Führung im Auswandererhaus, Näheres unter:*

*Näheres: <https://dah-bremerhaven.de> (dort ist ein Flyer als download zu finden, unter der Rubrik „Programm“)*

**Wann?** Freitag, 08. März um 18:30 Uhr

**Wer?** Auswandererhaus Bremerhaven

**Wo?** Auswandererhaus Bremerhaven, Columbusstraße 65 - Preis 19,50 Euro, Anmeldung erwünscht: 0471- 902200

**08. März in Bremerhaven****Frauen m(M)acht Politik**

Auftaktveranstaltung des Mentoring Programms der SPD-Bürgerschaftsfraktion

Näheres unter: Internet: [www.spd-fraktion-bremen.de](http://www.spd-fraktion-bremen.de)

**08. März in Bramstedt bzw. Bremerhaven****Musical "Carbaret"**

*Der junge amerikanische Schriftsteller Cliff Bradshaw lernt auf seiner Recherchereise in Berlin im verruchten Kit-Kat-Club die exzentrische Sängerin Sally Bowles kennen, den Star der Show und wie er Amerikanerin. Sie werden ein Paar und stürzen sich gemeinsam in das wilde Berliner Nachtleben. Da die Nazibewegung zunehmend die offene und tolerante Atmosphäre der Weltstadt vergiftet, müssen Cliff und Sally entscheiden, ob es für sie eine Zukunft in Berlin geben kann.*

**Wann?** Freitag, 08. März ab 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Stadttheater Bremerhaven, Theodor-Heuss-Platz in 27568 Bremerhaven; Kosten: PK II 24,00 € für Mitglieder 27,00 € für Nichtmitglieder; Anmeldung: bis zum 20. Februar bei Marita Schöne, Tel. 04746/950116 oder Email: marita.schoene1@ewe.net

### **09. März in Cuxhaven**

**Matinee Kino Bali – Frühstück (mit Anmeldung, siehe unten) und Film**

**Töchter des Aufbruchs – beflügelt von Freiheitsliebe**

*Temporeich und mitreißend nimmt uns die Rapperin Ebow mit auf eine Reise durch die Geschichte von Migrantinnen in Deutschland. Es sind drei Gruppen, mit denen die Filmemacherin Uli Bez gesprochen hat: die klassischen „Gastarbeiterinnen“ der 60er Jahre, die Gruppe der politischen Flüchtlinge z.B. aus dem Irak oder dem Libanon und die jungen Frauen, die aus den großmütterlichen und mütterlichen Wurzeln ihre kreative Kraft schöpfen. Mit Charme und Tiefgang erzählen die Frauen ihre oft abenteuerlichen Geschichten. Es sind Geschichten von der beharrlichen Anstrengung, Brücken zwischen den Kulturen zu bauen. Sie verhehlen auch nicht, dass es einen bleibenden Schmerz gibt: wenn die Kinder daheim im Dorf bleiben mussten und heute der Mutter entfremdet sind; wenn die Familie aufgrund der politischen Verhältnisse zerrissen ist, wenn das Gefühl von Heimatlosigkeit nicht verschwinden will. Dennoch - der Aufbruch aus Perspektivlosigkeit oder politischer Verfolgung ist auch ein Ausbruch aus traditionellen Lebenswelten, beflügelt von Freiheitsliebe, Sehnsucht nach Selbstbestimmung und Demokratie. Es sind kraftvolle Erfolgsgeschichten, gerade wenn die jungen Frauen aus der „Enkelinnenperspektive“ berichten. Mit Leichtigkeit und Scharfsinn rücken sie das Zerrbild von den angeblich schwer Integrierbaren zurecht, das heute noch in vielen deutschen Köpfen und in den Medien spukt. „Komm mit mir fang an, fang in deinem Land an, denn ich habe Wanderlust...“ singt Ebow.*

*Im gemeinsamen Feiern und Tanzen schließt sich der Kreis: „Wir sind angekommen. Jede von uns hat einen Weg gefunden. Jede auf ihre ganz eigene Art.“*

**Wann?** Samstag, 09. März ab 10:00 Uhr **Frühstück**, Anmeldung bis 05. März bei Angelika Becker, Tel. 04721 662282 oder a.becker@landkreis-cuxhaven.de, Kosten Frühstück 7,50 € einschließlich Getränke

Samstag, 09. März ab 11:00 Uhr **Filmvorführung** (Dauer 80 Minuten)

**Wer?** Frauenrat des Landkreises Cuxhaven in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Angelika Becker

**Wo?** Bali Kino Cuxhaven, Holstenstrasse 5, 27472 Cuxhaven

### **09. März in Cuxhaven**

Eine tänzerische Entdeckungsreise für Frauen - Lasse Dich frei im Ausdruck Deiner Bewegung  
*Der Workshop gibt Dir die Möglichkeit mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen und einfachen Aufgaben zur Improvisation, Dich und Deinen Körper auf eine neue Art und Weise kennen zu lernen.*

Der Kurs wird ein zweites Mal stattfinden: am 27. April

**Wann?** Samstag, 09. März, 14:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozentin: Sabine Schneider, Kurs 850

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 302, Entgelt: € 24,00

### **10. März in Bremerhaven**

**Zwischen bürgerlicher Freiheit und großer weiter Welt – Orientreisen europäischer Frauen**

*Näheres: <https://dah-bremerhaven.de> (dort ist ein Flyer als download zu finden, unter der Rubrik „Programm“)*

**Wann?** Sonntag, 10. März um 10:30 Uhr

**Wer?** Auswandererhaus Bremerhaven, Vortrag von PD Dr. Ulrike Stamm, Humboldt-Universität-Berlin

**Wo?** Auswandererhaus Bremerhaven, Columbusstraße 65 - Eintritt frei, Anmeldung erwünscht: 0471- 902200

**10. März in Hagen im Bremischen  
Unternehmerinnen-Messe 2019**

*Frauen setzen Maßstäbe. Auf zwei Etagen haben Unternehmerinnen aus der Region die Möglichkeit, ihre Dienstleistungen und Produkte einem breiten Publikum zu präsentieren und bekannter zu machen. Zusätzlich wird es Informationen, eine amerikanische Versteigerung für einen wohltätigen Zweck und eine Modenschau „Anziehungspunkt Hagen“ geben. Für das leibliche Wohl ist ebenso gesorgt wie für eine Kinderbetreuung.*

**Wann?** Sonntag, 10. März von 09:00 – 17:00 Uhr, Eintritt frei

**Wer?** Rückfragen und Anmeldung bei Doris Walleit, 04746 8733 oder walleit@hagen-cux.de

**Wo?** Hermann-Allmers-Schule, Burgallee 4, 27628 Hagen im Bremischen

**11. März in Cuxhaven  
#female pleasure - Film**

*„#Female Pleasure“ begleitet fünf mutige, starke, kluge Frauen aus den fünf Weltreligionen und zeigt ihren erfolgreichen, risikoreichen Kampf für eine selbstbestimmte weibliche Sexualität und für ein gleichberechtigtes, respektvolles Miteinander unter den Geschlechtern. - Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgewandt schildert „#Female Pleasure“ die Lebenswelten von Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko, Doris Wagner und Vithika Yadav und ihrem Engagement für Aufklärung und Befreiung in einer hypersexualisierten, säkularen Welt.*

**Wann?** Montag, 11. März um 20:00 Uhr

**Wer?** Filmkunst in Cuxhaven

**Wo?** Bali Kino Cuxhaven, Holstenstrasse 5, 27472 Cuxhaven

**12. und 14. März in Cuxhaven  
Juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart**

*Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft*

*Eine Idee ist geboren, die ersten Grundsteine sind gelegt. In diesem Kurs werden die auf Sie zukommenden Aufgaben und Verpflichtungen rechtlich durchleuchtet.*

*Das bietet Ihnen das wesentliche juristische Rüstzeug für eine erfolgreiche Existenzgründung und beugt Problemen bei der Gestaltung der Existenz vor.*

**Wann?** Dienstag, 12. März und Donnerstag, 14. März, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr, zwei Tage à sieben Stunden

**Wer?** ‚Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft‘ beim Landkreis Cuxhaven, Referentin: Charleen Schirmer

**Wo?** VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße 16 in 27474 Cuxhaven

mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

**12. März in Cuxhaven  
Rechtsberatung für Frauen**

*„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.*

**Wann?** Dienstag, 12. März, 16:00 bis 18:00 Uhr - **14tägiges Angebot**

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

**12. März in Stade****Trennung und Scheidung**

**Wann?** Dienstag, 12. März, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

**12. März in Otterndorf**

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen - Mich tragen und berühren lassen

**Wann?** Dienstag, 12. März, es folgen drei weitere Termine, 12:00 bis 14:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Dozentin: Cordula Clausen, Kurs 844

**Wo?** Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12 in 21762 Otterndorf, Entgelt: 110 Euro ab sieben TN; 85 Euro bei 10 bis 12 TN

**13. März in Osten****„Jahreshauptversammlung“ der Landfrauen**

*Nach den Regularien machen wir es uns gemütlich mit Cocktails und kleinen Leckereien aus Jans kreativer Küche bei einem Rückblick aus der Fotosammlung unseres inzwischen 35 Jahre alten Vereins*

**Wann?** Mittwoch, 13. März; 19.00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein "An der Oste"

**Wo?** Osteland Festhaus Osten

**13. März in Loxstedt****Kirschendiebe oder als der Krieg vorbei war**

*Bücherlesung mit Anke Bär*

**Wann?** Mittwoch, 13. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Bücherei Grundschule Loxstedt

**13. März in Cuxhaven****Alte Deutsche Schrift (Sütterlin) lesen und schreiben**

**Wann?** Mittwoch, 13. März, 20. März, 27. März, 18:15 bis 19:30 Uhr, 3 Termine

**Wer?** VHS Cuxhaven, Referentin: Dr. Anja Dörfer

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 004, Entgelt: € 20,00

**14. März in Cuxhaven****Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.*

**Wann?** Donnerstag, 14. März, 9:00 bis 11:30 Uhr

**Wer?** Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef Kamp und Ute Feldt, I. Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

**14. März in Bremerhaven****Kreislandfrauentag**

*KreisLandfrauentag – wie jedes Jahr wird der Kreislandfrauentag gefeiert, dieses Mal mit einem besonderen Anlass: das 70jährige Bestehen wird gefeiert. – Als Festrednerin ist die Vorsitzende des Niedersächsischen*

*LandFrauenverbandes Hannover e. V. Frau Elisabeth Brunkhorst geladen. Musikalisch umrahmt wird das Programm von dem Duo Lohof und Oppermann und Tänzen der Landjugend Wesermünde.*

**Wann?** Donnerstag, 14. März ab 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Wer?** Kreisverband der LandFrauenvereine Wesermünde e. V.

**Wo?** Tanzschule Beer - dance & more, Schiffdorfer Chaussee 178 c/d in 27574 Bremerhaven, Deutschland

#### **14. März in Cuxhaven**

##### **Erben und Vererben nach der Erbschaftssteuerreform**

*Vortrag mit Diskussion*

**Wann?** Donnerstag, 14. März, 19:30 bis 21:45 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Referent: Peter K. Allmrodt

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Café/Bistro, Entgelt: € 5,00

#### **15. März in Beverstedt bzw. Husum**

##### **Tagesfahrt zur Krokusblüte nach Husum**

*Wir fahren mit einem Reisebus nach Husum. Dort angekommen können wir ein reichhaltiges Brunch-Bufferet in einem zentralen Lokal genießen. Anschließend nehmen wir an einer "klassischen" Stadtführung, inklusive Schlosspark teil. Dauer ca. 90 Minuten. Im Anschluss haben wir Zeit zur freien Verfügung.*

**Wann?** Freitag, 15. März, 06:45 – 18:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Husum, Kostenbeitrag: 62,00€ Anmeldung vom 01.02.2019 - 01.03.2019 bei Petra Brinkmann, Tel. 04747/1391

#### **16. März in Cuxhaven**

##### **Würze des Lebens oder gefährliches Gesundheitsrisiko? Stressbewältigung**

##### **Frauenfrühstück in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven**

*Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.*

**Wann?** Samstag, 16. März, 9:00 bis 12:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referentin: Anke-Marie Mordhorst

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Café/Bistro, Entgelt: € 10,00

#### **16. März**

##### **Frauenfrühstück**

*Einladung zum Klönen, mit dabei sein wird auch der OB-Kandidat Herr Zahrte.*

**Wann?** Samstag, 16. März

**Wer?** Frauen-Union Cuxhaven, Frau Bodanowitz

**Wo?** Café Schmaus in Cuxhaven, Anmeldung unter 04721-36361 oder bbcux@t-online, Kosten ab 5 Euro

#### **16. März in Bramstedt, Hagen, Bokel bzw. Friedrichstadt**

##### **Krokusblütenfest in Husum und Grachtenfahrt in Friedrichstadt**

*Wir beginnen unsere Fahrt mit der Elbüberquerung in Wischhafen, bei der wir auf der Fähre ein Frühstück einnehmen. Gegen 10.30 Uhr erwartet uns ein Reiseleiter zu einem ca. 1 ½ - stündigen Stadtrundgang, durch die Geburtsstadt von Theodor Storm, in der an diesem Wochenende das Krokusblütenfest stattfindet. Nach vielen neuen Eindrücken werden wir im Brauhaus zum Mittagessen erwartet. In Friedrichstadt heißt es dann „Leinen los“ zur einstündigen Grachtenfahrt. Wieder festen Boden unter den Füßen lassen wir dann den Aufenthalt in Friedrichstadt bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken gemütlich ausklingen.*

**Wann?** Samstag, 16. März, Abfahrt um 06:50 Uhr in Hagen, ZOB 7.00 Uhr Bramstedt, Jüttner 7.10 Uhr Bokel, Grundschule

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Husum und Friedrichstadt - Kosten: 68,00 € für Mitglieder 73,00 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis zum 02. März bei Claudia Siemers, Tel. 0 47 46/81 66 oder Email:  
lutz.siemers@ewetel.net

### **19. Februar in Cuxhaven**

#### **Multikulturelle Näh- und Handarbeitsgruppe**

*Eingeladen sind Frauen: Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Eigene Projekte mitbringen, sich vor Ort inspirieren lassen, Upcycling von vorhandenen oder älteren Kleidungsstücken – vieles ist möglich und wird möglich gemacht.*

**Wann?** Dienstag, 19. Februar 15:00 bis 18:00 Uhr, 14tägiges Angebot

**Wer?** Christliches Sozialwerk, Hauswirtschaftsmeisterin Bärbel Dreßler

**Wo?** Christus Centrum Cuxhaven, Deichstraße 34 in Cuxhaven

### **19. März in Stade**

#### **Arbeitsrecht – was für Frauen wichtig ist**

*Gibt es Schutzgesetze speziell für Frauen? Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis, worauf sollten Frauen besonders achten?*

**Wann?** Dienstag, 19. März, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wer?** Bundesagentur für Arbeit, Ulrike Langer und Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Christina Völkers

**Wo?** Berufsinformationszentrum (BIZ) der Agentur für Arbeit, Am Schwingedeich 2 in Stade; um telefonische Anmeldung wird gebeten 04141-6062-30 (Frau Ines Wandrei)

### **19. März in Hagen – Vorbereitungstreffen 06. März in Hagen**

#### **Happy in der Holzwerkstatt - Frühjahrsdeko**

*Wir sägen Haus- und Gartendekoration aus Brettern oder Einwegpaletten. Dazu benutzen wir Stichsagen, verschiedene Schleifgeräte, Raspeln und Pfeilen. Eigene Stichsagen etc. sind willkommen! Holz kann mitgebracht oder günstig erworben werden. Das Vorbereitungstreffen am 6. März um 15.00 Uhr bei der Dozentin Kerstin Pfeiffer, Finna 23, 27628 Hagen i.Br. (OT Finna) dient zur Vorstellung der möglichen Werkstücke. Die Kursteilnehmer können sich hier entscheiden, was sie gerne herstellen möchten und besprechen mit der Dozentin, ob Holz etc. mitgebracht wird.*

**Wann?** Dienstag, 19. März, 18:00

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Werkraum Grundschule Hagen; Kosten: 27,00 € für Mitglieder 30,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: bis zum 09. März bei Deike Twarloh, Tel. 0 47 46/72 67 96 oder Email: tsolros@aol.com

### **20. März in Cuxhaven**

#### **Ausbildung in Teilzeit - keine halbe Sache!**

*Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft*

*Trotz familiärer Pflichten einen Berufsabschluss erwerben? Die Ausbildung in Teilzeit könnte hierfür eine Möglichkeit darstellen. Unser System der dualen Ausbildung bietet neben der betrieblichen Vollzeit-Ausbildung auch die Teilzeit-Ausbildung an. Was bei dieser Ausbildungsart zu beachten ist, für wen sie interessant ist und wo es weitere Unterstützung gibt, wird Inhalt dieses Vortrages sein. Bei Bedarf können auch Informationen zu Umschulungen in Teilzeit gegeben werden.*

**Wann?** Mittwoch, 20. März, 10:15 Uhr bis 12:30 Uhr

**Wer?** ,Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven, Referentin: Ulrike Langer, Bundesagentur für Arbeit

**Wo?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de:

**21. März in Cuxhaven****Social Media und Recht - Der sichere Umgang mit facebook, WhatsApp & Co.**

*Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft*

*Unternehmen nutzen die digitalen Medien zur Werbung, öffentlichen Darstellung oder auch zur Kommunikation. Darüber hinaus werden Foren wie z. B. WhatsApp zur Korrespondenz genutzt und Fotos oder andere Medien ausgetauscht. Doch wie lässt sich das mit den Regeln für den Datenschutz, den Persönlichkeitsrechten aller Beteiligten sowie mit den Haftungsfragen vereinbaren? Wo liegen die Chancen und wo die rechtlichen Grenzen und Risiken zur Nutzung solcher Medien?*

**Wann?** Donnerstag, 21. März, 9:00 bis 13:00 Uhr

**Wer?** Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven, Referentin: Charleen Schirmer

**Wo?** Landkreis Cuxhaven – Kreishaus, Raum 103, Vincent-Lübeck-Str. 2 in 27474 Cuxhaven - mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de:

**21. März in Beverstedt****Ein Garten für die Seele**

*Frau Hanna Diekmann aus Ganderkesee, Landkreis Oldenburg ist Landschaftsgärtner-Meisterin. Frau Diekmann ist sich sicher: "Wenn ich etwas verändere, mache ich das nicht nur in der Erde, sondern auch in meinem Leben." Ein interessanter Vortrag erwartet uns.*

**Wann?** Donnerstag, 21. März, 19:30 bis 22:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Beverstedt

**Wo?** Gemeindehaus in Beverstedt, Kosten: 5,00€, es gibt einen kleinen Imbiss.

**21. März in Stotel****Alte Hausmittel - neu entdeckt**

*Vortrag von Renate Frank*

**Wann?** Donnerstag, 21. März, 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Haus am See Stotel

**22. März in Cuxhaven****Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt**

*Wochenendseminar*

*„Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...“*

**Wann?** Freitag, 22. März, 18:00 bis 20:30 Uhr; Samstag, 23. März, 10:00 bis 14:00 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Karola Neiden, Kurs Nr. 801

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0; Raum 207, Entgelt € 28,00

**24. – 30. März in Spiekeroog****Anti-Burnout-Training für Frauen: Lieber Feuer und Flamme statt ausgebrannt**

*Im Alltag jagt meistens ein Termin den anderen. Wir sind überall und jederzeit erreichbar und die Umwelt reagiert fast irritiert, wenn wir das mal nicht sind.*

*Bildungsurlaub auf Spiekeroog mit Übungen der Selbstreflexion, bei der intensiv die eigenen Stressfaktoren betrachtet werden. Es sollen Veränderungsmöglichkeiten erarbeitet werden, um einen möglichen Burnout zu vermeiden.*

**Wann?** Sonntag, 24. März bis Samstag, 30. März

**Wer?** Ulrike Meinhardt (Coach für Berufs- und Lebenswegplanung, Stressmanagement-Trainerin, Beraterin für Burnout-Prophylaxe, Fachfrau für betriebliches Gesundheitsmanagement)

Leistungen: 6 Übernachtungen mit Vollpension im „Frankfurter Haus“ auf Spiekeroog inkl. Kurtaxe, An- und Abreise, Gepäcktransport auf der Insel und Seminarunterlagen; Kosten pro Person im Doppelzimmer 745,00 € (895,00 € Einzelzimmer) - Anmeldung: Mindestteilnehmendenzahl: 10 Gäste (die Mindestteilnehmendenzahl muss bis zum 13. Februar 2019 erreicht sein.) unter

<https://www.evangelisch-reisen.com/bildungsurlaube/ein-anti-burnout-training-fuer-frauen-lieber-feuer-und-flamme-statt-ausgebrannt>

**Wo?** Frankfurter Haus, Spiekerooog

### **25. März in Cuxhaven**

#### **Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag**

**Wann?** 25. März bis 29. März, täglich 18:00 bis 19:30 Uhr, 5 Termine, Vorbesprechung: Donnerstag, 21. März, 18:00 bis 20:00 Uhr,

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Dozentin: Karola Neiden, Kurs Nr. 801

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Café/Bistro, Entgelt: € 42,00

### **26. März in Land Wursten bzw. Bremerhaven**

#### **Operettengala "Komm mit mir nach Varazdin"**

*Der Titel des Duetts aus der Oper Gräfin Mariza von Emmerich Saloman ist das Motto dieser Gala.*

**Wann?** Dienstag, 26. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Wursten

**Wo?** Stadttheater Bremerhaven, Theodor-Heuss-Platz in 27568 Bremerhaven

Verbindliche Anmeldungen bei Traute Brömmer, Tel.: 04705 / 530 oder 04705 / 257.

### **26. und 28. März in Cuxhaven**

#### **Das Unternehmen im Griff! - Sortieren, dokumentieren, analysieren**

*Das Unternehmen ist angemeldet, die Steuernummer erteilt, die ersten Aufträge sind eingegangen. Und nun? Sie lernen, wie Sie die Anforderungen des Finanzamtes erfüllen und Ihre kaufmännischen Pflichten in der Startphase sicher meistern.*

**Wann?** Dienstag, 26. März und Donnerstag, 28. März, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr, zwei Tage à sieben Stunden

**Wer?** ‚Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft‘ beim Landkreis Cuxhaven, Referent: Axel Junker

**Wo?** VHS der Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße 16 in 27474 Cuxhaven

mit vorheriger Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

### **26. März in Cuxhaven**

#### **Rechtsberatung für Frauen**

*„Was kommt auf mich zu, wenn ich mich scheiden lasse?“ - „Wie ist das mit dem Unterhalt für die Kinder geregelt?“ - „Habe ich Anspruch auf Unterhalt und wie hoch fällt dieser aus?“ - Fragen, die in einer Trennungssituation viele Frauen betreffen und in einer schon angespannten Lebenssituation verunsichern und Sorge bereiten. Im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet der Paritätische dazu eine kostenlose Rechtsberatung für Frauen an.*

**Wann?** Dienstag, 26. März, 16:00 bis 18:00 Uhr - **14tägiges Angebot**

**Wer?** Rechtsanwältinnen P. Makowski und C.- C. Warnke im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen

**Wo?** Der Paritätische, Kirchenpauerstr.1 in Cuxhaven Um eine kurze telefonische Anmeldung wird gebeten unter: Frauen- Mädchenberatung: Tel: 04721 / 579392 – für die Beratung entstehen keine Kosten

### **26. März Stotel bzw. Bremerhaven**

#### **Operettengala**

*Highlights der klassischen Operette mit Sängern und Sängerinnen und dem Opernchor des Stadttheaters*

**Wann?** Dienstag, 26. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Stotel

**Wo?** Stadttheater Bremerhaven, Theodor-Heuss-Platz in 27568 Bremerhaven



**28. März in Cuxhaven****Internationales Frauenfrühstück – offenes Treffen**

*Angebot für interessierte Frauen – mit wechselnden Vortrags- und Diskussionsangeboten. Jede bringt eine Kleinigkeit zum Essen mit, für Getränke wird gesorgt.*

**Wann?** Donnerstag, 28. März, 9:00 bis 11:30 Uhr

**Wer?** Caritas, Ansprechpartnerinnen: Filiz Cozef Kamp und Ute Feldt, I. Tiedemann; Tel. 04721-69028-0 oder ute.feldt@caritas-cuxhaven.de

**Wo?** Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

**28. März in Cuxhaven****Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

*Vortrag mit Diskussion*

**Wann?** Donnerstag, 28. März, 19:30 bis 21:45 Uhr

**Wer?** Volkshochschule der Stadt Cuxhaven, Referent: Peter K. Allmrodt

**Wo?** VHS, Abendrothstraße 16 in Cuxhaven, Tel. 04721/7352-0 (Anmeldung); Raum 302, Entgelt: € 5,00

**28. März in Geestland/Langen****Bücherfrühling für Leseratten**

**Wann?** Donnerstag, 28. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Wursten

**Wo?** Buchhandlung Beek, Leher Landstraße 22 in Langen; Anmeldung bis zum 28.03.2019 bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741 /3132 (tagsüber an Werktagen) oder Email: Ulrike.haidinger@web.de

**28. März in Otterndorf****JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

**Wann?** Donnerstag, 28. März, 19:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Land Hadeln

**Wo?** Gasthaus „Zum Elbblick“ in Otterndorf, Anmeldung bis zum 22. März

**29. März in Cuxhaven****Jubiläumsball 25 Jahre LfV Cuxhaven**

*Ein Grund zum Feiern ... mit Abendessen und Musik*

**Wann?** Freitag, 29. März, 19:00 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Cuxhaven

**Wo?** Cuxhaven-Lüdingworth, Norddeutscher Hof

**30. März****Fachkraft gesucht, Fachfrau gefunden – Ressourcen und Chancen**

*Fachtag mit anschließender Delegiertenversammlung des Landesfrauenrates Niedersachsen e. V.. Nähere Informationen auf der Internetseite des Landesfrauenrates Niedersachsen*

**Wann?** Samstag, 30. März 2019, 09.30 bis 17.00 Uhr

**Wer?** Landesfrauenrat Niedersachsen in (in Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit)

**Wo?** Ada- und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover

**30. März in Bramstedt****Empathische Kommunikation - auf das Gefühl kommt es an**

*Interaktiver Vortrag: Empathische Kommunikation – auf das Gefühl kommt es an Nach einem leckeren Frühstück gibt uns die Kommunikationstrainerin Petra Pfitzner einen Einblick in die Methodik und Wirkung der Empathischen Kommunikation, bei deren Anwendung wir unsere Gefühle in den Blick nehmen und uns zunutze machen. Wer die Sprache der Gefühle zu interpretieren weiß, erfährt Überraschendes über sich und andere und erweitert Kommunikationsspielräume. Eine praktische Übung und Anekdoten aus dem Erfahrungsschatz einer Trainerin, Übersetzerin und Mutter runden das Programm ab.*

**Wann?** Samstag, 30. März, 09:30 Uhr

**Wer?** LandFrauenverein Bramstedt UND UMGEBUNG

**Wo?** Landhaus Ahrens Bauernschänke/Landhaus Ahrens, Dorfstraße 31 in 27628 Bramstedt, Kosten: 15,00 € für Mitglieder 18,00 € für Nichtmitglieder Anmeldung: bis zum 23. März bei Bianca Hahn, 0 47 46/72 68 69 oder Email: [biancahahn@ewetel.net](mailto:biancahahn@ewetel.net)

### **03.bis 05. April**

#### **Fahrt nach Berlin**

Die Frauen Union der CDU plant im April eine Reise nach Berlin und bietet ein Programm mit kulturellen und politischen Höhepunkten.

**Wann?** Mittwoch, 03. April bis Freitag, 05. April

**Wer?** Frauen Union, Vorsitzende im Kreis Cuxhaven Frau Maren Würger (Tel.: 0151-22630376 oder [maren@wuerger.de](mailto:maren@wuerger.de))

**Wo?** Berlin, 354 Euro bei 40 Teilnehmerinnen

### **Verkürzte Ausbildung bzw. Umschulung in den gastronomischen Berufen**

Nicht alle Wege sind gerade

Die **BERUFLICHE BILDUNG BREMERHAVEN GmbH** bietet eine verkürzte Ausbildung bzw. Umschulung in den gastronomischen Berufen ab 01.02.2019, die aus Mitteln des Jobcenters Bremerhaven finanziert wird.

Arbeitsuchenden, die Freude an der Arbeit mit Menschen haben und denen flexible Arbeitszeiten nichts ausmachen, bietet die **BERUFLICHE BILDUNG BREMERHAVEN GmbH** zum **01.02.2019** eine interessante und abwechslungsreiche verkürzte Ausbildung / Umschulung zur Köchin/zum Koch und zur Restaurantfachfrau/zum Restaurantfachmann. Vorausgesetzt werden der Hauptschulabschluss (Berufsbildungsreife) und der Bezug von Arbeitslosengeld II. Bei Zugewanderten ist das Sprachniveau B2 erforderlich.

Ein Blick „hinter die Kulissen“ ermöglichen Ausbilderinnen und Ausbilder gemeinsam mit Auszubildenden, Umschülerinnen und Umschülern beim „**Tag der offenen Tür**“ am 21.01.2019 ab 15 Uhr im AuRes - das Restaurant für Aus- und Weiterbildung -, Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven. Bewerbungen ab sofort an:

BERUFLICHE BILDUNG BREMERHAVEN GmbH - Frau Gabriele Beutler – Lloydstraße 15 - 27568 Bremerhaven - 0471/3095 1580 - [hoga@bb-bremerhaven.de](mailto:hoga@bb-bremerhaven.de)

### **Qualifizierung zur Busfahrerin in Bremerhaven**

neuer Durchgang Frauen in Fahrt - FIFA

ab voraussichtlich im **02. September 2019**

#### **Teilzeitqualifizierung**

Dauer: ca. 9 Monate

Wer kann teilnehmen?

- Frauen und Männer mit Betreuungsaufgaben
- Mindestens 24 Jahre
- Führerschein Kl. B mindestens 2 Jahre
- Körperliche und geistige Eignung
- Führungszeugnis und FAER

Wo können Sie sich erkundigen? Frau Hesse-Bloch, Jobcenter Bremerhaven

### **Cuxland-Frauen-Rundbrief**

*Herausgegeben von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven und des Landkreises Cuxhaven sowie vom Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V. (V. i. S. d. P.) zu erreichen unter: 04721-662282 (Landkreis Cuxhaven) oder [cuxland-frauen@gmx.de](mailto:cuxland-frauen@gmx.de)*