

Liebe Leserinnen und Leser des **Cuxland-Frauen-Rundbriefs**,

eingangs möchten wir die besonderen Tage in den Monaten Februar und März hervorheben:

- Da ist zuerst der **14. Februar: ONE BILLION RISING** – auf der ganzen Welt gehen Menschen raus, tanzen und erheben sich gegen alle Formen der Gewalt gegen Frauen – gegen Femizid, Rassismus, Krieg, gegen Ausbeutung, Armut, Sexismus ... - für Gleichberechtigung, Sicherheit und Freiheit für Frauen, für die Rechte Geflüchteter, für Menschen- und Bürger*innenrechte... .
- **08. März:** Der **Internationale Frauentag**, an dem nun schon seit über 100 Jahren mit unterschiedlichen Aktionen Gleichberechtigung und Frauenrechte gefordert werden.
- Am **Equal Pay Day**, der dieses Jahr auf den **17. März** fällt, wird alljährlich auf die Lücke bei den Löhnen/Gehältern von Mann und Frau hingewiesen. Das Motto 2020: Auf Augenhöhe verhandeln – WIR SIND BEREIT.

In diesem **Cuxland-Frauen-Rundbrief** werden Sie das eine oder andere Angebot gerade zu den Jahrestagen finden – insgesamt können wir Ihnen ein breites und umfangreiches Programm vorstellen. An so manchem Tag kann es die „Qual der Wahl“ geben.

Wir grüßen Sie!

Heike Bach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven

Angelika Becker, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Cuxhaven

Elke Roskosch-Buntemeyer, Vorsitzende des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven e. V.

01. Februar in Hollnseth

Frühstück mit anschließendem Vortrag

Lieber Arm ab als arm dran: Grenzen haben, erfüllt leben

Rainer Schmidt kam ohne Unterarme und mit einem verkürzten rechten Oberschenkel zur Welt. Doch mit der Zeit lernten seine Familie und er 'normal' mit dieser Grenze umzugehen. Inzwischen ist der studierte Theologe einer der erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler geworden. Bei Welt- und Europameisterschaften für Behinderte gewann er 17 Titel, 7 Medaillen erhielt er während der Paralympics, 1992 sogar Gold im Einzel.

Wann? Samstag, 01. Februar, ab 09.30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Börde Lamstedt; Referent: Rainer Schmidt; Anmeldung bis 25.01. bei Sabine von Kamp

Wo? Wallers Gasthaus „Hollener Mühle“ in 21769 Hollnseth

03. Februar in Bremerhaven

Beginn eines Online Coachings in Teilzeit

Dies ist ein spezielles Angebot für Leistungsberechtigte Frauen (SGB II) ohne gesicherte Kinderbetreuung (auch in Elternzeit) und/oder Mobilitätseinschränkungen. Die Teilnehmerinnen erhalten leihweise ein iPad für den persönlichen Gebrauch zu Hause, dieses ist automatisch mit dem Internet verbunden. Alle Teilnehmerinnen sind untereinander und mit ihrem Coach durch Bild und Ton verbunden und können so auf dem iPad alle anderen live sehen und hören - ein „virtuelles Klassenzimmer“, auf diese Weise wird das individuelle Online-Einzelcoaching durchgeführt.

Wann? Start ab 03. Februar 2020, 3 Tage pro Woche, 3 Unterrichtseinheiten pro Tag in Kleingruppen (max. 8 Teilnehmerinnen)

Wer? JC Bremerhaven, Tanja Hesse-Bloch - Beauftragte für Chancengleichheit

Wo? Bremerhaven

03. Februar in Dorum

"Unverpackt Laden" - Wie geht das?

Auch in Bremerhaven gibt es einen solchen Gemischtwarenladen. So bezeichnet sich der "Glückswinkel" wirklich. Seine Inhaberin wird ihr Konzept und ihr Angebot aufbauend auf dem Vortrag von Frau Nikolay vorstellen.

Wann? Montag, 3. Februar um 19:30

Wer? LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN; Referentin: Fiona Brinker ; Anmeldung bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741 / 3132 oder Email: ulrike.haidinger@web.de.

Wo? Gemeindehaus in Dorum, Westerbüttel

04. Februar in Bremerhaven

BPW-Business-Lunch

Wann? jeden 1. Dienstag im Monat, 13:00 Uhr

Wer? BPW Bremerhaven - Business and Professional Women, Frau Watzkat (hier auch Anmeldung: 1.Vorsitzende(at)bpw-bremerhaven.de)

Wo? Pier 6, Barkhausenstraße 6 in 27568 Bremerhaven

04. Februar in Mulsum

Trittsicher durchs Leben!

Wann? Dienstag, 04. Februar, insgesamt 6 Termine, jeweils von 10:15 Uhr bis 11:45 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN Anmeldung bei Tanja Kühnert, Tel.: 0157 / 72051962

Wo? Turnhalle des TSV Mulsum, Heerloge 60 a in Mulsum

06. Februar in Loxstedt/Stotel

Jahreshauptversammlung

Jahreshauptversammlung, anschließend Vortrag: „Bienen und Insekten“

Wann? Donnerstag, 6. Februar ab 19:30 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN STOTEL; Referentin: Anne Böttjer

Wo? "Haus am See" in Stotel; Schulstraße 75 in 27612 Loxstedt

07. Februar in Otterndorf

Probetermin für: „One Billion Raising“ - Der große Tanz gegen Gewalt an Frauen & Mädchen am 14. Februar (siehe unten)

Die **Vorbereitung** (möglich, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme am 14.02.)

Wann? Fr. 07. Februar um 17:00 Uhr

Wer? Orga-Team in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Land Hadeln

Wo? Fitnessstudio, 'fit for life', Schleusenstraße 46 in Otterndorf

08. Februar in Geestland, Bad Bederkesa

Frau kann alles, wenn man(n) sie lässt

mit dem besonderen Augenmerk auf: Frauenleben & Frauenerwerbstätigkeit im Landkreis Cuxhaven und deren Herausforderungen

Neujahrsempfang des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven

Die immer wieder benannten Lücken bei der Gleichstellung sind bekannt: Einkommensunterschiede, weniger (berufliche) Chancen, geringere gesellschaftliche Anerkennung. Und doch: Annette Düring – sie hält bei diesem Neujahrsempfang die Festrede - möchte nicht beim „Negativen“ verharren und fragt: Wo sind die Fortschritte? Wo wurde und wird gekämpft und wo sind die Erfolge? Wie sieht es in unserer Region aus, wo sind gute Beispiele? Diese Sichtweise, die vielen Schritte Richtung Gleichstellung von Frauen zu benennen, wird ihren Vortrag begleiten und bestimmt auch Anlass für weitere Gespräche und einen Austausch zwischen den Teilnehmenden des Neujahrsempfangs geben. Musikalisch begleitet wird der Vormittag von Bene Vocale, der Beerster Chor unter Leitung Ilia Bilenko. Der Vorstand des Frauenrates im Landkreis Cuxhaven e. V. möchte gerne mit Ihnen auf das Neue Jahr anstoßen und lädt zum Festvortrag sowie zum Diskutieren, Austauschen & Klönen ein.

Wann? Samstag, 08. Februar um 11:00 Uhr

Wer? Frauenrat im Landkreis Cuxhaven e. V., Referentin und Diskussionspartnerin: **Annette Düring**, DGB-Vorsitzende der Region Elbe-Weser

Wo? Burg Bederkesa, Amtsstraße 17 in Geestland/ Bad Bederkesa

08. Februar in Cuxhaven**„Auf ein Wort Herr Oberbürgermeister!“**

Da am 08. Februar der Oberbürgermeister Cuxhavens, Uwe Santjer (SPD), 100 Tage im Amt ist, wird er über die Schwerpunkte seiner bisherigen Arbeit, seine politischen Positionen und Ideen für Cuxhavens Zukunft sprechen. Außerdem wird ein lebhafter Dialog erwartet, denn die Gäste werden aufgefordert Fragen zu stellen, insbesondere die uns Frauen besonders am Herzen liegen.

Wann? Samstag, 08. Februar 2020, Beginn 11:00 Uhr

Wer? Frauen Union der CDU im Stadtverband Cuxhaven

Wo? Bürgerbahnhof Cuxhaven | Lokschuppen ((im 1. OG / mit dem Fahrstuhl zu erreichen)

Verbindliche Anmeldung an: Beatrix Bodanowitz, bbcux@t-online.de; 04721 36 361

Seminarangebote der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung der **Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade** im Februar 2020 und März 2020 in Stade

Word 2010: Textverarbeitung – Grundlagen

10. Februar bis 11. März

Power Point 2010 – Von der Idee zur fertigen Präsentation

13. Februar bis 26. März

Die Marke „Ich“ – weiblich, präsent souverän

05. März bis 28. April

Excel 2010: Tabellenkalkulation – Grundlagen

16. März bis 05. Mai

Nähere Informationen auf der Internetseite der Handwerkskammer Lüneburg – Stade oder bei der Ansprechpartnerin direkt: Frau Ines Wandrei, Tel. 04141 6062-30, wandrei@hwk-bls.de

Pro familia Cuxhaven

Das Angebot : Schwangerschaftsberatung – Partnerschaftsberatung - Sexualberatung – Familienplanung – Sexualpädagogik - Schwangerschaftskonfliktberatung - Wechseljahre - Verhütung - Sexuelle Bildung

Die Beratungsstelle Cuxhaven ist in der Bahnhofstraße 18-20 in 27472 Cuxhaven

Telefon: 04721 31144 - **Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr und Donnerstag 16.00-18.00 Uhr (Termine finden nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten statt)

in Nordholz**Frauentreff**

für Frauen mit Fluchterfahrung

Wann? Mittwoch, 14tägig von 14:00 bis 15:30 Uhr

Wer? DRK-Familienzentrum Nordholz; Koordinatorin: Frau Fegebank, Tel.: 04741-9029686

Wo? Familienzentrum Nordholz, Feuerweg 6F in 27639 Wurster Nordseeküste

in Hemmoor**Frauengymnastik für 50plus**

Die Frauengymnastikgruppe 50plus richtet sich an alle Frauen ab 50 Jahren. Ganz egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder einen sanften Wiedereinstieg wagen möchten. Von Vorteil ist diese Gymnastik in jedem Fall: zum Lindern auftretender oder vorhandener Rückenschmerzen, zur Wahrnehmung eines besseren Körpergefühls, zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Stärkung der gesamten Muskulatur.

Wann? erster Termin im Februar: Donnerstag, 06. Februar von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr, wöchentliches Angebot

Wer? DRK, Heike Pulczynski, Ansprechpartnerin: Frau Marion Imeri, Tel.: 04771-6465-51

Wo? DRK in Hemmoor, Oesting Weg 19 in 21745 Hemmoor, für die Teilnahme ist eine DRK-Mitgliedschaft erforderlich, wöchentliches Angebot

in Hemmoor**Stilltreff**

bietet Raum für Gespräche und Fragen. Mütter und werdende Mütter können Erfahrungen austauschen und Gleichgesinnte treffen. Hebamme Beate Lunden und Familienkinderkrankenschwester Agnes Schäfer bieten Unterstützung und geben Tipps und Anregungen zum Thema Stillen.

Wann? jeder 2. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr

Wer? DRK- Familienzentrum Hemmoor

Wo? DRK in Hemmoor, Oesting Weg 19 in 21745 Hemmoor

09. Februar in Bramstedt/Bremerhaven**Operette "Der Bettelstudent"**

In dieser Operette geht es um Liebe, Intrigen und Politik und am Ende stehen eine Doppelhochzeit und ein abgesetzter Oberst.

Wann? Sonntag, 09. Februar um 19:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG** Anmeldung bei Marita Schöne, Tel.: 047 46/95 01 16 oder Email: marita.schoene1@ewe.net

Wo? Stadttheater Bremerhaven, Kosten: 29 € bzw. 32 €

10. Februar in Stotel**Aquarellmalerei**

Beginn des Kurses Aquarellmalerei - jeweils an sechs Montagen

Wann? Montag, 10. Februar von 17:00 bis 19:00 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN STOTEL**, Anleiterin: Svetlana Kail

Wo? Gemeindehaus Stotel

11. Februar in Cuxhaven**Rentenberatung**

Kostenfreie und individuelle Beratung zur Rente. Es werden jeweils halbstündige Einzeltermine vergeben.

Wann? Dienstag, 11. Februar 2020, von 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven - Dieter Westermann, Versichertenältester der Deutschen Renten-Versicherung Braunschweig-Hannover und Bund

Wo? Agentur für Wirtschaftsförderung, Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Kapitän-Alexander-Str. 1 in 27472 Cuxhaven; Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Engagierte Frauen für den Frauennotruf gesucht!

Für die Notruf - Gruppe sucht der Paritätische weitere ehrenamtliche Mitarbeiterinnen. Bereits seit 21 Jahren leisten die Notruffrauen eine äußerst wichtige und notwendige Arbeit: Nachts, an Wochenenden und Feiertagen sind sie über die Notrufnummer 04721 / 579393 erreichbar und nehmen Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, mit ihren Kindern im Frauenhaus auf. - Eingearbeitet und angeleitet wird dieser Kreis von der Mitarbeiterin der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen. In 4 wöchigen Dienstbesprechungen werden die Anrufe und Einsätze vor- und nachbesprochen. "Neue" Notruffrauen werden in einer längeren Einarbeitungszeit in den Anfangsdiensten begleitet.

Wenn Sie sich für den Notrufkreis und für dieses besondere Ehrenamt interessieren, melden Sie sich gerne bei der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen: Mirian Breuer – Tel: 04721 / 579392 oder über Mail: mirian.breuer@paritaetischer.de

11. Februar in Bremerhaven**Wiedereinstieg in den Beruf – gewusst wie!**

Themen - Der regionale Arbeitsmarkt - Vereinbarkeit von Familie und Beruf - Möglichkeiten der Arbeitsplatzsuche - Angebote der Agentur für Arbeit

Wann? Dienstag, 11. Februar 2020 9:00 - 11:30 Uhr

Wer? Agentur für Arbeit, Referentin Sabine Wilkens, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)

Wo? Berufsinformationszentrum (BiZ) Grimsbystraße 1 in 27570 Bremerhaven

11. Februar in Hannover**„Glasklippe nach Glasdecke? Die Chance für weibliche Führung“**

WILLKOMMEN SEIN. VERBUNDEN SEIN. WIRKSAM SEIN. Ein gedankenregender Abend zum Netzwerken, Ausprobieren und Genießen.

Wann? Dienstag, 11. Februar 2020, 18 Uhr

Wer? Gastgebende: Dr. Nadine Tchelebi und das Team von GASTFREUNDSCHAFFT.

Wo? auf der exponierten Dachterasse der Osterstraße 42 in 30159 Hannover

11. Februar in Sandstedt**Jahreshauptversammlung**

Nach der „offiziellen Tagesordnung“ mit Wahlen ist ein Lichtbildervortrag zu sehen.

Wann? Dienstag, 11. Februar ab 19:00

Wer? LANDFRAUENVEREIN WERSABE

Wo? Gaststätte Ficke in Sandstedt-Offenwarden

12. Februar in Cuxhaven**Bruder Nathan, Philosophiekurs**

Wir haben einen Bruder namens Nathan? Gotthold Ephraim Lessing hat ihn als Bühnenfigur lebendig werden lassen. In seinem dramatischen Gedicht 'Nathan der Weise' vermittelt er uns die Botschaft, die Menschheit sehe sich über alle Grenzen hinweg durch familiäre Bande einander verbunden.

Wann? Mittwoch, 12. Februar, Mittwoch, 19. Februar und Mittwoch, 26. Februar, jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Dozent: Dieter Graen, Kurs Nr. 317

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 137 in Cuxhaven; Kosten: € 19,50

13. Februar in Otterndorf**Female pleasure - Fünf Kulturen, fünf Frauen, eine Geschichte - 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? Donnerstag, 13. Februar um 20:00 Uhr

Wer? Kommunales Kino Lichtblick und Gleichstellungsbeauftragte Otterndorf

Wo? Stadtscheune Otterndorf, Sackstraße in Otterndorf

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet Frauen und Mädchen in Problem- oder Notsituationen: Information, Beratung und Unterstützung. Sie können sich über Hilfeangebote informieren und auch längerfristige Beratung in Anspruch nehmen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Frauen und Mädchen, die von Gewalt bedroht sind oder Gewalt erleben, erhalten umfassende Beratung zum Gewaltschutz. Auch wenn Sie sich in einer Trennungs- oder Scheidungssituation befinden oder Fragen zu anderen Themen haben, können Sie sich an die Beratungsstelle wenden.

Mädchen erhalten in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Unterstützung bei seelischer, körperlicher und sexueller Gewalt und Bedrohung und können sich auch zu weiteren Themen vertraulich über Hilfemöglichkeiten informieren.

Mirian Breuer/ Paritätischer, Kirchenpauerstr.1/ 27472 Cuxhaven

Tel: 04721 / 579392 E – Mail: mirian.breuer@paritaetischer.de

11./13. und 25. Februar in Cuxhaven**Der erfolgreiche Start in die Selbstständigkeit**

Welche Voraussetzungen muss ich als Gründerin erfüllen? Welchen Anforderungen muss mein Geschäftskonzept standhalten? Welche Kosten muss ich bedenken? Wie gestalte ich meine Preise? Wie kann ich herausfinden, ob die Umsetzung meiner Idee funktionieren kann? In diesem Workshop erarbeiten Sie Schritt für Schritt Ihren Businessplan als Grundlage für eine tragfähige Existenzgründung.

Wann? Dienstag, 11. Februar + Donnerstag, 13. Februar und Dienstag, 25. Februar, jeweils von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven, Dozentin: Franziska Krone, Betriebswirtin

Wo? Kulturbistro KuBi, Wernerstraße 22 in 27472 Cuxhaven; Anmeldung bitte unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

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

Wann? Beginn: Mittwoch, 12. Februar von 9:30 bis 10:30 Uhr, 20 Termine

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Monika Nowatzky, Kurs-Nr. 831

Wo? VHS, Marienstraße 37c in Cuxhaven; Raum 131, Kosten: € 74,50

14. Februar: ONE BILLION RISING - ONE BILLION RISING - ONE BILLION RISING - ONE BILLION RISING**14. Februar in Otterndorf und weltweit**

„One Billion Raising“ - Der große Tanz gegen Gewalt an Frauen & Mädchen

Aus dem Aufruf:

Macht alle mit!

Eine Milliarde (one billion) tanzender Frauen. Das ist eine Revolution!

ONE BILLION RISING ... ist ein globaler Streik, eine Einladung zum Tanz als Ausdruck unserer Kraft, ein Akt weltweiter Solidarität, eine weltweite Demonstration der Gemeinsamkeit.

ONE BILLION RISING ... das bedeutet, ins öffentliche und ins individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.

ONE BILLION RISING ... zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.

Wann? Freitag, 14. Februar um 17:30 Uhr

Wer? Orga-Team in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Land Hadeln Julia Schiller

Wo? Kirchplatz in Otterndorf

15. Februar in Ihlienworth**„Mütter, Schwiegermütter, Großmütter – eine nicht immer leichte Beziehung“**

Frühstück mit anschließendem Vortrag

Die pensionierte Realschullehrerin, Pfarrersfrau und Autorin Marieluise Bierbaum wird mit uns heute anhand eigener Erfahrungen das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern durchleuchten.

Wann? Samstag, 15. Februar ab 10:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein Sietland +: LandFrauenverein Wanna; Anmeldungen bis zum 08. Februar bei Hannelore Fisser Tel: 04757-811 024 oder bei K. Eselborn, Telefon: 04755-1342

Wo? Gasthof Rüscht in Ihlienworth, Kosten 16 Euro

15. Februar Padingbüttel**Rankhilfen flechten**

unter fachkundiger Anleitung werden Rankhilfen geflochten

Wann? Samstag, 15. Februar

Wer? LANDFRAUENVEREIN STOTEL

Wo? Weidenzentrum Padingbüttel

17. bis 20. Februar in Cuxhaven**Orientierung + Perspektive – DURCHSTARTEN!**

Sie wollen Veränderung? Andere Wege beschreiten? Beruflich durchstarten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Zunächst gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie erhalten Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Wir erarbeiten Handlungsschritte und Ideen, wie Sie Ihr neu gestecktes Ziel erreichen und durchstarten können. Gleichzeitig bietet der Workshop Ihnen die Möglichkeit, Menschen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen und sich auszutauschen.

Wann? Montag, 17. Februar bis Donnerstag, 20. Februar, jeweils von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven, Dozentin: Christa Schöps, Dipl.-Sozialarbeiterin

Wo? freiräume Cuxhaven, Hörstdiek 3 in 27478 Cuxhaven; Anmeldung bitte unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

18. Februar im Bereich Bülkau**Grünkohlwanderung**

Wer? LandFrauenverein Bülkau; ausgerichtet wird die Wanderung in diesem Jahr durch die Landfrauen Aue.

Wann? und **Wo?** Uhrzeit und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben; Anmeldungen bis zum 11. Februar an Heike Griemsmann, telefon 04754/784

18. Februar in Land Wursten und Stotel /Bremerhaven**Extrawurst**

Besuch einer Vorstellung des Stadttheaters Bremerhaven - Eine Komödie in zwei Akten von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob

Wann? Dienstag, 18. Februar um 19:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN + LANDFRAUENVEREIN STOTEL**, Anmeldung bei Traute Brömmer, Tel.: 04705 / 530 oder 257 oder Birgit Deppe, Tel.: 04705 / 810269 oder per Mail b-deppe@web.de

Wo? Stadttheater Bremerhaven

19. Februar in Otterndorf**Vortrag Parkinson/Demenz Erkrankungen**

Wann? Mittwoch, 19. Februar um 15:00 UHR

Wer? LandFrauenverein Land Hadeln, Referent: Dr. Sverlik

Wo? Capio Krankenhaus in Otterndorf

20. Februar in Hahnenknoop**Der gesteuerte Kunde**

Wann? Donnerstag, 20. Februar ab 19:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN STOTEL**, Referentin: Christiane Heeren

Wo? Gasthof Bathmann in Hahnenknoop

20. Februar in Osten**Wie man gute Laune essen kann**

Wie man mit Hilfe der Ernährung gute Laune und seelisches Gleichgewicht erhält und Stimmungstiefs schnell überwindet.- Zur Stärkung reicht der Wirt vorher eine kräftige Suppe (Getränke extra).

Wann? Donnerstag, 20. Februar um 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein „An der Oste“, Referentin: Renate Frank, Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin; Anmeldung bis zum 13. Februar bei Wiebke Jantzen, Telefon 04775 / 8106

Wo? Osteland Festhaus, Osten; Kosten: 12 €

20. Februar in Cuxhaven**Lesekurs für alte Handschriften**

Wann? Donnerstag, 20. Februar; 5 Termine, Ende: Donnerstag, 26. März, jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Dozent: Friedhelm Gleiß; Kurs Nr. 212

Wo? Stadtbibliothek und Stadtarchiv, Kapitän-Alexander-Str. 1 in 27472 Cuxhaven, Kosten: € 30

21. Februar in Cuxhaven**Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt****Wochenendseminar**

Wann? Freitag, 21. Februar, 18:00 bis 20:30 Uhr + Samstag, 22. Februar, 10:00 bis 14:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Dozentin : Karola Neiden; Kurs Nr. 801

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 137 in Cuxhaven; Kosten: € 32,00

21. Februar in Beverstedt**"Von Frau zu Frau"**

Ein bunter und unterhaltsamer Abend, gestaltet von Mitgliedern der „Leselust“. In der Pause gibt es Gelegenheit zum ausgiebigen Stöbern in den Bücherregalen. Angeboten werden Kaffee, Tee, Wein und Wasser gegen eine Spende.

„Die Leselust Beverstedt e.V.“ ist ein kleiner gemeinnütziger Verein, der sich die Förderung der Lesefreude zum Ziel gesetzt hat. - In den Vereinsräumen werden gespendete Bücher aus zweiter Hand preiswert verkauft und von dem Erlös kleine regionale kulturelle Veranstaltungen durchgeführt und finanziert. Für den Bücherverkauf und die Organisation der Veranstaltungen engagieren sich z. Zt. 19 lesebegeisterte Frauen ehrenamtlich. Die Leselust versteht sich als ein Ort der Begegnung von Menschen, die gerne lesen. Hier findet man ein umfangreiches Buchsortiment und gemütliches Ambiente, das zum Verweilen einlädt. Dazu gehört auch eine Schatztruhe mit ausgewählter antiquarischer Literatur.

Wann? Freitag, 21. Februar von 20:00 bis 22:00 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT**, Mitglieder der "Leselust"; Anmeldung bei Imke Spinken ab dem 03.02.2020, Tel. 04747/ 872569

Wo? "Leselust", Logestr. 25 in 27616 Beverstedt

21. Februar in Cuxhaven**Gesund älter werden – mit Heilpflanzen und Wildkräutern**

Älter werden heißt wie so oft, weitere neue Lebenserfahrung zu sammeln und sich auf Veränderungen einzulassen. Häufig bedeutet diese Phase, möglicherweise bestimmte Erkrankungen, seelische Herausforderungen oder andere signifikante Änderungen zu meistern. Bei genauer Betrachtung bietet die Natur hier ein großzügiges Angebot, um Körper und Seele auch in dieser Zeit im Gleichgewicht zu halten. In diesem Seminar erhalten Sie viele Tipps und Anregungen, wie Sie mit Heilpflanzen und deren Verarbeitung, vieles für Ihr Wohlbefinden tun können, wenn Sie es wollen! Wir bereiten zusammen Tees, Hydrolate, Tinkturen, Raumsprays und Badepralinen!

Wann? Freitag, 21. Februar von 14:30 bis 18:15 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Dozentin : Monika Brieden; Kurs Nr. 803

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 133 in Cuxhaven; Kosten: € 16,25 + für Verbrauchsmaterial Umlage von € 12,00

22. Februar in Geestland**Dem Unbewussten auf der Spur – Ihre finanzielle Landkarte**

Wussten Sie, dass Ihr Kontostand und Ihr Unterbewusstsein ganz eng miteinander verbunden sind? Dass es unbewusste „Programme“ gibt, die Ihr Einkommen begrenzen, Ihre Schulden erhöhen oder gar Ihre Ersparnisse blockieren? Es sind die Programme, die Ihren Lebensstandard bestimmen – nicht nur den finanziellen, sondern auch Ihre Lebensfreude, Begeisterung und Beziehungen. Erstellen Sie Ihre persönliche finanzielle Landkarte und erfahren Sie mehr

- über die fünf Kategorien des Geldes und ihren Zusammenhang mit Ihrem Unterbewusstsein,
- die Identifikation Ihrer unbewussten Programme und

- *wie Sie eine effiziente Methode nutzen können, um schon während des Nachmittages Ihre limitierenden Programme positiv zu verändern.*

Wann? Samstag, den 22. Februar von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven, Dozentin: Susanne Ehmann, Encouraging-Trainerin | FFL-Trainerin

Wo? Museum Burg Bederkesa, Amtsstraße 17 in 27624 Geestland; Anmeldung bitte unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

22. Februar in Bokel

Sütterlinschrift

Gerne würden wir die alten Briefe oder den Schriftwechsel unserer Eltern oder Großeltern lesen, wir haben aber niemanden mehr, den wir fragen können. So wird diese alte Schrift in einem Tagesseminar näher gebracht, so dass wir dann in der Lage sind, alle Sütterlinbuchstaben zu lesen und zu schreiben.

Wann? Samstag, 22. Februar um 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG**, Dozentin: Andrea Mohrhäsen

Wo? „Treffpunkt Alte Feuerwache“ Bokel, Hauptstraße 71 in Bokel, Kosten: 42,00 € bzw. 45,00 €

22. Februar in Basbeck

Tagesworkshop: Nähen mit Maja Rath

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

Wann? Samstag, 22. Februar von 9:00 bis 16:00 Uhr

Wer? LandFrauenverein „An der Oste“, Anmeldung bis zum 15. Februar 2020 bei Maja Rath, Telefon 04771 / 4338.

Wo? Gemeindehaus Basbeck, ein Kostenbeitrag wird erhoben.

24. Februar und 26. Februar in Bokel

Gehirnjogging

Beginn zweier Kurse (entweder montags oder mittwochs) mit folgendem Inhalt: „Bei diesem Gehirntraining wollen wir im spielerischen Training unser Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fördern, um so „schlummernde geistige Potenziale“ zu wecken. Der Personalcoach und Physiotherapeut Björn Detke aus Bokel wird das Training mit uns durchführen. Die positiven Ergebnisse des Trainings sind u.a. Verbesserung der Aufmerksamkeit und Steigerung der Handlungsschnelligkeit und Aufnahmefähigkeit.“

Wann? Montag, jeweils von 17:00 bis 17:45, erster Termin: 24. Februar und Mittwoch, 10:15 bis 11:00 Uhr, erster Termin: 26. Februar

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG** Anmeldung: bis zum 15. Februar bei Ute Aufderheide, Tel. 0 47 46/2 17 oder Email: luadh@gmx.de

Wo? Björn Detke (ehemals Gerdau) Hauptstraße 72 in Bokel; Kosten 45 € bzw. 48 €

24. Februar in Bramstedt

Was machen „die Besten“ besser?

Kennzahlen kennen und vergleichen

Wann? Montag, 24. Februar von 19:30 bis 22:00 Uhr

Wer? Arbeitskreis Aktiver Bäuerinnen, Referent: Klaus Meyer, LWK Ast Stade

Wo? Bauernschänke Ahrens in Bramstedt, Dorfstraße 31 in 27628 Hagen im Bremischen

25. Februar in Nordholz

Jahreshauptversammlung des LANDFRAUENVEREINS LAND WURSTEN

Nach den Wahlen ist ein Vortrag von Beate Ulich zum Thema "Wo Rotkäppchen und der Wolf zu Hause sind" zu hören.

Wann? Dienstag, 25. Februar um 19:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN**, Anmeldung bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741 / 3132 oder per Email: ulrike.haidinger@web.de

Wo? Gaststätte zum Grünen Walde in Nordholz, Mühlenstraße 78 in Wurster Nordseeküste; 9 € für den Imbiss, vor Ort zu bezahlen

25. Februar in Stotel/Bremerhaven**Besichtigung Druckzentrum Nordsee-Zeitung**

Eine Führung durch das Druckzentrum der Nordsee-Zeitung

Wann? Dienstag, 25. Februar von 09:00 bis 11:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN STOTEL

Wo? NZ Druckzentrum, Am Grollham 4 in Bremerhaven

26. Februar in Neustadt a. Rbge**Auftaktveranstaltung: „FrauenNetzWerken – oder Strategien zum Erfolg“****Für weibliche Führungskräfte, Unternehmerinnen und solche, die es werden wollen**

*Jede*r spricht vom Netzwerken. Doch kaum jemand versteht, was wirklich damit gemeint ist. Vor allem Frauen können dazu neigen, zu wenig oder falsch zu netzwerken. So können oftmals wertvolle Chancen vergeben werden. Dabei ist es gar nicht so schwer. Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag, der interessante Einblicke ins Thema bringt; anschließend: Podiumsdiskussion und gemeinsame Gespräche bei einem kleinen Imbiss.*

Wann? Mittwoch, den 26. Februar, um 17.30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Neustadt a. Rbge, Sabrina Kunze; die Landesverbandsvorsitzende des Verbands deutscher Unternehmerinnen e.V. (Niedersachsen), Martina Machulla; der Geschäftsführer der Wirtschaftsförderung Neustadt a. Rbge. GmbH, Uwe Hemens

Wo? Mensa der Leine-Schule in Neustadt a. Rbge

26. Februar in Altluneberg**Jahreshauptversammlung mit kleinem Beiprogramm**

Wann? Mittwoch, 26. Februar von 19:30 bis 22:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Wo? Landgasthof Wichern Altluneberg, Altluneberger Straße 136 in 27619 Schiffdorf

27. Februar in Wittstedt/Hagen**Jahreshauptversammlung**

Zuerst stehen Tätigkeitsbericht, Kassenbericht und Entlastungen des Vorstandes sowie Wahlen an. Anschließend wird Herr Porthaus von der Polizei Schiffdorf einiges über die Gefahren, die im Alltag lauern können, erzählen.

Wann? Donnerstag, 27. Februar um 19:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG, Anmeldung: bis zum 20. Februar bei Bianca Hahn, Tel. 0 47 46/72 68 69 oder Email: biancahahn@ewetel.net

Wo? Dorfgemeinschaftshaus Wittstedt, Ortsstraße 8 in 27628 Hagen

28. Februar 2020 in Cuxhaven**Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme**

Ganz gleich ob privat oder beruflich – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer „gut ankommen“ will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem so aufmerksame wie geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren auf Verführungen wie Angriffe, dabei sich individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts.

Wann? Freitag, den 28. Februar von 09:00 Uhr bis 13:15 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven, Referentin: Inken Böhack, Präsenztrainerin

Wo? VHS der Stadt Cuxhaven, Marienstr. 37 C, 27472 Cuxhaven; Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de; **max. 12 Teilnehmende!**, kostenfrei

29. Februar in Cuxhaven**‘Starke Mädchen – starke Jungen’****Wochenendseminar in Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.**

Dies ist ein Kurs, in dem Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschult werden. Du lernst, Deine eigene Sicherheit im Alltag zu stärken und bewußter mit Körpersprache, Stimme, Blick, Gestik und Mimik umzugehen. In Rollenspielen werden Handlungsspielräume für erlebte oder befürchtete Situationen ausprobiert. Dazu werden einfache und alltagstaugliche Techniken aus dem Kampfsport vermittelt. Bei allem Ernst soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen. - Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung sowie leichte Mittagsverpflegung und Getränke. Alter: 8 - 15 Jahre

Wann? Samstag, 29. Februar von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Trainer und Dozent : Alfred Nesper; Kurs Nr. J01

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 131 in Cuxhaven; Kosten: € 26

02. März in Padingbüttel**Die Weidekugel als Deko-Element**

Dekomaterialien selber herstellen

Wann? Montag, 2. März von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wer? Arbeitskreis Aktiver Bäuerinnen

Wo? Weidenzentrum Wurster Nordseeküste e.V., Rotthausener Weg 1 in 27639 Wurster Nordseeküste/Padingbüttel; Kosten inklusive Material 35,00 Euro

Voraussichtlich im März**Selbst ist die Frau**

Wer? LandFrauenverein Bülkau

Wann? und **Wo?** Genauere Informationen zu Datum, Uhrzeit und Treffpunkt werden zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht; Anmeldungen an Dörthe Patjens, Tel. 04777 / 8137.

02. bis 06. März**Frauengesundheitswoche in Dorum**

Wer? Gleichstellungsbeauftragte Wurster Nordseeküste
Genaueres Programm liegt noch nicht vor

03. März in Bremerhaven**BPW-Business-Lunch**

Wann? jeden 1. Dienstag im Monat, 13:00 Uhr

Wer? BPW Bremerhaven - Business and Professional Women, Frau Watzkat (hier auch Anmeldung: 1.Vorsitzende(at)bpw-bremerhaven.de)

Wo? Pier 6, Barkhausenstraße 6 in 27568 Bremerhaven

03. März in Cuxhaven**Die Immobilie bei Trennung und Scheidung**

Vortrag mit Diskussion

Wann? Dienstag, 03. März von 19:00 bis 20:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Referentin: Andrea Reinkemeier; Kurs-Nr. 214

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 125 in Cuxhaven; Kosten: € 5

03. März in Langen/Stadt Geestland**„Schlagfertig reagieren“**

Die passende Antwort auf einen Spruch fällt uns leider häufig erst ein, wenn die Situation längst vorbei ist. Das muss aber nicht so bleiben, denn Schlagfertigkeit lässt sich lernen. Wie? Das erfahren Sie an diesem Abend! Sie lernen, wie Sie auf „Killerphrasen“ und verbale Angriffe gekonnt antworten. Wie Sie aus defensiven Gesprächssituationen wieder in die taktische Offensive kommen. Weg von den Rechtfertigungen, hin zum kristallklaren Richtigstellen. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Selbstbewusstsein aus. Anhand praktischer

Beispiele und Übungen trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit. Lernen Sie die Techniken der Schlagfertigkeit sowie universale Strategien für Ihren beruflichen und/oder privaten Alltag kennen. – Eine Veranstaltung Im Rahmen des „Frauenstammtisches“ – dieses Mal : gemeinsam mit dem Unternehmerstammtisch der Stadt Geestland

Wann? Dienstag, 3. März, 19:30 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte Geestland, Frau G. Maschke, Referent Ralf Köncke

Wo? Autohof Stöppelkamp GmbH, Debstedter Str. 67 in der Ortschaft Langen

03. März in Stade

Tipps zum Wiedereinstieg

Themen: Arbeit , Wiedereinstieg , Chancengleichheit - Teil der Veranstaltungsreihe für Frauen - Frauen auf Erfolgskurs

Arbeitszeitmodelle, Weiterbildungsmöglichkeiten und Angebote in der Region, Unterstützungsangebote und weitere Ansprechpartner/innen

Wann? Dienstag, 03. März von 16:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Referentin: Frau Langer, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit

Wo? Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; Hinweise zur erforderliche Anmeldung: telefonisch unter 04141 606230 Frau Wandrei

03. und 05. März 2020 in Cuxhaven

Juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart

Eine Idee ist geboren, die ersten Grundsteine sind gelegt. In diesem Kurs werden die auf Sie zukommenden Aufgaben und Verpflichtungen rechtlich beleuchtet. Das bietet Ihnen das wesentliche juristische Rüstzeug für eine erfolgreiche Existenzgründung und beugt Problemen bei der Gestaltung der Existenz vor.

Wann: Dienstag, 03. März und Donnerstag, 05. März, jeweils von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr, kostenfrei

Wer: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Dozentin: Charleen Schirmer, Rechtsanwältin, M.mel.

Wo: Kulturbistro KuBi, Wernerstr. 22, 27472 Cuxhaven; Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

03. bis 05. März

Frauen-Berlinfahrt

Die Fahrt richtet sich an alle interessierten Frauen und speziell an Frauen, die am Mentoring-Programm "Frau.Macht.Demokratie" des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung teilnehmen.

Neben dem Besuch im Bundestag und dem Gespräch mit Julia Verlinden wird es ein abwechslungsreiches Programm in Berlin geben.

Julia Verlinden ist Bundestagsabgeordnete von Bündnis 90/DIE GRÜNEN. Sie kommt aus Lüneburg und ist energiepolitische Sprecherin der grünen Bundestagsfraktion. Der Landkreis Cuxhaven gehört neben Stade, Harburg, Lüneburg, Lüchow-Dannenberg, Uelzen und Celle zu ihrem Betreuungsbiet. Sie bietet diese Fahrt an, und zwar für Frauen aus dem Landkreis Stade, Cuxhaven und Harburg.

Wann? Dienstag, 03. März bis Donnerstag, 05. März

Wer? Bundestagsabgeordnete Julia Verlinden

Wo? Berlin, Anmeldefrist ist abgelaufen

04. März in Lamstedt

Diabetis ist kein Zuckerschlecken

Wann? Mittwoch, 4. März, 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Börde Lamstedt; Referent Dr. Kayser, Diabetologe

Wo? Bördehus Lamstedt

05. März in Geestenseth/Bremerhaven

Datt Wunner vun San Miguel

Besuch einer Vorstellung des Stadttheaters Bremerhaven – plattdeutsche Komödie

Wann? Donnerstag, 05. März ab 19:30 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

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

05. März in Hemmoor

Entspannung durch Qi-Gong und Klangschalenmeditation

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

Wann? Donnerstags, 05./12./19./26. März, jeweils um 19 Uhr

Wer? LandFrauenverein „An der Oste“, Anmeldung bei Gunda Heinsohn, Telefon 04771-3714

Wo? Lebenshilfe Hemmoor, Kosten: 8 € pro Abend

06. März in Cuxhaven

Babysitter-Kurs

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven

Kannst Du gut mit Kindern umgehen? Möchtest Du Dich in Deiner Freizeit neben der Schule oder Ausbildung gerne als Babysitter betätigen? Für diesen anspruchsvollen und manchmal auch anstrengenden Job bekommst Du in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt.

Themen werden u.a. sein:

-Entwicklung und Pflege des Kleinkinds

-Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder verschiedenen Alters

-Tipps rund um die Erziehung

-Rechte und Pflichten als Babysitter

-Unfallverhütung und Erste Hilfe am Kind.

Wann? Freitag, 06. März, von 16:00 bis 18:00 Uhr, Samstag, 07. März von 10:00 bis 15:00 Uhr, Freitag, 13. März von 16:00 bis 18:00 Uhr, Samstag, 14. März von 10:00 bis 15:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Nicole Nübel, Kurs-Nr. J02

Wo? VHS, Marienstraße 37c in Cuxhaven; Raum 129, Kosten: € 10

06. März in Land Wursten/Bremerhaven

Der Bettelstudent

Besuch einer Vorstellung des Stadttheaters Bremerhaven (Kleines Haus)

Wann? Freitag, 6. März um 19:30 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN, Anmeldung bei Traute Brömmer, Tel.: 04705 / 530 oder 257 oder Birgit Deppe, Tel.: 04705 / 810269 oder per Mail b-deppe@web.de

Wo? Stadttheater Bremerhaven

06. und 07. März in Ihlienworth

Landfrauenmarkt

Motto: Auf in die Zwanziger. Der erst Landfrauenmarkt im Neuen Jahr.

Wann? Freitag, 06. März von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 07. März von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Orga-Team

Wo? Landfrauenmarkt Ihlienworth in der „Alten Meierei“

08. März: Internationaler Frauentag - Internationaler Frauentag - Internationaler Frauentag

07. März in Loxstedt

Die drei „K“ Kinder, Küche und Karriere – Ansichten von gestern – Fakten von heute – Visionen von morgen

Frühstück mit anschließendem Vortrag zum Internationalen Frauentag

Wann? Samstag, 07. März ab 10:00 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte Loxstedt, Referentin: Frau Janßen (Equal-Pay-Beraterin vom deutschen LandFrauenverband e. V.)

Wo? Mehrzweckhalle in Nesse, Bornweg 26 in 27612 Loxstedt

Hinweise zum Internationalen Frauentag:

Das Programm zur Bremerhavener Frauenwoche rund um den Internationalen Frauentag erscheint demnächst

In Planung ist außerdem eine Besuchstour zu einem frauengeführten landwirtschaftlichen Betrieb im Landkreis Cuxhaven

Nähere Informationen demnächst in gesonderten Mails

07. und 08. März in Cuxhaven

Weiterbildung – Ästhetische Bildung

Lehrgang für Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen in Kooperation mit dem Kunstverein Cuxhaven

Dies ist ein Angebot, um pädagogische und soziale Fachkräfte in der Ermittlung der eigenen Kreativität zu unterstützen und praxisorientiert eine pädagogische Haltung zu fördern und einen 'Raum' zu geben – fernab von Leistungs- und Ergebnisdruck. Bei der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen sowie mit Erwachsenen steht die Aufmerksamkeit und Sensibilität im Vordergrund. Das heißt, die Sinne zu schärfen, sehen, wahrnehmen und erkennen, verstehen und umsetzen. Wir möchten wieder die spielerische Ungezwungenheit und Neugier im Betrachten der Dinge wecken und Möglichkeiten aufzeigen, wie man aus strikten Normen und Regeln ausbrechen kann, und welche Kraft unser Geist entwickelt. Mittel werden Anschauung und Handlung und natürlich das Erproben von verschiedenen Techniken sein – wie für die Malerei, den Druck oder für Tonarbeiten – und es bleibt Zeit für die eigene Gestaltung.

Wann? Samstag, 07. März, 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 08. März, 10:00 bis 15:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Gabriele R. Luetgebrune, Kurs-Nr. 311

Wo? Kunstwerkstatt (Kunstverein Cuxhaven), Segelckestr. 25 in 27472 Cuxhaven; 165,00 inkl. Materialkosten (€ 15,00 sind im Kursentgelt enthalten)

08. März in Cuxhaven

A-Capella KonzertHEIMSPIEL – medlz singen deutsch

In ihrem neuen Programm „HEIMSPIEL“ widmen sich die medlz ausschließlich der deutschen Sprache. Musikalisch wie inhaltlich zeigen sie ihrem Publikum, wie vielfältig diese ist und lassen alte Schlager der Wirtschaftswunderzeit genauso aufleben wie Schillers „Ode an die Freude“ oder Hits von den „Prinzen“. Natürlich dürfen auch Namen wie Grönemeyer, „Wir sind Helden“ und Udo Jürgens genauso wenig fehlen wie SEED, Clueso und Rammstein.

Wann? Sonntag, 08. März ab 19:00 Uhr

Wer? Stadt Cuxhaven

Wo? Stadttheater Cuxhaven, Rathausstraße 21 in 27472 Cuxhaven

09. März in Balje

Kleine Holzarbeiten anfertigen

Wann? Montag, 09. März 15:00 UHR

Wer? LandFrauenverein Land Hadeln, Anmeldung bis zum 02.03. unter: 0 47 52 - 85 00 60

Wo? Holzwerkstatt Balje

09. März in Cuxhaven

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Wann? Donnerstag, 05. März von 18:00 bis 20:00 Uhr (Vorbesprechung), Montag, 09. März, Dienstag, 10. März, Mittwoch, 11. März, Freitag, 13. März und Dienstag, 17. März; jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Karola Neiden, Kurs-Nr. 802

Wo? VHS, Marienstraße 37c in Cuxhaven; Raum 127, Kosten: € 50

10. März in Otterndorf

"Ich hab's so gern, wenn sie miteinander reden!"

Was bedeutet die Trennung der Eltern für Kinder und Jugendliche? Die Trennung der Eltern führt ihre Kinder häufig in eine schwere Krise. Dieser Vortrag verdeutlicht, was diese Krise ausmacht, wie sich Eltern, Verwandte,

*Erzieher*innen, Lehrer*innen unterstützend zeigen können und was sie am besten vermeiden sollten. Insbesondere die Eltern stehen dabei vor einer immensen Herausforderung. Haben Sie doch neben der Sorge um ihre Kinder ihren eigenen Trennungsschmerz zu verarbeiten und ihre Zukunft auf völlig neue Füße zu stellen. Der Vortrag geht auch auf konkrete Hilfen für Eltern ein bzw. wie Verwandte, Kita und Schule für Kinder und Eltern hilfreich sein können. Rainer Hartmann ist Diplom-Sozialwirt, Familientherapeut und Mediator (BAFM), Trainer im Elternkurs "Kinder im Blick" und langjähriger Mitarbeiter in der Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche.*

Rainer Hartmann ist Diplom-Sozialwirt, Familientherapeut und Mediator (BAFM), Trainer im Elternkurs "Kinder im Blick" sowie langjähriger Mitarbeiter in der Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche

Wann? Dienstag, 10. März von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wer? Projekt InBi, Inklusive Bildung, Referent: Rainer Hartmann; Bitte melden Sie sich bei ABÖE e.V., Frau Prieß, unter office@aboee.de an

Wo? JHS Otterndorf Goethestr. 11

10. März in Stade

Trennung und Scheidung

Themen: Arbeit, Wiedereinstieg, Chancengleichheit - Teil der Veranstaltungsreihe für Frauen - Frauen auf Erfolgskurs

Informationen rund um das Unterhaltsrecht und weitere Regelungen im Trennungsverfahren

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

Wer? Ansprechpartnerin: Frau Langer, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit; Referentin: Uta Hollberg, Fachanwältin für Familienrecht

Wo? Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; Hinweise zur erforderlichen Anmeldung: telefonisch unter 04141 606230 Frau Wandrei

12. März 2020 in Cuxhaven

„Nein“ sagen ist auch eine Kunst

Was hindert uns daran, einfach das zu sagen, was wir gerne möchten und nicht, was andere von uns erwarten? Wo liegen mögliche Ursachen für unser Verhalten? Anhand von Modellen wird die eigene Haltung zu den Mitmenschen sowie zu sich selbst überprüft und durch lösungsorientierte Kommunikationsmodelle sinnvoll ergänzt. Ziel ist es, den Mut aufzubringen „Nein“ zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Der Nebeneffekt: Ich achte auf mich selbst, weil ich es mir rechtmache und nicht den anderen und das kann Stress reduzieren.

Wann? Donnerstag, 12. März, von 09:00 bis 12:00 Uhr, kostenfrei

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven; Ulrike Bischoff, Coach | Supervisorin | Transaktionsanalytikerin

Wo? Landkreis Cuxhaven – Kreishaus, Raum 103, Vincent-Lübeck-Str. 2 in 27474 Cuxhaven; max. 20 Teilnehmende; Anmeldung bitte unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

12. März in Cuxhaven

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vortrag mit Diskussion

Wann? Donnerstag, 12. März von 19:30 bis 21:45 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Referent: Peter K. Allmrodt; Kurs-Nr. 215

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 132 in Cuxhaven; Kosten: € 5

12. März in Otterndorf

Embrace - Film

Taryn Brumfit deckt den Einfluss von Medien und Werbung auf unser Körpergefühl auf.

Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen. Die australische Fotografin und dreifache Mutter Taryn Brumfitt wollte das nicht mehr hinnehmen. Sie postete ein ungewöhnliches Vorher/Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löste damit einen Begeisterungssturm aus, mit dem niemand gerechnet hat.

Wann? Donnerstag, 12. März um 20:00 Uhr

Wer? Kommunales Kino Lichtblick
Wo? Stadtscheune Otterndorf, Sackstraße in Otterndorf

12. März in Ihlienworth

Jahreshauptversammlung und Vortrag

mit anschließendem Vortrag vom Projekt „Lebensraum – Kind“ in Bad Bederkesa

Wann? Donnerstag, 12. März um 19:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein Sietland

Wo? Landfrauencafé in Ihlienworth

12. März in Uthlede

Kinder trauern anders

Vortrag: Wie und warum trauern Kinder anders als Erwachsene?

Wann? Donnerstag, 12. März ab 19:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN WERSABE + BRAMSTEDT + WULSBÜTTEL

Wo? Gaststätte Würger, Ellhornstraße 21 in 27628 Uthlede

13. März in Wehdel

Frühlingscheck am Auto

Frühlingscheck am Auto - selbst erledigt

Wann? Freitag, 13. März ab 18:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Wo? Autohaus Holler in Wehdel

14. März in Cuxhaven

Die Kunst allein zu sein

Du selbst bist garantiert der EINZIGE Mensch, mit dem Du Dein GANZES Leben zusammen sein wirst! - Dies Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine mit sich sein, kann solch ein Genuss sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das 'Vermissen des anderen' ist. – In der Kunst, allein zu sein, zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit. – Wer so und liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner usw. – In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplationen, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen.

Wann? Samstag, 14. März, von 10:00 bis 17:00 Uhr,

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozent: Cord Cordes, Kurs-Nr.312

Wo? VHS, Marienstraße 37c in Cuxhaven; Raum 125, Kosten: € 56

14. März in Cuxhaven

Gewaltfreie Kommunikation – Reise in ein Land jenseits von Richtig und Falsch

Wochenendseminar

-Sie wünschen sich Wertschätzung und Kooperation statt Konkurrenz und Kampf?

-Sie möchten ausdrücken, was Ihnen wirklich am Herzen liegt, ohne Ihr Gegenüber auf die Palme zu bringen?

-Sie möchten sich für Ihre Interessen einsetzen, ohne dass andere 'auf der Strecke bleiben'? Dann ist es an der Zeit, dass Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen lernen. Seit mehr als 40 Jahren findet dieses einfache Konzept weltweit Anwendung bei der Schlichtung von Konflikten, bei Teambuilding-Prozessen, in Unternehmen und Familien. Bei einem GFK-Schnuppertag lernen Sie diese 'Sprache des Herzens' kennen. Das Seminar wendet sich an alle, die in Beruf, Partnerschaft, Schule und Familie eine wertschätzende und klare Kommunikation anstreben, ohne die eigenen Interessen aus dem Auge zu verlieren.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DIN A4

Wann? Samstag, 14. März von 10:00 bis 18:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Claudia Broadhurst, Kurs-Nr. 308

Wo? VHS, Marienstraße 37c, Raum 132 in Cuxhaven; Kosten: € 65

14. März in Bramstedt**Botox ist auch keine Lösung**

Nach einem Frühstück wird mit Bibi Maaß durch den Vormittag mit Frauenpower gestartet: Botox und Putzwahn

Wann? Samstag, 14. März von 9:30 bis 13:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG**, Anmeldung bis zum 06. März bei Claudia Siemers, Tel. 0 47 46/81 66 oder Email: lutz.siemers@ewetel.net

Wo? Gaststätte Rebien, Bramstedt-Gackau; Kosten 16,00 € bzw. 19,00 €

14. März in Cuxhaven**Jahreshauptversammlung**

Wann? Samstag, 14. März um 9:30 Uhr

Wer? **LandFrauenverein Cuxhaven**

Wo? Norddeutscher Hof in Cuxhaven-Lüdingworth

14. März in Cuxhaven**Frauenfrühstück in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven
'Traditionelle Naturheilverfahren'**

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und zum Stellen eigener Fragen. Naturheilverfahren und Schulmedizin schließen sich nicht grundsätzlich aus. Welche Methode im Einzelfall die Richtige ist, hängt im Wesentlichen von der Diagnose und der Bereitschaft der Patientin/des Patienten ab. Die Referentin stellt einige Verfahren vor, die als Alternative zur herkömmlichen Medizin anerkannt sind.

Wann? Samstag, 14. März, 9:00 bis 12:00 Uhr

Wer? Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Cuxhaven und Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Kurs Nr. 301; Referentin; Julia Hapersberger

Wo? Gemeindehaus der Martinskirche Ritzebüttel, Vorwerk 3, Zugang direkt vom Marktplatz; € 10,00

17. März Equal Pay Day - Equal Pay Day - Equal Pay Day - Equal Pay Day - Equal Pay Day -**Hinweis:**

Ein neugegründetes Aktionsbündnis Bremerhaven –Cuxland plant eine Kinovorstellung mit anschließender Podiumsdiskussion sowie eine Aktion in der Fußgängerzone in Bremerhaven zum

Equal Pay Day

Näheres demnächst in gesonderten Mails

17. März in Stade**Gehalt sich wünschen ist nicht schwer - Gehalt verhandeln umso mehr**

Themen: Arbeit, Wiedereinstieg, Chancengleichheit – speziell geht es in diesem Workshop um die Frage: Wie finde ich das angemessene Gehalt für mich? Wie bereite ich mich richtig auf die Gehaltsfrage im Vorstellungsgespräch vor?

Es handelt sich um den 1. Teil von zwei Workshops (2. Teil 24. März 2020) - Teil der Veranstaltungsreihe für Frauen - Frauen auf Erfolgskurs

Wann? Dienstag, 17. März von 15:30 bis 18:00 Uhr

Wer? Ansprechpartnerin: Frau Langer, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit; Referentin: Ilona Sinno, HR Business Partner und Trainerin

Wo? Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; Hinweise zur erforderliche Anmeldung: telefonisch unter 04141 606230 Frau Wandrei

17. März in Osten**Jahreshauptversammlung mit anschließendem Vortrag**

Die Tagesordnung der Jahreshauptversammlung sieht z. B. den Tätigkeits- und Kassenbericht vor sowie die Wahlen der ersten Vorsitzende, Kassenführerin, Kassenprüferin und der Beisitzerinnen. Im Anschluss wird Anita Hanel von der Seniorenstiftung Cuxhaven einen Vortrag halten.

Wann? Dienstag, 17. März ab 19.30 Uhr

Wer? LandFrauenverein „An der Oste“

Wo? Osteland-Festhaus in Osten

19. März 2020 in Cuxhaven**Social Media und Recht – Der sichere Umgang mit facebook, WhatsApp & Co.**

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 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, 19. März von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Wer? Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven Charleen Schirmer, Rechtsanwältin

Wo? Landkreis Cuxhaven – Kreishaus, Raum 2/3, Vincent-Lübeck-Str. 2 in 27474 Cuxhaven; Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de; , kostenfrei

19. März in Beverstedt**Omas Hausmittel - früher und heute**

Frau Renate Frank hält einen Vortrag über Hausmittel. Nicht alle Hausmittel sind heutzutage noch empfehlenswert.

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

Wer? LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT, Dozentin: Renate Frank

Wo? Gemeindehaus in 27616 Beverstedt; Kosten: € 6.00, ohne Anmeldung!

20. und 21. März in Ihlienworth**Landfrauenmarkt**

Motto: Tu dir Gutes.

Wann? Freitag, 20. März von 13:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 21. März von 10:00 bis 16:00 Uhr

Wer? Orga-Team

Wo? Landfrauenmarkt Ihlienworth in der „Alten Meierei“

21. März in Hannover**Gleichstellung als Regionalentwicklung**

Fachtagung im Anschluss an die Delegiertenversammlung des Landfrauenrates

Wann? Samstag, 21. März 2020, 10.00 bis 17.00 Uhr

Wer? Landesfrauenrat Niedersachsen e. V.

Wo? Stephansstift / Zentrum für Erwachsenenbildung (ZEB) in Hannover

21. März in Cuxhaven**Einführung in die Aromatherapie – Schöne Düfte, Aromen und vieles mehr!**

Wir Menschen lieben aromatische Pflanzen und deren Düfte. Aber wo kommen die wohltuenden Düfte eigentlich her und warum haben sie eine harmonisierende, anregende oder auch beruhigende Wirkung auf uns? Sie erfahren vieles über ätherische Öle, deren Eigenschaften und Bedeutung für die Pflanze, und, wie sich die Inhaltsstoffe auf unser Wohlbefinden auswirken können. Dabei kommen die praktische Anwendung und ein paar Geschichten zur Magie der Düfte nicht zu kurz. Gemeinsam stellen wir Massageöle, duftende Hydrolate, Badepräparaten und ein Naturparfüm her.

Bitte mitbringen: 2 Fläschchen mit Verschluss, ein 30 ml Flakon mit Sprühaufsatz, eine Tüte für die Badepräparate.

Wann? Samstag, 21. März von 13:00 bis 17:00 Uhr

Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung), Dozentin: Monika Brieden, Kurs-Nr. 804

Wo? VHS, Marienstraße 37c in Cuxhaven; Raum 133, Kosten: € 16,25 plus € 8,50 für Verbrauchsmaterial

21. März in Padingbüttel

Weidenflechten

Flechten eines Kranzkorbes (z. B. für die Osterdekoration) oder einer Kugel

Wann? Samstag, 21. März von 15:00 bis 18:00 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN**, Anmeldung bis zum 13. März bei Ulrike Haidinger, Tel.: 04741 / 3132 oder Email: ulrike.haidinger@web.de; Referentin: Claudia Reuter

Wo? Weidenzentrum Padingbüttel, Rotthausener Weg 1; Kosten: 35 € zzgl. 10 € für das Material

22. März in Lissabon

Städtetour nach Lissabon

Im Jahr 2020 geht es für einige Tage nach Lissabon

Wann? Sonntag, 22. März, 06:00 bis Donnerstag, 26. März

Wer? Arbeitskreis Aktiver Bäuerinnen

Wo? Lissabon, Portugal

23. März in Hechthausen

Handlettering-Workshop:

Mit Liebe von Hand gestaltet und geschrieben

Wir wollen uns der Kunst des Handletterings widmen und das Alphabet mit einem Pinselstift neu lernen. Für die nächste Geburtstags- oder Weihnachtskarte, für die Menükarte auf der Konfirmation oder als Deko im Garten – mit Handlettering kann man alle möglichen tollen Dinge gestalten. Wir werden uns mit der Stiftführung und der Papierauswahl beschäftigen und das „Brushlettering“-Alphabet üben. So können wir am Ende zusammen eine Karte oder ein Design für einen Bilderrahmen gestalten. Als Material erhaltet ihr einen Brushpen und einen Fineliner zum Loslegen. Fragt gerne eure Freundinnen oder Töchter, ob sie auch mitmachen möchten – Handlettering ist aktuell voll im Trend.

Wann? Montag, 23. März von 19:00 bis 22:30 Uhr

Wer? LandFrauenverein „An der Oste“; Anmeldung bis 15. März bei Silke Mahler, Tel. 04774-558.

Wo? Hof Mahler, Wriethstraße 18, 21755 Hechthausen; Kosten: 25 €

23. März in Schwanewede

Blumen aus Draht für den Garten

An diesem Abend wird gezeigt, wie mit ein wenig Fingerspitzengefühl durch Biegen und Formen schöne Drahtblumen entstehen.

Wann? Montag, 23. März von 19:30 bis 21:30 Uhr

Wer? **LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT**, Dozentin: Antje Deicke; Anmeldung bei Petra Brinkmann, Tel. 04747/ 1391

Wo? Antje Deicke, Voßberg 70 in Schwanewede; Kosten €25.00 bzw. €30.00

24. März in Otterndorf

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Mich tragen und berühren lassen

Frauen neigen oft zur Übernahme von zu viel Verantwortung für andere und zu wenig für sich selbst. Dabei ist es eine grundsätzliche weibliche Eigenschaft, sich aus dem eigenen Fluss und Rhythmus heraus zu bewegen und immer wieder treiben zu lassen. Frauen verausgaben sich so oft als Mutter, Berufstätige und Partnerin, um gewissen Rollen zu entsprechen und sind vielleicht, spätestens wenn die Kinder aus dem Haus sind, ausgebrannt. Dem vorzubeugen soll dieser Kurs dienen. Diese Auszeit dient Frauen dazu, den inneren Haushalt in Ordnung zu bringen. Beim AquaRelax werden Massagegriffe, Akupressurpunkte, Dehnungen, Shiatsu-Griffe und Gelenkmobilisation unterrichtet. Diese Methode bewirkt eine Tiefenentspannung für das vegetative Nervensystem und Lockerung verspannter Muskulatur und ist ein Erlebnis im Element der Schwerelosigkeit.

Bitte bringen Sie einen Badeanzug mit. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann? Dienstag, 24. März von 12:00 bis 14:00 Uhr (nochmals im April, Mai, Juni)
Wer? Volkshochschule der Stadt Cuxhaven; Tel. 04721/7352-0 (hier auch Anmeldung); Dozentin: Cordula Clausen; Kurs 834
Wo? Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12, 21762 Otterndorf; Kosten:€ 32,00 - Der Preis beinhaltet Aufheizkosten und Badmiete für ein separates Becken.

24. März in Wollingst

Bunter Nachmittag

Kaffee- und Kuchenbuffet mit buntem Beiprogramm

Wann? Dienstag, 24. März von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN GEESTENSETH

Wo? Gasthof Plate, Wollingst, Osterndorfer Str. 8 in 27616 Beverstedt (Wollingst)

24. März in Stade

Gehaltsverhandlungen in der Praxis

Wie wird mein Gehalt gehaltvoll, damit mir mein Arbeitsplatz schmeckt, so punkten Sie auf Anhieb in den Verhandlungen, praktische Umsetzungstipps

Wann? Dienstag, 24. März von 15:30 bis 18:00 Uhr

Wer? Ansprechpartnerin: Frau Langer, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit; Referentin: Ilona Sinno, HR Business Partner und Trainerin

Wo? Am Schwingedeich 2 in 21680 Stade; Hinweise zur erforderliche Anmeldung: telefonisch unter 04141 606230 Frau Wandrei

25. März in Land Wursten/Bremerhaven

"Ich lade gern mir Gäste ein"

Besuch einer Vorstellung des Stadttheaters Bremerhaven - Operettengala

Wann? Mittwoch, 25. März um 19:30 Uhr

Wer? LANDFRAUENVEREIN LAND WURSTEN, Anmeldung bei Traute Brömmer, Tel.: 04705 / 530 oder 257 oder Birgit Deppe, Tel.: 04705 / 810269 oder per Mail b-deppe@web.de

Wo? Stadttheater Bremerhaven

26. März in Bramstedt/Bremerhaven

Schauspiel "Rio Reiser - Wer, wenn nicht wir?"

Mit der Gründung ihrer Band „Ton Steine Scherben“ gelingt es zwei jungen Männern in West-Berlin in den 1970er Jahren ein bis heute einzigartiges Kapitel deutscher Rockgeschichte zu schreiben. Wenn irgendwo ein Haus besetzt wird, ist die Band dabei, die man bald nur noch liebevoll „die Scherben“ nennt. Ihr Ruf in der Szene wird schnell zum Fluch und so flüchten sie nach Nordfriesland. 1985 löst sich die Band auf und Rio Reiser macht als Solist weiter. Zehn Jahre nach seinem größten Hit „König von Deutschland“ stirbt er völlig ausgebrannt viel zu früh. Was bleibt, ist die Musik der Scherben.

Wer? LANDFRAUENVEREIN BRAMSTEDT UND UMGEBUNG, Anmeldung: bis zum 11. März bei Marita Schöne, Tel. 0 47 46/95 01 16 oder Email: marita.schoene1@ewe.net

Wann? Donnerstag, 26. März von 19:30 Uhr bis 22:30 Uhr

Wo? Stadttheater Bremerhaven, Kosten: 25,00 € bzw. 28,00 €

24. und 26. März 2020 in Cuxhaven

Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren und 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, 24. März und Donnerstag, 26. März, jeweils von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr,

Wer? Koordinierungsstelle Frau u. Wirtschaft Cuxhaven; Dozent: Axel Junker, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Wo? Kulturbistro KuBi, Wernerstr. 22 in 27472 Cuxhaven; Anmeldung unter Telefon-Nr. 04721 599-619 oder per E-Mail an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de; kostenfrei

31. März und 01. April in Beverstedt/Keukenhof**Frühlingsanfang auf dem Keukenhof**

Fahrt mit dem Bus zum Keukenhof: Der Keukenhof ist eine niederländische Gartenanlage im nördlichen Gemeindegebiet von Lisse in der Provinz Südholland, die vor allem zur Zeit der Tulpenblüte Touristen anzieht. Die Leistung beinhaltet: Übernachtung im Doppelzimmer, Stadtrundgänge und Eintritt für den Keukenhof.

Wann? Dienstag, 31. März ab 08:00 Uhr bis Mittwoch, 1. April

Wer? LANDFRAUENVEREIN BEVERSTEDT, Anmeldung bei Renate Serger, Tel. 04747/ 1070

Wo? Keukenhof, Holland Kosten: €170.00 Kosten bzw. € 175.00

30. März in Hagen**Klauenpflege in Theorie und Praxis für Frauen**

Wie treibe ich Kühe in den Klauenpflegestand? Wie reinige ich Klauen bei Mortellaro? Wie schneide ich längere Klauen?

Wann? Montag, 30. März, von 09:30 bis 15:30 Uhr

Wer? Arbeitskreis Aktiver Bäuerinnen, Referent: Dr. med. vet. Jörg Willig, LWK OL, Tierarzt im Rindergesundheitsdienst

Wo? Angelika Scharffetter, Vosloge 1 in 27628 Hagen i. Br.

Beim Paritätischen...**Frauenhaus ... mehr als nur ein Dach über dem Kopf**

*Die kostenfreie Aufnahme ins Frauenhaus ist für Frauen ab 18 Jahren Tag und Nacht sowie an Feiertagen und Wochenende zu jeder Zeit über die Frauennotrufnummer **04721 5793-93** möglich.-Die Angebote der pädagogischen Mitarbeiterinnen im Frauenhaus bieten den Bewohnerinnen neben der Bewältigung der aktuellen Krisensituation Unterstützung bei der Entwicklung und Neugestaltung eines selbstbestimmten Lebens.*

Frauen- und Mädchenberatung - Rechtsberatung für Frauen

Die Frauen- und Mädchenberatung bietet eine regelmäßige offene Rechtsberatung für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen an. Das Angebot findet dienstags, zweimal im Monat statt und kann kostenfrei nach telefonischer Anmeldung in Anspruch genommen. Eine Beratung kann auch an weiteren Orten im Landkreis Cuxhaven nach Vereinbarung stattfinden.

Frauennotruf

Der Frauennotruf kann von Frauen in akuten Notsituationen in Anspruch genommen werden.

Frauennotruf : 04721 / 579393 - Tag und Nacht erreichbar

BISS Beratungs- und Interventionsstelle für häusliche Gewalt

Die Beratungs- und Interventionsstelle (BISS) gegen häusliche Gewalt im Landkreis Cuxhaven richtet sich mit ihrem Angebot an von häuslicher Gewalt Betroffene. Leiterin: Ulrike Reiter in 27624 Geestland; Margaretenweg 2; telefonisch zu erreichen unter Tel. 04745 7825920

Wechselnde Termine**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, 09:00 bis 11:30 Uhr

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

Wo? Bürgerzentrum Lehfeld, Lappeplatz 3 in Cuxhaven

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