



INTERNATIONALER
FRAUENTAG MÜNSTER



Sie wollen Veränderung? *Runter vom Sofa!*

schulze-werner.de | training@schulze-werner.de | 02501-44140 21



Heike Schulze-Werner

Entwicklung von Persönlichkeit | Teamgeist | Unternehmenskultur

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Münster - Amt für Gleichstellung
in Kooperation mit Frauenorganisationen und
engagierten Frauen aus Münster

Design, Redaktion,
Anzeigenschaltung:

Anja Räther, Amt für Gleichstellung

Foto Titelblatt:
Foto Sarah Braun:

Thorsten Heinze
Presseamt Münster/Münster View

Druck:

Druckerei Joh. Burlage GmbH & Co. KG, Münster
Januar 2020, 4.000

Vorwort

Guten Tag,

dieses Jahr habe ich zum ersten Mal die Ehre, ein Vorwort für diese besondere Mischung aus Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauentag zu schreiben.

Internationaler Frauentag, Weltfrauentag, Frauenkampftag, schon die Begrifflichkeiten für den 8. März machen deutlich, wie vielfältig er ist. Über die Ziele aber herrscht große Einigkeit:

Sichtbarmachung - Sensibilisierung - Bestärkung - Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit von und für Frauen in ihrer Vielfalt!

Mal kämpferisch, mal feiernd, mal sensibilisierend, mal politisch nach außen gerichtet, mal besinnlich zur eigenen Bestärkung.

Im bunten Programm findet sich Alt-bekanntes, Beliebttes neben zahlreichen neuen Angeboten. Von Februar bis Mai zeigt sich Münster vielseitig und bewegt mit zahlreichen Veranstaltungen und Highlights. Dabei wird der Blick ebenso auf Historisches, Erreichtes und Verdecktes gerichtet wie nach vorn auf das Viele, was immer noch umkämpft ist.

Lesungen, Partys, Vorträge, Workshops, Konzerte, Sportangebote, Comedy, Demonstrationen, Filme - hier findet eine jede etwas für sich. Wir starten traditionell mit One Billion Rising im Februar. Zur Ruhe kommen und die eigene Resilienz stärken, von spannenden Frauen lesen oder selber in Bewegung kommen und Neues ausprobieren - das Angebot ist zahlreich, unterschiedlich und bunt.

Wofür auch immer Sie sich entscheiden, wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und zeigen:

Frauen in Münster sind da, sind wie sie sind, nehmen sich Raum!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein bewegendes Frühjahr und viel Spaß

Herzlich Ihre



Leiterin des Amtes für Gleichstellung



Inhalt

- 6** One Billion Rising - für ein selbstbestimmtes Leben von Frauen ...
Demonstration
- 6** Frauen*Party im esCape
- 7** Helene Bockhorst: Die fabelhafte Welt der Therapie
Comedy
- 8** Offene Beziehungen - Erfahrungen und Gedanken ...
Vortrag
- 9** Frauen bildet Banden - Ein Film zur Geschichte der Roten Zora
Filmische Spurensuche
- 10** Smartphone Check - Hilfe! Ich brauche ein neues....
Vortrag
- 10** Frühstück für Freundinnen & Freunde
Benefizfrühstück
- 11** Steh auf und geh!
Weltgebetstag 2020 aus Simbabwe
- 12** Schnupper-Kurse zum Frauentag
Schnuppertrainings
- 13** Ein Tabuthema - Weibliche Genitalverstümmelung
Film
- 13** LiVas Talk
Diskussion
- 14** Nikola Materne Quartett
Konzert zum Internationalen Frauentag 2020
- 16** Das weibliche Geschlecht - Info für Frauen zu Sexualität ...
Vortrag
- 17** Die eigene Resilienz fördern - sich widerstandsfähiger machen ...
Vortrag mit Linda Tetzlaff
- 18** Die Stimme der Frauen in der Literatur
Lesung

Inhalt

- 18** Mata Hari - die schöne Spionin
Vortrag mit vielen Bilder
- 19** „BewegungsCafé“ für Frauen ...
Sportangebot und Austausch
- 19** Aus Liebe zum Wort: die Brontë-Schwester
Vortrag und Salon mit Imbiss und Getränken
- 20** Bewegen: Gleicher Lohn für gleiche Arbeit ...
Clubabend
- 20** Frauen lesen - Frauen schreiben
Literaturabend
- 21** Geheimnisse schöner Frauen - Berühmte Künstler ...
Lesung
- 22** Rote Schuhe
Infostand und politische Kunst
- 22** Demonstration zum Internationalen Frauen*kampftag
- 23** Frauenverwöhntag zum Weltfrauentag
Party - Wellness - Diskussion
- 23** LiVas Frühjahrsempfang
- 24** Zeit für mich!
Workshop für allein erziehende Mütter
- 25** Musikalisches Erzählcafé - politischer Austausch mit Musik
Konzert und Diskussion
- 25** Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen
Workshop
- 26** Wir fairändern: fairsorgen - fairgüten - fairteilen
Matinée: Frühstück + Kabarett
- 26** Aikido, eine japanische Kampfkunst ...
Demonstration mit anschließender Einführung
- 28** Cinema Filmprogramm zum Weltfrauentag

Inhalt

- 30** **Farbenmotto "ROT"**
Ausstellung - Vernissage - Finissage
- 32** **JACKE WIE HOSE**
Kleidertausch-Party
- 33** **Begegnung und Bewegung bei „Fitness und Yoga“ ...**
Sportangebot
- 34** **Frauen. Macht. Digitalisierung. Perspektiven ...**
Input und Diskussion
- 34** **Beweggründe des Reisens. Unterwegs zum Selbstsein**
Vortrag
- 35** **„Frauen* streiken jetzt!**
Stadtführung
- 35** **Auf den Spuren der Frauenrechtlerin Mathilde Anneke**
Vortrag
- 36** **Aus dem Leben von Frauen mit Behinderung**
Buchausstellung und Lesecafé
- 36** **Sexuelle Gesundheit Selbstbestimmt**
Vortrag
- 37** **Wodurch sind Frauenbilder ... mitgeprägt?**
Vortrag
- 37** **Ich hab` da mal ne` Frage - was ich schon immer über Körper ...**
Interaktives Quiz
- 38** **FrühstücksPlausch - gemeinsamer Brunch und Plausch**
Frühstück und Brunch
- 38** **Desire LiVas Party**
Party
- 39** **Mutter Irazca und ihre Kinder ...**
Lesung - Diskussion - Party
- 39** **Ein Abend nur für mich**
Workshop

Inhalt

- 40** **Box dich frei! Trau-Dich, Spür-Dich, Erlebe Dich!**
Persönlichkeitsbildung
- 40** **Sicher im Netz - mit PC, Smartphone und Tablet**
Vortrag
- 41** **Habt Mut - seht hin!**
Gemeinsames Essen mit kurzen Tischreden
- 42** **Tahnee: Vulvarine**
Comedy
- 42** **„Waste Site Story“ oder „Es klappert der Müll ...**
Vortrag und Lesung
- 43** **Finanzen? - Auch Frauensache! ...**
Vortrag
- 44** **Als die Frauen die Küche verließen ...**
Lesung
- 44** **Glücklich mit Malen! Weiblicher Farbenrausch**
Begegnung mit dir selbst im Malatelier
- 45** **Glücklich mit Malen! flow art - für Frauen**
Kreative Auszeit im Malatelier
- 47** **Kulturfrühling von Visionen e.V.**
Vortrag und Livemusik
- 48** **Die Kunst des Netzwerkens! Klüngeln für die Karriere ...**
Vortrag und Persönlichkeitsbildung

Hinweise/Legende

- Alle Angaben zu den Veranstaltungen sind ohne Gewähr und liegen in der Verantwortung der Veranstalter/innen!
- Nicht benannte Fotos in der Broschüre stammen von den Veranstaltern/innen.
- Sofern kein Eintrittspreis angegeben ist, ist der Eintritt frei!



Zugang
barrierefrei!



FM-Anlage



Kinder-
betreuung



Übersetzung in
Gebärdensprache

1BILLION RISING

14 FEBRUAR 2020

REVOJUTION

16:30 UHR | STUBENGASSE | MÜNSTER
MACH MIT – SETZ EIN ZEICHEN
ZEIG WELTWEITE SOLIDARITÄT
LOVE HAS THE POWER!

Tanz-Warm-Ups für alle* | Workshop | Kinderaktion | Fairer Handel | Frauen*Party (veranstaltet durch Frauensportverein Münster), und mehr... SCHAU HIER: www.onebillionrisingmuenster.de

One Billion Rising - für ein selbstbestimmtes Leben von Frauen und Mädchen - Demonstration



ONE BILLION RISING ist eine weltweite Bewegung, um jegliche Gewalt an Frauen und Mädchen öffentlich zu machen, sie anzuprangern und zu beenden, um Frauen Mut zu machen, aufzustehen und zu handeln.

Wir tanzen! Als Zeichen unseres Willens für ein friedliches Zusammenleben aller Menschen und Ausdruck unserer Kraft, dafür einzustehen. Es ist ein einfacher Tanz, den jede*r sofort mittanzen kann. Nach kurzen Redebeiträgen gehen wir als Demonstrationszug durch die Stadt und tanzen weiter.

Freitag, 14. Februar 2020, 16.30 Uhr
Stubengassenplatz, 48143 Münster

Veranstalterin: One Billion Rising Münster
Kontakt: Anja Lüpken, Handy 0179 9736989

Frauen*Party im esCape

Die Frauenparty wird vom Frauensportverein Münster im Anschluss an die öffentliche „One Billion Rising“ Tanzaktion und Demonstration in der Stubengasse veranstaltet. Beide Veranstaltungen stehen unter dem Motto: walk-dance-rise für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen weltweit. Die Musik macht DJ Claudia Lenzen aus Köln. Die Party startet mit dem gemeinsamen Tanz „Break the chain!“ von One Billion Rising, danach wird weiter zusammen getanzt und gefeiert.

Der Frauensportverein Münster hat das Ziel, u.a. mit seinen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsangeboten, Mädchen und Frauen zu stärken und zum Schutz vor sexualisierter Gewalt beizutragen.

Freitag, 14. Februar 2020, ab 20 Uhr
esCape, Hafenweg 46, 48155 Münster
10 €



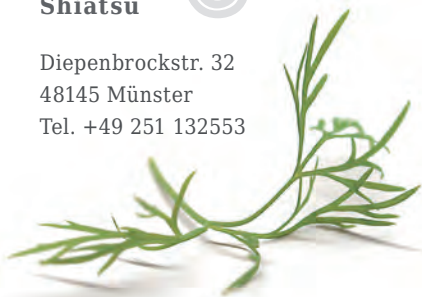
Veranstalter: Frauen und Mädchen Selbstverteidigung und Sport e.V. Münster (FSV)
Kontakt: FSV-Büro, Tel. 0251-519066, kontakt@frauensport-muenster.de

Dorothee Tietz

Heilpraktikerin

**Akupunktur
Chinesische Medizin
Shiatsu**

Diepenbrockstr. 32
48145 Münster
Tel. +49 251 132553



www.dorothee-tietz.agtcm-therapeut.de

Fachpraxis für Eßstörungen & Psychokinesiologie



Stefanie Elsmann
Kinder- und Jugend-
psychotherapeutin
(Zulassung für GKV)
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,

Reiwickstiege 14
48329 Havixbeck

www.fachpraxis-essstoerungen.de

Tel. 02507/986 32 09

Psychotherapie in Einzel- und Gruppensitzungen
Beratung von Angehörigen • Prävention • Vorträge

Helene Bockhorst: Die fabelhafte Welt der Therapie Comedy

Welche positiven Auswirkungen hat eine schlechte Kindheit? Was haben Sex und Kartoffelsalat gemeinsam? Und warum beteiligt sich niemand am Crowdfunding für meine Brustvergrößerung? Helene Bockhorst stellt sich schonungslos selbst in Frage und präsentiert Geschichten, die lustig sind - sofern man sie nicht miterleben musste. Es geht um psychische Auffälligkeiten und Schwierigkeiten in sozialen Situationen, um Onlinedating, Sex, Missgeschicke und um die Frage: Warum passiert das ausgerechnet mir? Mit ihren Auftritten therapiert sie sich selbst und andere, indem sie alles ausspricht, was schon immer mal gesagt werden musste - und noch einiges darüber hinaus.



Sonntag, 16. Februar 2020, 19 Uhr

Studiobühne im Mokido, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster
17,50 €/erm. 15 € bzw. 8,75 €, Tickets u. a. im Kap.8-Büro,
Tel. 0251 492-4150, BKI@stadt-muenster.de



Veranstalter: Plan B ~ Kontakt: wie Ticketverkauf

Offene Beziehungen - Erfahrungen und Gedanken für eine praktische Umsetzung

Vortrag



Inna Barinberg / www.polyplom.de

Offene Beziehungen können am Anfang herausfordernd und schwierig sein, da es kaum Vorbilder oder allgemeine Vorstellungen darüber gibt, was für den Anfang wichtig sein könnte und wie solche Beziehungen in der Realität aussehen können. Der Vortrag wird sich auf die herausfordernden, aber auch auf die spannenden und aufregenden Teile offener Beziehungen konzentrieren.

Die drei wichtigsten Bestandteile des Vortrags werden sein: Kommunikation, Grenzen und Definitionen: Was ist der Unterschied zwischen einer Vereinbarung, einer Regel und einer Grenze? Was macht für euch eine Beziehung aus und wie definiert ihr diese? Und was bedeutet es eigentlich mit einer Person sexuell zu sein?

Die referierende Person - Inna - möchte euch dabei unterstützen, Klarheit für zukünftige Entscheidungen zu schaffen und mit euch viele ihrer hilfreichsten Erfahrungen der letzten 7 Jahre teilen. Es wird eine Kombination aus lustigen Erinnerungen, seltsamen Erfahrungen und traurigen, aber auch glücklichen Ausgängen sein.

Inna ist eine Queere, nicht-binäre Person mit jüdischer Migrationsgeschichte. Inna lebt und liebt mit ihren Beziehungen in Berlin. Auf dem Blog www.polyplom.de schreibt Inna über das große Abenteuer, in mehreren Beziehungen gleichzeitig zu leben. Seit einigen Jahren schreibt Inna nicht nur über offene Beziehungen, sondern leitet auch Workshops und Vorträge, sowie systemische Beratung und Coaching. Für Inna ist es am wichtigsten, einen offenen, bestärkenden und unterstützenden Ansatz zu verfolgen.

Donnerstag, 20. Februar 2020, 19 bis 21.30 Uhr
Leo:16 Kollektivkneipe, Herwarthstr. 7, 48143 Münster

Veranstalterin: LiVas e.V.
Kontakt: Tel. 0251 8998900, info@livas.org



Frauen bildet Banden - Ein Film zur Geschichte der Roten Zora

Filmische Spurensuche



Die Rote Zora war in den 1970er und 1980er Jahren eine feministische, militante FrauenLesben-gruppe in der BRD, die aus dem Kontext der Revolutionären Zellen hervorgegangen ist. Zentral waren die Selbstermächtigung der FrauenLesben und der Bruch mit der zugeschriebenen Friedfertigkeit. Ihre Aktivitäten richteten sich u. a. gegen die alltägliche Gewalt gegen Frauen, gegen Gen- und Reproduktionstechnologien, Bevölkerungspolitik und internationale Ausbeutungsbedingungen als Ausdruck patriarchaler Herrschaft.



Erzählungen von verschiedenen Zeitzeuginnen, Interviews mit einer Historikerin und ehemaligen Zoras lassen die Geschichte der „Roten Zora“ und der damaligen Frauenbewegung wieder lebendig werden. Historische Aufnahmen der Frauen und Studentinnen*bewegung in der BRD bringen Erinnerungen an die damaligen Kämpfe zurück. FrauenLesben aus anderen Ländern berichten über ihre Begegnung mit dieser Politik heute.

Weltweit erleben wir heute wieder eine erstarkende feministische Bewegung, wie die zahlreichen Proteste und Frauen*streiks u.a. in Chile, der Schweiz und auch hier in der BRD zeigen. Vor diesem Hintergrund zeigt der Film, dass viele Themen heute noch hoch aktuell sind, und bietet Diskussionsstoff zum heutigen Umgang mit dieser Geschichte.

(Deutschland 2019 · R, Db & K: LasOtras - FrauenLesben-FilmCollectif Berlin · ab 12 J. · 75')

Dienstag, 25. Februar 2020, 18.30 Uhr

Cinema, Warendorfer Straße 45 - 47, 48145 Münster
8,50 € (erm. 7 €)

Veranstalter/in: Feministischer Streik Münster und Die Linse
Kontakt: frauenstreik_ms@riseup.net

Smartphone Check - Hilfe! Ich brauche ein neues....

Vortrag



Sie möchten sich ein neues Smartphone kaufen und kommen im Angebotswirrwarr nicht zurecht? Viele Fragen tauchen auf:

Welches Gerät? Was muss ich beachten? Zu welchem Anbieter soll ich gehen? Unterscheiden die sich überhaupt? Prepaid oder Vertrag? Was ist der Unterschied? Was bedeuten die ganzen Fachbegriffe? Welche Android Version muss ich nehmen? Oder ein iPhone? Wo sind die Unterschiede? Was nun?

Wir werden bei diesem Vortrag ein wenig Licht im Angebotsdschungel aufzeigen und Ihnen eine Checkliste an die Hand geben. So können Sie informierter und aufgeklärter losgehen und ein gutes Smartphone für Ihre Zwecke kaufen.

Donnerstag, 27. Februar 2020, 17 bis 18.30 Uhr

Sauerländer Weg 2a, 48145 Münster, 1. Etage

10 €

Anmeldung: Tel. 0251 7636248, info@pcfrauen.de oder unter www.pcfrauen.de, Kurs-Nr. 901

Veranstalter/in: Frauen und neue Medien e.V.

Kontakt: wie Anmeldung



Frühstück für Freundinnen & Freunde

Benefizfrühstück



Frühstück mit Rahmenprogramm; u. a.: Frau Dr. Johanne Feldkamp, seit kurzem Trägerin des Bundesverdienstkreuzes, berichtet von den aktuellen Entwicklungen und Erfolgen des Vereins pro filia e. V., den wir seit Jahren erfolgreich unterstützen.

Samstag, 29. Februar 2020, 9.30 Uhr

Café Milagro, Frauenstraße 3 - 6, 48143 Münster

20 €

Kartenreservierung: Beate Müller-Schröer, mueller-schroeer@web.de

(An der Tageskasse gegen Barzahlung abholen.)

Veranstalter/in: Soroptimist International Club Münster-Mauritz

Kontakt: wie Reservierung



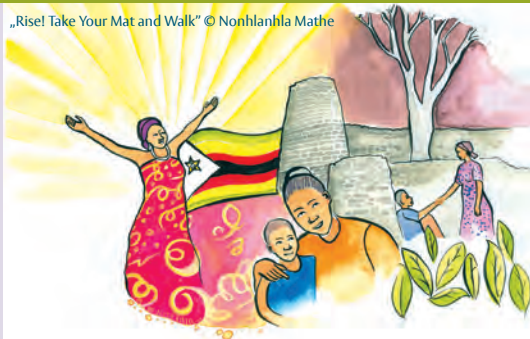
Steh auf und geh!

Weltgebetstag 2020 aus Simbabwe

Vor über 130 Jahren taten sich christliche Frauen in den USA und Kanada im Sinne internationaler Frauensolidarität zusammen. Aus ihrem konfessions-übergreifenden Gebet ist die größte ökumenische Bewegung weltweit entstanden.

Frauen aus Simbabwe haben für 2020 die Gottesdienstordnung verfasst und sich für die Bibelstelle Jesu Heilung des Gelähmten mit den Worten „Steh auf und geh!“ (Johannes 5, 2-9a) entschieden. Sie möchten damit Anstoß geben, Wege persönlicher und gesellschaftlicher Veränderungen zu erkennen und zu gehen.

„Rise! Take Your Mat and Walk“ © Nonhlanhla Mathe



Freitag, 6. März 2020

Kirchen/Gemeindezentren in Münster (Uhrzeit bitte vor Ort erfragen)

Veranstalter/in: Kirchengemeinden in Münster

Kontakt: www.kfd-muenster.de/projekte/weltgebetstag



in Zusammenarbeit mit Frauen - Ökumenisches Zentrum e.V.

styleabyte

web- und printdesign • tina dähn



female
corporate identity

www.styleabyte.de • daehn@styleabyte.de

Herausforderung und tiefes Glück



Ein neuer Blick auf das „ewig anders“ sein

Beratung • Coaching • Workshops

Tanja Gellermann; Sensitiv Coach, HP Psychotherapie

Raum für Hochsensibilität und körperorientierte
TraumaArbeit:

Südstraße 26 • 48153 Münster • 0160 8249583

www.wahrnehmungsbegabt.de

Schnupper-Kurse zum Frauentag

Schnuppertrainings

Der Frauensportverein lädt ein: In den beiden ersten Wochen im März 2020 sind unsere fortlaufenden Kurse zum Testen und Ausprobieren geöffnet. Eine Kurseinheit dauert in der Regel 90 Minuten. Mit seinen Bewegungs-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsangeboten stärkt der FSV Münster Mädchen und Frauen und verfolgt seit 1982 das Ziel, gesellschaftliche Veränderungen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt voranzutreiben.

Ju-Jutsu - Montag, 2. und 9. März 2020, 20.15 Uhr

Ein vielseitiger und dynamischer Kampfsport.

Johannisschule, Vogel-v.-Falkenstein-Straße 4, 48151 Münster

Fitness & Entspannung - Montag, 2. und 9. März 2020, 18.45 Uhr

Allen Muskeln und Gelenken Hallo sagen und dabei auf den Atem achten.

Wilhelm-Hittorf-Gymnasium, Eingang Turmstraße, 48151 Münster

Vinyasa Yoga - Dienstag, 3. und 10. März 2020, 20 Uhr

Atem und Bewegung verbinden in einem harmonischen Bewegungsablauf.

Kinomichi Dojo, Bremerstr. 42, 48155 Münster

Aikido - Mittwoch, 4. und 11. März 2020, 20 Uhr

Aikido heißt, die Angriffsenergie umlenken und der angreifenden Person zurückschicken.

Kinomichi Dojo, Bremerstr. 42, 48155 Münster

Volleyball - Mittwoch, 4. und 11. März 2020, 20 Uhr

Ratsgymnasium, Bohlweg 7, 48147 Münster

Karate - Donnerstag, 5. und 12. März 2020, 20 Uhr

Karate heißt, ohne Waffen, nur mit Händen und Füßen.

Aegidii-Ludgeri-Schule, Breite Gasse 3, 48143 Münster

Hatha Yoga - Donnerstag, 5. und 12. März 2020, 18.15 Uhr

Yoga macht stark und flexibel.

Aegidii-Ludgeri-Schule, Breite Gasse 3, 48143 Münster

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Freitag, 6. März 2020, 18 Uhr

Kinomichi Dojo, Bremerstr. 42, 48155 Münster



Anmeldungen: über die Homepage www.frauensport-muenster.de

Veranstalter: Frauen und Mädchen Selbstverteidigung und Sport e.V. Münster (FSV)
Kontakt: Agnieszka Janowska, Tel. 0251 519066, (montags:10.30 bis 15.30 Uhr),
kontakt@frauensport-muenster.de

Ein Tabuthema - Weibliche Genitalverstümmelung

Film



Weibliche Genitalverstümmelung ist nicht nur in anderen Ländern ein ernstzunehmendes Thema. Viele Frauen leiden auch in Deutschland an dieser Beschneidungstradition: Ein Thema, welches verschwiegen wird, scham- und schuldbesetzt ist und oft die Sprache raubt.

Wir möchten den Weltfrauentag nutzen, um gemeinsam darauf aufmerksam zu werden. Im Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie zeigen wir zu diesem Anlass einen Spielfilm zum Thema. Gerne kommen wir bei Interesse danach mit Ihnen ins Gespräch.
Wir freuen uns auf Sie!

Montag, 2. März 2020, 17 - 20 Uhr

Beratungs- und BildungsCentrum der
Diakonie Münster, Alter Steinweg 34, 48143 Münster
Anmeldung: Beratungs- und BildungsCentrum
der Diakonie Münster, 0251/490150

Veranstalterin: Stadtteilkoordination Frühe Hilfen
und Schwangerschaftsberatung der Diakonie Münster
Kontakt: Franziska Wutzkowsky,
Anne-Mieke Mergenthaler, Kerstin Gondek,
Tel. 0251 490150



LiVas Talk

Diskussion



Raum für Themen, die lesbische, bi- und pansexuelle Frauen, Inter, Non-Binäre und Trans* in ihrer Lebenswelt berühren. Diskussion und Austausch angeleitet durch Themenvorschläge und spontane Ideen und

Beiträge, wie eigene Erfahrungen oder gesellschaftspolitische Probleme. Anschließend entspannter Kneipenabend bei Bier und Limo.

Montag, 2. März 2020, 19 bis 21 Uhr

Leo:16 Kollektivkneipe, Herwarthstr. 7, 48143 Münster

Veranstalterin: LiVas e.V.
Kontakt: Tel. 0251 8998900, info@livas.org



Konzert zum Internationalen Frauentag 2020

R.E.S.P.E.C.T.

~ Songs von und für Frauen ~

Nikola Materne Quartett

Special Guests:
Sinje Schnittker
und Lisa Dellmann



Dienstag, 3. März 2020, 19.30 Uhr

Rathausfestsaal, Eingang Stadtweinhaus Prinzipalmarkt 9, Münster



Schon 1967 schmetterte Aretha Franklin ihre Power-Hymne „Respect“, die - in ein neues soulig-jazziges Gewand gekleidet - nichts an Aussagekraft verloren hat. Diesen und viele weitere Songs von Frauen und für Frauen haben Nikola Materne und ihre Band - Peter Kräubig (p), Frank Konrad (b), Jochen Welle (dr) extra für dieses Konzert anlässlich des Internationalen Frauentags 2020 kreativ bearbeitet.

Auch Jazzchansons, unter anderem aus ihrem Album „Wunderbar allein“, in denen sie die zarte Melancholie des Bossa mit ihren eigenen deutschen Texten verschmilzt, sind zu hören. Hier macht sie aus Alltäglichkeiten berausende Lieder, denen man sich nur schwer entziehen kann, da sie an selbst Erlebtes erinnern. Während bei den melancholischen Texten eine gewisse Leichtigkeit mitschwingt, werden die fröhlicheren Songs von einer flüchtigen Schwermut begleitet. Sowohl in ihren Kompositionen als auch bei den Interpretationen beliebter Songs bewegt Nikola Materne sich mit ihrer sanften emotionsgeleiteten Stimme dort, wo Jazz- und Popmusik zusammenfließen.

Besonders freut es sie, an diesem Abend mit der bekannten Trompeterin Sinje Schnittker von den „Zucchini Sistaz“ und der Newcomerin Lisa Dellmann zwei wunderbare Musikerinnen als Special Guests an ihrer Seite zu haben, die den Songs ihre eigene Farbe zufügen.

Fotos: Thomas Skrzidlo (Sinje), Sara Azizi, IG (Lisa)



Eintritt 15 €/erm. 12 €

Kartenverkauf: Muenster Information

Stadthaus 1, Schinkelplatz 3

Tel 0521 22 2710; info@stadt-muenster.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

Ausverkauft!

Foto: Thorsten Heinze - kl. Fotos: Dada Petrole, Diana Fabbriatore, Katrin Hesse

Dr. Eva-Maria Lerche
Wege zum Schreiben



Schreibraum Münster

Hochstr. 2
48151 Münster
eva-lerche.de
info@eva-lerche.de

Frauen.
Schreiben.
Geschichte(n).

Schreibworkshops
Schreibcoaching
Schreibzeiten

*Weil sie etwas
zu sagen haben!*

beruflich – kreativ – wissenschaftlich



**FUNKEN
FLUG** DESIGN

Funkenflug freisetzen!

Ihre Werte und Botschaften
umgesetzt in lebendiges
Grafikdesign & Webdesign.

Von Ideen zu realen Produkten.

Auf geht's.

www.funkenflug-design.de

Das weibliche Geschlecht - Info für Frauen zu Sexualität und Beziehung Vortrag

Im Zeitalter digitaler Medien sind wir - so scheint es - über alles informiert. Aber wissen wir wirklich alles über das weibliche Geschlecht? Frauen erhalten Informationen über Aufbau, Anatomie, Zusammenhänge und Besonderheiten des weiblichen Geschlechts bezogen auf Beziehung und Sexualität.
Nur für Frauen!

Mittwoch, 4. März 2020, 19 bis 21.15 Uhr
Anna-Krückmann-Haus, Friedensstraße 5, 48145 Münster
8 €
Anmeldung: Anna-Krückmann-Haus, über
www.anna-krueckmann-haus.de,
Kursnr. 30600

Veranstalter/in: Kooperationsveranstaltung
Anna-Krückmann-Haus und
pro familia Beratungsstelle Münster
Kontakt: Frau Wittel-Fischer (Paar- und Sexualberaterin),
pro familia Münster, Tel. 0251 45858,
muenster@profamilia.de

pro familia
Beratungsstelle Münster

Anna
rückmann
Haus



Familienbildungsstätte in der Friedensstraße

Die eigene Resilienz fördern - sich widerstandsfähiger machen für Stress im Job

Vortrag mit Linda Tetzlaff

Das Deutsche Resilienz Zentrum beschreibt Resilienz als die Fähigkeit eines Menschen, sich nach kritischen Ereignissen relativ schnell wieder zu erholen und zu seiner alten Verfassung zurück zu kehren.

Die Entwicklung der eigenen Resilienz ist ein stetiger Lernprozess, der im Wechselspiel zwischen dem eigenen Umfeld und sich selbst stattfindet. Sie kann in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen, aber auch -phasen verschieden stark ausgeprägt sein.



Das Tolle ist, die eigene Resilienz ist trainierbar! Es macht zu jeder Lebenszeit Sinn, sich mit den Faktoren auseinander zu setzen, die die eigene Gesundheit und psychische Widerstandsfähigkeit stärken, sodass man sich in den Höhen und Tiefen der Berufsbiografie Techniken zulegt, die einen tragen, wenn es einmal nicht so glatt läuft, wie man es sich wünscht.

An diesem Abend möchte Linda Tetzlaff, Trainerin und Coach Ihnen einen Überblick über dieses konzeptuell weite Thema geben und Ihnen Ideen aufzeigen, welches Puzzleteil Sie zur Stärkung Ihrer eigenen Resilienz in den Fokus nehmen können.

Mittwoch, 4. März 2020, 19.30 bis 21 Uhr
BerufsWege e.V./Frauen & Beruf Münster
Warendorfer Str. 3, 3. Etage, 48145 Münster
Anmeldung: BerufsWege e.V./Frauen & Beruf Münster
Tel 0251 55669, frauen@muenster.de

Veranstalter: BerufsWege e.V./Frauen & Beruf Münster
Kontakt: Iris Scherzer, Tel. 0251 55669



Die Stimme der Frauen in der Literatur

Lesung



In Amerika waren es die Suffragetten und Sozialistinnen, sie organisierten 1909 einen Kampftag für das Frauenstimmrecht. 2020 lässt der VorLeseClub Hiltrup die Stimme der Frauen in der Literatur hören: An Stelle von feierlichen Reden kommen Frauen zu Wort. Da muss Lysistrata sich anhören, mit welchen Mitteln sich die Frauen am besten gegen die Männer für den Frieden durchsetzen sollen - eine humorvolle und gleichzeitig

nachdenkliche Form von „Agitation“. Claire Waldoff fordert in ihrem Couplet „Raus mit den Männern aus dem Reichstag“ und Annette von Droste Hülshoff ist selbstverständlich auch mit von der Partie.

Donnerstag, 5. März 2020, 15 Uhr

AWO Ortsverein Wolbeck, Neustraße 2,
48167 Münster (Wolbeck)

Bushaltestelle der Linie 22 vor der Tür Ausstieg Sültemeyer
6 € einschließlich Kaffee und Kuchen



Veranstalter/in: AWO Ortsverein Wolbeck „Offener Donnerstags Themenkreis“
Kontakt: Marlene Lauhoff, Tel. 02506 302982, lauhoffm@web.de

Mata Hari - die schöne Spionin

Vortrag mit vielen Bildern



Mata Hari -
Eine Meisterin der Inszenierung

Donnerstag, 5. März 2020, 15 Uhr

Treff am Turm,
Herrenstraße 16, 48167 Münster
(Wolbeck)
6 €

Veranstalter: Offener KulturKreis Wolbeck
Kontakt: Ingrid Brock-Gerhardt,
Tel. 02506 2568

„BewegungsCafé“ für Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte Sportangebot und Austausch



Das Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) im Frauensportverein Münster (FSV) öffnet anlässlich des Internationalen Frauentags bei seinem Angebot „BewegungsCafé“ an diesen Tagen seine Türen für alle Frauen, die schon immer einmal mehr über das Projekt und den Verein erfahren wollten, der 2018 zum „Stützpunktverein für Integration“ ernannt wurde.

Im „BewegungsCafé“ probieren wir unter Anleitung unserer Tanztrainerin verschiedene internationale Tänze aus und entspannen und dehnen uns beim anschließenden Yoga. Zum Abschluss tauschen wir uns bei Kaffee und Kaltgetränken aus. Zwei Kinderbetreuerinnen kümmern sich um mitgebrachte Kinder.



Donnerstag, 5. März und 12. März 2020, 16 bis 18 Uhr
Trafostation Münster, Schlaunstr. 15, 48143 Münster

Veranstalter: Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS)
im Frauensportverein Münster (FSV)
Kontakt: Laura Verweyen, Handy 0176 20496363,
iowis@frauensport-muenster.de



Aus Liebe zum Wort: Die Brontë-Schwestern Vortrag und Salon mit Imbiss und Getränken



Markus und Marion von Hagen stellen die drei mutigen Frauen vor und lesen exemplarische Texte vor, die zeigen, warum sie es zu Klassikern der britischen Literatur im 19. Jahrhundert gebracht haben.

Donnerstag, 5. März 2020, 17 Uhr
Veranstaltungssaal der DKKV-Residenz am Tibusplatz,
Tibusstraße 1 - 7, 48143 Münster
15 €, inkl. Bewirtung und Textheft

Veranstalter: Studienkreis Münster e.V.
Kontakt: Ute Rademacher, Tel. 02534 643390, ute_rademacher@gmx.de



Bewegen: Gleicher Lohn für gleiche Arbeit - im Himmel wie auf Erden Clubabend



Der Clubabend des KDFB (Katholischer Deutscher Frauenbund) beschäftigt sich mit Frauen im Kirchendienst. Nach einem Impulsreferat folgen Aussprache und Diskussion. Die katholische Kirche ist Arbeitgeberin an vielen Orten, in vielen Berufen, für viele Frauen, wenn auch noch nicht für das Amt der Priesterin. Im Generalvikariat Münster z. B. sind zahlreiche Frauen beschäftigt, jedoch wenige in Leitungspositionen. Frauen im Kirchendienst - das ist ein spannendes Thema, dass aufzeigt, dass Frauen auch in der kirchlichen Arbeit nicht „gleich“ sind.

Donnerstag, 5. März 2020, 19 bis 21 Uhr

Pfarrheim Liebfrauen/Überwasser, Katthaggen 2, 48143 Münster

Anmeldung: KDFB Münster,

Tel. 0251 8901265 (Mo - Mi 10 - 12 Uhr)

kdfb@muenster.de

Veranstalter: Katholischer Deutscher Frauenbund - KDFB

Kontakt: wie Anmeldung



Frauen lesen - Frauen schreiben Literaturabend



Zum Internationalen Frauentag laden wir ein zu einer Reise durch die aufregende Welt der Bücher. Schreibende Frauen, ihre Lebenssituationen, Biografien, ihre Romane mit persönlichem Hintergrund sind Inhalte des Abends.

Kirsten Lambeck, Buchhändlerin aus Leidenschaft, begleitet Sie durch den Abend und freut sich auf Gespräche über Bücher und deren Autorinnen bzw. Autoren. Aus dem breiten Spektrum der aktuellen Literatur präsentiert Kirsten Lambeck einen interessanten Querschnitt und lädt damit zum Lesen und Zuhören ein.

Donnerstag, 5. März 2020, 19.30 bis 21.45 Uhr

Haus der Familie Münster,

Krummer Timpen 42, 48143 Münster

5 €

Anmeldung: Tel. 0251 41866-0,

fbs-muenster@bistum-muenster.de oder

www.haus-der-familie-muenster.de - Kursnr. U4151-001



Veranstalter/in: Haus der Familie Münster in Kooperation mit
der Buchhandlung „Der Wunderkasten“ ~ Kontakt: wie Anmeldung

Ferienkurse - Maltherapie

Malen auf Kreta

für Erwachsene - für Mütter, Grossmütter ...



mit parallelem Kinderprogramm

Ostern 2020

Infos zu den Kursen, zu den Methoden,
(Begleitetes Malen und Lösungsorientiertes Malen LOM®)
und über das parallele Kinderprogramm:

www.malen-auf-kreta.de

Katina Kalpakidou info@malzeit-atelier.de
Renate Böcking info@malkueche.de

§

Stefanie Schmidt-Nowak



Rechtsanwältin & Mediatorin BAFM
Spezialistin für Familienrecht

Marktallee 73 b, 48165 Münster
Tel. 02501 70639, Fax 02501 5999797
E-Mail Rain@Schmidt-Nowak.de
www.schmidt-nowak.de
Telefonsprechstunde täglich von 11:30 - 12:00 Uhr

Geheimnisse schöner Frauen - Berühmte Künstler und ihre Modelle - Lesung mit Musik



Die Schriftstellerin Tatjana Kuschtewskaja liest aus ihrem Buch „Geheimnisse schöner Frauen“; anschließend russische Zigeunerlieder/traditionelle Musik der Roma mit der Sängerin und Gitarristin Larissa Strogoff.

**Freitag,
6. März 2020, 15 Uhr**

Treff am Turm, Herrenstraße 16, 48167 Münster (Wolbeck)
10 €

Veranstalter: Offener KulturKreis Wolbeck
Infos: Ingrid Brock-Gerhardt, Tel. 02506 2568



Rote Schuhe

Infostand und politische Kunst

Bereits seit 2009 gilt das Kunstprojekt „Rote Schuhe“ weltweit als Symbol für Femizide, also für Morde, die an Frauen aufgrund ihres Geschlechts begangen wurden. Allein im letzten Jahr verloren so 300 Frauen in Deutschland ihr Leben. Um dies auf eindrucksvolle Art sichtbar zu machen, stellen wir rote Schuhe auf dem Platz auf.

Ein Paar rote Schuhe für jede ermordete Frau!

Für Informationen und persönlichen Austausch werden Mitarbeiterinnen* des Frauenhaus und Beratung e.V. vor Ort sein.

Samstag, 7. März 2020, 13 bis 17 Uhr
Stubengasse, 48143 Münster

Veranstalter: Frauenhaus und Beratung e.V.
Kontakt: muenster@frauenhaus-und-beratung.de



Demonstration zum Internationalen Frauen*kampftag



Am 8. März ist Internationaler Frauen*kampftag! Wir rufen alle Frauen*, Queers und Feminist*innen dazu auf, sich am 7. März in Münster lautstark bemerkbar zu machen und sich der Demo anzuschließen! Schon seit über 100 Jahren streiken, streiten und kämpfen wir für unsere Rechte und gegen jede Unterdrückung.

Wir kämpfen für eine Gesellschaft, in der wir weder diskriminiert noch unterdrückt oder ausgebeutet werden. Wir stehen zusammen und lassen uns nicht spalten.

Unser Feminismus ist antirassistisch, antikapitalistisch und kämpferisch!

Samstag, 7. März 2020

Uhrzeit und Ort der Demonstration, sowie alle weiteren Aktionen des Feministischen Streiks Münster rund um den 8. März werden noch auf Münster-Alternativ, Twitter und Facebook bekanntgegeben.

www.facebook.com/pg/FeministischerStreikMs/about/?ref=page_internal

Veranstalter/in: Feministischer Streik Münster ~ Kontakt: frauenstreik_ms@riseup.net



Frauenverwöhntag zum Weltfrauentag Party - Wellness - Diskussion



Anlässlich des Weltfrauentages genießen Frauen jeder Kultur und jeden Alters einen Verwöhntag mit Diskussionsrunden im Offenen Treff des MuM Vereins. Durch den Vormittag führt uns ein breites Angebot an Schnupperangeboten zum Verwöhnen von Körper und Seele sowie Gesprächsrunden. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Mittagsbuffet, mit von euch mitgebrachten Speisen. Deshalb bitte gerne eine Kleinigkeit zum Buffet mitbringen.

Samstag 7. März 2020, 10 bis 14 Uhr

MuM - Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e.V.
Gescherweg 87, 48161 Münster



Veranstalterin: MuM - Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e.V.
Info: Cora Georgi, Tel. 0251 13348799, c.georgi@mum-meunster.de

LiVas Frühjahrsempfang



Als zivilgesellschaftliche Akteurin stellt LiVas e.V. seit nunmehr 20 Jahren kommunikative Strukturen der Vernetzung und aktiven Selbstorganisation für lesbische, bisexuelle und queere Frauen* zur Verfügung. Der Verein engagiert sich für den Abbau individueller und struktureller Benachteiligungen und zielt auf einen (stadt-)gesellschaftlichen Konsens gegen Diskriminierung und für Gleichbehandlung. Auch in diesem Jahr sind vielfältige Veranstaltungen mit unterschiedlichen Kooperationspartner*innen geplant.

Wir freuen uns darauf, bei unserem Frühjahrsempfang aktuelle und neue Entwicklungen vorzustellen. Mit Getränken, Häppchen und musikalischer Untermalung ist für das leibliche und seelische Wohl gesorgt.

Samstag, 7. März 2020, 11.30 Uhr

Harbourside, Hafenweg 26a, 48155 Münster

Veranstalterin: LiVas e.V.
Kontakt: Tel. 0251 8998900, info@livas.org





AyurDevi

**Faszination
Ayurveda**



**Gesundheit & Glück,
das aus dem inneren
Gleichgewicht kommt**

**Massagen • Kuren • Beratung
Kinderwunsch • Schwangerschaft**

Ayurveda Praxis Dagmar Burchardt
Piusallee 23 • 48147 Münster
0176 22746987 • www.ayurveda-ms.de

**Der
besondere
Moment...**



Bodypainting für Schwangere

www.bodypainting-montreal.de
Mobil 0172/5 25 74 15

Zeit für mich! Workshop für allein erziehende Mütter



Zeit für mich? Für viele allein Erziehende ist dies ein Wunsch, der sich im Alltag selten verwirklichen lässt. Kinder, Haushalt und oft noch der Beruf, das alles alleine zu organisieren ist ein enormer Kraftaufwand. Die Zeit zum Entspannen und die eigenen Bedürfnisse kommen da häufig zu kurz.

In diesem Workshop werden wir mit Entspannungsübungen, Musik, leichter Bewegung und Phantasie Reisen den Stress loslassen, vom Alltag abschalten und einen schönen Nachmittag verbringen. In entspannter Atmosphäre werden wir ins Gespräch kommen und gemeinsam nach Wegen suchen, wie wir uns auch im Alltag kleine Ruhepausen erobern können. Bequeme Kleidung, Wasser und eine Decke bitte mitbringen. Die Kinder werden im Spielzimmer von erfahrenen Pädagoginnen betreut. In der Pause gibt es Tee und Kaffee!

Samstag 7. März 2020, 14 bis 17 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte, Friedrichstr. 10
in der 3. Etage, 48145 Münster
Bushaltestelle Eisenbahnstraße, Eingang
neben dem Paul-Gerhard-Haus
8 € für Nichtmitglieder, 5 € für Mitglieder



VAMV

Verband allein erziehender Mütter und Väter e.V.

Veranstalter: VAMV, Verband allein erziehender Mütter und Väter e.V.
Kontakt: Sigrid Femi, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 0251 277133, vamv@muenster.de

~ 24 ~

Musikalisches Erzählcafé - politischer Austausch mit Musik

Konzert und Diskussion



Wir laden alle Interessierten sehr herzlich ein: im gemütlichen Ambiente des Café Montmartre können Sie/könnt Ihr mit unseren Grünen Frauen in den Austausch kommen oder nur zuhören. Zwischendurch gibt es tolle Live-Musik und für kalte und warme Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Wir diskutieren nach Wunsch Themen von der Bundes- über die Landes- bis zur Kommunalebene, von Fridays for future bis sexuelle Selbstbestimmung, von Frauen-, LSBTG*-, Familienpolitik über Gesundheits- und Pflegepolitik bis Mobilitäts- oder Klima-Politik, und über alles, was Sie und Euch sonst so bewegt.

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Vorabend des Internationalen Frauentages mit Ihnen und Euch!

Samstag 7. März 2020, ab 19 Uhr

Café Montmartre, Wolbecker Straße 30, 48155 Münster

Veranstalterin: Bündnis ,90/Grüne/GAL Münster

Kontakt: Raphaela Blümer, raphaela.blumer@landtag.nrw.de
oder Geschäftsstelle Grüne 0251 8995820



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Workshop



Ziel des eintägigen Workshops ist es, dass Sie sich in unangenehmen und als bedrohlich wahrgenommenen Situationen sicherer fühlen. Durch klares Auftreten können viele Grenzüberschreitungen auch im Alltag bereits im Vorfeld gestoppt werden. Es erfolgt zum einen eine Auseinandersetzung mit den Themen Körpersprache, Mimik und Stimme. Zum anderen geht es an diesem Tag um das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken, um einen Angriff abzuwehren oder sich aus einer Umklammerung zu befreien.

Sonntag, 8. März 2020, 10 bis 17 Uhr

Volkshochschule Münster, Turnhalle, Aegidiimarkt, 48143 Münster

27,20 €

Anmeldung: vhs-Infotreff, Tel. 0251 492-4321, infotreff@stadt-muenster.de
www.vhs.muenster.de (Kursnr. 238110)

Veranstalterin: Volkshochschule Münster

Kontakt: wie Anmeldung





Wir fairändern: fairsorgen - fairgüten - fairteilen Matinée: Frühstück + Kabarett

- Ab 10 Uhr wird ein kostenfreies Frühstück angeboten.
- Um 11.30 Uhr erfolgt eine Begrüßung durch die Gewerkschaftsfrauen mit einer frauenpolitischen Bewertung der politischen Lage und Vorstellung der Aktivitäten.
- Um 12 Uhr tritt Britta von Anklang auf mit ihrem Programm: „Das können Sie sich abschminken“.
- Ende der Veranstaltung gegen 13 Uhr.

Sonntag, 8. März 2020, 10 bis 13 Uhr

Kreativhaus Münster, Diepenbrockstr. 28, 48145 Münster
Anmeldung: kostenlose Eintrittskarten gibt es im Erdgeschoss des Gewerkschaftshauses, Johann-Krane-Weg 16

Veranstalterin: Gewerkschaftsfrauen im DGB Münster
Infos: Anne Sandner, Tel. 0251-1323515, anne.sandner@dgb.de



Aikido, eine japanische Kampfkunst von Frauen für Frauen Demonstration mit anschließender Einführung

Aikido ist eine Kampfkunst, bei der die Angriffsenergie in weichen runden Bewegungen auf die Angreiferin zurückgelenkt wird. Es werden Gleichgewicht, Koordination und Zentriertheit gefördert. Aikido kann ohne besondere körperliche Voraussetzungen in jedem Alter trainiert werden. (Ab 16 Jahren)

Sonntag, 8. März 2020, 11 Uhr (ca. 1 bis 2 Stunden)

Aikido Dojo, Katthagen 30, 48145 Münster

Veranstalter: Aikido Münster e. V. zusammen mit dem Frauensportverein Münster (FSV e. V.)
Infos: Roswitha Klaricic, roswithaklaricic@yahoo.de

VERNETZUNGS- UND ORGAPLENA
FÜR LESBISCHE, BI UND PAN FRAUEN*,
TRANS*, INTER & QUEERS



ENGAGIEREN, MITMISCHEN & IDEEN EINBRINGEN.

FÜR EINE SICHTBARE FLT*IQ-SZENE IN MÜNSTER.

ALLE 2 MONATE - INFOS UNTER WWW.LIVAS.ORG



Cinema Filmprogramm zum Weltfrauentag

Paris Calligrammes

Sonntag, 8. März 2020, 11 Uhr

Ulrike Ottinger, die in den 1960er Jahren als junge Malerin in Paris lebte, verwebt in PARIS CALLIGRAMMES ihre persönlichen Erinnerungen an die Pariser Bohème und die gravierenden sozialen, politischen und kulturellen Umbrüche der Zeit zu einem filmischen „Figurengedicht“ (Kalligramm). Text und Bild, ergänzt durch Sprache, Ton und Musik fügen sich zu einem Mosaik, aus dem die Lebensfülle dieser Periode und zugleich die Brüchigkeit aller kulturellen und politischen Errungenschaften sprechen.

Deutschland/Frankreich 2019 • R: Ulrike Ottinger • 125 Min.



Jenseits des Sichtbaren - Hilma af Klint

Sonntag, 8. März 2020, 13.30 Uhr

Die Kunstwelt macht eine sensationelle Entdeckung - nur 100 Jahre zu spät. 1906 malte Hilma af Klint ihr erstes abstraktes Bild, lange vor Kandinsky, Mondrian oder Malewitsch. Sie schuf über 1500 abstrakte Gemälde, die der Nachwelt bis heute verborgen blieben. Wie kann es sein, dass eine Frau Anfang des 20. Jahrhunderts die abstrakte Malerei begründet und niemand nimmt Notiz?

Deutschland 2018 • R: Halina Dyrschka • z.T. engl./schwed. OmU • 93 Min.

Waterproof

Sonntag, 8. März 2020, 15.30 Uhr

Aysha, Khawla und Rehab sind Klempnerinnen in einem der trockensten Länder der Welt: Jordanien. Das verleiht ihrer Mission etwas Heldisches – sie reparieren Rohrbrüche, reinigen Wassertanks und zeigen Hausfrauen den verantwortungsvollen Umgang mit Wasser. Als Khawla wegen Korruptionsverdacht vor Gericht treten muss, ist Aysha zwischen Selbstverwirklichung und Loyalität hin- und hergerissen. Ob sie nach den sich überschlagenden Ereignissen auch ihre Freundschaft wieder wasserdicht kriegen?

Deutschland 2019 • R: Daniela König • arab. OmU • 88 Min.



Cinema Filmprogramm zum Weltfrauentag

Pause- Vorpremiere

Sonntag, 8. März 2020, 17:30 Uhr

Als wäre ihr eintöniges Leben in liebloser Ehe mit Kostas nicht schon schwierig genug, drängt sich Elpida, einer Hausfrau und Großmutter in der Menopause, der halb so alte Anstreicher Andrej auf und bietet ihr die ersehnte Zärtlichkeit, bereit, ihre ungestillte Begierde zu erwidern. Nachdem Kostas ihr Auto ohne ihre Zustimmung verkauft, sinnt Elpida auf Rache, wobei ihre Wahrnehmung der Realität und ihre gewalttätigen Phantasien zunehmend verschwimmen. Griechenland/Zypern 2018 • R: Tonia Mishiaili • dt. Fassung • 96 Min.

Die perfekte Kandidatin - Vorpremiere

Sonntag, 8. März 2020, 19.45 Uhr

Maryam ist eine Ärztin in einer kleinen Stadt in Saudi-Arabien. Trotz ihrer exzellenten Fähigkeiten muss sie sich jeden Tag aufs Neue den Respekt der Mitarbeiter und der Patienten erkämpfen. Wütend macht Maryam vor allem der Zustand der Zufahrtstraße zu ihrer Klinik. Schließlich ist sie der Situation rund um das Krankenhaus und von ihren eingeschränkten Möglichkeiten als Frau so empört, dass sie sich als Kandidatin für den Stadtrat aufstellen lässt ... Saudi-Arabien/Deutschland 2019 • R: Haifaa Al Mansour • dt. Fassung • 101 Min.

In Search ...

Sonntag, 9. März 2020, 18.30 Uhr

Die Filmemacherin Beryl Magoko wuchs in einem ländlichen Dorf in Kenia auf. Als junges Mädchen ertrug sie das Initiationsritual der Beschneidung, ohne zu wissen, welche gravierenden Folgen das Female Genital Mutilation/Cutting (FGM/C) für ihr Leben haben wird. Viele Jahre später erfährt sie, dass es eine neue Operationsmethode gibt, die verspricht, das zurückzugeben, was damals verloren ging. Autobiografischer Dokumentarfilm Deutschland 2018 • R: Beryl Magoko • mehrspr. OmU • 90 Min.

Cinema & Kurbelkiste,
Warendorfer Str. 45, 48145 Münster
Eintritt: 8,50 €/7 € ermäßigt, online 8 €/6,50 € erm.



Veranstalter/in: Cinema & Kurbelkiste ~ Kontakt: www.cinema-muenster.de



Im Mittelpunkt des Internationalen Frauentages steht die Rolle der Frau in der Gesellschaft. Ein solcher Tag soll den Fokus auf spezielle Probleme und Themen lenken, die global von Bedeutung sind. Es geht um politische Forderungen und den Wunsch nach Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau. Entsprechend werden gesellschaftliche Missstände angeprangert.

Der bedeutendste Missstand zeigt sich in der ungleichen Bezahlung bei gleicher Leistung. Das zu verdeutlichen, ist Anliegen der Aktivitäten zum Equal Pay Day.

In einer gemeinsamen Aktion stellen die Frauen der Arbeitsgemeinschaft Münsterscher Frauenorganisationen, des Business und Professional Women Club Münster und der Katholischen Arbeitnehmerbewegung in der Volkshochschule Münster rote Taschen aus. Die Ausstellung will auf die immer noch negative Einkommensdifferenz der erwerbstätigen Frauen hinweisen, die sich im Laufe der letzten Jahre kaum verringert hat.

Die roten Taschen enthalten die Erfahrungsberichte von Frauen, die bereits vor Jahren auf die Ungleichheit im Lohnverhältnis hingewiesen haben und dies häufig auch im eigenen beruflichen Leben erfahren mussten. Die interaktive Ausstellung lädt alle Besucher*innen ein, selbst auf Entdeckungsreise durch die Taschen mit ihren Berichten und Botschaften zu gehen.

Alle Taschen - von der Designerhandtasche bis zum roten Einkaufsbeutel - können am Equal Pay Day (17. März) um 18.30 Uhr samt Inhalt ersteigert werden. Weitere rote Taschen werden gerne am EPD ab 17 Uhr entgegengenommen.

Ausstellung

8. März bis 17. März

Volkshochschule Münster, vhs-Forum, Aegidiimarkt 2, 48143 Münster
Öffnungszeiten: Mo und Mi 10 bis 16 Uhr, Di und Fr 10 bis 13 Uhr,
Do 10 bis 18 Uhr

Vernissage - Internationaler Frauentag

Sonntag, 8. März 2020, ab 17 Uhr

- Sektempfang mit einem Grußwort der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Münster, Sarah Braun
- Musik „Duo Melange“ - Eine musikalische Reise um die Welt
- Wer mit einem roten Kleidungsstück kommt, erhält ein Glas Sekt kostenlos.

Finissage - Equal Pay Day

Motto: „Auf Augenhöhe verhandeln - wir sind bereit“

Dienstag 17. März. 2020

- **16 bis 17.30 Uhr** Speed-Coaching zum Thema „Gehaltsverhandlung“
Erfahrene und kompetente Frauen des BPW Club Münster bieten kostenlos individuelle ¼ stündige Hilfe in geschütztem Rahmen an.
(vorherige Anmeldung erforderlich unter vorstand@bpw-muenster.de)
- **17.30 Uhr** Eröffnung der Veranstaltung zum Equal Pay Day
Begrüßung und Einführung Karin Münster, Vorsitzende der AMF, und Renate Göttling, Vorsitzende BPW Club Münster
- **18 Uhr** Vortrag „Ihrer Zeit weit voraus - Frauen gehen neue Wege“
Historikerin und Redakteurin Dr. Anke Schwarze, BPW Club Münster
- **ab 19 Uhr** Ortrud Harhues (Bildungswerk KAB) Erläuterung zur Ausstellung und Versteigerung der roten Taschen

Veranstalterinnen:

- Arbeitsgemeinschaft Münsterscher Frauenorganisationen - AMF
- Business and Professional Women Club Münster - BPW
- Katholische Arbeitnehmerbewegung - KAB
- Volkshochschule Münster - VHS

Kontakt: Karin Münster, Tel. 0251 328347,
karin-muenster@gmx.de



Volkshochschule
Münster

BPW Münster
Business and Professional Women - Germany
Club Münster e.V.





Nach dem Motto „tauschen statt wegwerfen“ veranstaltet die Verbraucherzentrale zum Internationalen Frauentag erstmals eine Kleidertausch-Party. Das Prinzip ist einfach: Du kannst bis zu zehn Damen-Kleidungsstücke, Schuhe oder Accessoires (keine Unterwäsche, Bademoden, Socken, Säuglings- und Kinderkleidung) in der Verbraucherzentrale Münster abgeben. Die Kleidungsstücke werden mit Punkten bewertet. Diese Punkte kannst du dann am Tauschtag gegen andere Kleidungsstücke eintauschen. Bitte gib nur gut erhaltene und gewaschene Kleidungsstücke und neuwertige Schuhe ab.

Sammelphase: 26. Februar bis 6. März 2020 zu den Öffnungszeiten der Verbraucherzentrale: Mo 9.30 - 17 Uhr, Mi 9.30 - 18 Uhr, Do 9.30 - 17 Uhr, Fr 9.30 - 13 Uhr

Tauschen kannst du bis 16 Uhr. Danach kannst du, auch wenn du nichts abgegeben hast, die Stücke, die nicht eingetauscht wurden ohne Punkte mitnehmen. Damit möchten wir eine möglichst hohe Weiterverwertungsquote erreichen und auch Frauen, die nichts abzugeben haben, zu „neuer“ Kleidung verhelfen. Was dann noch übrig bleibt, wird an soziale Organisationen in Münster gespendet.

Sonntag, 8. März 2020, 14 bis 17 Uhr

Verbraucherzentrale Münster,
Aegidiistr. 46, 48143 Münster

Veranstalterin: Verbraucherzentrale Münster
Infos: Tel. 0251 20865301, muenster@verbraucherzentrale.nrw

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Teamerlebnis - Workshops... Geburtstag feiern - Teamevent

Glücklich mit Malen!

Malworkshops in
meinem Atelier im Haus

Coerde u. auf Reisen

Coermühle 50f

T. 025122102

017610239113

monikaS.de

mail@monikaS.de

www.malenundyoga.de

Atelier
ART & Weise
www.malatelier-muenster.de

sie möchten etwas für
sich, ihre gesundheit tun und
sportlich aktiver werden?

Gerne unterstütze ich Sie als Ihre
persönliche Fitnesstrainerin.

 **eins zu eins**
personal fitness training

Luise Wylegalla
personal fitness trainerin
Fraunhoferstraße 8
48161 Münster

0160 947 100 47
www.fitness-einszueins.de

Begegnung und Bewegung bei „Fitness und Yoga“ für Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte Sportangebot



Das Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) im Frauensportverein Münster (FSV) öffnet anlässlich des Internationalen Frauentags beim Training „Fitness und Yoga für Frauen“ an diesem Tag seine Türen für alle Frauen, die schon immer einmal mehr über das Projekt und den Verein erfahren wollten, der 2018 zum „Stützpunktverein für Integration“ ernannt wurde. Wir starten ins Training mit spielerischem Kennenlernen, sportlichen Sprachspielen und gemeinsamen Warm-Up. Ein Fitnesssteil zu Musik bringt uns so richtig zum Schwitzen, die Erholung folgt beim abschließenden Yoga- und Entspannungsteil.



Montag, 9. März, 16.15 bis 18 Uhr

Gymnastikhalle der Marienschule Münster,

Eingang: Parkplatz auf der Von-Kluck-Straße, 48151 Münster

Veranstalter: Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS)
im Frauensportverein Münster (FSV)

Kontakt: Laura Verweyen, Handy 0176 20496363, iowis@frauensport-muenster.de



Frauen. Macht. Digitalisierung. Perspektiven in der digitalisierten Arbeitswelt

Input und Diskussion mit Christina Kampmann



Welche Chancen und Herausforderungen bietet der digitalisierte Wandel für Frauen? Wie können wir die Digitalisierung so gestalten, dass sich die beruflichen Chancen, der Alltag und die Lebensverhältnisse von Frauen verbessern?

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Blick in die Zukunft der Arbeitswelt und Diskussion mit Christina Kampmann, Landtagsabgeordnete und Sprecherin für Digitalisierung und Innovation der SPD-Landtagsfraktion. Von 2015 bis 2017 war sie Landesministerin für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport.

Montag, 9. März, 19 Uhr

Alexianer Waschküche, Bahnhofstr. 6, 48143 Münster

Veranstalter: ASF - Arbeitskreis sozialdemokratischer Frauen Münster

Kontakt: Tanja Andor, andor@muenster.de



Beweggründe des Reisens. Unterwegs zum Selbstsein

Vortrag



Dr. Gudula Ritz spricht über die Psychologie des Reisens und wie es sich auf die Selbstentwicklung einer Person auswirken kann. Das Reisen hat meistens keinen anderen Zweck als sich selbst, ist erfahrungsorientiert und sollte zu den persönlichen Bedürfnissen der Reisenden passen.

Was ist das „Reisen“ für ein Phänomen und wie kann man es verstehen? Warum reisen viele Menschen, und investieren viel Zeit und/oder Geld, gehen Risiken ein und unternehmen erhebliche Anstrengungen? Das Reisen ist nicht der einzige Weg zum Selbstsein und zur Selbstentwicklung. Weitere Möglichkeiten wären: Biografische Aufmerksamkeit und künstlerische Betätigung. Warum das so ist, wird von Frau Dr. Gudula Ritz, Dipl.-Psych. eingehend erklärt.

Montag, 9. März, 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)

Watermark Münster, Hafenweg 22, 48155 Münster
10 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Schiwy, Handy 0176 10239113, vorstand@visionen-ev.de

Veranstalter: Visionen e.V. ~ Kontakt: wie Anmeldung



„Frauen* streiken jetzt! Stadtführung



Frauen kämpften zu allen Zeiten für ihre Rechte und ließen sich nicht einfach ‚die Butter vom Brot nehmen‘. Sie kämpften als Beginen, Bäuerinnen oder Täuferinnen, als Mägde, Händlerinnen oder Handwerkerinnen, als Erbinen oder Revolutionärinnen, als Frauenrechtlerinnen oder Feministinnen. Ihr Verlangen galt und gilt bis heute einem freien, selbstbestimmten Leben jenseits der 3 K's, der Reglementierungen von Königen, Kirchen, Kerlen oder der Rollenfixierung auf Kinder, Küche, Kirche.

Von all den über Jahrhunderte mutig kämpfenden Münsteranerinnen, die auch in diesem Jahr zum Internationalen Frauenkampftag wieder zu einen Frauen*Streik aufrufen, wird zu hören sein. Davon, wie sie gelebt, wofür sie sich eingesetzt und was sie für sich und andere erreicht haben, wird berichtet.

Mittwoch, 11. März und 18. März 2020, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Domplatz - Eingang Fürstenberghaus,
Domplatz/Ecke Pferdegasse, 48143 Münster
6 €/erm. 4 €



Veranstalterin: Arbeitsgruppe Frauengeschichte Münster
Infos: Anne Neugebauer, Handy 0176 50195257, a.neugebauer@muenster.de

Auf den Spuren der Frauenrechtlerin Mathilde Anneke Vortrag von Marion und Markus von Hagen

Die Schriftstellerin Mathilde Anneke lebte in Münster und gehörte zum Kreis der Annette von Droste-Hülshoff. Sie kämpfte 1848 für die bürgerliche Revolution, emigrierte in die USA und wurde dort eine der wichtigsten Frauenrechtlerinnen.

Marion und Markus von Hagen erzählen aus dem bewegten Leben der viel zu wenig bekannten Frau, die unermüdlich für Freiheit und Menschenwürde kämpfte. 1817 in Sprockhövel geboren, wurde sie in Münster, wo sie von 1839 bis 1847 lebte, zur Vorkämpferin für Gleichberechtigung sowie die Abschaffung der Sklaverei.



Donnerstag, 12. März 2020, 15 Uhr

AWO Ortsverein Wolbeck, Neustraße 2, 48167 Münster
Bushaltestelle der Linie 22 vor der Tür Ausstieg Sültemeyer
6 € einschließlich Kaffee und Kuchen

Veranstalter/in: AWO Ortsverein Wolbeck
„Offener Donnerstags Themenkreis“
Kontakt: Marlene Lauhoff, Tel. 02506 302982, lauhoffm@web.de



Aus dem Leben von Frauen mit Behinderung Buchausstellung und Lesecafé



Die Arbeitsgruppe Frauen mit Behinderung lädt ein, Bücher über das Leben von Frauen mit Behinderung kennenzulernen. Frauen mit Behinderung lesen in lockerer Runde Texte - auch in Brailleschrift. Die Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e.V. stellt ihre Angebote vor (von 16.30 bis 18 Uhr).

Donnerstag, 12. März 2020, 16 bis 19 Uhr

Lebens(t)raum - Teilhabe Beratung Münster,
Hammer Straße 137, 48153 Münster

Veranstalter/in: Arbeitsgruppe Frauen mit Behinderung
Kontakt: Doris Rüter, Tel. 0251 492 5027, rueterd@stadt-muenster.de



Sexuelle Gesundheit Selbstbestimmt Vortrag von Anke Papenkort



Die Fachstelle für Sexualität und Gesundheit - Aidshilfe Münster lädt ein zu einem Vortrag von Anke Papenkort (FSG, Sexualtherapeutin und systemische Therapeutin) mit anschließendem Gespräch.

Was bedeutet sexuelle Gesundheit für Frauen? Wie kann ich Sexualität selbstbestimmt leben und mich gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen? Wie funktioniert ein HIV-Selbsttest und was sollte ich darüber wissen?

Donnerstag, 12. März 2020, 19 bis 20.30 Uhr

Fachstelle für Sexualität und Gesundheit,
Schaumburgstraße 11, 48145 Münster
Anmeldung: info@aidshilfe.org

Veranstalterin: Fachstelle für Sexualität und Gesundheit - Aidshilfe Münster e. V.
Kontakt: Anke Papenkort, papenkort@aidshilfe.org

Wodurch sind Frauenbilder unserer westlichen Soziokultur durch die Psychoanalyse der Frau nach Freud mitgeprägt?

Vortrag

Es werden Antworten auf diese Frage gesucht, die im internationalen Diskurs der Psychoanalyse derzeit weniger Beachtung findet als im Verlauf des 20. Jahrhunderts. Zu der Zeit hatte der zunächst vorherrschende phallische Monismus - die paradigmatische Ausrichtung auf das männliche Geschlecht - insbesondere bei vielen Psychoanalytikerinnen zu kontroverser Forschung und Theoriebildung geführt. Inzwischen gibt es einen Konsens zur eigenständigen „genuin“ weiblichen Sexualität der Frau. Auf diesem Hintergrund kann der vielseitig geführte psychoanalytische Diskurs zur Geschlechtsrollenidentität als Beitrag zur Entwicklung von weiblichem Selbst-Verständnis und Autonomie der Frau in unserer Gesellschaft verstanden werden.

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung sich nur an Frauen richtet!

Donnerstag, 12. März 2020, 19 Uhr

Beratung und Therapie für Frauen e.V.,
Neubrückenstraße 73, 48143 Münster

Veranstalterin: Beratung und Therapie für Frauen e.V.
Kontakt: frauenberatung@muenster.de



Ich hab`da mal ne`Frage - was ich schon immer über Körper und Sexualität fragen wollte

Interaktives Quiz



Sexualität ist vielfältig und facettenreich. Die Wünsche und Bedürfnisse verändern sich im Laufe des Lebens. Sexualität ist weder ausschließlich natürlich, noch ausschließlich genormt. Testen Sie Ihr Wissen! Was weiß ich über mich und meinen Körper und über Sexualität? Was möchte ich Neues für mich und von anderen erfahren?

Ein interaktives Quiz für Frauen allen Alters - als Anregung, um in kleinen Gruppen Wissen zu überprüfen, Neues zu lernen und sich mit anderen Frauen auszutauschen.

Nur für Frauen!

Donnerstag, 12. März 2020, 19 bis ca. 21 Uhr

pro familia Münster, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

Anmeldung (nicht zwingend erforderlich, aber für die bessere Planung wünschenswert):

pro familia, Tel. 0251/45858 oder muenster@profamilia.de



Veranstalterin: pro familia Beratungsstelle Münster

Infos: Beate Martin, beate.martin@profamilia.de oder muenster@profamilia.de

FrühstücksPlausch - gemeinsamer Brunch und Plausch

Frühstück und Brunch



Frühstücks-Plausch für FLINT*

**Kennenlernen, austauschen & vernetzen
bei Kaffee, Brötchen & Co. Gegen Spende!**

Leo:16 Kneipe, Kultur- und Kneipen-
kollektiv, Herwarthstr. 7, 48143 MS



Frühstücksplausch/-buffet
(vegan-vegetarisches
Essen) zum gemeinsamen
Frühstücken, Austauschen,
Beisammensein und
Kennenlernen für FLINT*
(Frauen, Lesben, Inter,
Non-Binäre und Trans*)

Donnerstag, 14. März 2020, 10.30 bis 13.30 Uhr

Leo:16 Kollektivkneipe, Herwarthstr. 7, 48143 Münster
4 bis 10 € (auf Spendenbasis)

Veranstalterin: LiVas e.V.

Infos: Tel. 0251 8998900, info@livas.org



Desire LiVas Party

Im stilvollen Ambiente des Walk of fame erwartet euch mit DJ* Hello Shitty (CGN) ein explosiver Mix aus 80s, 90s, Riot Trash Pop und Grrrlz* Rap, der die Nacht zum Tag macht und Spannung, Lust und Leidenschaft aufkommen lässt. Also kommt zahlreich - egal wie - ob Butch, Dyke oder Diva, glitzernd, bunt, grau oder in drag! Als Special gibt es erstmals auch einen ‚Raum für mehr‘.

Party für Frauen, Lesben, Inter*, Non-Binäre und Trans*
ab 27 Jahren.

Donnerstag, 14. März 2020, 21 bis 5 Uhr

Walk of Fame, Friedrichstraße 9,
48145 Münster (am Servatiplatz)
7 € (bis 22 Uhr 5 €)

Veranstalterin: LiVas e.V.

Infos: Tel. 0251 8998900, info@livas.org





Mutter Irazca und ihre Kinder Vorstellung des Romans von Fakir Baykurt Lesung - Diskussion - Party



13 bis 13.30 Uhr	Ankommen-Austausch
13.30 bis 14.30 Uhr	Internationale Musik Teil 1
14.30 bis 15.30 Uhr	Vorstellung des Romans Mutter Irazca und ihre Kinder
15.30 bis 16 Uhr	Offenes Buffet mit internationalen Spezialitäten
16 bis 17.30 Uhr	Internationale Musik Teil II
17.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Samstag, 15. März 2020, 13.30 bis 17.30 Uhr
Arbeitskreis International e.V., Paritätisches Zentrum,
Dahlweg 112, 48153 Münster



Veranstalterin: Arbeitskreis International e.V.
Infos: Fulya Yavuz, Tel. 0251 297351, aki-muenster@versanet.de

Ein Abend nur für mich Workshop



Ein Abend zum Entspannen und Wohlfühlen, an dem Sie nichts anderes leisten müssen, als sich nur um sich selber zu kümmern und zu entspannen.

Lernen Sie nach einer kurzen Einstiegsübung die Progressive Muskelentspannung kennen und genießen Sie die tiefe Entspannung, die dadurch entstehen kann. Nach dem praktischen Teil bleibt noch ein wenig Zeit zum Austausch und für einen ruhigen Ausklang.

Matten und Kissen sind im Raum vorhanden, bitte bringen Sie sich bei Bedarf eine eigene Zudecke mit.

Sonntag, 16. März 2020, 19 bis 20.30 Uhr
Wolbecker Str. 21, 48155 Münster,
in der osteopathischen Praxis von C. Kaup
5,- (Unkostenbeitrag)
Anmeldung: Viola Kowal, Tel. 0251 97312592,
kontakt@entspannt-beraten-ms.de



Veranstalterin: Viola Kowal - entspannt beraten
Kontakt: wie Anmeldung

Box dich frei! Trau-Dich, Spür-Dich, Erlebe Dich!

Persönlichkeitsbildung



Sie möchten Alltagsstress abbauen, Gefühle wie Wut, Aggressionen spüren und zulassen, den eigenen Körper bewusst wahrnehmen, neu kennenlernen oder einfach nur Spaß und Freude am Boxen entdecken?

„Box dich frei“ bietet Ihnen genau diese Möglichkeit! Trau-Dich, Spür-Dich, Erleb-Dich! Und machen Sie neue Erfahrungen in neuen Räumen mit interessanten Frauen.

Montag, 16. März 2020, 19.30 bis 22 Uhr

Sticks & Stones Martial Arts Kampfsportschule Münster
Hammer Straße 223, 48153 Münster

10 €

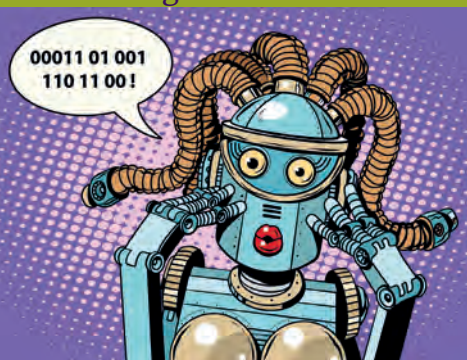
Anmeldung: kfd-Diözesanverband Münster e.V.,
Tel. 0251 495-471, kfd@bistum-muenster.de

Veranstalterin: kfd Diözesanverband Münster e.V.
Kontakt: wie Anmeldung



Sicher im Netz - mit PC, Smartphone und Tablet

Vortrag



Was kann ich für meine Sicherheit im Umgang mit dem PC oder dem Smartphone tun?

Worauf kann ich achten und was ist z.B. bei Pass- oder Kennwörtern zu beachten?

Wie kann ich meine Geräte schützen, wenn ich z.B. Onlinebanking mache?

Diese und andere Fragen rund um die Sicherheit im Netz werden in diesem Vortrag das Thema sein.

Donnerstag, 19. März 2020, 17 bis 18.30 Uhr

Sauerländer Weg 2a, 48145 Münster, 1. Etage

10 €

Anmeldung: Tel. 0251 7636248 oder
www.pcfrauen.de, Kurs-Nr. 902

Veranstalter/in: Frauen und neue Medien e.V. ~ Kontakt: wie Anmeldung



wache Weiblichkeit

Zwischen Himmel & Erde
liegt deine starke Mitte

- ◆ Körperarbeit & Massagen für Frauen
- ◆ Sexual Coaching & Beratung
- ◆ Workshops & Seminare



Anandi Iris Mittnacht

Weiblichkeit präsent und erfüllt leben

anandi@wache-weiblichkeit.de

0251 - 239 589 34

0176 - 30 46 13 63

www.wache-weiblichkeit.de

Viola Kowal
ENTSPANNT BERATEN

**STRESS BEWÄLTIGEN
ENTSPANNEN
ZUR RUHE KOMMEN**

**Systemische Beratung
Kurse - Seminare**

0251 97312592

kontakt@entspannt-beraten-ms.de

www.entspannt-beraten-ms.de

Habt Mut - seht hin!

Gemeinsames Essen mit kurzen Tischreden



Ausgrenzung und Fremdenhass begegnen uns auf ganz verschiedene Weise. Wir möchten Frauen unterschiedlicher Herkunft an einem Tisch versammeln und beim gemeinsamen Essen miteinander ins Gespräch kommen.

In kurzen Tischreden geben verschiedene Frauen einen Einblick in ihr Engagement gegen Rassismus und regen zum Dialog an.

Wir freuen uns über einen Beitrag für das internationale Buffet - für Getränke ist gesorgt.

Samstag, 21. März 2020, 19 Uhr

MuM - Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e. V.,

Gescherweg 87, 48161 Münster

Bushaltestellen: Toppheideweg (11/22),

Rüschhausweg (5/11/12/22)

Anmeldung: Doris Feldmann

doris.feldmann@spd-muenster.de,

Handy 01520 4993029



Veranstalterin: SPD Frauen Münster ~ Kontakt: wie Anmeldung

Tahnee: Vulvarine Comedy



Tahnee ist VULVARINE. Welche Assoziation einem dabei auch immer zuerst in den Kopf schießen mag, an der Realität geht sie meilenweit vorbei. Denn auch dieses Mal redet die Frau mit den feuerroten Haaren so unerbittlich Klartext, dass sie jedes Blatt vor ihrem Mund zerfetzt. Ihre Stimmbänder sind ihre Klängen und damit rasiert sie gekonnt das weite Feld der Comedy.

In VULVARINE geht es um die eigene Superkraft, Tahnees Metamorphose, das Erwachsenwerden und die Grenzen des guten Geschmacks. Ihre Bühnenpower treibt ihr Publikum natürlich auch dieses Mal in den Intimbereich der Gesellschaft, den es - wie könnte es anders sein - nach ein paar Höhepunkten des Humors umso glücklicher verlässt. (Induktionsschleife für Hörgeräte vorhanden)

Samstag, 21. März 2020, 20 Uhr

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

27,90 €, erm. 24,80 € bzw. 13,95 €, Tickets u. a. im Kap.8-Büro,
Tel. 0251 4 92-41 50, BKI@stadt-muenster.de



Veranstalter: Plan B ~ Kontakt: wie Anmeldung

„Waste Site Story“ oder „Es klappert der Müll am einst rauschenden Bach“ Vortrag und Lesung



„Alles ist eitel“, der Vergänglichkeit unterworfen. Das gilt auch für die von Menschen geschaffene Kunst. Der Mensch sorgt aber auch gerne selbst für Zerstörung, Schrott und Müll.

Im ersten Teil geht der Kunsthistoriker Dr. Martin Dziersk diesen Spuren in der Geschichte nach. Im zweiten Teil wird der Fotograf Micha Ende diese Spuren mit aktuellen Fotografien aufgreifen.

Donnerstag, 26. März 2020, 15.30 Uhr

Veranstaltungsraum, 5. Etage, DKV-Residenz am Tibusplatz,
Tibusstraße 1 - 7, 48143 Münster
Krummer Timpen 42, 48143 Münster
15 €, inkl. Pausengetränk

Veranstalter: Studienkreis Münster e. V.
Kontakt: Ute Rademacher, Tel. 02534 643390,
ute_rademacher@gmx.de



Finanzen? - Auch Frauensache! Wie du deine Finanzen in die Hand nimmst und selbst ein Vermögen aufbaust!



Vortrag von Dana Rittig

Du bist eine Frau? Du hast dich noch nie ernsthaft mit dem Thema Finanzen und Vermehrung von Geld beschäftigt, weißt aber, dass du es eigentlich solltest? Wir nehmen die Wege zur finanziellen Unabhängigkeit von Frauen genauer unter die Lupe.

Warum schrecken Frauen häufiger davor zurück, sich finanziell abzusichern und Vermögen aufzubauen?

Selbst im Jahr 2020 sind es noch immer Stereotype und Rollenbilder, die dazu führen. Umso bedeutender ist es für uns Frauen, dieses Thema aktiv anzugehen. Elternzeit, Teilzeit, ungleiche Entlohnung, ungleiche Karrierechancen und immer noch die Berufswahl führen zu weniger Einkommen und Rente.

Der Abend lädt Frauen ein, sich zu informieren, einen Überblick zur Vermögensplanung, zum Vermögensaufbau zu erhalten.

- Wie stehe ich eigentlich aktuell da?
- Habe ich überhaupt die richtige Einstellung zum Geld?
- Was ist die Börse?
- Sind Aktien gefährlich?
- Was sind ETFs?
- Was sind die Risiken und wo liegt meine persönliche Risikobereitschaft?
- Was muss ich konkret tun, um mein Geld für mich arbeiten zu lassen?

Das Thema bietet viele Facetten zur Auseinandersetzung - aber auch ganz einfache Wege, die eigene finanzielle Unabhängigkeit zu fördern. Wir möchten Frauen unterstützen und motivieren, ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Freuen Sie sich auf Frau Dana Rittig, Beraterin für Finanzen und Versicherungen von der Verbraucherzentrale NRW.

Montag, 30. März 2020, 19 bis 21.30 Uhr

Haus der Familie, Krummer Timpfen 42, 48143 Münster
5 €

Anmeldung: kfd-Diözesangeschäftsstelle,
Tel. 0251 495-471, kfd@bistum-muenster.de

Veranstalterin: kfd-Diözesanverband Münster e.V.
in Kooperation mit dem Haus der Familie
Kontakt: wie Anmeldung



Als die Frauen die Küche verließen und ihre Stimmen erhoben ...“

Lesung von Sabine Förster



Da Frauen bis zum 19. Jahrhundert auf die Rolle der Mutter, Hausfrau und Ehefrau festgelegt waren, gab es fast keine professionellen Schriftstellerinnen. Sie hatten kaum die Möglichkeit, gegen die starren gesellschaftlichen Normen aufzubegehren.

Dennoch gab es mutige Frauen wie zum Beispiel Bettina von Arnim, George Sand, Jane Austen oder Katherine Mansfield, die dennoch schrieben. Sie mussten viele Hindernisse überwinden, um Leben und schriftstellerische Tätigkeiten zu vereinen.

Die Germanistin und Literaturwissenschaftlerin Sabine Förster porträtiert einige dieser außergewöhnlichen Frauen in Bezug auf ihren Lebensweg und ihr Werk.

Mittwoch, 8. April 2020, 15.30 Uhr

Stadtbücherei Münster, Kulturetage,
Alter Steinweg 11, 48143 Münster



Veranstalterin: Stadtbücherei Münster

Kontakt: Tel. 0251 492-4242 (Mo - Fr: 10 - 13 Uhr), buecherei@stadt-muenster.de

Glücklich mit Malen! Weiblicher Farbenrausch

Begegnung mit dir selbst im Malatelier



Einladung zur kreativen Auszeit im Atelier: Wir malen und spachteln mit Acrylfarben auf Papier und Leinwand. In mein Malatelier lade ich dich gerne ein, auch wenn du Zweifel hast oder dich einfach bisher nicht getraut hast zu malen. Gerade dann, möchte ich dich ermutigen, dieses auszuprobieren und dich anzumelden.

Ich begrüße dich zu einer Tasse Tee und einem kleinen Snack im Malatelier ART & Weise.

Dienstag, 14. April 2020, 18.30 bis 20.30 Uhr (oder länger)

Atelier ART & Weise, Monika Schiwy, Coermühle 50 f, 48157 Münster,
Haus Coerde (Eingang Treppe, gegenüber dem Gewächshaus.
Parkplätze vorhanden)

15 € für Material

Anmeldung bis 10. April: Monika Schiwy,
Handy 017610239113 oder mail@monikaS.de

Veranstalterin: Atelier ART & Weise ~ Kontakt: wie Anmeldung

~ 44 ~





Willkommen & Abschied

freie Rede bei Hochzeit,
Taufe und Trauer
...ein letztes Bild,
Bemalen der Urne.



Malworkshop | Teamevent Atelier ART & Weise

Monika Schiwy
Haus Coerde
Coermühle 50 f
48157 Münster
Telefon 0251 22102
mobil 0176 10239113
malatelier-muenster.de
www.monikaS.de



Glücklich mit Malen! flow art - für Frauen Kreative Auszeit im Malatelier



Wir zeichnen. Kleine Schnipsel regen zu einem Thema an. In mein Malatelier lade ich dich ein, auch wenn es Zweifel gibt, „gut genug zu zeichnen“. Vielleicht hast du, seit dem du Kind bist, so ein Gefühl, dass du glaubst, nicht gut genug malen zu können oder du denkst „die anderen können es besser“. Falls du Zweifel hast und dich nicht traust zu zeichnen oder

zu malen, so möchte ich dich ermutigen, dieses auszuprobieren. Ich begrüße dich zu einer Tasse Kaffee, Tee, Kuchen im Atelier ART & Weise.

Freitag, 17. April 2020, 15.30 bis 17.30 Uhr (oder länger)

Atelier ART & Weise, Monika Schiwy, Coermühle 50 f, 48157 Münster,
Haus Coerde (Eingang Treppe, gegenüber dem Gewächshaus.
Parkplätze vorhanden)

15 € für Material

Anmeldung bis 11. April: Monika Schiwy,
Handy 017610239113 oder mail@monikaS.de

Veranstalterin: Atelier ART & Weise ~ Kontakt: wie Anmeldung

~ 45 ~



Atelier
ART & Weise

www.malatelier-muenster.de

Amt für Gleichstellung

STADT MÜNSTER

26 | 03 | 20

Informatik

Industrie

Girls'Day

Mädchen-Zukunftstag

Forschung

Wissenschaft

Technik

Handwerk



Der Girls' Day ist Dein Tag!
Entdecke spannende Arbeitswelten
und erforsche neue Berufe:

girls-day.de

Kulturfrühling von Visionen e.V.

Vortrag und Livemusik

Der Visionen e.V. Kulturfrühling ist mittlerweile Tradition: Es gibt Lesungen, Vorträge, musikalischen Input.

Diesmal mit Sonja Schrapp als Akteurin und ihrem Glücksvortrag, dazu gibt es Livemusik: Akkordeon (Susanne Leupold), Klarinette (Georg Heinrichs) mit einem Melodienquiz und wie immer Netzwerken bei Kaffee und Snacks.



Die 47jährige Schauspieler, Moderatorin und Trainerin Sonja Schrapp ist seit Mitte der 1990er Jahre erfolgreich auf Bühnen, Veranstaltungen und in Seminarräumen unterwegs. Ihr Motto ist: Viel über die Kunden und die relevanten Inhalte wissen und damit gezielt und charmant improvisieren. Mit ihr gibt es immer etwas zu Lachen und durch sie erhalten Veranstaltungen und Konzepte ihren roten Faden. Ob Vortrag, Workshop, Glücksseminar, Moderation, Podiumsdiskussion, Walkact, Live-Interview, oder Krimidinner, bei Sonja Schrapp fühlt sich alles federleicht und auf den Punkt spontan an. Dieser Frau hört man einfach gerne zu und lässt sich von ihr inspirieren und zu Unbekanntem „anstimmen“.

Freuen Sie sich auf einen spannenden und lustigen Glücksmoment mit ihr und seien Sie gespannt, was uns die quirlige Entertainerin über Glück und Erfolg erzählen wird.

„Ja, ich will!“ heißt ihr inspirierender Vortrag und Sie können sicher sein, dass sie Sie an der ein oder anderen Stelle charmant interaktiv herausfordern wird.

Sonntag, 26. April 2020, 14.30 bis 17 Uhr (Einlass: 14 Uhr)

Atelier ART & Weise, bei Monika Schiwy, Coermühle 50f, Haus Coerde, 48157 Münster

20 € für Nichtmitglieder von Visionen e.V.

Ein Teil des Eintritts zu Gunsten von pro filia e. V.

Anmeldung: Monika Schiwy, Handy 0176 10239113 oder vorstand@visionen-ev.de

Veranstalter: Visionen e.V.
Kontakt: wie Anmeldung

VISIONEN

Unternehmerinnen und Unternehmer vernetzen sich

Die Kunst des Netzwerkens!

Klüngeln für die Karriere - Nutze dein Netzwerk!

Vortrag und Persönlichkeitsbildung



Vitamin B, Netzwerken, Networking, Kontakte knüpfen - es gibt viele Ausdrücke dafür, Beziehungen zu neuen Menschen aufzubauen.

Einigen fällt es dabei leichter, auf ihre Mitmenschen zuzugehen, andere kostet das Überwindung.

Doch was genau ist das Geheimnis für richtiges Netzwerken, das Frauen auch in der Karriere weiterbringt? Worauf kommt es beim Netzwerken an? Worauf sollte ich achten? Welche Ziele verfolge ich eigentlich? Wie spreche ich die richtigen Personen an? Welche Regeln gibt es dabei? Was gehört zur Kontaktpflege? Wie gründe ich ein eigenes Netzwerk? Welchen Nutzen haben die sozialen Medien wie Twitter, Facebook, Google+? Und noch wichtiger: Kann man Netzwerken lernen? Unser Antwort lautet: Ja, Netzwerken kann Frau lernen!

Unsere Referentinnen Frau Homann und Dr. Birgit Hövener von Frauen u(U)nternehmen e.V. halten Tipps & Tricks für Sie bereit, wie Sie sich effektiv vernetzen sowie gegenseitig im (beruflichen) Alltag unterstützen und stärken können. Sie können Vernetzungsmöglichkeiten erkennen, erleben und nutzen!

Montag, 11. Mai 2020, 19 bis 21.30 Uhr

Landgasthof Pleister Mühle,
Pleistermühlenweg 196, 48157 Münster
10 €

Anmeldung: kfd-Diözesangeschäftsstelle,
Tel. 0251 495-471, kfd@bistum-muenster.de

Veranstalterin: kfd-Diözesanverband Münster in Kooperation
mit Frauen u(U)nternehmen e.V.
Kontakt: wie Anmeldung



VISIONEN

Unternehmerinnen und Unternehmer vernetzen sich

20 Jahre Visionen e.V.

Austausch. Information. Vernetzung. Erfolg.

Netzwerk von
Unternehmerinnen e.V.
Münster /Münsterland

UnternehmerInnen, Freischaffende und alle Interessierte sind eingeladen, unseren Verein kennenzulernen.

Kulturfrühling am Sonntag, 26.04.2020

Frühlingsfrische Melodien, Blümenträume, Teatime mit Kunst, und **Sonja Schrapp**: gezielt improvisiert | „Ja, ich will!“

Wir freuen uns auf alle, die unsere Vielfalt visionär bereichern.

Wo: Atelier ART & Weise, Monika Schiwy, Coermühle 50 f, 48157 Münster, Haus Coerde, 15:00 Uhr, Einlass ab 14:00 Uhr.

Anmeldung erbeten: vorstand@visionen-ev.de, **0176 10239113**

Teilnahme 25,- EUR. Den Erlös spenden wir pro filia e.V.

www.facebook.com/vereinvisionen

weitere Termine auf: www.visionen-ev.de

Visionen-Stammtisch für Austausch und Begegnung
jeweils am dritten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr,
in der Vinothek am Theater, Gäste herzlich willkommen.

Anmeldung: 0176 10239113





...mehr als Broterwerb.

In unserer Biobäckerei schaffen wir seit 1990 Arbeits- und Ausbildungsplätze für Konditorinnen, Bäckerinnen und Verkäuferinnen. So bewahren wir traditionelle Handwerkskunst und stärken junge Frauen und Mädchen für die Zukunft.



DE-ÖKO-039
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

cibaria

BioVollkornBäckerei



Bremer Str. 56 · 48155 Münster

... und auf den Märkten, im Naturkosthandel und in Biosupermärkten

www.cibaria.de

