

Stadt Bad Salzuflen
Gleichstellungsstelle
Rudolph-Brandes-Allee 19 | 32105 Bad Salzuflen

Gleichstellungsbeauftragte
Sybille Lüdecke
T 05222 952 – 339
gleichstellungsstelle@bad-salzuflen.de
www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle



Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

T 05222 952 – 941
volkshochschule@bad-salzuflen.de
www.vhs-badsalzuflen.de

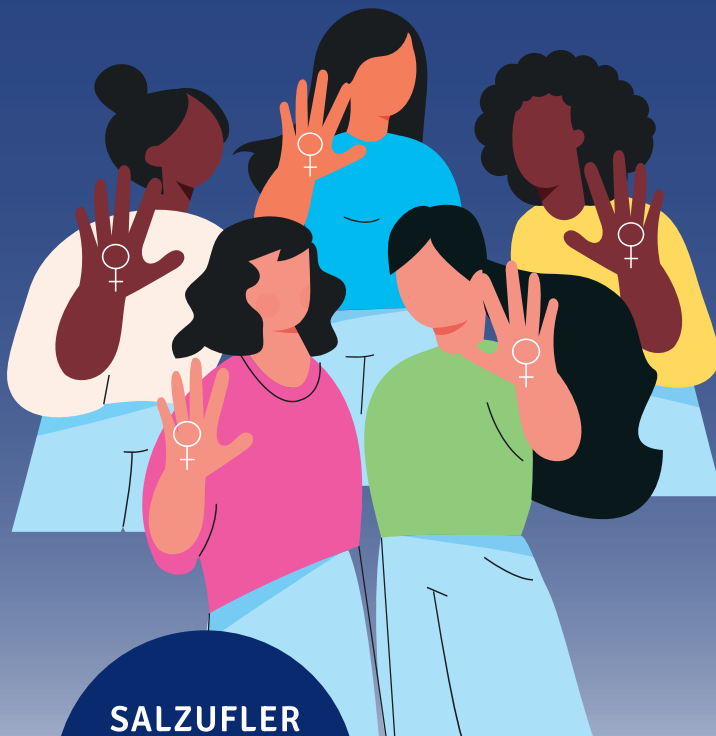
© Fotos: Bad Salzuflen, Julia Kranz Fotografie;
Bildagentur: AdobeStock



Mein Wohlfühlort.

Veranstaltungen

September–November 2026



Stand: Juli 2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**SALZUFLE
FRAUEN
POWER**

25.11.2026

INTERNATIONALER TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN



Bad Salzuflen setzt ein Zeichen gegen Gewalt

Vom 25. November bis zum 10. Dezember setzen wir während der Orange Days ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Der Leopoldsprudel, die Konzerthalle und das Gradierwerk erstrahlen in Orange – als Symbol für Hoffnung, Solidarität und den gemeinsamen Einsatz für ein gewaltfreies Leben.

Gewalt darf nicht übersehen oder verschwiegen werden. Gemeinsam können wir Haltung zeigen, aufmerksam machen und Betroffenen Unterstützung signalisieren.

Für Respekt, für Gleichberechtigung und gegen Gewalt in unserer Stadt.



Liebe Frauen*!

Unsere Welt steht vor vielfältigen Herausforderungen – umso wichtiger bleibt das Thema Gleichberechtigung. Mit unserem Veranstaltungsformat „Salzufler Frauen Power“ möchten wir inspirierende Begegnungsräume schaffen, wo sich Frauen* gegenseitig bestärken, vernetzen und ermutigen können.

Gemeinsam wollen wir Erfahrungen teilen, Wissen weitergeben und neue Verbindungen eingehen. So entsteht eine solidarische Gemeinschaft, die Frauen* bestärkt, ihre Potenziale zu entfalten und sich aktiv für gleiche Teilhabe stark zu machen.

Unsere Themenschwerpunkte bieten euch ein vielfältiges und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm – seid dabei und gestaltet mit!

**Eure Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke
und das Team der VHS Bad Salzuflen**



Veranstaltungen im Überblick

September– November 2026

05 Kreative Auszeit für Frauen
Workshop

**06 Deine Wurzeln verstehen –
deine Stärke leben**
Interaktiver Vortrag

08 Private Altersvorsorge für Frauen
Onlinevortrag

**10 Die stille Geschichte –
Verbrechen gegen Frauen**
Stadtführung

**11 Wenn Erlebtes nachwirkt –
Trauma verstehen**
Vortrag

23. September | 18.00 Uhr

Workshop

Kreative Auszeit für Frauen – mentale Stärke durch kreatives Gestalten

Dieser HERZENSBILDER & Motivbilder Workshop ist eine inspirierende Pause vom Alltag und lädt dazu ein, durch kreatives Gestalten neue Energie zu gewinnen. In entspannter Atmosphäre entstehen kleine persönliche Kunstwerke – ganz ohne Vorkenntnisse.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an Kreativität und der Austausch in der Gruppe, um den Kopf freizubekommen, den „mental load“ loszulassen, neue Impulse zu sammeln und die eigene schöpferische Seite zu entdecken. Am Ende nimmst du ein individuelles Bilderrahmen-Kunstwerk als Erinnerung an eine stärkende Auszeit mit nach Hause.

Material und Bilderrahmen sind im Teilnahmebeitrag enthalten.

Referentin

Beritt Mischer von belaARTwork

Was ist sonst noch so los?

- ➔ Oktober | **Brustkrebsmonat**
- ➔ 29. September | **Tag der Endometriose**
- ➔ 11. Oktober | **Weltmädchentag**
- ➔ Mi. 16.00 – 20.00 Uhr | **Mädchentreff im @on!**



Mi. | 23.09.2026 | 18.00 – 20.30 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 15,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



08. Oktober 2026 | 18.30 Uhr

Interaktiver Vortrag

Deine Wurzeln verstehen – deine Stärke leben

Wo kommst du her – und wie wirkt deine Geschichte bis heute in dein Leben hinein?

Warum fühlst, denkst und handelst du in bestimmten Situationen so, wie du es tust?

In diesem interaktiven Vortrag kommst du deinen persönlichen Wurzeln auf die Spur. Du blickst auf deine Herkunft, deine Familie und die oft unsichtbaren Prägungen, die dich als Frau beeinflusst haben – über Generationen hinweg.

Gemeinsam erforschen wir, welche Rollenbilder, Erwartungen und Erfahrungen weitergegeben wurden und wie sie dein Selbstbild, deine Entscheidungen und deinen Alltag prägen. Dabei entsteht Raum für Austausch, neue Perspektiven und bewusste Veränderung.

Gerade aus einer weiblichen Perspektive wird sichtbar, wie gesellschaftliche Strukturen und



Gleichstellungsfragen in unsere persönlichen Geschichten hineinwirken.

Das erwartet dich:

- Einblicke in deine familiären Zusammenhänge und Prägungen anhand von „Genogrammarbeit“
- Verständnis für wiederkehrende Muster und Dynamiken
- Austausch mit anderen Frauen in einem geschützten Rahmen
- Impulse für mehr Klarheit, Selbstbestimmung und innere Stärke

Referentin

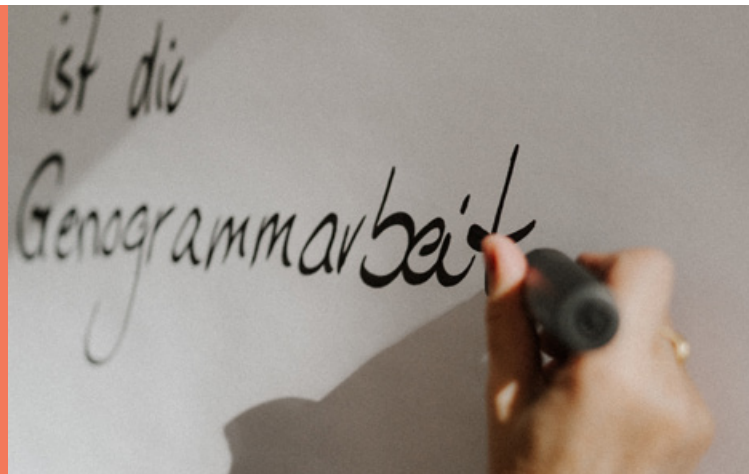
Nadine König – Systemische Beraterin,
Mediatorin und Business Coach



Do. | 08.10.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr
Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 8,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



15. Oktober 2026 | 18.30 Uhr

Onlinevortrag



Private Altersvorsorge für Frauen

Die finanzielle Unabhängigkeit von Frauen ist entscheidend – heute und im Alter. Obwohl die Einkommen von Frauen zuletzt gestiegen sind, verdienen sie im Durchschnitt noch immer deutlich weniger als Männer. Häufige Gründe sind Teilzeitbeschäftigung, Kindererziehung und andere Care-Arbeiten. Diese Unterbrechungen im Berufsleben wirken sich später direkt auf die Altersrente aus und erhöhen das Risiko von Altersarmut.

Umso wichtiger ist es, die eigenen Finanzen und die private Altersvorsorge selbst in die Hand zu nehmen. Genau dabei unterstützt dich dieser Vortrag der Verbraucherzentrale NRW.

Referent

Thomas Hentschel

Verbraucherzentrale NRW e.V.



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Do. | 15.10.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr

Digital per Zoom

TEILNAHMEBEITRAG: 8,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzuflen.de



Themen des Vortrags sind unter anderem:

- gesetzliche Rentenansprüche und Verbesserungen für Frauen
- Kindererziehungszeiten und Absicherung pflegender Angehöriger
- private und betriebliche Altersvorsorge
- Riester-Rente, Rürup-Rente und betriebliche Altersversorgung
- Chancen, Risiken und passende Anlagestrategien

Besonders eingegangen wird auf die Reform der staatlich geförderten privaten Altersvorsorge. Du erfährst, welche Änderungen vorgesehen sind, welche Fördermöglichkeiten es gibt und worauf Du bei der Auswahl geeigneter Produkte achten solltest.

Außerdem geht es um wichtige Fragen wie:

- Welche Altersvorsorge passt zu meiner Lebenssituation?
- Welche Förderungen kann ich nutzen?
- Welche Spar- und Anlageformen sind sinnvoll?
- Wie finde ich die richtige Balance zwischen Sicherheit, Flexibilität und Rendite?

Der Vortrag motiviert dich, selbst „Regie“ bei deinen Finanzen zu führen und deine Altersvorsorge aktiv und informiert zu gestalten.

06. November 2026 | 18.00 Uhr

Stadtführung

Die stille Geschichte – Verbrechen gegen Frauen durch die Jahrhunderte

Bei dieser Stadtführung werfen wir Licht auf die oft übersehene Geschichte von Gewalt gegen Frauen. Unter dem Titel „Die stille Geschichte“ erzählt die Stadtführung von historischen Verbrechen und rechtlichen Rahmenbedingungen, aber auch von Versuchen des Widerstandes betroffener Frauen im Laufe der Jahrhunderte.

Vorgestellt werden historische sowie aktuelle Fälle von Gewalt gegen Frauen. Dabei beleuchten wir nicht nur die Tat, sondern auch deren gesellschaftliche Einordnung. Darüber hinaus wird auf rechtliche Entwicklungen, Schutzmaßnahmen und deren Lücken eingegangen. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche im Alltagsleben betroffener Frauen in der Salz- und Kurstadt.

Referentin

Sabine Mirbach – Reiseleiterin u. Gästeführerin

17. November 2026 | 18.00 Uhr

Vortrag

Wenn Erlebtes nachwirkt – Trauma verstehen und damit umgehen

Manchmal wirken belastende Erfahrungen lange nach – im Körper, in Gedanken und im Alltag. Plötzliche starke Gefühle, innere Unruhe oder das Gefühl, „anders“ zu reagieren, können damit zusammenhängen.

In diesem Vortrag geht es darum, Trauma verständlich und alltagsnah zu erklären:

- Was ist ein Trauma – und was passiert im Körper?
- Welche Formen von Traumata gibt es?
- Wie können sich Folgen im Alltag zeigen?
- Was kann helfen – für mich selbst und im Umgang mit anderen?

Referentin

Sybill Ludecke – Gleichstellungsbeauftragte,
Trauma sensible Beraterin und Coach DGfC e.V.



Fr. | 06.11.2026 | 18.00 – 19.00 Uhr
Historisches Rathaus Bad Salzufen
Am Markt 26 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 8,00 €
(ist vor Ort in bar zu entrichten)

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



Di. | 17.11.2026 | 18.00 – 20.00 Uhr
Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 5,00 €
Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de

