



Stadt Bad Salzuflen | Gleichstellungsstelle
Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke
Verwaltungsgebäude Benzstraße
Benzstraße 10 | 32108 Bad Salzuflen
Fon 05222 . 952 - 339
gleichstellung@bad-salzuflen.de
www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle



Stadt Bad Salzuflen | Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen
Fon 05222 . 952 - 941
volkshochschule@bad-salzuflen.de
www.vhs-badsalzuflen.de



**Salzufler
Frauen
P♀ER**

Veranstaltungen

Januar - Juni 2024

Salzufler Frauen POWER

Ausstellung: „SHEROES“	04
Vortrag: Geschlecht in der Medizin	06
Tanzkurs für Frauen in den Wechseljahren	08
Mal- und Zeichenworkshop	10
SoulCare – Nahrung für Körper, Geist und Seele	11
Vortrag: Johanna Schopenhauer	12
Selbstfürsorge – Selfcare im Alltag	13
Workshop: „Spazierklang“ für Frauen	14



SalzuflerFrauenPower

Gemeinsam bieten Volkshochschule und Gleichstellungsstelle der Stadt Bad Salzuflen im Rahmen von „SalzuflerFrauenPower“ Veranstaltungen nur für Frauen an. Auf die Teilnehmerinnen wartet ein bunter Strauß an verschiedenen Themen, um Frauen zu fordern, zu fördern und zu unterstützen. Wir wollen Frauen zusammenbringen und eine Plattform bieten – für ungezwungenes Netzwerken, den Austausch sowie das Kennenlernen Gleichgesinnter und um die Entwicklung von Frauen zu fördern. Zusätzlich möchten wir mehr Kommunikation untereinander und einen Zugang zu Informationen rund um „Frauenthemen“ ermöglichen.

Dazu gibt es verschiedene Themenreihen, wobei wir bewusst Orte und Zeiten unterschiedlich gestalten. So sollen möglichst viele Frauen angesprochen werden und davon profitieren. Kurz gesagt: Es wird divers und alle Frauen sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf gemeinsames Kennenlernen!

Ausstellung von Angelika Schneider-von Maydell

„SHEROES – Ikonen des zivilen Ungehorsams“

Fünf Bildergeschichten und rund hundert Gemälde in Misch-, Mal- und Schabetechnik auf Ikonen-Goldgrund der Künstlerin Angelika Schneider-von Maydell portraieren Frauen, die sich mit Leib und Seele für Bürger- und Menschenrechte einsetzen: von Clara Zetkin und Clara Immerwahr bis Asli Erdoğan und Seyran Ateş. Von Rosa Luxemburg bis Marielle Franco, Chelsea Manning und Greta Thunberg. Heldinnen, Whistleblowerinnen, Journalistinnen und Aktivistinnen, die mit nichts als Standhaftigkeit und zivilem Ungehorsam mutig gegen Ausbeutung und Unterdrückung, Gewalt und organisierte Kriminalität für eine bessere Welt kämpfen. Indem die Ausstellung an diese Frauen erinnert, hinterfragt sie tradierte Vorbilder und Vorstellungen von Heldentum im Sinne von Herrschern und Schlachtenlenkern. „Wo Recht zu Unrecht wird, wird Widerstand zur Pflicht.“ (Bert Brecht)

Angelika Schneider-von Maydell hat an der Berliner Hochschule der Künste studiert. 1980 Meisterschülerin bei Prof. Werner Volkert. 1983 Erstes Staatsexamen bei Prof. Johannes Gecelli. 1985 Zweites Staatsexamen. Zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland.

Treffpunkt

15.01. bis 15.04.2024

Wandelhalle | Parkstr. 24 | 32105 Bad Salzufen

Stadtbücherei | Osterstr. 52-54 | 32105 Bad Salzufen

An den Ausstellungsorten werden unterschiedliche Portraits gezeigt. Besichtigung der Ausstellung an beiden Orten während der Öffnungszeiten möglich.

Eintritt frei! (Kurparkeintritt von 4,00 € ab 01.04.)

Öffnungszeiten:

Wandelhalle: täglich von 9.00 – 18.00 Uhr

Stadtbücherei:

Montag geschlossen

Di + Do 10.00 – 18.00 Uhr

Mi + Fr 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr



Vortrag: **Geschlecht in der Medizin**

Warum der Status quo nicht ausreicht

Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf Gesundheit, Krankheit und die medizinische Versorgung von Menschen? Awa Naghipour und Laura Wortmann forschen hierzu an der deutschlandweit ersten Professur für geschlechtersensible Medizin an der Universität Bielefeld. In ihrem Vortrag geben sie eine Einführung in dieses Forschungsgebiet und erklären anhand von Beispielen, warum geschlechtersensible Medizin die Gesundheitsversorgung für alle Geschlechter verbessert. Menschen jeden Geschlechts sind herzlich willkommen!

Awa Naghipour ist Ärztin und Wissenschaftlerin. Nach dem Studium der Humanmedizin an der Charité in Berlin und klinischer Tätigkeit im Bereich Innere Medizin ist sie seit 2022 in der AG 10 Geschlechtersensible Medizin der Medizinischen Fakultät der Universität Bielefeld tätig. Sie promoviert an der Universität Münster in der Phoniatrie und Pädaudiologie zu Erkrankungen bei Menschen mit intellektuell-kognitiven Beeinträchtigungen und Hörstörungen. Darüber hinaus ist sie im Ehrenamt aktiv und Mitgründerin des Vereins Feministische Medizin e.V., der sich für Gleichberechtigung und Antidiskriminierung im Gesundheitswesen einsetzt.

Laura Wortmann ist Ärztin und seit 2022 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der AG 10 Geschlechtersensible Medizin der Medizinischen Fakultät der Universität Bielefeld. Sie promoviert zu Geschlechterkompetenzen von Medizinstudierenden am Institut für Medizinische Psychologie, Neuropsychologie & Gender Studies der Universität zu Köln. Zusätzlich studiert sie im interdisziplinären Master Gender Studies an der Universität Freiburg i. Br.

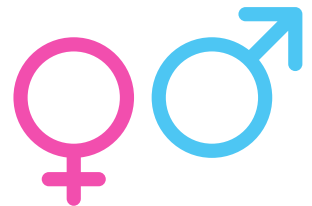
Treffpunkt

Mittwoch | 31.01.2024 | 18.30 Uhr

Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de



Power-Frauen – Change and beyond

Tanzkurs für Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit der entscheidenden Veränderungen im Leben einer Frau. Inzwischen wird darüber geredet. Frauen hüllen sich nicht mehr in Schweigen und geben zu, ins Schwitzen zu kommen. Die innere Hitze will raus! Der Wechsel bezieht sich auf viele Bereiche des Lebens und schreit nach Veränderungen, dem Ablegen alter Zöpfe, und es ist die Zeit, sich mehr auf sich selbst zu besinnen.

Was wollen Frauen im nächsten Lebensabschnitt, was nicht mehr? Wohin führt die Reise im Leben? Tanzen ist eine bewegende Form der Meditation auf einer kraftvollen Ebene. Jeder Tanz beinhaltet eine persönliche Geschichte und beschreibt im Prozess die eigene Biographie, die jede selbst in der Hand hält. Mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft wird an unterschiedliche Themen des Lebens mit Übungen aus der Tanzmeditation, aus dem Yoga und mit Haltungsübungen herangegangen.

Vera Rietzsch, Dipl.-Pädagogin, Tanzpädagogin, Dance and Animal Activist, Mutter, gebürtige Chilenin, tanzt sich seit Jahrzehnten durch das Leben. Tanz ist für sie ein elementarer Gefühlsausdruck – ohne ihn sind Menschen einer Facette ihrer Persönlichkeit beraubt.

Treffpunkt

Freitag | 15.03.2024 | 18.00 bis 20.00 Uhr

Freitag | 22.03.2024 | 18.00 bis 20.00 Uhr

Freitag | 12.04.2024 | 18.00 bis 20.00 Uhr

Freitag | 19.04.2024 | 18.00 bis 20.00 Uhr

Freitag | 26.04.2024 | 18.00 bis 20.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzuflen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

Eintritt: 50,00 € (für den kompletten Kurs)

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de



Mal- und Zeichenworkshop**Portraitzeichnen**

Im Rahmen der Ausstellung „SHEROES – Ikonen des zivilen Ungehorsams“ lädt die Künstlerin Angelika Schneider-von Maydell zum zweitägigen Mal- und Zeichenworkshop für Groß und Klein ein. Inspiriert von den Werken in der Ausstellung, kann jede ihr Talent entdecken und eigene Portraitzeichnungen anfertigen. Erforderliche Materialien werden gestellt.

Angelika Schneider-von Maydell hat an der Berliner Hochschule der Künste studiert. 1980 Meisterschülerin bei Prof. Werner Volkert. 1983 Erstes Staatsexamen bei Prof. Johannes Gecelli. 1985 Zweites Staatsexamen. Zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland.

Treffpunkt

Samstag | 16.03.2024 | 13.00 bis 16.00 Uhr

Sonntag | 17.03.2024 | 14.00 bis 17.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de

Kursangebot SoulCare**Nahrung für Körper, Geist und Seele**

Manchmal braucht es eine Pause vom hektischen Alltag, um innezuhalten und die innere Stimme sowie Bedürfnisse wieder mehr wahrzunehmen. Dieses Kursangebot schafft einen vertrauensvollen Raum. Die Stärkung der Verbindung zum Selbst und das Erlangen von mehr Bewusstheit über sich stehen im Fokus. Kopf und Herz werden durch Meditation, Energiearbeit sowie Körper- und Atemübungen in Harmonie gebracht. Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, Schreibzeug, Getränk und einen Snack.

Pia Düsenberg, Jahrgang 1974, Entspannungspädagogin, individualpsychologische Resilienz-Coachin, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Mutter.

Treffpunkt

Samstag | 11.05.2024 | 11.00 bis 14.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de

Vortrag**Johanna Schopenhauer**

Das Leben der Johanna Schopenhauer (1766 bis 1838) war die außergewöhnliche Existenz einer Frau großen Charakters und Kraft. Ihre Lebensgeschichte war geprägt von relativer Autonomie. Dazu gehörte die Freiheit, zu reisen – ein Privileg, das nur wenigen Frauen vergönnt war. Oder mit neuer Sicherheit in einer männlich dominierten Welt aufzutreten und zu verhandeln, wie Johanna es mit Verlegern tat. Doch ihr Leben war auch von zahlreichen Schicksalsschlägen und Leid geprägt. Trotzdem war Johanna Schopenhauer eine Frau, die pragmatisch entschied und optimistisch nach vorn blickte.

Erika von Dosky gewährt mit ihrem Vortrag Einblicke in das Leben von Johanna Schopenhauer, einer selbstbestimmten Frau in der Goethezeit.

Treffpunkt

Donnerstag | 16.05.2024 | 18.00 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzufen.de

Einstieg in die Selbstfürsorge**Selfcare im Alltag**

Selfcare im Alltag ist ein Einstieg in die Selbstfürsorge und schafft einen Raum, um nach Kinderfürsorge, Haushalt, Beziehungspflege und Beruf aufzutanken, zu entschleunigen und zu entspannen. Eine Auszeit, in der Frauen lernen, wieder auf Körper und Seele zu hören sowie ihr Wohlbefinden zu steigern. Anhand von Tipps, Übungen und Basiswissen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung lässt sich mehr Achtsamkeit für eine liebevolle, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber entwickeln.

Christina Herné ist Kunsttherapeutin, Schrift-Künstlerin, Erzieherin, Theta Practitioner, Lebensbegleiterin und Mutter. Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit inneren Prozessen und deren Kraft zur Weiterentwicklung.

Treffpunkt

Samstag | 15.06.2024 | 11.00 bis 14.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzufen.de

Workshop**„Spazierklang“ für Frauen**

Singen und Humor als Lebenselixier. Ein Spaziergang durch den Kurpark mit besonderen Klangerlebnissen. Ein- und mehrstimmige Lieder und Kanons aus aller Welt werden auf der Ukulele begleitet. Dieser Spaziergang ist geeignet für Frauen mit Freude und Lust am Singen. Wir pfeifen auf die „richtigen“ und „schönen“ Töne und singen, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Das tut gut und stärkt. Kleine Übungen zu Atem und Stimme ergänzen den Workshop und laden hörend und singend dazu ein, sich selbst und dem Wald neu zu begegnen. Vorkenntnisse oder Notenlesen sind nicht erforderlich. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk mitbringen. Bei Regenwetter a cappella.

Astrid Hauke ist zertifizierte Humortrainerin nach Michael Christensen (USA). Als Glücksbotschafterin versprüht sie gute Laune und steht ein für mehr Mitmenschlichkeit, Nähe und Vertrauen. Ihre Konzerte, Vorträge und Workshops finden internationale Anerkennung. Die Pädagogin vermittelt Leichtigkeit und Unbeschwertheit für den Alltag und die Arbeitswelt.

**Treffpunkt**

Sonntag | 16.06.2024 | 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurpark Bad Salzuflen
Kurparksee am Kassenhäuschen

Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem Parkplatz Sophienstraße oder im Parkhaus Kurpark. Von dort aus ist der Treffpunkt fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

Eintritt frei!

Wir bitten um Anmeldung unter
www.vhs-badsalzuflen.de

Was ist sonst noch los?

- 14.02.** > **One Billion Rising**
- 29.02.** > **Equal Care Day**
- 06.03.** > **Equal Pay Day**
- 08.03.** > **Internationaler Frauentag**
- 28.05.** > **Diversity Day**