

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

Gleichstellungsbeauftragte

**Sybille Lüdecke**

T 05222 952 – 339

[gleichstellung@bad-salzuflen.de](mailto:gleichstellung@bad-salzuflen.de)

[www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle](http://www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle)

 Volkshochschule  
Bad Salzuflen

Volkshochschule Bad Salzuflen  
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

T 05222 952 – 941

[volkshochschule@bad-salzuflen.de](mailto:volkshochschule@bad-salzuflen.de)

[www.vhs-badsalzuflen.de](http://www.vhs-badsalzuflen.de)

Stand: Juli 2025. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# Veranstaltungen

September – November 2025



**SALZUFLE  
FRAUEN  
POWER**  
♀



*Mein Wohlfühlort.*

# NEIN ZU GEWALT GEGEN FRAUEN



## WAS IST SONST NOCH SO LOS?

### Oktober

Brustkrebsmonat

### 11. Oktober

Weltmädchentag

### 25. November

Internationaler Tag  
gegen Gewalt an  
Frauen

### 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 Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm – seien Sie dabei und gestalten Sie mit!

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

**SALZUFLE  
FRAUEN  
PÖWER**

# Veranstaltungen im Überblick

September – November 2025

**05**

**„Periode ist politisch“**

Interaktiver Vortrag

**06**

**Brustselbstuntersuchung nach  
der MammaCare®-Methode**

Workshop

**08**

**Blase & Darm außer Kontrolle?**

Vortrag

**10**

**Kinofilm „Nur eine Frau“**

Frauenkinoabend

**11**

**Selbstmarketing für Frauen**

Online-Seminar



02. September | 18.00 Uhr

**Interaktiver Vortrag**

**„Periode ist politisch“**

Menstruation – die sagenumwobene Periode, Erdbeerwoche oder der Besuch von Tante Rosa ist nicht nur ein völlig „normaler“ körperlicher Vorgang, sondern Voraussetzung für unser aller Existenz. Dennoch gilt sie als Tabu – mit Konsequenzen für die Umwelt, Wirtschaft und Geschlechtergleichstellung. „Periode ist politisch“, sagt Franka Frei. Die Autorin und Geschlechterforscherin spricht über Kultur und Geschichte, Religion und Wissenschaften, Gendermedizin und die Frage, warum Menstruationsprodukte kostenfrei auf öffentlichen Toiletten verfügbar sein sollten.

Referentin

**Franka Frei**, 1995 in Köln geboren und im österreichischen Salzburg aufgewachsen, ist Autorin und Journalistin mit einem besonderen Schwerpunkt auf reproduktive Rechte und Gesundheit.  
[www.frankafrei.com](http://www.frankafrei.com)



Dienstag | **02.09.2025** | **18.00 – 20.00 Uhr**

Bahnhof Bad Salzuflen im „Wartesaal“  
Bahnhofstraße 41 | 32105 Bad Salzuflen

**EINTRITT FREI!**

Anmeldung bitte unter:  
[www.vhs-badsalzuflen.de](http://www.vhs-badsalzuflen.de)



25. September | 18.00 Uhr  
12. November | 18.00 Uhr

Workshop

## Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare®-Methode – Ein Gesund- heitskurs zur Brustkrebsvorsorge

Früherkennung rettet Leben – in diesem Workshop lernen Sie, Ihre Brust regelmäßig und effektiv selbst zu untersuchen.

Vermittelt wird die MammaCare®-Methode, eine wissenschaftlich fundierte Technik zur Brustselbstuntersuchung. Ziel ist es, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und so selbstbestimmt für die eigene Gesundheit zu sorgen. Im Kurs werden der Aufbau der Brust und die Unterscheidung normaler und veränderter Strukturen erläutert. Zudem lernen die Teilnehmenden eine Schritt-für-Schritt-Tasttechnik kennen, die durch praktische Übungen an einem Silikonmodell gefestigt wird.



Die Methode wird anschließend auf die eigene Brust übertragen, ergänzt durch Hinweise zur Beobachtung äußerlicher Veränderungen.

Referentinnen

25. September

**Petra Heuer**, Zertifizierte MammaCare®-  
Trainerin, Brustkrebshilfe OWL e.V.

12. November

**Daniela Miller**, Zertifizierte MammaCare®-  
Trainerin, Brustkrebshilfe OWL e.V.



Do. | 25.09.2025 | 18.00 – 20.00 Uhr

Mi. | 12.11.2025 | 18.00 – 20.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen  
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 30,00 €



Anmeldung bitte unter:  
[www.vhs-badsalzufen.de](http://www.vhs-badsalzufen.de)



27. Oktober | 18.30 Uhr

Vortrag

## Was tun, wenn der Beckenboden in Schiefelage und Blase & Darm außer Kontrolle geraten?

Inkontinenz bringt viele unangenehme Symptome mit sich: Häufiger, plötzlicher Harndrang, unkontrollierter Urinverlust beim Lachen oder Niesen, nächtliches Wasserlassen und das Gefühl, nie weit von einer Toilette entfernt sein zu können.

Hinzu kommen Sorgen um Geruch oder nasse Kleidung, was bei vielen Frauen zu Unsicherheit, Scham und sozialem Rückzug führen kann. Auch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Hautreizungen können auftreten. Die Lebensqualität wird dadurch oft stark eingeschränkt, sowohl im Alltag als auch im Berufs- und Sozialleben.

Sie sind damit nicht allein. Viele Frauen haben die gleichen Probleme. Die positive Nachricht ist:



Es muss so nicht bleiben. Der Vortrag informiert Sie über Ursachen von Deszensus und Inkontinenz und die Therapiemöglichkeiten.

Referent\*innen

**Dr. Manuel Schweiger**

Oberarzt der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Lippe

**Larissa Jansen**

Oberärztin der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Lippe

Beide gehören zum Team von  
Frau Univ.-Prof. Dr. Beyhan Ataseven



Montag | 27.10.2025 | 18.30 - 20.00 Uhr  
Volkshochschule Bad Salzufen  
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

**EINTRITT FREI!**

Anmeldung bitte unter:  
[www.vhs-badsalzufen.de](http://www.vhs-badsalzufen.de)



25. November | 18.00 Uhr

Frauenkinoabend

## Kinofilm „Nur eine Frau“

Mitten in Berlin wird Aynur (Almila Bagriacik) von ihrem Bruder Nuri (Rauand Taleb) auf offener Straße erschossen. Wenige hundert Meter entfernt in der Wohnung schläft ihr fünfjähriger Sohn Can. Wie ist es zu dieser Tat gekommen?

In „Nur eine Frau“ erzählt Aynur ihre Geschichte einer selbstbewussten jungen Frau, die das Leben liebt. Die der Gewalt in ihrer Ehe entflieht und sich auch von ihren Brüdern und Eltern nichts vorschreiben lässt. Ihr Drang nach Freiheit ist größer. Bis die Beleidigungen und Drohungen ihrer Brüder immer ernster werden. Und es irgendwann zu spät ist.



Dienstag | **25.11.2025** | **18.00 Uhr**  
Filmbühne Bad Salzufen  
Brüderstraße 9-11 | 32105 Bad Salzufen

**EINTRITT:** 7,50 € inkl. einem Glas Sekt

Abendkasse und Vorverkauf  
durch die Filmbühne Bad Salzufen

29. November | 9.00 Uhr

Online-Seminar

## Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

Viele Frauen leisten Großartiges und sprechen selten darüber – aber wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben.

Entwickeln Sie Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Sie Ihre Resilienz und lernen Sie, mit Klarheit, Präsenz und Haltung aufzutreten, beruflich wie privat.

Referent

**Matthias Dahms**, Dahms Privatinstitut

Trainer, Coach und Berater in den Bereichen Führung, Kommunikation und Personalentwicklung



Samstag | **29.11.2025** | **9.00 – 12.00 Uhr**  
Online-Seminar

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 63,00 €

Anmeldung bitte unter:  
[www.vhs-badsalzufen.de](http://www.vhs-badsalzufen.de)

