

” Es kommt ja nicht wirklich überraschend, das Alter. Aber doch gibt es den Moment, in dem man erschrocken feststellt: Mensch, bin ich alt. Geht da noch was? “

Diese Frage stellte sich Christine Westermann und diese Frage und noch weitere sind Inhalt der diesjährigen Frauengesundheitstage Oberhausen.

Christine Westermann ist TV- und Hörfunkjournalistin, Moderatorin, Autorin und Literaturkritikerin. Sie war fast 20 Jahre lang neben Frank Plasberg das Gesicht der „Aktuellen Stunde“. Von 1996 an moderierte sie zusammen mit Götz Alsmann 20 Jahre lang die Kultsendung „Zimmer frei!“. Das Format wurde im Jahr 2000 mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet.

Seit 2002 stellt Christine Westermann auf WDR 2 Bücher vor, gibt einmal im Monat bei frauTV Buchtipps und moderiert gemeinsam mit dem Buchhändler Andreas Wallentin für WDR 5 die Literatursendung „Bücher“. 2010 wurde sie in der Kategorie „Bestes Interview“ mit dem Deutschen Radiopreis ausgezeichnet. Sie war Mitglied in der Jury für den Deutschen Buchpreis und wird regelmäßig in die Jury für den Deutschen Reporterpreis berufen. Seit Herbst 2015 ist Christine Westermann, die selbst mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben hat, ständiges Mitglied in der Neuauflage des „Literarischen Quartetts“ im ZDF.

## Veranstalterinnen

### Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Tanis  
 Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Maren Heutger  
 Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Ute Schroer-Wülbeck  
 Frauen helfen Frauen e.V. Suna Tanis-Huxohl  
 Kath. Familienbildungsstätte Barbara Deckers-Strehl  
 pro familia Dr. Christine Gathmann  
 Volkshochschule Oberhausen Astrid Schröder  
 Kommunales Integrationszentrum Derya Kurc

#### Kontakt

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen  
 Schwartzstraße 73  
 46045 Oberhausen  
 Telefon: 0208 825-2050  
 gleichstellungsstelle@oberhausen.de

#### Gestaltung

www.gotoandstop.de

#### Fotos

Titel (von links oben nach rechts unten):  
 vanda lay - frau.L. - schiffner - Z2sam / photocase.de



Alter -  
 Da geht  
 noch was!

Wie Frauen  
 lustvoll älter werden können

Die Frauengesundheitstage Oberhausen 2018



## 22.04. Auftaktveranstaltung in der Lichtburg

Sonntag, 22. April 2018

11.30 Uhr: Französisches Frühstück

12.15 Uhr: Film „Zu guter Letzt“

Lichtburg, Elsässer Str. 26, Oberhausen

Der Eintritt incl. Frühstück beträgt 5,- Euro

In der herzerwärmenden Generationen-Komödie spielt Hollywood-Ikone Shirley MacLaine den widerborstigen Drachen Harriet Lauler, die kurz vor Toresschluss noch einmal die Kurve kriegt, und zwar mit Hilfe der Journalistin Anne Sherman die von der hinreißenden Amanda Seyfried gespielt wird. Ein Film, den Sie nicht verpassen sollten.

## 25.04. Themenabend mit Christine Westermann „Da geht noch was“

Mittwoch, 25. April 2018

Einlass ab 18.00 Uhr, Beginn 18.30 Uhr

Saal des Evangelischen Gemeindehauses,

Nohlstr. 2, 46045 Oberhausen

Der Eintritt beträgt 10,- Euro.

Eintrittskarten sind bei allen Veranstalterinnen erhältlich.

Was geht noch, wenn man 65 ist? Ebenso neugierig wie ängstlich sieht Christine Westermann einem neuen Lebensabschnitt entgegen. Offen, glaubwürdig und humorvoll schreibt sie über das Älterwerden. Ihr Buch ist kein Ratgeber, sondern ihr Versuch, sich mit dem Alter anzufreunden.

## 26.04. Ernährungsseminar „Iss lecker!“

Donnerstag, 26. April 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Katholische Familienbildungsstätte,

Elsa-Brändström Str. 11, 46045 Oberhausen

Kostenbeitrag 5,- Euro.

Um Anmeldung unter 8599641 wird gebeten.

Superfoods – sind wortwörtlich in aller Munde. Versprechen viel und halten.....? Was gehört zu einer guten Ernährung, die uns gesund alt werden lässt? Benötigen wir besondere Nahrungsmittel? Diese und andere Fragen sollen an diesem Abend geklärt werden. Das Vergnügen am Essen soll nicht zu kurz kommen.

## 30.04. Vortrag und Workshop „Die heilende Kraft von Berührungen“

Montag, 30. April 2018, von 16.30 bis 19.00 Uhr

ZIB-BILDUNGSOFFENSIVE,

Styumer Str. 41, 46045 Oberhausen

Der Eintritt ist frei.

Im Workshop gibt Bärbel Pegels-Niesel mit einfachen Atemtechniken und Übungen aus dem Qi Gong sowie Ergosom alltagspraktische Hilfen.

## 04.05. Stilberatung „Stil ist keine Frage des Alters“

Freitag, 04. Mai 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum, Bibliothek 1. Etage

Langemarkstr. 19-21, 46045 Oberhausen

Dozentin: Anke von Garrel

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird unter 825-2385 gebeten.

## 07.05. Selbstverteidigung im Alter „Da geht noch so einiges“

Montag, 07. Mai 2018, von 10.00 bis 14.00 Uhr

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk,

Marktstr. 154, 46045 Oberhausen

Die Gebühr beträgt 10,- Euro incl. Kaffee und Gebäck.

Um Anmeldung wird unter 85008-52 gebeten.

Es gibt Situationen im Leben, die besonders schön sind, aufregend und inspirierend, und es gibt Situationen, die Angst machen. Im Alter nehmen häufig gerade diese Situationen zu. Der eigene Lebensraum wird immer kleiner – das muss nicht sein.

Unabhängig vom Alter kann jede Frau Selbstverteidigung erlernen. Sportliche Kondition, besondere Gelenkigkeit oder das Idealgewicht spielen hierbei keine Rolle. Ein verbessertes Körperempfinden ist ein angenehmer Nebeneffekt dieses Trainings.

## 08.05. Workshop „Im Herzen jung und offen für das Leben“

Für Frauen zwischen 55 und 65 Jahren

Dienstag, 08. Mai 2018, von 10.00 bis 15.00 Uhr

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen,

Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen, Seminarraum im EG

Älter werden ist unausweichlich, aber das „Wie“ ist individuell und formbar. So geht es in diesem Zukunftsworkshop darum, individuelle Wege zu finden um auch künftigen Lebensabschnitten mit Freude und Offenheit zu begegnen und sie bewusst zu gestalten.

Die Teilnahme ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl ist auf max. 18 Teilnehmerinnen begrenzt. Um eine Anmeldung wird unter 825-2050 oder gleichstellungsstelle@oberhausen.de gebeten.

## 08.05. Themenabend „Lustwandel(n)“

Dienstag, 08. Mai 2018, von 19.00 bis 21.00 Uhr

pro familia, Bismarckstr. 3, 46047 Oberhausen

Dozentin: Dr. Christine Gathmann, Sexual- und Paartherapeutin  
Um Anmeldung wird unter 867771 gebeten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Frauen begrenzt.

Das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit begleitet unser gesamtes Leben und das Liebesleben endet nicht mit den Wechseljahren. Wie können Frauen ihre Wünsche besser spüren und ihnen nachgehen?

## 09.05. Café Unterwegs „Älter werden in der neuen Heimat“

Spezialausgabe zum Thema „Gastarbeiterinnen erzählen“

Mittwoch, 09. Mai 2018 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum, Raum 330

Langemarkstr. 19-21, 46045 Oberhausen

Entgegen der ursprünglichen Lebensentwürfe vieler Migrantinnen ist ein Großteil nicht in ihr Herkunftsland zurückgekehrt und hat beschlossen, ihren Lebensabend in Deutschland zu verbringen. Wie sieht der Lebensabend von Migrantinnen aus? Unterscheidet er sich von den unseren und wo gibt es Gemeinsamkeiten? Zwei Frauen erzählen von ihrem Unruhestand in der neuen Heimat.