

Eine Prise Eigensinn

Die Würze für ein gesundes Frauenleben

„ Eine gute Prise Eigensinn ist die beste Voraussetzung, um in der heutigen Zeit seelisch stabil und gesund zu bleiben. “

Ursula Nuber

Wie erkennen wir unseren Eigensinn?

Wie können wir eigensinnig leben?

Gibt es geeignete Strategien?

Das Ziel dieser Veranstaltungsreihe ist, Frauen zu sensibilisieren ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, in der heutigen Zeit seelisch stabil und gesund zu bleiben und mit sich und anderen sensibel umzugehen.

Trotzdem einen eigenen Kopf zu behalten – ohne sich verbiegen zu müssen. Dazu gehört es auch klare Grenzen zu setzen.

Veranstalterinnen

Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Tanis

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Lisa Koal

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 71

46045 Oberhausen

Telefon: 0208 825-2050

gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Gestaltung

www.gotoandstop.de

Fotos

Titel Annette Heines / gotoandstop.de

Innenseiten (v. li.) Francesca Schellhaas / photocase.de

christophe papke / photocase.de



Eine Prise Eigensinn

Die Würze für ein gesundes Frauenleben

Veranstaltungsreihe des Netzwerkes
Frauen und Gesundheit Oberhausen



Französisches Frühstück

So, 12.03.2017 11:30 Uhr

Auftaktveranstaltung

Lichtburg Filmpalast (Foyer)
Elsässer Straße 26
46045 Oberhausen

Eintritt inkl. Frühstück:
5 Euro



Filmvorführung

So, 12.03.2017 12:15 Uhr

„Mit besten Absichten“

Ein Film mit Susan Sarandon

Für Marnie gibt es nach dem Tod ihres geliebten Ehemannes nur noch eines: Sie will näher zu ihrer Tochter Lori ziehen, um die erfolgreiche, aber nach der Trennung von Freund Jacob allein lebende Drehbuchautorin mit mütterlicher Liebe zu überhäufen.

Bald ist Lori von ihrer ständig schreibenden, anrufenden und unangekündigt auftauchenden Mutter so genervt, dass sie klare Grenzen festlegt, an die Marnie sich halten soll.

Dadurch lässt sie allerdings ihre Mutter samt deren guten Absichten auf ganz Los Angeles los, wo die hilfsbereite Frau jeden bemuttert, der es zulässt, auch wenn dieser jemand ein Polizist wie Zipper ist.

Vortragsveranstaltung

Mi, 15.03.2017 18:30 Uhr

Einlass 18:00 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum (3. Etage, Raum 330)
Langemarkstraße 19-21
46045 Oberhausen

Gebührenfrei

Nimm dein Leben in die Hand

Menschen, die zu ihrem Standpunkt trotz äußerer Widerstände stehen, ihre selbstgewählten Ziele verfolgen, sich Freiräume schaufeln und das Unperfekte bei sich und anderen zulassen, leben oft ein entspannteres und aktiveres Leben. Sie merken, dass sie bei ihren Mitmenschen oft weniger anecken als sie glauben.

Wie kann ich mich entfalten und Verantwortung für mich und mein Leben übernehmen? Wie folge ich meiner Intuition und finde meinen Weg?

Auf diese Fragen wollen wir mit unserer Referentin Kerstin Werner gemeinsam Antworten für ein glücklicheres Leben finden.

Kerstin Werner wurde 1973 in der Eifel geboren und kann eins besonders gut: Herzen öffnen. Durch zahlreiche Seminare zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und ihrer Ausbildung zum NLP-Coach konnte sie viele Erfahrungen sammeln, die in ihren Büchern Ausdruck finden.



Sie schafft es, komplexe Themen leicht verständlich und berührend echt in die Herzen der Menschen zu transportieren. Mit ihren Texten hat sie bereits viele Menschen durch schwere Zeiten begleitet. Wenn sie gerade keine Bücher schreibt, folgt Kerstin ihren Herzaufgaben als Coach und Fotografin.

Mehr von ihr auf ihrer Homepage: www.kerstin-werner.de

Kochen mit einer Prise Eigensinn

Sa, 11.03.2017 17:00 - 20:00 Uhr

Mit Rezepten einer eigensinnigen Köchin – pikant, leicht und köstlich.

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte
Marktstraße 154
46045 Oberhausen

10 Euro Gebühr inklusive einer Lebensmittelumlage
Anmeldung unter: 0208 85008-52
info.febw@kirche-oberhausen.de

Café Unterwegs Spezial

Mi, 22.03.2017 17:00 Uhr

Bert-Brecht-Bildungszentrum (Raum 329)
Langemarkstraße 19-21
46045 Oberhausen

Gebührenfrei

Gesprächsrunde mit eigensinnigen Frauen

Wir möchten bei diesem Café Unterwegs mit Frauen sprechen, die in ihrer Biographie einen ungewöhnlichen, für Außenstehende einen eigensinnigen Weg gegangen sind. Was macht für diese Frauen ein eigensinniges Leben aus? Was war der Antrieb? Welche Stolpersteine gab es? Hat sich dieser Weg gelohnt? Was würden sie anderen Frauen auf deren Weg in ein eigensinnigen Leben mitgeben?

