



Samstag  
15.3.  
10 - 15.15 Uhr

FBS Herten  
Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 35211

Kosten: 41 €

### BIOGRAFIEARBEIT FÜR EINE ACHTSAME LEBENSWEISE Workshop

Biografiearbeit gehört zu den anthroposophischen Heilmethoden. Sie kann unterstützen, die individuelle Lebensgeschichte mit allen Höhen und Tiefen zu verstehen und anzunehmen. Schwerpunkte sind u. a.: Selbsterfahrung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit. Wir arbeiten mit Fantasiereisen, Meditationen, kreativen Techniken u.v.m.

Veranstalterin: FBS Herten, Angelika Schwieters  
Leitung/Referentin: Karola Janku  
E-Mail: fbs-herten@bistum-muenster.de

Samstag  
15.3. | 19.30 Uhr  
(Einlass 19 Uhr)

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: VVK 8 €/erm. 5 €/AK 10 €/5 € für Spätgängerinnen ab 21 Uhr

### FRAUENFEST Komm wie du bist...zum Tanzen!

Unter diesem Motto feiern wir unser Frauenfest. Mit D-Jane Rather tanzen wir ausgelassen frei im eigenen Rhythmus. Mit Hennamalerei, einer Schnellzeichnerin, dem Chor der Musikschule Herten, Unitune und einer Cocktailbar wird der Abend zu einem Fest. Kommt mit euren Freundinnen, Schwestern, Töchtern und Kolleginnen.

Veranstalterinnen: Frauen-Informations-Netzwerk, Gleichstellungsstelle, Kulturbüro  
Leitung: Petra Altenbernd, Christa Kohn, Rita Ludwig, Alexandra Mielke, Renate Nöbe, Sylvia Seelert, Marianne Wissing

Montag  
17.3.  
11 - 12.30 Uhr

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106735

entgeltfrei

### KONTAKTRECHTE VERSUS (KINDER-) SCHUTZRECHTE Mütter klagen an – Betreuungspersonen fürchten sich

Fragen um Kindeswohl, Sorge- und Umgangsrecht bei Gewalt ausübenden Elternteilen werden diskutiert. Die Lebensrealitäten aller Beteiligten werden zu Gehör gebracht und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Kinder ausgelotet. Eine Veranstaltung für Interessierte, die mit Kindern beruflich im Kontakt sind.

Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen – Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im KK RE gGmbH  
Leitung/Referentin: Mechthild Keßler  
E-Mail: m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Montag  
17.3.  
18 - 22 Uhr

FBS Herten  
Kurt-Schumacher-Str. 29  
45699 Herten

Anmeldung:  
0209 3593741

Kosten: 10 €

### KARTOFFEL TRIFFT KNOBLAUCH PLUS Internationale Küche mit Überraschungsgast

In diesem Jahr werden wir die eritreische Esskultur kennenlernen. Misrit Hagos wird uns mit ihrer Familie in die Besonderheiten des speziellen Fladenbrotes, der Gewürze und der Art des Essens einweihen. Auch was für Gäste selbstverständlich vorbereitet wird, werden wir erleben können.

Veranstalterinnen: Frauen-Informations-Netzwerk, Renate Nöbe + FBS Herten  
Leitung/Referentinnen: Misrit Hagos Tesfamariam, Sengül Mizac, Rita Ludwig  
E-Mail: reate.noebe@gmx.de

Montag  
17.3.  
19 - 21 Uhr

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Info: 02366 303-510

Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: 5 €/erm. 3 €

### LOSLASSEN UND NEUES WAGEN

Loslassen erleichtert das Leben. Das fällt vielen Menschen schwer. Selbst auf die Gefahr hin, unglücklich zu sein, halten sie am Vertrauten fest. „Dabei wird das Risiko, alles beim Gewohnten zu lassen, häufig unterschätzt“, so Life Coach Erna Hüls.

Für mehr Selbstsicherheit und frischen Mut in verrückten Zeiten.

Veranstalterin: VHS Herten  
Leitung/Referentin: Erna Hüls



Dienstag  
18.3.  
18 - 19.30 Uhr

VHS Kaminraum  
Resser Weg 1  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106767

entgeltfrei



### RESILIENZ... IST DIE FÄHIGKEIT, KRAFTVOLL AUS KRISEN HERVORZUGEHEN

Stressfest sein – leichter gesagt als getan. Schon kleine Hoffnungsfunkeln können uns helfen, unsere Zuversicht zu stärken. Wer überzeugt ist, die eigene Zukunft mitgestalten zu können, kommt mit Krisen besser zurecht. Überlegen wir gemeinsam, was uns guttut, wie wir aufatmen, was wir nicht mehr brauchen und wer uns unterstützen kann.

Veranstalterin: Diakonisches Werk im KK Recklinghausen – Hilfen für Frauen  
Leitung/Referentin: Sabine Krettler  
E-Mail: s.krettler@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag  
20.3.  
14 - 16 Uhr

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 106768

entgeltfrei

### KLAR KOMMUNIZIEREN, BESSER GEHÖRT WERDEN

An diesem Nachmittag wird eine klare Kommunikation erklärt und geübt. Es wird trainiert, ohne Einschränkungen und Verniedlichungen, klar und deutlich zu kommunizieren. Kein „aber“ und kein „vielleicht“ mehr.

Veranstalterinnen: Frauenhaus Herten, Diakonisches Werk im KK Recklinghausen gGmbH  
Leitung/Referentin: Karin Hester  
E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag  
20.3.  
19 - 21 Uhr

Projektraum Innenstadt  
Place d'Arras  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 9360621

entgeltfrei

### DEN BALKON NATURNAH GESTALTEN

Die beiden Gartenexpertinnen Barbara Noga und Sabine Lompa erörtern die Grundzüge naturnaher Balkongestaltung. Sie geben praktische Tipps, wie der Balkon nachhaltig zur Naturoase für Mensch und Tier wird. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Veranstalterin: Projektbüro Neustart Innenstadt  
Leitung/Referentinnen: Eva-Maria Siuda, Barbara Noga, Sabine Lompa  
E-Mail: nutzungsmanagement@innenstadt-herten.de

Freitag  
21.3.  
18.30 - 21.30 Uhr

NaturRaum  
am Paschenberg  
Paschenbergstr. 161  
45699 Herten

Anmeldung:  
02366 9372041 oder  
0157 72172829,

Kosten: 37 €  
(Sonderpreis)

### JEDE IST IHRES GLÜCKES SCHMIEDIN Glück: Darf's ein bisschen mehr sein?

Wollen Sie Ihr Glück selbst schmieden? Mit Hilfe einer realistischen und leicht anwendbaren Gebrauchsanweisung? Erfahren Sie, welche Macht Sie über Ihre Laune, Ihr Wohlbefinden und die Qualität Ihrer Beziehungen wirklich haben. Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie wir es wollen!

Veranstalterin: Christiane Gruska (Glückstrainerin nach Ella Kensington)  
E-Mail: christiane@glueck-1-ich.com

Freitag  
21.3. | 20 Uhr

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: VVK 22 €/AK 24 €/ermäßigt 12 €

### KLANGRAUM: YOUNG SCOTS TRAD AWARDS WINNER TOUR 2025 Die frische Brise aus Schottland

Das Konzert bringt frischen schottischen Folk nach Deutschland. Die traditionelle Musik lebt durch junge Talente wie Eryn Rae (Geige), Mairi McGillivray (Gesang) und Ailish Sutherland (Dudelsack/Whistles) weiter. Begleitet werden die Finalist\*innen des Young Traditional Musician of the Year Award von Pablo Lafuente (Gitarre).

Veranstalterin: Kulturbüro, Ania Pachura



Samstag  
22.3. | 11 - 13 Uhr

Geschäftsstelle  
der Grünen Herten,  
Ewaldstr. 14  
45699 Herten

Anmeldung: info@gruene-herten.de

entgeltfrei  
(Spende für das Frauenhaus Herten erbeten)



### GRÜNES FRÜHSTÜCK Geschützter Raum für queere Jugendliche

Auch Jugendliche aus Herten haben am 8. Juni 2024 den Vestischen CSD gebührend mitgefeiert. Dort konnten sie unter vielen anderen Gleichgesinnten und Unterstützer\*innen sein. Dieses Gefühl von Gemeinsamkeit und Stärke gilt es weiter zu fördern. In einem geschützten Raum können sich queere Jugendliche miteinander austauschen.

Veranstalterinnen: Grüne Frauen Herten  
Leitung/Referentin: Katharina Friedrich

Montag  
24.3. | 15 - 18 Uhr

Ludothek der Waldritter  
Ewaldstr. 20  
45699 Herten

Info: 0209 3593741

Keine Anmeldung erforderlich

entgeltfrei

### WIR HEBEN AB Ein Flug mit dem Raumschiff

Wer hätte gedacht, dass in Herten-Mitte ein Raumschiff abheben kann? Erlebt eine Reise der ganz besonderen Art in einem futuristischen Ambiente mit ungewöhnlichen Sinneseindrücken. Bei Tee und Kuchen lassen wir unser Abenteuer noch einmal Revue passieren.

Veranstalterinnen: Frauen-Informations-Netzwerk, Renate Nöbe + Waldritter e.V.  
Leitung/Referentin: Carmen Muhs

Samstag  
29.3. | 11 - 16 Uhr

Offener Jugendtreff  
der Waldritter  
Ewaldstr. 16  
45699 Herten

Anmeldung erwünscht:  
0209 3593741

Kosten: 1 € für 1 Kg Ton

### FRAUENKUNST Wie geben mit dem Ton an

Gestalten, kreativ sein und den Händen freien Lauf lassen. Unter Anleitung der Dortmunder Künstlerin Kerstin Cizmowski eigenen Ideen folgen, sich in Gespräche vertiefen, gemeinsam etwas erschaffen und dabei das leibliche Wohl nicht aus den Augen verlieren. Bitte bringt etwas zu Essen mit, für Ton zum Gestalten ist gesorgt.

Veranstalterinnen: Frauen-Informations-Netzwerk, Renate Nöbe, Rita Ludwig + Claudia Heinrichs + Waldritter e.V.  
Leitung/Referentin: Kerstin Cizmowski  
E-Mail: ritaludwig@web.de

Gefördert durch:



## 125 JAHRE ENERGIE UND LEIDENSCHAFT

In Herten sind wir zu Hause! Seit vielen Jahrzehnten unterstützen wir mit unserem Engagement Sport, Kultur, Soziales und Bildung in Herten. Damit stärken wir unsere Stadt und schaffen unvergessliche Momente!

hertener-stadtwerke.de

IMPRESSUM Herausgeber: Stadt Herten | Der Bürgermeister | V.i.S.d.P.: Alexandra Mielke, Gleichstellungsstelle der Stadt Herten | Kurt-Schumacher-Straße 2, 45699 Herten | Tel. 02366 303-487 | E-Mail: a.mielke@herten.de  
Redaktion: Rita Ludwig, Doris Prösch, Manuela Hahn | Fotos: Soweit nicht anders angegeben, wurden die Fotos von den Künstleragenturen und Veranstalter\*innen zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt.  
Titelgrafik: Leoni Buscher, Recklinghausen | Satz und Druck: Stadtdruckerei Herten | Auflage: 2000

Hertener  
Stadtwerke  
Energie, die Heimat schafft

# HERTEN 2025



# FRAUEN KULTURTAGE

www.herten.de

HERTEN  
KULTUR





Liebe Hertenerinnen und Hertener, Sie halten das Programm der Frauenkulturtage 2025 in Händen. Die Veranstaltungsreihe rund um den internationalen Frauentag am 8. März hat in Hertener eine lange Tradition.

Diese Tradition beinhaltet auch, dass die Veranstaltungen von Hertener Frauen aus ganz unterschiedlichen Kontexten gestaltet werden. Das macht das Programm aus meiner Sicht zu etwas ganz Besonderem.

Ich danke dem Organisationsteam der Frauenkulturtage und unserer Gleichstellungsbeauftragten für die Begleitung und Koordination.

Besuchen Sie die Veranstaltungen der Frauenkulturtage 2025 und teilen Sie die Blickwinkel der Hertener Frauen – sie eröffnen mitunter neue Perspektiven.

Matthias Müller  
Bürgermeister Stadt Hertener



Liebe Interessierte,

das Thema Feminismus ist in aller Munde, aber hat dieser Mainstream-Feminismus den Namen verdient? Diesem Thema widmet sich die Journalistin und Autorin Sibel Schick in der Eröffnungsveranstaltung der 39. Frauenkulturtage am 5. März 2025, um 19 Uhr, im Glashaus.

Es erwarten Sie noch weitere interessante Angebote. Stöbern Sie durch das Programm und nutzen Sie das vielfältige Angebot im Frauenkulturtage-März!

Ihre Gleichstellungsbeauftragte  
Alexandra Mielke

## PROGRAMM

Samstag  
1.3. | 10.45 Uhr

Abfahrt ab  
Rathaus Hertener

Anmeldung:  
02366 303-543

Kosten: 49 €

Teilnahmegebühr  
inkl. Führung, Eintritt  
und Busfahrt.

**TELL THESE PEOPLE WHO I AM – KÜNSTLERINNEN  
IN EXPRESSIONISMUS UND FLUXUS  
Kulturfahrt zum Dortmunder U**

Künstlerinnen sind im Kunstbetrieb deutlich weniger präsent als ihre männlichen Kollegen. Mit der Ausstellung „Tell these people who I am“ lädt das Museum Ostwall zur Auseinandersetzung mit weiblichen Positionen der Kunstgeschichte ein. Präsentiert werden Arbeiten von 30 Künstlerinnen.

Veranstalterin:  
Kulturbüro, Sylvia Seelert  
E-Mail: s.seelert@herten.de

Mittwoch  
5.3.  
16 - 17.30 Uhr

Pfarrzentrum Disteln,  
Kirchstr. 3 - 5,  
45699 Hertener

Info: 02366 109733  
(B. Ortman),  
0176 62992281  
(H. Nurdoğan)

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei

**FASTEN VERBINDET  
Frauen im christlich-islamischen Austausch**

Erleben Sie eine interreligiöse Begegnung, bei der Frauen der christlichen und muslimischen Gemeinden ihre Fastenbräuche und Rituale teilen. Erfahren Sie die spirituelle Tiefe des Fastens im Islam sowie im orthodoxen, katholischen und evangelischen Christentum und entdecken Sie, wie Verzicht Verbundenheit schafft.

Veranstalterinnen: Kath. Pfarrei St. Antonius,  
Blaue Moschee, Gr.-Orth. Gemeinde Heiliger Dimitrios  
Leitung/Referentinnen:  
Dr. Britta Ortman,  
Halime Nurdoğan, Maria Oreskou  
E-Mail: ortmans-b@bistum-muenster.de;  
hcakir.nurdogan@gmail.com



Mittwoch  
5.3. | 19 - 21 Uhr

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Hertener

Info: 02366 303-541

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei

**Eröffnung der Frauenkulturtage  
WEISSEN FEMINISMUS CANCELN  
Warum unser Feminismus feministischer werden muss**

Der Feminismus in Deutschland muss sich ändern, so die Journalistin und Autorin Sibel Schick. Wir brauchen Gerechtigkeit statt Ausgrenzung. Wenn wir in einer freien Gesellschaft leben möchten, die echte Gleichberechtigung für alle Menschen fordert, muss sich vieles ändern. Schicks Vortag analysiert die Mechanismen des weißen Feminismus.

Veranstalterin: VHS in Kooperation  
mit der Gleichstellungsstelle  
Referentin: Sibel Schick  
E-Mail: s.weissenberg@herten.de

Donnerstag  
6.3. | 18 - 20 Uhr

Vortragsraum im Glashaus,  
Hermannstr. 16,  
45699 Hertener

Info: 02366 303-179

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei

**PERSPEKTIVWECHSEL  
Kurzfilmreihe**

Die Kurzfilmreihe präsentiert drei Filme von FLINTA-Personen, die auf ihre eigene Weise das patriarchale System herausfordern und ihre Perspektiven in den Vordergrund stellen. Im Anschluss an die Sichtung sind alle Zuschauer\*innen herzlich eingeladen, gemeinsam über das Gesehene zu diskutieren.

Veranstalterin: Kulturbüro, Ania Pachura  
E-Mail: a.pachura@herten.de

Freitag  
7.3. | 15 + 19 Uhr

Friedenskirche  
Disteln, 15 Uhr

St. Martinus,  
Westerholt, 15 Uhr

St. Ludgerus,  
Scherlebeck, 15 Uhr

Ev. Kirchengemeinde  
Ackerstraße, 19 Uhr

Info: 02366 36489

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei, Spende für Kaffee  
und Kuchen erwünscht

**WELTGETETSTAG 2025  
Ökumenisch, weiblich, stark**

2025 gestalten Frauen der Cookinseln den Weltgeteststag. „Wunderbar geschaffen!“ heißt es im Psalm 139,14 und lenkt den Blick auf das Wunder der Schöpfung im Südpazifik. Frauen haben sich dort Rechte erstritten, ohne den Verlust von Traditionen und gesellschaftlichem Erbe. Beten wir für ein friedliches Miteinander.

Veranstalterinnen:  
Ev., kath. und freikirchl. Christinnen in Hertener  
E-Mail: christiane.wambach@googlemail.com

Freitag,  
7.3. | 18 - 20 Uhr

Lohnhalle Bottrop  
Im Blankenfeld 6  
46238 Bottrop

Anmeldung:  
gleichstellungsstelle@  
bottrop.de

entgeltfrei

**EQUAL PAY DAY 2025  
Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!**

Es erwartet euch ein Programm mit den Poetry-Slammerinnen Melanie Steckelberg und Britta Kah sowie Live-Musik. Außerdem warten Snacks und Getränke auf alle Gäste.

Veranstalterin: Fagel Netzwerk  
(Frauenarbeitsgemeinschaft Emscher-Lippe)

Samstag,  
8.3. | 19 - 22 Uhr

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Hertener

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei

**FRAUEN LADEN FRAUEN EIN  
Tischpicknick mit Kneipenquiz**

Ganz einfach und ohne Aufwand! Freundinnen und etwas Leckeres zu essen und zu trinken mitbringen, und schon geht es los. Ein lustiges Quiz rund um Frauenthemen, verbunden mit kleinen Gewinnen, sorgt für einen vergnüglichen Abend.

Veranstalterinnen: VHS, Sabine Weißenberg +  
Gleichstellung, Alexandra Mielke  
E-Mail: s.weissenberg@herten.de  
und a.mielke@herten.de



Samstag,  
8.3. | 19 Uhr  
(Einlass 18.30 Uhr)

FWB  
Kuhstr. 49  
45701 Hertener

Anmeldung:  
02366 303-303

Kosten: 8 €

**ORIENTALISCHE NACHT  
Von Frauen für Frauen**

Nadiyah und ihre (Gast-)Tänzerinnen geben einen spannenden und abwechslungsreichen Einblick in die Welt des orientalischen Tanzes. Fantasievolle Choreografien, schillernde Kostüme und stimmungsvolle Musik garantieren einen unterhaltsamen Abend.

Veranstalterin: FBW/Servicestelle für den Sport,  
Iris Walter  
Leitung/Referentin: Nadiyah  
E-Mail: fbw@herten.de

Sonntag  
9.3. | 11 Uhr

Maschinenhalle  
Zeche Scherlebeck  
Scherlebecker Str. 260  
45701 Hertener

Info: 02366 303-543

entgeltfrei

**CHRISTIANE HEETMANN – ZEIT-ZEICHEN  
Ausstellungseröffnung**

Thema der Kunst Heetmanns sind Menschen mit all ihren Ausdrucksweisen, aber auch die Spuren, die sie hinterlassen. Die Materialien Papier und Rost erzeugen Fragilität, wecken Assoziationen von Vergänglichkeit und lassen in Kombination mit Licht vielschichtige Transparenzen entstehen.

Öffnungszeiten: Sa. 15-18 Uhr +  
So. 11-18 Uhr bis 30.03.25

Veranstalterin: Kulturbüro, Sylvia Seelert  
E-Mail: s.seelert@herten.de

Montag  
10.3. | 11 - 12.30 Uhr

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Hertener

Anmeldung:  
02366 106735

entgeltfrei

**DUO – WAS IST DAS?  
Beratung für Frauen aus dem Frauenhaus  
Und Sie helfen mit!?**

Im Frauenhaus werden Frauen mit Gewalterfahrung in Krisen- und Alltagsbewältigung unterstützt. In den Beratungsgesprächen geht es um die Entwicklung von gewaltlosen Zukunftsperspektiven. Welche Unterstützung durch Ehrenamtliche nach dem Auszug aus dem Frauenhaus benötigt wird, erfahren die Teilnehmerinnen bei Duo.

Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen- Hilfe  
und Prävention bei sexualisierter Gewalt der  
Diakonischen Werkes im KK RE gGmbH  
Leitung/Referentin: Mechthild Keßler  
E-Mail: m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Dienstag  
11.3. | 18 - 20 Uhr

Ludothek der Waldritter  
Ewaldstr. 20  
45699 Hertener

Anmeldung:  
0209 3593741

entgeltfrei

**WOCHENENDE FÜR FRAUEN  
VOM 5. BIS 7. SEPTEMBER 2025  
Informationsabend**

Es geht nach Duisburg an die Rheinmündung der Ruhr. Es gibt den Landschaftspark Duisburg-Nord, den Hafentadtteil Ruhrort und den Innenhafen. Einen Zoo, Tiger & Turtle, Museen und die Sechs-Seen-Platten. An dem Abend informieren wir euch über Kosten und Unterkunft und besprechen die Gestaltung des gemeinsamen Wochenendes.

Veranstalterin: Frauen-Informations-Netzwerk,  
Renate Nöbe  
Leitung/Referentinnen: Jasmin Jung, Misrit Hagos  
Teschfariam, Rita Ludwig  
E-Mail: reate.noebe@gmx.de

Dienstag  
11.3.  
18.30 - 20.30 Uhr

RaumZeit (ehem. Bistro)  
Hermannstr. 16  
45699 Hertener

Anmeldung:  
0157 55820327

entgeltfrei

**FATSHAMING – BODY POSITIVITY  
Du brauchst dich für deinen Körper nicht zu schämen!**

Besonders mehrgewichtige Menschen haben mit vielen Vorurteilen und sogar Hass zu kämpfen. In diesem Vortrag vermittelt die Kursleitung den Teilnehmenden eine positive Einstellung zum eigenen Körper und wie man sich gegen Äußerungen von Mitmenschen wehren kann.

Mit anschließender Gesprächsrunde.

Veranstalterin: Manuela Hahn  
E-Mail: hahn.manuela.herten@gmail.com



Mittwoch  
12.3.  
17.30 - 20 Uhr

Kaplan-Prassek-Heim  
Papst-Johannes-Str. 2  
45699 Hertener

Anmeldung:  
02366 109733

Spende erwünscht

**KLIMAGERECHTIGKEIT UND NACHHALTIGKEIT  
IN DER EINEN WELT**

In ihrem Vortrag erläutert Mirjam Günther die Auswirkungen der Klimakrise in der Welt. In den Mittelpunkt werden die Länder gerückt, die heute schon die Klima- veränderungen deutlich spüren. Ein weiterer Schwerpunkt richtet sich auf das, was jede\*r bei uns für den Klimaschutz tun kann.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Veranstalterin: Kath. Pfarrei St. Antonius,  
kfd in der Region Hertener  
Leitung/Referentinnen: Dr. Britta Ortman,  
Mirjam Günther, Misereor Aachen  
E-Mail: Ortman-b@bistum-muenster.de

Donnerstag  
13.3.  
11 - 12.30 Uhr

Haus der Diakonie  
Ewaldstr. 72  
45699 Hertener

Anmeldung:  
02366 106735

entgeltfrei

**WUT IM BAUCH  
Ausdruck und Gestaltung eines starken Gefühls**

Wie erleben Frauen ihre eigene Wut und wie gehen sie damit um? Wie viel positive und wie viel zerstörerische Kraft steckt in diesem Gefühl? Am Beispiel zweier Frauen wird der unterschiedliche Umgang mit Wut dargestellt. Neben fachlichen Inputs besteht die Möglichkeit zu künstlerischer Verarbeitung der eigenen Emotion.

Veranstalterin: Beratungsstelle für Frauen- Hilfe  
und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen  
Werkes im KK RE gGmbH  
Leitung/Referentin: Mechthild Keßler  
E-Mail: m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Donnerstag  
13.3. | 20.07 Uhr

Glashaus  
Hermannstr. 16  
45699 Hertener

Keine Anmeldung  
erforderlich

Kosten:  
VVK 22 €/AK 22 €/erm. 11 €

**7NACH8: LOL – DAS COMEDY START-UP  
Female Edition**

LOL – Das Comedy Start-up ist eine Show am Puls der Zeit für alle, die Lust auf authentische Comedy haben! Die Newcomer\*innen und Acts bleiben bis zum Abend geheim. Das Ziel: das Publikum mit witzigen Alltagsgeschichten und pointierten Punchlines zum Lachen bringen.

Veranstalterin: Kulturbüro, Ania Pachura

Freitag  
14.3.  
18.30 - 22 Uhr

Ev. Gemeindezentrum  
Ackerstr. 1  
45701 Hertener

Info: 02366 585174

Keine Anmeldung  
erforderlich

entgeltfrei

**HANS CHRISTIAN ANDERSEN  
Musikalische Lesung mit dem Duo ReziPian**

Hans Christian Andersen ist der bekannteste Dichter und Schriftsteller Dänemarks, berühmt durch zahlreiche Märchen und mehr als 1000 Gedichte. Claudia Wulf erzählt aus seinem ungewöhnlichen Leben und bringt uns seine Gedichte nahe. Andrea Sauer begleitet die Lesung mit Musik seiner Zeit.

Veranstalterin: Ev. Frauenhilfe Langenbochum  
Referentin: Claudia Grote  
E-Mail: clagrote@gmx.de

Freitag  
14.3.  
18.30 - 21.30 Uhr

NaturRaum  
am Paschenberg  
Paschenbergstr. 161  
45699 Hertener

Anmeldung:  
02366 9372041 oder  
0157 72172829

Kosten: 30 €

**DIESER RHYTHMUS, WO JEDE MIT MUSS  
Trommeln und Percussion für Anfängerinnen**

Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede passt! Denn hier geht es um Freude am gemeinsamen Musizieren! Trommeln macht Spaß und ist gesund. Es baut Spannungen und Alltagsstress ab. Die Instrumente (Congas und weitere Percussioninstrumente) werden gestellt.

Veranstalterin: Christiane Gruska  
(Trainerin für Lebensfreunde)  
E-Mail: christiane@glueck-lich.com