



MÜNSTER
WISSENSCHAFT
UND LEBENSART

STADT  MÜNSTER

Amt für Gleichstellung

Veranstaltungskalender 2024



INTERNATIONALER
FRAUENTAG MÜNSTER



Impressum

Herausgeberin:	Stadt Münster - Amt für Gleichstellung in Kooperation mit Frauenorganisationen und engagierten Frauen aus Münster
Design Broschüre, Redaktion, Anzeigenschaltung:	Anja Räther, Amt für Gleichstellung
Design Fahnen:	goldmarie design - Broda & Broda GbR
Foto Titelblatt: Foto von Sarah Braun:	Stadt Münster/Michael Möller Marion Grube PHOTOGRAPHY (Foto Seite 1)
Druck:	Joh. Burlage GmbH & Co. KG, Münster Januar 2024, 3.500



Zugang
barrierefrei!



FM-Anlage



Kinder-
betreuung



Übersetzung in
Gebärdensprache

Vorwort

Guten Tag,

ich freue mich, Ihnen auf den nächsten Seiten erneut aufzeigen zu können, wie vielfältig und unterschiedlich sich Münster in diesem Jahr rund um den Internationalen Frauentag am 8. März präsentiert.

Frauenpolitisch ist auch dieses Frühjahr wieder viel los.

Alt bewährte und beliebte Veranstaltungen wie die One Billion Rising Demonstration und eine breite Palette an berufsbezogenen Veranstaltungen sind ebenso dabei wie Kultur-, Sport- und Technik-Veranstaltungen. Thematisch geht es um: Gesundheit, Bezahlung, Equal Care, geschlechtliche Vielfalt, gendergerechte Sprache, toxische Beziehungen und vieles mehr.

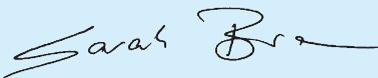
Außerdem geht es zurück in die Geschichte: Frauengeschichten werden bei einer Stadtmuseumsführung erzählt, Vorträge über die Vorkämpferin für Frauenrechte, Marie Juchacz und die Friedensaktivistin Bertha von Sutter gehalten sowie ein Film über die Ikone der Frauenbewegung, Helke Sander gezeigt.

Ich bin mir also sicher - hier ist für jede was dabei.

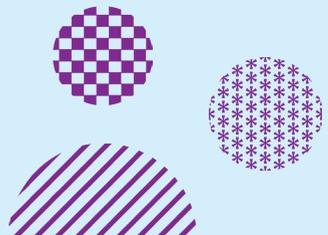
Und seit dem letzten Jahr ganz neu in Münster: Zum Internationalen Frauentag am 8. März werden am Sentenzbogen auf dem Prinzipalmarkt und den drei Stadthäusern Fahnen gehisst (siehe Titelblatt). Mit dem Design unserer Fahnen wollen wir einmal mehr die Vielfältigkeit von Frauenleben unterstreichen und die Aufmerksamkeit auf den Internationalen Frauentag richten. Die Farben und Elemente des Fahnendesigns finden Sie auch in dieser Broschüre!

Lassen Sie sich inspirieren, machen Sie mit, bilden Sie Banden und lassen Sie uns Münster (mit-)gestalten.

Herzlichst Ihre

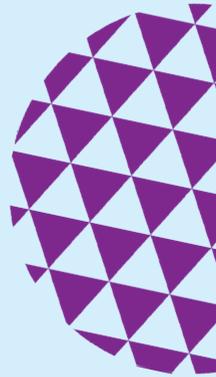


Sarah Braun
Leiterin des Amtes für Gleichstellung



Inhalt

- 6 Bring deine Idee zum Leuchten!
Info-Abend/Vortrag online
- 6 One Billion Rising Münster - Rise for freedom! Be the new world!
Tanzdemonstration
- 7 Entspann' doch mal ... Entspannung und Achtsamkeit für Frauen/FLINTA
Workshop
- 8 Mobil und digital bezahlen mit dem Smartphone
Kurs
- 8 „Geh zum Fernsehen!“ haben sie gesagt
Comedy mit Jeannine Michaelen
- 9 Job-Neustart mit der Heldinnenreise!
Vortrag/Info-Abend online
- 10 Equal Care Day - Sorgearbeit sichtbar!?
Aktionsstand und Lesung
- 11 Bällebad forever
Comedy mit Suchtpotenzial
- 11 Lass uns streiten! - Konfliktstrategien zum Ausprobieren
Workshop online
- 12 Immer wieder fallen - Die Zugabe 2024
Comedy mit Miss Allie
- 13 Contra zum Equal Pay Day 2024
Filmmatinee & Diskussion
- 14 Arschbombe Olé!
Comedy mit Mirja Boes
- 14 Frauen können kämpfen!! - Ju-Jitsu für Frauen und Mädchen ab 16
Sportangebot zum Reinschnuppern
- 15 Alle statt Jedermann - einfach gendergerecht schreiben
Workshop
- 16 Frauen malen - das Atelier Art und Weise lädt ein
Flow art und Malen mit Acrylfarben

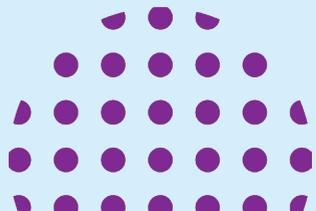


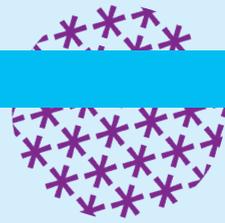
Inhalt

- 17 Finanzielle Power für Frauen*!
Vortrag/Info-Abend online
- 17 Lust und Frust rund um den weiblichen Körper
Vortrag
- 18 Feminismus - veraltet und lästig oder unverzichtbar?
Feministische Lesung
- 18 Frauen lesen - Frauen schreiben
Literaturabend
- 19 Power-Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16
Sportangebot zum Reinschnuppern
- 20 Marie Juchacz - Vorkämpferin für Frauenrechte und Demokratie
Vortrag
- 21 SportSpaß für Groß und Klein - für Frauen und ihre Kinder
Tag der offenen Tür
- 21 Schritt für Schritt in eine neue berufliche Zukunft
Berufliches Orientierungsseminar für Frauen
- 22 Rosen für die Mitarbeiter*innen in der offenen Ganztagsbetreuung
Besuchsaktion
- 22 Frauengeschichte(n) im Stadtmuseum Münster
Führung
- 23 Unangepasst - Künstlerinnen und ihre Kleider
Lesung
- 24 Fühlst du dich sicher in deiner Stadt?
Feministischer Stadtspaziergang
- 24 Als die Frauen die Küche verließen und ihre Stimmen erhoben ...
Lesung
- 25 Hereinspaziert ... herzlich willkommen in unserer gläsernen
cibaria Backstube! - Führung
- 26 Sicherheit für Frauen - zur Selbstbehauptung und Verteidigung
Workshops

Inhalt

- 26** Die Schwimmerinnen - Herausforderungen von Frauen in Fluchtsituationen - Film & Diskussion
- 27** Helke Sander: Aufräumen
Dokumentarfilm & Gespräch
- 28** Schließt Binarität geschlechtliche Vielfalt aus?
Lesung
- 29** Kultur am Kanal - Special Edition zum Weltfrauentag
Ausstellung, Lesung, Konzert, Theater, Film, Comedy, Poetry uvm.
- 30** Raum für mich - Neues wagen, meinen Weg gehen
Kreativ-Seminar
- 30** Sport von und für Frauen: Selbstwirksamkeit und mentales Wohlbefinden - Sportangebot zum Reinschnuppern
- 31** Aserbaidzhanische Frauen laden zum Internationalen Frauentag ein
Vortrag, Konzert
- 31** Frauen wählen
Frühstück, Talk, Diskussion
- 32** Schritt für Schritt in eine neue berufliche Zukunft
Seminar/Gründerinnenwerkstatt
- 33** Toxische Beziehungen
Vortrag
- 33** „Die Waffen nieder“ - Leben und Wirken der Bertha von Suttner
Vortrag
- 34** Frauen* in der Arbeitswelt
Netzwerkabend
- 34** Sicherheit rund um das Smartphone
Kurs
- 36** FLINTA take over
Kneipenabend
- 36** Souverän, gelassen, durchsetzungsstark
Workshop exklusiv für Frauen online





Inhalt

- 37 Fastenbrechen-IFTAR
Traditionelles Fastenbrechen
- 38 LIEBE, EHE, SEXUALITÄT - Eine Alltagsgeschichte der
Intimität und Partnerschaft im Nationalsozialismus - Vortrag
- 39 Projekt Marischa - Kaffee, Kondome und ein offenes Ohr für
Sexarbeiter*innen - Vortrag
- 39 Vermögensaufbau für Frauen: ETFs als effektive Anlagestrategie
Workshop
- 40 Droste Festival 2024: Nenn mich Hexel!
Lesungen, Performance, Konzerte, Workshops, Screenings
- 40 Den eigenen Weg gehen: Wanderung zur Berufsorientierung
Wanderung
- 41 Nach Redaktionsschluss eingegangen!
- nur in der Onlineversion -

Hinweise

- Alle Angaben zu den Veranstaltungen sind ohne Gewähr und liegen in der Verantwortung der Veranstalter*innen!
- **Sofern kein Eintrittspreis angegeben ist, ist der Eintritt frei!**

Fotocredits der Veranstaltungen

Seite 6 oben, Seite 15, 21, 30, 36: Fotos von Judith Kraft; Seite 8: Foto von mumpi monsterpics; Seite 10: Foto von Jasper Kettner; Seite 11: Foto von Dieter Düvelmeyer; Seite 12: Philipp Eisermann; Seite 13: Copyright 2020 Constantin Film Verleih GmbH; Seite 14: Foto von Lars Laion; Seite 20: Foto von der Friedrich Ebert Stiftung AdsD/FES6/FOTB038955; Seite 24: Foto von Sabine Förster/privat; Seite 25: Foto vom Studio Wiegel; Seite 26: Foto von Axel Roll/WN; Seite 27: Copyright barnsteinerfilm; Seite 28: Foto von Elsa Okazaki; Seite 29: Band InBetween - Foto von Michael Giller, Chor Spellbound - Foto von Maria Steinmetz, Bushra Arnous - Foto von David Hahne, Improtheater PENG! - Foto von Michael Mücke; Seite 39: Foto (c) AdobeStock-637013183; Seite 40: Foto vom Studio Pramudiya.

Bei Fotos, die hier nicht aufgelistet sind, liegen die Fotocredits bei den Veranstalter*innen.

Bring deine Idee zum Leuchten!

Info-Abend/Vortrag online



An diesem Abend informiert Astrid Hochbahn, Berufsweg- und Unternehmensberaterin und Autorin des Ratgebers „Bring deine Idee zum Leuchten. Die KREATIV-Methode zur erfolgreichen Realisierung von Projekten - für Beruf, Gründung und Unternehmensentwicklung“ wie aus einer Idee ein tragfähiges Konzept wird.

**Dienstag, 13. Februar 2024,
19.30 bis 21 Uhr**

online per Zoom

Anmeldung: info@kompanera.de
www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022,
info@kompanera.de

One Billion Rising Münster - Rise for freedom! Be the new world! - Tanzdemonstration



Eine Milliarde erhebt sich: One Billion Rising ist eine weltweite Bewegung, um jegliche Gewalt an Frauen* öffentlich zu machen und zu beenden! Gemeinsam und in weltweiter Solidarität wird am 14. Februar ein Zeichen gesetzt: Wir tanzen, bis die Erde bebt - kraftvoll und mit Freude!

Das Motto für 2024 lautet: Rise for freedom and be the new world! Alle sind willkommen, egal ob tanzend oder nicht.

Mittwoch, 14. Februar 2024

16.30 Uhr - Vorprogramm, Austausch und Aktion (Programm/Infostände)

17.30 Uhr - Start der Tanzdemonstration mit einer Route durch die Stadt
Stubengasse, 48143 Münster

Veranstalter*in: One Billion Rising Münster
Kontakt: Iris und Amelie,
info@onebillionrisingmuenster.de



Dorothee Tietz

Heilpraktikerin

Akupunktur
Chinesische Medizin
Shiatsu

Diepenbrockstr. 32
48145 Münster
Tel. +49 251 132553



www.dorothee-tietz.agtcm-therapeut.de

Viola Kowal
ENTSPANNT BERATEN

SYSTEMISCHE BERATUNG
STRESSBEWÄLTIGUNG
ENTSPANNUNG

0251 97312592
kontakt@entspannt-beraten-ms.de
www.entspannt-beraten-ms.de

Entspann' doch mal ... Entspannung und Achtsamkeit für Frauen/FLINTA - Workshop



Einatmen, ausatmen und entspannen.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltagsstress; in diesen 90 Minuten dürfen Sie sich ganz auf sich konzentrieren. Sie erleben, wie Atementspannung wirkt, erfahren, wie progressive Muskelentspannung und Autogenes Training funktionieren und machen zum Abschluss noch eine imaginative Reise zu Ihrem inneren sicheren Ort. Es wird einen Mix geben aus praktischen Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen und theoretischen Informationen.

Bitte bringen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke für sich mit. Matten sind vor Ort.

Mittwoch, 14. Februar 2024, 19 bis 20.30 Uhr

Düesbergweg 128, 48153 Münster

Anmeldung (10 Plätze): Viola Kowal, Tel. 0251 97312592,

kontakt@entspannt-beraten-ms.de, www.entspannt-beraten-ms.de

Veranstalter*in: Viola Kowal, Entspannt beraten in Münster
Kontakt: siehe Anmeldung

Mobil und digital bezahlen mit dem Smartphone

Kurs

Sie wollen Ihr Smartphone zur Geldbörse machen und digital an der Kasse bezahlen und dabei entstehen viele Fragen:

- Wie geht das überhaupt?
- Ist das sicher?
- Was für digitale Zahlungsmöglichkeiten habe ich?
- Was bedeuten die Begriffe NFC und Wallet?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über einige Möglichkeiten der digitalen Zahlung und erfahren, was Sie dabei beachten sollten.

Donnerstag, 15. Februar 2024, 10 bis 12 Uhr

Frauen und neue Medien e.V., Sauerländer Weg 2a, 48145 Münster
25 €, Anmeldung (6 Plätze): Nathalie Türich, Tel. 0251 7636248,
info@pcfrauen.de

Veranstalter*in: Frauen und neue Medien e.V.
Kontakt: siehe Anmeldung



„Geh zum Fernsehen!“ haben sie gesagt Comedy mit Jeannine Michaelsen



Mein Name ist Jeannine Michaelsen. Ich bin eine Frau. Ich bin 40. Ich arbeite beim Fernsehen. In diesem Universum verzweifle ich regelmäßig an den Strukturen, Männern, Frauen, Tierbabys, Sexismus, schlechtem Kaffee und mir selbst. Ein Kind habe ich auch. Selbst gemacht und selbst verkorkst. Jeannine Michaelsen ist bislang als Moderatorin der Joko & Klaas Formate der breiten Öffentlichkeit bekannt - seit gut 20 Jahren moderiert sie bei ARTE, ZDFinfo, ZDFneo, VOX, ProSieben und KIKA.

Freitag, 23. Februar 2024, 20 Uhr

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster
Tickets 31,15 € (VVK)/33,50 € (AK) im Kap.8-Büro oder
bei Eventim

Veranstalter*in: Plan b (Lengerich)
Kontakt: Kap.8- Büro, Tel. 02 51/4 92-41 50,
BKI@stadt-muenster.de

Frauenpower für Ihr gutes Recht!

- **Arbeitsrecht** ■ **Erbrecht**
- **Familienrecht** ■ **Agrarrecht**
- **Studienplatzklagen** ■ **Verwaltungsrecht**



Mechtild Düsing
Fachanwältin für
Erbrecht, Agrarrecht und
Verwaltungsrecht



Dr. Rita Coenen
Fachanwältin für
Familienrecht und
Sozialrecht
zertifiz. Mediatorin



**Veronica
Bundschuh**
Fachanwältin für
Arbeitsrecht

MEISTERERNST DÜSING MANSTETTEN

Partnerschaft von
Rechtsanwältinnen und
Rechtsanwälten mbB

Oststraße 2
48145 Münster
Tel. 0251/5 20 91-0
Fax 0251/5 20 91-52
info@meisterernst.de
www.meisterernst.de

Job-Neustart mit der Heldinnenreise! Vortrag/Info-Abend online



Sie spielen mit dem Gedanken an einen Jobwechsel? Sie wollen sich nach Elternzeit, Studium, Ausbildung oder aus der Arbeitslosigkeit heraus beruflich (neu) orientieren? Oder Sie denken an den Start in eine Selbstständigkeit? Dann befinden Sie sich vermutlich in einem Potpourri aus Emotionen, Bedenken, Visionen, Fragen, Unklarheiten und (un)angefragten Meinungen Ihres Umfelds. Die „Heldinnenreise“, eine kreative Coaching-Methode, eröffnet einen ganz neuen, inspirierenden Blick auf diesen Veränderungsprozess: Gedanklich machen Sie sich mutig auf den Weg, folgen dem Ruf des Abenteurers, überwinden Zweifel und innere Weigerungen, entwickeln positive Ziele, überschreiten mutig Schwellen, bestehen Prüfungen und kommen am Ende als Heldin mit neuen Fähigkeiten im Gepäck in einem anderen Joballtag an!
Referentin: Katrin Röntgen

Montag, 26. Februar 2024, 19.30 bis 21 Uhr
online per Zoom
Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: [Kompanera/BerufsWege e.V.](http://www.kompanera.de)
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de



Equal Care Day - Sorgearbeit sichtbar!?



Aktionsstand und Lesung

Der Equal Care Day ist ein Aktionstag zur Wertschätzung und Gleichstellung der Sorgearbeit und findet jedes Jahr am 29. Februar statt. An diesem Aktionstag macht die Initiative in Münster (siehe Veranstalter*in) auf die ungleiche Verteilung der oftmals unsichtbaren Sorgearbeit mit einem Aktionsstand und einer Lesung aufmerksam.

Der Aktionsstand auf dem Lambertikirchplatz bietet ein Sorgearbeit-Glücksrad, einen Mental-Load- und Equal-Care-Test sowie Raum für Information und Austausch.



Die Lesung der Kulturwissenschaftlerin Dr. Evke Rulfes mit anschließender Diskussion geht der Frage nach: Wie kann es sein, dass Haushalts-, Sorgearbeit und deren Organisation in unserer heutigen Gesellschaft noch immer einen Gender-Gap aufweist? In ihrem Buch „Die Erfindung der Hausfrau. Geschichte einer Entwertung“ zeichnet die Autorin die Entstehung der unbezahlten Reproduktionsarbeit in der bürgerlichen Gesellschaft nach - und wie sich die damit einhergehende Abwertung weiblichen Tuns bis heute auf die Verteilung von Sorgearbeit auswirkt. Neben der Lesung und Diskussion sind eine Signierstunde und der Auftritt des Improvisationstheaters der KSHG geplant.

Aktionsstand

Donnerstag, 29. Februar, 11 bis 16 Uhr

Lambertikirchplatz, 48143 Münster

Lesung und Diskussion mit Dr. Evke Rulfes

Donnerstag, 29. Februar, 19.30 Uhr

Aula der KSHG, Frauenstr. 3 - 6, 48143 Münster

Veranstalter*in: Fachhochschule Münster, kfd-Diözesanverband Münster e. V., Junge Gemeinschaft und Familienbund der Katholiken im Bistum Münster e.V., Amt für Gleichstellung der Stadtverwaltung Münster
Kontakt: Yannick Renard, Tel. 0251 492-1705, renard@stadt-muenster.de



Bällebad forever

Comedy mit Suchtpotenzial



10 Jahre Suchtpotenzial, das sind 10 Jahre „Titten, Tasten, Temperamente“! Auf Tour mit der Deutschen Bahn, digitale Shitstorms und dazu noch Spliss, diese beiden Frauen haben wirklich einiges durchgemacht. Dennoch rocken die Musik-Comedy-Queens Ariane und Julia die Nation, ganz ohne Botox und Autotune. Und haben nebenbei alle wichtigen Preise abgeräumt (u.a. Deutscher Kleinkunstpreis und Bayerischen Kabarettpreis). Also springt in den Jacuzzi der guten Laune, in ein Bällebad, aus dem Ihr nie abgeholt werden möchtet.

Freitag, 1. März 2024, 20 Uhr

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus, Idenbrockplatz 8, 48159 Münster
Tickets 27,50 €/13,75 € (Münster-Pass) im Kap.8-Büro oder bei Eventim

Veranstalter*in: Zukunftsmusik (Osnabrück)

Kontakt: Kap.8- Büro, Tel. 0251 492-4150, BKL@stadt-muenster.de

Lass uns streiten! - Konfliktstrategien zum Ausprobieren - Workshop online



Konflikte können herausfordernd sein, uns aber auch die Gelegenheit geben, unsere Beziehungen zu vertiefen und voneinander zu lernen. In engen, zwischenmenschlichen Beziehungen werden sie oftmals als beängstigend und vermeidenswert wahrgenommen. Sie bieten uns jedoch die Möglichkeit, unsere Beziehungen und uns selbst besser zu verstehen.

Wir wollen diesen Workshop nutzen, um einen neuen, ermutigenden Blick auf Konflikte zu werfen. Nach einer allgemeinen Einführung in Konflikte, wird es viele Austauschmöglichkeiten und Raum zum Ausprobieren von Strategien und Tools geben. Wir wollen uns intensiv mit Konflikten beschäftigen, dazu gehört unter anderem einen Blick darauf zu werfen, wie wir gelernt haben zu streiten und was wir daraus mitgenommen haben.

Samstag, 2. März bis Sonntag, 3. März 2024, jeweils 10 bis 15 Uhr

Online-Veranstaltung via Zoom (Zugangsdaten werden mit der Anmeldebestätigung versendet)

Anmeldung: Yaniv Barinberg, polyplom@riseup.net

Veranstalter*in: Livas e.V.

Kontakt: siehe Anmeldung

sie möchten etwas für
sich, ihre gesundheit tun und
sportlich aktiver werden?

Gerne unterstütze ich Sie als Ihre
persönliche Fitnesstrainerin und
zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin.

 **eins zu eins**
personal fitness training

Luise Wylegalla
personal fitness trainerin
Fraunhoferstraße 8
48161 Münster

0160 947 100 47
www.fitness-einszueins.de



„Weil ich es mir wert bin...“

Berufs- und Lebensziele klären,
Projekte realisieren, Gründung
planen, Ideen entwickeln,
Bewerbungsgespräch üben... im

Einzelcoaching

Fordern Sie meine
Coachingkonditionen an. Mit dem
CODE 8.MÄRZ erhalten Sie **8%**
Preisnachlass auf ein 5-Stunden-
Paket

www.triko-brandes.de

Tri•ko
Beratung zum Erfolg

Petra Brandes

Immer wieder fallen - Die Zugabe 2024

Comedy mit Miss Allie



Miss Allie ist die Liedermacherin einer neuen Generation. Herzhaft lachen, vor Rührung weinen, Tabuthemen aufbrechen, das alles passiert auf einem Miss Allie-Konzert. Sie bringt eine akustische Gitarre, ein großes Herz und Wellen an Emotionen mit, die entweder sanft oder mit voller Wucht durch den Konzertsaal rauschen. Fassungslos authentisch, mit verwegener Entschlossenheit und starker Stimme spielt sich die Singer-Songwriterin in die Herzen ihrer Zuhörenden.

Samstag, 2. März 2024, 20 Uhr

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster
Tickets 33,85 € bei Eventim

Veranstalter*in: a.s.s. live (Düsseldorf)
Kontakt: Kap.8- Büro, Tel. 02 51/4 92-41 50,
BKI@stadt-muenster.de



Contra zum Equal Pay Day 2024

Filmmatinee & Diskussion



In seiner Vorlesung hat Professor Richard Pohl (Christoph Maria Herbst) die Jura-Studentin Naima (Nilam Farooq) rassistisch und sexistisch diskriminiert. Es ist nicht der erste Zwischenfall dieser Art und noch dazu wurde er bei seinen Entgleisungen gefilmt und das Video ins Internet gestellt. Der Druck auf die Johann Wolfgang Goethe-Universität wächst und Pohl erhält von Universitätspräsident Alexander Lambrecht (Ernst Stötzner) eine letzte Chance: Er soll Naima bei einem wichtigen Debattierwettbewerb als Mentor zur Seite stehen. So könnte der Professor seine Chancen vor dem Disziplinarausschuss verbessern und noch einmal um seine Entlassung herkommen.

Dieser Film des Regisseurs Sönke Wortmann thematisiert eindrucksvoll, wie mächtig Sprache sein kann, wenn es darum geht, eigene Interessen überzeugend zu vertreten. Sprache als wirkmächtiges Instrument benötigen

Frauen besonders, wenn es darum geht, sich für mehr Gleichberechtigung und eine gerechtere Bezahlung zu engagieren und erfolgreich zu sein. Er zeigt anschaulich, wie logisch aufgebautes und gehaltvolles Argumentieren auf Menschen wirkt.

Für alle Frauen, die gern mit Argumenten überzeugen und sich für ihre Anliegen mehr Gehör verschaffen möchten, ein spannender Film. Zudem ein hinreißender Appell gegen den alltäglichen Rassismus. Im Anschluss an den Film bieten die Veranstalter*innen noch die Möglichkeit laut kritisch nachzudenken und zu diskutieren.

Sonntag, 3 März 2024, 11.15 Uhr

Schloßtheater Münster, Movie,
Melchersstraße 81, 48149 Münster
9 €, Tickets an der Kinokasse und online im
Vorverkauf unter: www.cineplex.de/muenster

Veranstalter*in: Eine Kooperation von AMF (Arbeitsgemeinschaft Münsterscher Frauenorganisationen), BPW-Club Münster, djb (Deutscher Juristinnenbund), Kompanera e. V., Ver.di und der Volkshochschule Münster mit freundlicher Unterstützung des Amtes für Gleichstellung der Stadt Münster
Kontakt: Susanne Eichler, Tel. 0251 492-4311, Eichler@stadt-muenster.de



**equal
pay
day ,-**

initiiert von:
Business and Professional Women Germany e.V.

Arschbombe Olé!

Comedy mit Mirja Boes



Melk mir nen Biber! Die schon wieder? Mirja Boes is back! Gehen sie weg! Kommen sie nicht! Hören sie bitte sofort auf, weiterzulesen! Das wird die schlimmste Tour aller Zeiten - für alle, die keinen Spaß verstehen! Wenn doch, könnte es echt ganz okay werden. Die Queen of Quatsch ist nämlich zurück und sie ist lustiger als - ja - also lustiger als Moos zum Beispiel. Und unter uns: Moos kann echt funny sein. Katzen aber auch. Mirja hat jetzt eine. Wobei, sind wir ehrlich: Die Katze hat jetzt eine Mirja.

Sonntag, 3. März 2024, 19 Uhr

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster
Tickets (ab) 29,50 €/14,75 € (Münster-Pass)
im Kap.8-Büro oder bei Eventim

Veranstalter*in: plan b (Lengerich)
Kontakt: Kap.8- Büro, Tel. 0251 492-4150,
BKI@stadt-muenster.de

Frauen können kämpfen!! - Ju-Jitsu für Frauen und Mädchen ab 16 - Sportangebot zum Reinschnuppern

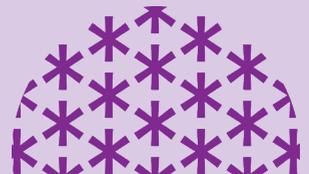
Ju-Jitsu ist ein vielseitiger und dynamischer Kampfsport, der sich sehr gut zur Selbstverteidigung für Frauen eignet. Denn: Das kluge Zusammenspiel diverser Techniken nutzt die Kraft des Angriffes effektiv zum eigenen Vorteil. Wie das geht, kannst du in unserer kleinen Gruppe einmal ausprobieren. Du wirst merken, dass du selber gar nicht so viel eigene Kraft haben musst, um dich in Gefahrensituationen zur Wehr setzen zu können.

Abgesehen davon, haben wir auch ganz einfach Spaß an der Bewegung und dem Miteinander. Trage bequeme Sportkleidung und bringe dir etwas zu Trinken mit. Wir trainieren barfuß.

Montag, 4. März 2024, 20.15 bis 22 Uhr

Turnhalle der Johannisschule,
Vogel-von-Falkenstein-Straße 4, 48151 Münster
Anmeldung: kontakt@frauensport-muenster.de
Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich!

Veranstalter*in: Frauensportverein Münster e.V.
Kontakt: V. Wenzel, kontakt@frauensport-muenster.de





**Stefanie
Schmidt-Nowak**



**Rechtsanwältin & Mediatorin BAFM
Spezialistin für Familienrecht
und Erbrecht**

Zwi-Schulmannweg 79, 48167 Münster
Tel. 02501 70639, Fax 0251 53951299
E-Mail Rain@Schmidt-Nowak.de
www.schmidt-nowak.de
Telefonsprechstunde täglich von 11:30 - 12:00 Uhr

Dr. Eva-Maria Lerche
Wege zum Schreiben



Schreibraum Münster
Hochstr. 2
48151 Münster
eva-lerche.de
info@eva-lerche.de

**Frauen.
Schreiben.
Geschichte(n).**



Schreibworkshops
Schreibcoaching
Schreibzeiten

beruflich – kreativ – wissenschaftlich

Alle statt Jedermann - einfach gendergerecht schreiben Workshop



„Unterschrift des Kunden“, „Jeder trägt sich bitte in die Liste ein“, „Der Kurs richtet sich an Anfänger“? Da gibt es einige Alternativen. Denn unsere Sprache bietet vielfältige Möglichkeiten, alle Menschen anzusprechen. In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in unterschiedliche Formen der gendergerechten Sprache: einfach, verständlich, präzise. Sie erfahren, wie Sie mit Plural, Partizipien und direkter Ansprache gendergerecht schreiben, welche Genderzeichen mit welchen Bedeutungen es gibt, wie wir Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten ansprechen und wann es trotzdem sinnvoll sein kann, von Frauen und Männern zu schreiben.
Referentin: Dr. Eva-Maria Lerche

Dienstag, 5. März 2024, 17 bis 20 Uhr

Schreibraum Münster, Hochstr. 2, 48151 Münster
60 €, Anmeldung: info@kompanera.de,
www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.
Kontakt: Dr. Eva-Maria Lerche, info@eva-lerche.de

Jeden 2. Mittwoch im Monat:

Frauenhistorische Stadt-Rundgänge ♀ von Frauen für Frauen

Treffen um 16.30h bei gutem Wetter
–Anmeldung bis montags zuvor–

[http://www.kalinen.wordpress.com/
category/frauenhistorisches](http://www.kalinen.wordpress.com/category/frauenhistorisches)

Arbeitsgruppe Frauengeschichte
Münster – Berliner Platz 29 –
48143 MS – Tel. 0176/50195257 –
a.neugebauer@muenster.de



Atelier Art & Weise

Monika Schiwy

Mal dir deine Welt, wie sie dir
gefällt ... mit deinem Team,
deinen Liebsten... mit DIR!
Haus Coerde, Coermühle 50f
017610239113
Insta: [artistamonikas](#)
[neue-bilder.art](#) [monikas.de](#)

Frauen malen - das Atelier Art und Weise lädt ein Flow art und Malen mit Acrylfarben



After Work: Imbiss, Tee, Wasser, Wein, „flow art“. Wir lernen uns kennen, entspannen uns und experimentieren mit Acrylfarben und Kreiden auf Papier und Leinwand.

Eine Malschürze wird ebenfalls gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstags, 5. März bis 9. April 2024,
18.30 bis ca. 20.30 Uhr (Termine zur Auswahl)
Atelier Art und Weise, Coermühle 50f,
Haus Coerde, 48157 Münster
29 €, Anmeldung: Monika Schiwy,
Handy 017610239113,
mail@monika-schiwy.de

Veranstalter*in: Atelier Art & Weise
Kontakt: siehe Anmeldung

Finanzielle Power für Frauen*!



Vortrag/Infoabend online

Warum investieren Frauen* so selten? Und wie schaffen wir es, für uns und die kommende Generation Vermögen aufzubauen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns an diesem Infoabend. Tausche dich aus über besondere Herausforderungen für die Frau*. Entdecke die Chancen zu Geldthemen. Erfahre anhand von zwei Beispielen, wie Frauen ins Handeln gekommen sind. Erhalte praktische Tipps für den Einstieg ins Investieren. Starte mit uns deine Reise in die finanzielle Unabhängigkeit!

Referentinnen: Andrea Reiter, Diplompädagogin, Unternehmerin & Investorin, Vera Atwell-De Nobrega, Diplom-Betriebswirtin, Coach (DGfC) & Trainerin

Dienstag, 5. März 2024, 19 bis 20.30 Uhr

online per Zoom

Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.

Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Lust und Frust rund um den weiblichen Körper



Vortrag

„Der Körper ist Frauen so nah und doch so fern...“ So könnte man das Verhältnis, das Frauen zu ihrem Körper haben, beschreiben. Körperwissen wird gesellschaftlich zu wenig vermittelt und jede bringt sich dies so gut es geht selbst bei.

Das Wissen um das weibliche Lustorgan, um Schmerzen, über Wechseljahre, über Verspannungen im Beckenboden, über Sinnlichkeit als auch Lustlosigkeit, also das ganze Spektrum von Lust und Frust kann an diesem Abend angesprochen werden.

Dienstag, 5. März 2024, 19 bis 21 Uhr

pro familia Münster, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
7 €, Anmeldung: pro familia Münster: Tel. 0251 45858,
muenster@profamilia.de

Veranstalter*in: pro familia Münster

Kontakt: Barbara Wittel, Tel. 0251 45858, muenster@profamilia.de



Feminismus - veraltet und lästig oder unverzichtbar?

Feministische Lesung

Eine kurzweilige (Vor-)Lesereise zum Thema Frauenbewegung. Die Buchhändlerin und Referentin Indra Middler liest aus Büchern und Texten zur Frauenbewegung.

Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie

- Geschichten und Geschichte
- Fakten und Vergnügliches
- erbauliche Literatur und Infos

über die aktuellen Entwicklungen zur Gleichberechtigung.

Mittwoch, 6. März 2024, 19.30 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

7,50 € (5 € für kfd-Mitglieder)

Anmeldung: kfd@bistum-muenster.de

Veranstalter*in: kfd Diözesanverband Münster

Kontakt: Alice Reifig, reifig@bistum-muenster.de



Frauen lesen - Frauen schreiben

Literaturabend



Zum Internationalen Frauentag laden wir ein zu einer Reise durch die aufregende Welt der Bücher. Schreibende Frauen, ihre Lebenssituationen, Biografien, ihre Romane mit persönlichem Hintergrund sind u. a. Inhalte des Abends.

Kirsten Lambeck, Buchhändlerin aus Leidenschaft, begleitet Sie durch den Abend und freut sich auf Gespräche über Bücher und deren Autoren bzw. Autorinnen. Aus dem breiten Spektrum der aktuellen Literatur präsentiert Kirsten Lambeck einen interessanten Querschnitt und lädt damit zum Lesen und Zuhören ein.

Mittwoch, 6. März 2024, 19.30 bis 21.45 Uhr

Haus der Familie Münster, Krummer Timpen 42, 48143 Münster

5 €, Anmeldung: Haus der Familie Münster, Tel. 0251 41866-0,

fbs-muenster@bistum-muenster.de

Veranstalter*in: Haus der Familie Münster in Kooperation

mit der Buchhandlung „Der Wunderkasten“

Kontakt: Johannes Wilde, Tel. 0251 41866-13

Viola Kowal
ENTSPANNT BERATEN

Entspann' doch mal...!

www.entspannt-beraten-ms.de

Tania Pentcheva

Gitarrenunterricht für Wissbegierige
Gitarrenmusik - Live für Ihre Feste/Events

info@tania-pentcheva.de
www.tania-pentcheva.de

Power-Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 - Sportangebot zum Reinschnuppern

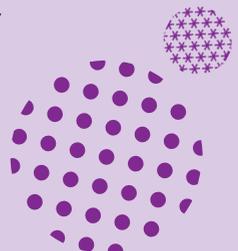
Blöde Sprüche, lästige Anmache, körperliche Übergriffe ... Sexuelle Belästigungen sind immer noch alltäglich.

Sich dagegen zur Wehr zu setzen, kannst du bei uns lernen. Wir kombinieren die Bewusstmachung der eigenen Kraft (Auspowern) mit Selbstverteidigung (Empowerment). In jeder Einheit können wir unsere innere Stärke fühlen.

Trage bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und bringe dir etwas zu Trinken mit.

Mittwoch, 6. März 2024, 20 bis 21.30 Uhr
Turnhalle des Ratsgymnasiums, Bohlweg 7, 48147 Münster
Anmeldung: kontakt@frauensport-muenster.de
Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich!

Veranstalter*in: Frauensportverein Münster e.V.
Kontakt: V. Wenzel, kontakt@frauensport-muenster.de



Marie Juchacz (1879 - 1956)



Vorkämpferin für Frauenrechte und Demokratie - Vortrag

Dieser Vortrag von Lydia Struck, Kulturanthropologin und Urgroßnichte von Marie Juchacz, handelt von dem bewegten Leben der SPD-Politikerin und AWO-Gründerin Marie Juchacz und von ihrem unermüdlichen Kampf für Frauenrechte und Demokratie.

Marie Juchacz ist die erste Frau, die 1919 in der Weimarer Nationalversammlung eine Rede hält. Kurz zuvor wird, nach dem Ende des Ersten Weltkriegs das Wahlrecht für Frauen in Deutschland durchgesetzt, für das sie sich seit ihrer Jugend einsetzt. Viele ihrer Reden richtet Marie Juchacz bereits ab Ende der 1920er Jahre gegen den wachsenden Einfluss der Nationalsozialisten. Von ihnen bedroht, muss sie 1933 Berlin verlassen und aus Deutschland fliehen. Im damals unabhängigen Saargebiet schließt sie sich einer Gruppe von Freund*innen im Widerstand an und eröffnet in Saarbrücken ein Café für aus Deutschland geflohene Menschen. 1935 erneut zur Flucht gezwungen, führt ihr Weg nach Frankreich und dann in die USA. Nach Kriegsende unterstützt sie von New York aus mit der Organisation von privaten Hilfspaketen und dem Schreiben unzähliger Briefe den Neuanfang der AWO in Deutschland. Dorthin kehrt sie 1949 nach 16 Jahren des Exils wieder zurück.



Donnerstag, 7. März 2024, 15 Uhr

Begegnungsstätte der AWO Wolbeck, Neustraße 2, 48167 Münster Wolbeck
8 € - Rollstuhlfahrer*innen bitte anmelden: lauhoffm@web.de

Veranstalter*in: „Offener Donnerstags Themenkreis“
der AWO Wolbeck, gefördert von der Theodor Heuss
Stiftung 100 Köpfe der Demokratie
Kontakt: Marlene Lauhoff, Handy 0152 54285329,
lauhoffm@web.de



SportSpaß für Groß und Klein - für Frauen und ihre Kinder - Tag der offenen Tür



Bei „SportSpaß“ nutzen wir die Halle und ihre Möglichkeiten voll aus! Ihr kommt mit euren Sportwünschen und wir setzen sie um! Ob Basketball, Fußball, Badminton, Pilates, Bauchtanz, Rückengymnastik, Yoga ... zusammen probieren wir alles aus!

Frauen, Mädchen und Kinder (Jungen nur bis 8 Jahre) sind herzlich willkommen! Größere Kinder können mit Sport machen. Um kleinere Kinder kümmert sich eine Kinderbetreuerin.

Donnerstag, 7. März 2024, 16 bis 17.30 Uhr

Kleine Sporthalle der Gesamtschule Mitte, Eingang über den Schulparkplatz auf Höhe der Frauenstraße 32, 48143 Münster

Veranstalter*in: Move and Meet e.V.

Kontakt: Laura Verweyen, Handy 0176 42921472, info@move-and-meet.de

Schritt für Schritt in eine neue berufliche Zukunft



Berufliches Orientierungsseminar für Frauen



Berufliche Zukunft und dazu viele Fragezeichen? Das Seminar ist ein Angebot für Frauen, die beruflich neu anfangen wollen, sei es nach Ausbildung, Studium oder Elternzeit, aus der Arbeitslosigkeit oder einer laufenden Beschäftigung heraus. Es bietet Ihnen den Raum, ausgehend von Ihrer aktuellen Situation neue berufliche Perspektiven zu entwickeln und konkrete Schritte zu planen. In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre Fragestellungen klären. Was kann ich? Was will ich? Welche neuen oder alternativen Perspektiven gibt es? Wie kann ich meine Bewerbungsunterlagen überarbeiten oder den Schritt in die Selbständigkeit gehen? Referentin: Heike Schulze-Werner, Personal- und Kommunikationstrainerin

Donnerstags, 7. März bis 25. April 2024, 18 bis 21 Uhr

(6 Termine) VHS Münster, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster
195 €, Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V. in Kooperation mit der VHS Münster

Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Rosen für die Mitarbeiter*innen in der offenen Ganztagsbetreuung (OGS) - Besuchsaktion

Am 8. März 2024 werden Ehrenamtliche aus der KAB Mitarbeiter*innen in der offenen Ganztagsbetreuung an Grundschulen (OGS) besuchen und mit Rosen beschenken, um auf deren wichtige Arbeit aufmerksam zu machen.

Der Weltfrauentag am 8. März ist ein wichtiges Datum für die Frauenarbeit der KAB. Wir nutzen ihn, um Arbeit sichtbar zu machen, die als weiblich wahrgenommen und hauptsächlich von Frauen geleistet wird. Oft ist diese Arbeit gleichzeitig „systemrelevant“ und prekär.

Freitag, 8. März 2024, ca. 12 bis 15 Uhr

Anmeldung und Treffpunkt erfragen bei: Ortrud Harhues, Tel. 0251 33263

Veranstalter*in: KAB Hl. Edith Stein St. Mauritz und KAB Herz Jesu
Kontakt: siehe Anmeldung



Frauengeschichte(n) im Stadtmuseum Münster Führung



Nanda Herbermann

Auf einem kurzweiligen Rundgang durch die Schausammlung des Stadtmuseums begeben wir uns auf die Suche nach Spuren von Frauen in der Geschichte der Stadt. Was musste man als Frau getan oder geleistet haben, um einen Platz an der Wand oder in der Vitrine des Museums zu bekommen? Kritisch werden während des Rundgangs die jeweils zeittypischen „Frauenbilder“ beleuchtet und weibliche Lebenswelten vom Mittelalter bis in die Neuzeit vorgestellt.

Freitag, 8. März 2024, 14 und 16 Uhr,
Dauer: jeweils 60 Minuten
Stadtmuseum Münster,
Salzstraße 28, 48143 Münster
3 €, ermäßigt 2 €

Veranstalter*in: Stadtmuseum Münster
Kontakt: museum-info@stadt-muenster.de

Mal seit 1999 in Münster
Z E I T

**Atelier für Begleitetes- und
 Lösungsorientiertes Malen LOM®**

48167 Münster, Herrenstr. 24
 Katina Kalpakidou, info@malzeit-atelier.de



www.humanistische-kunsttherapie.de



und
 Münsteraner Institut für
 Humanistische Kunsttherapie
www.mihk.de

50+ Netzwerk
 Frauen 50+

**Die neue Plattform nur für
 Frauen über 50 in Münster.**

**Hast Du Lust, Dich zu
 vernetzen, auszutauschen,
 Kontakte zu knüpfen oder
 deine Ressourcen zu teilen?
 Mach mit!**

www.network-frauen50plus.de

Unangepasst - Künstlerinnen und ihre Kleider Lesung

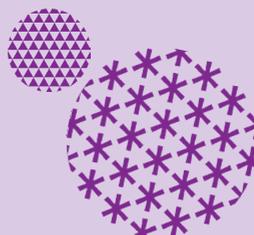


Androgyne Dreiteiler, ein Spektakel aus Goldlamé mit Turban und ellenlange Wimpfern aus Gänsedaunen - Ursel Braun präsentiert sieben fantastische Frauen und ihre Kleider und Accessoires, die sie in Schlüsselmomenten ihres Lebens trugen.

Die eigenwilligen Garderoben der Künstlerinnen spiegeln ihr außergewöhnliches Leben wider, jede für sich ließ weibliche Rollenmuster hinter sich und setzte sich in einer von Männern dominierten Welt durch. Sie alle orientierten sich nicht an Moden, sondern ihr Stil war wie die Trägerinnen selbst - frei, weltläufig, avantgardistisch und unangepasst.

Freitag, 8. März 2024, 15 Uhr
 Stadtbücherei Münster, Zeitungslesesaal,
 Alter Steinweg 11, 48143 Münster

Veranstalter*in: Stadtbücherei Münster
 Kontakt: Nils Bald, Tel. 0251 492-4268



Fühlst du dich sicher in deiner Stadt?



Feministischer Stadtpaziergang

Wie sicher fühlst du dich im öffentlichen Raum? Kennst du das, dass du blöd angemacht oder dir hinterhergepiffen - du gecatcalled - wirst? Hast du im Dunkeln oder an bestimmten Orten Angst vor Übergriffen? Oder hast du Übergriffe erlebt, die dich verunsichern oder bedrohen? Diese Gefühle und Ängste teilen viele Frauen. Sie schränken unsere Bewegungsfreiheit ein und nehmen uns Raum in unserer Stadt. Darüber wird viel zu selten öffentlich gesprochen. Das wollen wir - die GRÜNEN Münster - ändern. Wir wollen darüber sprechen, was wir gemeinsam in Münster tun oder verändern können, damit wir uns im öffentlichen Raum sicherer und freier fühlen.

Der Spaziergang wird begleitet von

- Dorothea Deppermann (GRÜNE im Landtag NRW, Mitglied im Innenausschuss)
- Andrea Blome (Gleichstellungspolitische Sprecherin der GRÜNEN Ratsfraktion)
- Lena Ilsemann (Frauenpolitische Sprecherin, GRÜNE Münster)
- Lisa Marie Tubies (Nachtbürgermeisterin der Stadt Münster)

Freitag, 8. März, 17 bis 19 Uhr

Treffpunkt: vor der neuen Radstation am Hansator/Ostseite Hauptbahnhof

Veranstalter*in: Bündnis 90/Die Grünen

Kontakt: Dorothea Deppermann MdL, Tel. 0251 8995885,

Dorothea.Deppermann@landtag.nrw.de

Als die Frauen die Küche verließen und ihre Stimmen erhoben ... - Lesung



Da Frauen bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf die Rolle der Mutter, Hausfrau, und Ehefrau festgelegt waren, gab es fast keine professionellen Schriftstellerinnen. Gegen die starren gesellschaftlichen Normen aufzubegehren war beinahe ausgeschlossen für die meisten Frauen, da sie wirtschaftlich von Vätern, Brüdern, Ehemännern oder Vormündern abhängig waren. Dennoch gab es mutige Frauen wie z. B. Bettina von Arnim, George Sand, Jane Austen oder Katherine Mansfield, die dennoch schrieben. Sie mussten viele Hindernisse überwinden, um Leben und schriftstellerische Tätigkeiten zu vereinen. Der Vortrag

der Germanistin und Literaturwissenschaftlerin Sabine Förster porträtiert einige dieser außergewöhnlichen Frauen.

Freitag, 8. März 2024, 17 Uhr

Stadtbücherei Münster, Zeitungslesesaal, Alter Steinweg 11, 48143 Münster

Veranstalter*in: Stadtbücherei Münster

Kontakt: Nils Bald, Tel. 0251 492-4268

Hereinspaziert ... herzlich willkommen in unserer gläsernen cibaria Backstube! - Führung



Die Führung durch unsere gläserne Backstube ist ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie, für Freundinnen und Freunde oder auch für Backbegeisterte. Erweitern Sie Ihr Wissen über das Backhandwerk, sammeln Sie neue Eindrücke und lassen Sie sich von der Leidenschaft unserer Bäcker*innen und Konditor*innen mitreißen.

Diese Führung wird geleitet von unserer Gründerin und Geschäftsführerin Rike Kappler und ist speziell für weiblich gelesene Personen gedacht. Sie dauert ca. eine Stunde und wird durch einen kleinen Imbiss und eine Fragerunde in unserem schönen Hafenladen gekrönt. Hinweis: Bitte binden Sie sich (insbesondere lange) Haare zusammen; Kittel (Kinder bekommen T-Shirts), Kopfbedeckung stellen wir zur Verfügung!



Freitag, 8. März 202, 17 Uhr

Bitte 15 Minuten vor Beginn da sein!

cibaria GmbH, Am Mittelhafen 46, 48155 Münster
7,50 € Erwachsene, 6 € Schüler*innen und Studierende,
5 € Kinder (bis 14 Jahren)

Anmeldung: www.cibaria.de/cms/termine/fuehrungen

Stornierung bis eine Woche vorher per E-Mail (event@cibaria.de),
später leider nicht möglich.

Veranstalterin: cibaria GmbH
Kontakt: Fabian Raker, Tel. 0173 2348082



Sicherheit für Frauen - zur Selbstbehauptung und Verteidigung - Workshops



Übungen zum selbstsicheren Auftreten; Grenzen setzen mit Körpersprache, Stimme und Mimik; einfache Befreiungstechniken; Hilfsmittel zur Verteidigung. Trainiert wird in Socken auf Matten; es ist keine Fitness erforderlich.

Die fünf Workshops können zusammen oder einzeln gebucht werden.

Freitag, 8. März 2024, 17 Uhr
Samstag, 9. März 2024, 10 Uhr und/oder 16 Uhr
Sonntag, 10. März 2024, 10 Uhr und/oder 15 Uhr

Kap.8/Bürgerhaus Kinderhaus, Idenbrockplatz 8, 48159 Münster oder Dojo Waltrup, Waltrup 27, 48341 Altenberge (Ort entscheidet sich nach der Anmeldezahl)
27 € (Frühbucher*in bis 29. Februar)/35 € ab 1. März
Anmeldung: Petra Wilde und Olaf Schawe, Tel. 02505 948445, info@dojoteam.de

Veranstalter*in: Dojoteam - Training gegen Gewalt und mehr
Kontakt: siehe Anmeldung

Die Schwimmerinnen - Herausforderungen von Frauen in Fluchtsituationen - Film & Diskussion



Der Film „Die Schwimmerinnen“, von der ägyptischen Regisseurin Sally El Hosaini, erzählt die wahre Geschichte der syrischen Mardini-Schwester Yusra und Sarah und illustriert auf beeindruckende Weise die Herausforderungen von Exil, Mut und Schwesternschaft. Sie stammen aus Damaskus und schwimmen seit ihrer frühesten Kindheit. Im Jahr 2016, als das Land vom Krieg zerfressen ist und der Tod hinter jeder Ecke lauert, sind die beiden jungen Frauen gezwungen, sich auf eine gefährliche Reise zu begeben, bei der sie ihre Fähigkeiten heldenhaft einsetzen. Der Film wird auf Deutsch mit arabischen Untertiteln gezeigt.

Die Diskussionsrunde nach dem Film soll die im Film behandelten Themen vertiefen. Dabei möchten wir nicht nur über die Flucht und die Herausforderungen von Frauen auf dem Migrationsweg sprechen, sondern auch die Situation migrantisierter Frauen in Deutschland beleuchten.

Freitag, 8. März 2024, 18 bis 21 Uhr
AFAQ e. V., Loddenheide 8, 48155 Münster
Anmeldung: Tel. 0251 13108899, info@afaq-verein.de

Veranstalter*in: AFAQ e.V. - Verein für kulturelle u. gesellschaftliche Zusammenarbeit
Kontakt: Clémence Thirion, info@afaq-verein.de

**Fachpraxis für
Eßstörungen &
Psychokinesiologie**



Stefanie Eismann
Kinder- und Jugend-
psychotherapeutin
(Zulassung für GKV)
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,

Reiwickstiege 14
48329 Havixbeck

www.fachpraxis-essstoerungen.de
Tel. 02507/986 32 09

Psychotherapie in Einzel- und Gruppensitzungen
Beratung von Angehörigen • Prävention • Vorträge



Heike Montreal



**Kunst,
Natur &
Klang**

www.heikemontreal.com
www.instagram.com/heikemontreal/
mobil 0172 5257415

Schließt Binarität geschlechtliche Vielfalt aus? Lesung



Die Autorin Nora Eckert sagt nein und begründet, warum das so ist. Sie hinterfragt das bipolare Konzept, das eng mit dem Begriff „biologisches Geschlecht“ verbunden ist, denn damit werden Menschen in der Tat auf Genitalien und Körperfunktionen reduziert.

Doch die menschliche Natur sieht nicht zuletzt mit Blick auf trans* anders aus. Binarität und Vielfalt gehören zusammen oder anders gesagt: Natur erlaubt, Kultur verbietet.

Freitag, 8. März 2024, 19 bis 21 Uhr
neben*an, Warendorfer Str. 45, 48145 Münster

Veranstalter*in: Livas e.V.
Kontakt: Susanne Eckhardt, SusanneEckhardt@livas.org



Kultur am Kanal - Special Edition zum Weltfrauentag



Ausstellung, Lesung, Konzert, Theater, Film, Comedy, Poetry uvm.



Die Veranstaltungsreihe ‚Kultur am Kanal‘ im Bennohaus ist immer für eine besondere Überraschung gut und gehört seit über zehn Jahren fest ins Jahresprogramm der Kulturstätte Bennohaus am Kanal. Ob schrill, modern, exotisch oder traditionell - hier präsentieren Menschen dem Publikum ihre Leidenschaften auf der Bühne - egal ob Poetry, Musik, Tanz oder Theater. Denn Kunst und Kultur bedeutet nicht nur klassische Musik und Museum, sondern eben auch ganz viel Herzblut, welches hier zu spüren ist.

Gespickt wird die Veranstaltung mit Bühneninterviews und kurzen Talks, eine Tombola und leckere Getränke aus dem Café Yolk runden das Programm ab.

Geplant ist eine Special Edition zum Weltfrauentag, mit dabei sind dieses Mal u.a. die Band InBetween, der Chor Spellbound, die Künstlerin Bushra Arnous, eine Tanzgruppe der Rebel-Tanzschule und das Improtheater PENG!

Freitag, 8. März, 19.30 Uhr

Bürgerhaus Bennohaus, Veranstaltungssaal, Ebene 3
Bennostr. 5, 48155 Münster



Band InBetween



Chor Spellbound



Bushra Arnous



Improtheater PENG!

Veranstalter*in: Arbeitskreis Ostviertel e.V. /Bürgerhaus Bennohaus
Kontakt: Daniela Elsner, de@bennohaus.de

Raum für mich - Neues wagen, meinen Weg gehen

Kreativ-Seminar



Berufliche Neu- und Umorientierung mal anders: Neben fachlichem Know-how und einer guten Bewerbungsmappe braucht es manchmal noch etwas ganz anderes, das eine berufliche Entwicklung in die richtige Richtung anstößt: Vertrauen in sich selbst und den Mut zur Veränderung. Mit kreativen Methoden und unterschiedlichen Materialien finden Sie (für sich) heraus: Wofür schlägt mein Herz? Was unterstützt mich auf meinem ganz eigenen Weg? Was sind meine nächsten Schritte? Referentin: Andrea Esseling, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische (Paar-)Therapeutin, Kunsttherapeutin.

Samstag, 9. März 2024, 10 bis 17 Uhr

Wegebegleiter:innen, Hochstr. 2, 48151 Münster
90 €, Anmeldung: info@kompanera.de,
www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022,
info@kompanera.de

Sport von und für Frauen: Selbstwirksamkeit und mentales Wohlbefinden - Sportangebot zum Reinschnuppern

Wenn du deine Ziele erreichen und das tun willst, was dir gut tut, brauchst du innere Stärke und Energie. Fühle dich gut und fühle dich sicher!

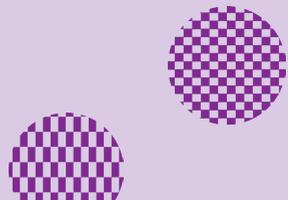
Dieses Angebot des Frauensportvereins e.V. (FSV) stellt dich in den Mittelpunkt. Du erfährst Stärkung und merkst wie stark du bist. Du darfst sporteln wie es sich für dich richtig anfühlt. Lerne Grundlagen der Selbstwahrnehmung und Selbstverteidigung kennen und genieße in diesem sicheren Rahmen ein lockeres Bewegungsangebot und das Gespräch mit Frauen aller Altersstufen.

Bringe Sportkleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mit.

Samstag, 9. März 2024, 11 bis 13 Uhr

Turnhalle der Johannisschule, Vogel-von-Falkensteinstraße 4, 48151 Münster
Anmeldung: kontakt@frauensport-muenster.de

Veranstalter*in: Frauensportverein Münster e.V.
Kontakt: V. Wenzel, kontakt@frauensport-muenster.de



Aserbaidsschanische Frauen laden zum Internationalen Frauentag ein - Vortrag, Konzert



Programm

- 15 Uhr Ankommen/Musik
15.30 Uhr • Eröffnung und Begrüßung der Gäste
• Kurzer Vortrag über den Internationalen Frauentag
• Diskussion
16 Uhr Gemeinsames Essen und Internationale Musik
16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Samstag, 9. März 2024, 15 bis 16.30 Uhr
Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112,
48153 Münster

Veranstalter*in: Europäisches Aserbaidsschan Zentrum e.V.

Kontakt: Zaur Aliev, Handy 015145373333,
eu.az.zentrum@gmail.com

Frauen wählen Frühstück, Talk, Diskussion

Leider musste diese Veranstaltung
abgesagt werden!

Zum Internationalen Frauentag 2024 laden ver.di-Münsterland und DGB Münsterland zum Frühstück und zum Talk ein.

Diskussionsrunden zu Wahlprogrammen der Parteien:

- Welchen Anspruch haben die Frauen und welche Inhalte spiegeln gleichstellungspolitische/soziale Forderungen wider?
- Wie sieht das Wahlverhalten der Frauen aus?

Hierzu angefragt: Politikwissenschaftlerin, Gewerkschaftsfrauen, etc.

Sonntag, 10. März, 10 bis 14 Uhr

Kreativ-Haus e.V. Kulturzentrum Münster,
Diepenbrockstr. 28, 48145 Münster

Anmeldung: bei ver.di-Bezirk Münsterland unter bz.msl@verdi.de
oder beim DGB unter NRW.Muenster.Anmeldung@dgb.de

Veranstalter*in: Bezirksfrauenrat ver.di-Münsterland, DGB Münsterland
Kontakt: Jutta Schultz, Tel. 0251 9330055, jutta.schultz@verdi.de und
Hauke Meyer, Tel. 0251 132350, hauke.meyer@dgb.de

www.istb-muenster.de



Beim ISTB in Münster werden zur Zeit folgende DGSF-zertifizierte Systemische Weiterbildungen angeboten:

- Systemische Beratung
- Systemische Familientherapie
- Aufbauweiterbildung Systemische Familientherapie
- Systemische Supervision/Coaching



Schritt für Schritt in eine neue berufliche Zukunft

Seminar/Gründerinnenwerkstatt



Das Seminar richtet sich an Frauen, die eine Gründungsidee haben und herausfinden wollen, ob eine selbstständige Tätigkeit eine berufliche Perspektive für sie sein kann. Sie erfahren, wie aus Ihrer Idee ein Gründungskonzept wird und welche Schritte auf dem Weg in die Selbstständigkeit notwendig sind. Mit Unterstützung von Expertinnen, fachlichen Informationen und im Austausch mit anderen Gründerinnen, planen Sie die ersten konkreten Schritte zur Umsetzung.

Ziel des Seminars ist es, Sie im Prozess Ihrer Gründungsentscheidung zu begleiten und zu unterstützen.

Referentinnen: Astrid Hochbahn, Jessika Blakert, Heike Schulze-Werner

Dienstags, 12. März bis 21. Mai 2024, 18 bis 21 Uhr (8 Termine)
VHS Münster, Aegidiimarkt 3. 48143 Münster
215 €, Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V. in Kooperation mit der VHS Münster
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Toxische Beziehungen



Vortrag

„Toxische Beziehungen“ kursieren aktuell in den sozialen Medien und sind in aller Munde.

- Was sind toxische Beziehungen?
- Was kennzeichnet sie?
- Sind Frauen* davon tatsächlich mehr betroffen als Männer*?
- Wie gefährlich sind sie?
- Und wo bekommt man Hilfe, wenn man sie braucht?

Dienstag, 12. März 2024, 19 bis 21 Uhr

pro familia Münster, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster
7 €, Anmeldung: pro familia Münster: Tel. 0251 45858,
muenster@profamilia.de

Veranstalter*in: pro familia Münster
Kontakt: Barbara Wittel, Tel. 0251 45858,
muenster@profamilia.de



„Die Waffen nieder“ - Leben und Wirken der Bertha von Suttner - Vortrag

Bertha von Suttner (1843 - 1914), Friedensforscherin, -aktivistin und Schriftstellerin, setzte sich zeitlebens für Selbstbestimmung, Gerechtigkeit, Toleranz und Weltlichkeit ein; sie erhielt 1905 als erste Frau den Friedensnobelpreis.

Marion und Markus von Hagen - bekannt u.a. durch „Literatur für Liebhaber“ stellen Leben und Wirken dieser für ihre Zeit ungewöhnlichen Frau bei einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee/Tee und Kuchen vor.

Mittwoch, 13. März 2024, 14.30 bis 17 Uhr

AWO - Ortsverein Münster Mitte, Heinz Lichtenfeld-Zentrum,
Hochstraße 12, 48151 Münster
6 €, Anmeldung: Anna Weiß-Kumar, Handy 015774219722,
a.weisskumar@web.de

Veranstalter*in: AWO Ortsverein Münster - Mitte
Kontakt: siehe Anmeldung

Frauen* in der Arbeitswelt

Netzwerkabend



Wir laden euch zu unserem Netzwerkabend ein - zum Austausch in einer Community von arbeitenden Frauen*, egal ob angestellt oder selbstständig, in der Neu- und Umorientierung, im Jobeinstieg oder kurz vor dem Ruhestand.

Die Veranstaltung ist dafür gedacht, die Art von Kontakten zu knüpfen, die euch bislang fehlen. Seien es Gleichgesinnte, neue Freundschaften, eine Interessensgemeinschaft oder nützliche Berufs- und Geschäftskontakte, aus denen sich langfristige Beziehungen, Kooperationen und gemeinsamer Erfolg entwickeln kann oder Kontakte für gegenseitige Ratschläge, Inspiration und Wissensaustausch.

Mittwoch, 13. März 2024, 18 bis 21 Uhr

Wolters im Speicher, Hafenweg 46 - 48, 48155 Münster
Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Sicherheit rund um das Smartphone

Kurs

An dem Thema Sicherheit am Smartphone führt kein Weg vorbei.

- Was muss ich dazu beachten?
- Wie sichere ich mein Gerät und meine Daten?
- Wie gehe ich mit Passwörtern um?

In diesem zweistündigen Kurs bekommen Sie Antworten auf diese Fragen und Tipps für den Umgang mit Passwörtern und der Sicherheit auf Ihrem Smartphone.

Donnerstag, 14. März 2024, 10 bis 12 Uhr

Frauen und neue Medien e.V., Sauerländer Weg 2a, 48145 Münster
25 €, Anmeldung (6 Plätze): Nathalie Türich, Tel. 0251 7636248,
info@pcfrauen.de

Veranstalter*in: Frauen und neue Medien e.V.
Kontakt: siehe Anmeldung

Livas

Beratung
Kultur
Begegnung

Verein für FLINTA in Münster



Beteiligen & Mitmachen

Von Freizeitveranstaltungen über Workshops bis hin zu Vorträgen – Wir planen unser Communityleben gemeinsam – im Orgaplenum.

Ihr seid herzlich eingeladen, eure eigenen Ideen einzubringen. Meldet euch unter: info@livas.org

Weitere Infos: livas.org – Insta: [livas_ev](https://www.instagram.com/livas_ev)

FLINTA take over

Kneipenabend



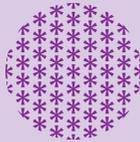
Frauen, Lesben, inter*, nichtbinäre, trans* und agender Personen übernehmen Utes Bude! „Bei Ute brennt noch Licht“ wird zum FLINTA-Ort. After-Work-Drinks, gemütliches Zusammensein, Kennenlernen, Vernetzung und FLINTA-Sichtbarkeit.

Freitag, 15. März 2024, 18 Uhr

Bei Ute brennt noch Licht, Emdener Straße 10, 48155 Münster

Veranstalter*in: Livas e.V.

Kontakt: Lydia Bolte, LydiaBolte@livas.org



Souverän, gelassen, durchsetzungsstark

Workshop exklusiv für Frauen online



Um steigenden Herausforderungen im (beruflichen) Alltag gewachsen zu sein, ist nicht nur reine Fachkompetenz maßgebend. Unsere Wirkung auf andere und unser Verhalten in schwierigen Situationen kann durchaus das Zünglein an der Waage sein. Durch eine Mischung aus Theorie, Diskussion und virtueller Gruppenarbeit vermittelt Ihnen der Workshop Methoden, die Sie im Alltag wirksam unterstützen. Folgende Inhalte werden vermittelt: Erste Grundlagen für mehr Wirksamkeit durch aktives Energiemanagement, Erfolgsfaktoren für einen souveränen Auftritt, authentische Körpersprache, passende Rhetorik und Methoden für mehr Schlagfertigkeit und Reaktionsstärke.

Referentin: Mareike Venherm, Trainerin, Beraterin

Samstag, 16. März 2024, 9 bis 12 Uhr

online per Zoom

60 €, Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.

Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Jungen-Zukunftstag
Boys' Day



Girls' Day
Mädchen-Zukunftstag

25.
04.
2024

Klischeefreie Berufs- und
Studienwahl jetzt!

Fastenbrechen-IFTAR
Traditionelles Fastenbrechen



Programm:
18.30 Uhr Begrüßung der Gäste
19.15 Uhr Internationale Musik

18 bis 18.30 Uhr Ankommen/Musik
18.43 Uhr (pünktlich) Fastenbrechen
20.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Samstag, 16. März 2024, 18 Uhr

Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112, 48153 Münster
Anmeldung bis 11. März 2024: Arbeitskreis International e. V.,
aki-muenster@t-online.de

Veranstalter*in: Arbeitskreis International e.V.
Kontakt: Fulya Yavuz, Tel. 0251 297351, aki-muenster@t-online.de

LIEBE, EHE, SEXUALITÄT - Eine Alltagsgeschichte der Intimität und Partnerschaft im Nationalsozialismus (1930 bis 1950) - Vortrag

Was machte den Nationalsozialismus für Millionen deutsche und österreichische Frauen und Männer so attraktiv? Die Forschung betonte lange die repressive Seite der NS-Politik. Für all diejenigen, die sich als Teil der „Volksgemeinschaft“ denken durften, bot die identitäre, rassistisch-segregierende Gesellschaft jedoch zahlreiche Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung.

Elissa Mailänders geschlechter- und sexualitätsgeschichtlicher Ansatz öffnet innovative Einblicke in die heteronormative nationalsozialistische Mehrheitsgesellschaft, die nicht nur mit Ausgrenzung und Stigmatisierung operierte, sondern auch auf Inklusion und Ansporn fußte. Anhand von Freundschaften und Flirts, Liebesbeziehungen und Ehen untersucht Mailänder, wie Politik konkret im intimen Raum angeeignet und ausgehandelt wurde. Sexualität und die Politisierung der Wünsche erweisen sich dabei als wichtige politische Triebkräfte, die erklären, warum sich gewöhnliche Menschen im Berufsalltag und Privatleben mit der NS-Diktatur zurechtfinden, ja das autoritäre Regime sogar von unten stützten.



Prof. Dr. Elissa Mailänder ist Associate Professorin am Institut d'études politiques de Paris und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Centre d'Histoire de Sciences Po. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen Täter*innenforschung, Alltagsgeschichte der Gewalt, Geschlechter- und Sexualitätsgeschichte des Nationalsozialismus.

**Donnerstag,
21. März 2024,
19 bis 21 Uhr**

Erbdrostenhof, Salzstr. 38,
48143 Münster

Veranstalter*in: Geschichtsort Villa ten Hompel der Stadt Münster,
Gegen Vergessen - Für Demokratie Regionalgruppe Münsterland e.V.,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Münster e.V.
Kontakt: Thomas Köhler, Tel. 0251 492-7101

Projekt Marischa - Kaffee, Kondome und ein offenes Ohr für Sexarbeiter*innen - Vortrag

Sexarbeit wird seit jeher tabuisiert und stigmatisiert. Dabei findet sie überall und inmitten unserer Gesellschaft statt - auch in Münster. Indes kann das Thema unterschiedliche Fragen aufwerfen:

- Wer arbeitet eigentlich in der Branche und vor allem, warum?
- Sind Sexarbeiter*innen wirklich so, wie sie in den Medien dargestellt werden?
- Welche Haltungen gibt es eigentlich dazu und wie kann ich mir eine Meinung dazu bilden?
- Welche Rechte und Pflichten haben Betreffende und wie gestalten sich diese in der Realität?
- Und wie sieht eigentlich die Soziale Arbeit in diesem Feld aus, was passiert z.B. auf der Streetwork?

Donnerstag, 11. April 2024, 18 Uhr
SpecOps, Aegidiimarkt 5,48143 Münster

Veranstalter*in: Projekt Marischa
Kontakt: Susanne Kock, ProjektMarischa@stadt-muenster.de



Vermögensaufbau für Frauen: ETFs als effektive Anlagestrategie - Workshop



In diesem Workshop erfährst du, wie du das richtige Fundament für deinen Vermögensaufbau legst und in die Tat umsetzt. Andrea Reiter als erfahrene Finanzmentorin gibt Antworten auf deine Fragen. Du entwickelst eine Vorstellung davon, wie du ETFs erfolgreich in dein Portfolio integrierst und damit langfristig Vermögen aufbauen kannst. Der Workshop bietet dir die Gelegenheit, dich mit der praktischen Umsetzung zu befassen. Neben fachlichem Input gibt ein Mitglied der Moneypenny Community in Münster spannende Einblicke in ihre Anlagestrategie und lässt „Praxisluft“ schnuppern. Am Ende des Workshops kannst du die richtigen Entscheidungen treffen und dein Portfolio erfolgreich managen.

Montag, 15. April 2024, 19 bis 21 Uhr

Gesundheitshaus Münster (Veranstaltungsraum Siverdes),
Gasselstiege 13, 48159 Münster

15 €, für kfd-Mitglieder 12 €, Anmeldung: Diözesanverband Münster e.V.
Schillerstraße 44b, 48151 Münster - www.kfd-muenster.de

Veranstalter*in: kfd Diözesanverband Münster e.V.
Kontakt: Sandra Cichon, Tel. 0251 495-471, cichon@bistum-muenster.de

Droste Festival 2024: Nenn mich Hexe!

Lesungen, Performance, Konzerte, Workshops, Screenings...

In Planung!



Für das Festival bereits zugesagt haben:
u.a. Jemima Rose Dean, Radna Fabias, Logan February, filmclub mit Helmut Buntjer, Anja Kreysing, Miedya Mahmod, Sarah Giese, House of Blænk, Lisa Klosterkötter, Miriam Michel, Rasmus Northold-Frieling, [Ohne Pronomen], Parallelgesellschaft, Rike Scheffler, Stoff aus Luft, Evan Tepest, Volxtheater Bethel, Kim de l'Horizon!

Programm wird veröffentlicht unter:
www.burg-huelshoff.de

Freitag, 26. April bis Sonntag 5. Mai 2024

Burg Hülshoff, Haus Rüschaus, Digitale Burg
und weitere Orte in Münster
50 €, 40 € (ermäßigt) Festivalticket

Veranstalter*in: Burg Hülshoff - Center for Literature
Kontakt: Dominik Renneke,
dominik.renneke@burg-huelshoff.de

Den eigenen Weg gehen: Wanderung zur Berufsorientierung - Wanderung

Es gibt immer wieder Momente, in denen sich die Frage nach einer beruflichen (Neu-)Orientierung stellt. Sei es eine innere Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation oder aufgrund äußerer Veränderungen, z.B. nach einem Abschluss, nach der Elternzeit, einer längeren Krankheitsphase oder einer Kündigung. In diesen Umbruchssituationen eine gute Entscheidung für sich zu treffen und einen persönlich passenden Weg zu finden, fällt oft nicht leicht. Um im wahrsten Sinne des Wortes „in Bewegung zu kommen“, etwas Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln, wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Auf einer Wanderung im Münsterland haben Sie Zeit und Raum, um Ihrem Weg etwas mehr auf die Spur zu kommen. Leitung: Ellen Prange, Personenzentrierte Beraterin

Samstag, 27. April 2024, 9 bis 16 Uhr

Treffpunkt und Infos zur Strecke (ca. 11 km) erhalten Sie bei der Anmeldung. Die Wanderung wird auch bei Regen oder schlechtem Wetter stattfinden. Anmeldung: info@kompanera.de - www.kompanera.de

Veranstalter*in: Kompanera/BerufsWege e.V.
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 01743581022, info@kompanera.de

Nach Redaktionsschluss eingegangen!
- nur in der Onlineversion -

Weltfrauentag im MuM e.V.

Offener Treff



Im Offenen Treff werden an diesem Tag Bewegungs-, Diskussions- und Entspannungsangebote für Frauen angeboten sowie ein Büchertisch zum Austausch und zur Diskussionsanregung zur Thema Frauenrechte.

Freitag, 8. März 2024

9.30 bis 12 Uhr Frühstücksbuffet

10 bis 11.30 Uhr Bewegungsangebote

Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum MuM e.V.

Gescherweg 75, 48161 Münster

Veranstalter*in: Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum MuM e.V.

Kontakt: Cora Georgi, cora.georgi@mum-muenster.de

Veranstaltungen zum Weltfrauentag im Kino

Film, Rahmenprogramm

In Planung!



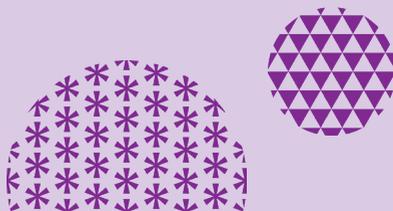
Vorpremiere des wunderbaren italienischen Films
„Morgen ist auch noch ein Tag“ mit Rahmenprogramm
Cineplex, Albersloher Weg 14, 48155 Münster

Infostand des Frauennotrufs
Schloßtheater, Melchersstraße 81, 48149 Münster

Freitag, 8. März 2024

Veranstalter*in: Münstersche Filmtheater-Betriebe GmbH

Kontakt: Madita Kondratjuk, muenster@cineplex.de



Nach Redaktionsschluss eingegangen!
- nur in der Onlineversion -

ReBelle Art - Metamorphose

Theater



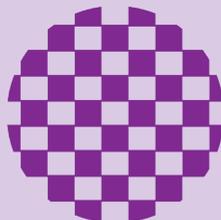
Die ReBelle Art Compagnie richtet in ihrem autofiktionalen Stück den Scheinwerfer auf das Spannungsfeld der eigenen Herkunft aus der muslimisch geprägten tadschikischen Gesellschaft. Wie fest sind wir mit unseren Wurzeln verbunden? Sind wir gezwungen, dem Weg der Vorfahren zu folgen? Die Künstler*innen möchten andere Frauen, egal welcher Herkunft, dazu ermutigen, die Stimme zu erheben, sich selbst anzunehmen, für sich und andere zu kämpfen und solidarisch zu agieren. Nach der Vorstellung findet ein moderiertes Publikumsgespräch statt.

Freitag, 8. März 2024, 20 Uhr

Theater im Pumpenhaus, Gartenstr. 123, 48147 Münster
18 €, 10 € (mit Ermäßigung)

Veranstalter*in: Theater im Pumpenhaus

Kontakt: Büro Theater im Pumpenhaus, Tel. 0251 201380, buero@pumpenhaus.de



Das Amt für Gleichstellung
der Stadt Münster
lädt ein zum

3. Sommerfest der GLEICHSTELLUNG

im Sommer
2024!



Weitere Infos zum Sommerfest
folgen in den nächsten Monaten.
Besuchen Sie dazu unsere Homepage
oder folgen Sie uns auf Facebook!
www.stadt-muenster.de/gleichstellung



Stück vom Kuchen. Und die ganze Bäckerei!

Mit geballter Frauenpower schaffen wir seit unserer Gründung Arbeits- und Ausbildungsplätze für alle Menschen. Ganz ohne Geschlechterklischees und Stereotypen – mit gerechter und gleichberechtigter Arbeitsteilung und starken Zukunftschancen für alle. Denn wir sind der tiefen Überzeugung, dass gute Lebensmittel nicht allein aus guten Zutaten, sondern auch durch faires, solidarisches Miteinander und zukunftsorientiertes Handeln im Einklang mit unserer Umwelt entstehen.

Alles andere kommt uns nicht in die Tüte.

Unsere Verkaufsstellen findet ihr auf cibaria.de

cibaria
BioVollkornBäckerei 