

Familien-Yoga

Miteinander statt Nebeneinander – egal ob Mama, Opa, Tante, Nachbar – bei diesem Yogaevent werden Kinder mit ihren Lieblingsemenschen einen tollen Vormittag zusammen erleben.

Sa. 20.1.
10.00 – 11.30 Uhr

Familien- und Bildungsbüro, Schillerstraße 3
Anmeldung bis zum 15.1. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: Erwachsene 10 EUR / Kinder 5 EUR

FEBRUAR

... Zeit für Musik

Schnupperabend in der Musikschule

Egal, ob Cajon, Gitarre, Klavier oder Schlagzeug – wir probieren es gemeinsam aus. Wir wollen einen schönen Abend voller Musik verbringen, viele neue Dinge entdecken und lernen und eine gute Zeit haben. Der Schnupperabend ist anfängerinnenfreundlich und richtet sich an Musikbegeisterte und an die, die es noch werden wollen.

Mi. 7.2.
18.00 – 19.30 Uhr

Rock ,n' Roll Musikschule
Wartburgstraße 69, Anmeldung per E-Mail
info@rocknroll-musikschule-castrop.de
Kosten: 25 EUR

Wir singen! Ladies Night!

Die Truppe von „Wir singen!“ macht Dich und Deine Freund*innen wieder zu den Stars des Abends. Die Band spielt bekannte Songs und Ihr bildet den Rock und Pop Chor. Für Spaß, Abwechslung und Getränke ist gesorgt. Du bringst Deine Freund*innen, gute Laune und natürlich Deine schöne Stimme mit. Wir wollen Dich hören. Natürlich sind auch Eure Partner*innen herzlich eingeladen ...

Fr. 23.2.
19.00 Uhr

Jugendzentrum Trafo
In der Wanne 102
Die Veranstaltung ist kostenlos

Songwriting-Workshop

Du möchtest Deine Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen? Du spielst ein Instrument und möchtest eigene Texte verfassen? Das ist gar nicht so schwer ... In unserem Workshop findest Du einen Zugang zum kreativen Schreiben. Keine Angst ... Jeder kann Texte schreiben. In gemütlicher Atmosphäre lernst Du bei uns Techniken zum kreativen Schreiben kennen und kannst Dich ausprobieren. Wir freuen uns auf Deine Worte! Wenn Du ein Instrument, wie Gitarre spielst, bring sie gerne mit! Alle sind herzlich willkommen ...

Sa. 17.2.
16.00 – 20.00 Uhr

JZ BoGi's Café, Leonhardstraße 3
Anmeldung per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: 15 EUR

MÄRZ

... Zeit für Theater

Cabaret Abend zum Weltfrauentag

Der Benefizabend wird gemeinsam mit dem Förderverein Frauen helfen Frauen e.V. und der Gleichstellungsbeauftragten Nina Jordan organisiert. An dem Abend bietet das Frauenhaus zudem ein leckeres Catering zum kleinen Preis an. Der Erlös geht zu Gunsten des Fördervereins Frauen helfen Frauen e.V. an das Frauenhaus Castrop-Rauxel.

Fr. 8.3.

ASG-Aula, Leonhardstraße 8
Kosten: 15 EUR
VVK: Castroper Leselust, Münsterstraße 14
Nähere Infos folgen.

Der Ursprung der Welt nach Liv Strömquist

Was haben der Erfinder der Cornflakes, die Leiche einer dänischen Königin, Außerirdische und Dornröschen mit weiblicher Sexualität zu tun? Liv Strömquists Comic klärt auf, entdeckt und hinterfragt unseren Umgang mit dem, „was als weibliches Geschlechtsorgan bezeichnet wird“ quer durch die Epochen und Kulturen. Dabei geht es ihr nicht nur um Vulva und Klitoris, Moral und Tabus, sondern auch um Hexen, Rassismus und Tamponwerbung. Frech, feministisch und fantasievoll entzieht sie sich allen Schubladen, und das nicht nur sehr informativ, sondern extrem lustig. Liv Strömquist, geboren 1978 in Lund, Schweden, ist eine der einflussreichsten feministischen Comiczeichnerinnen. Die studierte Politikwissenschaftlerin zeichnet regelmäßig für unterschiedliche schwedische Magazine und Zeitungen. Ihre Buchveröffentlichungen befassen sich mit sozialen Fragen mit einer Bandbreite an Referenzen von Popkulturen bis zur Bibel.

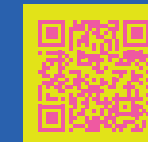
Fr. 22.3.

Studio WLT, Europaplatz 10, Kartenverkauf über das WLT und das Gleichstellungsbüro
Kosten: 22 EUR, ermäßigt: 18 EUR
Nähere Infos folgen.

Impressum

Stadt Castrop-Rauxel
Gleichstellungsbeauftragte Nina Jordan
Europaplatz 1, 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2107, Fax 02305 / 106-2524
gleichstellung@castrop-rauxel.de
www.castrop-rauxel.de

Layout/Druck:
Stadt Castrop-Rauxel,
Informationstechnik und zentrale Dienste



www.castrop-rauxel.de/frauen

**FRAUEN*!
FRAUEN*!
FRAUEN*!
FRAUEN*!
SEP 23 – MRZ 24**

Die neue Veranstaltungsreihe

Zeit für ...

SEPTEMBER

... Zeit für Gespräche

Frauenfrühstück mit der Gleichstellungsbeauftragten

Wir freuen uns mit Ihnen bei einem leckeren Frühstück zusammen zu sitzen und uns auszutauschen. Über aktuelle Themen und über all das was Ihnen auf der Seele brennt. Lassen Sie uns gemeinsam lachen und Spaß haben uns gegenseitig unterstützen und ein offenes Ohr füreinander haben.

Fr. 1.9.
9.00 – 11.00 Uhr

Scheunen Café, Pöppinghauser Straße 80
Anmeldung bis 25.8. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: 18,90 EUR, Frühstücksbuffet

Walk & Talk im Natur- und Wasser-Erlebnis-Park

Bei einem Parkspaziergang können Einblicke in das Generationenprojekt Emscherumbau und die diesem zu Grunde liegende Transformation unserer Region gewonnen werden. Das Augenmerk wird somit auf dem Park als Leuchtturm eines nachhaltigen Freiraumsystems liegen.

Do. 7.9.
16.00 – 17.30 Uhr

Eingangspavillion Nord, Parkplatz Suderwicher Straße, Anmeldung bis 4.9. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Das Angebot ist kostenlos.

OKTOBER

... Zeit für Genuss

Waldbaden

Interesse beim Waldbaden die Natur mit allen Sinnen zu erleben, während eines langen Spaziergangs? Waldbaden kann unterstützen, den Alltagstrubel abzuschalten, Gelassenheit und besseren Schlaf zu finden und die Konzentration zu steigern. Dabei helfen auch verschiedene Atem- und Bewegungsübungen, die Sie beim Waldbaden erlernen.

7. + 28.10.
11.00 – 12.30 Uhr

Treffpunkt: BBZ Dingen, Westheide 16
Anmeldung per E-Mail
vhs@castrop-rauxel.de, Kosten: 11 EUR

Buchvorstellungen in der Castroper Leselust

Der Herbst steht vor der Tür und somit die genau richtige Zeit für gute Bücher... Diese werden uns von Martina Tielker in gemütlicher Atmosphäre, mit einem kleinen Snack, vorgestellt. Also... Lust auf die Leselust?

Mi. 18.10.
19.00 Uhr

„Castroper Leselust“, Münsterstraße 14
Anmeldung bis 13.10. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: 5 EUR

Genuss-Kochen...

Für alle die gerne kochen, oder neue raffinierte Rezepte ausprobieren möchten... In ungezwungener Atmosphäre gegenseitig auf die Finger und in die Töpfe schauen und sich Ideen holen. Die zubereiteten Leckereien werden anschließend in gemütlicher Runde verzehrt.

Do. 26.10.
17.00 – 19.30 Uhr

BBZ Dingen, Westheide 16
Anmeldung bis 23.10. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: 5 EUR

NOVEMBER

... Zeit für Kunst

Frauenportraits

Özlem Sahin, Gründerin der Kreativwerkstatt Castrop-Rauxel, bietet einen Kreativ-Workshop zum Thema „starke Frauen der Geschichte“ an. Wir freuen uns darauf mit Ihnen starke Frauen auf die Leinwand zu bringen und die Ergebnisse im Anschluss im Rathaus der Stadt Castrop-Rauxel auszustellen. Wir schicken dir vorab eine Liste mit Persönlichkeiten und kurzen Lebensläufen zu und ggf. auch Portraits von den Frauen, sodass die Teilnehmer sich vor Ort dann eine Dame aussuchen und „bearbeiten“/gestalten können.

Sa. 4.11.
11.00 – 16.00 Uhr

Kreativwerkstatt Castrop-Rauxel
Bahnhofstraße 252, Anmeldung bis 27.10. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de,
Kosten: 20 EUR

Handlettering-Workshop

Handlettering ist eine moderne Form der Schönschrift. Die Buchstaben werden dabei eher mit vollem Bewusstsein gezeichnet, als einfach nur geschrieben. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen und die Materialkunde, führen wir erste Aufwärmübungen durch. Mit dem Starterset können Sie die gelernte Technik zuhause selbstständig anwenden.

Sa. 25.11.
11.00 – 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Leonhardstraße 4
Anmeldung per E-Mail
vhs@castrop-rauxel.de
Kosten: 20 EUR + 14 EUR Materialkosten

DEZEMBER

... Zeit für Mich

1. Frauenfilmreihe Castrop-Rauxel-Waltrop

2 Städte – 4 Orte – 1 Thema: Frauen und Rollenbilder
Wir freuen uns auf einen schönen Kinoabend mit einem tollen Film aus dem Jahr 2022. Fünf sehr unterschiedliche Frauen kehren dem ständigen Optimierungswahn den Rücken und stellen sich ihrem Leben! Für Snacks und Getränke wird natürlich gesorgt...

Mo. 4.12.
19.00 Uhr

Waltroper Jugendcafé Yahoo, Hochstraße 50, 45731 Waltrop, Anmeldung bis 1.12. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Das Angebot ist kostenlos.

Tank-Stop

Was? Das Wochenende ist fast um, die neue Woche mit ihren Herausforderungen steht bevor. Grund genug, noch einmal zur Ruhe zu kommen und durchzuatmen. Zeit zum Nachdenken über die Welt im Großen oder über sich selbst im Kleinen. Das ist die Idee für dieses Andachtsformat. In dem Themenmonat „Zeit für mich“ steht der Tankstopp im Dezember unter dem Motto: Advent–einmal anders! Vielleicht mal mit mehr Gelassenheit und Entspantheit in die Weihnachtszeit starten...

So. 10.12.
18.00 Uhr

Erlöserkirche
Freiheitstraße 18

Rauhnächte – vorbereiten und erleben...

Was sind eigentlich die Rauhnächte? Woher kommt die Tradition und wie genau kann man diese Zeit im Jahr begehen? An diesem Abend erhalten Sie Informationen um diese Zeit im Jahr zu erleben, begleitet mit schönen Meditationseinheiten.

Do. 14.12.
18.45 – 20.00 Uhr

Yogastrauss Yogaschule, Am Markt 21
Anmeldung bis 8.12. per E-Mail
gleichstellung@castrop-rauxel.de
Kosten: 15 EUR

JANUAR

... Zeit für Sport

Fit-Box-Workshop

Fitboxen ermöglicht ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, das speziell auf die Bedürfnisse eines Kampfsportlers ausgerichtet ist. Bei diesem Spezialkurs setzen wir auf moderne sowie traditionelle Methoden aus dem Fitness- und Gesundheitstraining, Beweglichkeitstraining und aus gesundheitsorientierten Gymnastikübungen als Vorbereitung auf eine aktive sportliche Belastung und zur Schulung der Selbstwahrnehmung für Sportler in der Wettkampfperiode. Vermischt wird diese fitnessorientierte Trainingseinheit mit ausgewählten Techniken vom Boxsport, um den Spaßfaktor sowie den Erfolgsfaktor stetig zu steigern. Bitte Sportbekleidung tragen!

Sa. 13.1.
12.00 – 13.30 Uhr

Underdogs, Oestricher Straße 2a
Anmeldung bis zum 8.1. per E-Mail
gleichstellug@castrop-rauxel.de
Kosten: 10,00 EUR

Modern Dance

Sie haben Lust in diesem Workshop Erfahrungen in Modern Dance zu erlernen? Die einzige Voraussetzung sind Spaß an Bewegung und Tanz und Lust, mal etwas Neues auszuprobieren. Gemeinsam mit dem Tanzstudio Dance City bietet die Volkshochschule diesen Tanz-Workshop an.

So. 14.1.
11.00 – 13.15 Uhr

Dance City, Am Markt 11
Anmeldung per E-Mail
vhs@castrop-rauxel.de
Kosten: 25 EUR