FORUM 10

Leben heißt in Beziehung sein!

Die US-amerikanische Psychotherapeutin und Feministin irisch-indianischer Abstammung Anne Wison-Schaef (AWS) kritisiert die patriarchale Gesellschaft des weißen westlichen Mannes als „suchtförderndes" System. Dazu gehören stoffgebundene Süchte wie Alkoholismus und Drogensucht und nicht-stoffliche Süchte, wie Beziehungssucht und Arbeitssucht. In ihren Büchern und Therapien lehrt sie die Bedeutung von NÄHRENDEN Beziehungen, wie sie bei den meisten indigenen Völkern praktiziert werden. Diese entstehen u.a. durch genaues Zuhören, Schweigen und bedachtsames Reden, unbedingte Ehrlichkeit und die Vermeidung der Bewertung und Interpretation von Handlungen der Mitmenschen.

Veranstalterin:
Frauengruppe Couragina

Referentin:
Christine Hinrichsen

FORUM 11

Unbezahlbar wertvoll – wie sich ein Ehrenamt auszahlt

Die Wertschätzung von Erfahrungen, Fähig- und Fertigkeiten sowie von Engagement lassen sich nicht immer in Geld aufwiegen, wohl aber in Annerkennung, Gemeinschaftsgefühl und Lebenssinn. Diese win-win-Situation ist ein Grund, weshalb ein Ehrenamt nicht nur ein wertvoller Dienst an der Gesellschaft ist, sondern sich für den/die Aktive/n unmittelbar auszahlt. Dabei sind die Einsatzfelder heute breit gefächert und reichen vom sportlichen, kulturellen, politischen bis zum sozialen Engagement. Stellen Sie sich den Fragen: „Was für ein Ehrenamt passt zu mir? Welche Tätigkeiten kommen in Frage und wo soll ich mich einbringen?" Mit einer persönlichen Potenzialanalyse nähern Sie sich dem für Sie richtigen Betätigungsfeld. Lassen sich von den Erzählungen ehrenamtlich tätiger Referentinnen inspirieren.

Veranstalterin:
FreiwilligenAgentur Dortmund e.V.

Referentin:
Karola Jaschewski und Team, FreiwilligenAgentur Dortmund e.V.

FORUM 12

Gesund und aktiv leben - Selbsthilfe findet sich

Frauen leben im Alter häufig isoliert. Alterbedingt treten vermehrt gesundheitliche Probleme, verstärkt im psychischen Bereich, auf. Um aus dieser Isolation auszubrechen, fehlt oft die Motivation oder der passende Ansprechpartner/die passende Ansprechpartnerin. Aus diesem Grund will sich in Dortmund die internationale Selbsthilfegruppe „Gesund und aktiv leben" gründen. Frauen aller Nationalitäten sind willkommen, sich über die Ziele, Ansprechpartner/-innen und Vorhaben der Gruppe zu informieren und sich ihr anzuschließen.

Veranstalter:
Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, Lioba Heuel

Referentin:
Selma Kociva, Dipl. Soziologin und
Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe in Gründung

KULTURPROGRAMM

Zum Abschluss des Internationalen Frauentags gibt es einen besonders köstlichen Ohrenschmaus. Erstmals schließen sich Ensembles und Frauenchöre aus NRW und Dortmund zusammen und werden die Bürgerhalle des Rathauses zum Vibrieren bringen: Mit einem breiten Repertoire aus Liedern, die Frauen bewegen, ermutigen und ihren Spaß am Leben ausdrücken. Zum Abschluss singen alle gemeinsam die Hymne „Brot und Rosen", Mitsingen erwünscht – Gänsehaut garantiert!

Frauenchöre in Aktion

Bereits einen Tag vor dem Internationalen Frauentag, am Samstag, dem 7. März 2015, laden wir Sie herzlich zu einem speziellen Frauen-Event ein:

DAS FESTIVAL DER FRAUENCHÖRE

In der Zeit von 13.00 bis 17.00 Uhr werden Frauenchöre aus NRW vier Spielstätten der Dortmunder Innenstadt (Galeria Kaufhof, St. Marien-Kirche, St. Petri-Kirche, Mayersche Buchhandlung) und das Rathaus Dortmund in kleine Konzertsäle verwandeln.

Um 18.00 Uhr findet das große Abschlusskonzert im Rathaus statt.

Sie wollen zuhören? Sie wollen mitsingen? Alle Detailinfos finden Sie unter **www.cvnrw.de**

LANDESMUSIKRAT.NRW

Gefördert vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport

CHORVERBAND Nordrhein-Westfalen e.V.

CV DO CHORVERBAND DORTMUND

Stadt Dortmund
Gleichstellungsbüro

ORGANISATORISCHES

Eintrittskarten für Foren:

Aufgrund des Andrangs zu den Foren werden Eintrittskarten für die jeweils gebuchten Foren ausgestellt:
Bei der Anmeldung über das Internet können Sie sich Ihre Eintrittskarte sofort ausdrucken. Sofern Sie nicht über einen Drucker verfügen, senden Sie diese als PDF-Dokument an gleichstellungsbuero@dortmund.de oder melden Sie sich bitte direkt telefonisch an (s.u.). Sie erhalten die Eintrittskarte für Ihr gebuchtes Forum dann per Post.

Ohne Eintrittskarte kein Einlass ins Forum!

Bitte bringen Sie Ihre Eintrittskarte unbedingt zur Veranstaltung mit und zeigen Sie diese am Eingang zu Ihrem Forum den Unterstützungskräften vor. Nur so ist gewährleistet, dass Sie auch in das Forum eingelassen werden. Am Veranstaltungstag wird **keine zentrale** Verteilung von ggf. überzähligen Forumsplätzen stattfinden!

Zur Orientierung:

Den Raum/Saal, in dem Ihr Forum stattfindet, entnehmen Sie bitte am Veranstaltungstag den Orientierungstafeln in der Bürgerhalle.

Individuelle Unterstützungsbedarfe

Bitte geben Sie Ihren Unterstützungsbedarf bei Mobilität oder Kommunikation bereits bis zum **14. Februar 2015** direkt mit der Anmeldung an. Nur so ist es uns möglich, das Erforderliche für Sie zu veranlassen.

ANMELDUNG

Anmeldeschluss:

Anmeldungen werden bis zum **3. März 2015** verbindlich berücksichtigt.

Anmeldung

- Online unter **www.anmeldung-frauentag.dortmund.de**

- Telefonisch unter **(0231) 50–2 33 00**
  Montag bis Donnerstag **8.00–15.30 Uhr**
  Freitag **8.00–12.00 Uhr**

In eigener Sache:

Am 9. März 2015 ist unser FrauenKinoAbend im CineStar Dortmund.
Sichern Sie sich schnell Ihre Karten für die besten Plätze!
Gemeinsam schauen wir in diesem Jahr den Film „Drei Stunden", eine Romanze im Wettlauf mit der Zeit.

Ihr Team des Gleichstellungsbüros

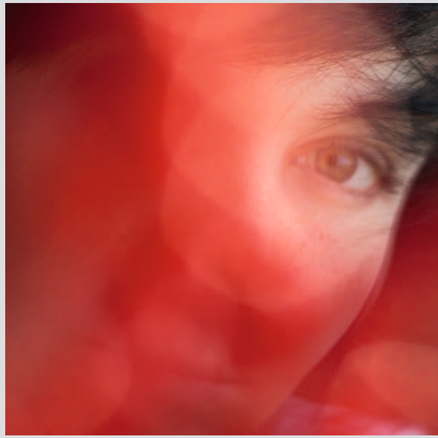
Mit freundlicher Unterstützung durch:

- Agentur für Arbeit Dortmund
- Arbeitsgemeinschaft Dortmunder Frauenverbände
- Beratungsstelle Westhoffstraße
- ChorVerband NRW
- Chorverband Dortmund
- DGB Frauenausschuss, Stadtverband Dortmund
- DHB-Netzwerk Haushalt
- Dortmunder Forum Frau und Wirtschaft e.V.
- Fachhochschule Dortmund
- Frauenberatungsstelle „Frauen helfen Frauen" e.V.
- FraueninitiativeCOURAGINA
- FreiwilligenAgentur Dortmund e.V.
- Jobcenter Dortmund
- Kanzlei Pohlhausen, Weghake, Pohl, Dortmund
- Landesmusikrat NRW
- Marianne Brentze, Preisträgerin des Literaturpreises Ruhr 2014
- Matriarchaler Kulturkreis Dortmund
- Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen
- Monika Matschnig, Wirkung.Immer.Überall.
- Wirtschaftsförderung Dortmund, Frau.Innovation.Wirtschaft

Impressum
Herausgeberin: Stadt Dortmund, Gleichstellungsbüro
Rathaus, Friedensplatz 1, 44122 Dortmund,
Tel. (0231) 50-2 33 00, Fax: (0231) 50-2 62 15
gleichstellungsbüro@dortmund.de
www.dortmund.de/gleichstellungsbüro
Titelfoto: photocase/una.knipsolina
Redaktion: Brigitte Wolfs (verantwortlich), Anja Vukovic
Gestaltung, Satz, Produktion: Dortmund-Agentur
Druck: Blömeke Druck SRS GmbH – 01/2015

Einladung

Internationaler Frauentag 2015



Sonntag, 8. März 2015
im Rathaus der Stadt Dortmund

Stadt Dortmund
Gleichstellungsbüro

Liebe Dortmunderinnen,
liebe Kooperationspartnerinnen,

an kaum einem anderen Tag im Jahr, wie am Internationalen Frauentag, ist die Solidarität von Frauen untereinander so spürbar und werden die vielen Bereiche, in denen Frauen noch heute benachteiligt sind, weltweit so deutlich benannt.

So besteht die Weltbevölkerung zwar zur Hälfte aus Frauen, dieser Anteil spiegelt sich jedoch in keiner Weise an ihrer Teilhabe an politischen Entscheidungsprozessen wieder. Dabei zeigen die Erfahrungen sehr deutlich die Wichtigkeit der Frauen bei der Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens! Um die Interessen der weiblichen Bevölkerung gleichberechtigt zu berücksichtigen, ist es von hoher Dringlichkeit, uns für deren Teilhabe auf allen Ebenen stark zu machen: sei es in der Politik, in der Bildung und den Führungsetagen, aber auch, wenn es um die gleich-berechtigte Umsetzung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei Vätern und Müttern geht.

Wir alle sind Teil der Gesellschaft und können solidarisch mit unserem Tun einen Beitrag zur Gleichberechtigung der Geschlechter leisten und Ungerechtigkeiten entgegentreten. Die vielen Foren des Internationalen Frauentages im Dortmunder Rathaus sollen dieses Anliegen unterstützen und wir laden Sie herzlich ein, teilzunehmen und sich inspirieren zu lassen!

Selbstbewusst auftreten und wahrgenommen werden ist übrigens auch eine Frage der Körperhaltung, wie Monika Matsching im Forum der Offenen Fachhochschule zum Thema Körpersprache zeigen wird. Und welche positive Kraft das Zusammenwirken von Frauen freisetzt, werden wir eindrucksvoll erleben, wenn Frauen der Frauenchöre NRW und Dortmund zum Kulturprogramm in erstmaliger Kooperation und Konstellation ihre Stimmen erheben.

Ich danke auch in diesem Jahr unseren engagierten Kooperationspartnerinnen für eine spannende Themenmischung und wünsche allen Teilnehmerinnen viel Vergnügen.

Brigitte Wolfs

Brigitte Wolfs
Gleichstellungsbeauftragte

INFO

Was ist der Internationale Frauentag?

Am 8. März begehen Frauen in aller Welt den Internationalen Frauentag. Seit mehr als 100 Jahren fordern sie an diesem Tag Gleichberechtigung und prangern die nach wie vor herrschende Gewalt gegen Frauen an. Auch im Arbeitsleben sind Frauen gegenüber Männern nach wie vor benachteiligt.

(Quelle Bundeszentrale für politische Bildung)

PROGRAMM

14.00 Uhr **Einlass**

15.00 Uhr **Eröffnung**
Eröffnung durch Bürgermeisterin Birgit Jörder und die Gleichstellungsbeauftragte Brigitte Wolfs

15.30 Uhr **Forumsveranstaltungen**

17.15 Uhr **Musikprogramm**
der Dortmunder Frauenchöre

FORUM 1

Körpersprache – Verräterische Gesten & wirkungsvolle Signale

Unsere Körpersprache – Haltung, Gestik, Mimik – und die Stimme machen über 80 % unserer Wirkung aus. Durch Körpersprache zeigen wir stets unsere wahren Gedanken und Gefühle und präsentieren uns souverän oder unsicher. Der Körper ist verräterisch, manchmal mehr als uns lieb ist. Denn was wir auch sagen oder nicht sagen, der Körper verrät immer die Wahrheit. Und obwohl vieles unbewusst abläuft, können Sie Ihre Körpersprache verbessern. Wir wirken immer – die Frage ist nur WIE? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, um die eigene Körpersprache im Alltag gezielt einzusetzen.

Veranstalter/-innen:
Offene Fachhochschule Dortmund, Dieter Baier, Hochschulkommunikation, in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund

Referentin
Monika Matschnig, Psychotherapeutin und Autorin, matschnig.com

FORUM 2

Was uns FRAUEN stark macht?!

Wir stellen uns täglich den Herausforderungen des Lebens. Um diese gut bewältigen zu können, benötigen wir nicht nur Muskelkraft, sondern vor allem innere Stärke.
Ergänzend zu Ihren bewährten eigenen Strategien, möchten wir Ihnen in unserem Forum weitere Möglichkeiten vorstellen, sich selbst zu stärken.
Im ersten Teil laden wir Sie ein, kleine Körperübungen kennenzulernen und auszuprobieren, mit denen Sie Ihre Gefühle positiv beeinflussen können. Hierbei wenden wir die Body2Brain-Methode an. Im zweiten Teil möchten wir – mit Hilfe eines kreativen Elements – in den Austausch kommen.

Veranstalterin:
Frauenberatungsstelle Dortmund, Claudia Chmel

Referentinnen:
Martina Breuer, Frauenberatungsstelle Dortmund
Claudia Ebbers, Frauenberatungsstelle Dortmund

FORUM 3

Der Nelly-Sachs-Preis – Literatinnen unterrepräsentiert – das soll sich ändern!

Seit 1961 gibt es den Literaturpreis der Stadt Dortmund, den Nelly-Sachs-Preis, der Persönlichkeiten ehrt, die überragende Leistungen auf dem Gebiet des literarischen Lebens erbracht haben. Bisher sind von den 27 Preisträgern nur 7 Frauen. Diese Verteilung ist keine Seltenheit im Literaturbetrieb und wir setzen uns dafür ein, dass sich das ändert. Wir machen uns stark für ein alternierendes Verfahren, bei dem ein ums andere Mal jeweils nur Autorinnen bzw. Autoren als Kandidaten zur Auswahl stehen. Im Forum wollen wir unseren Plan diskutieren. Marianne Brentzel wird Leben und Werk einiger bisheriger Preisträgerinnen aus ihrem Buch „Im Salon der Dichterinnen" vorstellen. Ellen Widmaier wird am Beispiel von Schriftstellerinnen aufzeigen, dass es an preiswürdigen Kandidatinnen wahrlich nicht mangelt.

Veranstalterin:
Marianne Brentzel, Preisträgerin des Literaturpreises Ruhr 2014,
in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund

Referentinnen:
Marianne Brentzel, Ellen Widmaier

FORUM 4

Facebook, XING, Twitter und Co – Social Media – sinnvoll für Beruf, Karriere, Business?

Was bedeutet Social Media wirklich? Was muss frau beachten, wenn es darum geht, den interaktiven Dialog im Web effektiv und sicher zu führen? In ihrem Vortrag gibt die Social Media und Marketing-Expertin Eva Ihnenfeldt einen Überblick über die wichtigsten sozialen Netzwerke und informiert über Chancen und Risiken. Sie gibt Tipps, wie frau wann welche sozialen Netze am besten nutzt und wie auf diese Weise beruflich und privat gutes Eigenmarketing gelingt.

Veranstalterinnen:
Wirtschaftsförderung Dortmund – Frau.Innovation.Wirtschaft,
Ulrike Hellmann

Referentin:
Eva Ihnenfeld, Marketing- und Social Media-Expertin

FORUM 5

Sandwichgeneration Frau – zwischen Kindererziehung und Angehörigenpflege

Frauen mittleren Alters sind in ihren Rollen als Mutter aber auch als Tochter oder Enkelin noch immer diejenigen, auf denen – teilweise bis zur totalen Erschöpfung – die Last der Sorgearbeit liegt. Mit struktureller Umverteilung und öffentlicher Anerkennung der Leistungen ist in den individuellen Situationen oft leider nicht zu rechnen. Wie Frauen ggf. den Teufelskreis aus Pflichten und Sorge zwischen Kindererziehung und Pflege von Angehörigen durchbrechen können, will die Arbeitsgemeinschaft Dortmunder Frauenverbände aufzeigen.
Mit der Vorstellung einiger ihrer Mitgliederverbände sowie handfesten Informationen zu Dienstleistungsangeboten diverser Einrichtungen und gesetzlichen Neuerungen aus den Bereichen der Pflege, werden Ansätze aufgezeigt, damit im Leben wieder Luft bleibt, um auch für sich selbst gut zu sorgen.

Veranstalterin
Arbeitsgemeinschaft Dortmunder Frauenverbände,
Vorsitzende Justine Grollmann

Referentinnen
Frau Barbara Steinweg, Frau Ursula Smolka
Caritas-Altenhilfe Dortmund GmbH, Caritas Sozialstation Hörde
Nicole Siegmann
Mütterzentrum Dortmund e.V., Mehrgenerationenhaus Dortmund

FORUM 6

Die Mütterrente und weitere nachträgliche Änderungsmöglichkeiten bei der Rente nach einer Scheidung

Es werden verschiedene Möglichkeiten dargestellt, die nach der Durchführung des Versorgungsausgleichs bei einer Scheidung zu einer Erhöhung oder Minderung des Ausgleichsanspruchs hinsichtlich der Rentenhöhe bei Frauen (und Männern) führen können. Diese Möglichkeiten bestehen bei Scheidungsurteilen und -beschlüssen, die von 1977 bis zur Rechtskraft 2014 erlassen worden sind. Es werden Informationen zur gesetzlich beschlossenen Mütterrente seit Juli 2014 vorgetragen. Es besteht die Möglichkeit einer nachträglichen Abänderung mit der Folge, dass diese mit dem geschiedenen Ehegatten hälftig geteilt werden muss, wenn dieser ein entsprechendes Verfahren durchführt.

Veranstalter:
DHB-Netzwerk Haushalt, Vorsitzende Doris Kischel

Referentin:
Karola Pohlhausen, Fachanwältin für Familienrecht

FORUM 7

Karriere starten mit Kind dank Teilzeitausbildung

Wenn junge Menschen Kinder bekommen oder Angehörige pflegen, müssen sie oft ihre Berufsausbildung abbrechen oder können sie erst gar nicht beginnen. Doch ein qualifizierter Berufsabschluss ist die wichtigste Voraussetzung für den Einstieg in das Berufsleben und ein großer Schritt für die gesellschaftliche Integration. Um die berufliche Karriere mit der Familienverantwortung unter einen Hut zu bekommen, gibt es die Teilzeitausbildung – damit Zeit für Kind UND Karriere bleibt. Wir laden alle an dem Thema „Ausbildung in Teilzeit" Interessierten zu einem kompakten Vortrag ein. Es erwarten Sie kurze Beiträge zur rechtlichen und praktischen Umsetzung und zu regionalen Projekten/ Aktionen zu diesem Thema. Die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch bei Kaffee/Tee ist eingeplant!

Veranstalter:
Jobcenter Dortmund, Agentur für Arbeit Dortmund

Referentinnen:
Gabriele Herweg-Zaide, Jobcenter Dortmund
Maike Nigge, Agentur für Arbeit Dortmund

FORUM 8

Stimmbildung für Frauen

Jede Stimme ist einzigartig und bietet ein breites Spektrum an Ausdrucksformen. Viele dieser Ressourcen schlummern verborgen in uns. Ein bewusster Zugang zur Körperwahrnehmung und Atemtechnik schafft Vertrauen und stärkt unser Selbstbewusstsein. Gemeinsam in der Gruppe wird mit den Teilnehmerinnen gesungen und dabei werden spielerisch leichte Übungen zur Klangentfaltung, Klangverbesserung und Atmung einbezogen. Durch den gruppendynamischen Prozess wird die Stimmbildung zu einem Erfolgserlebnis. Mit einfachen Liedern beenden wir den Internationalen Frauentag musikalisch.

Veranstalter:
ChorVerband NRW in Kooperation mit dem Chorverband Dortmund

Referentinnen:
Claudia Rübben-Laux, ChorVerband NRW
Margitta Grunwald, Chorverband Dortmund

FORUM 9

Zeit zu arbeiten, Zeit zu leben

Die Zeit verrinnt wie im Fluge. Wir müssen immer mehr leisten, in kürzerer Zeit. Der Arbeitsdruck nimmt zu, ebenso die Folgen: von psychischen Belastungen bis hin zu Erkrankungen wie Erschöpfung und Depression. Wir sind unzufrieden, dass wir unsere Arbeit nicht so gut machen können, wie wir es wollen, weil wir nicht genug Ressourcen haben. Wie sind Frauen davon betroffen, wie Männer? Dazu wird Frau Dr. Wöhrmann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) einige markante Daten und Fakten aus der BAuA-Erwerbstätigenbefragung präsentieren. Ihr Vortrag lautet: „Wann? Wie viel? Wie lange? Geschlechterperspektive auf Arbeitszeitmuster". Danach wollen wir mit Ihnen und mit Frauen aus der betrieblichen Praxis diskutieren: Wie ist die Situation in Dortmund? Wie sind Frauen davon betroffen? Wie können wir Arbeitszeit und Einkommen sowie Arbeitszeit und Lebenszeit in eine befriedigende Balance setzen? Was können wir in Dortmund tun, um Verbesserungen zu erzielen?

Veranstalter:
Dortmunder Forum Frau und Wirtschaft (dffw), DGB

Referentinnen:
Ursula Ammon (dffw) und Ada Schnittfeld (DGB-Frauenausschuss)