



# FOKUS CHANCEN- GLEICHHEIT

VERANSTALTUNGEN

2024



Ein Angebot der kommunalen  
Gleichstellungsbeauftragten  
im Kreis Steinfurt

## WILLKOMMEN!

Wir freuen uns sehr, dass Sie Ihren Fokus auch auf Chancengleichheit legen und Interesse an unserer Veranstaltungsreihe im Kreis Steinfurt haben!

Wir, das sind die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreisgebiet und unsere Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner. Dieser Flyer soll unsere Veranstaltungen bündeln und so für einen guten Überblick sorgen - immer mit dem Fokus auf Chancengleichheit. Diese hat viele Formen und dementsprechend reichen die Themen der Veranstaltungen auch vom Jobcafé Pflege über die aufrüttelnde Ausstellung „Was ich anhatte“ bis hin zu Vorträgen über Themen wie Gendermedizin, Erfolgsplanung für Azubis und Studierende und Stressbewältigung. Schauen Sie gerne in das Inhaltsverzeichnis, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen oder ein Wiedersehen.

Wenn Sie weitere Themenwünsche oder Anregungen für Veranstaltungen haben, kontaktieren Sie uns gerne. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Broschüre.



## DIE UNSICHTBARE LAST: MENTAL LOAD VERSTEHEN & LOSLASSEN

In diesem interaktiven Vortrag erklären die Gründerinnen von BLOSSOM Coaching & Beratung wieso sie sich manchmal so überfordert fühlen und wie sie die unendliche To-Do-Liste in ihrem Kopf endlich loswerden. Sie lernen, die unsichtbare Last zu verstehen und loszulassen. Auch erfahren sie, wie eine faire Care-Arbeitsverteilung in Partnerschaften dazu beiträgt, die Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen, um die mentale Last zu reduzieren und was eine transparente Kommunikation und Grenzen damit zu tun haben.

Referentinnen: BLOSSOM Coaching  
(Julia Berg & Sandra Bönning)  
Ort: Bagno Konzertgalerie  
Hollich 156 B  
48565 Steinfurt  
Zeit: 19:00 Uhr  
Anmeldung: [gleichstellung@stadt-steinfurt.de](mailto:gleichstellung@stadt-steinfurt.de)

TERMIN:  
DIENSTAG  
23.04.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## JOBCAFÉ FÜR FRAUEN

Interessieren Sie sich für die (Wieder-)Aufnahme einer Beschäftigung und sind sich unsicher, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Im „Jobcafé für Frauen“ gibt es Infos und Ideen, die den Weg zum Verdienen des eigenen Geldes erleichtern. Jede Frau verfügt über persönliche Stärken, von denen zukünftige Unternehmen profitieren werden. Diese positiven Eigenschaften werden wir herausarbeiten, damit sie in einem Bewerbungsverfahren konkret benannt werden können. In einer lockeren Atmosphäre - gestärkt durch Kaffee und Kekse - beschäftigen wir uns an diesem Tag näher mit dem Thema „Berufe in der Pflege“.

Veranstaltet von: **Agentur für Arbeit**

Rheine

Ort: Boakenstiege 20

48341 Altenberge

Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldungen: [familienbuero@familienbuendnis-altenberge.de](mailto:familienbuero@familienbuendnis-altenberge.de)

TERMIN:  
DONNERSTAG  
**16.05.2024**



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!

Was ich  
anhatte..

**10. Mai - 26. Mai 2024**

**Wanderausstellung zu  
sexualisierter Gewalt an Frauen**

**Gläserne Heizzentrale  
Am Kirchplatz 13 in Saerbeck**

**Öffnungszeiten:**

**Mo.-Fr. 17:00-19:30 Uhr**

**Sa. 15:00-17:30 Uhr**

**So. u. Feiertage 10:00-12:30 Uhr  
sowie 15:00-17:30 Uhr**

Veranstaltende:



In Kooperation mit:



Eine Wanderausstellung von Beatrix Wilmes

Weitere Infos finden Sie unter  
Saerbeck.de  
oder über diesen QR-Code





## NUR EIN KLEINER UNTERSCHIED?! GESCHLECHTERSENSIBLE MEDIZIN - KLEINE UNTERSCHIEDE MIT GROSSER WIRKUNG

Wieso erkranken Frauen häufiger an Rheuma als Männer und wieso erkranken Männer nach einer Infektion mit COVID 19 schwerer als Frauen? Wieso haben Männer im Falle eines Herzinfarktes deutlich bessere Überlebenschancen als Frauen? Kann es eine Rolle spielen, ob ich als Patient oder als Patientin von einem Arzt oder einer Ärztin behandelt werde? In diesem Vortrag beschäftigt sich Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer, Expertin für Gendermedizin, mit all diesen Themen und erklärt in verständlicher Form, warum es sich lohnt, mehr über dieses junge Teilgebiet der Medizin zu wissen.

Referentin: Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer  
Ort: Salzsiedehaus Rheine  
Salinenstr. 105  
48431 Rheine  
Zeit: 19:00 Uhr

TERMIN  
DONNERSTAG  
16.05.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## INFORMATIONEN ZUM MINIJOB - CHANCEN & RISIKEN

In der Onlineveranstaltung wollen wir uns den Minijob genauer ansehen:

- Welche Vor- und Nachteile bietet er?
- Welche Pflichten hat der Arbeitgeber?
- Was ist mit der Altersabsicherung?

Diese und weitere Themen rund um den Minijob sowie der Austausch stehen auf dem Programm.

Veranstaltet von: Jobcenter Kreis Steinfurt, Agentur für Arbeit Rheine und der Gleichstellungsstelle des Kreises Steinfurt

Referentin: Jutta Schultz  
Ort: Online  
Zeit: 15.30 bis 17.30 Uhr  
Anmeldung: über diesen Link  
<https://eveeno.com/242779093>

TERMIN  
DIENSTAG  
18.06.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## DEUTSCHER DIVERSITY-TAG

Anlässlich des Deutschen Diversity-Tages am 28.05.2024 veranstalten die stellv. Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rheine (Anja Verhoeven) und Michele Mong (Servicestelle für Antidiskriminierungsarbeit im Kreis Steinfurt) an diesem Tag einen Workshop zu diesem Thema.

Referentin: Michele Mong (Servicestelle für Antidiskriminierungsarbeit im Kreis Steinfurt)

Ort: Mensa der Abendrealschule,  
Mittelstraße 45, 48431 Rheine

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung: [gleichstellung@rheine.de](mailto:gleichstellung@rheine.de) oder  
über den OR-Code möglich

TERMIN:  
DIENSTAG  
28.05.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



Frauenberatungsstelle  
Gewaltschutz



Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.  
Ibbenbüren



# AUSSTELLUNG

zu sexualisierter Gewalt an Frauen

04.06. - 16.06.2024

im "Haus 21", Klosterstraße 21 in Ibbenbüren

Infos und Öffnungszeiten unter [www.skf-ibbenbueren.de/was-ich-anhatte](http://www.skf-ibbenbueren.de/was-ich-anhatte)



## JOBCAFÉ FÜR FRAUEN

Interessieren Sie sich für die (Wieder-)Aufnahme einer Beschäftigung und sind sich unsicher, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Im „Jobcafé für Frauen“ gibt es Infos und Ideen, die den Weg zum Verdienen des eigenen Geldes erleichtern. Jede Frau verfügt über persönliche Stärken, von denen zukünftige Unternehmen profitieren werden. Diese positiven Eigenschaften werden wir herausarbeiten, damit sie in einem Bewerbungsverfahren konkret benannt werden können. In einer lockeren Atmosphäre - gestärkt durch Kaffee und Kekse - beschäftigen wir uns an diesem Tag näher mit dem Thema „Berufe in der Pflege“.

Veranstaltet von: Agentur für Arbeit Rheine

Ort: Familienbüro  
Am Markt 9-10  
48282 Emsdetten

Zeit: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Anmeldung: [familienbuero@emsdetten.de](mailto:familienbuero@emsdetten.de)

TERMIN  
DONNERSTAG  
20.06.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



Foto (v.l.n.r.): Varvara Schatz, Natali Sender, Petra Freese, Florian Dittert (VHS)

## KLUGER UMGANG MIT DEN EIGENEN FINANZEN

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mehr Hintergrundwissen oder auch eine Strategie bekommen möchten, wie sie sich finanziell gut absichern können. Dabei muss die Erfolgsplanung nicht immer geradeaus gehen! Anhand eines fiktiven Lebenslaufs erklärt der Referent Florian Dittert mit praktischen Beispielen, welche Wege die Finanzplanung nehmen kann. Wie erkenne ich mit einfachen Methoden, ob ein Produkt zu meinen Bedürfnissen passt oder für meine Zwecke völlig fehl am Platz ist?

Das Ziel dieses Vortages ist es, Ihnen das Handwerkszeug mit zu geben, eigene Entscheidungen im Bereich Finanzen und Vorsorge sicherer treffen zu können, mit der Sie sich wohlfühlen.

Veranstaltet von: Gleichstellungsstelle Stadt Greven,  
VHS Emsdetten Greven Saerbeck  
Referent: Florian Dittert  
Ort: Kulturschmiede Greven  
Friedrich-Ebert-Straße 3; 48268 Greven  
Zeit: 19:30 Uhr  
Anmeldung: unter [www.vhs-egs.de](http://www.vhs-egs.de) oder  
über den QR-Code möglich

TERMIN:  
DIENSTAG  
02.07.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## JOBCAFÉ FÜR FRAUEN

Interessieren Sie sich für die (Wieder-)Aufnahme einer Beschäftigung und sind sich unsicher, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Im „Jobcafé für Frauen“ gibt es Infos und Ideen, die den Weg zum Verdienen des eigenen Geldes erleichtern. Jede Frau verfügt über persönliche Stärken, von denen zukünftige Unternehmen profitieren werden. Diese positiven Eigenschaften werden wir herausarbeiten, damit sie in einem Bewerbungsverfahren konkret benannt werden können. In einer lockeren Atmosphäre - gestärkt durch Kaffee und Kekse - beschäftigen wir uns an diesem Tag näher mit dem Thema „Berufe in der Pflege“.

Veranstaltet von: Agentur für Arbeit  
Rheine  
Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Bildungszentrum Bürgerhof Schotthock  
Lingener Damm 135  
48429 Rheine

TERMIN  
DONNERSTAG  
19.09.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## DURCHSETZUNGSSTRATEGIEN - SICHERER UMGANG MIT GRENZÜBERSCHREITUNG

Als neue Person in einem alteingessenen Gremium oder bei hitzigen Diskussionen mit respektlosen Mitmenschen: immer wieder erleben wir unangemessene Situationen mit verbalen Attacken und Übergriffigkeiten. Dominanzverhalten und sexistische oder rassistische Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Menschen vor. Das löst unangenehme Gefühle aus, die Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation haben. In diesem Vortrag geht es um Strategien zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und die Fähigkeit selbstbewusst zu handeln. Zudem bekommen Sie einen „Notfallkoffer für Erstreaktionen“ an die Hand.

Veranstaltet von: VHS Emsdetten • Greven • Saerbeck

Referentin: Silke Gorges

Zeit: 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Online

Anmeldungen: [www.vhs-egs.de](http://www.vhs-egs.de)  
(möglich ab dem 24.09.)

TERMIN  
DONNERSTAG:  
**24.10.2024**



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## **SCHLECHTES GEWISSEN ADÉ!** Strategien für einen entspannteren Umgang mit der Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Pflege und Privatleben

Sie suchen neue Anregungen und Impulse, wie Sie der Vielzahl der Herausforderungen im Alltag begegnen können? Sie fragen sich, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Ihrem Job, Ihrer Familie und Ihrem Privatleben gerecht werden können? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein Ausstieg aus dem Gedankenkarussell gelingen kann und die unsichtbaren Aufgaben sichtbar gemacht werden, um sie neu in den Blick zu nehmen. Ausgangspunkt ist die Reflexion über die eigene Haltung, persönliche Prägungen und Werte. Der Vortrag gibt Impulse, um darüber nachzudenken, wer eigentlich welche Verantwortung für was übernimmt. Die Teilnehmenden gewinnen Klarheit darüber, wo innerliche und äußerliche Hindernisse liegen, mit dem Ziel, die Vereinbarkeit zur eigenen Zufriedenheit besser gestalten zu können.

Veranstaltet von: Gleichstellungsstelle Stadt Greven  
Referentin: Verena Lödding (Diplom-Pädagogin)  
Zeit: 19:30Uhr  
Ort: Kulturschmiede Greven  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
48268 Greven

Anmeldungen: [gleichstellungsstelle@stadt-greven.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-greven.de)



TERMIN  
MONTAG:

**28.10.2024**



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



## MEHR GELASSENHEIT IM ALLTÄGLICHEN CHAOS - HERAUSFORDERNDE ZEITEN ERLEBEN WIR ALLE

Wie kann ich es schaffen, die Aufgaben und Herausforderungen, die der Alltag mit sich bringt, mit einer gewissen Gelassenheit zu bewerkstelligen und mich nicht in Hektik zu verlieren?

Neben einigen theoretischen Aspekten gibt es in dieser Veranstaltung viele praktische Ideen, die sowohl dabei unterstützen, eigene und damit beeinflussbare Stressoren zu erkennen, Stress zu vermeiden, als auch mit unvermeidbarem Stress besser umgehen zu können.

Veranstaltet von: Gleichstellungsstelle Stadt Greven  
Referentin: Maike Hewing

(Psychologie M.Sc. / Yogalehrerin)

Zeit: 19:30Uhr

Ort: Kulturschmiede Greven  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
48268 Greven

Anmeldungen: [gleichstellungsstelle@stadt-greven.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-greven.de)



TERMIN  
MITTWOCH:  
20.11.2024



ZUR ANMELDUNG  
HIER KLICKEN!



Bild: „Die Gewerkschafterin“

## FRAUENKINO „DIE GEWERKSCHAFTERIN“

Der Thriller beruht auf dem wahren Fall der französischen Gewerkschaftsvorsitzenden Maureen Kearney, die Opfer eines unglaublichen Anschlags wurde. Hochaktuell und spannend inszeniert zeigt „Die Gewerkschafterin“ den einsamen Kampf einer mutigen Frau in einer Männerdomäne - verkörpert von Golden-Globe-Gewinnerin Isabelle Huppert. Eintritt: 7,00€ inkl. Begrüßungsgetränk.

Die Eintrittskarten zum Preis von 7,00 € sind im Cinetech-Kino erhältlich (Tel. 961 415); eine Online-Buchung ist möglich!

Veranstaltet von: Cinetech-Kino Rheine

Zeit: 19:30 Uhr

Einlass ab 19:30 Uhr

Ort: Cinetech-Kino

Surenburgstraße 76

48429 Rheine

TERMIN  
FREITAG:  
29.11.2024





## GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE IM KREIS STEINFURT

### Emsdetten

Tanja Heuer  
Tel. 02572 922-604  
[tanja.heuer@emsdetten.de](mailto:tanja.heuer@emsdetten.de)

### Altenberge

Sandra Lammers  
Tel. 02505 82-32  
[sandra.lammers@altenberge.de](mailto:sandra.lammers@altenberge.de)

### Greven

Petra Freese  
Tel. 02571 920270  
[gleichstellungsstelle@stadt-greven.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-greven.de)

### Ibbenbüren

Petra Schmiedel  
Tel. 05451 9311805  
[petra.schmiedel@ibbenbueren.de](mailto:petra.schmiedel@ibbenbueren.de)

### Lotte

N. N.  
Tel. 05404 8890  
[info@lotte.de](mailto:info@lotte.de)

### Neuenkirchen

Carina Hölscher  
Tel. 05973 926531  
[n.pilgrim@neuenkirchen.de](mailto:n.pilgrim@neuenkirchen.de)

### Recke

Maria Westphal  
Tel. 05453 91047  
[westphal@recke.de](mailto:westphal@recke.de)

### Stadt Steinfurt

Laura Welberg  
Tel. 02552 925150  
[laura.welberg@stadt-steinfurt.de](mailto:laura.welberg@stadt-steinfurt.de)



### Kreisverwaltung Steinfurt

Sabrina Veer  
Tel. 02551 69-2150  
[sabrina.veer@kreis-steinfurt.de](mailto:sabrina.veer@kreis-steinfurt.de)

### Hörstel

Marion Athmer  
Tel. 05454 911280  
[m.athmer@hoerstel.de](mailto:m.athmer@hoerstel.de)

### Lengerich

Claudia Nink  
Tel. 05481 33309  
[c.nink@lengerich.de](mailto:c.nink@lengerich.de)

### Mettingen

Christin Diekmann  
Tel. 05452 5233  
[gleichstellung@mettingen.de](mailto:gleichstellung@mettingen.de)

### Ochtrup

Julie Nacke  
Tel. 02553 73213  
[julie.nacke@ochtrup.de](mailto:julie.nacke@ochtrup.de)

### Rheine

Gaby Beckmann  
Tel. 05971 939-268  
[Gaby.beckmann@rheine.de](mailto:Gaby.beckmann@rheine.de)

### Westerkappeln

Alisa Prinz  
Tel. 05404 887147  
[alisa.prinz@westerkappeln.de](mailto:alisa.prinz@westerkappeln.de)