

worms:

von Frauen für Frauen

worms:

von Frauen für Frauen

Impressum:

- Der Veranstaltungskalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Angaben beruhen auf Informationen der Frauenorganisationen und -verbände.
- Eventuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Presse oder nach Rücksprache mit der genannten Ansprechpartnerin.
- Der Veranstaltungskalender wird von der Gleichstellungsstelle der Stadt Worms herausgegeben und erscheint vierteljährlich.
- Redaktionsschluss für die 1. Ausgabe 2012 ist am **05. Dezember 2011**
- Druck: Rathaus-Druckerei
- Auflage: 980 Stück

7 – Stadtentwicklung
7.04 - Gleichstellungsstelle

Jasmine Olbort Tel.: 06241/853-7400
 Fax: 06241/853-7099

Marktplatz 2
67547 Worms

E-Mail: jasmine.olbort@worms.de
gleichstellungsstelle@worms.de

Internet: www.gleichstellung-worms.de

FRAUEN- VERANSTALTUNGS- KALENDER

Oktober – Dezember 2011

Vorwort

Liebe Leserinnen,

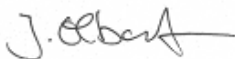
wollen Frauen zurück an den Herd? Diese Frage provoziert eine gerade veröffentlichte Studie des Roman-Herzog-Instituts mit dem Titel „Wie viel Familie verträgt die moderne Gesellschaft?“. Darin wurden Frauen und Männer nach ihrer Lebenszufriedenheit und den Einflussfaktoren auf diese befragt. Herausgekommen ist, dass nicht erwerbstätige Mütter mit ihrem Leben zufriedener sind als berufstätige Frauen mit Kindern. Vor allem Eltern, die beide erwerbstätig sind und eine gleichberechtigte Partnerschaft anstreben, sind unzufriedener als Familien, die das traditionelle Alleinverdienermodell leben.

Jetzt zu denken, Frauen wollten wieder zurück zu traditionellen Familienmodellen, wäre zu kurz gedacht. Denn die Gründe für die Unzufriedenheit sind vielfältig und liegen nicht zuletzt in der noch immer schwierigen Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Der Mangel an ganztägiger Kinderbetreuung sorgt für einen gewaltigen Organisationsstress bei berufstätigen Eltern – den meist die Frauen bewältigen müssen. Hinzu kommt, dass Frauen noch immer den größeren Teil der Erziehungs- und Hausarbeit leisten – auch dann, wenn beide Partner vollzeiterwerbstätig sind. Dass Frauen im Durchschnitt 23% weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen und noch dazu geringere Karrierechancen haben, erhöht die Unzufriedenheit bei Frauen zusätzlich.

Was also tun? Neben dem Ausbau der Kinderbetreuung muss die Verantwortung für Erziehungs- und Hausarbeit zukünftig noch stärker von Müttern und Vätern gemeinsam getragen werden. Das bedeutet: Mehr Männer in Elternzeit – hier ist auch ein Umdenken der Unternehmen notwendig, ihre männlichen Mitarbeiter stärker zur Übernahme von Verantwortung in der Familie zu ermuntern.

Dass Frauen nicht bereit sind, für Partnerschaft oder Familie ihre Berufstätigkeit aufzugeben, belegt die Studie „Frauen auf dem Sprung“ aus dem Jahr 2009. Frauen geben dort an, finanzielle Unabhängigkeit und eine gleichberechtigte Partnerschaft seien ihnen besonders wichtig – wir müssen nur die Voraussetzungen dafür schaffen.

Herzlichst



Jasmine Olbort
Gleichstellungsbeauftragte

Wege aus der Gewalt



Wussten Sie, dass jede vierte Frau in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben körperliche und/oder sexuelle Gewalt durch ihren Partner oder Ex-Partner erlebt? Worms bildet dabei übrigens keine Ausnahme – im Jahr 2009 gab es laut Kriminalstatistik 299 Polizeieinsätze wegen häuslicher Gewalt.

Damit sich Frauen in ihrem eigenen Zuhause sicher fühlen können, muss noch Einiges geschehen. Im Wormser Interventionsprojekt gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen (WIP) arbeiten Akteurinnen und Akteure hartnäckig daran, diesem Ziel ein Stück näher zu kommen. Unter dem

Vorsitz der Gleichstellungsstelle treffen sich Vertreterinnen und Vertreter von Polizei, Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden und der Stadtverwaltung vier Mal im Jahr, um sich miteinander zu vernetzen und Maßnahmen zu erarbeiten, wie die Situation gewaltbetroffener Frauen verbessert werden kann.

Neben Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit durch gemeinsame Veranstaltungen erstellt WIP auch Informationsmaterialien für gewaltbetroffene Frauen, um diesen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie sich vom gewalttätigen Partner trennen können.

Der neu erschienene Flyer mit dem Titel „Wege aus der Gewalt“ informiert Frauen über ihre Handlungsmöglichkeiten. Er erklärt, dass die Polizei den Täter für eine gewisse Zeit aus der Wohnung weisen kann und welche Dinge Frauen mitnehmen sollten, wenn sie sich entscheiden, in ein Frauenhaus zu gehen. Außerdem enthält der Flyer die Kontaktadressen wichtiger Beratungsstellen in Worms, an die betroffene Frauen sich wenden können.

Der Flyer ist bewusst in einem kleinen Format gehalten und kann dadurch schnell und unbemerkt eingesteckt werden. Er ist in Deutsch, Englisch, Russisch und Türkisch verfügbar und liegt bei vielen Beratungsstellen und städtischen Stellen in Worms aus.

Wenn Sie den Flyer selbst auslegen oder an Frauen verteilen möchten, wenden Sie sich bitte an die Gleichstellungsstelle der Stadt Worms. Entweder per E-Mail an gleichstellungsstelle@worms.de oder telefonisch unter der Nummer 06241/853-7400 bzw. 7401.

KALENDER 4. QUARTAL 2011

Dienstag, 04. Oktober

19.00 Uhr, Sangerheim, Berliner Str. 48

Neuer Wein und Zwiebelkuchen

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

Mittwoch, 05. Oktober

Kurs 04.102 Internet

In diesem Kurs erlernen Sie den allgemeinen Umgang mit dem Internet.

Unsere Themen: Navigation im Internet; Suchen mit Hilfe von Suchmaschinen; Verlauf und Favoriten; Drucken von Internetseiten; Routenplanung; Speichern von Bildern. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Leitung: Ines Pfeifer

Dauer: 2 Abende

Zeit: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 5. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 34,- EUR

Donnerstag, 06. Oktober

20 Uhr, Heylsschlosschen, Schlossplatz 1 (Nordportal Dom)

Catherina Rust, Das Mädchen vom Amazonas

- Meine Kindheit bei den Aparai-Wajana-Indianern -

Lichtbilder-Vortrag und Lesung aus dem gleichnamigen Buch (im Rahmen der interkulturellen Woche).

Als Kind lebte Catherina Rust in Mashipurimo, einem Urwalddorf am Amazonas. Während ihre Eltern, beide Deutsche, die Lebensweise der Aparai-Wajana-Indianer erforschen, wächst sie wie ein Indianerkind auf. Ganz und gar im Einklang mit der Natur, geborgen in den Ritualen einer steinzeitlichen Stammesgemeinschaft.

Nibelungenmuseum Worms

Eintritt 10 EUR

Donnerstag, 06. Oktober

Kurs 02.201 Einstiegsabend Altersvorsorge

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie im Einstiegskurs von "Altersvorsorge macht Schule" genau richtig. In kompakten 90 Minuten zeigen unabhängige Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Wie können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. am Besten schließen?

Der Einstiegskurs von "Altersvorsorge macht Schule" liefert Ihnen einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge. Und das zum Nulltarif!

Leitung: Elke Habermehl

Dauer: Vortrag

Zeit: donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Termin: 6. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27
Tel. 06241 - 94 69 42

Samstag, 08. Oktober

17:00-19:00 Uhr, Goethestr. 15

Kochabend

Linsen Suppe, Kazan Kebabi - Aubergine und Fleischbällchen in einem Kessel, Reispilaw (Pirincpilavi), grüne Salat-Mischung

Turkuaz Frauenkultur- und Bildungsinitiative

Anmeldung bei: Nejla Ince, Tel. 0176 85 12 38 52

Adeviye Cekic, Tel. 0176 85 10 79 53

Kosten pro Abend: 7 €

Mittwoch, 12. Oktober

Herbstfahrt in den Schwarzwald

08.10 Uhr Abfahrt Stadion, 08.20 Uhr Abfahrt Bahnhof

08.30 Uhr Abfahrt Hagenstraße

Besichtigung der Schinkenräucherei Waldachtal mit Einkaufsmöglichkeiten. Stadtbummel in Freudenstadt. Abschluss im „Pfälzer Hof“ Römerberg-Mechtersheim.

Preis: 22 €

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Freitag, 14. Oktober und

Samstag, 15. Oktober

UFH Bundesverband-Mitgliederversammlung in Köln

www.bv-ufh.de

Unternehmerfrauen im Handwerk in Rheinhessen e.V.

Christine Merkel-Köppchen

Tel. 06733/77 56

Montag, 17. Oktober

Kurs 01.322 Word Grundlagen für Frauen (Word 2007)

In diesem Word-Einsteiger-Kurs erlernen Sie den Umgang mit einem modernen Textprogramm. So sehen dann Ihre Briefe, Einladungen und Glückwunschkarten einfach professionell aus.

Unsere Kursinhalte sind: Texte schreiben, korrigieren, drucken und formatieren, Briefe gestalten, mit Rahmen und Schattierung arbeiten, Tabellen erzeugen, Bilder und Grafikelemente einfügen.

Voraussetzung: Kenntnisse aus Windows Teil 1 oder vergleichbare.

Leitung: Ines Pfeifer

Dauer: 5 Vormittage, Mo + Fr

Zeit: montags/freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 17. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 78,- EUR

Dienstag, 18. Oktober

19.00 Uhr, Bahnhofstr. 63, 55232 Alzey

Führung durch die Hicret Camii Moschee Alzey

anschl. Kostproben aus der orientalischen Küche

Gastgeber: Islamischer Kulturverein

Unternehmerfrauen im Handwerk in Rheinhessen e.V.

Christine Merkel-Köppchen

Tel. 06733/77 56

Dienstag, 18. Oktober

19.00 Uhr, DHB-Räume Rathaus Pfeddersheim

Basteln von Herbstdekorationen

Mit Monika Gispert

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

Dienstag, 18. Oktober

Kurs 01.311 Rhetorik und Gesprächstraining für Frauen

Sie kommen privat oder beruflich in Situationen, in denen Sie vor anderen eine Rede halten müssen? Sie trauen sich oft nicht, Ihre Meinung klar zu äußern und auch mal "Nein" zu sagen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier werden die Grundlagen der Rhetorik sowie einige Tipps und Tricks zur richtigen Gesprächsführung vermittelt, und das in angenehmer Atmosphäre.

Leitung: Antje Bollheimer
Dauer: 6 Vormittage
Zeit: dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 18. Oktober 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 24
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 24,- EUR

Dienstag, 18. Oktober

Kurs 01.151 Osteoporose - knochenstark kochen

Unser Skelett besteht aus über 200 Knochen. Zusammen mit den Muskeln ermöglicht es Bewegung und bietet Halt. Es schützt unsere Organe und hält uns aufrecht. Mit fortschreitendem Alter müssen wir schauen, dass wir den vermehrten Abbau minimieren. Das Essen spielt hierbei eine wichtige Rolle. In den Theorie-teilen lernen Sie, wie wichtig Vorbeugung ist. Mit den richtigen Hilfsmitteln können Sie Ihre Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen. In den Praxisteilen kochen wir diverse Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts für starke Knochen.

Ein Kostenbeitrag pro Kochabend von ca. 5 € wird mit der Dozentin abgerechnet.

Leitung: Daniela Zimmermann
Dauer: 3 Vormittage
Zeit: dienstags, 10.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 18. Oktober 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 30
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 34,- EUR

Mittwoch, 19. Oktober

Kurs 04.108 Vortrag: Die Macht des Internet - "Die fünfte Gewalt"

Internet im Wandel. Wer hat die Macht im Web? Wie Google, Facebook & Co unser Leben beeinflussen. Internet-Giganten wie Google, Facebook, Twitter & Co lassen uns an allem teilhaben, was in der Welt geschieht. Es stellt sich die Frage, welchen Preis wir für diese Dienste bereit sind zu zahlen. Was steckt hinter diesen gewinnorientierten Unternehmen? Welche vertraulichen Daten dürfen wir diesen Internet-Diensten anvertrauen? Welche Risiken und Nebenwirkungen sollen uns bekannt sein? Der Vortrag mit Power-Point-Unterstützung versucht, hierauf Antworten zu geben.

Leitung: Hans-Ludwig Feck

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Termin: Mi., 19. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 3,- EUR

Donnerstag, 20. Oktober

19.30 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Backhausgasse

Meditatives Tanzen mit Birgit Friebe und der kfd

KAB Katholische Arbeitnehmer Bewegung

Beate Flassak

Tel. 06241/33 024

Donnerstag, 20. Oktober

Kurs 02.202 Altersvorsorge macht Schule- Intensivkurs

Sie wollen Ihre Altersvorsorge auf sichere Beine stellen? In zwölf Stunden erläutern Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung an vier Abenden verständlich und unabhängig, wie Sie die staatlichen Fördermöglichkeiten optimal nutzen, welche Grundregeln beim Anlegen zu beachten sind und wie Sie bei Vertragsabschluss das Beste für sich rausholen. "Altersvorsorge macht Schule - der Intensivkurs" läuft bundesweit seit Anfang 2007 und hat bereits Tausenden weitergeholfen. 97 Prozent aller bisherigen Kursteilnehmenden bezeichnen den Kurs als "hilfreich für die Planung der eigenen Altersvorsorge".

Leitung: Elke Habermehl

Dauer: 4 Abende

Zeit: donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 20. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 20,- EUR

Donnerstag, 20. Oktober

Kurs 04.050 10 Fingersystem in 5 Stunden für Anfänger

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Gedächtnis- und Lernforschung wurde ein Konzept speziell für das Tastschreiben entwickelt. Sein Kernprinzip: Das ganzheitliche, assoziative Lernen ist deutlich effizienter als die klassische Methode des mechanischen Wiederholens von Inhalten und bezieht sowohl das lineare als auch das haptische Denken mit ein. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Buchstaben-, Zeichen- und Zahlentasten zugeordnet. Dann erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Sie dienen als "Übungsleitfaden", mit dem der Tastaturaufbau "spielerisch" erlernt wird. Geschichte und Aufbau werden über Lernkonzerte vertieft. Spielerisches Wiederholen und Aktivieren des Gelernten sichern eine Beschäftigung mit allen Sinnen und somit auch den Lernerfolg. An jedem Kurstermin wird 1 Lektion (75 min) erarbeitet. Anschließend haben Sie noch 15 min Übzeit im Kurs.

Für das vertiefende Üben zu Hause ist in der Kursgebühr neben dem Lehrbuch auch die Nutzung der Übungssoftware enthalten. Im Anschluss an den Kurs kann ein Online-Test (inkl. Zertifikat) abgelegt werden. Diese Prüfung ist nicht im Kurs enthalten und kostet 7,40 € zusätzlich.

Leitung: Silvia Ward
Dauer: 4 Abende
Zeit: donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 20. Oktober 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 54,- EUR

Donnerstag, 20. Oktober

Kurs 05.109 Burnout - ein Abend rund um das Phänomen des Ausbrennens

Burnout ist neben Stress eines der Modeworte unserer Zeit. Aber was steckt dahinter? Krankheit oder nicht? Was sind typische Merkmale? Bin ich gefährdet? Was kann ich dagegen tun? Mit den Antworten zu diesen Fragen beschäftigt sich dieser Abend. Erfahren Sie alles Wissenswerte und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Entwickeln Sie dadurch Ihre ganz eigene Strategie, um nicht auszubrennen!

Bitte mitbringen: Stifte + Papier; EUR 1,- für das Handout

Leitung: Heike Kunkel
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Termin: Do., 20. Oktober 2011, Abendworkshop
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 26
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 6,- EUR

Mittwoch, 26. Oktober

9:30-11:00 Uhr, Kriemhildenstr. 6

Hebammensprechstunde

Das CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben bieten einmal im Monat für Schwangere, Eltern mit Babys und alle Interessierten bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby nach der Geburt eine offene Hebammensprechstunde an.

Den Teilnehmenden stehen eine Hebamme und eine Schwangerschaftsberaterin bei Fragen zur Verfügung.

CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben

Ansprechpartnerin: Margarete Köhler, Tel. 06241/2681-23

Mittwoch, 26. Oktober**06.110 Achtsame Kommunikation - Besser miteinander reden**

Das Geheimnis guter Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf ist das gelungene Gespräch. Oft reden wir jedoch aneinander vorbei und fühlen uns unverstanden. Hier setzt die achtsame Kommunikation an, die auf der Gewaltfreien Kommunikation und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis basiert. Sie lernen, wie Sie sich aufrichtig ausdrücken sowie den Blickwinkel und die Bedürfnisse des anderen nachvollziehen können. Durch diese klare und empathische Haltung entsteht ein Raum, gemeinsam das Miteinander kreativ und harmonisch zu gestalten. Sie lernen die achtsame Kommunikation theoretisch kennen und erleben sie durch Übungen ganz konkret.

Leitung: Ingo Zacharias, Ute Niemann

Dauer: Abendseminar

Zeit: mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

Termin: 26. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 15,- EUR

Samstag, 29. Oktober

10.00-18.00 Uhr

und Sonntag, 30. Oktober

11.00-18.00 Uhr

Wormser Obermarkt

Herbstmarkt der Arbeitsgemeinschaft Wormser Frauenverbände

Wie in den Jahren zuvor verkaufen wir an unserem Stand auf dem Obermarkt viele leckere, selbstgemachte Köstlichkeiten, u.a. Kuchen und Kaffee. Der Erlös ist für soziale Zwecke bestimmt.

Samstag, 29. Oktober

Kurs 04.118 Hörspiel-Vertonung von Geschichten

Mit dem kostenlosen Programm "Audacity" lassen sich Geschichten einfach vertonen. Diese mit Geräuschen und Musik unterlegen - fertig ist das eigene Hörspiel (als wav oder mp3). Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an alle "Hörspiel-Gestaltungs-Interessierten".

Als kreative Freizeitgestaltung oder auch im pädagogischen Bereich haben Jugendleiter/innen, Erzieher/innen aus dem Kindergarten und Hort, Lehrer/innen und Eltern mit dem Hörspiel die Möglichkeiten, Phantasie, Sprachentwicklung und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern!

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

Leitung: Sandra Forster

Dauer: Tagesseminar

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr

Termin: Sa., 29. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 38,- EUR

Samstag, 29. Oktober

Kurs 05.105 Meine Glaubenssätze - wie beeinflussen sie mein Leben?

"Ich muss es immer allen recht machen." - "Ich darf keine Fehler machen." Vielleicht kommen Ihnen diese oder ähnliche Sätze bekannt vor. Solche Glaubenssätze sind enorm wichtig für uns, weil sie Struktur in unser Leben bringen. Sie können sich aber auch negativ auf unser Leben, unsere Partnerschaften und unsere Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag auswirken. In diesem Seminar sollen Sie Ihre eigenen Glaubenssätze in Einzel- und Kleingruppenarbeit unter Anleitung der psychologischen Beraterin Heike Kunkel erkennen, Ihre Auswirkungen auf Ihr Leben feststellen und Strategien entwickeln, wie Sie zukünftig damit umgehen wollen.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier + 5,- für Handout.

Leitung: Heike Kunkel

Dauer: Halbtagsseminar

Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr

Termin: Sa., 29. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 23
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 16,50 EUR

Samstag, 29. Oktober

Kurs 05.112 Energie- und Stresskompetenz - Mit den inneren Rhythmen leben und arbeiten

Tagesseminar

Produktiver arbeiten und dabei entspannter leben - geht das?

Ja, wenn wir die eigene Natur und die eigene Arbeit in Einklang bringen.

Ein innerer Ansatz ist dazu nötig. Wie verläuft mein eigener Energierhythmus?

Welcher Chronotyp bin ich? Wie mache ich mir meine inneren

Rhythmen zunutze? Welche Ressourcen habe ich? Selbstwahrnehmung

und eine gesteigerte Bewusstheit für die eigenen Rhythmen ist der Schlüssel

zu diesen Fragen. In diesem Seminar schärfen wir unsere Selbstwahrnehmung.

Wir lernen unsere Energierhythmen kennen, beschäftigen uns

mit Leistungstiefs, Stimmungen und mit Energieressourcen.

Leitung: Margit Jacob

Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Termin: Sa., 29. Oktober 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 17

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 32,- EUR

Montag, 31. Oktober

Kurs 05.311 Spaß an Bewegung in jedem Alter - Teil 2

Wir wollen die Bewegungen und das Training aus dem ersten Kurs wiederholen,

verbessern und vertiefen. Wir werden eine Bewegungsfolge mit dem

Stab erlernen.

Leitung: Inge Jäger

Dauer: 6 Abende

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31. Oktober 2011

Ort: Eleonoren-Gymnasium, Gymnastiksaal, Brucknerstraße

Anmeldung: Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 18,80 EUR

Mittwoch, 02. November

Kurs 01.155 Volkskrankheit Rheuma - Schmerzen lindernd durch die richtige Diät

Fast 4 Millionen Deutsche leiden unter Rheuma - Tendenz steigend. Das

liegt meistens daran, dass unsere viel zu fette "Zivilisationskost" Entzündungen

begünstigt. Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen,

dass Sie - mit einer hochwertigen, Omega-3-reichen Ernährung - Ihre

rheumatischen Beschwerden deutlich lindern können. Bestimmte Nah-

rungsmittel heizen die rheumatische Entzündung an, andere lindern sie.

Hier erfahren Sie, wie Sie die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft genussvoll in Ihrem Alltag umsetzen. Die speziell für Rheumatiker entwickelten Gerichte sind sehr einfach nachzukochen. Eine eiweißreduzierte und fettarme Ernährung mit vielen guten Fettsäuren steht im Vordergrund. Ein Kostenbeitrag pro Kochabend von ca. 5 € wird mit der Dozentin abgerechnet.

Leitung: Daniela Zimmermann
Dauer: 3 Abende
Zeit: mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 2. November 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 30
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 34,- EUR

**Donnerstag, 03. November bis
Donnerstag, 24. November
Weihnachtsplätzchenbacken
Wormser Hausfrauen-Verein e.V.**

Rita Meyer
Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Samstag, 05. November
17:00-19:00 Uhr, Goethestr. 15

Kochabend

Tarhana Corbasi, die Mutter aller Päckchensuppen, Ay Cöregi (Croissant mit Kartoffeln), Karottensalat mit Joghurtsoße

Turkuaz Frauenkultur- und Bildungsinitiative

Anmeldung bei: Nejlâ Ince, Tel. 0176 85 12 38 52

Adeviye Cekic, Tel. 0176 85 10 79 53

Kosten pro Abend: 7 €

Samstag, 05. November
Kurs 05.111 Lebensprinzip Achtsamkeit

Tagesseminar: Die Leichtigkeit des Seins entdecken

Die Schönheit und heilende Wirkung der Achtsamkeit findet bei uns immer mehr Resonanz: als Weg, tief mit den Wundern des Lebens in Kontakt zu kommen, um erfülltere Beziehungen zu leben, Stress vorzubeugen oder Depressionen und Traumata zu behandeln. Achtsamkeit bezieht ihre Wurzeln aus dem Zen und bedeutet, alles, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, bewusst und nicht-wertend wahrzunehmen. Sie erhalten einen

Überblick über Ursprung, Wirkung und Anwendungsbereiche der Achtsamkeitspraxis und erleben sie durch Übungen ganz direkt.

Leitung: Ingo Zacharias

Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr

Termin: Sa., 5. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 17

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 38,- EUR

Montag, 07. November

Kurs 01.331 Word 2007 - von Frau zu Frau

(Betriebssystem Windows VISTA)

Was können wir mit Word 2007 alles machen? Wir machen uns mit dem vielseitigen Schreibprogramm in kleinen Schritten vertraut, schreiben eine Einladung mit einer tollen Überschrift, machen Text farbig und versehen ihn mit Schatten, zaubern große bunte Anfangsbuchstaben (Initialen) in jeden Absatz, lernen, einen Stundenplan mit exakten Rubriken zu erstellen, Geldbeträge mit Kommastellen genau untereinander zu schreiben und Textfelder einzufügen, mit denen Text oder Bilder an beliebige Stellen auf dem Blatt geschoben werden können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse (Speichern unter, Ordner anlegen, Fehler verbessern).

5 EUR für die leicht verständliche Anleitung zum Nacharbeiten daheim werden mit der Dozentin verrechnet.

Leitung: Irene Wolf

Dauer: 6 Nachmittage

Zeit: montags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 7. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 36,- EUR

Dienstag, 08. November

19.00 Uhr, Sparkasse , Lutherring 15, 67547 Worms

Stimm- und Sprechtraining für Frauen

Referentin: Christine Stahl, Stimmbildnerin und Schauspielerin

www.christinemattheis.de

Unternehmerfrauen im Handwerk in Rheinhessen e.V.

Christine Merkel-Köppchen

Tel. 06733/77 56

Mittwoch, 09. November

Kurs 04.112 Word Grundlagen - Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Falblatt für eine Veranstaltung benötigen, oder ob Sie einen Aushang mit Abreißzetteln erstellen, Falblätter, Grußkarten und Broschüren erstellen möchten in diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Word ganz praktisch nutzen können.

Kursinhalte: Eignen Sie sich Schritt für Schritt elementare Word-Arbeitstechniken an. Gestalten Sie Dokumente optisch ansprechend, z. B. mit Überschriften, Hervorhebungen und Grafiken, und drucken Sie sie aus. Erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Formatvorlagen wissen müssen. Stellen Sie Informationen übersichtlich in Tabellen und Aufzählungen dar. Vereinfachen und beschleunigen Sie viele Arbeiten, z. B. mit Bausteinen, Rechtschreibkorrektur, Silbentrennung, Kopf- und Fußzeilen sowie Inhalts- und Stichwortverzeichnissen. Lernen Sie, wie Sie jederzeit und schnell Ihre Dokumente finden und öffnen können.

Zielgruppe:

Anwender mit grundlegenden Computer-Kenntnissen, die die Textverarbeitung im täglichen Gebrauch effektiv einsetzen möchten.

Leitung: Vera Priebe-Zehe

Dauer: 5 Vormittage

Zeit: mittwochs, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 9. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 118,50 EUR

Mittwoch, 09. November

18.30 Uhr, Hagenbräu

Nachbesprechung Herbstmarkt

Arbeitsgemeinschaft Wormser Frauenverbände e.V.

Renate Haag

Tel. 06241/202 185, E-Mail: rh.wo@web.de

Donnerstag, 10. November

19.30 Uhr, Stadtmision Worms

Einführung in die Wirkungsweise von Akupunktur und Homöopathie

Vortrag von Günter Beljan, Heilpraktiker, Alzey

Frauen in Aktion

Hildegard Kleist

Tel. 06247/907 600

Freitag, 11. November bis

Sonntag, 13. November

Heppenheim, Haus am Maiberg

Frauenseminar „Mut tut gut“

Referentin: Monika Funke

KAB Katholische Arbeitnehmer Bewegung

Beate Flassak

Tel. 06241/33 024

Freitag, 11. November

Kurs 04.010 Workshop Sprecherziehung 1

Ihre Stimme ist zu leise, wird schnell heiser, ermüdet leicht, ist glanzlos? Sie werden manchmal schlecht verstanden? Sie müssen oft vor größeren Gruppen sprechen? Oder Sie haben ganz einfach Lust, an Ihrer Sprechstimme zu arbeiten, mit einer geschulten Stimme und einer gepflegten Aussprache Ihre beruflichen und privaten Kommunikationsmöglichkeiten zu verbessern.

In einem ersten Kurswochenende wollen wir uns mit den Grundlagen des Sprechens beschäftigen: eine kontrollierte Körperhaltung und -spannung erarbeiten, richtige, kombinierte Atmung und atemrhythmisch angepassten Phonation üben, die persönlich stimmige Sprechtonhöhe finden, lernen, korrekte Vokale zu bilden, deutliche Konsonanten zu artikulieren.

Leitung: Gerda M. Eiselmaier

Termine: Fr., 11.11.2011, 17.30-21:30 Uhr und Sa., 12.11.2011, 10-14 Uhr

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 23

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 60,- EUR

Montag, 14. November

16.00 Uhr, Rathaus

Offizielle Übergabe des Erlöses des 10. Herbstmarktes

an die bedachten Einrichtungen - im Beisein von Herrn Oberbürgermeister Kissel.

Arbeitsgemeinschaft Wormser Frauenverbände e.V.

Renate Haag

Tel. 06241/202 185, E-Mail: rh.wo@web.de

Montag, 14. November

Kurs 01.321 Internet für Frauen

Immer noch ist die Internetnutzung für Männer selbstverständlicher als für Frauen. Mit einem Kursangebot "von Frau zu Frau" ermöglicht die VHS-

Worms den Umgang mit dem Medium Internet in leicht verständlicher und angstfreier Atmosphäre zu vermitteln. In diesem Modul wird der praktische Umgang mit dem Internet erarbeitet. Wir lernen ebenfalls mit E-Mails umzugehen. Vorkenntnisse: Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern.

Leitung: Ines Pfeifer
Dauer: 3 Vormittage, Mo + Fr
Zeit: montags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 14. November 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 36,- EUR

Donnerstag, 17. November

19.30 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Backhausgasse

Meditatives Tanzen mit Birgit Friebe und der kfd

KAB Katholische Arbeitnehmer Bewegung

Beate Flassak

Tel. 06241/33 024

Donnerstag, 17. November

Kurs 05.511 Ruhepunkte - Kraftpunkte

Vier Abende zum Erlernen meditativer Entspannungsübungen und Visualisierungen.

Vier Abende um die Seele baumeln zu lassen, um Stress abzubauen und sich in Ruhe und Gelassenheit zu üben.

Leitung: Hannelore Rauschkolb
Dauer: 4 Abende
Zeit: donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 17. November 2011
Ort: VHS Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 2.2, 2. OG
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 25,- EUR

Donnerstag, 17. November

Kurs 02.360 Vortrag: Binationale Ehen: Welches Recht gelangt zur Anwendung?

Immer mehr binationale Ehen werden in Deutschland geschlossen. Welches Recht kommt bei der Eheschließung zur Anwendung, welches bei der Scheidung? Welches Gericht ist örtlich zuständig? Auf diese und andere Fragen rund um die rechtlichen Aspekte einer binationalen Partnerschaft wird die Rechtsanwältin in ihrem Vortrag eingehen.

Leitung: Sim Benli-Richter
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Do., 17. November 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 5,- EUR

Samstag, 19. November

Kurs 04.119 Tagesseminar: Trickfilm - Bilder werden laufen

Mit Knete, Bastelmaterialien oder Spielsachen werden Szenen und einzelne Bewegungen gestellt und jeweils fotografiert. Im WINDOWS MovieMaker werden die einzelnen Bilder zusammengefasst und mit Geräuschen und Musik zu einem Trickfilm (wmv) gestaltet. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an alle "Trickfilm-Gestaltungs-Interessierten".

Als kreative Freizeitgestaltung oder auch im pädagogischen Bereich haben Jugendleiter/innen, Erzieher/innen aus dem Kindergarten und Hort, Lehrer/innen und Eltern mit dem Trickfilm die Möglichkeit, Phantasie, Feinmotorik und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Leitung: Sandra Forster
Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr
Termin: Sa., 19. November 2011
Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18
Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 38,- EUR

Dienstag, 22. November

19.00 Uhr, DHB-Räume Rathaus Pfeddersheim

Vorbereitungen für den Adventsmarkt

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

Mittwoch, 23. November

9:30-11:00 Uhr, Kriemhildenstr. 6

Hebammensprechstunde

Das CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben bieten einmal im Monat für Schwangere, Eltern mit Babys und alle Interessierten bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby nach der Geburt eine offene Hebammensprechstunde an.

Den Teilnehmenden stehen eine Hebamme und eine Schwangerschaftsberaterin bei Fragen zur Verfügung.

CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben

Ansprechpartnerin: Margarete Köhler, Tel. 06241/2681-23

Mittwoch, 23. November

Kurs 03.311 Fotos sicher im Netz mit Photoshop Elements 8.0

Datenschutz im Internet ist eine heikle Sache. Sie möchten Ihre Fotos im Internet veröffentlichen, ohne Angst vor Datenklau.

Mit dem Programm Photoshop Elements 8.0 stellen Sie individuelle "Wasserzeichen" her, um Ihre Fotos zu signieren. Außerdem reduzieren wir die Datenmenge und Auflösung auf das Nötigste, damit Ihre Bilder nur auf dem Bildschirm gut aussehen, nicht aber als Ausdruck.

Leitung: Dagmar Hahn-Schuff

Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr

Termin: Mi., 23. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 12,- EUR

Mittwoch, 23. November

Kurs 05.110 Abendseminar: Gelassen bleiben und souverän handeln

Wie Sie das Muss-Darf-nicht-Syndrom auflösen. Sie wünschen sich mehr Gelassenheit in Ihrem Leben? Sie möchten in bestimmten Situationen entspannter bleiben und souverän reagieren? Aber "es geht einfach nicht"? Dann ist es sinnvoll hinzuschauen, welche stressenden Sätze in Ihrem Kopf ablaufen und Ihr Verhalten steuern. An diesem Abend erfahren Sie, warum die Sätze immer den Charakter von "So muss es sein" oder "So darf es nicht sein" haben. Sie erforschen Ihre ganz persönlichen Varianten dieser Sätze und lernen einen ganzheitlichen Ansatz kennen, wie Sie aus dieser einengenden Sichtweise aussteigen können. Wir arbeiten mit bedürfnisorientierter Selbstführung, buddhistischer Achtsamkeit und Introspektion.

Leitung: Ingo Zacharias

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Termin: Mi., 23. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 17
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 15,- EUR

Donnerstag, 24. November

Kurs 04.004 Abendseminar: Wirksames Zeit- und Selbstmanagement

Zeit ist Mangelware, das merken wir immer dann wieder, wenn ein (Arbeits-) Tag vorüber ist und wir wieder nicht alles geschafft haben, was wir eigentlich erledigen wollten. Diese Erkenntnis sorgt für Frust und Ärger. Aber warum klappt es nicht und wie lässt sich Zeit besser planen und einteilen? Was gilt es bei einem guten Zeitmanagement im Arbeits- und im Privatleben zu berücksichtigen? Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Folgende Aspekte nehmen wir dabei u.a. genau unter die Lupe:

Wo geht mir Zeit verloren? Mache ich die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt? Ist das wirklich alles meine Aufgabe? Was muss ich beachten, um meine Zeit sinnvoll einzuteilen? Entwickeln Sie eine Strategie, um Zeit "zu sparen" und Zeitplanung in Ihren Alltag einzubauen. Lernen Sie, Ihre Zeit zu planen und erhalten Sie dadurch Zeit für das Wesentliche!

Bitte Stifte und Papier mitbringen. Ein Handout kann für 1 EUR bei der Referentin erworben werden.

Leitung: Heike Kunkel

Zeit: 17.30 - 21.30 Uhr

Termin: Do., 24. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 14,50 EUR

Freitag, 25. November

Kurs 01.323 PowerPoint Grundlagen für Frauen (PowerPoint 2007)

In diesem Kurs lernen Sie die Erstellung von professionellen Präsentationen.

Unsere Themen: Arbeit mit Präsentationslayouts; Einfügen und Bearbeiten von Textfeldern, Grafiken, Organigrammen, Tabellen und Diagrammen; Einfügen von Musik und Videos; Automatisierung und Einblendeeffekte.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Leitung: Ines Pfeifer

Dauer: 5 Vormittage

Zeit: freitags/montags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 25. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 18
Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 78,- EUR

Freitag, 25. November

10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

Geschäftsstelle Adenauerring

Verkauf der bestellten Plätzchen

und Kartenverkauf (3,50 €) für die Adventsfeier im Hagenbräu

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Samstag, 26. November und

Sonntag, 27. November

Adventsmarkt vor dem Rathaus Pfeddersheim

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

Samstag, 03. Dezember

17:00-19:00 Uhr, Goethestr. 15

Kochabend

Nudelsuppe, gefüllte Weinblätter, nach Wunsch mit Joghurtsoße

Turkuaz Frauenkultur- und Bildungsinitiative

Anmeldung bei: Nejla Ince, Tel. 0176 85 12 38 52

Adeviye Cekic, Tel. 0176 85 10 79 53

Kosten pro Abend: 7 €

Samstag, 26. November

Kurs 04.011 Workshop Sprecherziehung 2

In diesem zweiten Wochenendkurs steht nun die Sprach- und Text-Gestaltung im Vordergrund. Die erarbeiteten besseren Artikulationsmöglichkeiten werden praktisch angewandt, der Raum- und Hörbezug hergestellt: Was kann ich tun, um wirklich gehört und verstanden zu werden? Kann ich mein Stimmvolumen vergrößern? Wie gestalte ich meine Rede interessant und abwechslungsreich? Wie erreiche ich in einem vorgegebenen Text (Gedichte, Schauspieltext) meinen persönlichen künstlerischen Ausdruck? Gerne arbeite ich mit Ihnen auch an von Ihnen mitgebrachten Texten.

Termin: Samstag, 26.11.2011, 10.00 - 14.00 Uhr.

Leitung: Gerda M. Eiselmaier

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Termin: Sa., 26. November 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 23

Tel. 06241 - 94 69 42
Gebühr: 30,- EUR

Donnerstag, 01. Dezember

Kurs 01.300 Sich selbst lieben und gut für sich sorgen

- Abendseminar speziell für Frauen -

Selbstliebe bedeutet, dass wir einen guten Kontakt zu unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Sehnsüchten haben und für sie eintreten. Gerade Frauen fällt dies aber oft schwer. Sie möchten allen Anforderungen des Alltags gerecht werden und verlieren sich dabei selbst. An diesem Abend spüren Sie der Frage nach: "Wer will ich in meinem Leben mehr als bisher sein?". Dabei kann es um eine konkrete Situation oder ein grundlegendes Lebensgefühl gehen. Freuen Sie sich darauf, eine neue Identität zu entdecken, die darauf wartet, gelebt zu werden. Wir arbeiten mit Elementen der Erlebten Beratung, der Gewaltfreien Kommunikation und Innerer Achtsamkeit.

Leitung: Ute Niemann

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Termin: Do., 1. Dezember 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 17

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 15,- EUR

Samstag, 03. Dezember

Altdeutscher Weihnachtsmarkt in Bad Wimpfen

10.10 Uhr Abfahrt Stadion; 10.20 Uhr Abfahrt Bahnhof

10.30 Uhr Abfahrt Hagenstraße

Preis: 18 €

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Dienstag, 06. Dezember

Ab 15.00 Uhr, Kochwerkstatt Frank Buchholz, Klosterstr. 31, 55124 Mainz-Gonsenheim

Kochen mit Sternekoch Frank Buchholz

www.frank-buchholz.de

Weihnachtliches 3-Gänge-Menü zubereiten und genießen.

Kosten: 250 €/Pers. incl. Schürze, DVD und aller Getränke.

Unternehmerfrauen im Handwerk in Rheinhessen e.V.

Christine Merkel-Köppchen

Tel. 06733/77 56

Mittwoch, 07. Dezember

9:30-11:00 Uhr, Kriemhildenstr. 6

Hebammensprechstunde

Das CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben bieten einmal im Monat für Schwangere, Eltern mit Babys und alle Interessierten bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby nach der Geburt eine offene Hebammensprechstunde an.

Den Teilnehmenden stehen eine Hebamme und eine Schwangerschaftsberaterin bei Fragen zur Verfügung.

CaritasCentrum St. Vinzenz und Netzwerk Leben

Ansprechpartnerin: Margarete Köhler, Tel. 06241/2681-23

Mittwoch, 07. Dezember

15.00 Uhr, Hagenbräu

Adventsfeier**Wormser Hausfrauen-Verein e.V.**

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Montag, 12. Dezember**Donnerstag, 16. Dezember****Freitag, 19. Dezember****Kurs 01.324 Fotobuch erstellen mit PixelNet**

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie kann man seine Familie, Freunde oder Verwandten noch mit einem Fotoalbum überraschen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Windows-Grundlagen-Kenntnisse.

Jede/r Kursteilnehmer/in erhält eine CD mit der Pixelnet-Fotobuch-Software sowie drei Warengutscheine im Gesamtwert von 30 EUR, sowie eine Selbstlern-CD und ein Kursteilnehmerhandbuch (im Preis inbegriffen).

Leitung: Ines Pfeifer

Dauer: 3 Vormittage, Mo + Fr

Zeit: 8.30 - 11.45 Uhr

Termine: 12., 16. und 19. Dezember 2011

Ort: Volkshochschule Worms, Willy-Brandt-Ring 5, Raum 27

Tel. 06241 - 94 69 42

Gebühr: 44,- EUR

Donnerstag, 15. Dezember

13.00 Uhr, Bahnhof Pfeddersheim

Busfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Landau

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

Sonntag, 18. Dezember

16.00 Uhr, Sängerheim, Berliner Str. 48

Weihnachtsfeier

DHB Netzwerk Haushalt, OV Pfeddersheim e.V.

Rosemarie Häußler

Tel. 06247/7682, E-Mail: maxundro@web.de

REGELMÄßIG STATTFINDENDE TERMINE

Jeden Montag

15.00-17.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Heinrich-v.-Gagern-Str. 45

Deutsch-Russischer Kaffeeklatsch

Für Frauen mit russischer Muttersprache: Gespräche über aktuelle Themen fördern die deutsche Sprache

Mehrgenerationenhaus Worms-Neuhausen

Tel. 06241 / 36 944 55

Gebühr: monatl. 5,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

Jeden Montag und Mittwoch

09.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz im Wäldchen

Nordic Walking

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Immer montags bis freitags

(nach Terminvereinbarung)

Diakonisches Werk, Seminariumsgasse 4-6

Schwangerenberatung u. Schwangerschaftskonfliktberatung

Heidi Koppenhöfer, Ruth Leyendecker

Diakonisches Werk Worms-Alzey

Tel. 06241/92029-0

Immer montags bis freitags

(nach Terminvereinbarung)

Schwangerschaftsberatung

Caritasverband Worms e.V.

Tel. 06241/2681-23

Jeden Montag und Dienstag

10.00–12.00 Uhr, Café Warbede Frauenzentrum, Lutherring 21

Offene Gesprächsrunde

Frauen treffen sich zu Gespräch und Kaffeetrinken

Warbede Frauenzentrum Worms e.V.

Tel. 06241/412595

Jeden Montag und Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr, Radgrubenweg 1

Offene Beratung

Caritasverband Worms, Stadtteilbüro Nordend

Tanja Lemper

Tel. 06241/49 199

Jeden 2. Montag

18.30–21.00 Uhr, Haus Jona, Gießenstraße 2

„Zuviel isst zuviel“

Angeleitete Gruppe für Frauen mit „Essanfällen“ und dadurch bedingter Gewichtszunahme in Kombination mit Alkohol. Kosten: 5,- €/ Abend

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Caritasverband Worms

Jutta Allgeier, Frauenspezifische Therapeutin

Tel. 06241/20617-31, E-Mail: allgeier@caritas-worms.de

Jeden 2. Montag

19.30 Uhr, Ristorante Portofino, Gerbergasse 12

Info-Treff

Berufsverband der Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft

Alzey-Worms

Eleane Mehlmann

Tel. 06241/77604

Jeden Dienstag

15.00–16.30 Uhr, Diakonisches Werk, Seminariumsgasse 4-6

Gesprächskreis für Migrantinnen in deutscher Sprache

Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung von Kenntnissen der deutschen Sprache, Kultur und Literatur.

Zielgruppe: ausländische Frauen u. Migrantinnen, die ihre Deutschkenntnisse durch Konversation verbessern wollen

Anmeldung erforderlich bei:

Fachstelle für Migration des Diakonischen Werkes Worms-Alzey

Dr. Mahlagha Samadi, Dipl. Sozialarbeiterin

Tel. 06241/92029-0

Jeden Dienstag

20.00–22.00 Uhr, Bundeskegelbahn „Strebel“, Sportplatz ASV-Nibelungen,
Am Holzhof

Kegelgruppe

Für Frauen zwischen 30 und 60 Jahren

Pfarrbüro der Lukaskirche

Tel. 06241/44709

oder Tel. 06241/43168, Edeltraud Steiner

Jeden Dienstag

15.00-17.00 Uhr, Radgrubenweg 1

Offene Beratung**Caritasverband Worms, Stadtteilbüro Nordend**

Tanja Lemper

Tel. 06241/49 199

Jeden Dienstag

10.00-12.00 Uhr, Seminariumsgasse 4-6

Offene Sprechstunde – Beratung zu Fragen “Rund um die gesetzliche
Betreuung”, Information zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Betreuungsverein im Diakonischen Werk Worms-Alzey e.V.

Christine Rohn, Sabine Tinnacher

Tel. 06241/92 02 90, E-Mail: bv-worms@dwwa.de

Jeden Dienstag

16.00–17.30 Uhr, Haus Jona, Gießenstraße 2

Therapiegruppe Bulimia und Anorexia nervosa für Frauen und Mäd-
chen (15-25 Jahre). Kosten: 5,- €/ Abend

**Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Caritasverband
Worms**

Jutta Allgeier, Frauenspezifische Therapeutin

Tel. 06241/20617-31, E-Mail: allgeier@caritas-worms.de

14-tägig dienstags

17.00–18.30 Uhr, Lutherring 25

Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

(Alkohol, Medikamente, Essen).

**Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Caritasverband
Worms**

Heike Sohl, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin i.A.

Tel. 06241/20617-44, E-Mail: sohl@caritas-worms.de

Jeden 2. und 4. Dienstag

17.00 Uhr, Städt. Klinikum, Gabriel-v.-Seidl-Str. 81, Mehrzwecksaal, 8. OG

Offener Gesprächskreis „Leben“ für krebserkrankte Frauen

Leitung: Dr. Kathrin Luais, Oberärztin und Dr. Myriam Siry

Klinikum Worms

Frauenklinik, Tel. 06241/501-3500

Jeden letzten Dienstag

20.30 Uhr, Ort bitte erfragen

Offener Stammtisch

Stillgruppe Worms

Dorothea Trieb

Tel. 06241/970306

Jeden Mittwoch

15.00 Uhr, Café Warbede Frauenzentrum, Lutherring 21

Offene Gesprächsrunde

Frauen treffen sich zu Gespräch und Kaffeetrinken

Warbede Frauenzentrum Worms e.V.

Tel. 06241/412595

Jeden Mittwoch

15.00–16.30 Uhr, Radgrubenweg 2

Ärztliche Versorgung für Menschen in Armutslagen

(mit oder ohne Krankenversicherungsschutz)

Caritasverband Worms e.V.

Gesundheitsladen im Nordend

Tanja Lemper, Angelika Ernst-Auer

Tel. 06241/49 199

Jeden Mittwoch

15.15–16.45 Uhr, Diakonisches Werk, Seminariumsgasse 4-6

Deutschkurs für Migrantinnen

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der deutschen Sprache.

Zielgruppe: Aussiedlerinnen und ausländische Frauen.

Gebühr: 1,- bis 2,- € pro Nachmittag, je nach Einkommen

Leitung: Gudrun Staab, Lehrerin

Fachstelle für Migration des Diakonischen Werkes Worms

Tel. 06241/92029-0

Jeden 1. und 3. Mittwoch

10.00–11.30 Uhr, Prinz-Carl-Anlage 42, (Praxisräume I. Gerbig, 1. Etage)

Treff für Schwangere und Mütter mit Möglichkeit zur Stillberatung

Auch Väter sind willkommen!

Stillgruppe Worms

Tel. 06241/936901

Infos: www.hebamme-gerbig.de

Jeden 3. Mittwoch

19.30 Uhr, Warbede Frauenzentrum, Lutherring 21

Plenum

Interessierte Frauen sind eingeladen, ihre Ideen ins Frauenzentrum einzubringen. Wegen möglicher Terminverschiebung bitte vorher anrufen!

Warbede Frauenzentrum Worms e.V.

Tel. 06241/412595

Jeden letzten Mittwoch

20.00 Uhr, Geschäftsstelle Europahaus, Eingang Adenauerring

Aktivtreffen der Fastnachterinnen

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Jeden Donnerstag

9:00 - 11:00 Uhr, Kriemhildenstraße 6

Offene Sprechstunde

Caritasverband Worms e.V., Allgemeine Lebensberatung

Tel. 06241/2681-23

Jeden 1. Donnerstag

10.00-12.00 Uhr, Radgrubenweg 1

Stadtteilfrühstückstreff für alle

(kostenfrei, jeder kann aber gerne etwas mitbringen)

Caritasverband Worms e.V., Stadtteilbüro Nordend

Tanja Lemper

Tel. 06241/49199

Jeden 2. Donnerstag

Ort wird in der lokalen Presse bekannt gegeben

Stammtisch für Mitglieder und Gäste

Wormser Hausfrauen-Verein e.V.

Rita Meyer

Tel. 06241/309 107, E-Mail: peter-rita-meyer@t-online.de

Jeden 3. Donnerstag

(außer im August bzw. Feiertage)

19.00 Uhr, Weinhaus Weis

Stammtisch

Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF)

Erika Roth

Tel. 06241/52065

Jeden 4. Donnerstag

09.30-11.00 Uhr, Ev. Gemeindehaus Pfeddersheim, Lutherstr. 8

Offene Stillgruppe

La Leche Liga Deutschland e.V.

Katrin Beck

Tel. 06247/6675, E-Mail: katrin.beck@lalecheliga.de

Jeden Freitag

17.30-19.00 Uhr, Yoga-Dom, Gießenstr. 12

Yoga für Schwangere

Gabriele Kegel

Tel. 06241 / 26 73 12

Jeden 1. Freitag

19.00 Uhr, Würzburger Stube, Weinsheimer Hauptstr. 69

Stammtisch Kinder-Tagespflegeverein Worms e.V.

Beate Schmitt

Tel. 06241/36087, E-Mail: famschmitt@arcor.de

Beate Ince

Tel. 951645

14-tägig freitags

14.00 Uhr, Gerd-Lauber-Haus, Brucknerstraße 3

Treffen

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

Ingeborg Zielke

Tel. 06241/76563, E-Mail: ingezielke@web.de

Jeden 2. Sonntag und jeden 4. Sonntag

14.30-17.00 Uhr, Warbede Frauenzentrum Worms, Lutherring 21

Wochenendcafé

Kennen Sie das auch: Öde, langweilige Sonntagnachmittage? Wenn ja, dann kommen Sie doch zu Gespräch und Kaffee ins Wochenendcafé!

Warbede Frauenzentrum Worms e.V.

Tel. 06241/412595 oder 6094, www.frauenzentrumworms.de

In unregelmäßigen Abständen

Gesprächsrunden der Frauen Union

auch zu aktuellen frauenpolitischen und kommunalen Themen.

(Veranstaltungstermine, Gesprächsthemen und Ort bitte der Presse entnehmen)

Frauen Union Kreisverband Worms

Heidelinde de Haas

Tel. 06247/7347, Fax 06347/904 664, E-Mail: h.haas-de@gmx.de

Zu unterschiedlichen Terminen

Frauencafé Worms, Lutherring 21

Jahreszeitliche Kreistänze für Frauen

Leitung: Marion Ramb-Uderstadt.

Warbede Frauenzentrum Worms e.V.

Kontakt: Marion Ramb-Uderstadt

Tel. 06241/307774

Wo findet Frau was?

Frauenhaus Worms	43591
Fachstelle für sexualisierte Gewalt	412595
Frauen- u. Mädchennotruf im Warbede Frauenzentrum	6094
Kinderschutzdienst des ASB	
Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche	88917
Hilfe für Kriminalitätsoffer	
Weißer Ring	06731 / 941962 oder 0151 577003
Beratung für Eltern, Kinder u. Jugendliche, - Erziehungsberatungsstelle der Stadt Worms	853-5905
Psycholog. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des ev. Dekanats	27514
Ehe-, Familien- u. Lebensberatung, Caritasverband Worms	268124
Allgem. Lebensberatung und Schwangerenberatung, Caritasverband Worms	268123
Schwangeren- u. Schwangerschaftskonfliktberatung, Diakonisches Werk	920290
Fachstelle für Suchtkranke und Angehörige, Diakonisches Werk	920290
Frauenspezifische Suchtberatung, Caritasverband Worms	206170
Hilfe für psychisch kranke Menschen: Psychosoziales Zentrum, Caritasverband Worms:	206170
Sozialpsychiatrischer Dienst KV Alzey-Worms	4238-6581 od. -6501
Beratungsdienst für Aussiedler, Familienzusammenführung DRK Kreisverband Worms	4007723
Migrations- u. Migrationserstberatung, Diakonisches Werk	920290
Fachbereich für Migration und Integration Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Arbeiterwohlfahrt	56005
Anlaufstelle für ausländische Frauen in Notsituationen SOLWODI	06131 / 613470

Beratungs- u. Koordinierungsstelle (Beko) bei der Sozialstation des ASB	9787918
Beratungs- u. Koordinierungsstelle (Beko) der Diakoniestation Ev. Sozialstation Worms	9206075
Beratungs- u. Koordinierungsstelle (Beko) bei der Caritas-Sozialstation	426340
Beratungs- u. Koordinierungsstelle (Beko) bei der DRK-Sozialstation	4007542
Mobiler Hilfsdienst AWO Worms	51833
Betreuungsverein AWO Worms	595655
Betreuungsverein Caritas Worms: Betreuung, Beratung u. Information für BetreuerInnen, Angehörige und Ehrenamtliche	268120
Betreuungsverein Diakon. Werk Worms-Alzey: Beratung von ehrenamtl. BetreuerInnen, Interessierten und Angehörigen, Informationen zu Vorsorgevollmachten	920290
Betreuungsverein der Lebenshilfe: Beratung für gesetzliche VertreterInnen und Angehörige von Erwachsenen mit geistiger Behinderung	2038120
Pflege- u. Hilfsdienst e.V. Sozialstation Worms: Häusliche Kranken- u. Kinderkrankenpflege, Intensivpflege, mobiler Hilfsdienst, Beratung	594401
Sozialstation St. Lioba: Ambulante Alten- u. Krankenpflege, mobile soziale Dienste	42630
Sozialstation ASB: Ambulante Alten- u. Krankenpflege, mobile soziale Dienste, Hauswirtschaft	9787940
Diakoniestation Worms Ambulante Alten- u. Krankenpflege, Pflegeberatung, mobile soziale Dienste	9206070
Diakoniestation Ev. Sozialstation Osthofen: Ambulante Alten- u. Krankenpflege, mobile soziale Dienste, Hauswirtschaft	06242 / 3553

DRK Sozialstation: Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Beratung in Alten- u. Krankenpflege	400796 u. 40070
AIDS-Beratungsstelle der KV Alzey-Worms Kornegasse 2, 67547 Worms	4238 6501 oder -02
Impfberatung der KV Alzey-Worms Kornegasse 2, 67547 Worms	4238 6501 oder -02
Offener Gesprächskreis „Leben“ für krebserkrankte Frauen im Klinikum Worms	501-3500
Selbsthilfegruppen: Auskunft bei der Informations- u. Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (IKOS)	853-5055
Stillberatung, La Leche Liga Deutschland e.V. www.lalecheliga.de	Tel.: 06247-6675
Volkshochschule Worms	Tel. 06241–946 943

Arbeitsgemeinschaft Wormser Frauenverbände (AWF)

AWF-Vorsitzende: Renate Haag	06241-202185
Abenteuerspielplatz Worms e.V., Petra-Marlene Gölz	06251-175917
Aramäische Frauengruppe, Lea Faal	06241-933 335
Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen AsF, Dorothe Mainz	06241-911763
AWO Frauengruppe, Anneliese Röder	06241-209871
Berufsverband der Meisterinnen und Meister der Hauswirtschaft Worms-Alzey, Eleane Mehlmann	06241-77604
DITIB Moschee, Zuhail Karatas	06241-55745
CDU Frauenunion, Heidelinde de Haas	06247-7347
CDU Seniorenunion, Edith Giebel	06241-75076
DHB Netzwerk Haushalt OV Pfeddersheim e.V., Rosemarie Häußler	06247-7682
DRK Frauengruppe, Irmgard Kammer	06241-77179
Ev. Frauenhilfe, Regina Stahl	06241-45242
Förderverein Frauenhaus e.V., Irmtraud Seckler	06241-53995
Frauen in Aktion – Stadtmission -, Hildegard Kleist	06247-907600
Frauengruppe St. Amandus, Anni Donsbach	06241-54432
Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, Ingeborg Zielke	06241-76563
Frauzentrum Warbede	06241-412595
Kath. Deutscher Frauenbund, Rosemarie Horn	06241-591160
Landfrauenverband e.V., Hannelore Reinheimer	06247-5358
Lions-Club-Frauengruppe, Friederike Klapp	06241-53700
Russisch-Deutscher Kulturverein, Ida Kupser	06241-59 48 68
Stillgruppe, Dorothea Trieb	06241-970 306
Wormser Hausfrauenverein, Rita Meyer	06241-309 107

