

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT, PREGNANCY/ BIRTH, SWANGERSCHAFT/ GEBOORT

Geburtsvorbereitungskurse/Rückbildungskurse

Kooperation HEBAMMEN-NETZWERK STUHR

Ein Team aus Hebammen bietet regelmäßig Kurse an. Zur Auswahl stehen dabei: Geburtsvorbereitungs-Kurse & Rückbildungs-Kurse. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Zur Anmeldung & bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Hebammen unter:

Kontakt: www.hebnet-stuhr.de od. (0174)1939627

Babymassage

Babymassage und Bindungsförderung für Eltern und Kind. Erlernen Sie sanfte Techniken, die Sie im Alltag mit Ihrem Baby anwenden können. Vertrauen, Geborgenheit und Wärme spüren und dabei das Immunsystem stärken und die geistige Entwicklung fördern.

6 Termine pro Kurs, maximal 8 Teilnehmer*innen.

Jeden Montag ab 02.03.2020 von 09.00 bis 10.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 12,50 €

Kontakt: Franziska Richert (0162)1534423 od. franziska.richert@gmx.de

BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST

Krabbelgruppe 2.0

Möglichkeit für Eltern – mit bereits einem oder mehreren Kindern – zum gemütlichen Austausch. Im Bewegungsraum haben wir Matten für die Babys und Spielzeug/Bücher und co. für die Großen.

Jeden Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kontakt: Amrei Runte-Laeue; amrei@siehda-stuhr.de o.

Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda

Gebühr: kostenlos

Zwillingstreff

Regelmäßiger Treffpunkt von Zwillingseletern mit ihren Zwillingen im Baby- bis Kleinkindalter zum Klönen, Spielen und Erfahrungsaustausch.

Jeden Montag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Janika Hödl

Fon: (0176)70113265

Krabbelgruppe Mini

Krabbelgruppe für Eltern mit Babys bis ca. 1,5 Jahre. Wir treffen uns zum gemütlichen Austausch – Platz ist auch für Themen wie die Geburt, das Wochenbett oder den generellen Erfahrungsaustausch. Für die Babys liegen Matten und Spielzeug bereit.

Jeden Mittwoch im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Kontakt: Amrei Runte-Laeue; amrei@siehda-stuhr.de oder

Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda

Gebühr: kostenlos

Frau trifft sich (Frauen ab 60)

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich und hören Referate zu unterschiedlichen Themen; mit anschließender Diskussion.

Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr

Achtung: abweichender Ort, Haus Lohmann

Gebühr: kostenlos

Austausch und Besprechung der gemeinsamen Aktivitäten.

Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10.30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Kontakt: Anne Scheen; (0421)57612247

Jacke wie Hose - das Nähcafe

Gemeinsam für sich Jacken, Hosen, Röcke etc. nähen, sich gegenseitig beim Nähen, abstecken und Lösungen finden unterstützen, austauschen über alles was uns so beschäftigt. Im Nähcafe treffen sich Frauen, die gerne nähen oder wieder oder erstmals einsteigen wollen, die sich gerne mit Stoffen und Schnitten beschäftigen, und die etwas für sich selbst machen wollen. Nähmaschinen und Zubehör werden bitte mitgebracht.

Samstag, 11.01. & 08.02.2020 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr 10,- €

Kontakt: Patricia Veigel-Runte; (0171)9764751 od.

pvr@trainM.de

INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN...

Internationaler Gesprächskreis

Frauen jeden Alters und jeder Nationalität erhalten hier die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehen lernen. Themen sind z. B. Familie, Integrationshilfe, Gesundheit.

Jeden Mittwoch 16.00 bis 18.00 Uhr

Kontakt: Julia Mouchawrab, Fon: (0421)892456

Gebühr: kostenlos

Wir wollen uns integrieren

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr

Fragen, Antworten und Unterstützung in praktischen, kulturellen und organisatorischen Lebens- und Arbeitsbereichen in Deutschland. Ein Angebot speziell für Frauen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen Lebensgewohnheiten.

07.02. & 21.02. & 06.03. & 20.03. & 17.04 & 08.05 & 29.05. & 05.06. & 19.06.2020 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Fon: (04242)9764444 oder vhs@vhs-diepholz.de

Dozentin: Hanna Bakker

Gebühr: kostenlos

Sprachunterricht für Mütter

Kooperation Büffelstübchen

Angebot für Anfängerinnen. Mit diesem Angebot sollen Mütter gestärkt und insbesondere sprachlich in die Lage versetzt werden, ihren eigenen, aber auch den Alltag ihrer Kinder zu begleiten und zu unterstützen. Die Kinder können gerne mitgebracht werden.

Jeden Montag, Mittwoch & Donnerstag von 10.00 bis 12.30 Uhr

Kontakt: LW-Bueffel@gmx.de od. (0421)801514

Gebühr: kostenlos; Dozentin: Sabine Rösemeier

NETZWERKE & POLITIK, NETWORK & POLITICS, NETTWARK & POLITIK

Netzwerk Mädchen

Netzwerk von Akteur*innen, die sich mit dem Thema Mädchenarbeit beschäftigen. Wissensaustausch, Informieren und Netzwerken ist das Kernelement. Gemeinsame Projekte anzustoßen das Ziel. Hierbei handelt es sich um einen geschlossenen Arbeitskreis, den wir gerne erweitern.

Termine bitte bei der Gleichstellungsbeauftragten erfragen

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske (siehe Titel)

JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE..

17 Tandem

Das Projekt richtet sich an Jugendliche, die gut Deutsch sprechen und sich in einem Ehrenamt betätigen wollen und an

Jugendliche mit Fluchterfahrung, die gerne Deutsch lernen beziehungsweise trainieren möchten. Im Vordergrund stehen der Austausch, das Entdecken alternativer Lebenswelten und Lebensweisen, sowie das Erforschen von Gemeinsamkeiten. Die Altersstruktur ist ca. zwischen 15 und 18 Jahre.

Jeden Dienstag, von 17.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Tobias Niehaus; (0176)78130328 od.

Tobi.Niehaus@googlemail.com

INTERNATIONALER FRAUENTAG..

Anlässlich des internationalen Frauentages lädt der Förderverein des Treffpunktes Sie(h) da zum internationalen Frauen*Frühstück ein.

Wir freuen uns auf einen spannenden Vortrag zur Istanbul Konvention und zur Gewaltschutzarbeit in der Region Landkreis Diepholz. Was wird in diesem Menschenrechtsabkommen zur Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt eigentlich geregelt? Welche Maßnahmen ergreift das Land Niedersachsen und wie sieht die Gewaltprävention in unserem Landkreis aus? Doris Wieferich, Leiterin des Netzwerkes gegen Häusliche Gewalt im LK Diepholz, wird diese und noch viele weitere Fragen beantworten.

Zur besseren Planung bitten wir um eine formlose Anmeldung per Mail an info@siehda-stuhr.de

Wir stellen eine Grundausstattung fürs Frühstück bereit und ihr ergänzt.

Sonntag, 08.03.2020 um 10.00 Uhr

Anmeldung: erwünscht

Kontakt: info@siehda-stuhr.de

Ausblick, Preview, Utblick Visionärin*

Das Visionärinnen*-Event geht weiter. Die Planungen für eine Herbst Veranstaltung unter dem Motto „New Work“ laufen bereits. Näheres dazu aktuell auf der Homepage der Gemeinde Stuhr und des Treffpunktes Sie(h)da oder <https://www.facebook.com/FordervereinTreffpunktSieHda/>

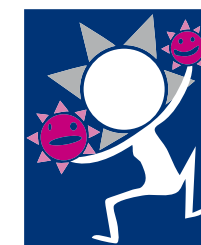
RAUM FÜR NOTIZEN

TREFFPUNKT

Sie(h)da

Treffpunkt für Gleichstellung Stuhr
Jupiterstr. 1 | 28816 Stuhr-Brinkum

VERANSTALTUNGS-
PROGRAMM
FRÜHJAHR/SOMMER 2020



Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stuhr
Nicole Feldmann-Paske

NICOLE FELDMANN-PASKE
Gleichstellungsbeauftragte der
Gemeinde Stuhr

Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr

Fon (0421) 5695-321

Fax (0421) 5695-9321

E-Mail Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de

Internet <http://www.stuhr.de>



UNSERE THEMENGEBIETE

ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT, WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO

INFOS & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN

GESUND LEBEN - ENTSPANNEN U. GENIESSEN

BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP

SCHWANGERSCHAFT/geburt, PREGNANCY/ BIRTH, SWANGERSCHAFT/GEBOORT

BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST

INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN

NETZWERKE & POLITIK, NETWORK & POLITICS, NETTWARE & POLITIK

JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE

INTERNATIONALER FRAUENTAG

ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT, WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO

Das gesamte Angebot zum beruflichen Wiedereinstieg steht auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen.

Immer wieder Donnerstag - Beratung zu Einstieg, beruflicher Neuorientierung und Qualifizierung

Möchten Sie nach der Familien- oder Pflegezeit in Ihren Beruf zurückkehren oder streben eine berufliche Neuorientierung an? Klären Sie Ihren Standpunkt, werden Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst und gehen Sie den Wiedereinstieg gezielt an.

Donnerstag, 06.02. & 05.03. & 07.05. & 04.06. & 02.07.2020 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Erfolgreich Bewerben - Souverän Auftreten

Zukünftige Arbeitgeber lassen sich durch eine aussagekräftige und ansprechende Bewerbung überzeugen. Stärken Sie die eigene Persönlichkeit und entwickeln Sie Methoden für einen souveränen Auftritt. Dieses Seminar bereitet Sie optimal auf den Bewerbungsprozess vor. Inhalte: Erstellung eines Persönlichkeitsprofils | Analyse der eigenen Kompetenzbilanz | Auswertung von Kommunikation und Körpersprache mit Videoaufzeichnung | Training von Vorstellungsgesprächen | Optimierung der Bewerbungsunterlagen

Montag, Dienstag, 23. & 24.03.2020 von 09.00 - 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Stellensuche online - ein Wegweiser im digitalen Zeitalter

Die Suche nach einer passenden Stellenausschreibung ist oft mühsam und zeitaufwändig. Vor allem die Möglichkeiten im Internet sind umfangreich und die Auswahl an Jobportalen ist riesig.

Montag, 04.05.2020 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Hurra, eine Auseinandersetzung!

Konflikten spielerisch begegnen! Konflikte begegnen uns überall und immer wieder, ob im Job oder im Privatleben. Aber wieso sind Konflikte eigentlich so negativ behaftet? Wir können mit ihnen so viel über uns und auch andere Menschen lernen. Wir entwickeln uns geradezu mit Ihnen weiter. Sehen wir das doch mal ganz spielerisch.

Dienstag, 30.06.2020 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Gehalt sich wünschen ist nicht schwer-Gehalt verhandeln umso mehr!

Kooperation confido coaching contor GmbH

Wie finde ich das angemessene Gehalt für mich? Die richtige Vorbereitung auf die Gehaltsfrage im Vorstellungsgespräch ist die Voraussetzung, um im Bewerbungsgespräch bei der Gehaltsfrage erfolgreich zu sein.

Termin wird noch angekündigt.

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,-- €

Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484
oder i.sinno@confido-coaching.com

Resilienz- das Immunsystem Ihrer Seele

Kooperation confido coaching contor GmbH

Erfahren Sie, wie Sie Ihren täglichen Herausforderungen gut begegnen und meistern können. Ferner soll Ihnen die Stärkung Ihrer eigenen Widerstandskraft helfen, in Krisensituationen nicht im Tiefpunkt zu verharren. Denn niemand ist immun gegen Krisen im Leben.

Termin wird noch angekündigt.

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,-- €

Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484
oder i.sinno@confido-coaching.com

PeWiB „Perspektive Wiedereinstieg ins Berufsleben“ in Stuhr - ein individuelles Maßnahmekonzept für den beruflichen Neustart für Frauen

Kooperation confido coaching contor GmbH, Jobcenter Diepholz, Agentur für Arbeit Nienburg-Verden

Ihre Chance: Wir unterstützen Sie auf dem Weg in Ihre berufliche Zukunft. Das Maßnahmekonzept ist nach AZAV zertifiziert. Die Übernahme der Kosten ist unter bestimmten Voraussetzungen durch die Bundesagentur für Arbeit bzw. das Jobcenter möglich. Ein Workshoptag pro Woche vormittags, begleitendes Einzelcoaching nach individueller Absprache

Beginn 2020 ; laufender Einstieg möglich

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484
oder a.houf@confido-coaching.com

INFOS & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN

Die Vorstellung Frau und Beruf geht weiter Selbstbestimmt bis zu Letzt | Was bietet die moderne Bestattungsindustrie

Kann ein Beruf für die Toten schön sein? Sie sind auch für die Lebenden da, sagen junge Bestatterinnen* und entstauben das Berufsbild. Früher hätten Frauen mit diesem Berufswunsch eher keine Chance gehabt. Da waren starke Männer gefragt, die auch mal einen 100 Kilo schweren Toten aus der

ersten Etage runterschleppen konnten. Dafür gibt es heute zum Glück Technik. Auch das Klischee vom sehr ernst dreinschauenden, starken Totenträger im schwarzen Anzug wird zunehmend aufgeweicht: Jede zweite Auszubildende ist mittlerweile eine Frau. Erst seit 2003 ist die Bestattungsfachkraft ein anerkannter Ausbildungsberuf. Themen dabei sind Psychologie, Recht, Gestaltung, Versorgung des Toten und kaufmännische Grundlagen. Was sonst noch alles dazu gehört, erfahren Sie heute in einem spannenden Vortrag.

Donnerstag, 14.05.2020 um 19.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: info@siehda-stuhr.de

GESUND LEBEN - ENTSPANNEN U. GENIESSEN

Salate im Glas - vielseitig und praktisch

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr.

Befreien Sie sich vom immer wiederkehrenden Zubereiten von Pausenbroten oder Broten für zwischendurch. Greifen Sie zu einem leeren Glas und füllen Sie es mit leckeren frischen Salaten verschiedenster Zusammensetzung. Es ist ganz einfach und schmeckt fantastisch. Bitte bringen Sie ein leeres Glas mit und beachten Sie, dass die Lebensmittelkosten nicht im Kurspreis enthalten sind.

Samstag, 18.01.2020 von 14.00 bis 16.15 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 8,10 €

(Kleingruppe 13,10 €)

Kontakt: vhs@vhs-diepholz.de

Entspannungsmethoden zum Auftanken

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und unterschiedliche Wirkungsweisen kennen, z. B. Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Atemtechniken und Übungen aus dem Autogenen Training. Es erwartet Sie ein entspannter Vormittag, an dem die Gedanken zur Ruhe kommen und das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst wird. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein Kissen, warme Socken und etwas zu trinken mit.

Samstag, 14.03.2020 & Dienstag, 05.05.2020 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich; Gebühr: 12,00 €

Kontakt: Birgit Wrede; bwrede@gmx.de od. (04221)30651

BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP

Offene Sprechstunde für Frauen und Mädchen

Kooperation Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking, Trennung und Scheidung. Psychosoziale Beratung, Begleitung und Hilfestellung bei Anträgen.

Jeden 1. Freitag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr

Kontakt: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Fon: (04242)66600 oder
beratungsstelle@frauenhaus-diepholz.de

Gebühr: kostenlos

Informationen und Rat

Möchten Sie wieder in den Beruf einsteigen und wissen so Recht nicht wie? Suchen Sie eine zur Verschwiegenheit verpflichtete Gesprächspartnerin (Trennungsfragen, häuslicher Gewalt)? Benötigen Sie Infos zu Chancengleichheit von Männern und Frauen?

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske (siehe Titel)

Gebühr: kostenlos

Erste Hilfe Kurse rund ums Kind

Lernen Sie diese Erste Hilfe Maßnahmen in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam mit anderen Eltern in unserem Kompaktkurs. Hier können Eltern, werdende Eltern, Paten, Großeltern, Babysitter und alle die Kinder lieben ihre Unsicherheit verlieren. Themen sind u.a.: Herz-Kreislauf-Stillstand, Verschlucken, Verbrennungen, Verletzungen aller Art, Ertrinkungsunfälle, Pseudokrampfanfälle, Fieberkrämpfe und mehr.

Freitag, 28.02.2020 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Montag, 20.04.2020 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Freitag, 26.06.2020 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Montag, 07.09.2020 von 09.00 bis 12.00 Uhr

Freitag, 27.11.2020 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr 30,-- € (begrenzte Platzkapazität!)

Kontakt: (0162)719 74 46 od. info@luetten1x1.de

Stammtisch/SHG „Eltern von Kindern im Autismusspektrum“

Eine Autismusdiagnose bringt viele Antworten mit sich, aber auch viele Fragen. Welche Hilfen können wir bekommen? Wie können wir unseren Alltag gut gemeinsam gestalten? Um diese und weitere Themen soll es beim Elternstammtisch „Kinder im Autismusspektrum“ gehen. Herzliche Einladung!

Donnerstag 12.03. & 14.05. & 09.07 & 10.09. & 12.11.2020 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Lisa Hergert; (0177) 2833648
od. lisahergert@yahoo.de