

# VERANSTALTUNGEN

## Frau & BERUF



2026

Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# INFORMATION & ANMELDUNG

## PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

- » Grundsätzlich sind die Veranstaltungen „Frau und Beruf“ offen. Das heißt, Sie haben die Möglichkeit, innerhalb des Kreises Borken jede angebotene Veranstaltung zu besuchen. Dies könnte der Fall sein, wenn die ausgesuchte Veranstaltung in Ihrem Wohnort nicht stattfindet oder wenn Ihnen der örtliche Termin nicht auskommt.
- » Melden Sie sich über den Online-Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-VERANSTALTUNGEN

- » Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Frauen.
- » Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- » Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.
- » Melden Sie sich über den Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-ANMELDUNGEN

- » Anmeldungen werden bis 24 Stunden vor Seminarbeginn berücksichtigt.



**HIER ANMELDEN** oder unter  
[www.kreis-borken.de/frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

# INHALT

Anmeldung & Infos.....	2
Inhalt.....	3
Workshop zur beruflichen Neuorientierung .....	4
Herausfordernde Gespräche meistern.....	5
Sicher verhandeln .....	6
Du hast die Qualifikation.....	7
Von der Idee zum eigenen Unternehmen.....	8
Zurück in den Beruf .....	9
Gesetzliche Altersvorsorge .....	10
Private Altersvorsorge.....	11
Vom Depot zum Aktienkauf.....	12
Plötzlich Familie .....	13
Minijobberinnen .....	14
Veranstaltungskalender .....	15-17
Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft .....	18
Digitale Chancen für Frauen.....	19
Prompt it like a Pro.....	20
Digital Empowerment .....	21
Art - Artig - Großartig .....	22
Ich kann das. Wirklich.....	23
Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen .....	24
Magic Midlife.....	25
Stark im Abendlicht – Resilienz in der Natur.....	26
Mutterschaft .....	27
Kontaktdaten .....	28-29
Impressum.....	30
Platz für Notizen .....	31

# WORKSHOP ZUR BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG



## SO GESTALTE ICH MEINE ZUKUNFT SELBST!

Der Workshop unterstützt Frauen an drei Vormittagen dabei, nach einer beruflichen Veränderung oder Unterbrechung ihre Stärken, Interessen und passenden beruflichen Perspektiven zu erkennen und zu planen. In der Gruppe entwickeln Sie eine persönliche Vision, konkrete Schritte für den Neustart sowie das nötige Selbstbewusstsein, ihre Zukunft aktiv zu gestalten.

### REFERENTIN:

Ulrike Broscheit

*Soziologin und Individualpsychologische Beraterin, BBS Ahaus*

### TERMINE:

Stadtlohn	Mi, 22.04.26	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn	Mi, 29.04.26	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn	Mi, 06.05.26	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn

» Eine Anmeldung für das 3-tätige Seminar ist unter dem QR-Code auf Seite 2 möglich.



# HERAUSFORDERNDE GESPRÄCHE MEISTERN



## METHODEN ZUR BEWÄLTIGUNG KOMMUNIKATIVER HERAUSFORDERUNGEN

Der Workshop zeigt, wie sich herausfordernde Gespräche im beruflichen und privaten Alltag souverän meistern lassen – sowohl durch gute Vorbereitung als auch durch passende Strategien in unerwarteten Situationen. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Methoden und Modelle für lösungsorientierte Dialoge, reflektieren ihr eigenes Verhalten und lernen, sicherer zu argumentieren und zu kommunizieren.

### REFERENTIN:

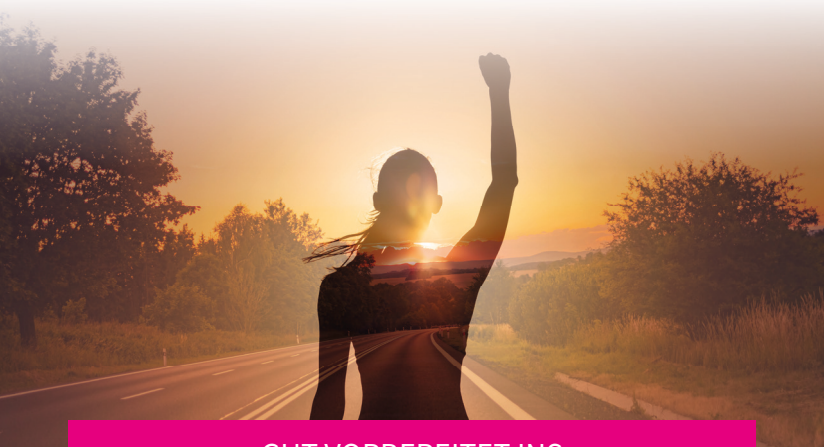
Mareike Bietenbeck  
*Coachin, Beraterin*

» Anmeldungen  
unter dem QR  
Code auf Seite 2

### TERMINE:

Gescher	Do, 19.03.26	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do, 16.04.26	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi, 10.06.25	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Mi, 01.07.26	19:00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi, 15.07.26	19.00 Uhr	Villa van Delden
Velen	Mi, 30.09.26	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf
Borken	Mi, 07.10.26	19:00 Uhr	Rathaus
Südlohn	Mi, 14.10.26	19:00 Uhr	Haus Wilmers

# SICHER VERHANDELN



## GUT VORBEREITET INS VERHANDLUNGSGESPRÄCH

Erfahren Sie im interaktiven Vortrag anhand zahlreicher Verhandlungsgespräche und Fallbeispiele, mit welcher Planung und Vorgehensweise Sie in beruflichen Verhandlungen Ihre Ziele erreichen können.

### REFERENTIN:

Katharina Schnell

*Gründerin von FrauErfolg, Personalmanagerin,  
Verhandlungsscoachin*

### TERMINE:



Do, 12.03.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DU HAST DIE QUALIFIKATION



## JETZT ZEIG'S AUCH IM GESPRÄCH!

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie in Vorstellungsgesprächen mit Klarheit und Selbstvertrauen punkten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken und Ihr Auftreten gezielt zu präsentieren, auf herausfordernde Fragen souverän zu reagieren und Ihren persönlichen Mehrwert überzeugend zu kommunizieren.

### REFERENTIN:

Sonja Schaten

*Dipl. Psychologin, Berufsbildungsstätte Ahaus (BBS)*

### TERMINE:



Do, 01.10.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# VON DER IDEE ZUM EIGENEN UNTERNEHMEN



## TALK MIT EINER UNTERNEHMERIN & GRÜNDUNGSTIPPS AUS DER PRAXIS

Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung“ Informationen erhalten möchten und im Austausch mit einer Unternehmerin Erfahrungen aus der Praxis hautnah erleben können.

### REFERENTIN:

Andrea Severiens

*Gründungsberatung der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für  
den Kreis Borken (WFG)*

### TERMINE:



Do, 05.11.26

18.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ZURÜCK IN DEN BERUF



## BERUFLICHE VERÄNDERUNGSPROZESSE GESTALTEN

Berufsrückkehrerinnen sowie alle interessierten Frauen erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung.

### REFERENTIN:

Karin Hartmann

*Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit*

### TERMINE:

Stadtlohn	Mi, 28.01.26	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do, 07.05.26	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus
Raesfeld	Mi, 23.09.26	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do, 19.11.26	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# GESETZLICHE ALTERSVORSORGE



**IN JUNGEN JAHREN AN DIE RENTEN DENKEN –  
DENN IHRE RENTE IST GESTALTBAR!**

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet. Welchen Einfluss haben Mini-Jobs und eine Scheidung auf Ihre Rentenansprüche? Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls besprochen.

## REFERENTIN:

Beraterin der Deutschen Rentenversicherung

## TERMINE:

Reken	Mi, 21.01.26	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Mi, 25.02.26	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Mi, 08.04.26	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi, 18.11.26	19.00 Uhr	Europahaus
Velen	Mi, 25.11.26	19.00 Uhr	Rathaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PRIVATE ALTERSVORSORGE



## WIE FRAUEN SICH PRIVAT EIN ZUSÄTZLICHES EINKOMMEN AUFBAUEN KÖNNEN

Der Vortrag bietet einen allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge - vom sicheren Banksparrplan über Fondssparen, z.B. mit ETFs, bis zu der Frage, ob Versicherungen für die Altersvorsorge geeignet sind. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten. Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge (Bruttoentgeltumwandlung und Rürup-Rente) werden vorgestellt.

### REFERENTIN:

Barbara Rück

*Beraterin der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge, Geldanlage, Immobilienfinanzierung)*

### TERMINE:



Di, 09.06.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2



# VOM DEPOT ZUM AKTIENKAUF



## SO FUNKTIONIERT ES!

Der Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über alle Schritte von der Depoteröffnung bis zum ersten Aktienkauf, einschließlich praktischer Beispiele zur Online-Depoteröffnung und einer simulierten Kauftransaktion. Zudem werden verschiedene Formen der Wertpapierverwahrung sowie der Wechsel vom klassischen Depot zur digitalen Vermögensverwaltung anschaulich erläutert.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*

### TERMINE:



Di, 10.02.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PLÖTZLICH FAMILIE



## FINANZIELLER AUSGLEICH UNTER PAAREN IN DER ELTERNZEIT

Der Vortrag zeigt, wie Paare finanzielle Ungleichgewichte während der Elternzeit ausgleichen und fehlende Renten- sowie Versicherungslücken vermeiden können. Dabei werden Kompensationsmöglichkeiten, rechtliche Aspekte und wichtige Versicherungslösungen vorgestellt, um eine faire Absicherung für beide Elternteile zu gewährleisten.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*

### TERMINE:



Di, 10.11.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MINIJOBBERINNEN



## RECHTE UND PFLICHTEN EINFACH ERKLÄRT!

Der Vortrag vermittelt Rechte, Pflichten und aktuelle gesetzliche Änderungen bei Minijobs, kurzfristigen Beschäftigungen und Jobs in der Gleitzone. Die Inhalte sind sowohl für Arbeitnehmerinnen als auch für Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Betrieben und privaten Haushalten relevant.

### REFERENTIN:

Dagmar Jeske

*Diplom-Verwaltungswirtin*

### TERMINE:

Gronau	Mi, 18.03.26	19.00 Uhr	Nebenstelle Iltisstr. 20
Vreden	Mo, 23.03.26	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di, 02.06.26	19.00 Uhr	Rathaus
Südlohn	Mi, 24.06.26	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Gescher	Do, 25.06.26	19.00 Uhr	Rathaus
	Mi, 23.09.26	19.00 Uhr	Online

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

## JANUAR

20.01.	Digitale Chancen für Frauen	Online	Claudia Büssing
21.01.	Gesetzliche Altersvorsorge	Reken	Elke Kellmann
28.01.	Zurück in den Beruf	Stadtlohn	Karin Hartmann
28.01.	Magic Midlife	Borken	Sina Milewski

## FEBRUAR

05.02.	Ich kann das. Wirklich.	Bocholt	Claudia Hoffmann
10.02.	Vom Depot zum Aktienkauf	online	Simone Bußmann
25.02	Gesetzliche Altersvorsorge	Ahaus	Elke Kellmann

## MÄRZ

04.03.	Magic Midlife	Stadtlohn	Sina Milewski
11.03.	Prompt it like a Pro!	Bocholt	Claudia Büssing
12.03.	Sicher verhandeln	online	Katharina Schnell
18.03.	Minijobberinnen	Gronau	Dagmar Jeske
19.03	Herausfordernde Gespräche meistern	Gescher	Mareike Bietenbeck
23.03	Minijobberinnen	Vreden	Dagmar Jeske

## APRIL

08.04.	Gesetzliche Altersvorsorge	Gescher	Barbara Rück
15.04.	Magic Midlife	Gronau	Sina Milewski
15.04.	Prompt it like a Pro!	Gescher	Claudia Büssing
16.04.	Herausfordernde Gespräche meistern	Stadtlohn	Mareike Bietenbeck
22.04	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
22.04	Art - Artig - Großartig	Vreden	Marlies Blume
23.04	Art - Artig - Großartig	Rhede	Marlies Blume
29.04.	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
30.04	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Velen Ramsdorf	Susanne Tombrink

## MAI

06.05.	Magic Midlife	Rhede	Sina Milewski
06.05.	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
07.05.	Ich kann das. Wirklich.	Stadtlohn	Claudia Hoffmann
07.05.	Zurück in den Beruf	Rhede	Karin Hartmann
12.05.	Digital Empowerment	Rathaus Gescher	Magdalena Bernhardt
21.05.	Digital Empowerment	Rathaus Velen	Magdalena Bernhardt
28.05.	Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur	Raesfeld	Anne Steenpass

## JUNI

02.06.	Minijobberinnen	Stadtlohn	Dagmar Jeske
09.06.	Private Altersvorsorge	online	Barbara Rück
10.06.	Herausfordernde Gespräche meistern	Bocholt	Mareike Bietenbeck
18.06.	Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur	Rhede	Anne Steenpass
18.06.	Prompt it like a Pro!	Vreden	Claudia Büssing
24.06.	Minijobberinnen	Südlohn	Dagmar Jeske
24.06.	Magic Midlife	Ahaus	Sina Milewski
25.06.	Ich kann das. Wirklich.	Borken	Claudia Hoffmann
25.06.	Minijobberinnen	Gescher	Dagmar Jeske

## JULI

01.07.	Herausfordernde Gespräche meistern	Rhede	Mareike Bietenbeck
15.07.	Herausfordernde Gespräche meistern	Ahaus	Mareike Bietenbeck

## SEPTEMBER

16.09.	Prompt it like a Pro!	Reken	Claudia Büssing
17.09.	Ich kann das. Wirklich.	Vreden	Claudia Hoffmann
17.09.	Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur	Borken	Anne Steenpass
21.09.	Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen	Südlohn	Charlotte Unterberg

22.09.	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Bocholt	Susanne Tombrink
23.09.	Zurück in den Beruf	Raesfeld	Karin Hartmann
23.09.	Minijobberinnen	Bocholt	Dagmar Jeske
30.09.	Herausfordernde Gespräche meistern	Velen	Mareike Bietenbeck
<b>OKTOBER</b>			
01.10.	Du hast die Qualifikation – jetzt zeig's auch im Gespräch!	online	Sonja Schaten
07.10.	Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen	Bocholt	Charlotte Unterberg
07.10.	Herausfordernde Gespräche meistern	Borken	Mareike Bietenbeck
08.10.	Digital Empowerment	Gronau	Magdalena Bernhardt
13.10.	Mutterschaft	online	Meyer/ Krämer
14.10.	Magic Midlife	Vreden	Sina Milewski
14.10.	Herausfordernde Gespräche meistern	Südlohn	Mareike Bietenbeck
29.10.	Ich kann das. Wirklich.	Ahaus	Claudia Hoffmann
<b>NOVEMBER</b>			
05.11.	Von der Idee zum eigenen Unternehmen	online	Andrea Severiens
10.11.	Plötzlich Familie	online	Simone Bußmann
17.11.	Digital Empowerment	Ahaus	Magdalena Bernhardt
18.11.	Gesetzliche Altersvorsorge	Bocholt	Elke Kellmann
19.11.	Zurück in den Beruf	Gescher	Karin Hartmann
25.11.	Magic Midlife	Reken	Sina Milewski
25.11.	Gesetzliche Altersvorsorge	Velen	Elke Kellmann

# RECHTLICHE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN IN EHE UND PARTNERSCHAFT



## WORAU FRAUEN ACHTEN SOLLTEN!

Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzlichen Möglichkeiten zur Strukturierung von Ehe und nichtehelicher Lebensgemeinschaft, einschließlich Eheverträgen, Vermögensausgleich und vertraglichen Regelungen zu gemeinsamen Ausgaben, Rechten und sozialer Absicherung. Zudem werden weitere wichtige Verträge vorgestellt, die das Zusammenleben rechtlich absichern und Klarheit schaffen.

### REFERENTIN:

Susanne Tombrink  
Rechtsanwältin

### TERMINE:

Velen	Do, 30.04.26	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf
Bocholt	Di, 22.09.26	19.00 Uhr	Europahaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2



# DIGITALE CHANCEN FÜR FRAUEN



## WIE KI BERUF, KARRIERE & FAMILIE NEU GESTALTET

Der Vortrag zeigt praxisnah, wie Künstliche Intelligenz neue berufliche Möglichkeiten eröffnet und die Vereinbarkeit von Job, Familie und Privatleben verbessern kann. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie KI den Arbeitsalltag erleichtert, neue Perspektiven schafft und auch ohne Technikvorkenntnisse sinnvoll genutzt werden kann.

### REFERENTIN:

Claudia Büssing

*Business-Coach, Agile Change Managerin,  
zertifizierte KI-Managerin*

### TERMINE:



Di, 20.01.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PROMPT IT LIKE A PRO



## WIE DU MIT KI WIRKLICH WEITERKOMMST

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie gezieltes „Prompting“ bessere Ergebnisse mit ChatGPT & Co. liefert, ob für Bewerbungen, Textarbeit, Ideenentwicklung oder Zeitersparnis. Sie arbeiten live an eigenen Beispielen und entdecken, wie KI Sie im Beruf und Alltag entlasten und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben unterstützen kann.

### REFERENTIN:

Claudia Büssing

*Business-Coach, Agile Change Managerin,  
zertifizierte KI-Managerin*

### TERMINE:

Bocholt	Mi, 11.03.26	19.00 Uhr	Europahaus
Gescher	Mi, 15.04.26	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Do, 18.06.26	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi, 16.09.26	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIGITAL EMPOWERMENT




## MEIN SICHERER UND STARKER AUFTRITT IN DEN SOZIALEN MEDIEN

Der Vortrag vermittelt, wie Frauen ihre Sichtbarkeit und Netzwerke effektiv nutzen können, um sich beruflich oder unternehmerisch zu positionieren, und gibt einen Überblick über Chancen, Vorteile und Fallstricke in sozialen Medien. Dabei werden Mythen und Ängste angesprochen und praxisnahe Tipps zur Stärkung der „Marke Ich“ vermittelt, ohne auf technische Details der Plattformen einzugehen.

### REFERENTIN:

Magdalena Bernhardt  
*Betriebswirtin und Coachin*

### TERMINE:

	Do, 21.05.26	19.00 Uhr	Online
Bocholt	Di, 12.05.26	19.00 Uhr	Europahaus
Gronau	Do, 08.10.26	19.00 Uhr	Nebenstelle Iltisstr. 20
Ahaus	Di, 17.11.26	19.00 Uhr	Villa van Delden

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ART - ARTIG - GROSSARTIG



## EIN STARKES STÜCK KABARETT

Die Kabarettistin referiert auf spitzfindige, direkte und leidenschaftliche Weise Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gender Pay Gap und Care Gap sowie die gesellschaftlichen Erwartungen an Frauen. Ein Vortrag, den sich keine Frau entgehen lassen sollte, Männer sind aber ebenfalls herzlich willkommen.

### REFERENTIN:

Heike Sauer alias Marlies Blume

*Kabarettistin und Referentin für „Schanzengleichheit“*

### TERMINE:

Vreden	Mi, 22.04.26	19.00 Uhr	Innovationszentrum Firma Kemper
Rhede	Do, 23.04.26	19.00 Uhr	Rathaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ICH KANN DAS. WIRKLICH.



## SELBSTWERT STÄRKEN & IMPOSTER-GEFÜHLE VERSTEHEN

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, diese Gedanken besser zu verstehen und ihnen mit Selbstmitgefühl, Klarheit und Humor zu begegnen. Neben Impulsen aus Psychologie und Praxis gibt es viel Raum für ehrliche Reflexion, Austausch und alltagstaugliche Tools, die wirklich helfen.

### REFERENTIN:

Claudia Hoffmann  
*Coachin, Beraterin*

### TERMINE:

Bocholt	Do, 05.02.26	19.00 Uhr	Europahaus
Stadtlohn	Do, 07.05.26	19.00 Uhr	Rathaus
Kreis Borken	Do, 25.06.26	19.00 Uhr	Kreishaus
Vreden	Do, 17.09.26	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do, 29.10.26	18.00 Uhr	Villa van Delden

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIE KRAFT DER SELBSTFÜRSORGE NUTZEN



## EINE INVESTITION IN SICH SELBST

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie passende Selbstfürsorge-Angebote auswählen und in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können, um ihre Work-Life-Balance zu stärken. Es werden sowohl kurze Übungen als auch Anregungen für regelmäßige Routinen vermittelt, die das persönliche Wohlbefinden fördern.

### REFERENTIN:

Charlotte Unterberg

*Dipl. Heilpädagogin und systemische Beraterin*

### TERMINE:

Südlohn	Mo, 21.09.26	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Bocholt	Mi, 07.10.26	19.00 Uhr	Lernwerk, Industriestr. 1

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MAGIC MIDLIFE



## ÄLTER WERDEN IST WIE JUNG SEIN. NUR KRASSER

Der Workshop betrachtet die Lebensmitte als Chance für Wandel und Selbstbestimmung, mit Fokus auf Selbstreflexion, veränderte Beziehungen und die Gestaltung einer klaren, erfüllten Phase. Wissenschaftliche Impulse, Austausch und Inspiration zeigen, wie diese Zeit als kraftvoll und mit all ihren Möglichkeiten erlebt werden kann.

### REFERENTIN:

Sina Milewski

*Systemische Beratung, Coaching, Systemische Supervision*

### TERMINE:

Borken	Mi, 28.01.26	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi, 04.03.26	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Mi, 15.04.26	19.00 Uhr	Nebenstelle Iltisstr. 20
Rhede	Mi, 06.05.26	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Mi, 14.06.26	19.00 Uhr	Pfarrheim St. Georg
Ahaus	Mi, 24.10.26	19.00 Uhr	Villa van Delden
Reken	Mi, 25.11.26	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2



# STARK IM ABENDLICHT - RESILIENZ IN DER NATUR



## EIN ABEND FÜR FRAUEN IN DER NATUR

In diesem interaktiven Impulsworkshop erkunden Sie, wie sich unsere innere Widerstandskraft durch Übungen in der Natur stärken lässt. Sie reflektieren persönliche Ressourcen, entdecken Strategien für mehr Gelassenheit und nutzen die Natur als Inspirationsquelle.

### REFERENTIN:

Anne Steenpass

*Natur Resilienz Trainerin*

### TERMINE:

Raesfeld	Do, 28.05.26	19.00 Uhr	Naturparkhaus
Rhede	Do, 18.06.26	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do, 17.09.26	19.00 Uhr	VHS

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MUTTERSCHAFT



## UMBRUCH IM BERUFLICHEN UMFELD

Der Vortrag gibt fundierte Einblicke in das Konzept der „Mutterschaft“ und die Auswirkungen der Mutterschaft auf Beruf und Partnerschaft. Er richtet sich sowohl an Mütter als auch an alle, die beruflich oder privat mit Müttern arbeiten, und bietet durch wissensvermittelnde Methoden Raum für Reflexion, Austausch und Fragen.

### REFERENTIN:

Hanna Meyer, Prof. Dr. Svenja Krämer  
*In Transition L&D UG Berlin*

### TERMINE:



Di, 13.10.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# KONTAKTDATEN

aller Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

KOMMUNE	GLEICHSTELLUNGS- BEAUFTRAGTE	TELEFON
Stadt Ahaus	Sybille Großmann	02561 72 160
Stadt Bocholt	Astrid Schupp	02871 9531 351
Kreis Borken	Jutta Grave-Möllmann	02861 681 2412
Stadt Borken	Carina Sienert	02861 939 297
Stadt Gescher	Christiane Betting	02542 601 02
Stadt Gronau	Edith Brefeld	02562 12 477
Gemeinde Raesfeld	Elke Gesing	02865 955 161
Gemeinde Reken	Sabine Rentmeister	02864 944 033
Stadt Rhede	Ute Schulte	02872 930 224
Stadt Stadtlohn	Cordula Mauritz	02563 87 1600
Gemeinde Südlohn	Ute Dudarski	02862 58213
Stadt Velen	Marion Tombrink	02863 926 215
Stadt Vreden	Christine Ameling	02564 303 207

E-MAIL	ADRESSE
s.grossmann@ahaus.de	Rathausplatz 1, 48683 Ahaus
gleichstellung@bocholt.de	Kaiser Wilhelm Str. 52, 46395 Bocholt
gleichstellung@kreis-borken.de	Burloerstr. 93, 46325 Borken
gleichstellung@borken.de	Im Piepershagen 17, 46325 Borken
betting@gescher.de	Marktplatz 1, 48712 Gescher
gleichstellung@gronau.de	Illtistr. 20, 48599 Gronau
gesing@raesfeld.de	Weseler Str. 19 ,46348 Raesfeld
s.rentmeister@reken.de	Kirchstr. 14, 48734 Reken
u.schulte@rhede.de	Rathausplatz 9, 46141 Rhede
c.mauritz@stadtlohn.de	Markt 3, 48703 Stadtlohn
gleichstellung@suedlohn.de	Winterswyker Str. 1, 46354 Südlohn
gleichstellung@velen.de	Burgplatz 6, 46342 Velen
gleichstellung@vreden.de	Burgstr. 14, 48691 Vreden



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
gleichstellung-kontakte](http://www.kreis-borken.de/gleichstellung-kontakte)

# IMPRESSUM

## KREIS BORKEN

Jutta Grave-Möllmann

Telefon: 02861/681-2412

[gleichstellung@kreis-borken.de](mailto:gleichstellung@kreis-borken.de)

## HILFSANGEBOT BEI GEWALT



oder unter  
[www.kreis-borken.de/de/  
kreisregion/gesundheits-soziales/  
gleichstellung/haeusliche-  
sexualisierte-gewalt.php](http://www.kreis-borken.de/de/kreisregion/gesundheits-soziales/gleichstellung/haeusliche-sexualisierte-gewalt.php)

## VERANSTALTUNGSKALENDER



**HIER ANMELDEN** oder  
unter [www.kreis-borken.de/  
frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

## INFORMATIONEN ZUM ELTERNGELD



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
elterngeldstelle](http://www.kreis-borken.de/elterngeldstelle)

## INFORMATIONEN ZUR VEREINBARKEIT VON BERUF UND PFLEGE



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
pflegeberatung](http://www.kreis-borken.de/pflegeberatung)

## GESTALTUNG & LAYOUT

Mediamieze - Grafikdesign & Fotografie

# PLATZ FÜR NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**



Kommunale  
**Gleichstellungsbeauftragte**  
im Kreis Borken

*Frau*  
**& BERUF**