

Messe 11 - 17 Uhr

Halle 32

AggerEnergie GmbH
AOK Rheinland/Hamburg
Arbeitsagentur & Jobcenter Oberberg
Beratungspraxis für ganzheitliche Frauengesundheit
Brustkrebs-Selbsthilfegruppe mamma CAMPY
Businessfrauen Oberberg
Caritas Fachdienst Frauen
Der Paritätische - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den OBK
Die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Gummersbach
„Die kleine Druckwerkstatt“ / Künstlerinnen Anette Liedke und Silke Busch
Ex-Frauenfußballprofi Petra Landers mit ihrem Projekt „Faces of Football e.V.“
formel f – Frauen-Wirtschafts-Lounge
Frauen-Gesundheit IPE, Institut für Prävention und Ernährung
Frauengruppe des Alevitischen Kulturzentrums
Haarstudio New Style / Zertifiziertes Perücken-Studio
Initiative FFF (Fahrrad, Frau, Freiheit)
Jutta Wein, Sucht- und MPU-Beratung
Kommunalpolitikerinnen
Kommunale Senioren- und Pflegeberatung
Kreis- und Stadtbücherei
Kreispolizeibehörde Kriminalprävention / Opferschutz
LADYlike - Das Fitnessstudio für Frauen
Malu Schönenborn, Naturcoaching
Miriam Neufurth, Hula Hoop & Modedesign
Netzwerk NO & ASS (Anonyme Spurensicherung)
nina + nico, Verein zur Beratung von Mädchen, Jungen u. Frauen
Provenzano Health Concepts & Frauenarztzentrum
Rheinischer LandFrauenverband e.V.
Sabine Fuchs, Waldbaden / Waldgesundheit
Schwangerschaftsberatung Fachkoordination esperanza, AWO, donum vitae
Selbsthilfe-Kontaktstelle OBK
(Endometriose, Adipositas, Einsamkeit in der 2. Lebensphase, Brustkrebs und Queere Frauen)
Selbsthilfegruppe „Frauen mit ADHS“
Serv In – Servicestelle für außerschulische Inklusion
Sparkasse Gummersbach mit Fotobox
Ukrainerinnen mit diversen Angeboten
VdK Sozialverband Frauen
Weißer Ring e.V.
Weltladen für fairen Handel
Wildling Shoes zum Thema New Work & Diversity & Belonging
Wohnhilfen Oberberg
WoMan@Work

Schnupperkurse

Raum L & C

11:00 - 11:45 Zumba mit LADYlike - Das Fitnessstudio für Frauen
12:00 - 12:45 Qigong & mehr mit Petra Holzer
13:00 - 13:45 Hula Hoop Kurs mit Miriam Neufurth
14:00 - 14:45 Mentales Training für berufstätige Frauen mit Petra Riemer
15:00 - 15:45 Salsa-Latin-Ladies mit Melanie Henning (Tanzschule Kasel)
16:00 - 16:45 Vortrag „Ein Blick auf die „starke“ Frau aus der Yoga-Perspektive“ mit Christof Schnepf (Yogaraum GM)
17:00 - 17:45 Yogastunde für Frauen und Mädchen mit Ilona Schnepf (Yogaraum GM)
18:00 - 18:45 „Sei dein eigener Coach!“ mit Malu Schönenborn (Wandlungspfad)
18:45 - 19:30 Embodiment mit Malu Schönenborn

Raum Bruno Goller

11:30 - 12:15 „Waage weg – Du bist nicht fett“ mit Daniela Spies
12:15 - 12:45 Monatshygiene & Inkontinenz mit Christin Kotz-Hertel (Familienbande Oberberg)
13:00 - 13:45 „Lust statt Frust - Libido natürlich stärken“ mit Monika Provenzano (Frauenarztzentrum)
14:00 - 14:45 „Ängste, Leere, Wut und Traurigkeit – Wie emotionale Heilung gelingt“ mit Petra Pistorius
15:00 - 15:45 „Stress, Erschöpfung, Burnout“ mit Edith Hesse-Leißling (IPE Oberberg)
16:00 - 16:45 Farb- und Stilberatung mit Marlies Lützwow
17:00 - 18:00 „Selbstcoaching für einen starken, liebevollen Umgang mit sich selbst“ mit Dr. med. Bodo Karsten Unkelbach

Fachvorträge

Studiobühne 32

12:00 - 12:45 Wechseljahre-Beratung mit Ellen Cornely-Peeters
13:00 - 14:30 Was ist Endometriose? Film, Vortrag und Q&A mit Sarah Kube (Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.)
15:00 - 15:45 Finanzpower für Frauen mit Beate Dünnebacke
16:00 - 17:30 Podiumsdiskussion „Demokratie braucht Frauen - Mehr Frauen in die Kommunalpolitik!“ mit Birte Kruse-Gobrecht (Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft Berlin e. V.), den Bürgermeisterinnen Larissa Weber, Anne Loth und der 2. stellvertr. BMin Helga Auerswald, sowie den Sprecherinnen der Regional AG Oberberg, Nina Sommer und Carmen Muñoz-Berz
18:00 - 18:45 Unternehmensgründung als Traumjob für Frauen mit Anna Yona (Fa. Wildling Shoes)

Halle 32

12:15 - 12:45 Offizielle Eröffnung durch Bürgermeister Frank Helmenstein und Nina Sommer, Gleichstellungsbeauftragte und Sprecherin der Regional AG Oberberg
15:45 - 16:00 Vortrag: „Ohne Frauen ist kein Staat zu machen“ mit Birte Kruse-Gobrecht (Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft Berlin e. V.)

Außerdem...

wird Christiane Vogel die Messe mit ihrer lebensgroßen Kunstfigur „Elfriede Schmitt“ auf Rollschuhen begleiten.
Weitere Highlights sind geplant. Lassen Sie sich überraschen.

Raum Meisterbude

Kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 2 bis 12 Jahren.
Organisiert durch die Studierenden der Fachschule für Sozialpädagogik des Berufskolleg Dieringhausen.
Anmeldung über QR-Code erwünscht!

Benefizkonzert

Als Solokünstlerin mit Akustikgitarre oder gemeinsam mit ihrer druckvollen vierköpfigen Band, begeisterte Charly Klauser im vergangenen Jahr das Publikum auf zahlreichen Festivals, Stadtfesten und eigenen Konzerten. Und das zusätzlich zu ihren Engagements als Musikerin für Peter Maffay, Sasha, Alvaro Soler, Carolin Kebekus und weitere, bei denen sie seit Jahren verschiedenste Instrumente spielt.



Charly Klauser & Band

Die Multi-Instrumentalistin, Songwriterin und Produzentin setzt mit dem offiziellen Start ihrer Solo-Karriere ihrer prall gefüllten und vielseitigen Biografie die Krone auf. So hat sie ihr erstes Album nicht nur komponiert, produziert und gemischt, sondern auch jedes Instrument darauf selber eingespielt. Die Gratwanderung zwischen ihrem eigenen künstlerischen und dem gewollt kommerziellen Anspruch meistert sie dabei gekonnt und präsentiert ihre Songs unter anderem im ZDF Fernsehgarten, bei Volle Kanne, WDR Hier & Heute oder im Kölner Rheinenergiestadion als Support für Kasalla.



Charlys Songs kreisen um die großen Fragen nach dem Lebenssinn, den „richtigen“ Entscheidungen und dem Gefühl, endlich bei sich anzukommen. Die Arrangements sind genauso, „wie mein Kinderzimmer früher aussah: bunt und voller liebevoller Details.“ Begleitet von ihrer fantastischen Liveband, klingt es groß, mal zerbrechlich, mal rockig, aber immer genau so, wie man es sich auf einem Konzert mit allen Höhen und Tiefen und lauten und leisen Tönen wünscht: umgehauen und entertaint zu werden.

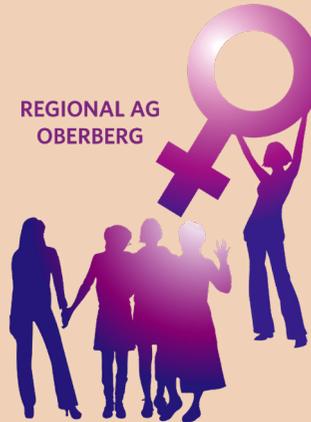
Eintritt frei!

Wir freuen uns über eine Spende für nina + nico, Verein zur Beratung von Mädchen, Jungen und Frauen.

Beginn 20:00 Uhr (Einlass 19:30 Uhr)

Kommt vorbei!

Die Regional AG Oberberg lädt Sie herzlich zu einem ganzen Tag von Frauen für Frauen ein. Männer sind ebenfalls herzlich willkommen.



Die Regional AG Oberberg ist ein Zusammenschluss aller Gleichstellungsbeauftragten des OBK, der Kommunen und des Aggerverbands.

Weitere Informationen und Anmeldung über den QR-Code.



Oberbergischer Frauentag 2024

Freitag, 8. März, ab 11 Uhr
Halle 32 in Gummersbach

Kostenlose Angebote für Frauen und Mädchen zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Karriere, Finanzen, Kommunalpolitik, Kultur & Kreativität.



ZUHÖREN INFORMIEREN STÄRKEN