



Die
Gleichstellungsstelle
der Stadt Paderborn
präsentiert:

**INTERNATIONALER
FRAUMENTAG**

2025



**DAS PROGRAMM
FÜR PADERBORN**



BEREITS ANGELAUFEN

„ENERGIEBOOST FÜR DAMEN: STRESS REDUZIEREN, KRAFT & ENERGIE TANKEN“

Online-Kurs

Lust auf mehr Energie und innere Stärke? Unser praxisnaher neuer Kurs „Energieboost“ ist genau das Richtige für Sie. In 10 intensiven praktischen Einheiten (Achtung: bei späterem Einstieg reduziert sich die Anzahl der Einheiten!) lernen Sie, wie Sie eine Woche energievoll anfangen, stressige Tage hinter sich lassen und Ihre Ressourcen mit effektiven Bewegungs- und Entspannungstechniken wieder auffüllen. In jeder Stunde werden Übungen angeboten, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen und Ihnen spürbare neue Energie schenken – ganz ohne Vorkenntnisse, dafür mit maximalem Mehrwert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: Der Kurs hat schon begonnen, Dauer zunächst bis zum Beginn der Osterferien, Einstieg noch möglich.

Zeit: 8.00 - 8.45 Uhr

Ort: Online-Kurs

Referentin: Sviatlana Fuest

Anmeldung: bildungswerk@invia-paderborn.de

Veranstaltende: IN VIA Bildungswerk Paderborn

Eintritt: ca. 3,50 € pro Termin (Bitte bei Anmeldung besprechen)

MONTAG, 24. FEBRUAR

„FRAUEN IN FAHRT: EINSTEIGEN, TÜREN SCHLIESSEN UND VOLLE KRAFT VORAUS!“

Online-Veranstaltung



Nicole Jucks und Simone Wils © Jobcenter Kreis Paderborn

Die wenigsten Frauen beschäftigen sich im Rahmen ihrer beruflichen Orientierung mit dem Beruf der Triebfahrzeugführerin, der Zugbegleiterin oder weiteren Einsatzmöglichkeiten bei den Bahnen. Warum eigentlich?

Sie suchen eine Tätigkeit mit Perspektive, in der Frauen ausdrücklich erwünscht sind? Ihnen ist eine wertschätzende Tätigkeit mit Verantwortung sowie eine angemessene Vergütung und Altersabsicherung wichtig? Idealerweise kann diese Beschäftigung mit Ihrem Leben und der Familie vereinbart werden!

Wenn das Ihre Vorstellungen von einer langfristigen Beschäftigung sind, sollten Sie sich über die unterschiedlichen Berufsbilder bei den Bahnen informieren!

„Die Bahnen in NRW“ bieten in Kooperation mit dem Jobcenter Kreis Paderborn und der Agentur für Arbeit Paderborn eine digitale Infoveranstaltung zu den Möglichkeiten und Perspektiven eines Quereinstiegs bei den Bahnen in NRW an.

Nicole Jucks und Simone Wils, beide Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt in Jobcenter und Agentur für Arbeit, möchten besonders Frauen ermutigen, sich zu informieren und einen Quereinstieg zu wagen.

Die Veranstaltung findet online über Teams statt.

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung via Teams

Referentinnen: Simone Wils, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Paderborn und Nicole Jucks, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Kreis Paderborn

Anmeldung: <https://eveeno.com/297099735>

Eintritt: frei



MONTAG, 24. FEBRUAR

„FRAUEN, MÄNNER UND DAS EWIGE EIS – ERFAHRUNGEN EINER EXPEDITIONSLEITERIN“


Vortrag



© Birgit Lutz

„Gut, dass Du dabei bist - dann wissen wir, wer kocht!“ Mit diesen Worten wurde Birgit Lutz 2010 begrüßt, als einzige Frau in dem Team, mit dem sie zum Nordpol marschieren wollte. „In solchen Momenten ist es wichtig, dass man seinen Humor nicht verliert“, sagt sie. Dieser Leitgedanke steckt auch in ihrem Vortrag über Frauen und Männer: Hier gibt es – trotz des durchaus ernstesten Themas – einiges zu lachen. Birgit Lutz erzählt von ihren eigenen Erfahrungen während ihrer Expeditionen und ihren Beobachtungen, die sie beim Leiten unzähliger Wanderungen in der Arktis machen konnte.

Sportliche Aktivitäten gemischter Gruppen sind ein wunderbares soziales Experimentierfeld, wenn es darum geht, wie unterschiedlich Menschen an potenzielle Herausforderungen herangehen, sagt sie. Männer und Frauen verhalten sich



demnach häufig sogar genau gegensätzlich. Lutz bewertet diese Unterschiedlichkeiten jedoch nicht, sondern sieht bei Männern wie Frauen das gleiche Potenzial, vom anderen Geschlecht zu lernen. Auf erfrischende Weise und begleitet von beeindruckenden Fotos schildert sie ihren ungewöhnlichen Weg und die Erkenntnis, dass sie bestimmte Dinge erreicht hat, gerade weil – und nicht, wie sie früher dachte – obwohl sie eine Frau ist. Frauen und Mädchen möchte sie motivieren, beherzt ihren Weg zu gehen, Männer und Jungen einen Einblick in die Lebensrealität von Frauen geben und beleuchten, womit Frauen immer wieder konfrontiert werden.

Die Referentin Birgit Lutz ist zweimal auf Skiern von der russischen Eisstation Barneo zum Nordpol marschiert und hat Grönland durchquert. Nach einer Reise zum Nordpol im August 2007 spezialisierte sich die ausgebildete Journalistin auf die Arktis. Ihr anfänglich sportlich-entdeckendes Interesse an der Polregion hat sich im Lauf der Jahre verändert, hin zu Aufklärung und Bewahrung. Als Expeditionsleiterin hält sie an Bord von Schiffen Vorträge über das gefährdete Ökosystem und ist auch an Land eine gefragte Vortragsrednerin. Für das Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung arbeitet Birgit Lutz an einem Plastik-Projekt. Ihre unter anderem in der Süddeutschen Zeitung oder dem Magazin des Schweizer Tagesspiegels erschienenen Reportagen wurden mehrfach ausgezeichnet. Für „Heute gehen wir Wale fangen“ verbrachte sie drei Monate in Ostgrönland, in ihrem Buch „Nachruf auf die Arktis“ geht sie auf und nach einer Spitzbergen-Reise mit Experten den Ursachen und Folgen des Klimawandels auf den Grund.

Mehr Information unter: www.birgit-lutz.de.

Zeit: ab 19.00 Uhr

Ort: Historisches Rathaus Paderborn

Referentin: Birgit Lutz

Eintritt: frei

Anmeldung: Erforderlich unter vhs Paderborn
www.vhs-paderborn.de oder Tel. 05251/ 8814300

DONNERSTAG, 6. MÄRZ

WIEDEREINSTIEGSCAFÉ „NICHT AUSSEN VOR – SONDERN MITTENDRIN!“

In gemütlicher Atmosphäre findet ein lockerer Austausch rund um Familie, Job und Wiedereinstieg statt. Neben Informationen zur Jobsuche, Ausbildung in Teilzeit und weiteren Qualifizierungsangeboten wird es natürlich auch die Gelegenheit geben, persönliche Fragen zu stellen. Die beiden Expertinnen für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Simone Wils (Agentur für Arbeit Paderborn) und Nicole Jucks (Jobcenter Kreis Paderborn) stehen gern Rede und Antwort.

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Städtische Kita „Mistelweg“, Mistelweg 18-20, Paderborn

Referentinnen: Simone Wils, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Paderborn und Nicole Jucks, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Kreis Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: Erforderlich, über die Kita Mistelweg, Frau Balluff 05251/681766

DONNERSTAG, 6. MÄRZ

„MENOPAUSE“ – FAKTEN, VERÄNDERUNGEN, TIPPS

Vortrag

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben und betreffen aktuell rund neun Millionen Frauen in Deutschland – Sie auch? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie!

Lernen Sie, was in Ihrem Körper passiert, und erhalten praktische Tipps für den Alltag. Friedrich J. Woltersdorf, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, gibt Ihnen in seinem kompakten Vortrag spannende Einblicke und Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Menopause.

- Was passiert in Ihrem Körper?
- Wie erkennen und meistern Sie typische Beschwerden?
- Welche Tipps helfen Ihnen, gestärkt durch diese Phase zu gehen?

Zeit: 18.00 - ca. 19.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Historisches Rathaus, Paderborn

Referent: Friedrich J. Woltersdorf, Facharzt für Gynäkologie & Geburtshilfe, Gynäkologische Tagesklinik Paderborn

Veranstaltende: SI Club Paderborn mit freundlicher Unterstützung der Gynäkologischen Tagesklinik Paderborn

Teilnahme: Kostenlos – Spenden zugunsten der Projekte von Soroptimist International Club Paderborn sind willkommen.

Anmeldung: info@soroptimist-club-paderborn.de



© Friedrich J. Woltersdorf

FREITAG, 7. MÄRZ

FRAUEN*FRÜHSTÜCK

Anlässlich des Weltfrauentages findet in diesem Jahr ein Frauen*frühstück in der Aidshilfe Paderborn statt. Alle Frauen*, egal, ob Sie selbst HIV-positiv sind, Bezugsperson oder Familienmitglied sind oder sich einfach über unsere Angebote informieren möchten, sind bei uns herzlich willkommen!

Unser offenes Frühstück bietet einen Raum für Austausch, Unterstützung und Vernetzung. Kommen Sie vorbei, genießen Sie ein leckeres Frühstück und lernen Sie uns und unsere Angebote kennen.

Wir freuen uns auf Sie!

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Aidshilfe Paderborn e.V., Riemekestr. 12, Paderborn

Referent*innen: Team der Aidshilfe Paderborn

Veranstaltende: Aidshilfe Paderborn e.V.

Eintritt: 1,00 € pro Person

Anmeldung: Nicht erforderlich

FREITAG, 7. MÄRZ

„SCHLUSS MIT GEHALTSFRUST! DEINE POWER-HOUR FÜR EIN STARKES GEHALTSGESPRÄCH“

**Mehr verdienen, mehr Wertschätzung, mehr
Selbstbewusstsein**

Du bist unzufrieden mit deinem Gehalt und willst endlich durchstarten? Dann ist unsere Power-Hour genau das Richtige für dich!

EQUAL PAY DAY

Lerne, wie du mit klaren Argumenten, selbstbewusstem Auftreten und geballter Frauenpower dein Gehaltsgespräch 2025 rockst. Gemeinsam packen wir das Thema an, ohne Hemmungen und mit einer Menge Praxis-Tipps, die direkt umsetzbar sind.

Am Equal Pay Day setzen wir ein Zeichen – und du bist dabei! Denn es wird Zeit, dass wir Frauen den Wert unserer Arbeit selbstbewusst vertreten.

- ✓ Wie bereitest du dich perfekt vor?
- ✓ Welche Argumente überzeugen?
- ✓ Und wie meisterst du kritische Momente im Gespräch?



© Nicola Pilz

Unter der Leitung von Nicola Pilz, einer erfahrenen Karriereberaterin, entwickelst du deine persönliche Strategie – leicht verständlich, praxisnah und vor allem effektiv. Nicola Pilz steht für Frauenförderung und Gleichberechtigung und wird dir zeigen, wie du ohne schlechtes Gewissen, dafür aber mit Durchsetzungsstärke dein Gehalt verhandelst.

Das erwartet dich:

- Inspiration und Austausch mit anderen Frauen
- Klare Strukturen für dein Gehaltsgespräch
- Tipps, die dich wirklich weiterbringen

Starte 2025 mit einem Gehaltsgespräch, das dich wirklich voranbringt.

Zeit: 18.00 - ca. 19.30 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal, Historisches Rathaus Paderborn

Referentin: Nicola Pilz

Anmeldung: npilz@myjobgermany.com

Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden für das Frauennetzwerk Soroptimist International sind willkommen.

Wichtig: Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt – sichere dir schnell deinen Platz!

Internet: www.soroptimist-club-paderborn.de

FREITAG, 7. MÄRZ

„CLUB JUNO“

Kurberatung

Sie fühlen sich erschöpft von Ihrem Alltag, überfordert von den vielen Aufgaben und nie enden wollenden Verpflichtungen? Sie versuchen, allen und allem gerecht zu werden und wissen nicht, wie auch noch Zeit und Raum für Sie selbst bleibt? Hier kann vielleicht eine Kur helfen. Der Club Juno widmet sich daher an diesem Abend dem Thema Kurberatung. Frauen erhalten Informationen zu den Voraussetzungen, Abläufen, Inhalten und Zielen einer Kur (stationäre Versorgung und Rehabilitationsmaßnahme). Im Anschluss ist Zeit und Gelegenheiten für Fragen und gemeinsamen Austausch.

Zeit: 19.00 - bis ca. 20.00 Uhr Vortrag und Fragen, anschließend gemeinsamer Austausch

Ort: Vauß Hof, Cerisy Platz 2, 33154 Salzkotten-Scharmiede

Dozentin: Sabine Lohmann

Veranstaltende: kefb Ostwestfalen in Kooperation mit Vauß Hof

Eintritt: frei

Anmeldung:

<https://vausshof.de/event/bildungstreff-club-juno/>

Kursnummer: Q50SKLP002

FREITAG, 7. MÄRZ

„WUNDERBAR GESCHAFFEN!“

Weltgebetstag 2025 der Frauen von den Cookinseln

© 2023 World Day of Prayer International Committee Inc. „Wonderfully Made“: Bild zum Weltgebetstag von den Künstlerinnen Tarani Napa und Tevairangi Napa



Christinnen der Cookinseln – einer Inselgruppe im Südpazifik, viele, viele tausend Kilometer von uns entfernt – laden ein, ihre positive Sichtweise zu teilen: Wir sind „wunderbar geschaffen!“ und die Schöpfung mit uns. Ein erster Blick auf die 15 weit verstreut im Südpazifik liegenden Inseln könnte dazu verleiten, das Leben dort nur positiv zu sehen. Es ist ein Tropenparadies und der Tourismus der wichtigste Wirtschaftszweig der etwa 15.000 Menschen, die auf den Inseln leben.

Trotz zum Teil auch problematischer Missionierungserfahrungen wird der christliche Glaube auf den Cookinseln von gut 90% der Menschen selbstverständlich gelebt und ist fest in ihre Tradition eingebunden. Die Christinnen der Cookinseln sind stolz auf ihre Maorikultur und Sprache, die während der Kolonialzeit unterdrückt war. Und so finden sich Maoriworte und Lieder in der Liturgie wieder. Mit Kia orana grüßen die Frauen – sie wünschen damit ein gutes und erfülltes Leben.

Nur zwischen den Zeilen finden sich in der Liturgie auch die Schattenseiten des Lebens auf den Cookinseln. Es ist der Tradition gemäß nicht üblich, Schwächen zu benennen, Probleme aufzuzeigen, Ängste auszudrücken. Selbst das große Problem der Gewalt gegen Frauen und Mädchen wird kaum thematisiert. Expert*innen bezeichnen die häusliche und sexualisierte Gewalt als „most burning issue“.

„wunderbar geschaffen!“ sind diese 15 Inseln. Doch ein Teil von ihnen – Atolle im weiten Meer – ist durch den ansteigenden Meeresspiegel, Überflutungen und Zyklone extrem bedroht oder bereits zerstört. Welche Auswirkungen der mögliche Tiefseebergbau für die Inseln und das gesamte Ökosystem des (Süd-)pazifiks haben wird, ist unvorhersehbar. Auf dem Meeresboden liegen wertvolle Manganknollen, die seltene Rohstoffe enthalten und von den Industrienationen höchst begehrt sind. Die Bewohner*innen der Inseln sind sehr gespalten, was den Abbau betrifft – zerstört er ihre Umwelt oder bringt er hohe Einkommen? Welche Sicht haben wir, welche Position nehmen wir ein – was bedeutet „wunderbar geschaffen!“ in unseren Kontexten?

Sie sind herzlich eingeladen, am Freitag, dem 7. März 2025 einen der ökumenischen Weltgebetstag-Gottesdienste in Ihrer Nähe zu besuchen.

SAMSTAG, 8. MÄRZ

AUFTAKTVERANSTALTUNG ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG 2025

Einlass: 9.30 Uhr

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: ca. 12.00 Uhr

Im Anschluss: Ausklang und Austausch bei Kaffee oder Tee in lockerer Atmosphäre. Waffeln und Kuchen können gegen einen kleinen Obolus beim Landfrauenservice Paderborn/Höxter erworben werden.

Ort: Historisches Rathaus Paderborn

Veranstaltende: Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: Erforderlich bis 4. März 2025 unter
Tel. 05251/88-129944 oder per E-Mail an
frauentag@paderborn.de

Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung, da die Platzkapazität begrenzt ist!

Die Beiträge werden in Gebärdensprache übersetzt.

PROGRAMM

Eröffnung durch

Michael Dreier

Bürgermeister der Stadt Paderborn

Dagmar Drüke

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Paderborn

Moderation

Julia Ures

Auftakt Internationaler Frauentag 2025



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, MD
Gründungsdirektorin des
„Berlin Institute for Gender
in Medicine“ (GiM) an der
Charité Berlin

© UZH, Frank Brüederli

„GENDERMEDIZIN – EIN WICHTIGER BEITRAG ZUR FRAUENGESUNDHEIT“

Geschlecht spielt an vielen Stellen im Leben eine Rolle. Erstaunlicherweise wird sein Einfluss in der Medizin oft unterschätzt. Dabei unterscheiden sich alle Körperzellen der Frauen von denen der Männer, und zwar in ihren Genen und Hormonen.

Die Unterschiede beginnen schon im Ungeborenen. Später im Leben beeinflussen sie die Körperzusammensetzung, die Funktion fast aller Organe, den Stoffwechsel, einschließlich des wichtigen Arzneimittelstoffwechsels.

Medikamente sind bei Frauen und Männern unterschiedlich verträglich und wirken zum Teil auch unterschiedlich. Bei häufigen Erkrankungen finden wir unterschiedliche Symptome und Krankheitsverläufe, nicht nur beim Herzinfarkt. Auch bei Diabetes, bei Schlaganfällen, Leber-, Nieren- und Knochenkrankungen, Infektionen und Erkrankungen des Immunsystems und vielen anderen Erkrankungen mehr sind Frauen und Männer anders krank.

Neben den biologischen Faktoren spielen auch psychosoziale Mechanismen eine große Rolle für die Geschlechterunterschiede. Lebenssituationen, die nicht vom Geschlecht abhängig sind, können auf verschiedene Weise krank machen: Stress z.B. wirkt sich für die Geschlechter unterschiedlich aus. Durch die Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Faktoren ist es möglich, Frauen und Männer gezielter und damit besser zu behandeln.

Die Gäste erhalten durch den spannenden Vortrag zahlreiche Informationen zu Krankheitssymptomen und Krankheitsverläufen bei Frauen sowie über die geschlechtsspezifischen Auswirkungen von Lebenssituationen auf die Gesundheit.

Die **Kardiologin Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, MD**, ist Gründungsdirektorin des „Berlin Institute for Gender in Medicine“ (GiM) an der Charité Berlin. Sie erforscht genetische, hormonelle und soziokulturelle Grundlagen von Geschlechterunterschieden bei Herzerkrankungen und ihre Bedeutung für die Therapie.

Sie leitete zahlreiche nationale und internationale Forschungsprojekte zu geschlechtsspezifischen Mechanismen von Herzerkrankungen und war langjährige Sprecherin des Standortes Berlin im Deutschen Zentrum für Herz-Kreislaufforschung. Sie koordinierte 2012 und 2018 die Leitlinien zu Herz-Kreislauf-erkrankungen in der Schwangerschaft und das Review der Leitlinie für Prävention der European Society of Cardiology. Sie war 2023 wesentlich an der erfolgreichen Antragstellung für das „Nationale Forschungsprogramm Gendermedizin“ in der Schweiz, NFP 83, beteiligt. Sie hat das erste Fachbuch für Ärzt*innen für Gendermedizin in der klinischen Praxis und Therapie in der Inneren Medizin und Neurologie (Springer, 2023) publiziert und ist die Gründungspräsidentin der Deutschen und der Internationalen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin. Seit 2019 ist sie Seniorprofessorin an der Charité Berlin und Beraterin an der Universität Zürich. Sie ist Mitglied der Women 20 Initiative, einer Berater*innengruppe des G20 Gipfels.

Im November 2018 erhielt sie für ihre Leistungen in der Gendermedizin das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse der Bundesrepublik Deutschland, 2021 den Georg-Klemperer-Preis der Landesärztekammer Berlin und 2021 den Elisabeth-Selbert-Preis der Landesregierung Hessen.

AUSTAUSCH


Im Anschluss an den Vortrag steht Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, MD dem Publikum für Fragen und einen Austausch zur Verfügung.

Wie schon im Vorjahr wird der Landfrauenservice Paderborn/Höxter e.V. das anregende Miteinander nach dem Vortrag gegen einen kleinen Obolus mit seinen leckeren, frisch gebackenen Waffeln und Kuchen versüßen.

Moderiert wird die Veranstaltung von Julia Ures, freiberufliche Moderatorin aus Paderborn.



Julia Ures © Sebastian Meyer



Julia Ures moderiert seit Jahren freiberuflich unterschiedlichste Veranstaltungen von Kulturevents über Konferenzen bis Podiumsdiskussionen. Die ausgebildete Hörfunkredakteurin ist bundesweit aktiv – und häufig in OWL. Vor allem soziale und gesellschaftliche Themen haben sich neben der Kultur dabei zu einem besonderen Schwerpunkt in der Tätigkeit von Moderatorin Julia Ures entwickelt.

BÜCHERTISCH

Am Büchertisch der Stadtbibliothek Paderborn im Rathaus zum Thema „Frauengesundheit“ erhalten Sie weitere Informationen. Übrigens: Einen Büchertisch mit diesem Fokus finden Sie auch noch in der Zeit vom 8. bis zum 22. März in der Bibliothek in der Rathauspassage.



MARKT DER MÖGLICHKEITEN ZUM INTERNATIONALEN FRAU- ENTAG IN DER ZEIT VON 10.00 BIS CA. 14.00 UHR AUF DEM RATHAUSPLATZ

Anlässlich des Internationalen Frauentags 2025 bietet die Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn zahlreichen Paderborner Frauennetzwerken, Frauengruppen, Institutionen und Beratungsstellen die Möglichkeit, vor dem Historischen Rathaus über ihr Angebot zu informieren.

Folgende Institutionen und Gruppen freuen sich an einem Informationsstand auf Ihren Besuch:

- Aidshilfe Paderborn e.V.
- Beratungsstelle für Familienplanung und Schwangerschaftskonflikte, Gesundheitsamt Kreis Paderborn
- Frauenhaus Paderborn e.V.
- HerCentury Germany e.V.
- IN VIA Paderborn e.V.
- KIM-Soziale Arbeit e.V. – Anlaufstelle für Frauen
- Lilith e.V. – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
- pro familia Beratungsstelle Paderborn
- Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (Beratungsstelle BELLADONNA, Frauenhaus Salzkotten)
- „Wir.Frauen“ Netzwerk im Erzbistum Paderborn, kefb

Die Feuerwehr der Stadt Paderborn wird in einem Rettungswagen vor dem Rathaus gesundheitspräventive Angebote machen: Sie haben die Gelegenheit zur Blutdruckmessung und Ermittlung des Blutzuckerwertes.

**SAMSTAG, 8. MÄRZ BIS
SAMSTAG, 22. MÄRZ**

„FRAUENGESUNDHEIT IM FOKUS“ – BÜCHERTISCH IN DER STADT- BIBLIOTHEK

Vom 8. bis zum 22. März stellt die Stadtbibliothek Paderborn einen Büchertisch zum Thema Frauengesundheit in der Bibliothek in der Rathauspassage aus. Während der Öffnungszeiten können alle Interessierten die Gelegenheit nutzen, sich zu informieren und in ausgewählten Medien zu stöbern. Gerne kann vor Ort auch die Gelegenheit für einen Austausch mit anderen Interessierten genutzt werden.

Die Stadtbibliothek kann ohne Bibliotheksausweis besucht und vor Ort genutzt werden. Für die *Ausleihe* der Medien ist jedoch ein gültiger Bibliotheksausweis erforderlich.

Zeit: Dienstag bis Freitag 10.30 - 18.00 Uhr,
Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Bibliothek in der Rathauspassage, Rosenstr. 13-15,
Paderborn

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstaltende: Stadtbibliothek Paderborn

Kontakt bei Fragen: stadtbibliothek@paderborn.de – Bitte verwenden Sie „Büchertisch Frauengesundheit“ als Betreff für Ihre E-Mail.

DIENSTAG, 11. MÄRZ

„LILA SALON“ MIT DER KABARETTISTIN BARBARA RUSCHER

Zu Gast im „Lila Salon“ der Gleichstellungsstelle zum Internationalen Frauentag ist in diesem Jahr die bekannte und sehr be-

AUSVERKAUFT



Barbara Ruscher © Fotograf Guido Schröder,
© GrafikDesign Yvonne Eiserfey

liebte Kölner Kabarettistin Barbara Ruscher mit ihrem Programm „Mutter ist die Bestie“.

Scharfzüngig, intelligent und charmant knüpft sich die aus TV-Sendungen bekannte und preisgekrönte Kabarett-Lady, WDR-Radiokolumnistin und alleinerziehende Mutter Barbara Ruscher („Nuhr im Ersten“, „Ladies Night“, „Mitternachtsspitzen“) erneut die brennenden Themen unserer Zeit vor. Es wird lustig!

Zitat aus dem Programm: „Mein Sohn hat mich neulich gefragt, was Steuern sind. Ich habe 43% von seinem Schokoriegel abgebissen.“

Alle sind im Selbstoptimierungswahn, aber wer weiß schon genau, wer man ist? Ist man der Typ „Earth, Wind and Eier“, mit Hang zur eigenen Hühnerhaltung, aber gegen Windräder, sobald sie vorm Wohnhaus stehen? Warum ist der Nachbar ein Naturaffiner Stand-up-Paddeln-Fetischist, hat aber vorm Haus einen Schottergarten des Grauens? Wir verhalten uns ambivalent und Mutter Erde hat langsam die Schnauze voll.

Ein sehr lustiger Abend über Patchwork, Fleischkonsum, Cancel Culture, Familie, Alleinerziehende, als Event ausufernde Kindergeburtstage, Mobilitätswende im Liegerad-Modus, Klimawandel, Stand-up-Paddling, Rassismus durch Rapper und ungewollt im eigenen Hinterkopf.

Barbara Ruscher ist Bestie und Beste zugleich – hemmungslos die Gesellschaft zerfleischend und zugleich beste Freundin des Publikums. Lassen Sie sich berauschen von versierter weiblicher Satire vom Feinsten. Herrlich böse, selbstironisch und vor allem unfassbar lustig.

„Spätestens nach Barbara Ruscher weiß der Mensch, wie absurd sein Leben eigentlich ist.“ (HAZ), „Kabarett vom Feinsten, das Trost spendet in diesen schweren Zeiten.“ (Kölner Stadt-Anzeiger), „Intelligente Unterhaltung zwischen gesellschafts-politischem Kabarett und Stand-Up-Comedy und auch am Klavier.“ (Jülicher Zeitung)

Weitere Informationen auch unter www.barbara-ruscher.de

Wie immer erwartet Sie auch in diesem Jahr wieder ein mit vielfältigen Informationen der unterschiedlichsten Paderborner Institutionen ausgestattetes Info-Buffer.

Einlass: 19.30 Uhr

Kabarett: 20.00 Uhr

Ort: Kulturwerkstatt Ausweichquartier, Heinz-Nixdorf-Ring 1, Paderborn

Veranstaltende: Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn

Eintritt: 21,00 € (15,00 € ermäßigt) ausschließlich im Vorverkauf erhältlich

Vorverkauf: Nur beim Ticket Center Paderborn, Tel. 05251/29975-0

DIENSTAG, 11. MÄRZ

„SMART RETURN – KI FÜR BEWERBUNG UND KARRIERE“

Workshop

Willkommen bei Smart Return, unserem exklusiven Workshop für Frauen, die nach einer Pause wieder beruflich durchstarten möchten. In unserem Workshop zeigen wir, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) gezielt für Ihre individuellen Stärken und Ziele abstimmen können, um Ihren Karriereweg maßgeschneidert zu gestalten. Wir bieten praxisnahe Einblicke in die Vielfalt der KI-Anwendungen. Vom Feinschliff Ihres Lebenslaufs bis zur

individuellen Nutzung für die Vorbereitung auf Bewerbungs- und Feedbackgespräche. Entdecken Sie, wie Sie mit KI auch berufsbezogene Sprachkenntnisse erweitern können. Wir beleuchten, wie die fortschreitenden Veränderungen durch KI neue Perspektiven eröffnen und Ihren beruflichen Erfolg nachhaltig beeinflussen können. Nutzen Sie die Gelegenheit zu erfahren, wie Sie KI für Ihren Karriereweg nutzen können.

Der Workshop wird von Sibylle Petry durchgeführt. Mit langjähriger Expertise im Arbeitsmarkt und dem Rüstzeug der systemischen Beratung verfolgt sie leidenschaftlich das Ziel, Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu unterstützen.



© Sibylle Petry

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Technologiepark 8,
Paderborn

Referentin: Sibylle Petry

Veranstaltende: GPDM Die Bildungsarchitekten

Eintritt: frei


Anmeldung: per E-Mail an spetry@gpdm.de

Maximale Teilnehmerszahl: 10 Personen

MITTWOCH, 12. MÄRZ

GESPRÄCHSRUNDE „FRAUENGESUNDHEIT“

Liebe Frauen,
wir laden euch herzlich zu unserer Gesprächsrunde über Frauengesundheit ein! Anlässlich des Weltfrauentags möchten wir wichtige Themen ansprechen, die jede Frau betreffen.



Hier eine Themenauswahl, über die wir je nach Bedarf sprechen können:

- **Selbsthilfe und Prävention:** Erfahrt, was ihr selbst tun könnt, um frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen zu vermeiden oder unterstützend zu behandeln. Wir geben Tipps zur Unterstützung während der Schwangerschaft, bei PMS und in den Wechseljahren.
- **Ernährung und Bewegung:** Wir diskutieren die Möglichkeiten und Grenzen von Ernährung, Nahrungsergänzung, Bewegung und Sport für eure Gesundheit.
- **Stressbewältigung:** Der Vortrag beleuchtet auch, wie wichtig Stressbewältigung für Frauen ist, besonders in Zeiten von Mehrfachbelastungen.
- **Wenig bekannte Erkrankungen:** Wir informieren über Erkrankungen wie PMDS und PCS, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.



Seid dabei!

Kommt vorbei, bringt eure Fragen mit und lasst uns gemeinsam über Frauengesundheit sprechen. Der Vortrag bietet Raum für Austausch und Interaktion, damit wir voneinander lernen können.

Zeit: 10.30 Uhr - ca. 12.00 Uhr im Rahmen des Frauencafés

Ort: Café Tralala, Riemekestr. 75, Paderborn

Referentin: Uta Tunnat

Veranstaltende: IN VIA Bildungswerk Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: bildungswerk@invia-paderborn.de

MITTWOCH, 12. MÄRZ

„GESUNDES BEGEGNUNGSCAFÉ“ FÜR FRAUEN UND KOOPERATIONS- PARTNER*INNEN

Die Beratungsstelle Belladonna öffnet ihre Türen in der Kilianstraße 41 in Paderborn.

Alle Kooperationspartner*innen und interessierten Frauen sind herzlich eingeladen bei Kaffee, Tee und gesunden Snacks andere Frauen, die Beraterinnen und die neuen Räumlichkeiten des Beratungshauses kennenzulernen. In den Begegnungen möchten wir neben Gesprächen, Methoden der Achtsamkeit und Körperübungen vermitteln, um einen Beitrag zur Frauengesundheit zu leisten.

Zeit: 12.00 - 15.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle Belladonna im neuen Beratungshaus, Kilianstr. 41, EG, Paderborn

Referentinnen: Beraterinnen-Team Belladonna

Veranstaltende: Beratungsstelle Belladonna, SkF Paderborn e.V.

Eintritt: frei

Anmeldung: Erwünscht unter Tel. 05251/1219660 oder hoffmeister@skf-paderborn.de



MITTWOCH, 12. MÄRZ

„SPAZIERTREFF ZUM FRAUENTAG“

Anlässlich des Internationalen Frauentages lädt die Stadtbibliothek Paderborn zu einem entspannten Frühlingsspaziergang durch das Paderquellgebiet ein. Der Treffpunkt ist um 17.00 Uhr an der Zentralbibliothek.

Dieser Spaziergang richtet sich an Frauen aller Altersgruppen und Hintergründe und bietet die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, sich kennenzulernen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Die Strecke kann flexibel angepasst werden, sodass auch eine Teilnahme mit Rollator, Rollstuhl oder Kinderwagen problemlos möglich ist.



© Stadtbibliothek Paderborn

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Zentralbibliothek, Am Rothoborn 1, 33098 Paderborn

Veranstaltende: Stadtbibliothek Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: Erforderlich über den Terminkalender unter www.bibliothek.live

Kontakt bei Fragen: stadtbibliothek@paderborn.de – Bitte verwenden Sie „Spaziertreff“ als Betreff für Ihre E-Mail.

DONNERSTAG, 13. MÄRZ

GESPRÄCHSRUNDE „FRAUENGESUNDHEIT“

Liebe Frauen,
wir laden euch herzlich zu unserer Gesprächsrunde über Frauengesundheit ein! Anlässlich des Weltfrauentags möchten wir wichtige Themen ansprechen, die jede Frau betreffen.

Hier eine Themenauswahl, über die wir je nach Bedarf sprechen können:

- **Selbsthilfe und Prävention:** Erfahrt, was ihr selbst tun könnt, um frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen zu vermeiden oder unterstützend zu behandeln. Wir geben Tipps zur Unterstützung während der Schwangerschaft, bei PMS und in den Wechseljahren.
- **Ernährung und Bewegung:** Wir diskutieren die Möglichkeiten und Grenzen von Ernährung, Nahrungsergänzung, Bewegung und Sport für eure Gesundheit.
- **Stressbewältigung:** Der Vortrag beleuchtet auch, wie wichtig Stressbewältigung für Frauen ist, besonders in Zeiten von Mehrfachbelastungen.
- **Wenig bekannte Erkrankungen:** Wir informieren über Erkrankungen wie PMDS und PCS, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Seid dabei!

Kommt vorbei, bringt eure Fragen mit und lasst uns gemeinsam über Frauengesundheit sprechen. Der Vortrag bietet Raum für Austausch und Interaktion, damit wir voneinander lernen können.

Zeit: 17.00 - ca. 18.30 Uhr

Ort: IN VIA Paderborn, Bahnhofstr. 19, Paderborn

Referentin: Uta Tunnat

Veranstaltende: IN VIA Bildungswerk Paderborn

Eintritt: kostenfrei

Anmeldung: bildungswerk@invia-paderborn.de

DONNERSTAG, 13. MÄRZ

„SPASS UND SPIEL ZUM FRAUEN- TAG“ – SPIELEABEND IN DER BIBLIOTHEK

Im Rahmen des Internationalen Frauentages lädt die Stadtbibliothek Paderborn auch in diesem Jahr zu einem entspannten Spieleabend in der Bibliothek in der Rathauspassage ein. Spielen, Lachen und Vernetzen stehen im Mittelpunkt des Abends, der in einer gemütlichen Atmosphäre voller Spaß und Unterhaltung stattfindet.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters und unterschiedlicher Hintergründe und bietet die Möglichkeit, sich zu treffen, gemeinsam zu lachen und neue Kontakte zu knüpfen. Bringen Sie gerne auch Ihre Freundinnen mit und erleben Sie einen schönen Abend.

Ein Bibliotheksausweis ist für die Teilnahme nicht erforderlich.

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bibliothek in der Rathauspassage, Rosenstr. 13-15, Paderborn

Veranstaltende: Stadtbibliothek Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: Nicht erforderlich

Kontakt bei Fragen: stadtbibliothek@paderborn.de – Bitte verwenden Sie „Spieleabend für Frauen“ als Betreff für Ihre E-Mail.



© iStockphoto.com/FabrikaCR

DONNERSTAG, 13. MÄRZ

„STARKE TÖCHTER GOTTES – ENTDECKE DEINE STÄRKE“

Frauenbildungsabendbrot

Zweifeln Sie auch manchmal an sich selbst? Ärgern Sie sich, dass Sie sich manchmal die Butter vom Brot nehmen lassen? Gönnen Sie sich einen Tag, den Sie ganz Ihrer eigenen Stärke widmen.

Lernen Sie spannende Frauen aus der Bibel kennen, die auch heute noch als Vorbilder taugen. Und werden Sie sich bei einem Imbiss Ihrer Stärken neu bewusst.



© Lyndon Stratford – stock.adobe.com

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: kefb Ostwestfalen, Saal E3, Giersmauer 21, Paderborn

Dozentinnen: Astrid Fichtner-Wienhues & Julia Engels

Veranstaltende: Kath. Erwachsenen- und Familienbildung
kefb Ostwestfalen

Kosten: 5,00 €

Anmeldung: <https://www.kefb.de/kurse/familie-generationen/kurs/Starke-Toechter-Gottes-Entdecke-Deine-Staerke-Frauenbildungsabendbrot/Q50KBRB002>

Kursnummer: Q50KBRB002

DIENSTAG, 18. MÄRZ

„PARTNERSCHAFTSGEWALT – TÄTERARBEIT IM FOKUS“

Fachtreffen

Im Februar 2025 jährt sich das Inkrafttreten der Istanbul-Konvention in Deutschland zum siebten Mal. In den Kommunen im Kreis Paderborn werden unterschiedliche Strukturen, Projekte und Veranstaltungen im Sinne der Istanbul-Konvention zur Prävention von Gewalt gegen Frauen umgesetzt. Um den Teufelskreis der Gewalt zu durchbrechen und Frauen sowie Kinder langfristig zu schützen, ist die präventive Arbeit mit Tätern ein wichtiger Baustein.

Bei diesem Fachtreffen wollen wir uns daher mit der Täterarbeit beschäftigen. Experten berichten von der aktuellen Situation und der Entwicklung von häuslicher Gewalt. Hilfs- und Beratungsangebote für Täter werden erläutert. Welcher Kontext muss bei Tätern betrachtet werden und wie können Wege aus der Gewalt aussehen? Wie kann eine nachhaltige Beendigung von gewalttätigem Verhalten herbeigeführt werden?

Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Berufskolleg Schloß Neuhaus

Veranstaltende: Kommunale Gleichstellungsstellen im Kreis Paderborn in Kooperation mit dem Paderborner Kooperationsprojekt „Häusliche Gewalt“

Referenten: Helge Rettig, Dipl. Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin und Daniel Hohenstein, Dipl. Pädagoge und Fachkraft Täterarbeit Häusliche Gewalt nach BAG TäHG, man-o-mann, Männerberatung Bielefeld und Jochen Hunold-Berle, Dipl. Sozialarbeiter, Fachkraft Täterarbeit Häusliche Gewalt nach BAG TäHG, KIM-Soziale Arbeit e.V., Beratungsstelle gegen häusliche Gewalt Paderborn

Anmeldung: bis zum 11. März 2025 per E-Mail an gleichstellung@kreis-paderborn.de

Eintritt: frei

Zielgruppe: alle Fachkräfte, die in diesem Bereich tätig sind, z.B. Pädagog*innen, Lehrer*innen, Beratungsstellen und Jugendämter, Erzieher*innen, Mitarbeiter*innen von Jugendzentren, Fachkräfte aus der Psychiatrie, Sozialarbeiter*innen, etc.

FREITAG, 21. MÄRZ

„ANTI-GIRLBOSS. DEN KAPITALISMUS VOM SOFA AUS BEKÄMPFEN“

Lesung

Ein stressiges Leben auf der Überholspur? Nein danke! Nadia Shehadeh zieht das Leben als Anti-Girlboss vor. In ihrem Buch macht sie deutlich, wie das Idealbild von individuellem Ehrgeiz und beruflichem Erfolg gerade für Frauen zur Sackgasse werden kann und gesellschaftliche Ungerechtigkeiten mehr befördert, als dass es zur deren Abschaffung beiträgt. Freuen Sie sich auf einen interessanten und unterhaltsamen Abend, wenn Nadia Shehadeh aus ihrem Buch vorliest und kommen Sie im Anschluss mit ihr zu aktuellen feministischen Themen ins Gespräch.

Anhand aktueller feministischer Literatur erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in den Stand der aktuellen Debatten mit konkreten Impulsen für ihren eigenen Alltag. Im persönlichen Gespräch mit der Autorin können Begriffe, Konzepte und offene Fragen kritisch diskutiert werden.

Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Ort: kefb Ostwestfalen, Saal E3, Giersmauer 21, Paderborn

Dozentin: Nadia Shehadeh

Veranstaltende: Kath. Erwachsenen- und Familienbildung kefb Ostwestfalen

Eintritt pro Person: 5,00 €

Anmeldung: <https://www.kefb.de/kurssuche/kurs/Anti-Girlboss-Den-Kapitalismus-vom-Sofa-aus-bekaempfen/Q50KBEB002>

Kursnummer: Q50KBEB002

DONNERSTAG, 27. MÄRZ

„FRAUENCAFÉ“ IN DER BERATUNGS- STELLE FÜR HÖRGESCHÄDIGTE

Wir möchten alle Frauen herzlich einladen, unsere Beratungsstelle für Hörgeschädigte kennenzulernen. Jeweils donnerstags findet hier auch das Frauencafé statt. Gehörlose und schwerhörige Frauen treffen sich zum Austausch. In diesem Rahmen können Sie sich über Hörschädigungen, unser vielfältiges Beratungsangebot und unsere Aktivitäten informieren. Wir unterstützen beispielsweise bei Antragstellung (z.B. zur Feststellung einer Schwerbehinderung) und klären über Kommunikationswege auf. Ebenso zeigen wir Wege auf, wie Barrieren überwunden werden können.

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Bleichstr. 70, Paderborn

Veranstaltende: Beratungsstelle für Hörgeschädigte

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

**SAMSTAG, 5. APRIL
UND/ODER MITTWOCH
9. APRIL 2025**

„PADERWASSER – EIN GROSSER SCHATZ, BESONDERS FÜR FRAUEN!“

Viel zu schade, die über 200 Quellen der Pader nur anzuschauen...

Wie können gerade wir Frauen gesundheitlich vom 11 Grad kalten Wasser der Pader profitieren?

Sebastian Kneipp wüsste Antworten und wir probieren es aus! Wer mehr über Herrn Kneipps Leben im 19. Jahrhundert, seine arme Kindheit, seinen Werdegang zum kath. Priester, seine schwere Tuberkuloseerkrankung und seine Entwicklung zum Wasserheilkundigen erfahren möchte, ist herzlich willkommen!

Für praktische Übungen im Paderwasser ist das Mitbringen von Wassersandalen o.ä. von Vorteil!

Zeit: Samstag, 5.4., 14.00 Uhr und/oder
Mittwoch 9.4., 17.00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Paderborn

Referentin: Martina Heege, Ergotherapeutin, Gesundheitsberaterin GGB und Kneippmentorin sowie das Team „Stadt. Mensch. Fluss“ der Stadt Paderborn

Veranstaltende: „Stadt. Mensch. Fluss. – Die Pader für Europa“, Stadt Paderborn

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



© Martina Heege



© Martina Heege

DONNERSTAG, 24. APRIL

POWER TALK „MINDSET MAKEOVER FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN“

HerCentury lädt Dich zu unserem Power Talk „Mindset Makeover für zugewanderte Frauen“ ein.


In vielen asiatischen, kaukasischen, orientalischen und auch in anderen Kulturen wird Mädchen oft von klein auf gelehrt, bescheiden, gehorsam und fleißig zu sein. Diese Tugenden sind tief in der Erziehung verwurzelt und spiegeln sich in vielen Aspekten des täglichen Lebens wider. Doch während diese Eigenschaften in der Familie und in der Schule geschätzt werden, können sie im Berufsleben für viele talentierte und qualifizierte Frauen mit Migrationshintergrund zu unsichtbaren Hindernissen werden. In der Arbeitswelt werden oft Durchsetzungsvermögen, Führungsstärke und Selbstmarketing belohnt – Eigenschaften, die im Widerspruch zu dem stehen, was viele Frauen mit Migrationshintergrund gelernt haben.

Wir haben ein Format konzipiert, das gerade Frauen mit Migrationshintergrund und mit Deutsch als Fremdsprache dabei unterstützt, ihre Stärken für eine erfüllte Karriere zu aktivieren. In diesem Format werden wir:

- ✓ Glaubenssätze erkunden, die insbesondere aus der asiatischen, kaukasischen, orientalischen Erziehung stammen können
- ✓ Strategien entwickeln, um die erlernten Verhaltensweisen anzupassen
- ✓ Fähigkeiten identifizieren und fördern, die im Berufsleben zum Erfolg führen.



Saikal Gerlach und Lela Griesbach © Joanna Litwin und Verena Neu



Saikal und Lela, beide erfolgreiche Frauen mit Migrationshintergrund, die selbst diese Herausforderungen überwunden haben, werden von ihrem Umgang mit negativen Glaubenssätzen im beruflichen Kontext berichten und den Weg zum positiven Mindset aufzeigen. Die Teilnehmerinnen werden animiert, ihre eigenen Glaubenssätze zu überprüfen, ihre Fähigkeit aus ihrem bisherigen Lebensweg in einem positiven Licht zu sehen und diese im beruflichen Kontext aktiv einzusetzen.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme und einen bereichernden Austausch!

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Online, über Zoom

Referentinnen: Lela Griesbach und Saikal Gerlach

Veranstaltende: HerCentury Germany e.V.

Eintritt: frei

Anmeldung: per E-Mail an info@hercentury.de oder <https://www.eventbrite.de/e/power-talk-mindset-makeover-fur-zugewanderte-frauen-tickets-1218384955199?aff=oddtcreator>

Übrigens: Das Veranstaltungsprogramm mit allen Detailinformationen hat die Gleichstellungsstelle auf ihrer Homepage für Sie bereit gestellt unter <https://www.paderborn.de/gleichstellungsstelle>



IMPRESSUM

V.i.S.d.P.

Gleichstellungsstelle

Dagmar Drüke

Hoppenhof 33

33104 Paderborn

Tel. 05251/88-11950

www.paderborn.de/gleichstellungsstelle

Redaktion:

Christa Mertens, Gleichstellungsstelle Stadt Paderborn

Illustration Frontseite:

Karsten Schwenzfeier, TYPOGRAPHEN Dortmund

Alle anderen Grafiken, soweit nicht anders durch Copyright unter dem Bild angegeben: pixabay.com

Für den Inhalt der Veranstaltungen sind die jeweiligen Veranstaltenden verantwortlich.



Hier geht's zur
Seite der Gleich-
stellungsstelle.