

Fachvorträge · Workshops  
Infobörse · Networking



Kongress

# Frauenkongress

## Perspektiven für Frauen im ländlichen Raum

Samstag, 20. September  
Stadthalle Lübbecke  
9.30 - 17.00 Uhr



### Liebe Frauen.....

täglich gestalten Sie das private, berufliche und gesellschaftliche Leben und schaffen damit Perspektiven.

Der Frauenkongress greift Ihre Stärken und Ressourcen auf und gibt neue Impulse zu den Themen

- Beruf, Karriere und Weiterbildung
- Möglichkeiten der Lebensgestaltung
- Stärkung und Selbsthilfe

Es erwarten Sie hochkarätig besetzte Workshops, Vorträge und eine Infobörse.

Nutzen Sie den Frauenkongress zum Fachsimpeln und Zuhören, lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie Erfahrungen aus und aktualisieren Sie begonnene Netzwerke.

Wir wünschen Ihnen anregende Gespräche, neue Kontakte und einen angenehmen, unterhaltsamen Frauenkongress.

*Susanne Lindemann*

Susanne Lindemann  
Bürgermeisterin  
der Stadt Lübbecke

*Angelika Lüters*

Angelika Lüters  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Lübbecke

Schirmherrschaft: Landrat Dr. Ralf Niermann

### Programm

**9.30 Uhr Herzlich Willkommen!**  
Empfang und Kennenlernen  
Zeit zum Austausch auf der Infobörse

**10.00 Uhr Eröffnung**  
Begrüßung und Grußworte  
Susanne Lindemann | Bürgermeisterin Stadt Lübbecke  
Dr. Ralf Niermann | Landrat Kreis Minden-Lübbecke  
Angelika Lüters | Gleichstellungsbeauftragte Stadt Lübbecke

**10.30 Uhr Impuls-Vortrag**  
**Methusalems Mütter**  
Dr. Antje Schrupp, Journalistin u. Politologin  
Deutschland sitzt in der Altersfalle und Schuld daran sind kinderlose, karrierefreudige Frauen? Eindrucksvoll erhellt Antje Schrupp die Debatte um die alternde Gesellschaft und nimmt hartnäckige statistische Irrtümer unter die Lupe.  
anschließend:  
Steptanz | Focus on Dance



### 11.30 - 13.00 Uhr Workshops

- Forum 1**  
Machen Sie es sich leicht ... Und noch leichter! | Christiane Rasper
- Forum 2**  
Lieber gesund und erfolgreich als krank und unglücklich | Gila Zirfas-Krauel
- Forum 3**  
Der demographische Wandel – eine Chance für Frauen?! | Nathalie Franzen

**13.00 Uhr Mittagspause**  
Mittagsbüfett, Besuch der Infobörse

### 14.30 - 16.00 Uhr Workshops

- Forum 4**  
Endlich erfolgreich! – Den „inneren Schweinehund“ austricksen | Christiane Rasper
- Forum 5**  
Frauen planen anders | Nathalie Franzen
- Forum 6**  
Erträge steuern statt Steuern ertragen  
Andrea Machost, Nicole Schönfelder, Angelika Franzrahe

**16.00 Uhr Klüngeln, Netzwerken, Kontakten**  
Besuch der Infobörse, Kaffee und Kuchen  
Argentinischer Tango und französische Murette-Musik | Frauenduo Passion Musical

### Musik-Comedy-Show Queens of Spleens Lustspiele

Die Queens of Spleens haben Lust – auf volle Gefühle, auf Vorspeisen und Nachspiele. Lassen Sie sich mitreißen von Rockklassikern und einer wahrhaft köstlichen Musik-Comedy-Show.  
Stadthalle Lübbecke | 19.00 Uhr | Eintritt: 13,00 Euro



Wir danken für die freundliche Unterstützung:



✂ hier abtrennen

Meine Teilnahme am

## Frauenkongress

### Ich habe mich zu folgenden Workshops angemeldet:

- vormittags | 11.30 - 13.00 Uhr**
- Machen Sie es sich leicht ... Und noch leichter!
  - Lieber gesund und erfolgreich als krank und unglücklich
  - Der demographische Wandel – eine Chance für Frauen?!
- nachmittags | 14.30 - 16.00 Uhr**
- Endlich erfolgreich! – Den „inneren Schweinehund“ austricksen
  - Frauen planen anders
  - Erträge steuern statt Steuern ertragen
- Ich nutze die Möglichkeit der Kinderbetreuung von ..... Uhr bis ..... Uhr im Lübbecker Kindergarten „Pustebume“

✂ hier abtrennen

### Ich melde mich zum Frauenkongress verbindlich an:

Vorname | Name Beruf | Institution | Verband

### und werde an folgenden Workshops teilnehmen:

- vormittags | 11.30 - 13.00 Uhr**
- Machen Sie es sich leicht ... Und noch leichter!
  - Lieber gesund und erfolgreich als krank und unglücklich
  - Der demographische Wandel – eine Chance für Frauen?!
- nachmittags | 14.30 - 16.00 Uhr**
- Endlich erfolgreich! – Den „inneren Schweinehund“ austricksen
  - Frauen planen anders
  - Erträge steuern statt Steuern ertragen
- Ich möchte ..... Kind/er von ..... Uhr bis ..... Uhr in der Kinderbetreuung unterbringen  
Bitte beachten: Kinderbetreuung (ab 3 Jahre) ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich und erfolgt in dem Lübbecker Kindergarten „Pustebume“.
- Musik-Comedy mit Queens of Spleens** um 19.00 Uhr in der Stadthalle Lübbecke
- Bitte reservieren Sie mir Karten für ..... Personen.

## Anmeldung

**Forum 1**

**Machen Sie es sich leicht ... Und noch leichter!**

**Ermöglichungs-Strategien für Beruf und Alltag**

Ist Ihr Weg zum Erfolg oft steinig und der Einsatz hoch? Ist eine Leistung für Sie erst dann ein wirklicher Erfolg, wenn Sie hart kämpfen mussten?

Wenn Ihnen das auf Dauer zu anstrengend ist, lernen Sie, es sich leicht zu machen – unverschämt leicht! Nur so sind Sie wirklich leistungsfähig, stark und erfolgreich. Sie verwandeln Stress in positive Energie und empfinden Freude bei Ihrer Arbeit.

Machen Sie sich stark für mehr Leichtigkeit: in Ihrem Beruf und in Ihrem persönlichen Umfeld. Ein Workshop gegen Blei an den Füßen und für mehr Wind unter den Flügeln.

**Referentin**

Christiane Rasper, Coach und Supervisorin, Mitinhaberin der Unternehmensberatung Rasper & Busch, Bielefeld

**Forum 2**

**Lieber gesund und erfolgreich als krank und unglücklich**

Unser Körper ist die wertvollste Kraftquelle überhaupt. Er signalisiert uns frühzeitig, wenn etwas in unserem Leben aus der Balance gerät, wann er sich wohl fühlt und wann eben nicht.

Wann habe ich die Nase voll? Was drückt mir auf den Magen? Was geht mir auf die Nerven, was auf die Nieren? Kann ich Einfluss nehmen auf meine Gesundheit? Oder bin ich Opfer meiner „Wehwechen“? Der Workshop dient der positiven Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. Was können wir tun, was sollten wir lieber lassen, um glücklich und gesund leben zu können?

Verschiedene Krankheitsbilder und ihre (Be-)Deutungen werden aufgezeigt. Sie sind herzlich eingeladen, die Signale Ihres Körpers als wertvolle Wegbegleiter schätzen zu lernen.

**Referentin**

Gila Zirfas-Krauel, Sozialwissenschaftlerin M.A., Leitende Bildungsreferentin in Magdeburg, Freiberufliche Trainerin Ostwestfalen-Lippe

**Forum 3**

**Der demographische Wandel – eine Chance für Frauen?!**

Der demographische Wandel ist ein anhaltendes Thema in den Medien, was aber bedeutet er für die Frauen auf dem Lande?

Gemeinsam untersucht werden in diesem Workshop die Auswirkungen und Folgen der alternden und rückläufigen Bevölkerung, und darauf aufbauend Projektansätze entwickelt, mit denen Frauen ihren Ort und ihre Region positiv weiterentwickeln können. Dabei geht es um Arbeitsmarkt, Betreuung, Unterstützung, Pflege, Mehr-Generationen-Projekte, Engagement und Eigeninitiative.

Da die Entwicklung regional unterschiedlich verläuft, werden auch unterschiedliche Ansatzmöglichkeiten besprochen.

**Referentin**

Dipl.-Geographin Nathalie Franzen, Regionalberaterin, Geographisches Planungsbüro, Mainz



**Nachmittags 14.30 - 16.00 Uhr**

**Forum 4**

**Endlich erfolgreich! – Den „inneren Schweinehund“ austricksen**

Unser „innerer Schweinehund“ ist ein Chaos, ein Pedant, ein Zögerer oder ein Müßiggänger. Er hat viele Gesichter – und immer verhindert er unseren persönlichen Erfolg.

Wie Sie einen einfallsreichen und wirkungsvollen Umgang mit den inneren Verhinderern, Blockierern oder Ablenkern entwickeln, wird Ihnen dieser Workshop auf humorvolle Weise zeigen. Spielerisch erfahren Sie, wie Sie mit dem „inneren Schweinehund“ in den Dialog kommen anstatt ihn (vergeblich) zu bekämpfen.

Lernen Sie den Schweinehund als inneren Ratgeber zu nutzen. Und entwickeln Sie kreative Strategien, um ihn gekonnt auszu-tricksen. Alles zu seiner Zeit.

**Referentin**

Christiane Rasper, Coach und Supervisorin, Mitinhaberin der Unternehmensberatung Rasper & Busch, Bielefeld

**Forum 5**

**Frauen planen anders**

Hausarbeit und Kinderbetreuung ist größtenteils immer noch Frauensache, obwohl die Hälfte aller Frauen berufstätig ist. Der Alltag von Frauen ist von einer Vielzahl unterschiedlicher Tätigkeiten bestimmt. Frauen haben somit andere Anforderungen an ihr Wohnumfeld als Männer.

Aufgrund dieser Erfahrungen sind sie die eigentlichen Expertinnen des Wohnortes. Ihre Erfahrungen und Anforderungen sind unverzichtbar in den Planungsprozessen.

In diesem Workshop geht es darum, wie Frauen sich in die Planungen einmischen und ihre Ansprüche einbringen und durchsetzen können.

**Referentin**

Dipl.-Geographin Nathalie Franzen, Regionalberaterin, Geographisches Planungsbüro, Mainz

**Forum 6**

**Erträge steuern statt Steuern ertragen**

Sind Frauen die besseren Anlegerinnen? Kapitalmarkt und Börse – ein Buch mit sieben Siegeln? Vermögensaufbau und Vermögensanlage, Auswirkungen der Abgeltungssteuer auf die persönliche Geldanlage. In einem kurzweiligen Vortrag geben die Referentinnen neben einem Überblick über die steuerlichen Änderungen wertvolle Tipps und bieten Lösungen an, wie Steuern – auch dauerhaft – minimiert und Gewinne bewahrt werden können.

**Referentinnen**

Andrea Machost, Sparkassen-Betriebswirtin, Autorin Fachveröffentlichungen, Nicole Schönfelder und Angelika Franzrahe, Anlagenberatung Sparkasse Minden-Lübbecke

*TeilnehmerInnen an der Infobörse*

- AOK Lübbecke
- Arbeiterwohlfahrt | Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.
- Arbeitsgemeinschaft von Frauengruppen im Kreis Minden-Lübbecke
- Bücherstube Lübbecke
- Bildungswerk für Medien & Kommunikation
- Bildungsbündnis im Mühlenkreis
- Bundesagentur für Arbeit
- Caritas-Konferenzen | Regionalverband Minden
- Deutscher Hausfrauenbund e.V. | Ortsverein Minden | Ortsverein Lübbecke
- Euwatec
- FernUniversität in Hagen | Studienzentrum Minden
- Hexenhaus | Hilfe für Frauen in Krisensituationen e.V.
- Hüllhorster Bündnis für Familie
- IHK Akademie Ostwestfalen
- Kreis Minden-Lübbecke Wirtschaftsförderung | Bündnis Ländlicher Raum | Existenzgründungsnetz Milax
- KreisSportBund Minden-Lübbecke e.V.
- Landfrauenverband Lübbecke Land
- Mehrgenerationenhaus Lübbecke
- Paritätische Dienste | Selbsthilfe-Kontaktstelle (KISS)
- Parivital | Familien- und Erwachsenenbildung
- proArbeit gGmbH
- Profile | Unternehmerinnen-Netz Minden
- Soroptimist International Lübbecke Land
- Suxsess e.V. | Expertinnen für unternehmerischen, beruflichen und privaten Erfolg
- UnternehmerinnenTreff Lübbecke
- UTE UnternehmerinnenTREFF Espelkamp, Rahden und Stemwede
- VHS Altkreis Lübbecke
- WenDo-Trainerinnen
- Wildwasser Minden
- Wunder Personal-Dienstleistungen GmbH

*Adresse*

.....  
Vorname | Name

.....  
Straße

.....  
PLZ | Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

An die  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Lübbecke  
Angelika Lüters  
Kreishausstraße 2-4  
  
**32312 Lübbecke**

**Eintritt Frauenkongress**

Tageskasse 10,00 € / Vorverkauf: 8,00 €  
Im Preis enthalten ist die Teilnahme am Kongress und den Workshops, Empfangsgetränk, Kaffee und Kuchen

**Eintritt Comedy**

Abendkasse 13,00 € / ermäßigt 12,00 €  
Vorverkauf 11,00 € / ermäßigt 10,00 €

**Information, Anmeldung und Karten**

bei Angelika Lüters, Stadt Lübbecke  
Tel: (0 57 41) 27 62 51 · Fax: (0 57 41) 9 05 61  
E-Mail: a.lueters@luebecke.de

und bei den Gleichstellungsstellen  
im Kreis Minden-Lübbecke

**Vorverkauf**

Bücherstube Lübbecke und im Servicebüro  
der Stadt Lübbecke

**Veranstalterin**

Angelika Lüters, Gleichstellungsbeauftragte  
Stadt Lübbecke in Kooperation mit der AG  
der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis  
Minden-Lübbecke