

Wir modernisieren. **Deu Nordde!** Metallgerätekäuser • Terrassenüberdachungen • Metallzäune **hagen** Holz- und Gartenfachmarkt **Mr. GARDENER**

Hagen GmbH & Co. KG • Stellmacherstraße 28 • 26506 Norden • Tel (0 49 31) 9448 - 44 • Fax (0 49 31) 9448 - 33 • info@hagen-norden.de • www.hagen-norden.de

# Frauen haben jede Menge schlagende Argumente

**FRAUENGESUNDHEITSWOCHE** Am Selbstbewusstsein arbeiten, den Kampfgeist wecken und ganz viel für sich tun

Es gibt keinen Grund, sich zu verstecken, für keine Frau. Das und mehr will die Frauengesundheitswoche der KVHS vermitteln.

**NORDEN/CFO** - Sich etwas Gutes tun, sich schön im ganzheitlichen Sinn machen, schön fühlen, in die Offensive gehen, sogenannte Männerdomänen entmystifizieren und für sich erobern, sich auch mal was trauen: Das alles sind Ziele, die sich die 23. Frauengesundheitswoche in der Zeit vom 6. bis 12. November unter dem Motto „Du bist schön“ gesetzt hat. Herausgekommen ist ein abwechslungsreiches KVHS-Programm in Kooperation mit dem Landkreis Aurich, genauer den Gleichstellungsbeauftragten, das gespickt ist mit hochkarätigen Seminaren und Veranstaltungen, die einfach Lust auf eine Entdeckungstour in eigener Sache machen.

„Wir haben für diese Frauenwoche im Vorfeld eine kleine, aber feine Änderung vorgenommen und eine Planungsgruppe gegründet, um konzentrierter ein möglichst erfolgreiches Programm auf die Beine stellen zu können“, erklärt Beatrix Kleffmann, Bereichsleiterin für Gesundheit, Fortbildungen



Die Frauen aus der Planungsgruppe zeigen spontan, was alles in der 23. Frauenwoche steckt (v. l.): Darinka Herrmann, Beatrix Kleffmann, Ina Schwitters, Svenja Wehkamp, Kaja Schierl und Barbara Weber-Zenke. FOTOS: FOORTMANN

und Social Care. „Viele spritzige Ideen und kreativer Input sind dabei zusammengelassen. Die Arbeit hat sehr viel Spaß gemacht, was, wie wir alle hoffen, in dem Programm sichtbar wird.“

Der erste Kurs mit dem Titel „Schlagfertig“, der bereits jetzt vollends ausgebucht ist, lädt Frauen zu einem Boxkurs ein. Eine Dozentin aus dem Kickbox-Bereich weist auch blutige Anfängerinnen in die

hohe Kunst dieses offensiven Sports ein. „Ehrlich gesagt, hatte ich gerade bei diesem Angebot meine größten Bedenken hinsichtlich der Nachfrage“, gibt Beatrix Kleffmann schmunzelnd zu. „Aber eine Mitstreiterin aus

der Planungsgruppe hat mich ermutigt und letztendlich mit ihrer Einschätzung richtig gelegen.“

„Das Besondere des Angebots liegt in der Art und Weise der Ansprache“, findet die stellvertretende Gleichstellungsbeauf-

tragte des Landkreises Aurich, Darinka Herrmann. „Es sind tolle Sachen im Angebot, die sicher eine große Zielgruppe ansprechen. Uns ist der Austausch wichtig. Der geschützte Rahmen soll für einen lockeren und ungehemmten Umgang untereinander sorgen, in dem jede Frage gestellt werden kann.“

„Wir möchten, dass viele häufig zu bescheidenen Frauen den Mut fassen, etwas für sich zu tun und sich selber einmal in den Mittelpunkt zu stellen. Während sonst alle Kurse bereits gut gebucht sind, musste das geplante Seminar zum Thema Verhütung mangels Nachfrage abgesagt werden. Svenja Wehkamp aus dem Leitungssekretariat hätte gern noch mehr jüngere Frauen insbesondere mit diesem Angebot angesprochen. „Da müssen wir uns vielleicht noch einmal andere Kommunikationskanäle erschließen“, meint sie.

Schnell gebucht hingegen war das Ostfriesen-Blues-Yoga. „Da haben wir direkt noch einen zweiten Kurs auf die Beine gestellt“, informiert Beatrix Kleffmann. „Spannend wird sicher auch das Fotoseminar mit unserer Bremer Fotografin und Künstlerin Aleksandra Weber. Die Fotos sollen Schönheit zeigen. Mit den entstandenen Fotos ist zu einem späteren Zeitpunkt eine Ausstellung denkbar.“

## PROGRAMM FÜR DIE 23. FRAUENGESUNDHEITSWOCHE IN DER KVHS NORDEN

<p><b>Montag, 6. November</b> „Der Weg zur inneren Ruhe“, Einführung in die Meditation, 10 bis 12.15 Uhr, neun Euro „Tai Chi/Qigong“, Heilgymnastik, Meditation, 14.30 bis 17.30 Uhr, zehn Euro <b>Dienstag, 7. November</b> „Träume-Traumsymbole“, Träume verstehen, 10 bis</p>	<p>17.30 Uhr, 28 Euro „Embrace-Du bist schön“, Filmvorführung, 19 bis 21.30 Uhr, sechs Euro <b>Mittwoch, 8. November</b> „Spieglein! Spieglein an der Wand - Du bist schön“, Fotoprojekt, 10 bis 13 Uhr, Donnerstag, 9. November 15 bis 18 Uhr, pro Fotositzung fünf Euro „Dagegen ist ein Kraut ge-</p>	<p>wachsen“, Kräuterkunde, 14.30 bis 17.30 Uhr, zehn Euro „Auf Entdeckungsreise mit Klangschalen“, die Welt der Klangschalen, 18.30 bis 20.45 Uhr, 13 Euro <b>Donnerstag, 9. November</b> „Sakraler Tanz“, Meditation in Bewegung, 9.30 bis 12.30 Uhr, zehn Euro „Schlagfertig“, Boxen für</p>	<p>Frauen, 19.30 bis 21 Uhr, sieben Euro <b>Freitag, 10. November</b> „Nia“, der Tanz mit Achtsamkeit, 14 bis 16.15 Uhr, 13 Euro „Singend ganz ich selber sein“, Unsere Stimme als Persönlichkeitsmerkmal, 16.30 bis 19.30 Uhr, 14 Euro „Hormon-Balance mit</p>	<p>Yoga“, Körper- und Atemübungen, 14.30 bis 16.45 Uhr, elf Euro „Ostfriesen-Blues-Yoga“, mit Yoga gegen den Winterblues, 1. Kurs 10.30 bis 12 Uhr und 2. Kurs 17 bis 18.30 Uhr, neun Euro <b>Sonnabend, 11. November</b> „Körpersprache“, was ohne Worte gesprochen wird,</p>	<p>Sonnabend, 10 bis 17.30 Uhr, 39 Euro <b>Sonntag, 12. November</b> „Akupressur-Erleichterung durch Fingerdruck“, Stimulation von Reflex- und Akupunkturpunkten, 10 bis 13 Uhr, zehn Euro „Ruhepunkte-Wege zur Entspannung“, innere Kraftquellen stärken, 10 bis 17.30 Uhr, 47 Euro</p>
--	--	--	---	--	--

## Vortrag über Brandschutz

**NORDEN** - Der Brandschutzbeauftragte und Feuerwehrmann Simon Schmeisser informiert am Dienstag, 7. November, um 19.30 Uhr in der Kreisvolkshochschule Norden über Brandverhütung im Haushalt. Bundesweit kommen jedes Jahr etwa 500 Menschen bei rund 20000 Bränden ums Leben, viele werden zum Teil schwer verletzt. 60 Prozent aller Brände entstehen nachts - oft durch Unachtsamkeit und Unwissenheit.

In dem Vortrag werden die unterschiedlichen Brandgefahren aufgezeigt, aber die Teilnehmer werden auch darüber aufgeklärt, wie man sich vor einem Ausbruch des Feuers schützen kann und welche Maßnahmen ergriffen werden sollten, wenn ein Feuer entdeckt wird.

Ob Feuerlöscher, Löschdecke, Löschspray und Rauchmelder, die Schutzmöglichkeiten sind vielfältig und werden anschaulich präsentiert. Weitere Themen sind Verhalten im Brandfall und Selbsthilfemaßnahmen im Haushalt, wie im Fall von Unwetterschäden oder Ähnlichem. Der Eintrittspreis beträgt sechs Euro.

## Luther unterstützt Frauen im Sudan

**SPENDE** 1000 Euro stammen aus dem Verkauf von „Luthers beste Wochensprüche“

**OSTFRIESLAND/NORDEN** - „Dies ist ein schöner und hilfreicher Nebeneffekt des Reformationsjubiläums, dass jetzt 1000 Euro als Reinerlös aus dem Verkauf der Luther-Sprüche gespendet werden können.“ Das sagte jetzt der frühere Pressesprecher des lutherischen Sprengels Ostfriesland-Ems, Pastor i. R. Jörg

Buchna (Norden), anlässlich der Überreichung eines symbolischen Schecks an Pastor Rolf Meyer-Engeler (Hage) und Tanja Riesenweber (Hage) als Vertreter der Sudan-Hilfe des lutherischen Kirchenkreises Norden. Als Herausgeber der Broschüre „Luthers beste Wochensprüche“ freute er sich, so Buchna, dass

schon in so kurzer Zeit nach deren Erscheinen Anfang September solch ein stattlicher Spenden-Betrag zustande gekommen sei. Zu diesem Erfolg habe sicherlich auch beigetragen, dass diese Luther-Zitate wöchentlich im KURIER veröffentlicht werden. Nach den Worten Meyer-Engelers sollen die 1000 Euro mit dazu beitragen, ein Gesundheits-Projekt im Sudan, das von dortigen Frauen durchgeführt wird, zu finanzieren. Dieses befindet sich in der 30000 Einwohner zählenden Flüchtlingsiedlung Jibarouna (nordwestlich der Millionenstadt Kartoum-Omdurman). In dem Büro eines Kindergartens behandelt hier eine Krankenschwester einmal in der Woche einfache Krankheiten. Zugleich klärt sie, wie Riesenweber ergänzt, über Fragen der Hygiene und über Aids auf. Auch organisiert sie, wenn finanziert, Fahrten zum Krankenhaus. Ein ehrenamtlich tätiger Arzt unterstützt einmal im Monat diese von der Sudan-Arbeit des Kirchenkreises Norden finanzierte Hilfe.

Wenn „Luthers beste Wochensprüche“ weiterhin auf ein so positives Echo in der Öffentlichkeit stießen, hoffe er, so Buchna, in absehbarer Zeit wieder einen namhaften Spenden-Betrag zur Verfügung stellen zu können. Die Broschüre ist für 2,50 Euro im SKN-Kundenzentrum in Norden und im Buchhandel oder auch direkt bei Buchna unter Telefon 04931/5315 oder per E-Mail: joerg.buchna@yahoo.de erhältlich.

## Kunstverein fährt zur Bremer Kunsthalle

**NORDEN** - Die Mitglieder des Kunstvereins Norden fahren am 25. November nach Bremen zur Kunsthalle und besuchen dort die Kunstausstellung Max Beckmann (1884-1950). Max Beckmann war fasziniert von der Welt des Zirkus, des Karnevals und des Theaters. Er verstand Schauspiel, Akrobatik und Tanz als Metaphern für menschliche Beziehungen und das Weltgeschehen. Zahlreiche seiner Gemälde, Druckgrafiken, Zeichnungen und Skulpturen beziehen sich unmittelbar auf diese Themen und vermitteln seine Idee von der Welt als Bühne.

Eine große Ausstellung in der Kunsthalle Bremen widmet sich erstmals dem Welttheater in Beckmanns Kunst. Bei der Führung durch die Ausstellung, die durch einen Kunststudenten/in angeboten wird, soll versucht werden, Beckmanns Kunst zu verstehen.

### Informationen

Auskünfte und Informationen unter der Fahrt gibt Heiko Groth unter Telefon 04931/6655 oder unter 0171/9376655.



Über eine 1000-Euro-Spende für die Sudan-Hilfe von Öffentlichkeitspastor i. R. Jörg Buchna (Mitte) freuten sich Pastor Rolf Meyer-Engeler und Tanja Riesenweber sowie weitere Mitglieder der Sudan-Hilfe.