

# Einladung

Der Oberbergische Frauentag ist eine Veranstaltung  
der Regional AG Gleichstellung Oberberg

# Oberbergischer Frauentag

Liebe Oberbergerinnen,

wir laden Sie herzlich zum 2. Oberbergischen Frauentag  
in die Gummersbacher Halle 32 ein.

Nach der erfolgreichen Auftaktveranstaltung im letzten Jahr,  
freue ich mich auch im Namen der Regional AG Gleichstellung  
Oberberg, Sie erneut mit unserem Motto „zuhören, informieren,  
stärken“ begrüßen zu dürfen.

Auf der Frauenmesse erwarten Sie 45 Ausstellerinnen, Vereine,  
Institutionen, Netzwerke und Unternehmerinnen aus dem gesam-  
ten Kreisgebiet. In diesem Jahr bieten wir in vier Räumlichkeiten  
kostenfreie Schnupperkurse, Workshops und (Fach-)Vorträge  
zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Karriere, Finanzen,  
Kommunalpolitik, Kultur und Kreativität an, zu denen Sie sich  
bereits jetzt über den QR-Code anmelden können.



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

Donnerstag, 6. März 2025  
12 bis 19 Uhr  
Halle 32 Gummersbach

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



Hier werden etwa die Hälfte aller  
Plätze vergeben, so dass Sie  
sich auch noch vor Ort spontan  
für ein Angebot entscheiden  
können. In diesem Jahr liegt uns  
ein Thema wieder besonders am  
Herzen: Politische Partizipation  
von Frauen. Wir Gleichstellungs-  
beauftragte sind der festen

Überzeugung, dass eine funktionierende Demokratie engagierte  
Frauen braucht. Die weibliche Perspektive fehlt noch immer gänz-  
lich oder zum großen Teil an den wichtigsten Stellen, nämlich dort,  
wo Entscheidungen getroffen werden.

Für den 6. März haben wir neben dem Lunch-Talk „Jetzt erst recht:  
Demokratie braucht engagierte Frauen!“ auch eine Podiumsdis-  
kussion mit namhaften Politikerinnen aus Oberberg organisiert.  
Wir möchten Sie mit unserem Angebot informieren und ermutigen,  
sich (kommunalpolitisch) zu engagieren.

Der Oberbergische Frauentag ist eine gute Gelegenheit für  
wichtige Gespräche, für nachhaltige Vernetzung und dafür, sich  
gegenseitig zu stärken und Mut zu machen. Ganz nebenbei  
können Sie bei uns einen außergewöhnlichen Tag mit vielen tollen  
Oberbergerinnen verbringen.

Wir freuen uns bereits sehr auf Ihren Besuch.  
Männer sind ausdrücklich willkommen.

Herzliche Grüße  
Ihre *Nina Sommer*

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Gummersbach  
Sprecherin Regional AG Gleichstellung Oberberg

Weitere Informationen und  
Anmeldung über den QR-Code.



[gummersbach.de/frauentag](https://gummersbach.de/frauentag)



ZUHÖREN  
INFORMIEREN  
STÄRKEN



## Messe 12 - 18 Uhr

### Halle 32

AggerEnergie GmbH  
Alevitisches Kulturzentrum Oberberg  
Arbeitsagentur und Jobcenter Oberberg  
Arbeitskreis Mädchenarbeit der offenen Kinder- und Jugendarbeit  
Auszeit Oberberg - Katja Lüdenbach  
Brustkrebs-Selbsthilfegruppe mamma CAMPY  
Businessfrauen Oberberg  
Caritasverband Oberberg e.V. - Fachdienst Frauen  
Chancen, Leben geben e.V.  
Clever Fit Ladies - Fitnessstudio für Frauen  
Der Paritätische - Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den OBK  
Die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Gummersbach  
Ernährungsberaterin Daniela Spies  
Frauen-Gesundheit IPE, Institut für Prävention und Ernährung  
Gesamtschule Gummersbach / Q1, Kuchen & Snacks  
Gründer- und TechnologieCentrum Gummersbach & Zebi0 e.V.  
Haarstudio New Style - Zertifiziertes Perückenstudio  
Ihr Friseur Gummersbach  
Kommunalpolitikerinnen  
Kommunale Senioren- und Pflegeberatung  
Kordinatoren der Frühen Hilfen der Jugendämter  
Kreispolizeibehörde Kriminalprävention / Opferschutz  
Kultur- und Integrationszentrum Oberbergischer Kreis e.V. (KIZO e.V.)  
LVR Freilichtmuseum mit Kräuterfrau Marianne Frielingsdorf  
Naturheilpraxis Sandra Tölle  
Netzwerk NO & ASS  
Netzwerk gegen Rechts im OBK  
Netzwerk WoMan@Work (Wirtschaftsförderung, formel f - Frauen-Wirtschafts-Lounge)  
nina+nico, Verein zur Beratung von Mädchen, Jungen und Frauen  
Omas gegen Rechts  
Qualitätsnetz der Schwangerschaftsberatungsstellen im OBK  
Rheinischer LandFrauenverband e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle OBK  
Solawi Oberberg e.V. - Magdalena Richtarsky  
Spezialistin für Menstruations- & Wechseljahresgesundheit - Lisa Jara  
Tagesmütternetz Oberberg e.V.  
Ukrainische Frauengruppe  
VSB gGmbH  
WEISSER RING e.V.  
Weltladen für fairen Handel Gummersbach e.V.  
Wohnhilfen Oberberg

Im Foyer: Ausstellung Kunstprojekt „The world is a breast“ Nicole Eisenbach

## Schnupperkurse und Workshops

### Raum L & C

12:00 - 12:45 AROHA Auszeit Oberberg - *Katja Lüdenbach*  
13:00 - 13:45 Box Fit, Rücken & Beckenboden, Clever Fit  
*Karin Cirkel*  
14:00 - 15:45 Vortragsreihe: „love always wins -  
wie man mit Liebe Hass bekämpfen kann“  
und  
„love always wins- was tun, wenn Frauen zu  
Objekten werden?“- *Lijana Kaggwa*  
16:00 - 16:45 Orientalischer Tanz - Confidance / *Radwa Khalifa*  
17:00 - 19:00 Podiumsdiskussion  
„Demokratie und Frauenrechte in Gefahr?“ - Wie wir  
die weibliche Perspektive an der Basis sichern.  
*MdB Sabine Grützmaker, MdB aD Ina Albowitz,  
Elisabeth Dusdal, Anne Pampus, BMin Larissa Weber*  
Moderation: *Birte Kruse-Gobrecht, EAF Berlin e.V.*  
  

### Raum Bruno Goller

  
12:00 - 12:45 „Grenzen überwinden - Mein Weg zur erfolgreichen  
Businessfrau in Deutschland“ - *Irina Kunkel*  
13:00 - 13:30 „Gut informiert durch die Wechseljahre“  
*Ellen Cornely-Peeters*  
13:45 - 14:15 „Kleiner Trauer-Knigge - wie gehe ich mit Trauernden  
um; was kann ich tun oder sagen - was besser nicht?“  
*Dorit Knabe*  
14:30 - 15:15 „Emotionales Stressessen verstehen und persönliche  
Lösungen finden“ - *Daniela Spies*  
15:30 - 16:15 „TradWives & Co - eine politisch-gesellschaftliche  
Einschätzung“  
*Annette Christ*  
16:30 - 17:15 „Umgang mit stressenden Gedanken bei Kinderlosigkeit“  
*Petra Riemer*  
17:30 - 18:15 „Versteckte Entzündungen – Die stillen  
Krankmacher und was Sie dagegen tun können“  
*Edith Hesse-Leißling*  
18:30 - 19:30 „Wieviel Coach brauchst Du?“ Gestalttherapie in Aktion.  
*Dipl.-Psych. u. Gestalttherapeutin Heidrun Wendel*

## Fachvorträge und vieles mehr...

### Raum Meisterbude

12:00 - 15:00 Leder-Handytaschen und Utensilienkörbe nähen  
*Gerda den Hollander und Klara Holzrichter*  
15:00 - 18:00 Fotoaktion „Du bist schön“  
*Fotografin Beate Lauricella*

### Studiobühne

12:00 - 12:45 Lunch Talk „Jetzt erst recht: Demokratie  
braucht engagierte Frauen!“  
*Birte Kruse-Gobrecht*  
12:50 - 14:20 „Private Altersvorsorge für Frauen“  
*Verbraucherzentrale NRW e.V. - Dana Rittig*  
14:30 - 15:00 Finanzpower für Frauen - *Beate Dünnebacke*  
15:15 - 16:00 „Resilienz trotz schwerer Erkrankung“  
*Dr. med. Bodo Unkelbach*  
16:15 - 17:00 „Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland:  
Strukturelle Hürden der Versorgung für  
Patient\*innen und Versorger\*innen“  
*Dr. Amelie Kollandt (Charité Berlin)*  
17:15 - 18:00 „Fünf simple Life Hacks für deine weibliche  
Gesundheit“ - *Lisa Jara*  
18:15 - 19:00 „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“  
*Elena Pick*

### Halle 32 / Bühne

Ab 12:30 Offizielle Eröffnung durch Bürgermeister  
Frank Helmenstein und Nina Sommer,  
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Gummersbach  
Sprecherin Regional AG Gleichstellung Oberberg  
Ab 13:30 Pop-up Modenschau von Schülerinnen der  
7. Klasse der Gesamtschule Gummersbach  
13:50 - 14:00 Kurzer Auftakt von Influencerin Lijana Kaggwa  
18:00 Ende Frauenmesse