



Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# Frau & Beruf

Veranstaltungen 2024



Frau & Beruf im Kreis Borken  
*Immer aktuell bei Facebook, Instagram  
oder in der Tagespresse*

Liebe Interessierte,

bereits seit 2007 enthält unsere Seminarreihe eine Mischung aus vielen unterschiedlichen Themen: Rund um den Beruf, Finanzen, Persönlichkeitsbildung und Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

Es werden Präsenz- und Online-Veranstaltungen angeboten – egal, ob Sie von der heimischen Couch aus oder im gemeinsamen Austausch bei unseren Präsenzveranstaltungen dabei sind – die Teilnahme ist für Sie kostenfrei!

Wie auch im letzten Jahr finden Sie eine Übersicht über alle Termine mit den jeweiligen Zeiten und Orten – und eventuell auch kurzfristige Verschiebungen – bei Facebook unter „Frau & Beruf im Kreis Borken“ und bei Instagram unter frauundberufkreisborken. Weitere aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse und auf den Internetseiten der jeweiligen Kommunen veröffentlicht.



Sollten Sie noch Fragen oder Anregungen zu unserem Programm haben, wenden Sie sich gern an die Gleichstellungsbeauftragten in Ihren Kommunen. Deren Kontaktdaten finden Sie auf den beiden letzten Seiten dieser Broschüre.

Seien Sie herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen und Ihre beruflichen Perspektiven und Möglichkeiten zu erweitern.

Wir freuen uns auf Sie!

Für die Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

Irmgard Paßerschroer

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken



## PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

- Grundsätzlich sind die Veranstaltungen „Frau und Beruf“ offen. Das heißt, Sie haben die Möglichkeit, innerhalb des Kreises Borken jede angebotene Veranstaltung zu besuchen. Dies könnte der Fall sein, wenn die ausgesuchte Veranstaltung in Ihrem Wohnort nicht stattfindet oder wenn Ihnen der örtliche Termin nicht auskommt.
- Sämtliche Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei.
- **Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich!** Diese kann telefonisch oder schriftlich per E-Mail erfolgen. In der Regel melden Sie sich bei der Gleichstellungsbeauftragten an, die die Veranstaltung durchführt. Eine Liste mit Namen und E-Mail-Adressen finden Sie hinten in der Broschüre.



## ONLINE-VERANSTALTUNGEN

- Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Frauen.
- **Eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der eigenen E-Mail-Adresse ist erforderlich!**
- Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	6
Bewerbung digital .....	8
Zurück in den Beruf .....	9
Talk mit Unternehmerinnen .....	10
New Work und digitales Arbeiten .....	12
Arbeitsverträge .....	13
Pflege von Angehörigen .....	14
<b>Alle Veranstaltungen auf einen Blick .....</b>	<b>15</b>
Gesetzliche Altersvorsorge .....	19
Private Altersvorsorge .....	20
Finanzbewusst .....	21
Ehe- und Partnerschaftsverträge .....	22
Entspannung ist weiblich .....	24
Mental Load .....	25
Work-Life-Goals .....	26
Unsere Lebenshüte .....	28
Bis hier hin & nicht weiter .....	30
Kontaktdaten .....	32
Impressum .....	32

## Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf



An fünf Vormittagen beschäftigen wir uns mit den Fragestellungen:

- > Was ist die passende Berufsrichtung für mich?
- > Welche Chancen habe ich auf dem Arbeitsmarkt?
- > Was lässt sich von den Aufgaben und Arbeitszeiten her gut mit meiner persönlichen, familiären und gesundheitlichen Situation vereinbaren?
- > Was erwarten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von neuen Mitarbeitenden?
- > Wie hebe ich mich und mein Outfit positiv für das Bewerbungsfoto und das Bewerbungsgespräch hervor?
- > Welche Weiterbildungsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?

Im Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer beruflichen Perspektive zu arbeiten, viele Tipps und Infos zu bekommen und sich damit die Tür in den Arbeitsmarkt zu öffnen.



Eine Veranstaltung  
für Frauen,  
die nach dem  
richtigen Türöffner  
in den Arbeitsmarkt  
suchen.

Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus

Gastreferentin: Karin Hartmann, Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn/ Vreden	Di., 09.04.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden Burgstr. 14, 48691 Vreden
Stadtlohn/ Vreden	Di., 16.04.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden Burgstr. 14, 48691 Vreden
Stadtlohn/ Vreden	Di., 23.04.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden Burgstr. 14, 48691 Vreden
Stadtlohn/ Vreden	Di., 30.04.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden Burgstr. 14, 48691 Vreden
Stadtlohn/ Vreden	Di., 07.05.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden Burgstr. 14, 48691 Vreden

Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn

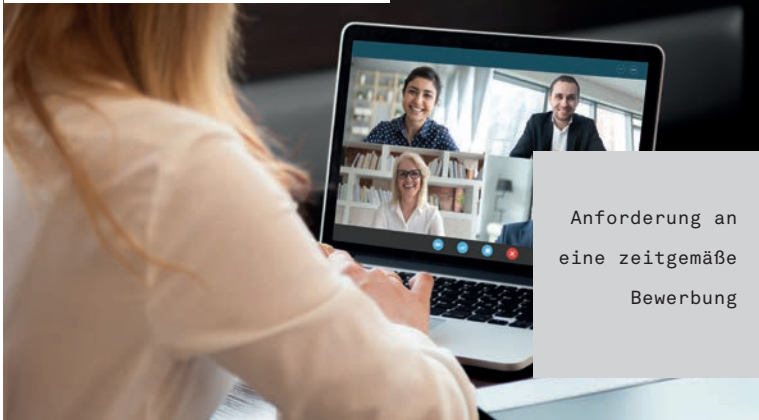
Tel.: 02563/87-850, c.mauritz@stadtlohn.de

Christine Ameling, Stadt Vreden

Tel.: 02564/303-207, gleichstellung@vreden.de

**Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!**

# Bewerbung digital



Anforderung an  
eine zeitgemäße  
Bewerbung

Das Internet hat uns neue Möglichkeiten eröffnet, mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Die meisten Firmen wünschen mittlerweile die digitale Bewerbung per E-Mail oder online über ein Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller beim Unternehmen als die Bewerbungsmappe aus Papier, müssen jedoch genauso sorgfältig aufbereitet werden – und es gibt Stolperfallen, die jede Bewerberin kennen sollte.

Kann ich mir meine Bewerbung nicht einfach mit ChatGPT schreiben? Wenn Sie sich diese Frage stellen, ist dieser Vortrag richtig für Sie, und auch, wenn

- Sie sich länger nicht beworben haben und / oder sich unsicher sind, welche Regeln für Sie aktuell gelten,
- Sie sich über digitale Möglichkeiten der Stellensuche und der Selbstpräsentation informieren wollen,
- Sie einfach nur neugierig sind und sich für den Fall der Fälle auf den neuesten Stand bringen wollen.

## ONLINE-VERANSTALTUNGEN



### Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, Berufsbildungsstätte Ahaus (BBS)

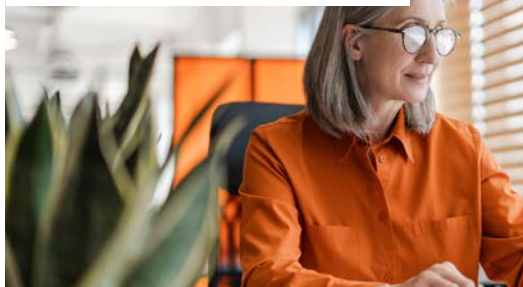
### Termine:

Dienstag, 16.04.24, 19.00 Uhr

Donnerstag, 14.11.24, 19.00 Uhr



## Zurück in den Beruf



Berufliche  
Veränderungs-  
prozesse  
gestalten

Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen Phasen von Unsicherheit mit sich und werden teilweise krisenhaft wahrgenommen. Erst hat uns die Pandemie lange in Atem gehalten und nun spüren wir zusätzlich noch die Folgen von Krieg, Klimawandel und Energiekrise.

Eigene Wege zu gestalten, sich an verändernde Lebenssituationen anzupassen und eigene Wünsche Realität werden zu lassen, können aber auch als Herausforderungen erlebt werden.

Wie stelle ich mir meinen Traumberuf vor? Welche Kompromisse gehe ich ein? Was wird heute verlangt? Was kann ich, oder was will ich wirklich im Beruf? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns im Seminar. Ich unterstütze Sie dabei, Ihren eigenen Weg in den neuen, zu dem alternativen oder im eigenen jetzigen Beruf zu finden.

**Nutzen Sie dieses Informations- und Beratungsangebot, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrerinnen sowie alle interessierten Personen erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung. Auch Interessentinnen und Interessenten, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen.**

### Referentin:

Karin Hartmann,

Bbeauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

### Termine:

Rhede	Do., 01.02.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 05.09.24	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

## Talk mit Unternehmerinnen



Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung“ Informationen erhalten möchten und im Austausch mit einer Unternehmerin Erfahrungen aus der Praxis hautnah erleben möchten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Die Gründungsberaterin, Andrea Severiens, wird ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten geben. Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und Fragen zur wirtschaftlichen Tragfähigkeit werden ebenfalls erörtert.

**Interessierte haben die einmalige Gelegenheit, aus der Praxis für die Praxis zu lernen und Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Gründung zu unterscheiden. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen ausführliches Informationsmaterial.**



Basisinformationen  
für den Weg in die  
Selbstständigkeit  
aus erster Hand

Referentin:

Andrea Severins, Projektkoordinatorin, Gründungsberaterin bei der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Kreis Borken (WFG)

Termine:

Südlohn            Di., 29.10.2024, 18.00 Uhr  
Gastgeberin: Sina Milewski, Sichtweise,  
Systemische Beratung, Coaching, Supervision  
Am Vereinshaus 1a, 46354 Südlohn

Bocholt            Di., 06.02.2024, 18.00 Uhr  
Gastgeberin: Nicole Löw, Reitsport  
Showroom Westend 31-39, 46399 Bocholt

Ahaus-             Di., 03.09.2024, 18.00 Uhr  
Alstätte            Gastgeberin: Jutta Ulland, Schmuckgestalterin  
Hochstraße 80, 48683 Ahaus

Anmeldungen:    SIEHE KONTAKTDATEN!

# New Work und digitales Arbeiten

Und wo  
bleibe ich  
dabei?



Homeoffice, Remote Work, Flexibilität und Co-Working-Spaces – diese Begrifflichkeiten werden mit den Konzepten rund um „New Work“ in Verbindung gebracht. Die Veränderungen der Arbeitsplätze durch Digitalisierung und Co. führen zu neuen Herausforderungen und Chancen für Arbeitnehmerinnen und ihre Angehörigen. Doch wie schaffen Sie es, die Chancen zu nutzen und dabei ausreichend Selbstfürsorge zu betreiben?

**An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Ideen und Möglichkeiten von New Work und wie Sie den Herausforderungen begegnen können, um fürsorglich und stark in die „schöne neue Welt“ des Arbeitslebens durchzustarten. Mit Theorie und Praxis nehmen wir Sie mit auf die Reise!**

Referent:in: Magdalena Bernhardt, Betriebswirtin und Coachin

Termine:

Stadtlohn	Mi., 13.03.24	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Borken	Mi., 11.09.24	19.00 Uhr	VHS Borken
Velen	Mi., 09.10.24	19.00 Uhr	Rathaus Velen
Ahaus	Mi., 06.11.24	19.00 Uhr	Villa van Delden

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

# Arbeitsverträge



Die Balance  
der Frau  
zwischen  
Privatleben  
und Beruf

Die moderne Frau von heute sieht sich einem vielfältigen Spektrum an Möglichkeiten und Herausforderungen gegenübergestellt, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und persönlichem Leben geht. In dieser Hinsicht spielen Arbeitsverträge eine entscheidende Rolle bei der Schaffung einer ausgewogenen Lebensgestaltung.

Arbeitsverträge bilden das Fundament einer beruflichen Beziehung zwischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitgebenden. Sie definieren nicht nur die Arbeitsaufgaben und -pflichten, sondern auch die Rahmenbedingungen, unter denen die Arbeit erbracht wird. In der heutigen Zeit ist es von großer Bedeutung, dass Arbeitsverträge flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice-Optionen und familienfreundliche Regelungen berücksichtigen. Dies ermöglicht Frauen, ihre beruflichen Ambitionen zu verfolgen und gleichzeitig für ihre Familien da zu sein.

Durch kluge und gut durchdachte Arbeitsverträge können Frauen ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in Einklang bringen, um sowohl beruflich als auch persönlich erfolgreich und erfüllt zu sein. Es liegt in der Hand jeder Frau, diese Instrumente zur Gestaltung ihres Lebensweges optimal zu nutzen.

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:  
Gudula Kruse, Rechtsanwältin

Termin:

Donnerstag, 31.10.24, 19.00 Uhr

## Pflege von Angehörigen



Bessere  
Vereinbarkeit  
von Familie,  
Pflege und Beruf

Die Familien stellen den größten Pflegedienst dar. Rund 80 Prozent aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Dies stellt die Familien vor große psychische, physische und finanzielle Herausforderungen. Vorwiegend Frauen übernehmen neben ihrer Erwerbstätigkeit die Pflege von Angehörigen und die Versorgung der Familie – ganz egal, ob sie Tochter, Schwiegertochter, Partnerin, Ehefrau, Schwester oder Mutter sind.

Wie die umfangreichen Leistungen der Pflegeversicherung in dieser Lage genutzt werden können, um Pflege und Berufstätigkeit besser zu vereinbaren, wird die Referentin in diesem Vortrag darlegen. Dabei geht es unter anderem um die Inanspruchnahme von Pflegeunterstützungsgeld, Pflegezeit, Familienpflegezeit und um die soziale Absicherung der Pflegepersonen.

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:

Gudula Decking, Master of Health Administration,  
Koordinatorin Pflegeberatung, Kreis Borken

Termin:

Dienstag, 08.10.2024, 19.00 Uhr



Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# Frau & Beruf

## Veranstaltungen 2024

Alle Veranstaltungen  
auf einen Blick.

JANUAR			
Di., 23.01.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Stadtlohn	Blossom Coaching
Mi., 31.01.2024	Unsere Lebenshüte	Velen	Sina Milewski
FEBRUAR			
Do., 01.02.2024	Zurück in den Beruf	Rhede	Karin Hartmann
Di., 06.02.2024	Talk mit Unternehmerinnen	Bocholt	Andrea Severiens
Mo., 19.02.2024	Finanzbewusst	online	Judith Graumann
Di., 20.02.2024	Ehe- u. Partnerschaftsverträge	Velen	Susanne Tombrink
Mi., 28.02.2024	Unsere Lebenshüte	Südlohn	Sina Milewski
Do., 29.02.2024	Unsere Lebenshüte	Rhede	Sina Milewski
MÄRZ			
Mo., 04.03.2024	Entspannung ist weiblich	Bocholt	Marlis Brehmer
Mi., 06.03.2024	Entspannung ist weiblich	Borken	Marlis Brehmer

Do., 07.03.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Rhede	Blossom Coaching
Fr., 08.03.2024	Entspannung ist weiblich	Stadt- lohn/ Vreden	Marlis Brehmer
Mi., 13.03.2024	New Work	Stadtlohn	Magdalena Bernhardt
Mi., 13.03.2024	Unsere Lebenshüte	Gescher	Sina Milewski
<b>APRIL</b>			
Di., 09.04.2024	Frauen starten durch	Stadt- lohn/ Vreden	Ulrike Broscheit
Di., 09.04.2024	Ehe- u. Partnerschafts- verträge	Gescher	Susanne Tombrink
Mi., 10.04.2024	Private Altersvorsorge	online	Barbara Rück
Mo., 15.04.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Ahaus	Blossom Coaching
Di., 16.04.2024	Frauen starten durch	Stadt- lohn/ Vreden	Ulrike Broscheit
Di., 16.04.2024	Bewerbung digital	online	Sonja Schaten
Mi., 17.04.2024	Ehe- u. Partnerschafts- verträge	Reken	Susanne Tombrink
Di., 23.04.2024	Frauen starten durch	Stadt- lohn/ Vreden	Ulrike Broscheit
Mi., 24.04.2024	Unsere Lebenshüte	Stadtlohn	Sina Milewski
Do., 25.04.2024	Ehe- u. Partnerschafts- verträge	Rhede	Susanne Tombrink
Di., 30.04.2024	Frauen starten durch	Stadt- lohn/ Vreden	Ulrike Broscheit
<b>MAI</b>			
Di., 07.05.2024	Frauen starten durch	Stadt- lohn/ Vreden	Ulrike Broscheit
Di., 14.05.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Gescher	Blossom Coaching
Mi., 15.05.2024	Mental Load	online	Laura Fröhlich
<b>JUNI</b>			
Mi., 05.06.2024	Ehe- u. Partnerschafts- verträge	Ahaus	Susanne Tombrink
Mo., 10.06.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Südlohn	Blossom Coaching
Mo., 17.06.2024	Ehe- u. Partnerschafts- verträge	Vreden	Susanne Tombrink

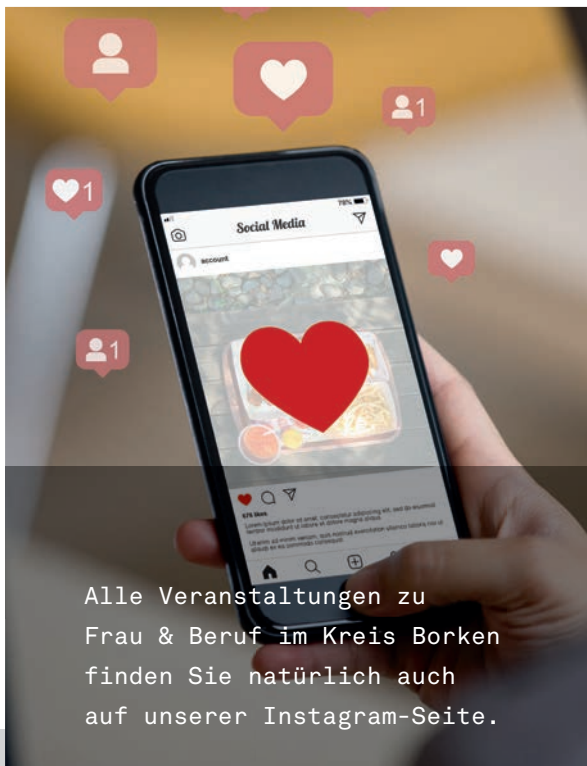


JULI   AUGUST			
Mi., 21.08.2024	Gesetzliche Altersvorsorge	Rhede	Ehem. Beraterin deutsche Rentenversicherung
SEPTEMBER			
Di., 03.09.2024	Talk mit Unternehmerinnen	Ahaus-Alstätte	Andrea Severiens
Do., 05.09.2024	Zurück in den Beruf	Stadtlohn	Karin Hartmann
Di., 10.09.2024	Ehe- u. Partnerschaftsverträge	Stadtlohn	Susanne Tombrink
Mi., 11.09.2024	New Work	Borken	Magdalena Bernhardt
Do., 12.09.2024	Unsere Lebenshüte	Ahaus	Sina Milewski
Mi., 25.09.2024	Unsere Lebenshüte	Borken	Sina Milewski
Do., 26.09.2024	Work-Life-Goals	online	Lea Ehling
Mo., 30.09.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Reken	Blossom Coaching
OKTOBER			
Di., 08.10.2024	Pflege von Angehörigen	online	Gudula Decking
Di., 08.10.2024	Private Altersvorsorge	Ahaus	Barbara Rück
Mi., 09.10.2024	New Work	Velen	Magdalena Bernhardt
Mi., 09.10.2024	Unsere Lebenshüte	Vreden	Sina Milewski
Di., 29.10.2024	Talk mit Unternehmerinnen	Südlohn	Andrea Severiens
Do., 31.10.2024	Arbeitsverträge	online	Gudula Kruse
NOVEMBER			
Mo., 04.11.2024	Bis hier hin & nicht weiter	Vreden	Blossom Coaching
Mi., 06.11.2024	New Work	Ahaus	Magdalena Bernhardt
Di., 12.11.2024	Ehe- u. Partnerschaftsverträge	Gronau	Susanne Tombrink
Do., 14.11.2024	Bewerbung digital	online	Sonja Schaten
Mi., 20.11.2024	Gesetzliche Altersvorsorge	Bocholt	Ehem. Beraterin deutsche Rentenversicherung
Mi., 20.11.2024	Unsere Lebenshüte	Reken	Sina Milewski
Do., 21.11.2024	Ehe- u. Partnerschaftsverträge	Borken	Susanne Tombrink
DEZEMBER			

# Frau & Beruf auf INSTAGRAM



@frauundberufkreisborken



Alle Veranstaltungen zu  
Frau & Beruf im Kreis Borken  
finden Sie natürlich auch  
auf unserer Instagram-Seite.

Frau & Beruf



Anmeldungen & Kontakt  
Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

# Gesetzliche Altersvorsorge



In jungen Jahren an die Rente denken - denn Ihre Rente ist gestaltbar!

Rente – kein Thema „nur“ für Ältere. Gerade junge Menschen können durch notwendiges Knowhow rechtzeitig für den Ruhestand vorsorgen.

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf... mit dem Resultat: weniger Rente!

Wie aber kann dieser Kreis rechtzeitig durchbrochen werden? Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge für Frauen – nur ein Schlagwort, oder steckt mehr dahinter?

**In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet.**

**Was bringen Mini-Jobs Ihrem Rentenversicherungskonto? Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenanwartschaften?**

**Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.**

## Referentin:

Beraterin der Deutschen Rentenversicherung

## Termine:

Rhede	Mi., 21.08.24	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 20.11.24	19.00 Uhr	Europa-Haus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN

# Private Altersvorsorge



Wie Frauen sich privat eine zusätzliche Rente aufbauen können

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes finanzielles Polster verschaffen will, kommt um eine zusätzliche individuelle Vorsorge nicht umhin. Die Auswahl geeigneter Anlageprodukte ist nicht leicht, da die Altersvorsorge-möglichkeiten – zumindest auf den ersten Blick – schwer durchschaubar sind.

Der Vortrag bietet einen allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge – vom sicheren Bankspargplan über Fondssparen, z.B. mit ETFs, bis zu der Frage, ob Versicherungen für die Altersvorsorge geeignet sind. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten. Es wird ein Schlaglicht auf die Riester-Förderung geworfen, denn diese ist mittlerweile sehr umstritten. Für wen lohnt sie noch und wie kann mit bestehenden Verträgen umgegangen werden?

**Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge werden ausführlich vorgestellt. Dies sind:**

- **Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende**
- **Rürup-Rente (Basisrente)**

## Referentin:

Barbara Rück, Beraterin der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge, Geldanlage, Immobilienfinanzierung)

## Termin:

Ahaus      Di., 08.10.24      19.00 Uhr      Villa van Delden

Anmeldungen:      SIEHE KONTAKTDATEN!

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



## Termin:

Mittwoch, 10.04.24, 19.00 Uhr

## Finanzbewusst

Finanzielle  
Freiheit selbst  
gestalten



Im Alltag ist alles teurer geworden, aber das Einkommen wurde noch nicht entsprechend angepasst. Für viele Menschen stellt das eine große Herausforderung dar. Wie schaffen wir es, den Überblick über die Finanzen zu behalten und dabei noch etwas zur Seite zu legen?

Mit finanziellem Grundwissen und einer guten Struktur für den Alltag gelingt es uns, bewusster mit Geld umzugehen.

An diesem Abend erfahren Sie, wie und mit welchen Tools Sie sich zunächst einen guten Überblick im Alltag verschaffen. Es wird dargestellt, wie Ausgaben reduziert werden können, um mehr vom Einkommen übrig zu halten. Dabei werden verschiedene Wege aufgezeigt, um zusätzliches Geld im Alltag zu generieren, sei es durch Nebenjobs, Freelancing, Investitionen oder die Verwirklichung kreativer Talente.

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:

Judith Graumann, Business- und Finanzcoachin

Termin:

Montag, 19.02.24, 19.00 Uhr



Heutzutage ist es wichtiger denn je, sich mit den Regeln des Zusammenlebens zu beschäftigen. Wenn zwei Menschen für eine gewisse Zeit oder gar für immer im Rahmen einer Ehe oder einer Partnerschaft ohne Ehezeugnis zusammenleben möchten, gilt es, diesen Formen des Zusammenlebens eine Struktur zu geben.

In dem Vortrag soll Ihnen ein Überblick über die vorhandenen gesetzlichen Möglichkeiten einer Partnerschaft gegeben werden.

Grundsätzlich ist der Abschluss von Eheverträgen bei dem Güterstand der Zugewinnungsgemeinschaft sinnvoll und angezeigt, weil die Eheleute bei diesem Güterstand während der Ehe in Gütertrennung leben, aber bei Beendigung der Ehe ein Ausgleich der Vermögenswerte stattfindet.

Des Weiteren werden Sie einen Einblick in die Möglichkeiten einer vertraglichen Lösung zum Thema „nichteheliche Lebensgemeinschaft“ erhalten, denn auch hierzu gibt es Positionen, die zwingend der Regelung bedürfen, wie etwa die Zahlung von laufenden Ausgaben, die Rechte an eingebrachten Sachen, die soziale Absicherung untereinander und vieles mehr.

Der Gesetzgeber hat dazu in den letzten Jahren viele Änderungen und Ergänzungen vorgenommen, um dieser gesellschaftlichen Entwicklung gerecht zu werden.



Über diese gesetzlichen Neuerungen, Änderungen und Ergänzungen werden Sie informiert, um die Verträge verständlich und passgenau zu gestalten.

Referentin:

Susanne Tombrink, Rechtsanwältin

Termine:

Velen	Di., 20.02.24	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf
Gescher	Di., 09.04.24	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi., 17.04.24	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 25.04.24	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi., 05.06.24	19.00 Uhr	Villa van Delden
Vreden	Mo., 17.06.24	19.00 Uhr	Pfarrheim St. Georg
Stadtlohn	Di., 10.09.24	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Gronau	Di., 12.11.24	19.00 Uhr	wird noch bekannt gegeben
Borken	Do., 21.11.24	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN

## Entspannung ist weiblich



Sofort stressfrei  
für Frauen zwischen  
PowerPoint, Pampers  
und Pilates

Frauen haben grundsätzlich andere Stress - Auslöser als Männer und aus diesem Grund sollten auch die Lösungsansätze auf die spezifischen Herausforderungen der Frau zugeschnitten sein.

Wenn wir den kleinen Unterschied bewusst nutzen, gelangen wir spielerisch zu mehr Kraft, Erfolg und Zufriedenheit, denn Frau-Sein heißt nicht, schwach zu sein. Erst im Einklang mit den weiblichen Qualitäten können wir Frauen unser volles Potential ausschöpfen. Natürlich fehlen auch hier nicht die praktischen Tools zur Entspannung, denn kaum jemand hat mehr Stress als die moderne Frau zwischen Pampers, PowerPoint und Pilates. Folgende Fragen werden behandelt:

- Was ist weiblich? Was ist männlich?
- Wie uns der kleine Unterschied vor Burnout schützt
- Tricks aus dem Stress-Notfall-Koffer
- Perfektionismus ist keine Tugend
- NEIN ist das neue JA
- Körper, Gewicht, Waage: Sind denn alle Frauen verrückt?
- Das Gefühl der Entspannung genießen

**Charmant und humorvoll zieht Marlis Brehmer ihre Zuhörerinnen zum Thema Weiblichkeit in ihren Bann. Nur zu gut erkennt sich jede Frau in den unterhaltsamen Episoden wieder und darf über sich und die weiblichen Verrücktheiten lachen.**

Referentin: Marlis Brehmer,  
Dipl. Pädagogin, Entspannungspädagogin, Autorin

### Termine:

Bocholt	Mo., 04.03.24	19.00 Uhr	Europa-Haus
Borken	Mi., 06.03.24	19.00 Uhr	Forum Altes RathausFARB
Vreden / Stadtlohn	Fr., 08.03.24	19.00 Uhr	Pfarrheim St. Georg

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN



## Mental Load



Wenn ich nicht  
daran denke,  
tut es niemand!

- Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen?
- Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich einmal auszuruhen?
- Sie sind im beruflichen Kontext für Kolleginnen und Kollegen die gute Seele und auch sonst immer für alle da?
- Sie streiten als Paar über die Aufteilung der Arbeit und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit angeht?

Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle!

Mental Load heißt, an alles denken zu müssen, was die Alltagsorganisation angeht. Dabei betrifft die Belastung häufig Menschen, die sich kümmern. Besonders oft leiden Frauen darunter, weil ihnen kulturell bedingt Fürsorge-Arbeit im privaten und beruflichen Bereich zugeordnet wird. Diese mentale Be- oder Überlastung führt zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und hat Auswirkungen auf das Berufsleben.

Wie schaffen wir es, Fürsorge-Arbeit und die „Last-des-Dran-Denken-Müssens“ sichtbar zu machen, Mental Load zu verhindern und die Care-Arbeit gerecht zu verteilen? Mit einer neuen Methode, praxistauglichen Tipps und viel Hintergrundinformation zu stereotypen Rollenbildern werden in diesem spannenden und unterhaltsamen Vortrag Lösungswege aufgezeigt.

### ONLINE-VERANSTALTUNG



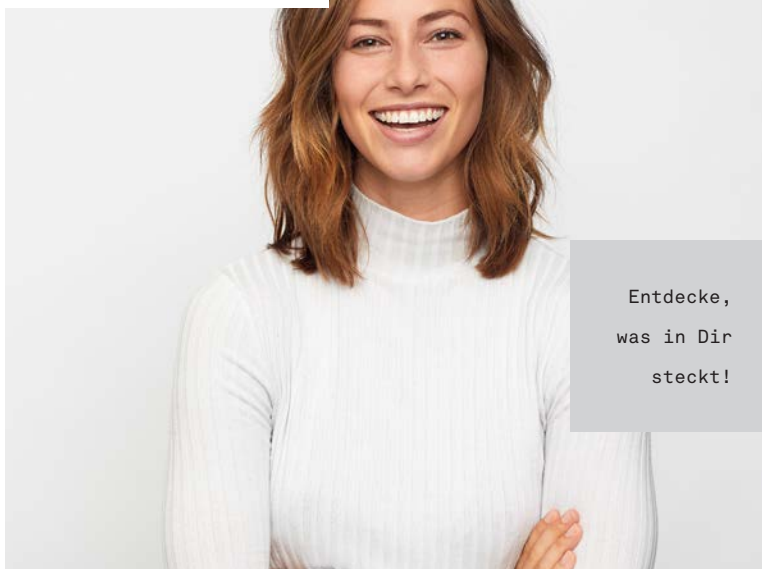
#### Referentin:

Laura Fröhlich, Journalistin, Bloggerin,  
Buchautorin und Expertin für das Thema Mental Load

#### Termin:

Mittwoch, 15.05.24, 19.00 Uhr

## Work-Life-Goals



Entdecke,  
was in Dir  
steckt!

**Zeit für ein bisschen frischen Wind: Vielleicht fühlst Du Dich in Deinem Alltagstrott festgefahren oder fragst Dich, ob Du gerade wirklich auf dem richtigen beruflichen Weg bist.**

Aber was sagen die anderen, wenn Du etwas veränderst - und musst Du dann wieder bei Null anfangen? Könnte vielleicht auch noch mehr für Dich dabei herkommen?

Damit Du zielgerichtet Deine Work-Life-Goals angehst und Deine bisher unbekanntesten Stärken aktivierst, erfährst Du in diesem Vortrag

- wie Du Dein (Arbeits-) Leben selbstbewusst gestaltest,
- wie Du Dir berufliche und private Ziele setzt und erreichst,
- warum es überhaupt nicht schlimm ist, manche Ziele nicht zu erreichen,
- wie Du mit Druck und Perfektionismus umgehst und
- wie Du den Mut findest, Veränderungen anzugehen.

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:

Lea Ehling, psychologische Beraterin, Personal Coachin

Termin:

Donnerstag, 26.09.24, 19.00 Uhr

# Frau & Beruf

## auf FACEBOOK



@frauundberufkreisborken



Alle Veranstaltungen zu  
Frau & Beruf im Kreis Borken  
finden Sie natürlich auch  
auf unserer Facebook-Seite.

**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

## Unsere Lebenshüte



...die Rollen des alltäglichen Lebens!

...mit Leichtigkeit facettenreiche Hüte tragen!

Vielleicht kennen Sie das auch, dieses Jonglieren mit den eigenen Lebenshüten, das Erfüllen verschiedenster Rollen und Erwartungen und das Gefühl zu haben, „gar nicht alles unter einen Hut zu bekommen“.

Wird die Anzahl der Hüte zu viel oder ein jeweiliger Hut zu groß, entsteht schnell das Gefühl von Überforderung und sogar Ohnmacht.

Das muss nicht sein, denn wir haben einen großen, selbst entscheidbaren Einfluss auf unsere Lebensrollen und Hüte. Dabei lohnt es sich, einen Blick auf die eigenen Lebensrollen zu nehmen, um diese bewusst wahrzunehmen, dem veränderbaren Bereich Raum zu geben und diesen mit mehr Zufriedenheit und Selbstfürsorge auszufüllen.

**Wir werden an diesem Abend Strategien in den Blick nehmen, damit Sie mit einem Rüstzeug von Handlungsalternativen und Selbstwirksamkeit gewappnet sind, um bewusst Einfluss auf die eigenen Lebensrollen zu nehmen. Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich Lebenshüte getragen werden können!**



Welchen Hut  
habe ich  
da auf?

Referentin:

Sina Milewski, Systemische Beratung, Coaching, Systemische Supervision

Termine:

Velen	Mi., 31.01.24	19.00 Uhr	Rathaus Ramsdorf
Südlohn	Mi., 28.02.24	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Rhede	Do., 29.02.24	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Mi., 13.03.24	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi., 24.04.24	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do., 12.09.24	19.00 Uhr	Villa van Delden
Borken	Mi., 25.09.24	19.00 Uhr	VHS Borken
Vreden	Mi., 09.10.24	19.00 Uhr	kult
Reken	Mi., 20.11.24	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN



Bis hier hin & nicht weiter

Kennst Du den Gedanken, dass Du lieber noch eine weitere Aufgabe annehmen würdest, als „Nein“ zu sagen? Wohlwissend, dass Deine To-Do-Liste endlos ist und die Vielzahl Deiner Aufgaben bereits jetzt kaum zu schaffen ist?

Nein sagen kann sehr schwer sein. Vor allem dann, wenn Dich Personen fragen, die Dir im Beruflichen wie auch im Privaten immer wieder begegnen oder nahestehen. Und dennoch: Eigene Grenzen zu kennen und diese klar zu formulieren, ist unabdingbar. Klare Grenzen fördern eine respektvolle und empathische Kommunikation und wirken zudem beziehungsstiftend. Denn Reibung erzeugt Wärme!

**Dieser Workshop soll Dich dazu befähigen, Deine persönlichen Grenzen zu erkennen, diese selbstbewusst zu kommunizieren und zu verteidigen. Gleichzeitig erfährst Du, wie Du respektvoll und wertschätzend in Beziehungen und Interaktionen bleibst und die Würde und Integrität aller Beteiligten wahrst.**



Wie Du klar für  
Dich einsteht und  
dabei wertschätzend  
gegenüber anderen  
bleibst!

Referentinnen:

Julia Berg, B.A. Soziale Arbeit  
Sandra Bönning, B.A. Soziale Arbeit  
(Blossom Coaching)

Termine:

Stadtlohn	Di., 23.01.24	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Rhede	Do., 07.03.24	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mo., 15.04.24	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Di., 14.05.24	19.00 Uhr	Rathaus
Südlohn	Mo., 10.06.24	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Reken	Mo., 30.09.24	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Mo., 04.11.24	19.00 Uhr	Pfarrheim St Georg

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN



## Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Kreis Borken  
Irmgard Paßerschroer  
Telefon: 02861/681-2412  
[i.passerschroer@kreis-borken.de](mailto:i.passerschroer@kreis-borken.de)

Stadt Gronau  
Edith Brefeld  
Telefon: 02562/12-477  
[gleichstellung@gronau.de](mailto:gleichstellung@gronau.de)

Stadt Ahaus  
Sybille Großmann  
Telefon: 02561/72-160  
[s.grossmann@ahaus.de](mailto:s.grossmann@ahaus.de)

Stadt Isselburg  
N.N.  
Telefon: 02874/911-0  
[gleichstellung@isselburg.de](mailto:gleichstellung@isselburg.de)

Stadt Bocholt  
Astrid Schupp  
Telefon: 02871/953-1315  
[gleichstellung@bocholt.de](mailto:gleichstellung@bocholt.de)

Stadt Rhede  
Ute Schulte  
Telefon 02872/930-224  
[u.schulte@rhede.de](mailto:u.schulte@rhede.de)

Stadt Borken  
Carina Sienert  
Telefon: 02861/939-297  
[gleichstellung@borken.de](mailto:gleichstellung@borken.de)

Stadt Vreden  
Christine Ameling  
Telefon: 02564/303-207  
[gleichstellung@vreden.de](mailto:gleichstellung@vreden.de)

Stadt Gescher  
Christiane Betting  
Telefon: 02542/60-102  
[betting@gescher.de](mailto:betting@gescher.de)

Stadt Stadtlohn  
Cordula Mauritz  
Telefon: 02563/87-850  
[c.mauritz@stadtlohn.de](mailto:c.mauritz@stadtlohn.de)





Gemeinde Südlohn  
Ute Dudarski  
Telefon: 02862 / 582-13  
[gleichstellung@suedlohn.de](mailto:gleichstellung@suedlohn.de)

Stadt Velen  
Ursula Mußenbrock  
Telefon: 02863/926-307  
[mussenbrock@velen.de](mailto:mussenbrock@velen.de)

Gemeinde Raesfeld  
Elke Gesing  
Telefon: 02865/955-161  
[gesing@raesfeld.de](mailto:gesing@raesfeld.de)

Weitere Unterstützungs-  
und Beratungsangebote  
finden Sie hier:

Gemeinde Reken  
Sabine Rentmeister  
Telefon: 02864/944-112  
[s.rentmeister@reken.de](mailto:s.rentmeister@reken.de)



## verantwortlich:

Edith Brefeld, Stadt Gronau; Sybille Großmann, Stadt Ahaus;  
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken; Carina Sienert, Stadt Borken;  
Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn; Astrid Schupp,  
Stadt Bocholt; Christine Ameling, Stadt Vreden

## Layout:

DAS\_Werbe\_WERK GmbH & Co. KG , Borken

Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

Frau & Beruf

