

Forum XXelle heißt die Veranstaltungsreihe, die gemeinsam von den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gummersbach und Wiehl initiiert und gestaltet wird. Im **Forum XXelle** stellen wir aktuelle gesellschaftliche Themen zur Diskussion, die einer Information im Sinne der Gleichstellung förderlich sind.

Was wäre das **Forum XXelle**, das nur den Kopf anspricht? Mit Theater, Kabarett und Musikver-

anstaltungen wollen wir alle Ihre Sinne ansprechen, und gesellschaftliche Themen von einer anderen Warte beleuchten.

Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger herzlich zu unseren Veranstaltungen ein. Ebenso freuen wir uns über **Ihre** Themenvorschläge, damit sich eine Veranstaltungsreihe entwickelt, die ganz in Ihrem Sinne ist.

Wir freuen uns auf spannende und abwechslungsreiche Veranstaltungen und natürlich auf Sie. Und wir sind gespannt auf Ihre Resonanz.

Martina Kalkum
Anke Vogt-Katzwinkel

Gleichstellungsstelle der Stadt Gummersbach und Wiehl

Frauen
Männer
Partnerschaft
Familie
Beruf
Kommunikation
Kompetenz
Kabarett
Theater
Musik
Lesungen

Forum
XX
elle

www.bkz-oberberg.de
t-online.de
E-mail: renate.reccius@
Tel.: 02261/67563
„Selbsthilfe“
Renate Reccius

gummersbach.de
E-mail: weishap@kkh-
Tel.: 02261/170
Gynäkologin,
Dr. Anja Weishap

Ansprechpartnerinnen:

51643 Gummersbach
Wilhelm-Breckow-Allee 20
Oberberg e.V.
Brustkrebszentrum
lebenswichtig ...
Vorsorge ist

Forum
XX
elle

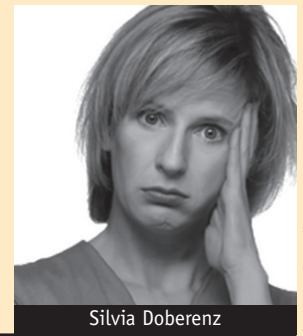
Stadt Gummersbach
Der Bürgermeister
Referat für
Gleichstellungsfragen
Stadt Wiehl
Der Bürgermeister
Referat für
Gleichstellungsfragen
Martina Kalkum
Bahnhofstraße 1
51674 Wiehl
Telefon 02262/99-212
email: gleichstellung@
wiel.de

Stadt Gummersbach
Der Bürgermeister
Referat für
Gleichstellungsfragen
Anke Vogt-Katzwinkel
Nebeneingang Nr. 5
Rathausplatz 1
Telefon 02261/87 1155
email: anke.vogt-katz-
winkel@gummersbach.de

01_2019

Forum
XX
elle

Frauen
Männer
Partnerschaft
Familie
Beruf
Kommunikation
Kompetenz
Kabarett
Theater
Musik
Lesungen



Silvia Doberenz

Foto: Amin Zedler

07.03.

Donnerstag
07. März 2019
19:00 Uhr
Rathaus Gummersbach
Ratssaal

Angebissen! - Frauentag 2019 -

Von willigem Fleisch und schwachem Gemüse. Von Brautsträußen und Abschiedsgeschenken. Die Dortmunder SchauspielerIn Jutta Seifert kredenzt Ihren ZuschauerInnen eine literarisch-musikalische Revue rund um die Frauenfrage, die Liebe, das Leben und die Gewürze dazwischen. Diese delikaten Betrachtungen sind geeignet für Literaturfeinschmeckerinnen und Zeilen-Gourmets zum unbekümmerten Genuss in Elfenbeintürmen und Kultur-Katakomben. Scharfzüngig und mit einer extra Portion schwarzem Humor.

10.04.

Mittwoch
10. April 2019
20:00 Uhr
Gummersbach
Halle 32
Raum Bruno Goller

Ihr unbekanntes Superorgan: wie das Immunsystem uns hilft, gesund zu bleiben

Jede Sekunde unseres Lebens werden wir angegriffen: Bakterien, Viren, Sporen und andere Bösewichter wollen in den Körper eindringen und seine Ressourcen für sich nutzen. Doch zum Glück haben wir unser Immunsystem. Es sorgt dafür, dass der harmlose Schnupfen verschwindet, Wunden heilen und dass wir selbst schwere Krankheiten überleben. Das Immunsystem ist supereffizient und schnell, besonders Frauen schützt es gut. Aber es braucht auch Zuwendung. Wir sollten es gut behandeln, damit es gut für uns arbeitet.

In ihrem Vortrag zeigt die Wissenschaftsjournalistin (u. a. WDR) Regine Hauch, wie im Alltag individuelle Immunkompetenz für ein gesünderes und längeres Leben erworben werden kann und was das individuelle Abwehrsystem eines Menschen schwächt oder stärkt.

15.05.

Mittwoch
15. Mai 2019
20:00 Uhr
Burg Bielstein,
Burgstraße
Wiehl-Bielstein

Stress ich oder bin ich?

Na, wie geht's Ihnen so?
Mehr als die Hälfte aller Deutschen fühlt sich gestresst. Sie auch? Herzlichen Glückwunsch – Sie gehören dazu. Denn wer viel zu tun und keine Zeit hat, ist ein angesehenes Mitglied der Erfolgsgesellschaft und wird irgendwann für seinen Fleiß belohnt. Zum Beispiel mit Burn-Out, Rückenschmerzen oder schlechter Laune.

Damit es nicht soweit kommt, entführt Silvia Doberenz ihr Publikum auf eine abenteuerliche Gratwanderung. Zwischen Hamsterrad und Hängematte, Chill-Out-Area und Burn-Out-Reha, Neuronen und Neurosen stellt sie sich dabei wichtigen Lebensfragen: Werde ich es am Ende meines Lebens bereuen, nicht noch mehr Zeit im Büro verbracht zu haben? Sind Roboter eigentlich die besseren Mütter? Macht Stress dick? Und hat das was damit zu tun, dass „Stressed“ rückwärts „Desserts“ heißt? Gibt es guten und bösen Stress? Wo ist mein Kaffee? Gönnen Sie sich diesen (ent)spannenden Crashkurs im Lockerbleiben – denn: Busy ist das neue Blöd!
In ihrem zweiten Soloprogramm verbindet Silvia Doberenz gewohnt humorvoll und tief-sinnig ihr Wissen über Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung mit ihrer Fähigkeit, Menschen lachend zu inspirieren.

Regie: Dada Stievermann

10.07.

Mittwoch
10. Juli 2019
20:00 Uhr
Gummersbach
Halle 32
Raum Bruno Goller

Angriff von Rechts - Gleichstellung in Zeiten von Rechtspopulismus

Ein erstarkender Rechtspopulismus und organisierter Antifeminismus geht mit Angriffen auf Gleichstellungspolitik, Gender Mainstreaming und sexuelle Vielfalt einher. Antifeminismus und das Feindbild „Gender“ sind zentrale Elemente im Rechtspopulismus und zugleich Bindeglied bis weit in konservative und bürgerliche Kreise. Wer sind die Akteure? Was ihre Strategien? Und vor allem: Was ist dagegen zu tun?

Referentin: Judith Rahner, Leiterin der Fachstelle Gender und Rechtsextremismus, Amadeu Antonio Stiftung