



Frauen durchlaufen in ihrem Leben mehr Veränderungsprozesse als Männer. Jede bedeutsame Veränderung geht mit Verunsicherung und Angst, also Stress einher.

Diese Vortragsreihe möchte Frauen Anregungen geben, diesen Stress besser zu bewältigen und die positiven Möglichkeiten für ihr Leben umzusetzen.

» **Mittwoch, den 23. September 2009, 17 Uhr**  
Tivoli Varel, Windallee 21, 26316 Varel

#### Eröffnungsveranstaltung

#### Vorstellung des neuen Buches

„Unerhört weise: Lebensgeschichten von Frauen“  
von Theresia Maria de Jong mit Fotos von Beate Zielke

#### 1.Vortrag

„Frauen in den besten Jahren -  
Vorhang auf für die neuen Alten!“

Referentin: Prof.Dr. Herrad Schenk, Sozialwissenschaftlerin und Autorin aus Freiburg

Altern ist vor allem ein Frauenthema, denn es gibt sehr viel mehr ältere Frauen als Männer und sie sind auch mit mehr und anderen Problemen konfrontiert. Doch „60plus“ bedeutet heute für Frauen eine viel bessere Lebensperspektive als früher: Sie sind gesünder, körperlich fitter, haben mehr Bildung, reichere soziale Netze, ein besseres Selbstbewusstsein und (noch) mehr finanzielle Möglichkeiten als die Alten früherer Zeiten. In Zukunft wird von uns allen mehr Eigenverantwortung für ein gutes Altern verlangt. Was können Frauen tun, um die Chancen der „späten Freiheit“ für sich zu nutzen - ohne dabei die Schattenseiten des Alters zu verleugnen?

Musikalische u. tänzerische Begleitung durch eine Flamenco-Gruppe  
Mit Bücher- und weiteren Kreativständen!  
Zum Abschluß gibt es einen kleinen Imbiss.

» **Donnerstag und Freitag, den 1.+2. Okt. 2009, jeweils 19 Uhr**  
Kino Zetel, im Ohrbült, 26340 Zetel -- Eintritt: 5,- EUR  
Vorverkauf: Kino Zetel

#### KinoFilm „Der Duft von Lavendel“

(mit Daniel Brühl, Maggi Smith und Judi Dench)

Charmantes Melodram vor der Küste Cornwalls , in dem zwei betagte Schwestern kurz vor dem zweiten Weltkrieg einen schiffbrüchigen jungen Polen bei sich aufnehmen – gespickt mit englischem Witz und bestückt mit skurrilem Personal!

» **Mittwoch, den 18. Nov. 2009, 19 Uhr**  
Vortragsraum St.-Johannes-Hospital, Eing. Menckestr., Varel

#### 2. Vortrag „Gesund und fit bis ins hohe Alter!“

Referentin: Elisabeth von Wedel, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin aus Jever

Die Zeiten ändern sich, das Altern bleibt. Doch unser Umgang mit dem Altwerden hat sich gewandelt. Zunehmend nehmen wir unser Schicksal in die eigene Hand und gestalten das Alter aktiv, achten auf die Qualität unserer Ernährung und eine ausgewogene Lebensweise. Die klassische Homöopathie ist eine zuverlässige Begleiterin auf diesem Weg. Sie hilft uns, Medikamente mit Nebenwirkungen zu reduzieren, erhält uns bei klarem Verstand und bietet Unterstützung bei so manchen Beschwerden in dieser Lebensphase. Lassen Sie sich an diesem Abend entführen in die Welt der sanften Medizin.

» **Mittwoch, den 13. Jan. 2010, 16 Uhr**  
Cafe des Schulmuseums Bohlenbergerfeld, 26340 Zetel

#### Lesung/3. Vortrag

„Zwei alte Frauen – eine Legende von Verrat und Tapferkeit“

Vortragende: Theresia Maria de Jong, Journalistin und Autorin aus Zetel  
Theresia de Jong liest aus dem preisgekrönten Buch der Indianerin Velma Wallis aus Alaska. Es geht um eine alte Legende, die unverblümt, zärtlich und weise die Geschichte von zwei alten Frauen erzählt, die

von ihrem Stamm als unnütze Esser in der eisigen Wildnis zurückgelassen werden. Trotz aller Widrigkeiten verwandeln sie Schwäche in eine Kraft, die Hoffnung und Bewunderung hervorruft - und letztlich ihren Stamm rettet. (Mit Kaffee- und Teeausschank)

» **Mi. 27. Januar 2010, 19 Uhr**  
Tivoli Varel, Windallee 21, 26316 Varel

#### 4.Vortrag „Frau sein im Alter – die Früchte des Alters ernten“

Referentin: Dr.Marianne Krüll, Autorin, Sozialwissenschaftlerin und Prof. i.R. aus Bonn

Wir werden immer älter und fühlen uns dabei jung.  
Müssen wir deshalb ein schlechtes Gewissen haben?

Sollen wir nur saure Früchte ernten? Marianne Krüll, bekannt durch ihre Bücher über Sigmund Freud, die Familie Mann und ihre eigene Mutter, will Frauen ermutigen, die Vorstellungen vom Alt-Sein, die wir von unseren Müttern und Großmüttern übernommen haben, umzuwandeln in Bilder der Kraft.

» **Freitag, den 19. Februar 2010, 15 Uhr**  
Vereenhuus Neuenburg, Niederdeutsche Bühne

#### 5. Vortrag „ Die positiven Auswirkungen vom Leben mit Tieren im Alter - Tiergestützte Therapie für Senioren und Seniorinnen“

Referentin: Jasmin Wittkowski, Diplom-Sozialpädagogin/  
Tiergestützte Therapeutin/Pädagogin

„Der Hund im Klassenzimmer, das Kaninchen im Krankenhaus, das Huhn im Altenheim...“

Der professionelle Einsatz von Tieren in Therapie und Pädagogik findet immer mehr Beachtung in Gesellschaft und Medien. Die tiergestützte Arbeit mit Seniorinnen und Senioren ist seitdem auf dem Vormarsch, so dass man immer öfter von tierischen Begleitern in Altenheimen, Seniorentreffs, Pflegediensten etc. begrüßt wird. Doch was steckt hinter dem Schlagwort „tiergestützte Therapie“? Welche fördernden Effekte können in der Arbeit mit Senioren erzielt werden? Wo liegen Chancen



# UNGEHÖRIG WEISE: DIE NEUEN ALTEN FRAUEN

und Grenzen des professionellen Einsatzes von Tieren? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des Vortrages beantwortet und laden zusätzlich zur Diskussion ein.

» **Samstag, 17. April 2010, 13-18 Uhr**  
**Jugend-/Verein. Weberei, Oldenburger Str. 21, 26316 Varel**

## Abschlußveranstaltung

### Marktplatz „Wohlfühlen im Alter“ Vorträge, Filme, Stände und Kreatives

Auf diesem „Marktplatz“ werden verschiedene Anbieter Vorträge zum Wohnen im Alter, zur Freizeitgestaltung, Ernährung, PC-Workshop für Senioren und Seniorinnen, Workshop Fitneß im Alter, Gesang und Kreativ-Workshop und vieles mehr angeboten.

Eintritt frei – mit Cafeteria!

„Unerhört weise: Lebensgeschichten von Frauen“. Theresia de Jong hat als Herausgeberin Porträts wunderbarer Frauen über 70 aus Friesland und umzu gesammelt: weise, amüsant, bewegend und hoffnungsfroh. Z.B. Ingrid Lüpke-Greif, Helga Köhne, Schwester Coronata (porträtiert von Desiree Wartjen), Elisa Kauffeld (porträtiert von Wiebke Eden), Ruthtraut Steinbrecher und Nantke Fecht (porträtiert von Barbara Bokern), Greetje Burbach-Scalorbi (porträtiert von Sabine Schicke). Fotos von Beate Zielke. Das Buch „Lebensgeschichten von Frauen in Friesland“ ist bei allen Veranstaltungen sowie in den Buchgeschäften in Varel, Zetel, Bockhorn und Jever erhältlich!

**Der Eintritt zu den Einzelvorträgen kostet je 5,- EUR.**

Es gibt die Möglichkeit im Rathaus der Stadt Varel oder im Rathaus der Gemeinde Zetel Karten vorab zu erwerben;  
**eine Sammelkarte für alle 5 Vorträge kostet 15,- EUR.**

## Frauengesundheitsreihe „Frauenleben-Wendezeiten“

I Lebensbiografische Umbrüche im Leben von Frauen wie: Mutter werden, Pubertät, Wechseljahre, Alter (Nov. 1998 – März 1999)

II Frau und Gesundheit wie Brustkreb Prävention, Essstörungen, Hormonersatztherapie (Okt. 2003 – März 2004)

III Entbindung – Bindung – Entbindung wie: Vorträge zur Schwangerschaft, Geburt, Kleinkinderziehung, verwaiste Eltern, Ehe(Paar)Probleme, Leben mit Pflege- und Adoptivkindern, Auszug der Kinder (Okt. 2006 – April 2007)

IV „Ungehörig weise: Die neuen alten Frauen“ (Sept. 09 – April 2010)

Veranstalterinnen :

**Brigitte Kückens** Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Varel  
**Rita Wilksen** Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Zetel  
**Theresia Maria de Jong** Journalistin und Autorin aus Zetel  
**Carlotta Janßen** Familienzentrum „Pustebblume“ in Varel  
**Brigitte Richter** SOS Beratungsstelle in Varel  
**Beate Zielke** Fremdsprachen-Kfr., Mediatorin aus Jever  
**Traudel Klages** Dipl. Sozialarbeiterin aus Jade

Informationen zu den Veranstaltungen:

**Brigitte Kückens** Tel. 04451 126-136  
email: [gleichstellungsbeauftragte@varel.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@varel.de)

**Rita Wilksen** Tel. 04453 935-200  
email: [Wilksen@zetel.de](mailto:Wilksen@zetel.de)

Gestaltung: grafik-veiberg.de Fotos: Beate Zielke, Konstantin Sotnagin fotolia.de, tilla eulenspiegel, stefine, lordiner, willma \_ photocase.com



**Frauenleben-Wendezeiten IV**  
Vortragsreihe September 2009 bis April 2010