

## Dienstag 24. Februar | 17:30 Uhr

### Männer kochen

Die Kurse im Bereich Ernährung sollen dazu anregen, Speisen selbst zuzubereiten, statt auf Fertiggerichte zurückzugreifen. Sie enthalten Hinweise um die Ernährungskunde und sollen das Bewusstsein der Teilnehmer für eine gesündere Ernährung fördern

**Veranstalterin: VHS und AG kommunaler Gleichstellungsstellen**

**39 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten | Anmeldung: VHS KN: 26-78003  
VHS: Münsterkirchplatz 1, 32052 Herford**

## Freitag 27. Februar | 16:00 Uhr

### „Kommunalpolitik im Frauenblick“

Gemeinsamer Ratssitzungsbesuch für Frauen und Mädchen. Geben Männer das Geld für die gleichen Dinge aus wie Frauen? Wäre ein Engagement in der Kommunalpolitik auch was für mich? Besucht zusammen mit der Herforder Gleichstellungsbeauftragten eine Ratssitzung. Ein Vorgespräch bereitet die Teilnahme vor.

**Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Stadt Herford & Demokratie leben! Herford**

**kostenlos | Anmeldung: Tel.: 05221 189463 (AB) |**

**E-Mail: karola.althoff@herford.de**

**Rathaus Herford: Rathausplatz 1, 32052 Herford**

## Freitag 27. Februar - 27. März

### „Gemeinsam gegen den Sexismus“ – Ausstellung in leichter Sprache

Die Ausstellungs-Roll-ups in leichter Sprache vermitteln anschaulich gestaltete Basisinformationen und Hintergrundwissen zu alltäglichem Sexismus – sei es in der Arbeitswelt, im öffentlichen Raum oder im privaten Umfeld. Die Ausstellung kann kostenlos während der üblichen Öffnungszeiten des Rathauses besucht werden.

**Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Stadt Herford**

**kostenlos | Rathaus Herford: Rathausplatz 1, 32052 Herford**

## Freitag 27. Februar - 31. März

### Büchertisch anlässlich des Equal Pay Day

Auch heute noch beträgt die Lohnlücke in Deutschland von Frauen 16 %. Mit einem Büchertisch wird auf den Equal Pay Day aufmerksam gemacht. Literatur, die Frauen Wissen zur finanziellen Unabhängigkeit vermittelt wird ebenfalls angeboten. Außerdem wird im Rahmen des 8. März feministische und unterhaltsame Literatur über starke Frauen präsentiert.

**Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle und Stadtbücherei Enger**

**kostenlos | Stadtbücherei Enger: Bahnhofstr.15, 32130 Enger**

## Samstag 28. Februar | 15:00 Uhr

### Frauenfrühjahrssempfang

Laura Brümmer führt mit scharfem Humor durch den Nachmittag. Im Anschluss gibt es ein Get-Together bei einem Imbiss.

**Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Stadt Löhne**

**kostenlos | Tel.: 05732 100 344 E-Mail: ma.fischer@loehne.de**

**Werretalhalle: Alte Bündler Str 14, 32584 Löhne**

## Dienstag 03. März - 31. März

### Büchertisch anlässlich des Weltfrauentages

Der Weltfrauentag wird mit einem inspirierenden Büchertisch in der Gemeindebibliothek Kirchlingern gefeiert. Eine breite Auswahl an Geschichten stellt die Kraft und Bedeutung der Frauen in den Mittelpunkt.

**Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle und Bücherei Kirchlingern**

**kostenlos | Bücherei Kirchlingern: Ostermeiers Hof, 32278 Kirchlingern**

## Freitag 06. März - 27. März

### Fotoausstellung „Bündler Power-Frauen“

Die Ausstellung zeigt engagierte Frauen aus Bünde und macht sichtbar, was sie in Beruf, Ehrenamt, Vereinen und Familie leisten. Entstanden ist das Projekt mit der ukrainischen Fotografin Tatjana Sultan.

**Veranstalterin: Gleichstellungsstelle Stadt Bünde**

**kostenlos | Rathaus Bünde: Bahnhofstraße 13+15, 32257 Bünde**

# MÄRZFLYER 2026

### Fortbildungen für Politikerinnen:

**Stark bleiben in der Politik/Resilienz 24.03.**

**Sexismus in der Kommunalpolitik 28.04.**

**Der kommunale Dreisprung 15.06.2026**

### Aktionstage:

**27. Februar Equal Pay Day**

**29. Februar Equal Care Day (unsichtbar)**

**08. März internationaler Frauentag**

## Samstag 07. März | 10:00 - 12:00 Uhr

### Frauenfrühstück – „Vernetzung und Gemeinschaft fördern“

Die Gleichstellungsbeauftragte lädt zu einem Frauenfrühstück ein. Ein Highlight des Vormittags ist die tänzerische Darbietung der orientalischen Tanzgruppe „Jumana“.

**Veranstalterin: Gleichstellungsstelle der Widukindstadt Enger**

**kostenlos | Anmeldung: Tel.: 052249800-40**

**Ratssaal Enger: Bahnhofstraße 44, 32130 Enger**

## Sonntag 08. März | 10:00 - 14:00 Uhr

### Flohmarkt „von Frau für Frau“

Es gibt Bratwurst, Salat und Getränke. Die Einnahmen werden an die vier Schulvereine der Gemeinde Kirchlingern gespendet.

**Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle und Landfrauen Kirchlingern**

**kostenlos |**

**Erich-Kästner-Gesamtschule: In der Mark 30, 32278 Kirchlingern**

## Dienstag 10. März | 17:00 - 18:30 Uhr

### Bohren, Auto und Siphon – Crashkurs für Frauen

Wie säubere ich einen Perlator? Wann benutze ich einen Akkubohrer, wann eine Bohrmaschine? Wie kontrolliere ich den Ölstand oder Reifendruck bei meinem Auto? Was ist mit dem Scheibenwischwasser und dem TÜV? An diesem Abend werden einige grundlegende handwerkliche Aufgaben erklärt und praktisch ausprobiert.

**Veranstalterinnen: AG kommunaler Gleichstellungsstellen und Feuerwehrzentrale Kreis Herford**

**kostenlos | Anmeldung: gleichstellung@kreis-herford.de**

**Feuerwehrzentrale Kreis Herford: Meierstraße 43, 32120 Hiddenhausen**

## Donnerstag 12. März | 18:00 - 19:30 Uhr

### Lesung: „Frau Müller, die Migrantin“

„Frau Müller - eine Schwarze? Dann müssen Sie ja die Frau vom Fernsehkoch sein.“ Nein!!! Evelyn Müller ist weder die Frau vom Fernsehkoch noch die Frau von Thomas Müller. Als schwarze Migrantin der ersten Generation berichtet Frau Müller packend, humorvoll und nachdenklich von ihren Erfahrungen in und mit Deutschland.

**Veranstalterinnen: VHS, Gleichstellungsbeauftragte und Integrationsbeauftragte der Stadt Herford**

**Eintritt: 5 € (Tages-/Abendkasse)**

**VHS Herford: Münsterkirchplatz 1, 32052 Herford, Raum 306 (Aula)**

## Donnerstag 12. März + Montag 16. März | 17:30 Uhr

### Frauensaunatage

Zum Internationalen Weltfrauentag bietet der Sportpark Frauensaunatage an. Dies ist eine Gelegenheit für Frauen, sich in einer geschützten Atmosphäre zu entspannen und Zeit für sich zu genießen. Begleitet wird diese Aktion mit kleinen Extras.

**Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle und Sportpark Enger**

**regulärer Saunaeintritt | Sportpark: Freizeitweg 3, 32130 Enger**

## Freitag 13. März | 16:30 - 18:30 Uhr

### Jugendliche werden kreativ

Rund um den Weltfrauentag laden wir zu einem kreativen Nachmittag im Jugendzentrum Atlantis ein. Gemeinsam gestalten wir kleine Kunstwerke, tauschen uns aus und verbringen Zeit in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre. Im Mittelpunkt stehen Kreativität, Gemeinschaft und Freude am gemeinsamen Tun.

**Veranstalterinnen: Atlantis und Gleichstellungsstelle Bünde**

**kostenlos | Jugendzentrum Atlantis: Auf'm Rott 8, 32257 Bünde**

# MÄRZFLYER 2026

## Montag 16. März | 13:30 - 15:30 Uhr

### Wir stärken Vielfalt statt Schubladen

Gemeinsam mit Erzieherinnen sprechen wir über Gleichberechtigung und Rollenbilder. Währenddessen können die Kinder an spannenden Aktionen teilnehmen. Freut euch auf Austausch, Spaß und Impulse für eine faire und vielfältige Zukunft.

**Veranstalterinnen:** AWO-Kita und Gleichstellungsstelle Bünde  
**kostenlos | AWO Kita/Familienzentrum: Haßkampstr. 53-55, Bünde**

## Dienstag 17. März | 16:00 - 19:00 Uhr

### Netzwerkveranstaltung Familienfreundliches Unternehmen im Kreis Herford

Familienfreundliche Arbeitsbedingungen sind heute ein wichtiger Erfolgsfaktor: Sie stärken die Zufriedenheit der Mitarbeitenden, fördern eine stabile Teamkultur und tragen wesentlich zu einer attraktiven Arbeitgebermarke bei. Mit der Auftaktveranstaltung möchten wir Ihnen praxisnahe Impulse bieten, die Sie unmittelbar in Ihrem Unternehmen nutzen können.

**Veranstalterinnen:** Gleichstellungsstelle, interkommunale Wirtschaftsförderung Kreis Herford, Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL

**kostenlos | Anmeldung:** <https://heimatfuermacher.de>  
**Bildungscampus Herford: Mary-Somerville-Boulevard 4, 32049 Herford**

## Mittwoch 18. März | 18:00 Uhr

### Wiedereinstieg nach einer Familienphase

Nach einer Familienphase zurück in den Beruf? Viele Fragen rund um Orientierung, Qualifikation, Arbeitszeiten und neue Perspektiven begleiten diesen Schritt. Die Referentin Annette Budzynski von der Agentur für Arbeit Herford bietet Informationen, Tipps und Unterstützung für alle, die den Wiedereinstieg planen

**Veranstalterinnen:** Sozialamt, Agentur für Arbeit Herford und Gleichstellungsstelle der Stadt Bünde

**kostenlos | Community Center Hunnebrock: Kleiststraße 50, 32257 Bünde**

## Montag 23. März | 16:00 - 18:00 Uhr

### Frauen mischen sich ein: Lokalpolitik aus Frauensicht begleiten

Die Mitglieder aus verschiedenen Lebensbereichen und Kulturen engagieren sich für die Lebensbedingungen von Frauen und Mädchen in Herford sowie für die städtische Gleichstellungsarbeit.

Frauen, die mehr erfahren oder mitmachen möchten, sind willkommen und herzlich eingeladen.

**Veranstalterin:** Gleichstellungsstelle Stadt Herford  
**kostenlos | Anmeldung:** E-Mail: [karola.althoff@herford.de](mailto:karola.althoff@herford.de)  
**Rathaus Herford: Rathausplatz 1, 32052 Herford**

## Montag 23. März | 18:00 - 20:00 Uhr

### Traumberuf Influencerin – Chancen, Risiken und Realität

Ist Influencerin wirklich der schnelle Weg zu Ruhm und Geld?

In dieser Veranstaltung gibt Kira Bejaoui einen ehrlichen Einblick in ihren persönlichen Werdegang: von den ersten Schritten als Content Creatorin bis zur Gründung ihrer eigenen Beratungsfirma, mit der sie heute Influencerinnen und Influencer professionell unterstützt.

Thematisiert werden sowohl die Chancen des Influencer-Marketings als auch die oft unterschätzten Risiken und Herausforderungen.

**Veranstalterinnen:** AG kommunaler Gleichstellungsstellen  
**kostenlos | Anmeldung:** [z.buettner@Buende.de](mailto:z.buettner@Buende.de) Tel.: 05223 161-717  
**Jugendzentrum Atlanis: Auf'm Rott 8, 32257 Bünde**

## Dienstag 24. März | 17:00 - 19:30 Uhr

### „Stark bleiben – Resilienz für Frauen in der (Kommunal-)Politik“

Wir bieten mehrere Fortbildungen für Politikerinnen aus dem Kreis Herford an. In der ersten werden Strategien der eigenen Resilienz kennengelernt und angewendet. Weiter gibt es einen Austausch über Herausforderungen und Erfahrungen in der Politik und es soll die Motivation und die Vernetzung untereinander gefördert werden, um politisch aktiv zu bleiben. Die Fortbildung wird geleitet von Annika Honermeier (Kirchlengern) und Lina Klostermeyer (Kreis Herford).

**Veranstalterinnen:** AG kommunaler Gleichstellungsstellen  
**kostenlos | Kreishaus Herford: Amtshausstr. 3, 32051 Herford**

## Mittwoch 25. März | 18:00 Uhr

### Frauentalk mit Snacks

Die Frauengruppe Kreistag bietet ein lockeres Treffen mit Fingerfood an, um mit politikinteressierten Frauen und FLINTA\* (Frauen, Lesben, Intergeschlechtliche, nichtbinäre, transgender und agender Personen) ins Gespräch zu kommen um sich gemeinsam auszutauschen.

**Veranstalterinnen:** Frauengruppe Kreistag und Gleichstellungsstelle Kreis Herford

**kostenlos | Anmeldung:** [gleichstellung@kreis-herford.de](mailto:gleichstellung@kreis-herford.de)  
**Kreishauskantine Herford: Amtshausstr. 3, 32051 Herford**

## Donnerstag 26. März | 19:00 Uhr

### Vortragslesung mit Anna Perbandt zur Lebenssituation der höheren Töchter Ende des 20. Jahrhunderts

Anna Perbandt lässt mit ihrer Vortragslesung, in der sie auch aus historischen Büchern zitiert und Fotos aus der Zeit zeigt, ein lebendiges Bild entstehen. Frauen mussten um ihre Rechte kämpfen.

**Veranstalterinnen:** Stadtbücherei & Gleichstellungsstelle der Widukindstadt Enger

**Eintritt 12 € | Kartenvorverkauf:** Stadtbücherei Enger  
**Stadtbücherei Enger: Bahnhofstr. 15, 32130 Enger**

## Donnerstag 26. März | 19:00 - 20:30 Uhr

### Finanzen für Frauen

Dieser Vortrag ist ein guter Einstieg für Frauen jeden Alters, sich um das Thema Finanzen zu kümmern. Auch ohne Vorwissen kann hier ein Grundverständnis für finanzielle Zusammenhänge erworben werden.

**Veranstalterinnen:** VHS, Gleichstellungsbeauftragte und Gemeindebücherei Hiddenhausen

**Eintritt: 8 €**  
**Gemeindebücherei: Rathausplatz 15, 32120 Hiddenhausen**

## Donnerstag 26. März | 17:30 - 19:00 Uhr

### Wechseljahre mit kleiner Yogaeinheit

Die Gesundheitspädagogin und Wechseljahresberaterin Karen Schmidt wird nicht nur über Inhaltliches sprechen sondern darüber hinaus eine kleine Yogaeinheit mit den Teilnehmerinnen durchführen. Ziel der Veranstaltung ist es, Frauen in den Wechseljahren ganzheitlich zu stärken.

**Veranstalterin:** AG kommunaler Gleichstellungsstellen  
**kostenlos | Anmeldung:** [gleichstellung@kreis-herford.de](mailto:gleichstellung@kreis-herford.de)  
**Kreishaus: Amtshausstr. 3, 32051 Herford**

## Freitag 27. März | 15:00 Uhr

### „Ist Herford eine starke Stadt für Frauen?“ - Stadtrundgang mit Bürgermeisterin Anke Theisen

Auf einem ca. 90 minütigen, kostenlosen Frauenstadtrundgang und beim gemütlichen Abschluss im Rathaus soll dieser Frage nachgegangen werden. Begleitet werden wir dabei von der Stadtführerin Mechthild Klein.

**Veranstalterin:** Gleichstellungsstelle Stadt Herford  
**Anmeldung:** Tel.: 05221 189463 (AB) Mail: [karola.althoff@herford.de](mailto:karola.althoff@herford.de)  
**Treffpunkt am ZOB Bahnhof Herford**

## Freitag 27. März | 14:00 - 17:00 Uhr

### Unsere Stimmen gehören auf die Straße!

Mitmachaktionen. Eure Wünsche und Solidarität unter FLINTA\* wird sichtbar gemacht.

**Veranstalterinnen:** Gleichstellungsstelle & Jugendarbeit Löhne  
**kostenlos | Findeisenplatz, 32584 Löhne**

## Samstag 28. März | 12:00 - 18:00 Uhr

### Selbstverteidigung für Frauen

Lerne deine Stärken kennen! Grenzen setzen, „NEIN“ sagen und sich sicher fühlen. Für FLINTA\* ab 18 Jahre

**Veranstalterinnen:** Gleichstellungsstelle und VHS Löhne  
**kostenlos | Anmeldung:** VHS Löhne, Kursnummer: 261-65154  
**VHS Forum: Alte Bündler Straße 14, 32584 Löhne**