

August 2023 – Februar 2024  
jeweils um 19.30 Uhr



Dienstags im FrauenKomm.Gleis1



**08.08.2023**

**Lachyoga**

Komm, wir lachen uns gesund! Lachen ist nicht nur gesund, es macht auch unglaublich viel Spaß. Es ist bereits wissenschaftlich nachgewiesen, dass Lachyoga – eine Kombination aus klassischen Yoga-Atemübungen und Lachen - Stresshormone im Blut senkt, die Durchblutung fördert, den Sauerstoffgehalt im Blut erhöht, zahlreiche Muskeln aktiviert und vermehrt Glückshormone ausgeschüttet werden. Einfach mal ausprobieren!

Und da Lachen durstig macht, bitte Getränk mitbringen.

**Treffpunkt:** Im Sommer am Parkplatz Bergerstraße in Herzogenrath-Mitte; von da gehen wir auf die Wiese am Fuchsberg. Wir lachen draußen auch bei leichtem Regen. Im Herbst und Winter: im FrauenKomm.

**Leitung:** Eva Senner, Dipl. Pädagogin & Lachyogaleiterin CLYL

**Anmeldung:** im FrauenKomm oder 02407 – 572870

**Weitere Termine:** 05.09./10.10./21.11./12.12.2023 und 09.01./06.02.2024 jeweils 19.00 Uhr



**15.08.2023**

**Leben im goldenen Käfig**

(Spencer)

In diesem Biopic wird der Fokus auf drei Weihnachtstage gelegt, die das Leben einer Frau von Adel grundlegend verändern. Die Prinzessin fühlt sich völlig gefangen im Korsett des Adels und der Vorschriften. Alles ist durchstrukturiert, vorgegeben und für die Öffentlichkeit völlig offen. Sie hat das Gefühl, nicht mehr selbst ihr Leben bestimmen zu können. Sie geht einen absolut ungewöhnlichen, tiefgreifenden Schritt mit Folgen.

D/UK 2021, 117 Min

**Leitung:** Filmteam

**Anmeldung:** 11.08.2023

**12.09.2023**

**Undervover**

(Wie im echten Leben)

Die gutsituierte Autorin Marianne möchte über die Billiglohnarbeit der unterbezahlten Putzfrauen schreiben. Um sich ein Bild zu verschaffen, heuert sie selber auf einer Fähre an und schafft genau wie ihre „Kolleginnen“ mehrere Wochen „wie ein Pferd“. Diesen Frauen, so wenig wertgeschätzt, verschafft der Regisseur ein Gesicht und gibt ihnen die Anerkennung, die ihnen sonst fehlt. Marianne wächst ziemlich schnell in diese Gruppe herein. Sie lässt uns ohne Makeup teilhaben an dieser Arbeit.

Aber irgendwann muss Marianne ihr „Gesicht“ zeigen und sich outen...Ein berührender und authentischer Film!

F 2022, 107 Min.

**Anmeldung:** 08.09.2023

**Leitung:** Filmteam

**24.10.2023**

**Die Frauen-WG**

(Vier Wände für zwei)

Erzählt wird die Geschichte zweier Frauen, die auf den ersten Blick nicht unterschiedlicher sein könnten. Die eine ist jung, erfolgreich und die andere in die Jahre gekommen, krank und in Geldnöten. Die jüngere kauft die Wohnung in der die ältere bis zu ihrem Tod Wohnrecht hat. Die beiden treffen sich immer wieder und eigentlich ist die Situation etwas absurd. Sie entdecken aber doch Gemeinsamkeiten und nähern sich an.

ESP 2022, 94 Min.

**Anmeldung:** 20.10.2023

**Leitung:** Das Filmteam



**14.11.2023**

**Kleidertauschabend für Frauen**

Jede kennt das - Kleidungsstücke werden zu eng, sind Fehlkäufe oder gefallen nicht mehr. Alles ist zu schade für die Altkleidersammlung! Da hilft SWAPPING - Kleidertausch ohne Bezahlung: Jede Frau kann bis zu 10 Teile mitbringen, gibt diese ab und findet neue Lieblingsstücke. Gerne auch Accessoires wie Taschen, Schuhe oder Modeschmuck. Je mehr Frauen kommen, desto größer die Auswahl! Gemeinsam mit Spaß ausprobieren, ausprobieren und gegenseitig beraten. Kleidung für Herbst und Winter sind angesagt. Ein fröhlicher Abend bei Sekt & Selters.

**Anmeldung:** 10.11.2023

**Leitung:** Renate Thoma

**Kosten:** freiwillige Spende willkommen



**22.11.2023 19.00 Uhr!**

## **Die Aussprache**

**Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen**

12 % bis 15 % der Frauen in Europa werden jeden Tag Opfer häuslicher Gewalt. Im Jahr 2021 endete diese für 109 Frauen in Deutschland tödlich. Häusliche Gewalt ist eine der am weitesten verbreiteten Menschenrechtsverletzungen weltweit. Im Rahmen des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen, der jährlich am 25.11. begangen wird, präsentieren die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Herzogenrath und Würselen mit der VHS den bewegenden und Mut machenden Film „Die Aussprache“, den die Beigeordnete der Stadt Herzogenrath für Soziales, Bildung und Familie, Renate Wallraff, eröffnet.

Im Film „Die Aussprache“ versammelt sich eine Gruppe von Frauen einer isolierten religiösen Mennonitenkolonie in Bolivien in einer Scheune. Nachdem die Männer der Kolonie die Frauen mehrmals unter Drogen gesetzt und sexuell missbraucht haben, sitzen diese in Haft. Nun haben die Frauen zum ersten Mal in ihrem Leben die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie es für sie weitergehen soll. Bei einer intensiven Aussprache teilen sie ihre Geschichten und sind gezwungen, ihren Glauben mit dem Grauen des Geschehens zu konfrontieren.

Der Film basiert auf dem gleichnamigen Roman von Miriam Toews und gewann einen Oscar für das beste adaptierte Drehbuch.

USA 2022, 104 Min.

**Anmeldung:** 17.11.2023

**Leitung:** FrauenKomm, Gleichstellungsbeauftragte der Städte Herzogenrath und Würselen, VHS Nordkreis, Metropolis

**Ort:** Würselen, Metropolis e.V. Filmtheater, Bahnhofstraße 165

Es können gerne Fahrgemeinschaften vom FrauenKomm nach Würselen und zurück organisiert werden. Bei der Anmeldung einfach angeben.

**Kosten:** 6 EUR wird im Metropolis entrichtet

**05.12.2023**

## **Eine eigene Welt**

(Tar)

Der Film zeigt die Höhen und Tiefen einer Dirigentin und wie Macht sie verändert. Sie scheint zwei Leben zu leben: zum einen als disziplinierte Dirigentin und zum Teil rücksichtslos handelnde Leiterin einer Symphonieorchester, zum anderen als besonders zärtliche Mutter zu ihrer adoptierten Tochter. In der Hauptrolle spielen Cate Blanchet und Nina Hoss als ihre Frau.

USA 2022, 158 Min.

**Anmeldung:** 01.12.2023

**Leitung:** Filmteam

**23.01.2024**

## **Im Singen liegt Kraft**

(Respekt)

Der Film erzählt das schwierige und belastete Leben einer überragenden schwarzen Sängerin von ihrer Jugend an. Sie wurde z. B. mit elf vergewaltigt und gebar mit zwölf ihren ersten Sohn. Jennifer Hudson verkörpert diese als erwachsene Frau und singt überzeugend deren Lieder. Tatsächlich hat die Sängerin Hudson selber für diese Rolle ausgesucht. Jennifer Hudson kann im Singen mit ihr absolut mithalten. Leider hat die Sängerin den Film nicht mehr erlebt, weil sie mit 76 Jahren 2018 an Krebs gestorben ist.

USA 2021/146 Min.

**Anmeldung:** 19.05.2023

**Leitung:** Filmteam

**20.02.2024**

## **Die Malerin**

(Portrait einer jungen Frau in Flammen)

Heloise, eine junge Gräfin soll verheiratet werden, ohne den Ehemann zu kennen, was sie unmöglich findet. Eine junge Malerin, Marianne, soll sie porträtieren, damit der ausgesuchte Ehegemaal sich ein Bild machen kann, ohne dass Heloise es merken soll. Das erste Porträt, heimlich gemalt, verletzt Heloise. Aber sie erlaubt Marianne einen zweiten Versuch . . .

Die Frauen nähern sich langsam in Freundschaft und dann in Liebe einander an.

F 2019, 122 Min.

**Anmeldung:** 16.02.2024

**Leitung:** Filmteam

**Das Dienstagsteam – Marlies Diepelt, Birgit Kuballa, Maria Treutler – freut sich auf Ihr/Dein Kommen!!**

Die Filmabende werden in Kooperation mit dem VHS Zweckverband Nordkreis gezeigt.

### **Veranstaltungsort**

FrauenKomm.Gleis1, Bahnhof Herzogenrath, 1. Etage

☎ 02406 979732

✉ info@frauenkommgleis1.de

