



FÜR FRAUEN. VON FRAUEN.

Veranstaltungen vom FRAUENetzwerk Oerlinghausen 2026

Das FRAUENetzwerk Oerlinghausen
lädt von Februar bis Oktober herzlich
zu vielfältigen Veranstaltungen ein.

Herzlich willkommen und schön, dass du den Flyer in deinen Händen hältst!

Der Erfolg unseres Programms und die rege Teilnahme in den letzten beiden Jahren haben uns motiviert, auch für das Jahr 2026 eine Vielzahl von Veranstaltungen mit verschiedenen Kooperationspartner:innen auf die Beine zu stellen. Mit großem ehrenamtlichen Engagement haben wir uns um die Organisation von Themen, Terminen und Räumen gekümmert.

Einige Angebote stehen allen Interessierten offen. Bei anderen Angeboten wenden wir uns ausschließlich an Frauen und Mädchen. Auf diese Weise möchten wir Bedürfnissen von Frauen und Mädchen einen besonderen Raum widmen.

Alle Veranstaltungen findest du auch auf unserer neuen Website www.frauennetzwerk-oe.de. Dort stellen wir ebenso zusätzliche Angebote online.

Freu dich auf ein facettenreiches Programm zu Kultur, Gesundheit, Freizeit und Politik, das so bunt und vielfältig ist wie die Frauen Oerlinghausens und die des FRAUENNetzwerks.

Euer FRAUENNetzwerk Oerlinghausen

Aline, Annegret, Barbara, Christel, Elisabeth, Friederike, Gitti, Jacqueline, Jenny, Karin, Marion, Marlies, Martina, Martina, Nike, Rieke, Sandra, Seyhan, Uta

Bitte beachten:

Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei. Einige Veranstaltungen bieten ermäßigte Preise, um soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Eine barrierefreie Version dieses Flyers findest du auf unserer Website www.frauennetzwerk-oe.de.

Wir sind zudem um barrierefreie Veranstaltungsorte bemüht. Bitte nimm Kontakt mit uns auf, wenn weitere Informationen erforderlich sind.

Vernissage „Falten und Fallen“

SA | 28. Februar | 14:00 Uhr

Eröffnung der Gemeinschaftsausstellung des Offenen Künstlertreffs

Künstlerinnen und Künstler aus Oerlinghausen und Umgebung zeigen unterschiedliche Arbeiten, die sich kreativ mit dem Gedicht „Falten und Fallen“ von Durs Grünbein auseinandersetzen, das über Leben, Vergänglichkeit und unsere Position darin nachdenkt. Mit einer kurzen Begrüßung laden wir herzlich ein, die Werke zu entdecken, zu betrachten und ins Gespräch zu kommen. Die Ausstellung läuft bis 24. April 2026 und ist während der Öffnungszeiten sowie bei öffentlichen Veranstaltungen des Stadtteilzentrums Südstadt zugänglich.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt,
Eingang Theodor-Heuss-Straße, Oerlinghausen

Organisation: Offener Künstlertreff Oerlinghausen

Veranstaltung für alle Geschlechter

Party Weltfrauentag

SO | 08. März | 16:00–20:00 Uhr

Einladung zum Weltfrauentag – von Frauen für Frauen

Zum diesjährigen Weltfrauentag laden wir dich herzlich zu einem besonderen Nachmittag und Abend ein, der ganz im Zeichen von Begegnung, Inspiration und gemeinsamer Stärke steht. Ein Highlight ist der musikalische Auftritt der Sound-Sisters: Uta Ober, Gesang und Joanne Bialek-Tan, Akkordeon präsentieren einige Chansons. Und nach dem Konzert – einfach genießen, feiern mit Tanz und Raum für Austausch. Komm vorbei, bring Freundinnen mit und lass uns gemeinsam den Weltfrauentag feiern! Für Getränke ist gesorgt – wir freuen uns über einen Beitrag zum Snack-Buffer! Von Frauen für Frauen – herzlich willkommen!

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt,
Eingang Theodor-Heuss-Straße, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für Frauen

Einführung in die Begrifflichkeiten Queerness und FLINTA*

MI | 11. März | 18:30 Uhr | Einlass 18:00 Uhr

Mehr Sichtbarkeit und Repräsentation queerer Menschen und Lebensrealitäten auf der einen Seite – zunehmende Diskriminierung auf der anderen. Im Umgang mit queeren Themen tauchen häufig Fragen auf: Wofür stehen welche Begriffe? Was hat es eigentlich mit FLINTA* auf sich und warum sprechen viele vom feministischen Kampftag statt des Internationalen Frauentags? Auf all diese Fragen versucht die queere Veranstaltungsgruppe des KNUP im Rahmen eines Vortrags einen verständlichen Überblick und niedrigschwellige Antworten zu geben. Ziel ist, einen respektvollen Raum zu schaffen, um sich auszutauschen und gemeinsam Sichtbarkeit sowie Aufklärung zu fördern.

Kosten: Teilnahme kostenlos

Veranstaltungsort: Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – soziokulturelles Zentrum Oerlinghausen e.V., queere Veranstaltungsgruppe
Veranstaltung für alle Geschlechter

Polit-Sonntag Film „Die Unbeugsamen“

SO | 15. März | 17:00 Uhr | Einlass 16:30 Uhr

Dokumentation | 100 Min. | DE | 2021 | FSK: 0

Geschichte der Frauen der Bonner Republik

Der Film „Die Unbeugsamen“ erzählt von Frauen, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen erkämpfen mussten. Eine entlarvende Dokumentation, die enthüllt, mit welchen Mitteln Männer versuchten, den Einfluss von Frauen zu verhindern. Letztlich hatten sie die Rechnung aber ohne „die Wirtin“ gemacht, denn der Widerstand war erheblich.

Kosten: Eintritt 5,00 Euro

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Str. 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Buchvorstellung & Lesung mit musikalischer Begleitung

FR | 20. März | 19:00–21:30 Uhr

Ein Abend des inspirierenden Zuhörens

Die schon ein wenig kultig gewordene Büchervorstellung findet auch in diesem Jahr wieder statt. Es liest und stellt vor Barbara Gözl, musikalisch begleitet von Monka Hengsbach, Essen. Freu dich auf folgenden Lesestoff:

„Du musst meine Hand fester halten, NR.104“ – S. Abel
„Ein makelloser Mann“ – A.L. Kennedy | „Feministische
Tiergedichte“ – E.C. Werner und ein paar „Eigengewächse“

Die Buchhandlung Blume wird mit einem Büchertisch der
gelesenen Literatur vertreten sein.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 17. März 2026, Barbara Gözl,
Email: barbara@frauennetzwerk-oe.de, Telefon 0179 4842760

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt,
Eingang Theodor-Heuss-Straße, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für Frauen

KNUP-Kino „Karla“

FR | 27. März | 19:30 Uhr | Einlass 19:00 Uhr

Drama | 105 Min. | DE | 2025 | FSK: 12

1962, Deutschland: Die zwölfjährige Karla stellt sich mutig einer Welt entgegen, in der Kinder schweigen sollen. Sie widersetzt sich der Macht ihres Vaters, dem Schweigen ihrer Familie und einer Gesellschaft, die lieber wegsieht als zuhört. Doch Karla bleibt nicht stumm – sie spricht, klagt an und verändert damit mehr, als sie je für möglich gehalten hätte. Inspiriert von einem wahren Gerichtsfall erzählt Karla von einem jungen Mädchen, das den Mut findet, für sich selbst einzustehen – und dadurch auch anderen eine Stimme gibt. Ein kraftvoller Film über Zivilcourage, Selbstermächtigung – und das Recht, gehört zu werden.

Kosten: Eintritt 5,00 Euro

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Str. 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum
Oerlinghausen e. V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Beckenboden „In the Feldenkrais Way“

Sa | 28. MÄRZ | 14:00–18:00 Uhr

Aufrichtung und Beweglichkeit

Unseren Beckenboden in Bewegungen zu entdecken und bewusst einzusetzen, ist immer wieder neu faszinierend. Es erwartet uns eine erkenntnisreiche Reise durch den Beckenboden mit seinen Auswirkungen auf den gesamten Körper. Ihn mit der Feldenkrais-Methode kennen zu lernen, bedeutet, ihn stark, lebendig und beweglich zu erleben. Das wollen wir locker und lustvoll erspüren. Die Stunden gliedern sich auf in Übungs-sitzungen, Anschauungsmaterial und Theorie.

Kosten: 40,00 Euro (Kaffee & Kuchen inkl.)

Anmeldung: bitte bis zum 26. März 2026, Brigitte Holzer,
Email: holzer.brigitte@posteo.de

Veranstaltungsort: Feldenkraisraum, Agnes-Miegel-Weg 3,
Oerlinghausen

Organisation: Dr. Brigitte Holzer

Veranstaltung für Frauen

TARA ROKPA kennen lernen

SO | 29. März | 14:00–18:00 Uhr

Begleiteter und angeleiteter Weg zur Selbstentfaltung

Wenn du in einer Gemeinschaft ankommen möchtest, die dich begleitet, solange du es wünschst, ist das im Tara Rokpa Prozess möglich. Es werden Methoden und Inhalte des Buddhismus vermittelt, verbunden mit Elementen der westlichen Psychotherapie. Ich biete eine Einführung an, die mit Entspannung, Visualisierung, freiem Ausdruck mit Kunstmaterialien und Massage arbeitet.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 26. März 2026, Brigitte Holzer,
Email: holzer.brigitte@posteo.de

Veranstaltungsort: Feldenkraisraum, Agnes-Miegel-Weg 3,
Oerlinghausen

Organisation: Dr. Brigitte Holzer

Veranstaltung für Frauen

Montags-Cnaipen-Konzert mit Lewia

MO | 30. März | 20:00 Uhr | Einlass 19:30 Uhr

Punk am Klavier

Lewia aus Thüringen ist eines nicht: Still. Während das Klavier sich im Hintergrund hält, stellt es die Bühne für Lewias Stimme, die mit scharfen Worten am Stuhl des Patriarchats sägt. Sie singt vom Hedonismus des Alltags, von Romantik und übt radikale Systemkritik, aber eine Frage bleibt: Ist das noch Punk?

Kosten: auf Hut

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Straße 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum
Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Cnaipen-Quiz im KNUP

FR | 10. April | 19:00 Uhr | Quiz ab 19:30 Uhr

Quiztime im KNUP!

Beim Cnaipen-Quiz wird es wieder eine bunte Mischung an Fragen geben. Neben verschiedensten Themen, wird verstärkt dem Thema »Frau« die verdiente Aufmerksamkeit gewidmet. Insgesamt acht Runden mit Musik-Quiz, Bild-Quiz und Schätzfragen.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Straße 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum
Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Lachyoga

MO | 13. April | 18:15–19:00 Uhr

Eine Entspannung der besonderen Art

Vergiss Spa, Wein & Schokolade – das beste Anti-Stress-Programm ist LACHEN! Für alle Frauen, die ihre gute Laune selbst in die Hand nehmen möchten. Komm zur Lachyoga-Schnupperstunde und tanke Lebensfreude pur! Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. *Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus!*

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 10. April 2026, Susanne Heidel, Email: lachyoga-bielefeld@web.de, Telefon 0176 66659038

Veranstaltungsort: Weberpark Oerlinghausen, Detmolder Str. 10

Organisation: Susanne Heidel

Veranstaltung für Frauen

Ausstellung „Frauen im Widerstand“

MI | 15. April | 17:00 Uhr

Eröffnung und Einführung in die Ausstellung

Die Ausstellung *Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus* würdigt Frauen, die sich mutig und entschlossen Unrecht und Gewalt entgegenstellten. Sie macht ihre Stimmen, Handlungen und Haltungen sichtbar. Die Plakatausstellung lädt dazu ein, Erinnerung lebendig zu halten und Verantwortung für Gegenwart und Zukunft zu übernehmen. Carolin Wenzel, Bildungsreferentin an der Akademie am Tönsberg, führt in die Ausstellung ein.

Kosten: Teilnahme kostenlos

Veranstaltungsort: Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENetzwerk Oerlinghausen in Kooperation mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Besuch der Synagoge Beit Tikwa

Mo | 20. April | 18:00 Uhr

Jüdische Kultur und Religion kennenlernen

Die Jüdische Kultusgemeinde Bielefeld mit ihrer Synagoge Beit Tikwa ist eine progressive Gemeinde, die in der Tradition des in Deutschland entstandenen liberalen Judentums steht. Heute bedeutet dies, dass die Gleichberechtigung von Frauen und Männern in den religiösen Rechten und Pflichten ernst genommen wird. Die Gemeinde beschäftigt für die religiösen Belange eine Rabbinerin und einen Kantor. Als eine offene moderne jüdische Gemeinde, sind im Rahmen der Möglichkeiten Gäste anderer Gemeinden und Religionen willkommen.

Kosten: 5,00 Euro

Anmeldung: bitte bis zum 10. April 2026, Karin Justus,
Email: karin@frauennetzwerk-oe.de

Veranstaltungsort: Jüdische Synagoge, Detmolder Strasse 107,
33604 Bielefeld

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für Frauen

KNUP-Kino „Oxana – Mein Leben für Freiheit“

FR | 24. April | 19:30 Uhr | Einlass 19:00 Uhr

Filmbiografie | 103 Min. | FR/UA/HU | 2024 | FSK: 16

Ukraine, 2008: Oxana und ihre Freundinnen tragen ihre nackten Körper, mit Parolen bemalt und blumenbekrönt, „zur Schau“ als Rebellion gegen das herrschende politische System. Sie protestieren gegen Sexismus, Korruption und Polizeigewalt. Und sie warnen schon früh vor prorussischen Politikern. So entsteht FEMEN – eine der einflussreichsten feministischen Bewegungen der jüngsten Geschichte. Zehn Jahre später in Paris kämpft Oxana als Künstlerin um ihren Flüchtlingsstatus, während Erinnerungen an ihre radikalen Protestaktionen sie einholen. Der Film erzählt das Porträt einer Frau, die für Kunst und Freiheit alles riskierte.

Kosten: Eintritt 5,00 Euro

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Straße 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum
Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Gewaltschutz für Frauen und Mädchen

SA | 25. April | 16:00–ca. 18:00 Uhr

Infoveranstaltung und Austausch

Das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat eine traurige Aktualität erlangt. Neue Statistiken des BKA zu häuslicher/partnerschaftlicher Gewalt, sexualisierter Gewalt und Femiziden zeigen eine dramatische Entwicklung und die Dunkelziffer ist enorm. Daher ist es wichtiger denn je, einerseits Frauen und Mädchen über Hilfsangebote und Handlungsmöglichkeiten zu informieren, andererseits die Öffentlichkeit für diese Problematik zu sensibilisieren und Forderungen an die Politik zu stellen. Gäste der Veranstaltung sind Julia Eisentraut MdL aus Lippe, Ilayda Bostancieri MdL (Sprecherin des Ausschusses für Gleichstellung und Frauen des Landes NRW) und Nicole Krüger (Kooperationsgremium „Für Lippe gegen häusliche Gewalt“).

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: AWO Begegnungszentrum,
Hauptstraße 48, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für Frauen

Tiefenentspannung

MO | 27. April | 19:00–20:00 Uhr

Kleine feine Auszeit für Frauen

Du erlebst eine wohltuende Tiefenentspannung durch Body Scan. Wir sprechen darüber, welche Methoden du anwenden kannst, um kurze Momente der Entspannung in deinen Alltag einzubauen. Bitte unbedingt anmelden, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 24. April 2026, Susanne Heidel,
Email: lachyoga-bielefeld@web.de, Telefon 0176 66659038

Veranstaltungsort: Feldenkrais Raum, Agnes-Miegel-Weg 3,
Oerlinghausen

Organisation: Susanne Heidel

Veranstaltung für Frauen

Streifzüge durch Oerlinghausen

So | 10. Mai | 11:00 Uhr–ca. 14:00 Uhr

Ein Termin mit drei Wandermöglichkeiten:

„Urland Erkundungsgang“ mit Ottmar Lüke oder

„Musikalische Wanderung“ mit Uta Ober oder

„Literarischer Spaziergang“ mit Martina Lange

Sei gespannt auf die Natur der Senne. Hab dein Lieblingslied oder dein Lieblingsgedicht parat. Die Wandergruppen sind etwa zwei Stunden parallel unterwegs. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Buffet mit Erfahrungsaustausch! *Bei Regen fällt die Veranstaltung aus!*

Kosten: Teilnahme kostenlos, Beitrag zum Buffet (Fingerfood) erwünscht

Anmeldung: bitte bis 30. April 2026 mit Angabe der gewünschten Wandergruppe bei Uta Ober, Email: uta@frauennetzwerk-oe.de

Veranstaltungsort: Treffen am Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor–Heuss–Straße, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen
Veranstaltung für alle Geschlechter

Wissenswerkstatt Bielefeld

FR | 29. Mai | 15:00–17:00 Uhr

Ausflug für Neugierige und Erforschungsfreudige ...

Wir genießen eine einstündige Führung in der 2024 neu errichteten Bielefelder Wissenswerkstatt. Ein Ort zum Experimentieren und Staunen! Von der Erforschung spektakulärer Phänomene über das Herausfinden der Aktivitäten unseres Planeten Erde bis zum Lügendetektor-Test ... eine große Bandbreite von Wissen kann hier nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch vermittelt werden. Teilnahme begrenzt auf max. 15 Personen.

Kosten: Eintritt 8,00 Euro

Anmeldung: bitte bis zum 22. Mai 2026, Barbara Gölz, Email: barbara@frauennetzwerk-oe.de

Veranstaltungsort: Wissenswerkstatt Bielefeld, Wilhelmstr. 3, 33602 Bielefeld (Fahrgemeinschaften möglich)

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen
Veranstaltung für alle Geschlechter

Schreibwerkstatt

SO | 31. Mai | 11:00–16:00 Uhr

Einführung in das biografische Schreiben

Entdecke deine Geschichte neu. In dieser biografischen Schreibwerkstatt laden wir dich ein, Erinnerungen schreibend zu erkunden und Erlebtem Worte zu geben. Mit kreativen Impulsen, achtsamen Schreibphasen und wertschätzendem Austausch entsteht Raum für Reflexion, Sinn und neue Perspektiven. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier auf dich selbst und deine Lebensspuren. Angeleitet werden wir von Annika Ginau, Schreibbegleiterin und zertifizierte Schreibpädagogin.

Kosten: 15,00 Euro / ermäßigt 10,00 Euro (inklusive Mittags- und Kaffeeverpflegung)

Anmeldung: bitte bis zum 22. Mai 2026, Dr. Nike Alkema, Email: info@akademie-am-toensberg.de

Veranstaltungsort: Villa Welschen, Am Lehmstich 15, Derlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Derlinghausen in Kooperation mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für Frauen

Russlanddeutsche Kulturgeschichte

SA | 06. Juni | 11:00–13:00 Uhr

Ausflug ins Museum für russlanddeutsche Kulturgeschichte

In Deutschland leben mehr als 2,5 Millionen Russlanddeutsche. Leider werden ihre Biografien oft missverstanden und es kommt zu falschen Zuschreibungen. Vielfach fehlen Wissen und Information. Unter der Leitung von Edwin Warkentin, Kulturreferent für Russlanddeutsche, lernen wir das Museum in Detmold und die Ausstellung „Under Broken Skies“ kennen.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 29. Mai 2026, Dr. Nike Alkema, Email: info@akademie-am-toensberg.de

Veranstaltungsort: Museum für russlanddeutsche Kulturgeschichte, Georgstraße 24, 32756 Detmold (Fahrgemeinschaften möglich)

Organisation: FRAUENNetzwerk Derlinghausen in Kooperation mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Tag der offenen Nähwerkstatt

SA | 06. Juni | 15:00–17:00 Uhr

Nähfertigkeiten erlernen

Die Nähwerkstatt lädt zum ersten Jahrestag alle Interessierten und Nähbegeisterten ein. Wir haben tolle Projekte umgesetzt, die wir in Form einer Bildergalerie vorstellen wollen. Wer Lust hat, kann sich an der Nähmaschine unter Anleitung ausprobieren. Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: Bei Rückfragen gerne melden bei Christel Holzapfel, Telefonnummer: 05202 9773788, Email: mail.naehwerkstatt@gmx.net

Veranstaltungsort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Heinrich-Kindsgrab Straße 4 (Eingang gegenüber des Wendehammers)

Organisation: FRAUENNetzwerk und Agenda 21 Oerlinghausen
Veranstaltung für Frauen

KNUP-Kino „Tandem – In welcher Sprache träumst Du?“ OPEN AIR-VERANSTALTUNG!

FR | 26. Juni | 22:00 Uhr | Einlass 20:30 Uhr

Coming-of-Age-Drama | 105 Min. | FR/DE/BE | 2024 | FSK 12

Die 17-jährige Fanny aus Straßburg begibt sich auf eine Sprachreise nach Leipzig, um die gleichaltrige Lena zu besuchen. Um ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen, erfindet Fanny ein spannenderes Leben. Es gelingt ihr, Lenas Interesse und Vertrauen zu gewinnen, doch während die beiden sich langsam näherkommen, verstrickt sich Fanny immer weiter in ihrem Netz aus kleinen Unwahrheiten. Eine einfühlsame Erzählung über Selbstfindung, Identität und die Macht der Wahrheit in einer komplexen, politisch aufgeladenen Gegenwart. Der Film zeigt die zarte Annäherung zweier junger Frauen, die sich selbst und einander verstehen lernen, die Herausforderungen ihrer Welten meistern und eine Verbindung schaffen, die über Worte hinausgeht.

Kosten: Eintritt 5,00 Euro

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Straße 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Tanzwerkstatt

SO | 28. Juni | 14:00–18:00 Uhr

Begegnung in Bewegung

Probiere aus, wie es ist, in einen Dialog der Bewegung zu kommen und den Körper in Kommunikation mit anderen zu bringen. Hier darfst du die alltäglichen Gedanken und Sorgen in den Hintergrund schieben und Raum für das Spontane und Impulsive finden. Du spürst in dich hinein, um die positiven Aspekte von Begegnung, Nähe und Gemeinschaft wertzuschätzen und sie als Kraftpole erleben zu können. Choreografin Anna Zimmermann wird uns durch den Workshop führen. *Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!*

Kosten: 15,00 Euro / ermäßigt 10,00 Euro
(inklusive Snack- und Kaffeeverpflegung)

Anmeldung: bitte bis zum 19. Juni 2026, Dr. Nike Alkema,
Email: info@akademie-am-toensberg.de

Veranstaltungsort: Villa Welschen, Am Lehmstich 15,
Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen in Kooperation
mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für Frauen

Malen mit Acryl in der KunstWerkstatt Oerlinghausen

MI | 01. Juli | 14:00–17:00 Uhr

Gemeinsam kreativ sein

Malaktion im „Offenen Atelier“ für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren: Wir malen mit Acrylfarben – kreativ, konstruktiv, mit und ohne Anleitung, vieles ist möglich! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns auf einen kreativen und produktiven Nachmittag mit dir!

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 24. Juni 2026,
Email: reginaknappert@gmail.com, speer.aw@t-online.de,
zumblick@t-online.de

Veranstaltungsort: KunstWerkstatt, Rudolph–Diesel–Straße 5

Organisation: Atelier der KunstWerkstatt, Regina Knappert,
Adelheid Speer, Marion Zumblick

Veranstaltung für alle Geschlechter

Atemreise

SA | 11. Juli | 15:00–17:00 Uhr

Ankommen im Atmen

Atme auf und komme ganz bei dir an. In dieser Atemwerkstatt laden wir dich ein, deinen Atem bewusst zu erforschen, Spannungen loszulassen und neue Lebendigkeit zu spüren. Mit sanften Übungen, Raum für Stille und achtsamer Begleitung findest du zurück in deinen natürlichen Rhythmus. Keine Vorkenntnisse nötig – nur die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken. Angeleitet werden wir von Dr. Lilli Gebhard, Lyrikerin und Literaturwissenschaftlerin aus Detmold.

Kosten: 15,00 Euro / ermäßigt 10,00 Euro
(gemeinsamer Ausklang bei Getränken und leichter Kost)

Anmeldung: bitte bis zum 3. Juli 2026, Dr. Nike Alkema,
Email: info@akademie-am-toensberg.de

Veranstaltungsort: Hedwigskapelle, Hermannstraße 86,
Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen in Kooperation
mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für Frauen

Cnaipen-Quiz im KNUP

FR | 24. Juli | 19:00 Uhr | Quiz ab 19:30 Uhr

Quiztime im KNUP!

Beim Cnaipen-Quiz wird es wieder eine bunte Mischung an Fragen geben. Insgesamt acht Runden mit Musik-Quiz, Bild-Quiz und Schätzfragen.

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: KNUP, Detmolder Straße 102, Oerlinghausen

Organisation: KNUP – Soziokulturelles Zentrum
Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Internationaler Kochabend

DO | 06. August | 16:00–20:00 Uhr

Kulinarische Begegnungen

Unser internationaler Kochabend geht in die zweite Runde! Im Zeichen des Oerlinghauser Miteinanders laden wir Frauen ein, gemeinsam mit zwei Köchinnen in einer kleinen Gruppe von max. 10 Küchenhelferinnen Gerichte aus der afghanischen und ägyptischen Küche zuzubereiten. Beim gemeinsamen Schnippeln, Kochen und Genießen entstehen Begegnungen, Gespräche und ein lebendiger kultureller Austausch, der das Zusammenleben vielfältig stärkt. Im Anschluss essen wir gemeinsam das lecker Gekochte! Der Kostenbeitrag deckt die Einkaufskosten.

Kosten: 18,00 Euro / ermäßigt 14,00 Euro

Anmeldung: bitte bis zum 16. Juli 2026,
Sandra Brand, Email: sandra@frauennetzwerk-oe.de,
Telefon 0160-7988313

Veranstaltungsort: Villa Welschen, Am Lehmstich 15,
Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen in Kooperation
mit der Akademie am Tönsberg e.V.

Veranstaltung für Frauen

Frauentreff in den Südstadtgärten

SA | 29. August | 16:00–18:00 Uhr

Herzliche Einladung zum Kennenlernen

Die Gärtnerinnen der Südstadtgärten Oerlinghausen freuen sich auf dich! Komm vorbei, genießt die schöne Atmosphäre und lass uns gemeinsam plaudern und Ideen austauschen über Pflanzen, Kräuter, leckere Rezepte und alles, was uns am Herzen liegt. Bring gute Laune mit und eine Kleinigkeit für das gemeinsame Essen. Getränke kommen von uns – wir freuen uns auf einen entspannten Nachmittag miteinander!

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Anmeldung: kontakt@suedstadtgaerten-oerlinghausen.de

Veranstaltungsort: Südstadtgärten-Oerlinghausen,
Sennestraße 33, 33813 Oerlinghausen

Organisation: Südstadtgärten-Oerlinghausen e.V.

Veranstaltung für Frauen

Death Café

FR | 04. September | 17:00–19:00 Uhr

Reden über den Tod

Sterblichkeit und Tod ist, was uns alle miteinander verbindet. Wir laden dich ein, in ganz besonderer Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Häppchen gemeinsam über die Themen Sterben, Tod, Trauer und das Leben zu sprechen, sich gegenseitig zuzuhören – und vielleicht auch zu lachen. Wir sind gespannt auf deine Sicht der Dinge. Komm vorbei und diskutiere, gerne auch kritisch, mit uns. *Diese Veranstaltung bietet keine akute Krisen- oder Trauerbegleitung.*

Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor-Heuss-Strasse, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen in Kooperation mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.

Veranstaltung für alle Geschlechter

Buchvorstellung und Lesung

FR | 18. September | 19:00–20:30 Uhr

„Kein Bild von Heike Klump“ von Marion Meier

Frauen beim Älterwerden. Vom Body zum Körper zum Leib ... Wir alle werden alt. Leider!? Frauen anders als Männer. Heute Abend ist Ladies Zeit! Denn es geht um den Körper, den weiblichen, beim Älterwerden; um Verlust, Verzweiflung und Verdross. Und um Versöhnung. Eine dokumentarisch-biografische Lesung zum Heulen, zum Wüten und zum schmunzelnden Bedauern. Und was das mit Heike Klump zu tun hat ...

Kosten: Spende erwünscht

Anmeldung: bitte bis zum 15. September 2026, Barbara Gölz, Email: barbara@frauennetzwerk-oe.de

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor-Heuss-Straße, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für Frauen

Tiefgang, Herz und pralles Leben

SA | 10. Oktober | 19:00–21:00 Uhr

Einlass 18:30 Uhr

Musikalische Lesung mit Grit Asperger und Joanne Bialek-Tan

Zwei starke Frauen – unangepasst, intelligent, empfindsam – begegnen sich zufällig auf dem Lande in den Weinbergen, inmitten von Apfel- und Birnenbäumen, Wiesen und Feldern ... Es ist Herbst. Die eine bewirtschaftet einen Hof und spricht nicht viel, die andere ist auf der Flucht und voller Wut im Bauch. Zwei Einzelgängerinnen auf der Suche nach Akzeptanz, Halt und Zugehörigkeit, kommen sich langsam näher. „Alte Sorten“ von Ewald Arenz ist eine Geschichte über das Anderssein, verpackt in eine unglaublich schöne Sprache, charmant, leicht und tief. Wir freuen uns auf einen Austausch mit dir im Anschluss.

Kosten: 14,00 Euro / ermäßigt 8,00 Euro

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum Südstadt,
Eingang Theodor-Heuss-Straße, Oerlinghausen

Organisation: FRAUENNetzwerk Oerlinghausen

Veranstaltung für alle Geschlechter

Mut. Stärke. Zukunft – Weltfrauentag 8. März

Der Internationale Weltfrauentag ist mehr als ein Datum – er ist ein Symbol für Mut, Solidarität und den langen Kampf um Gleichberechtigung. Alles begann 1909 in den USA, als Arbeiterinnen erstmals für das Frauenwahlrecht auf die Straße gingen. Ein Jahr später beschlossen engagierte Frauen unter der Leitung um Clara Zetkin, diesen Tag jährlich zu begehen – ein Meilenstein für die internationale Frauenbewegung. 1911 wurde der Frauentag in mehreren europäischen Ländern und den USA gefeiert. 1921 wurde der 8. März als offizieller Termin festgelegt – ein Datum, das bis heute für den Einsatz für Frauenrechte steht. Trotz des Verbots während des NS-Regimes blieb die Idee lebendig. 1975 erklärte die UNO den 8. März zum „Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden“. Heute ist der 8. März in 26 Ländern der Welt gesetzlicher Feiertag, in Deutschland nur in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern. Der Weltfrauentag erinnert uns daran, dass Gleichberechtigung keine Selbstverständlichkeit ist, sondern das Ergebnis von Engagement und Zusammenhalt. Und er ruft uns auf, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen.

FRAUENNetzwerk Oerlinghausen

21 Initiatorinnen haben Anfang 2023 ein Netzwerk für Frauen in Oerlinghausen gegründet.

Wer wir sind und was wir wollen

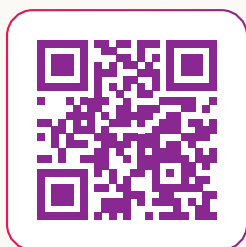
- Wir sind Frauen aus allen Stadtteilen Oerlinghausens und aus der Umgebung. Wir unterscheiden uns in Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und Lebenserfahrung, Stärken und Vorlieben. Was uns verbindet, ist der Wunsch, uns miteinander zu vernetzen, voneinander zu lernen und uns gegenseitig zu unterstützen und zu bereichern.
- Unser Ziel ist, Frauen und Mädchen und ihre Aktivitäten in der Gesellschaft zu stärken und sichtbarer zu machen.
- Wir setzen uns mit besonderem Fokus für Geschlechtergerechtigkeit und Gewaltfreiheit ein.
- Die Tätigkeit des Netzwerkes bezieht sich auf alle Bereiche des gemeinschaftlichen Lebens z.B. Bildung, Kultur, Politik, Sport und Freizeit.
- Das FRAUENNetzwerk Oerlinghausen versteht sich als Teil der Oerlinghauser Gesellschaft.
- Respekt, Toleranz und eine demokratische Haltung im Sinne des Grundgesetzes sind für uns Voraussetzung. Begegnung auf Augenhöhe und wertschätzender Umgang miteinander sind uns ein wichtiges Anliegen.

Wie wir aktiv und organisiert sind

- Das FRAUENNetzwerk ist basisdemokratisch und gleichberechtigt organisiert. Das Koordinationsteam stellt jährlich anlässlich des Weltfrauentages ein Veranstaltungsprogramm zusammen. Dabei kooperieren wir mit diversen Gruppen, Institutionen und Vereinen, die sich mit unserem Selbstverständnis identifizieren.
- Alle interessierten Frauen sind eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen und für das kommende Jahr eine Aktion/Veranstaltung auf die Beine zu stellen. In diesem Fall bitten wir um Kontaktaufnahme mit dem Koordinationsteam.



Nehmt gern Kontakt zu uns auf!
Wir sind neugierig auf frische Ideen und neue Vernetzungen. Für mehr folgt uns auf Instagram, besucht unsere Homepage www.frauennetzwerk-oe.de oder schreibt uns per Email: hallo@frauennetzwerk-oe.de



Ihr findet unsere Veranstaltungen auch auf der Oerli Plus App und auf der Homepage der Stadt Oerlinghausen im Bereich „Aktuelles“ im Veranstaltungskalender.

