

3 Einstieg ins Internet

Kurze theoretische Einführung, in der die grundsätzliche Funktionsweise, der Aufbau des Internets und auch praktische Fragen, wie die Auswahl eines geeigneten Providers, erklärt werden. Der Schwerpunkt des Abends liegt aber beim praktischen Arbeiten und Erfahrungen sammeln im Internet.

Behandelt werden verschiedenen Internetdienste (SBB-Fahrplan, Telefonbuch, Zeitungen/Zeitschriften, etc.) und E-Mail. Es wird eine Kursdokumentation mit den wichtigsten Tipps und Links abgegeben. Auch Frauen ohne PC-Erfahrung können sich anmelden.

Datum: Freitag, 29. Oktober 2004

Ort: Kantonsschule Olten, Informatikzimmer

Kursdauer: von 18.15 bis 21.30 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 11

Leitung: Caroline Sinniger, Fachlehrerin Informatik, Oberentfelden

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Monika Ingold, Dreitanenstrasse 25, 4600 Olten

29. August Frauenwache

Die letzten Parlaments- und Bundesratswahlen und die seit 50 Jahren ausstehende Mutterschaftsversicherung zeigen es deutlich:

Die Frauen haben in der Schweizer Politik nicht jenen Platz inne, der ihnen zusteht.

Nach den letzten Bundesratswahlen wurde auf Initiative der Lausanner Ärztin Yvette Barbier die «Frauenwache» ins Leben gerufen. Sie wird bis zu den nächsten Wahlen im Dezember 2004 dauern.

Jeden Tag wachen tausende von Frauen in unserem Land: privat wachen sie über ihre Kinder, über ihre Nächsten; beruflich wachen sie über kranke oder alte Menschen. Seit dem 8. März wachen nun noch einige Frauen mehr – symbolisch im Bundesbern.

Am Sonntag, 29. August 04 übernehmen die Oltner Frauen für einen Tag die Wache in Bern an der Speichergasse 4 in der Nähe des Waisenhausplatzes. Unterstützen auch Sie diese Aktion und kommen Sie vorbei.

Infos und Anmeldung:
gleichstellungskommission@stadt.oltten.ch

Weitere Infos zur «Frauenwache» finden Sie unter www.frauenwache.ch

Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann Olten

2004 PROGRAMM

2 Ein Blick auf den Lohn lohnt sich!

Die Statistik zeigt: noch immer verdienen Frauen im Durchschnitt weniger als Männer. Das hat viele Gründe – verständlichere und weniger verständliche. Sicher ist: ein Teil der Lohnunterschiede lässt sich nicht erklären: er kommt durch durch lohnbegünstigte Diskriminierung zustande. Und dies obwohl seit bald einem Vierteljahrhundert in der Bundesversammlung verankert ist, dass Frau und Mann Anrecht auf gleichen Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit haben. Höchste Zeit für Veränderungen! Gemeinsam mit interessierten Frauen aus der Region wollen wir die Löhne genauer unter die Lupe nehmen. Dabei stellen wir uns Fragen wie:

- Warum verdienen Frauen weniger als Männer? Was muss in Familie, Gesellschaft, Betrieb aber auch bei uns Frauen ändern, damit Lohngleichheit Realität wird?

Datum: 25. September 2004
Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach
Kursdauer: ab 9.00 bis 16.30 Uhr
Teilnehmerinnen: max. 20
Seminarleitung: Marianne Schär Moser, Psychologin FSP, Mitarbeiterin Büro a&co, Bern
Einschreibgebühr: 30 Franken
Anmeldung: Sandra Näf, Schöngrundstr. 27, 4600 Olten

- Stimmt mein Lohn? Kann ich herausfinden, ob ich im Vergleich zu meinen männlichen Kollegen im Betrieb genug verdiene? Und was kann ich tun, wenn ich vermute, dass mein Lohn zu tief ist?
- Was heisst überhaupt «Gleicher Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit»? Gibt es Möglichkeiten, um «Gleichwertigkeit» festzustellen?
- Wo liegen Risiken und Chancen von aktuellen Trends zur Lohnflexibilisierung für Frauen?

1 Wen-Do Einführungstag

1 Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

In diesem Kurs lernen Sie eine körperliche und geistige Selbstverteidigung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

Wen-Do heisst:

- Physische Verteidigung bezogen auf die Befreiungen aus konkreten körperlichen Übergriffen
- Umgang mit Angst durch die Enttabuisierung des Themas in Gesprächen
- Selbstbehauptung, Stärkung des Selbstvertrauens, Wahrnehmung von Übergriffen, üben Grenzen zu setzen, verbale Selbstverteidigung

Da Wen-Do keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn ist und die Techniken Gewaltsituationen angepasst werden, müssen diese nicht jahrelang trainiert werden. Dieser Kurs ist geeignet für Anfängerinnen oder als Auffrischung.

Zeit: Samstag, 18. September 2004
Ort: Turnhalle im Brangenschulhaus, Olten
Kursdauer: 10.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmerinnen: max. 16
Kursleitung: Wen-Do-Trainerin, Bern
Einschreibgebühr: 30 Franken
Anmeldung: Ilona Segessenmann Schenker, Klarstrasse 20, 4600 Olten

1 Ja, ich möchte am Wen-Do-Kurs teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Ilona Segessenmann Schenker,
Klarastrasse 20, 4600 Olten

2 Ja, ich möchte am Kurs «Ein Blick auf den Lohn lohnt sich» teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Sandra Näf, Schöngrundstrasse 27,
4600 Olten

3 Ja, ich möchte am Kurs «Einstieg ins Internet» teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Monika Ingold, Dreitanenstrasse 25,
4600 Olten

4 Ja, ich möchte am Handwerkskurs teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Anita Wüthrich, Weingartenstr. 41,
4600 Olten

5 Ja, ich möchte am Kurs «Weibliches Konfliktverhalten» teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Siv Lehmann, Klarastrasse 37,
4600 Olten

6 Ja, ich möchte am Kurs «Stimme und Präsenz» teilnehmen:

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ **Olten***

Telefon _____

Anmeldung an:
Alexandra Kämpf, Haldenstrasse 31,
4600 Olten

4 Handwerkskurs

Welche Frau hat sich nicht auch schon genervt, wenn das Bild nicht richtig hing, die Lampe nicht brannte oder die Farbe sich nicht vom alten Möbel lösen wollte. Diesem Umstand kann mit diesem Kurs für Frauen, die handwerklich noch etwas dazulernen wollen, abgeholfen werden.

Die Kursteilnehmerinnen werden Bilder aufhängen, Lampen montieren, Stecker reparieren, Möbel ablaugen und neu behandeln. Sie arbeiten mit Kleinmaschinen, bohren, schleifen, sägen, verrichten einfache Handarbeiten, hämmern und schrauben. Sie lernen Materialien, Hilfsmittel,

Isolierband, Holz und Öle kennen und erfahren, was alles in einen Werkzeugkasten gehört.

Datum: Samstag, 6. November 2004

Ort: Augsburg Innenausbau, Hardfeldstrasse 7, Olten

Kursdauer: von 10.00 bis 16.00 Uhr

Leitung: Verena Wüthrich und Beat Augsburg, Olten

Teilnehmerinnen: max. 12 Teilnehmerinnen

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Anita Wüthrich, Weingartenstrasse 41, 4600 Olten

*Diese Kurse werden von der Stadt Olten subventioniert und stehen daher ausschliesslich in Olten wohnhaften Frauen offen.

5 Weibliches Konfliktverhalten

Mechanismen und Lösungen

Frauen zeigen in Konfliktsituationen, bedingt durch ihre Sozialisation, mehrheitlich ein konfliktscheues Verhalten. Sie vermeiden offene Auseinandersetzungen, um andere und sich nicht zu verletzen. Sie unterdrücken Spannungen und verleugnen Konflikte aus Angst, die Beziehung zu zerstören. Frauen befürchten, dass sie durch eventuell aggressives Verhalten als rücksichtslos und abstossend erlebt werden.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten ist belebend, setzt Energien frei und ist lernbar!

Datum: 13. November 04

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Elke Hell Czank, Kommunikationsberaterin, Zürich

Teilnehmerinnen: max. 16 Teilnehmerinnen

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Siv Lehmann, Klarastrasse 37, 4600 Olten

6 Stimme und Präsenz

Die menschliche Stimme ist das intimste und ausdrucksstärkste Mittel, das uns in der Kommunikation zur Verfügung steht. Jeder Mensch reagiert in seiner Einstellung gegenüber Gesprächspartner/innen spontan, intuitiv und gefühlsmässig auf deren Stimme. Natürlicher Atemfluss und ökonomische Körperhaltung tragen zur Gestaltung von Stimme und Sprache bei. Wir setzen uns mit dem Aspekt des Ankommens beim Publikum auseinander.

Datum: Samstag, 27. November 2004

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Ruth Wyss, dipl. Logopädin, Atelier Atem und Stimme, Olten

Teilnehmerinnen: max. 12 Teilnehmerinnen

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Alexandra Kämpf, Haldenstrasse 31, 4600 Olten

