

Einladung

zum Oberbergischen Mädchen- und Frauentag 2026.

**Gemeinsam stark. Gemeinsam sichtbar.
Gemeinsam Zukunft gestalten.**

Der Oberbergische Mädchen- und Frauentag geht 2026 in eine neue Runde und ich lade Sie im Namen der Regional AG Gleichstellung Oberberg herzlich ein, dabei zu sein!

Freuen Sie sich auf einen Tag voller Begegnungen, Austausch, Inspiration und Empowerment für Mädchen und Frauen aller Generationen.

ExpertInnen aus Medizin und Praxis sprechen über Herausforderungen, Versorgung, Prävention und darüber, was Frauen in der Region wirklich brauchen.

Unsere Messe bietet Ihnen vielfältige Angebote und Gelegenheiten für Austausch und Information mit Vereinen, Institutionen, Ausstellerinnen, Netzwerken und Unternehmerinnen aus dem gesamten Kreisgebiet. Kostenfreie Angebote wie Schnupperkurse, Workshops und (Fach-)Vorträge zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Karriere, Finanzen, Kommunalpolitik, Kultur und Kreativität bieten wir in vier weiteren Räumen an. Eine Anmeldung ist am Veranstaltungstag möglich.

Wir freuen uns bereits heute auf Ihren Besuch. Männer sind ausdrücklich willkommen.

Herzliche Grüße Ihre *Nina Sommer*

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Gummersbach
Sprecherin Regional AG Gleichstellung Oberberg



Der Oberbergische Frauentag ist eine Veranstaltung
der Regional AG Gleichstellung Oberberg



**REGIONAL AG
GLEICHSTELLUNG OBERBERG**

Die Regional AG Gleichstellung Oberberg ist der Zusammenschluss aller Gleichstellungsbeauftragten des OBK, der Kommunen und des Aggervverbandes.



Weitere Informationen:
gummersbach.de/frauentag



Medienpatenschaft:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Oberbergischer Mädchen- und Frauentag

**Samstag, 7. März 2026
11 bis 17 Uhr
Halle 32 Gummersbach**

Kostenlose Angebote für Frauen und Mädchen
zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Karriere,
Finanzen, Kommunalpolitik, Kultur und Kreativität.



**ZUHÖREN
INFORMIEREN
STÄRKEN**

Messe 11 - 17 Uhr

Schnupperkurse und Workshops

Fachvorträge und vieles mehr...

Halle 32

AggerEnergie GmbH
 Alevitisches Kulturzentrum e.V.
 AOK Hamburg/Rheinland
 AK Mädchenarbeit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit
 Brustkrebs-Selbsthilfegruppe mamma CAMPY
 Businessfrauen Oberberg
 Caritasverband Oberberg e.V. - Fachdienst Frauen
 Chancen Leben geben e.V.
 Der Lindenhof e.V.
 Der Paritätische Kreisgruppe Oberbergischer Kreis
 Pflegeselbsthilfe & Selbsthilfe Kontaktstelle
 Deutsches Rotes Kreuz e.V.
 Frühe Hilfen plus Familienhebammen
 Gründer- und TechnologieCentrum Gummersbach
 Hyggeliges Sticken - Denise Wasem
 Kirchenkreis An der Agger - „Haus für alle“
 Kirchenkreis An der Agger - Schuldner- und Insolvenzberatung
 Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Oberberg
 Kommunale Senioren- und Pflegeberatung
 Kommunalpolitikerinnen verschiedener Fraktionen
 Kreispolizeibehörde Kriminalprävention / Opferschutz
 Kreissportbund e.V.
 Netzwerk no Oberberg - gegen Gewalt & Anonyme Spurensicherung (ASS)
 Netzwerk WoMan@Work
 (Jobcenter, Arbeitsagentur, Wirtschaftsförderung, formel f - Frauen-Wirtschafts-Lounge)
 nina+nico, Verein zur Beratung von Mädchen, Jungen und Frauen
 Qualitätsnetz der Schwangerschaftsberatungsstellen im Oberbergischen Kreis
 Selbsthilfegruppe LiLy Oberberg (Lip-Lymph)
 Serv IN - Servicestelle für außerschulische Inklusion
 superMAMAFitness
 Tagesmütternetz Oberberg e.V.
 VSB gGmbH
 WEISSER RING e.V.
 Welcome Just More Ladies
 Wohnhilfen Oberberg

Raum L & C

11:15 - 12:00 superMAMAFitness - *Jasmin Kruse*
 12:30 - 14:30 Podiumsdiskussion „Gut versorgt? Weibliche Gesundheit in unserer Region.“
Thayalini Boll, Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik; Psychotherapie / Klinikum Oberberg
Claudia Donner, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Katholischen Hochschule NRW für angewandte Hebammenwissenschaften & Hebamme M.A.
Christiane Gelfarth-Pretel, Leiterin der AWO Beratungsstelle Oberberg für Familienplanung und Schwangerschaftskonflikte
Dr. med. Clemens Bartz, leitender Oberarzt am Klinikum Oberberg, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 14:30 - 16:00 Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab 14 Jahren
Anja Mehren / AK Mädchen OBK
 16:15 - 17:00 Salsa-Latino-Ladies -
Melanie Henning/Tanzschule Kasel

Raum Bruno Goller

11:15 - 12:00 Linedance 50+ und Kreistanz, - *Irmhild Scholdan*
 12:10 - 13:00 „Diagnose Lip-Lymph-Ödem - Was jetzt?“
Marie-Sophie Ufer Doz. Fresenius u. Physiotherapeutin
 Möglichkeiten der Kompressionsversorgung
Maren Diekmann (mocca health)
 13:15 - 14:00 „Intuitiv Essen von klein auf“ - *Lena Steiger*
 14:15 - 15:00 „Schön genug - wie wir Frieden mit unserem Körper schließen“ - *Lena Steiger*
 15:15 - 16:00 „Allgemeines zum Ehevertrag“ -
Dr. Nikola Halding-Hoppenheit
 16:15 - 17:00 „Biodanza - Befreie dein Potential im Tanz“
Renate Gosiewski

Raum Meisterbude

11:15 - 12:00 „Was Ihre Körperwaage nicht verrät... Muskelmasse oder Bauchfett sind entscheidend für Ihre Gesundheit“ - *Anke Vollmer*
 12:15 - 14:00 „Warum Krankheiten bei Frauen anders sind“ EKG, Blutzucker-, Blutdruckmessung, etc.
Deutsches Rotes Kreuz e.V.
 14:15 - 15:00 Farb- und Stilberatung - *Marlies Lützw*
 15:15 - 16:00 Mädchensprechstunde - Pubertät, Zyklus, Verhütung, übertragbare Geschlechtskrankheiten, etc.
Gynäkologin Dr. Yvonne Laufer
 16:00 - 17:00 *Gynäkologin Ria Ebenhardt*

Studiobühne

11:15 - 12:00 „Finanzpower für Frauen“ - *Beate Dünnebacke*
 12:15 - 13:00 Endometriose Kurzfilm & Vortrag - *Sarah Kube von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.*
 13:15 - 14:00 „Natürlich Frau - durch eine zyklusorientierte Ernährung zu weniger PMS und mehr Energie“
Julia Reifenrath
 14:15 - 15:00 „Die kraftvolle Stimme: Wie erlange ich die Kraft zurück? Die Technik macht's!“
Marion Willmanns
 15:15 - 16:00 „Automatisierte Ungleichheit: Warum Künstliche Intelligenz ein Frauenrechtsthema ist“
Eva Bartz
 16:10 - 17:30 „Say it loud“ - Rap-Workshop - *Ket*

Halle 32 / Bühne

Ab 11:30 Offizielle Eröffnung - *Nina Sommer*
 Grußworte:
Raoul Halding-Hoppenheit - Bürgermeister
Heidrun Schmeis-Noack - Stellv. Landrätin
 Ab 12:00 „EMMATHEO – WIR SIND WESH“ Hip-Hop-
 Weltmeisterin *Emma Pinger* mit Bruder *Theo*