

# FRAUENZENTRUM

Zentraler Ort für Frauen

**BEGEGNUNG - BILDUNG - NETZWERK**

**Programm** Januar  
bis Juni 2020

*„Frauen von heute warten nicht auf das Wunderbare,  
sie inszenieren ihre Wunder selbst.“*

Katharine Hepburn

Liebe Frauen,

Sie halten gerade das neue Programm des Frauenzentrums in Ihren Händen. Vollgepackt mit Workshops, Vorträgen und Exkursionen – von Frauen für Frauen.

Seit der Gründung hat sich das Frauenzentrum zu einem Ort der Begegnung, der Bildung und des Netzwerkers für Frauen in der Stadt Fulda entwickelt.

Unser Frauenzentrum lebt von den tollen Ideen unserer Mitgliedsfrauen und engagierten Fuldaer Bürgerinnen. Wir möchten an dieser Stelle den vielen ehrenamtlich tätigen Frauen DANKE sagen, die sich mit Begeisterung und Tatkraft im Frauenzentrum einbringen.

Sie haben Lust mitzuwirken? Dann sprechen Sie uns doch einfach an. Wir freuen uns auf Sie und nehmen Ihre Wünsche und Anregungen gern entgegen!



Katharina Roßbach

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Fulda



Beate Kann

Vorsitzende Förderverein Frauenzentrum e. V.

# INHALTSVERZEICHNIS

## VERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

---

04.02.	<b>EINZELBERATUNG:</b> Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben	Seite 4
11.02.	<b>VORTRAG:</b> „Ungewollt mitessen – Antibiotika, Hormone, Plastik“	Seite 5
14.02.	<b>VERANSTALTUNGSHINWEIS:</b> One Billion Rising	Seite 6
18.02.	<b>VERANSTALTUNGSREIHE:</b> Weisheit im Märchen – Element „Luft“	Seite 7
07.03.- 14.03.	<b>VERANSTALTUNGSHINWEIS:</b> Frauenwoche 2020 Thema: „Demokratie ist weiblich“	Seite 8
17.03.	<b>VORTRAG ZUM EQUAL PAY DAY:</b> “Vogel Strauß – Raus aus dem Sand. Selbst ist die Frau”	Seite 11
28.03.	<b>SEMINAR:</b> „Zeitmanagement – Souveräner Umgang mit Zeitfallen“	Seite 12
02.04.	<b>HINWEIS:</b> Mitgliederversammlung Förderverein Frauenzentrum	Seite 13
14.04.	<b>VORTRAG:</b> „Frauen im rechtsextremen Spektrum“	Seite 14
02.05.	<b>FRAUENZENTRUM UNTERWEGS:</b> „Kräuterwanderung und die traditionelle Neun-Kräutersuppe“	Seite 15
12.05.	<b>VERANSTALTUNGSREIHE:</b> Weisheit im Märchen – Element „Feuer“	Seite 16
16.05.	<b>SEMINAR:</b> Mehr Selbstsicherheit im Beruf – Anleihe mit Methoden und Instrumenten der Schauspielarbeit	Seite 17
16.06.	<b>VORTRAG:</b> „Die Welt der Ernährungsforschung – Studien und Laborversuche, die Grundlagen der Ernährungswissenschaft“	Seite 18

## **REGELMÄßIGE GRUPPENANGEBOTE**

---

Internationales Frauentreffen	Seite 19
Frauen aus Eritrea	Seite 20
Literaturkreis	Seite 20
Omas gegen Rechts	Seite 21
Care-Revolution-Gruppe Fulda	Seite 22
Patchwork-Gruppe	Seite 23
Offener Lesbentreff	Seite 24
Frauen und Filme	Seite 24
Interreligiöser Dialog	Seite 25

## **WIR ÜBER UNS**

---

Förderverein Frauenzentrum e. V. stellt sich vor	Seite 26
Der Auftrag des Frauenbüros	Seite 27
Verwaltung des Frauenzentrums	Seite 28
Anmeldung	Seite 30
Beitrittserklärung Förderverein Frauenzentrum e. V.	Seite 31

# VERANSTALTUNGEN

## EINZELBERATUNG

### **Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben**

**Erster Einzelberatungstermin: Dienstag, 4. Februar 2020**

---

„Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben“ soll Frauen nach der Familienphase unterstützen, wieder in den Beruf einzusteigen oder ihren Minijob auszubauen.

In einer individuellen Beratung findet die Beraterin gemeinsam mit Ihnen heraus, was der beste Weg für Sie ist und welche Schritte nötig sind, um Ihr berufliches Ziel zu erreichen.

Der Wiedereinstieg hält eine Menge Chancen parat: Persönliche Weiterentwicklung, Verbesserung der eigenen finanziellen und sozialen Absicherung sowie den Aufbau der Rente.

Wir unterstützen Sie in einer persönlichen Beratung dabei:

- Ihre Lebenssituation positiv in den Blick zu nehmen und Ihre Stärken und Fähigkeiten zu entdecken;
- Realistische Ziele und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

#### **Termine für kostenlose Einzelberatungen:**

jeweils dienstags, am 4. Februar, 21. April und 2. Juni 2020

**Einzelberatung:** Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin, Coach Synchronizing

**Veranstalter:** Frauenbüro der Stadt Fulda

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlossstraße 12, 36037 Fulda

**Einzelberatungstermine** können Sie im Frauenbüro unter der Telefonnummer 0661 102-1042 vereinbaren. Die Einzelberatung ist kostenlos.

Das Frauenzentrum ist leider nicht barrierefrei. Wir bemühen uns bei Bedarf, um barrierefreie Räumlichkeiten außerhalb des Frauenzentrums.

VORTRAG

## „Ungewollt mitessen – Antibiotika, Hormone, Plastik“

Termin: Dienstag, 11. Februar 2020, 18:00 Uhr

---

Mikroplastik-Partikel gelangen auf vielen Wegen in die Nahrungskreisläufe – also auch in den menschlichen Organismus. Wie berechtigt ist die Angst vor Mikroplastik, Nanopartikeln, Hormonen und Chemie im Essen? Was weiß man über die Auswirkungen, was nicht? Sinkt oder steigt die Belastung? Ist „unbelastetes“ Essen Fiktion?

Ein Einblick und offener Austausch zum Funkkolleg „Ernährung 2019/2020“ (Sendung 07).

Herzlich willkommen sind alle, die sich über unsere tägliche Ernährung informieren wollen.

Wer vorab am Funkkolleg teilnehmen möchte oder einzelne Sendungen zum Thema anhören möchte, steht unter folgendem Link <https://funkkolleg-ernaehrung.de> das gesamte Funkkolleg offen.

**Referentin:** Petra Herchenröder, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dipl.-Astrologin API, Wild- und Heilkräuterexpertin

**Veranstalter:** Förderverein Frauenzentrum e. V.

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

**Teilnahmebeitrag:** 5,- €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



— ONE BILLION RISING —

**FREITAG, 14. FEBRUAR 2020**

**UM 14:00 UHR**

**UNIVERSITÄTSPLATZ FULDA**

ONE BILLION RISING ... gemeinsam tanzen wir unter Anleitung zu „Break the Chain“ und setzen uns ein für eine Welt, in der Frauen und Mädchen selbstbestimmt und frei von Gewalt leben können.

**STELLT EUCH VOR,  
EINE MILLIARDE FRAUEN,  
DIE IHRE GESCHICHTEN LOSLASSEN,  
DIE TANZEN UND DIE STIMME ERHEBEN  
ÜBERALL DORT,  
WO SIE GERECHTIGKEIT BRAUCHEN.**

Veranstalter: Frauenbüro und Runder Tisch gegen häusliche und sexualisierte Gewalt Fulda  
Infos: Frauenbüro der Stadt Fulda: Tel.: 0661 102-1043, frauenbuero@fulda.de

VERANSTALTUNGSREIHE

## **Weisheit im Märchen – Element „Luft“**

„Die vier Elemente“ Teil 1

**Termin: Dienstag, 18. Februar 2020, 19:00 Uhr**

---

**„Wie unsere Seele, die aus Luft besteht, uns zusammenhält, so umschließt auch Lufthauch das ganze Weltall.“** Anaximenes (585 - 523 v.Chr.)

### **– Windzauber der Menschen und der Wind als Wesen –**

Im Frühling weht der Wind oft frisch und wild und scheint alles Alte hinwegzubrausen um Raum für Neues zu schaffen. In alten Märchen und Mythen ist der Wind viel mehr als eine physikalische Luftbewegung, er ist wesenhaft.

Die etymologische Verwandtschaft von Atem, Seele, Wind und Geist weist darauf hin, dass die Verbindung der Menschen zu den elementaren Lebenskräften in früheren Zeiten eine andere war als heute. Welche Weisheiten und Sinnbilder sind in Märchen verborgen? Und wirken diese auch noch heute auf das Denken und Fühlen von uns „modernen“ Menschen?

Mehr oder weniger bekannten Volksmärchen zum Thema „Luft“ laden ein, sich mit dieser elementaren Lebensmacht der Natur und ihrer Symbolik näher zu beschäftigen, sie zu erforschen und entsprechend zu würdigen.

Dies ist die erste von vier Veranstaltungen zu den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde im Verlauf des Jahres 2020.

**Gestaltung:** Martina Fuchs, Petra Herchenröder und Christine Osafo

**Veranstalter:** Förderverein Frauenzentrum e. V.

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

**Teilnahmebeitrag:** 5,- €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Frauenwoche 2020

Die Demokratie  
ist weiblich!

## De|mo|kra|tie, die

Wortart: Substantiv, feminin  
Wortherkunft: griechisch *dēmokratía* = Volksherrschaft, aus: *dēmos*  
und *krátos* „Kraft, Macht“ (zu: *kratein* = herrschen)

1. a) politisches Prinzip, nach dem das Volk durch freie Wahlen an  
Machtausübung im Staat teilhat  
b) Regierungssystem, in dem die vom Volk gewählten Vertreter  
Herrschaft ausüben
2. Staat mit demokratischer Verfassung, demokratisch regiertes Sta
3. Prinzip der freien und gleichberechtigten Willensbildung und  
Mitbestimmung in gesellschaftlichen Gruppen

---

**Veranstaltungsprogramm**  
**07. bis 17. März 2020**

Das Programm der Frauenwoche ist ab Februar 2020 unter  
[www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de) oder im Bürgerbüro erhältlich.

## PROGRAMM DER 30. FRAUENWOCHE FULDA

- 07.03. ERÖFFNUNG DER FULDAER FRAUENWOCHE:  
Vortrag „Rechtspopulismus, Rassismus und Antifeminismus – ein Dreigespann“  
  
STADTRUNDGANG: Blaue Bänke
- 08.03. VORTRAG UND METHODE: „Wir sind doch längst gleichberechtigt?!“  
  
THEATERSTÜCK: „Der goldene Käfig“ im Theater Mittendrin
- 09.03. VORTRAG: Frauen in Games – mehr als nur „Damsel in Distress?!“
- 10.03. VORTRAG UND DISKUSSIONSRUNDE: Frauen in der Arbeitswelt 4.0 – Chancen und Risiken der Digitalisierung
- 11.03. FILMABEND
- 12.03. STADTRUNDGANG: Auf den Spuren von Merga Bien  
  
INTERNATIONALER FRAUENABEND: Fuldaer Frauen erzählen aus ihrem Leben
- 14.03. KLEIDERTAUSCHPARTY: Ohne Kohle zum neuen Outfit  
  
STADTRUNDGANG: Fuldaer Frauen  
  
STADTRUNDGANG: Türmerfrauen  
  
KONZERTABEND : Fuldaer Frauen-Band SISTA

*Die Veranstaltungsorte sowie den genauen Veranstaltungsbeginn entnehmen Sie bitte dem Programmheft. Programme ab Februar 2020 unter [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de) oder im Bürgerbüro erhältlich*

- HINWEIS -



**EQUAL PAY DAY 17. März 2020**

**Internationaler Aktionstag  
für gleiche Bezahlung von Frauen und Männern**

Der Equal Pay Day markiert symbolisch den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied, der laut Statistischem Bundesamt aktuell 21 Prozent in Deutschland beträgt. Angenommen Männer und Frauen bekommen den gleichen Stundenlohn: Dann steht der Equal Pay Day für den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer schon seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

Frauen können sich aktiv am Equal Pay Day beteiligen, indem Sie am 17. März eine rote Tasche tragen, die auf die roten Zahlen in ihren Geldbörsen aufmerksam machen soll.

**VORTRAG ZUM EQUAL PAY DAY**

**„Vogel Strauß - Raus aus dem Sand. Selbst ist die Frau!“**

**Termin: Dienstag, 17. März 2020, 19:00 Uhr**

---

Der Vortrag möchte aufzeigen, welche Wege es für Frauen gibt, zu mehr Rente im Alter zu kommen.

Eine Beratung zu konkreten Rentenprodukten findet nicht statt.

**Referentin:** Altersvorsorgespezialistin Ariane Salentin

**Veranstalter:** Frauenbüro

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Frauenzentrum ist leider nicht barrierefrei. Wir bemühen uns bei Bedarf um barrierefreie Räumlichkeiten außerhalb des Frauenzentrums.

SEMINAR

**„Zeitmanagement – Souveräner Umgang mit Zeitfallen“**

**Termin: Samstag, 28. März 2020, 10:00 – 16:00 Uhr**

---

Wenn der Tag für alle 24 Stunden hat und dies für alle Menschen das gleiche Zeitmaß ist, wie kann es dann sein, dass einige Menschen Sklaven ihrer eigenen Zeiteinteilung werden, während andere offenbar doch ein paar Stunden mehr aus dem Ärmel zaubern können?

Insbesondere in Zeiten von Arbeitsverdichtung und digitalem Wandel – immer mehr wird aufgrund technischer Vereinfachungen in kürzerer Zeit von weniger Arbeitskräften erledigt – ist es für Frauen wichtig, zu erkennen, dass Zeit ein kostbares Gut ist.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Zeitfallen, Zeitfresser, „Aufschieberitis“ und andere Fallstricke erkennen und vermeiden können, um effektiv und auch effizient arbeiten zu können. Mehr Lebenszufriedenheit und Ausgeglichenheit werden damit zur besten Belohnung.

**Referentin:** Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

**Veranstalter:** BüroF in Kooperation mit dem Frauenbüro

**Teilnahmebeitrag:** 35,- €

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlosstraße 12, 36037 Fulda

Anmeldung bis 18. März 2020 im Frauenbüro, per E-Mail über [frauenbuero@fulda.de](mailto:frauenbuero@fulda.de) oder unter Tel.: 0661 102-1043

Das Frauenzentrum ist leider nicht barrierefrei. Wir bemühen uns bei Bedarf um barrierefreie Räumlichkeiten außerhalb des Frauenzentrums.

**- HINWEIS -**

**MITGLIEDERVERSAMMLUNG FÖRDERVEREIN FRAUENZENTRUM E. V.**

Donnerstag, 2. April 2020 um 17:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

„Eine Einladung an die Mitglieder wird im Frühjahr ergehen.“

VORTRAG

## „Frauen im rechtsextremen Spektrum“

Termin: Dienstag, 14. April 2020, 19:00 Uhr

---

Frauen und Mädchen werden in der extremen Rechten immer noch übersehen.

Das Bild der „friedfertigen Frau“ bestimmt die Wahrnehmung. Sie werden eher als „Freundin von“ gesehen, als Trägerin einer politischen Einstellung. Dabei stellt der Einbezug des Geschlechts eine wichtige Analysekategorie für eine ideologiekritische Auseinandersetzung mit der extremen Rechten dar.

Bei diesem Vortrag sollen vor allem aktuelle Erscheinungsformen der Szene und ihr Scharnier zur Mitte der Gesellschaft beleuchtet werden.

Auch die Fragen, was rechte Ideologien für Männer bereithalten und inwiefern die angebotenen „Männlichkeiten“ ein attraktives Angebot darstellen, bieten ein großes Erkenntnispotenzial.

Sonja Brasch arbeitet bei der Zeitgeschichtlichen Dokumentationsstelle in Marburg und ist Mitglied im Forschungsnetzwerk Frauen und Rechtsextremismus.

**Referentin:** Sonja Brasch, Politikwissenschaftlerin  
**Veranstalter:** Förderverein Frauenzentrum e. V.  
**Veranstaltungsort:** Hochschulzentrum Fulda Transfer  
Veranstaltungssaal  
Heinrich-von-Bibra-Platz 1a  
36037 Fulda

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine Förderung durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ ist beantragt.

FRAUENZENTRUM UNTERWEGS

## „Kräuterwanderung und die traditionelle Neun-Kräutersuppe“

Termin: Samstag, 2. Mai 2020, 14:00– 17:00 Uhr

---

Wir werden in Petersberg einen Kräuterrundgang machen, Kräuter kennenlernen sowie ihre Anwendungen und Möglichkeiten der Verwendung besprechen. Einige der Kräuter werden wir in Form einer traditionellen „Neun-Kräutersuppe“ verkosten und somit die Kräfte des Frühlings in uns aufnehmen.

- Referentin:** Petra Herchenröder, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dipl.-Astrologin API, Wild- und Heilkräuterexpertin
- Veranstalter:** Förderverein Frauenzentrum e. V.
- Veranstaltungsort:** In der Anmeldebestätigung wird der genaue Veranstaltungsort in Petersberg bekanntgegeben.
- Teilnahmebeitrag:** 10,- €

Eine Anmeldung per Email ist erforderlich unter:  
[info@zentrum-gesundheitskompetenz.de](mailto:info@zentrum-gesundheitskompetenz.de)

VERANSTALTUNGSREIHE

## **Weisheit im Märchen – Element „Feuer“**

„Die vier Elemente“ Teil 2

**Termin: Dienstag, 12. Mai 2020, 19:00 Uhr**

---

**„Feuer an sich ist weder gut noch böse. Wärmt es uns, so freuen wir uns an ihm, brennt es uns, so sind wir ihm gram - ebenso verhält es sich mit der Welt.“**

Swami Vivekananda (1863 - 1902)

### **- Feuer als Sinnbild für das Herz-**

Die Symbolik des Feuers kommt in vielen gebräuchlichen Redewendungen zum Ausdruck, z. B. kann ich für etwas „Feuer und Flamme sein“ oder „mit dem Feuer spielen“.

Feuer spendet Wärme und Licht und ist somit eine elementare Lebensgrundlage. Wahre Inbrunst und Begeisterung und (gezielte) Energie sind die Grundlagen jeglichen guten Gelingens.

Im Umgang mit Märchen können wir den Beziehungen unserer Vorfahren zur Natur nachspüren. Bringen uns die „alten Geschichten“ auch heute noch dazu, unsere immer komplexer werdenden Welt besser in ihren elementaren Zusammenhängen zu verstehen?

In der zweiten diesjährigen Veranstaltung zu den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde laden mehr oder weniger bekannte Volksmärchen zum Thema „**Feuer**“ ein, sich auf diese elementare Lebensmacht der Natur und ihre Symbolik zu besinnen und sie entsprechend zu würdigen.

<b>Gestaltung:</b>	Martina Fuchs, Petra Herchenröder und Christine Osafo
<b>Veranstalter:</b>	Förderverein Frauenzentrum e. V.
<b>Veranstaltungsort:</b>	Frauenzentrum, Schlosstraße 12, 36037 Fulda
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	5,- €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## SEMINAR

# Mehr Selbstsicherheit im Beruf – Anleihe mit Methoden und Instrumenten der Schauspielerarbeit

Termin: Samstag, 16. Mai 2020, 10:00 – 16:00 Uhr

---

Sicherheit im Auftreten ist in vielfältigen Situationen von Vorteil und dies kann wie die Schauspielerei erlernt werden.

In diesem Seminar lernen Sie die Prinzipien der Selbstsicherheit und sind anschließend in der Lage, selbstbewusst und mit Sensibilität ihren Gesprächspartner\*innen entgegenzutreten. Besonderes Gewicht wird auf Vorstellungsgespräche und Gespräche im beruflichen Kontext gelegt.

### Seminarinhalte:

- Wie erlange ich eine innere Sicherheit?
- Woran erkennt man im Verhalten Selbstsicherheit?
- Wie bewirke ich bei meinen Gesprächen eine positive Resonanz?
- Körpersprache und Selbstsicherheit
- Wie erhöhe ich meine Akzeptanz?
- Wie steigere ich durch meine Selbstsicherheit meine Überzeugungskraft?
- Praktische Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit
- Wann wird Selbstsicherheit zu störender Überheblichkeit?
- Wie steigere ich mein Einfühlungsvermögen?
- Was versteht man unter selbstbewusster Zurückhaltung?

**Referentin:** Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt

**Veranstalter:** BüroF in Kooperation mit dem Frauenbüro

**Teilnahmebeitrag:** 35,- €

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Anmeldung bis 6. Mai 2020 im Frauenbüro, per E-Mail über [frauenbuero@fulda.de](mailto:frauenbuero@fulda.de) oder unter Tel.: 0661 102-1043.

Das Frauenzentrum ist leider nicht barrierefrei. Wir bemühen uns bei Bedarf, um barrierefreie Räumlichkeiten außerhalb des Frauenzentrums.

VORTRAG

## **„Die Welt der Ernährungsforschung – Studien und Laborversuche, die Grundlagen der Ernährungswissenschaft“**

**Termin: Dienstag, 16. Juni 2020, 18:00 Uhr**

---

Ein Einblick und offener Austausch zum Funkkolleg „Ernährung 2019/2020“ (Sendung 11).

Herzlich willkommen sind alle, die sich über unsere tägliche Ernährung informieren wollen. Wer vorab am Funkkolleg teilnehmen möchte oder einzelne Sendungen zum Thema anhören möchte, steht unter folgendem Link <https://funkkolleg-ernaehrung.de> das gesamte Funkkolleg offen.

**Referentin:** Petra Herchenröder, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dipl.-Astrologin API, Wild- und Heilkräuterexpertin

**Veranstalter:** Förderverein Frauenzentrum e. V.

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

**Teilnahmebeitrag:** 5,- €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# REGELMÄßIGE GRUPPENANGEBOTE

## Internationales Frauentreffen

Erstes Treffen: Freitag, 10. Januar 2020, 15:00 Uhr

---

Die Gruppe „Internationales Frauentreffen“ lädt Sie herzlich zu einem Treffen in gemütlicher, lockerer Atmosphäre bei Tee und internationalen Speisen ein.

Erfahren Sie mehr über neue Kulturen durch Gespräche und gemeinsame Aktionen. Es haben sich hier bereits schöne neue Freundschaften für die Zukunft ergeben, worüber wir uns besonders freuen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

### Termine und Themen:

10.01., 15:00 Uhr	Besichtigung der neuen Moschee in Fulda (Treffpunkt: Moschee Fulda)
18.02., 15:00 Uhr	Thema Gesundheit: Basenhaushalt - Pro und Contra Säure mit Frau Dipl.oec.troph. Linda Rohn
24.03., 15:00 Uhr	Kochen mit Natalie Harder
21.04., 11:00 – 16:00 Uhr	Basar im Frauenzentrum
19.05., 15:00 Uhr	Treffen in gemütlicher Runde - Zeit für Austausch und Gespräche
16.06., 15:00 Uhr	Sport mit Jutta Schulz

**Veranstaltungsteam:** Ingrid Balzer, Nelli Havko und  
Shahida Naeem, Tel.: 0661 29193192

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlossstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Frauen aus Eritrea**

**Erstes Treffen: Sonntag, 12. Januar 2020, 14:00 Uhr**

---

Wir wollen uns mit unserer Kultur beschäftigen, unsere Kultur leben und erlebbar machen und uns über unsere Situation hier austauschen. Darüber hinaus möchten wir Frauenprojekte in unserem Heimatland unterstützen, diese hier in Deutschland bekannt machen und finanziell fördern.

**Termine:** 12.01.2020, 09.02.2020, 01.03.2020, 05.04.2020,  
10.05.2020, 14.06.2020

**Ansprechpartnerin:** Aster Amine, 06652 7939242

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlossstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Literaturkreis**

**Erstes Treffen: Mittwoch, 15 Januar 2020, 19:00 Uhr**

---

Wir lesen weiter, wie gehabt jeden 3. Mittwoch im Monat. Jede kann Bücher vorschlagen, gemeinsam entscheiden wir uns, welches bis zum nächsten Treffen gelesen wird und besprechen es dann.

Bitte Anmeldung bei Frau Hertel unter der E-Mail-Adresse:  
edibe.hertel@t-online.de

**Termine:** 15.01.2020, 19.02.2020, 18.03.2020, 15.04.2020,  
20.05.2020, 17.06.2020

**Leitung:** Edibe Hertel

**Teilnahmebeitrag:** 2,50 € pro Abend

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlossstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Omas gegen Rechts** **überparteilich, aber parteiisch**

**Erster Termin: Donnerstag, 16. Januar 2020, 16:00 – 18:00 Uhr**

---

Wir sind eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die 2018 nach dem österreichischen Vorbild gegründet wurde.

Ältere Frauen – die Omas – mischen sich in den politischen Diskurs ein und erheben ihre Stimme zu den aktuellen gesellschaftlichen Problemen, um gegen Antisemitismus, Rassismus, Frauenfeindlichkeit und Faschismus einzutreten.

Die Gruppe trifft sich monatlich zum Informationsaustausch über bundesweite und regionale Entwicklungen, nimmt an Initiativen anderer OMAS GEGEN RECHTS-Gruppen teil und entwickelt eigene Vorgehensweisen.

**Termine:** 16.01.2020, 11.02.2020, 05.03.2020, 28.04.2020,  
28.05.2020, 23.06.2020

**Ansprechpartnerinnen:** Andrea Renner und Conni Thiessen-Westerhoff,  
omasgegenrechts.fulda@gmail.com

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind sie herzlich eingeladen! Auch OPAS, Kinder, Enkelkinder und Freund\*innen sind willkommen.

## Care-Revolution-Gruppe Fulda

Erster Termin: Donnerstag, 16. Januar 2020, 18:30 Uhr

---

Das Thema unserer Gruppe ist die Sorgearbeit, die unsichtbare Seite der kapitalistischen Ökonomie. Für die Sorge um uns und andere fehlen Zeit und Wertschätzung. Wo Sorgearbeit als Erwerbsarbeit geleistet wird, steht sie unter Kostendruck, ist der kapitalistischen Profitlogik unterworfen. An allem wird gespart: Löhne werden gedrückt, Zeit und materielle Absicherungen knapp gehalten. Der größte Teil der Sorgearbeit wird weiterhin unbezahlt geleistet – bleibt gesellschaftlich unsichtbar. Unsere Gruppe will das Unsichtbare sichtbar machen, wir wollen auf eine Solidarische Gesellschaft hinarbeiten. Her mit dem guten Leben!

**Termine:** 16.01.2020, 20.02.2020, 16.04.2020, 19.05.2020,  
18.06.2020

**Ansprechpartnerinnen:** Petra Herchenröder, [petra.herchenroeder@web.de](mailto:petra.herchenroeder@web.de)  
Gabriele Wolf, [hereswolf@web.de](mailto:hereswolf@web.de)

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Bitte anmelden, eine Teilnahme ist jederzeit möglich

## Patchwork-Gruppe

**Erstes Treffen: Mittwoch, 12. Februar 2020, 19:00 Uhr**

---

Wir sprechen über gemeinsame Quilt-Aktivitäten, arbeiten an Gemeinschaftsquilts, besuchen zusammen Ausstellungen oder richten auch eigene Ausstellungen aus.

Tipps und Ideen werden ausgetauscht. UFO's beratschlagt, um sie dann doch noch zu einem Lieblingsstück werden zu lassen.

Wir haben immer viel Spaß zusammen und neue Mitglieder oder Gäste sind jederzeit willkommen.

**Termine:** 12.02.2020, 11.03.2020, 08.04.2020, 13.05.2020,  
10.06.2020  
mittwochs jeweils ab 19:00 Uhr

22.02.2020, 14.03.2020, 25.04.2020, 27.06.2020  
samstags jeweils von 9:30 – 16:00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Ingeborg Klüber

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt mit Frau Klüber unter der Telefonnummer 0661 36874 aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Offener Lesbentreff**

**Erstes Treffen: Freitag, 17. Januar 2020, 19:30 Uhr**

---

Du bist lesbisch und möchtest gerne Kontakte knüpfen, gemeinsame Aktivitäten planen und unternehmen, in lockerer Atmosphäre mit anderen Frauen zusammen sein – dann komm doch einfach vorbei! Wir sind eine Gruppe von Lesben, die sich regelmäßig treffen und sich freuen, Dich kennenzulernen.

**Termine:** 17.01.2020, 14.02.2020, 13.03.2020, 17.04.2020,  
08.05.2020, 12.06.2020

**Kontakt:** l-i-f@web.de

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind Sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Frauen und Filme**

**Erster Termin: Mittwoch, 29. Januar 2020, 18:30 Uhr**

---

### **Frauen und ihre Lieblingsfilme**

In dieser neuen Gruppe stellen wir uns gegenseitig unsere Lieblingsfilme vor, was uns daran gefällt, berührt und ihn für uns besonders sehenswert macht.

Gemeinsam entscheiden wir, welcher Film für das nächste Treffen ausgesucht wird.

**Termine:** 29.01.2020, 26.02.2020, 25.03.2020, 29.04.2020,  
27.05.2020, 24.06.2020

**Ansprechpartnerinnen:** Hildegard Hast, hildegard.hast@freenet.de  
Gabriele Wolf, hereswolf@web.de

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schloßstraße 12, 36037 Fulda

Bei Interesse an einer Teilnahme sind sie herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

## **Interreligiöser Dialog**

**Erstes Treffen: Donnerstag, 30. Januar 2020, 19:00 Uhr**

---

Um ein besseres Verständnis für andere Weltreligionen mit ihren Traditionen zu bekommen, treffen wir uns jeden letzten Donnerstag im Monat im Frauenzentrum.

**Termine:** 30.01.2020, 27.02.2020, 26.03.2020, 23.04.2020,  
28.05.2020, 25.06.2020

**Leitungsteam:** Linde Weiland, Jutta Rahn und Gudula Danzer

**Veranstaltungsort:** Frauenzentrum, Schlosstraße 12, 36037 Fulda

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

# **FÖRDERVEREIN FRAUENZENTRUM E.V.**

## **STELLT SICH VOR**

Die Gründung fand am 4. Dezember 2001 statt im Hinblick auf das neu eingerichtete Frauenzentrum der Stadt Fulda, welches dann im Januar 2002 eröffnet wurde.

Aufgaben und Ziele des Fördervereins sind das Frauenzentrum als „Zentralen Ort für Frauen“ unter folgenden Aspekten zu fördern: interessierten Frauen die Möglichkeit bieten, sich zu informieren, zu lernen, in Kontakt zu anderen treten und Netzwerke zu knüpfen. Wir möchten Bewusstsein schaffen für Zusammenhänge von Bildung, Kultur, Gesundheit, Sozialem, Wirtschaft und Finanzen sowie eine Basis sein, um die hier erworbenen Erkenntnisse gesellschaftspolitisch wirksam werden zu lassen.

Beitrittserklärungen und Satzung sind erhältlich im Frauenbüro und im Frauenzentrum. Der Jahresbeitrag beträgt 50,- €. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Zum Vorstand gehören die Vorsitzende Beate Kann, die KassiererIn Beate Fischer, die Schriftführerin Gabriele Wolf sowie die Beisitzerin Petra Herchenröder. Die Leiterin des städtischen Frauenbüros, Katharina Roßbach, ist qua Amt Mitglied des Vorstands.

Erreichbar ist der Förderverein unter:

foerderverein@frauenzentrum-fulda.de oder über das Frauenbüro der Stadt Fulda.

Spendenkonto: Sparkasse Fulda, Konto-Nr.: 40307, BLZ: 530 501 80  
IBAN: DE41 5305 0180 0000 0403 07, BIC: HELADEF1FDS



## DER AUFTRAG DES FRAUENBÜROS

Das Frauenbüro der Stadt Fulda hat den gesetzlichen Auftrag, sich für das Verfassungsgebot der Gleichberechtigung von Frauen und Männern nach Artikel 3 des Grundgesetzes einzusetzen.

Wir engagieren uns als Interessenvertretung innerhalb und außerhalb der Stadtverwaltung (interne und externe Aufgaben). Die gesetzliche Arbeitsgrundlage befindet sich im Hessischen Gleichberechtigungsgesetz (HGIG) und in der Hessischen Gemeindeordnung (HGO).

### Externe Aufgaben des Frauenbüros

- Vertretung von Fraueninteressen bei kommunalen Planungen und in öffentlichen Gremien
- Beratung zur Verbesserung der sozialen und beruflichen Situation von Frauen und Mädchen
- Allgemeine Beratung zu Gleichberechtigungs- und Genderfragen von Bürgerinnen und Bürgern
- Öffentlichkeitsarbeit und Bewusstseinsbildung zum Thema Gleichberechtigung und Gender-Mainstreaming
- Förderung und Durchführung von frauenpolitischen Projekten wie z. B. der Fuldaer Frauenwoche
- Netzwerkarbeit mit frauenpolitisch wichtigen Gruppen auf regionaler, hessen- und bundesweiter Ebene

# VERWALTUNG DES FRAUENZENTRUMS

Organisation und Planung für das Frauenzentrum obliegt dem städtischen Frauenbüro. Das Zentrum ist nur zu den Veranstaltungszeiten geöffnet.

## **Ansprechpartnerinnen für das Frauenzentrum:**

Montag – Donnerstag von 8:30 - 16:00 Uhr  
und Freitag von 8:30 - 13:00 Uhr

TELEFON: 0661 102 1042 Mitarbeiterin Frauenbüro  
0661 102-1040 Katharina Roßbach  
(Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte)

FAX: 0661 102-2042  
E-MAIL: frauenbuero@fulda.de

Vorschläge und Angebote für die Veranstaltungen im Programmheft  
September – Dezember 2020 müssen spätestens bis 15. Juni 2020 im Frauenbüro  
eingegangen sein.

Möchten Sie als Frauengruppe das Frauenzentrum nutzen, dann können Sie sich  
ebenfalls im Frauenbüro melden!



**Empfänger:**

Frauenbüro der Stadt Fulda  
Schlossstraße 4 - 6  
36037 Fulda

# ANMELDUNGEN

Ist eine Anmeldung laut Ausschreibungstext beim Frauenbüro der Stadt Fulda erforderlich, so bitten wir dies schriftlich per E-Mail, Fax oder auf dem Postweg zu erledigen.

Für Seminare und Workshops gilt eine Absagefrist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn. Danach wird bei einer Absage oder Nichtteilnahme der volle Teilnahmebeitrag fällig, falls keine Ersatzteilnehmerin durch Sie gefunden wird.

Sollte das Seminar beispielsweise mangels Teilnehmerinnenanzahl nicht stattfinden können, werden wir Sie rechtzeitig informieren.

## ANMELDUNG

Mit meiner verbindlichen Anmeldung willige ich ein, dass meine angegebenen Daten für die Dauer und zum Zwecke der Anmeldung vom Frauenbüro der Stadt Fulda gespeichert werden. Weiterführende Informationen erhalten Sie unter: <https://www.fulda.de/datenschutz/>

Seminar / Workshop:

Termin:

Teilnahmebeitrag:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon (Festnetz und Handy):

E-Mail-Adresse:

Datum und Unterschrift:



---

## **BEITRITTSERKLÄRUNG FÖRDERVEREIN FRAUENZENTRUM E. V.**

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Förderverein Frauenzentrum e. V.  
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 50,- € im Jahr. Mit meiner Unterschrift willige ich ein,  
dass meine angegebenen Daten für die Dauer und zum Zwecke der Mitgliedschaft  
vom Förderverein Frauenzentrum e. V. gespeichert werden.

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

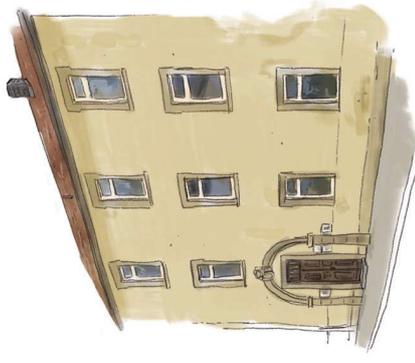
Datum und Unterschrift:

**Empfänger:**

Förderverein Frauenzentrum e. V.  
c/o Frauenbüro der Stadt Fulda  
Schlossstraße 4 - 6  
36037 Fulda

## FRAUENZENTRUM FULDA

(gegenüber dem Schlosstheater Fulda)  
1. Stock (kein Aufzug vorhanden)  
Schlossstraße 12  
36037 Fulda



## IMPRESSUM

Herausgeber:

Magistrat der Stadt Fulda  
- Frauenbüro -  
Palais Altenstein  
Schlossstraße 4 - 6  
36037 Fulda  
TEL.: 0661 102-1040, -1042 oder -1043  
FAX: 0661 102-2042 oder -2043  
E-MAIL: [frauenbuero@fulda.de](mailto:frauenbuero@fulda.de)

Redaktion:

Coriena Krönung und Michaela Gutberlet

Gestaltung und Satz: Coriena Krönung und Michaela Gutberlet



## FRAUENBÜRO FULDA

KONTAKT:

Katharina Roßbach  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
Coriena Krönung  
Stellvertretende Frauenbeauftragte  
Michaela Gutberlet  
Mitarbeiterin im Frauenbüro

**SO ERREICHEN SIE UNS:**

Magistrat der Stadt Fulda  
- Frauenbüro -  
Palais Altenstein  
Schlossstraße 4 - 6  
36037 Fulda  
TEL.: 0661 102-1040, -1042 oder -1043  
FAX: 0661 102-2042 oder -2043  
E-MAIL: [frauenbuero@fulda.de](mailto:frauenbuero@fulda.de)  
[www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

