



Es läuft - dank Frau!

VERANSTALTUNGSPROGRAMM | FRAUENWOCHE | 1. BIS 10. MÄRZ 2024

HERZLICH WILLKOMMEN

... zur 34. Fuldaer Frauenwoche 2024

Hinter den Kulissen übernehmen Frauen unzählige Aufgaben – sei es in der Familie, bei der Erziehung von Kindern und der Pflege von Angehörigen, im Beruf oder in der Gemeinschaft durch soziales Engagement.

Daher steht die 34. Fuldaer Frauenwoche unter dem Motto „Es läuft – dank Frau!“. Sie bietet Frauen Gelegenheit, ihre Erfolge zu feiern, sich aber auch gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen. Es wird Raum geschaffen für Dialoge, die inspirieren und verbinden.

Wir laden Sie herzlich ein, an den Veranstaltungen teilzunehmen und wünschen Ihnen interessante Begegnungen, Gespräche und viel Spaß!

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden.

Ihr Team vom Frauenbüro der Stadt Fulda

Hinweise zur Anmeldung:

Die Veranstaltungen sind in der Regel kostenfrei. Bitte beachten Sie die jeweiligen Veranstaltungshinweise für eine mögliche Anmeldung.

Infos:

Frauenbüro der Stadt Fulda
Palais Altenstein
Schlossstr. 4 – 6, 36037 Fulda
Tel.: 0661 102-1040 und -1042
E-Mail: frauenbuero@fulda.de
www.frauenbuero-fulda.de



FRAUENBÜRO

Die Mitwirkenden der verschiedenen Arbeitsgruppen finden Sie unter www.frauenbuero-fulda.de

FREITAG, 1. MÄRZ

→ 17:00 UHR Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen

Über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg engagieren sich Frauen beim Weltgebetstag dafür, dass Mädchen und Frauen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. So entstand die größte Basisbewegung christlicher Frauen weltweit. 2024 steht Palästina im Zentrum des Weltgebetstages unter dem Motto „...durch das Band des Friedens“.

Ort: Kirche St. Sturm, Wallweg 27
Veranstalter: ökumenisches Vorbereitungsteam Weltgebetstag der Frauen
Keine Anmeldung nötig.
kostenfrei

SAMSTAG, 2. MÄRZ

→ 17:00 UHR Festvortrag zur Eröffnung der Frauenwoche: „Nie genug – über Mutterschaft, Frausein und Erschöpfung“



Die Angst, nicht zu genügen, ist ein weit verbreitetes Lebensgefühl. Ob als Eltern, im Job oder in Bezug aufs Aussehen: Wir leben in einer Gesellschaft, die maximalen Erfolgsdruck ausübt und bei vielen Menschen ein permanentes Gefühl des Mangels und des Scheiterns verursacht. Die Erwartungen, es allen recht zu machen und gleichzeitig ein selbstverwirklichtes, selbstbestimmtes und beruflich erfolgreiches Leben zu führen, passen kaum zusammen.

Franziska Schutzbach ist Buchautorin und Geschlechterforscherin/Soziologin. In ihrem Vortrag spricht sie über ihr Buch „Die Erschöpfung der Frauen“ und darüber, wie Frauen gegen die widersprüchlichen Erwartungen aufbegehren können.

Ort: Fürstensaal des Stadtschlusses, Schlossstr. 1
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Keine Anmeldung nötig.
kostenfrei

SONNTAG, 3. MÄRZ

→ 14:00 UHR Vortrag „Endometriose“

Endometriose gehört zu den häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen.

Michelle Röhrig referiert in einem Vortrag über die Krankheit sowie die Möglichkeiten der Selbsthilfe. Sie selbst ist Endometriose-Betroffene und Vorstandsmitglied bei der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V..

Im Anschluss gibt es Zeit zum Austausch und für Fragen.
Ort: Marmorsaal des Stadtschlusses, Schlossstr. 1
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Keine Anmeldung nötig.
kostenfrei

MONTAG, 4. MÄRZ

→ 14:00 – 16:00 UHR Stadtrundgang „Auf den Spuren der Merga Bien“

Zwischen 1600 und 1606 fielen ca. 270 Fuldaer Frauen der Hexenverfolgung zum Opfer.

Das Schicksal der Merga Bien ist in den alten Akten besonders ausführlich dokumentiert. Anhand eines Stadtrundgangs sind die letzten Stationen ihres Lebens heute noch nachvollziehbar.

Ort: Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.
Leitung: Petra Sorg
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
kostenfrei

→ 17:30 – 20:30 UHR Workshop „Ich achte auf mich – Wie bringe ich Achtsamkeit in mein tägliches Leben?“

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, der Care-Arbeit sowie im Beruf und versuchen dabei, auch noch allen gerecht zu werden. Es bleibt meist wenig Zeit und Raum für sich selbst. In diesem Seminar lernen Sie, achtsamer mit sich selbst und der Umwelt umzugehen und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Ort: Frauenzentrum, Schlossstr. 12
Referentin: Ingeborg Amodé
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
kostenfrei

MONTAG, 4. MÄRZ

→ 18:00 – 19:30 UHR Kurs „Yoga für Frauen“

Sich Zeit nehmen für Achtsamkeit, Wohlbefinden und Entspannung – in der Yoga-Gruppe nur für Frauen.

Bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Ort: Gemeindesaal Hafen Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 3
Veranstalter: Stadtteiltreff und Familienzentrum Südend
Anmeldung: 0174-5401288 oder mareen.mangel@ekkw.de
kostenfrei

DIENSTAG, 5. MÄRZ

→ 09:00 – 11:00 UHR Frauenfrühstück mit Input – gesunde Ernährung

Was Frau gut tut: Welchen typischen gesundheitlichen Herausforderungen stehen Frauen gegenüber? Was kann Frau tun? Wie kann die Ernährung hier unterstützen?

Bei einem gemeinsamen Frühstück gibt Linda Rohn Impulse für eine gesunde Ernährung.

Ort: Stadtteilcafé Ostend, Gallasiniring 30
Veranstalter: Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum e.V., Familienzentrum und Stadtteiltreff Ostend
Anmeldung bis 04.03.: 0661-8050 oder info@muetze-fulda.de
kostenfrei

→ 10:00 – 12:00 UHR Workshop „Mach mehr aus deinem Mini-Job!“

BEGLEIT AUSSTELLUNG
VOM 4. BIS 8. MÄRZ IM BiZ

Minijobs, mehrheitlich von Frauen ausgeübt, sind eine beliebte Beschäftigungsform. Bei näherer Betrachtung stellen sich möglicherweise folgende Fragen: Können Sie Ihren Lebensunterhalt von einem Minijob bestreiten? Hilft Ihnen ein Minijob, sich beruflich zu entwickeln? Sind Sie mit einem Minijob bei Krisen und im Alter ausreichend abgesichert?

Informationen und Antworten bietet dieses Seminar.
Ort: Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit, Rangstr. 4 (Eingang Gambetttagasse)
Veranstalter: AG Frau und Beruf
Anmeldung: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de
kostenfrei



DIENSTAG, 5. MÄRZ

→ 15:00 – 17:00 UHR Rundgang „geschlechtersensible Stadtplanung – eine Stadt für alle“

2020 wurde die „Neue Leipzig-Charta“ von den EU-Minister*innen für Stadtentwicklung verabschiedet. Sie definiert die gerechte Stadt als Prinzip guter Stadtentwicklungspolitik, die europaweit Chancengleichheit und Umweltgerechtigkeit für alle, unabhängig von Geschlecht, sozioökonomischem Status, Alter und Herkunft gewährleistet.

Doch was heißt dies für die kommunale Stadtplanung vor Ort? Wir führen Sie zu ausgewählten Punkten entlang der Bahnhofstraße sowie in das städtebauliche Fördergebiet „Ostend/Zieher-Süd“. Gemeinsam wollen wir aktuelle Herausforderungen sowie bereits umgesetzte Lösungsansätze aus genderspezifischer Perspektive betrachten und dazu ins Gespräch kommen. **Hinweis:** Die Strecke wird zu Fuß und mit dem ÖPNV zurückgelegt.

Ort: mittlere Bahnhofstraße, vor IHK-Gebäude, Heinrichstr. 8
Leitung: Lillith Stukenberg, Daniel Schlesinger
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
kostenfrei

→ 18:00 UHR Gründerinnen-Stammtisch „Wenn Frauen gründen“

Die Gründerregion Fulda organisiert jeden ersten Dienstag im Monat einen Stammtisch zum Austausch. In der Atmosphäre des Coworkings in der Innenstadt Fuldas ist ein Special Guest eingeladen.

Ort: Co-KARL, Lindenstr. 14
Veranstalter: AK Gründerinnen Fulda
Anmeldung: www.gruender-region-fd.de
kostenfrei

→ 18:00 – 19:00 UHR Kurs „Zumba für Frauen“

Sich eine Stunde lang bei mitreißender Musik und Stimmung auspowern.

Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Gemeindesaal Hafen Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 3
Veranstalter: Stadtteiltreff und Familienzentrum Südend
Anmeldung: 0174-5401288 oder mareen.mangel@ekkw.de
kostenfrei

→ 09:00 – 11:00 UHR
Frauengymnastik „Tue dir was Gutes“

Frauen aus verschiedenen Ländern treffen sich zu leichten Gymnastik- und Dehnübungen. Im Anschluss wird zusammen in gemütlicher Runde Kaffee und Tee getrunken und über verschiedene Themen gesprochen, die am Herzen liegen. Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Stadtteilcafé Ostend, Gallasiniring 30
Leitung: Hüsne Maras
Veranstalter: Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum e.V., Familienzentrum und Stadtteiltreff Ostend
Anmeldung: 0661-8050 oder info@muetze-fulda.de
kostenfrei

Internationaler Aktionstag für gleiche Bezahlung von Frauen und Männern



Frauen verdienen in Deutschland im Durchschnitt 18% weniger als Männer. Umgerechnet ergeben sich daraus 66 Tage, die Frauen zum Jahresanfang unentgeltlich arbeiten müssen.

Weitere Infos unter www.equalpayday.de

→ 18:00 – 19:30 UHR DIGITAL
Online-Workshop „Geldanlage transparent und verständlich erklärt“

Thematisiert werden verschiedene Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds und ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist, lernen an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ersparnisse auswirkt.

Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Referentin: Carmen Stephan
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
kostenfrei

DONNERSTAG, 7. MÄRZ

→ 15:00 – 16:30 UHR
Stadtrundgang „Fuldaer Frauen“

An 25 Orten werden herausragende weibliche Persönlichkeiten der Fuldaer Geschichte gewürdigt. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt werden einzelne Orte aufgesucht und spannende Informationen zu einem Stück Frauengeschichte in der Region vermittelt.



Ort: Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben. **Leitung:** Petra Sorg
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
kostenfrei

→ 15:00 – 16:30 UHR
„Von Kaffeeriechern, Nudelsalat und der Spucke des Teufels“

Essen und Trinken sind lebensnotwendig und so werden kulturelle Brücken oft zuerst über den Magen geschlagen. Kochen ist ein bevorzugtes Thema und gehört vor allem zur Sozialgeschichte von Frauen (na ja, nicht immer!).

Zu Kaffee und Kuchen wird eine heiter-nachdenkliche Textauswahl aus Literatur und Geschichte serviert – abgerundet durch feine Histörchen aus Fulda. Der Kostenbeitrag für eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen beträgt 5 €.

Ort: Antonius Hof-Café, Saturnstr. 14
Leitung: Karin Lauer
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de

→ 19:30 UHR
Film „Priscilla“

Als die Teenagerin Priscilla Beaulieu auf einer Party Elvis Presley kennenlernt, ist dieser bereits ein Rock'n'Roll-Superstar. Aus der Sicht von Priscilla erzählt Sofia Coppola in diesem bewegenden Film über Liebe, Fantasie und Ruhm von Elvis' und Priscillas langer Beziehung, ihrer turbulenten Ehe und der Einsamkeit einer Frau im Goldenen Käfig.

Ort: Kino 35, Ohmstr. 18-20
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda in Kooperation mit Kino 35
Tickets an der Abendkasse: 5 €, ermäßigt 3 €

FREITAG, 8. MÄRZ

→ 09:00 – 10:30 UHR
Frühstück von Frauen für Frauen

Am Weltfrauentag treffen sich Frauen aus aller Welt zum gemeinsamen Frühstück. Jede bringt etwas zum Essen mit – geteilt wird alles gemeinsam am großen Esstisch. Getränke gibt es gegen eine Spende vor Ort.

Ort: Gemeindesaal Hafen Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 3
Veranstalter: Stadtteiltreff und Familienzentrum Südend
Anmeldung: 0174-5401288 oder mareen.mangel@ekkw.de
kostenfrei

→ 12:00 – 18:00 UHR AM UNIVERSITÄTSPLATZ & GESAMTE FRAUENWOCHE IM KAUFHAUS KARL
Ausstellung „Torten der Wahrheit“

Katja Berlin betrachtet die Welt von heute in satirischen Grafiken. Sie stellt mit ihren „Torten der Wahrheit“ vermeintliche Wahrheiten aus einer anderen Perspektive dar und verwandelt komplexe gesellschaftliche Zusammenhänge und alltägliche Tatsachen, für die viele blind sind, in leicht verdauliche und verständliche Tortendiagramme um. 12 dieser „Torten“ werden während der gesamten Frauenwoche im Konzept-Kaufhaus KARL ausgestellt und am 8. März von 12 – 18 Uhr am Universitätsplatz.

Ort: Universitätsplatz
Konzept-Kaufhaus KARL, Rabanusstr. 19
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG 8. März
kostenfrei

→ 15:30 – 17:30 UHR
Schreib-Café

„Blumen der Freiheit, Worte der Gleichberechtigung“ Jede Frau ist wie eine Blume: einzigartig, stark und schön. Unser Potenzial kennt keine Grenzen. Schreiben Sie mit der Fuldaer Autorin Nicola Nüchter Ihre eigene kleine Geschichte. Vereint in der Kraft des Ausdrucks und mit der Macht der Worte formen wir gemeinsam eine Welt, wie sie uns gefällt.

Ort: Stadtteilcafé Ostend, Gallasiniring 30
Veranstalter: Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum e.V., Familienzentrum und Stadtteiltreff Ostend
Anmeldung bis 05.03.: 0661-8050 oder info@muetze-fulda.de
kostenfrei

FREITAG, 8. MÄRZ

→ 19:00 UHR
Frauenbilder – Collage gestalten mit Meditation

Nach einer Achtsamkeitsübung erstellen wir bewegende Collagen, die das Thema „Frauenbilder“ aufgreifen. Der Prozess lädt dazu ein sich z.B. mit der Rolle der Frau, Benachteiligungen aber auch Stärken auseinanderzusetzen. Bringen Sie Zeitschriften mit, die zum Gestalten der Collagen genutzt werden können.

Ort: Bürgerzentrum Zieher-Süd, Dingelstedtstr. 12
Veranstalterin: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Fulda e.V.
Keine Anmeldung nötig.
kostenfrei

SAMSTAG, 9. MÄRZ

→ 08:45 UHR
Parkrun Special

Parkrun ist eine weltweite Bewegung. Auch in Fulda findet an diesem Tag ein kleines Special zum Weltfrauentag statt, zu dem besonders Frauen und Mädchen aufgerufen werden mitzumachen. Wir laufen, walken oder gehen 5 Kilometer – alle in ihrer eigenen Geschwindigkeit.

Ort: kleiner Floßteich neben dem Umweltzentrum, Johannisstr. 44
Veranstalter: Fuldaer Parkrun Team
Anmeldung: www.parkrun.com.de/fuldaae
kostenfrei

→ 14:00 – 15:30 UHR
Stadtführung „Blaue Bänke“

Der Serviceclub Soroptimist International Club Fulda will mit den „Blauen Bänken“ an das Leben und Wirken von Frauen im Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert erinnern, die maßgeblichen Einfluss auf Fulda und die Gesellschaft hatten. Die Bänke in der Innenstadt sind Orte der Begegnung und Kommunikation.

Ort: Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.
Leitung: Ingrid Möller-Münch
Veranstalter: Soroptimist International Club Fulda in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
kostenfrei

SAMSTAG, 9. MÄRZ

→ 14:00 UHR
„Ich schaffe das – Partizipation und Rollenbilder der Gesellschaft“

Gemütliche Austauschrunde für Frauen mit theoretischem Input. Dazu gibt es internationales Gebäck, Kaffee und Tee.

Ort: Welcome In!, Robert-Kircher-Str. 25
Veranstalter: Welcome In! Fulda e.V. in Kooperation mit dem Selbsthilfebüro Osthessen
Keine Anmeldung nötig.
kostenfrei

→ 19:00 UHR
Konzert mit der Band „SISTA“

Seit mehr als 7 Jahren stehen wir gemeinsam auf der Bühne: vier gestandene Frauen aus dem Raum Fulda mit Musik im Blut und dem Herz am rechten Fleck.

Unser Konzept: ein buntes Programm aus unseren ganz persönlichen Lieblingsliedern von ruhig bis rockig, von Pop bis Folk über Country, Chanson, Evergreens und Aktuellem. Akustische Instrumente – Gitarre, Violine und Bass – bestimmen unseren Sound. Bewegend, berührend und immer wieder überraschend.

Ort: Backstage, Lindenstr. 38
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Keine Anmeldung nötig.
Tickets an der Abendkasse: 5 €

SONNTAG, 10. MÄRZ

→ 14:00 – 15:30 UHR
Führung „Frauensiedlung Loheland“

Eine kulturhistorische Führung durch die Frauensiedlung Loheland möchte die Geschichte der 1919 entstandenen Gymnastikschule lebendig werden lassen. Dort erhielten Frauen die Möglichkeit, aus dem vorgezeichneten Weg als bürgerliche Ehefrau auszubrechen und eine Berufsausbildung als Gymnastiklehrerin, im Kunstgewerbe oder im biodynamischen Landbau zu absolvieren.

Ort: Café Loheland, Loheland, Künzell
Veranstalterin: Loheland-Stiftung
Leitung: Anett Matl
Anmeldung: 0661 39282 oder oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de
kostenfrei

SONNTAG, 10. MÄRZ

→ 17:00 UHR
Konzert „FRAUEN MACHT MUSIK!“

Der Frauenchor InTakt aus Aschaffenburg präsentiert unter der Leitung von Britta Gläser ein vielfältiges und unterhaltsames Programm rund um das Thema Frauen – Macht und Musik. Ob jazzig, schwungvoll, nachdenklich oder heiter – immer steht die Frau musikalisch im Mittelpunkt: sie ist das „besungene Thema“ des Liedes oder prägt als Arrangeurin, Interpretin oder Komponistin die Musik. (Flöte: Uta Hasenstab-Kießling, Klavier: Werner Kiesel, Britta Gläser).

Ort: Musiksaal Rudolf-Steiner-Schule, Loheland, Künzell
Veranstalterin: Loheland-Stiftung, Leitung: Anett Matl, Britta Gläser, Chor: InTakt, Aschaffenburg, **Tickets an der Abendkasse:** 8 €, ermäßigt 5 €



DONNERSTAG, 14. MÄRZ

→ 09:00 – 12:00 UHR
Frauen-Zeit – Frühstück und Impulsvortrag „Helene Weber“

Helene Weber arbeitete für politische Bildung und tatsächliche politische Partizipation von Frauen.

Sie stellte sich dabei verschiedenen Widerständen persönlich aktiv entgegen: Vorbehalten männlicher Politiker, verbreiteten Rollenvorstellungen, die den Frauen nur den familiären Bereich zuwiesen, und auch der oftmals entsprechenden Zaghaftheit vieler Frauen.

Ort: Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5
Referentin: Dipl.-Theol. Dr. Regina Illemann
Veranstalter: Sozialdienst Katholischer Frauen in Kooperation mit der Katholischen Akademie des Bistums Fulda
Anmeldung: 0661-839410 oder schneider@skf-fulda.de
kostenfrei, um eine Spende wird gebeten



Information: Die Hochschul- und Landesbibliothek am Heinrich-von-Bibra-Platz stellt während der Frauenwoche ein Themen-Regal mit feministischen Büchern passend zur Frauenwoche aus.