

FRAUENWOCHE 2022



„Den Wandel gesund meistern – mit innerer Stärke, Gelassenheit und Zuversicht“

VERANSTALTUNGSPROGRAMM 5. BIS 14. MÄRZ 2022

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR FULDAER FRAUENWOCHE 2022!

Die Pandemie hat die letzten 24 Monate unseres Lebens nachhaltig geprägt und Frauen betrifft die Krise besonders hart: vor allem sie arbeiten in systemrelevanten und zugleich unterbezahlten Berufen, übernehmen gleichzeitig den überwiegenden Teil der unbezahlten Haus- und Familienarbeit und die Mehrfachbelastung und damit einhergehende Sorgen und Nöte hinterlassen ihre Spuren – nicht nur im Geldbeutel, sondern auch bei der Gesundheit.

Wie schaffen wir es, mit Druck, Konflikten und Niederlagen leichter fertig zu werden und gesund zu bleiben? Den Herausforderungen des Lebens nicht nur standzuhalten, sondern daran zu wachsen?

„Den Wandel gesund meistern – mit innerer Stärke, Gelassenheit und Zuversicht“ lautet das Motto der **32. Fuldaer Frauenwoche**. Wir laden Sie herzlich ein, sich von dem vielfältigen Programm inspirieren zu lassen.

Ein großes Dankeschön an alle, die mit vielen Ideen, Engagement und Angeboten zum Gelingen der Frauenwoche beitragen.

Gudrun Jonas

Stellvertretende Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Fulda

Hinweise zur Anmeldung:

Bei Ihrer Anmeldung für die jeweilige Veranstaltung sind Ihre vollständigen Kontaktdaten anzugeben (Name, Vorname, Adresse, E-Mail-Adresse, Tel.). Nach der Anmeldung bei dem jeweiligen Veranstalter erhalten Sie nähere Informationen zur Teilnahme. Programmänderungen sind aufgrund der Coronapandemie möglich. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.

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, 4. MÄRZ

➔ 17:00 UHR Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen

Was wird aus uns werden – im alltäglichen Leben, aber auch mit unserer Welt im Ganzen?

Diese Fragen der Verunsicherung und Zukunftsangst werden nicht nur in Zeiten der Pandemie gestellt. Auch bei Ausgrenzung, Armut und Gewalt wissen die Frauen oft nicht, wie es weitergeht.

„Zukunftsplan: Hoffnung“

Unter diesem Motto steht der Weltgebetstag 2022. Den Spuren der Hoffnung nachzugehen, dazu laden uns Frauen aus England, Wales und Nordirland ein. Eine Gruppe von 31 Frauen aus 18 unterschiedlichen christlichen Konfessionen und Kirchen hat gemeinsam die Gebete und Lieder ausgewählt. Drei Frauen berichten von ihrem ganz persönlichen Schicksal und stellen uns ihren Hoffnungsplan vor.

Ort: St. Joseph, Amand-Ney-Straße 19, 36037 Fulda

Veranstalter: Vorbereitungsteam Weltgebetstag der Frauen



SAMSTAG, 5. MÄRZ

➔ 18:00 UHR, ONLINE-SESSION DIGITAL „Den Wandel gesund meistern – mit innerer Stärke, Gelassenheit und Zuversicht“

**WIE SIE MIT RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT UNABHÄNGIG VON
HERAUSFORDERNDEN UMSTÄNDEN WERDEN**

Resilienz und Achtsamkeit wirken wie ein Wunderdünger auf Produktivität, Innovationsfähigkeit und mentale Fitness auch dann, wenn die Umstände stark herausfordernd sind.

In dieser Online-Session erfahren Sie komprimiert, wie Resilienz und Achtsamkeit Sie dabei unterstützen, trotz widriger Umstände „gut drauf“ zu sein, Herausforderungen gelassen und souverän zu meistern, Veränderungen leichter zu akzeptieren und eine hohe Stressresistenz und Regenerationskraft aufzubauen. Sie bekommen bewährte, sofort in den Alltag umsetzbare Werkzeuge, die Sie produktiver, effizienter und gelassener machen und erfahren, mit welchen einfachen Praktiken sich der Arbeitsalltag effizienter und fokussierter gestalten lässt.

Das Besondere: die Übungen brauchen KEINE Extrazeit! Sie sind sehr einfach zu erlernen und können unbemerkt angewendet werden.

Katharina Maehrlein, Beraterin, Certified Scrum Master und Agile Culture Coach, ist Expertin für die Themen Resilienz, Achtsamkeit und Agilität, zu denen sie mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben hat. In den letzten 21 Jahren hat sie als Coach und Beraterin über 30.000 Menschen aus Unternehmen vom Mittelstand bis zum Großkonzern dabei unterstützt, den täglichen Druck zu meistern. www.katharina-maehrlein.de



Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda

Anmeldung und Infos: frauenbuero@fulda.de **kostenfrei**

SAMSTAG, 5. MÄRZ

➔ 14:00 UHR, INNENSTADT Stadtrundgang „Fuldaer Frauen“

An 25 Orten werden herausragende weibliche Persönlichkeiten der Fuldaer Geschichte gewürdigt. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt (Dauer: ca. 90 Min.) werden einzelne Orte aufgesucht und spannende Informationen zu einem Stück Frauengeschichte in der Region vermittelt.

Veranstalter:
Frauenbüro der Stadt Fulda
Leitung: **Petra Sorg**

Anmeldung und Infos:
frauenbuero@fulda.de **kostenfrei**

Anmeldung bis 3. März



SONNTAG, 6. MÄRZ

➔ 15:00 UHR, ONLINE-WORKSHOP DIGITAL Feminismus-Workshop für Einsteiger*innen

Was steckt eigentlich hinter Feminismus? Noch immer kämpft die soziale Bewegung „Feminismus“ mit vielen Vorurteilen. Die Feministische Initiative Fulda will mit diesen aufräumen und erklären, was Feminismus ist, was er in der Vergangenheit bewirkt hat und warum er gerade heute noch so wichtig ist. In dem Workshop wird über klassische Rollenklischees gesprochen und erklärt, warum alle Menschen vom Feminismus profitieren können. Der Workshop richtet sich insbesondere an Menschen, welche bisher kaum Berührungspunkte mit dem Thema Feminismus hatten und soll einen kleinen Überblick über die Bewegung geben.

Veranstalterin: Feministische Initiative Fulda
Leitung: **Constanze Gollbach**

Anmeldung und Infos:
anmeldung@feministische-initiative-fulda.de **kostenfrei**

MONTAG, 7. MÄRZ

➔ AB 09:00 UHR Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben – Telefonische Einzelberatung

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

In einer individuellen telefonischen 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.

Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda **kostenfrei**

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

Anmeldung und Infos: frauenbuero@fulda.de
Anmeldung ab sofort.

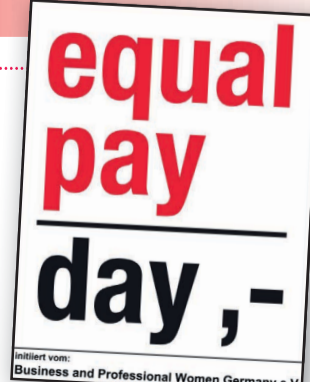


➔ AKTIONSTAG FÜR GLEICHE BEZAHLUNG VON FRAUEN UND MÄNNERN

Frauen verdienen in Deutschland im Durchschnitt 18 % weniger als Männer. Ein Teil dieser Lohnlücke lässt sich auf strukturelle Unterschiede zurückführen:

Viele Frauen erlernen Berufe, die schlechter bezahlt sind, arbeiten seltener in Führungspositionen und häufiger in Teilzeit. Doch selbst wenn man diese Faktoren herausrechnet, dann ergibt sich immer noch eine Lohnlücke von 6 %.

Frauen können sich am #EqualPayDay beteiligen, indem sie über die Sozialen Medien am 7. März ein Foto mit einer roten Tasche posten, um so auf die roten Zahlen in ihren Geldbörsen aufmerksam zu machen.



DIGITAL

➔ 19:00 UHR, ONLINE-VERANSTALTUNG

TALK-RUNDE IM LIVE-STREAM – Gründerregion Fulda ... macht sich chic!

Paris, Mailand ... FULDA! Das Gründungsnetzwerk der Region Fulda startet mit einer weiteren Talk-Runde in die Frühlingssaison. Wir haben geballte Gründerinnenpower eingeladen, um einen Einblick in deren Selbstständigkeitswerdegänge und Zukunftspläne in der Modewelt zu erhalten.

Gemeinsam mit **Marie Duschek** (dieHaarbanduschi), **Lena Nitzschke** (Delicate Love), **Katrin Haben** (The One, Concept Store für Brautmode) und **Helena Berkel** (Nachwuchstalent in der Modeszene) freuen wir uns über einen regen Austausch zu Meilensteinen, Hürden, Erkenntnissen und – anlässlich des Equal Pay Day – fairer Bezahlung von Frauen in der Selbstständigkeit.

Alle Teilnehmenden sind eingeladen, sich über die Kommentarfunktion im Live-Stream an der Talk-Runde mit Beiträgen und Fragen zu beteiligen.

Veranstalter: Region Fulda, Wirtschaftsförderungsgesellschaft · **Anmeldung und Infos:** gruender@region-fulda.de **kostenfrei**



➔ 18:20 UHR, IM OFFENEN KANAL FULDA

TALK-RUNDE – Pflege der Zukunft

„Alexa, mach das Fenster zu!“

Pflegekräftemangel und Pflegenotstand in unseren Seniorenheimen und keine Möglichkeit, im hohen Alter versorgt in den eigenen vier Wänden zu bleiben? – könnte hier die Digitalisierung, der gezielte Einsatz von KI helfen, oder ist das „unmenschlich“? Was ist möglich, was Spinnerei?

Im Gespräch: **Susanne Dörr** (Die Mediana Altenpflegeschule) und **Elvira Götz** (Bewohnerin und Einrichtungsrätin des Mediana Pflegestifts)

Die Sendung ist auch unter www.mediathek-hessen.de abrufbar.
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG Politik



➔ 09:00 – 11:15 UHR, IMPULS-VORTRAG

Frauen-Zeit: Agnes Neuhaus (Gründerin des Sozialdienstes katholischer Frauen)

Die Gründerin des Sozialdienstes katholischer Frauen war eine herausragende und starke Persönlichkeit, die sich aus ihrem Glauben heraus sozial engagierte. Sie trat für die ein, die keine Stimme in der Gesellschaft hatten: insbesondere Prostituierte, junge ledige Mütter und Jugendliche. Dabei organisierte und baute Agnes Neuhaus ehrenamtliche Strukturen auf und gewann im Laufe der Zeit immer mehr Menschen dafür, sich ebenfalls zu engagieren. Ihre innere Haltung und ihr Pragmatismus wirken bis heute nach und geben wertvolle Impulse für Menschen, die ebenfalls ehrenamtlich tätig sind.

Veranstalter: Sozialdienst katholischer Frauen Fulda e. V.
Anmeldung und Infos: 0661 8394-0 oder 0661 8394-55 oder unter: info@askf-fulda.de · **Anmeldung bis 23. Februar**
Es gelten die 2G+ Regeln. Die Veranstaltung findet im Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3 - 5, 36041 Fulda, statt. **kostenfrei**

➔ 15:00 UHR, INNENSTADT

Stadtrundgang „Auf den Spuren der Merga Bien“

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



Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda
Leitung: **Petra Sorg**
Anmeldung und Infos: frauenbuero@fulda.de **kostenfrei**

DIGITAL

➔ 19:00 – 20:30 UHR, ONLINE-VERANSTALTUNGSREIHE

Frau – Geld – Verantwortung – Informationsabende zur finanziellen Absicherung von Frauen für Frauen

Wie gelingt Altersvorsorge unter ethischen Gesichtspunkten? **Dr. Jennifer Achten-Gozdowski** vom Zentrum gesellschaftliche Verantwortung der EKKH informiert über nachhaltige börsengehandelte Fonds und ETFs. Im Nachgespräch können Fragen geklärt und Möglichkeiten beraten werden. Ein gemeinsamer Austausch kann bei der Entscheidung für sinnvolle nachhaltige Anlagekriterien helfen.

WEITERE TERMINE: 29.03. Thema: „Private Vorsorge fürs Alter“
Referentin: **Josefine Holzhäuser**, Verbraucherberatung RLP
28.04. Thema: „Von der Idee der finanziellen Vorsorge zum Sparplan“
Referentin: **Monika Lünzmann**, Coach
Veranstalterin: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Zentrum Oekumene und Evangelische Kirche Hessen und Nassau
Anmeldung: www.ekkw.de/bildung/anmeldung
Infos: Sabine.Schoett@ekkw.de
Anmeldung bis 4. März (bis jeweils eine Woche vor Termin) **kostenfrei**

➔ NEUER TERMIN: DIENSTAG, 3. MAI

➔ 18:00 UHR, ONLINE-VERANSTALTUNG

DIGITAL

Toxische Männlichkeit. Erkennen, reflektieren, verändern

Der Autor des Buches „Toxische Männlichkeit. Erkennen, reflektieren, verändern“ Sebastian Tippe referiert in seinem Vortrag, wie toxische Männlichkeit entsteht, was toxische Männlichkeit genau bedeutet, dessen Verknüpfung mit Geschlechterrollen und wie toxisches Verhalten im Alltag aussieht. Männer schaden mit ihrem Verhalten nicht nur anderen, sie schaden auch sich selbst. Es werden individuelle, gesellschaftliche und bildungspolitische Lösungen vorgestellt. Für die Praxis an Schulen, Jugendtreffs und weiteren sozialen Einrichtungen werden abschließend Methoden der feministischen Jungenarbeit vorgestellt.

Sebastian Tippe ist Diplom-Pädagoge, Fachkraft bei Kindeswohlgefährdung, Autor und Referent. Er arbeitet als Fachberater für Erziehungsstellen und Familienwohnguppen, bietet Fortbildungen für pädagogisches Fachpersonal zum Thema toxische Männlichkeit an und arbeitet an Schulen und sozialen Einrichtungen mit Jungen, um toxische Männlichkeit abzubauen.

Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG Gender **Anmeldung und Infos:** frauenbuero@fulda.de **kostenfrei**



©studioLine Fotostudio Hannover

➔ 19:00 UHR, ONLINE-VORTRAG

DIGITAL

„Klimakrise, Geschlecht und Gesundheit – alles Fragen der Gerechtigkeit“

Längst ist klar, dass die Klimakrise uns alle früher oder später betrifft. Doch nicht alle Menschen spüren diese Auswirkungen gleichermaßen. Global gesehen sind vor allem Frauen und Mädchen oftmals anders oder stärker betroffen, gesundheitliche Folgen inklusive. Und auch bei den Maßnahmen zur Abschwächung der Krise sind geschlechtersensible Ansätze nach wie vor selten, ebenso wie Frauen in klimapolitischen Entscheidungspositionen weltweit. Wieso ist das so, wie wirkt sich dies aus und wie könnte es besser funktionieren?

Die Referentin **Lena Fockers** möchte in diesem Vortrag Antworten und Denkanstöße zu diesen Fragen geben. Es gibt die Möglichkeit, eigene Ideen, Erfahrungen und Gedanken mit einzubringen.

Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG International
Anmeldung und Infos: frauenbuero@fulda.de **kostenfrei**

➔ 09:45 UHR, WANDERUNG

„let´s rock“ – Interkulturelle Exkursion für Frauen

Treffen 09:45 Uhr ZOB – Ziel: Künstlerdorf Kleinsassen

Walken (Gehen) bewegt den Körper ganzheitlich. Der Vorfrühling inspiriert zum Aufbruch in die Natur. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg. In Gesprächen lernen wir uns, die Natur und das Künstlerdorf Kleinsassen kennen. Angeregt sprudeln eigene Ideen bei Natur- und Kunstimpulsen der Kunststation.

Damit Jung und Alt individuell gefordert sind, stehen ein langer (ca. 5 km) und ein kurzer Weg (ca. 2 km) zur Wahl.



Veranstalter: Bündnis mittendrin e. V., DER PARITÄTISCHE - Selbsthilfebüro Osthessen und samo.fa · **Anmeldung bis 11. März**
Nähere Informationen zum Ablauf und zu den Kosten erhalten Sie bei der Anmeldung unter: Tel.: 0159 04606969

➔ 14:00 UHR, INNENSTADT

Stadtrundgang „Blaue Bänke“

Der Serviceclub Soroptimist International Club Fulda mit den „Blaue Bänke“ 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 sind Orte der Begegnung und Kommunikation.



Veranstalter: Serviceclub Soroptimist International Club Fulda in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda
Leitung: **Ingrid Möller-Münch**
Anmeldung und Infos: frauenbuero@fulda.de
Anmeldung bis 10. März **kostenfrei**

➔ 15:00 UHR, ONLINE-VERANSTALTUNG

DIGITAL

„Lachen ist die beste Medizin“ – Film und Talk

Humor ist gesund. Wir haben eine kleine „Filmapotheke“ zusammengestellt. Kurzfilme, die zum Schmunzeln und Lachen anregen und gleichzeitig Gespräche über verschiedene Aspekte von Gesundheit eröffnen können. Zwischen den Filmbeiträgen gibt es Gelegenheit, sich auszutauschen und Anregungen für eigene Frauenfilmabende zu erhalten.



Veranstalterin: Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck
Leitung: **Sabine Schröder** und **Sabine Schött** **kostenfrei**
Anmeldung bis 8. März: www.ekkw.de/bildung/anmeldung

➔ **Die Veranstaltung wird wiederholt: Donnerstag, 24. März um 19:00 Uhr**