

2024 | 1

**VERBUND
DRESDNER FRAUENPROJEKTE**



Frauenförderwerk e.V.
Frauenschutzhaus Dresden e.V.
Kreative Werkstatt Dresden e.V.
FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.

Frauentreff und Frauenprojekte im Ausländerrat Dresden e.V.

sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e.V.



Kreative Werkstatt Dresden e.V.

sowieso Frauen für Frauen e.V.

Interkultureller Frauentreff

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.

Frauenförderwerk e.V.

FrauenBildungshaus Dresden e.V.

Inhalt

Timer Januar bis Juni 2024	4–7
D.I.K. Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle zur Bekämpfung von häuslicher Gewalt/Gewalt im sozialen Nahraum	8
Wiener Str. 80 A, 01219 Dresden Tel.: 0351 8567210 Fax: 0351 8567564	
Frauenschutzhaus Dresden e.V.	9
PSF 210 130 01261 Dresden Tel.: 0351 2817788 Fax: 0351 2028642 www.fsh-dresden.de	
FrauenBildungsHaus Dresden e.V.	10
Oskarstr. 1 01219 Dresden E-Mail: fbz@frauenbildungshaus-dresden.de www.frauenbildungshaus-dresden.de	
Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.	11–25
Dürerstr. 99, 01307 Dresden Tel.: 0351 8495679 E-Mail: fmgz@medea-dresden.de www.medea-dresden.de	
Frauenförderwerk e.V.	27–32
Strehleener Straße 12–14, 01069 Dresden Tel.: 0351 2026926 E-Mail: post@frauenfoerderwerk.de www.frauenfoerderwerk.de	
Kreative Werkstatt Dresden e.V.	33–35
Bürgerstr. 50, Galvanohof, 01127 Dresden Tel.: 0351 8584200 Fax: 0351 8584209 E-Mail: info@kreative-werkstatt.de www.kreative-werkstatt.de	
Frauentreff und Frauenprojekte im Ausländerrat Dresden e.V.	36
Elisenstr. 35, 01307 Dresden www.auslaenderrat.de/arbeit-mit-frauen/	
sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e.V.	37–60
Angelikastr.1, 01099 Dresden Tel.: 0351 8041470 Fax: 0351 8022025 E-Mail: kontakt@frauen-ev-sowieso.de www.frauen-ev-sowieso.de	
Fach- und Koordinierungsstelle für die Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* Dresden	47
Tel.: 0351 32029662 E-Mail: fachstelle@maedchenarbeit-dresden.de	

wöchentliche/monatliche Angebote der Einrichtungen

FMGZ MEDEA e.V. – Johannstadt

Beratungen – mit Terminvereinbarung

- Psychologische und gesundheitliche (Erst-)Beratung 15
- Individuelle Gesundheitsberatung 15
- Psychosoziale Beratung für Mütter 15
- Beratung zu Verhütungsmitteln und -methoden 15
- Beratung zur natürlichen Familienplanung 15
- Beratung für zum Thema Gewalt 15
- Beratung für Mädchen* (Mädchenprojekt MAXI) 22

MEDEA INTERNATIONAL des FMGZ MEDEA e.V.

- Mo ABC-Tisch 25
- Di offene Sprechzeit 25
- Mi Frauenfrühstück und offener Treff 25
- Do ABC-Tisch 25

Frauenförderwerk e.V.

- Mo/Di Kurs »Angekommen – Das Projekt für Mütter mit Migrationshintergrund« 29
- Mi Hilfe! – ALG II? 28
- Mi/Do Telefonsprechzeit: Kinderbetreuungsservice »Leih-Omas« 28

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

- Di & Mi Keramik 34
- Do Interkulturelle Keramik 34
- Aktzeichnen 34
- Sa Kaltnadelradierung 1x monatlich
- So Familienkeramik (jeden 1. So außer feiertags) 35

***sowieso* Frauen für Frauen e.V.**

- wöchentlich
- Mo & Do Keramik 48
- Mi Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit 41
- Do Psychologische Beratung 41
- Fr Kreativgarage 50
- ONLINE Yoga (bis einschließlich 22.03.) 50

monatlich

- Di Beratung rund um das SGB IX 42
- Mi Trommeln | Bewerbungswerkstatt 48/49
- Do Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
- 2. Do LesBiQueer-Stammtisch 49
- 3. Do FLINTA Jam Session 50

Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Essucht/Binge Eating 43
- Selbsthilfegruppe für Frauen*, die sexuellen Missbrauch erfahren haben 43

Frauentreff Ausländerrat Dresden e.V.

- Mo Offener Treff 34
- Mo Erstberatung für Frauen* 34

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

- Beratungsstelle für Frauen ohne Erwerbsarbeit des FrauenBildungsHaus Dresden e.V. 10

wöchentlich

- Di Telefonsprechzeit
- Di offene Beratung ohne Voranmeldung
- Mi Telefonsprechzeit
- Do offenes Frühstück

Frauenbildungszentrum "Hilfe zur Selbsthilfe" des

- FrauenBildungsHaus Dresden e.V.** 10
- wöchentlich
- Mo Wenn du singst, sing nicht allein"
- Di Bibliotheköffnungszeit / Nadelrunde
- Fr Tanzend den Tag beginnen / Tee & Buch"

monatlich

- Rechtsinfoabend (1x monatlich)
- Mi Beratung zu Selbstständigkeit – »Trau Dich, Frau!« |
- Do Skat für Anfänger*innen | Omas gegen Rechts
- Lesekreis | Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression und psychischen Belastungssituationen

FMGZ MEDEA e.V.

JANUAR

09.01.–05.03. WenDo-Grundkurs für Frauen* VHS Start	16
12./13.01. Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen VHS	16
16.01. Innere Glaubenssätze erkennen und bändigen	20
31.01. Kreatives Schreiben für Mütter*	20
26./27.01. Mütter*angebot: Grenzen setzen- was ich nicht selbst tue, geschieht nicht	21

FEBRUAR

02./03.02. WenDo-Grundkurs für Frauen*	16
12./13.02. Body and Soul für Mädchen* (11-14J.)	22
15./16.02. WenDo Grundkurs (13-16J.)	23
19./20.02. Wendo Grundkurs (6-9J.)	23
21./22.02. WenDo-Grundkurs (10-12 J.)	23
28.01. Kreatives Schreiben für Mütter*	20

MÄRZ

05.03. Weiterbildung Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* - Teil 1	24
10.03., Auf Frauenspuren durch die Neustadt	15
12.03. Weiterbildung Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* - Teil 2	24
17.03. Mutter*-Tochter*-WenDo 6-10-jährige	16
27.03. Kreatives Schreiben für Mütter*	20

APRIL

09.04.-18.06. WenDo-Grundkurs für Frauen* VHS Start	16
13.04. KurMoment: Kurnachsorge – Zeit für sich bringt Perspektive	19
14.04. Mutter*-Tochter*-WenDo 11-14-jährige	16
16.04. Methoden gewaltpräventiver Mädch*enarbeit (WenDo)	23
17.04. KurMoment: Kurnachsorge- Zeit für sich bringt Perspektive (online)	19

18.04. Methoden sexualpädagogischer Mädchen*arbeit Teil 1	24
24.04. Kreatives Schreiben für Mütter*	18

MAI

So. 12.05., 16-18 Uhr Auf Frauenspuren durch die Neustadt, Infos unter: igeltour-dresden.de	15
24./25.05. Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen VHS	16
29.05. Kreatives Schreiben für Mütter*	20

JUNI

15./16.06. WenDo-Grundkurs für Frauen im*sowieso* 16/57	
26.06. Kreatives Schreiben für Mütter*	

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

JANUAR BIS JUNI 10

06.02. Ehrenamtstreffen für Interessierte	
14.05. Ehrenamtstreffen für Interessierte	

Jahreskreisfeste

30.01. Lichtmess	
19.03. Frühlings-Tag-Nacht-Gleiche	
30.04. Beltane	
18.06. Mitsommer/Sonnenwende	

Frauenförderwerk e.V.

»Aktivwochen für Alleinerziehende« – Gemeinsam in Sachsen unterwegs	31
Für Alleinerziehende mit Kindern zw. 0 und 6 Jahren	
14.04.–19.04. in Jonsdorf	31
01.09.–07.09. in Rosenthal/Bielatal	31
Für Alleinerziehende mit Kindern zw. 6 und 12 Jahren	
24.06.–29.06. in Jonsdorf	31
06.10.–12.10. in Rosenthal/Bielatal	31

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

JANUAR

04.01. Beginn Holzbildhauen (bis 29.02.)	34
06.01. Kaltnadelradierung (1x monatlich)	
09.01. Beginn Portraitzeichnen (bis 12.03.)	35
11.01. Beginn Aquarell (bis 29.02.)	34
14.01. Collagrafie	35
19.01. Eröffnung Ausstellung Katharina Franz – <i>Suche nach dem Zwischenraum</i>	35
27.01. Monotypie	35

FEBRUAR

03.02. Kaltnadelradierung (1x monatlich)	
16.–18.02. + 24./25.02. Wochenend-Workshop Holzbildhauen	35

MÄRZ

bis 03.03. Ausstellung Katharina Franz	35
07.03. Beginn Holzbildhauen (bis 02.05.)	34
08.03. Eröffnung Gruppenausstellung Grafiken	35
11.03. Beginn Plastik im kleinen Format (bis 22.04.)	35
14.03. Beginn Aquarellmalerei (bis 25.04.)	34
16.03. Kreativer Ostermarkt	35

APRIL

09.04. Beginn Portraitzeichnen (bis 28.05.)	34
20./21.04. + 27./28.04. – Wochenend-Workshop Portraitmodellieren nach Modell	35
20./21.04. + 27./28.04. – Wochenend-Workshop Steinbildhauen	35
bis 21.04. Gruppenausstellung Grafiken	35
26.04. Eröffnung Ausstellung Tina Wohlfarth – <i>Alter Ego</i>	34

MAI

16.05. Beginn Aquarellmalerei (bis 27.06.)	34
16.05. Beginn Holzbildhauen (bis 20.06.)	34

JUNI

01.06. Galvanokunsthof	35
bis 09.06. Ausstellung Tina Wohlfarth	35
14.06. Eröffnung Ausstellung Stefanie Hollerbach – <i>Fast Fallend</i>	35

sowieso Frauen für Frauen e.V.

JANUAR

08.01. Tea Time Talk	48
11.01. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht LesBiQueer-Stammtisch – Eisstockschießen	42 49
16.01. »In Ruhe verrückt alt werden können« Vortrag ONLINE-Infoabend Essstörungen/für Angehörige	51 46
17.01. Bewerbungswerkstatt	49
18.01. FLINTA Jam Session	50
19.01. ONLINE Infoveranstaltung Essstörung für Fachkräfte und Multiplikator*innen	46
22.01. Tea Time Talk	48
25.01. Massagevorführung	51
28.01. Eröffnung Ausstellung Sabine Gumnitz <i>Weibsbilder – Poesie & Sehnsucht</i>	51
30.01. Beratung rund um das SGB IX	42
31.01. Trommeln	48

FEBRUAR

01.02. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42
03.02. Baumpilze – Lebenszeichen im Winterwald 165-Minuten-Disco	52 52
05.02. Tea Time Talk	48
07.02. Bewerbungswerkstatt	49
15.02. Offene Kulturbühne	53
18.02. LesBiQueer-Stammtisch – Kneipenquiz	49
19.02. Tea Time Talk	48
28.02. Trommeln	48
29.02. Bürgergeld – ein Jahr später und nun?	53

MÄRZ

04.03.	Tea Time Talk	48
05.03.	Beratung rund um das SGB IX	42
07.03.	Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42
08.03.	Internationaler Frauentag, Konzert und Party im Ballsaal Weißig mit den GABYS, Berlin angefragt	53
13.03.	Bewerbungswerkstatt	49
21.03.	FLINTA Jam Session	50
14.03.	LesBiQueer-Stammtisch – Bowling	49
18.03.	Tea Time Talk	48
23.03.	Workshop Im Körper ankommen	53
27.03.	Trommeln	48

APRIL

04.04.	Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42
09.04.	Beratung rund um das SGB IX	42
10.04.	Feministisch streiten	54
11.04.	LesBiQueer-Stammtisch – Grillen	49
12.04.	Für Jede* ist ein Kraut gewachsen	54
15.04.	Tea Time Talk	48
	Workshop-Reihe Berührung als Nahrung für die Seele	55
	Workshop-Reihe Mit Leichtigkeit durch den Frühling	54
17.04.	ONLINE Infoabend Essstörungen – für Angehörige	46
	Bewerbungswerkstatt	49
	Wandern in der Dresdner Umgebung	55
18.04.	FLINTA Jam Session	50
20.04.	Workshop Im Spiegel der Natur	56
24.04.	Trommeln	48
26.04.	ONLINE Infoveranstaltung Essstörung/Fachkräfte und Multiplikator*innen	46
27.04.	165-Minuten-Disco	52
29.04.	Tea Time Talk	48
	Workshop-Reihe Berührung als Nahrung für die Seele	55

MAI

02.05.	Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42
07.05.	Beratung rund um das SGB IX	42
	Workshop-Reihe Mit Leichtigkeit durch den Frühling	54
13.05.	Tea Time Talk	48
	Workshop-Reihe Berührung als Nahrung für die Seele	55
15.05.	Bewerbungswerkstatt	49
16.05.	FLINTA Jam Session	50
24.05.	»Eine Frau will nach oben«/Klettern	
27.05.	Tea Time Talk	48
29.05.	Trommeln	48
31.05.	Konzert Namoli Brennet/USA – CSD in Dresden	57

JUNI

04.06.	Beratung rund um das SGB IX	42
	Workshop-Reihe Mit Leichtigkeit durch den Frühling	54
05.06.	Wandern in der Dresdner Umgebung	55
06.06.	Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42
10.06.	Tea Time Talk	48
12.06.	Bewerbungswerkstatt	49
13.06.	LesBiQueer-Stammtisch – Speed-Dating	49
14.06.	»Eine Frau will nach oben«/Klettern	56
15./16.06.	WenDo	57
20.06.	FLINTA Jam Session	50
24.06.	Tea Time Talk	48

Vorschau	58/59
----------	-------



Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle
zur Bekämpfung von häuslicher Gewalt |
Gewalt im sozialen Nahraum

NEUE ADRESSE
D.I.K. Wiener Str. 80a, 01219 Dresden
Fon: (0351) 856 72 10
Fax: (0351) 856 75 64
E-Mail: dik@fsh-dresden.de
www.fsh-dresden.de/beratung

Hilfe für Opfer von häuslicher Gewalt und deren Kinder

An die D.I.K. können Sie sich wenden,
wenn

- gegen Sie körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt im häuslichen Umfeld ausgeübt wird
- Sie durch Menschen, die in Ihrer häuslichen Gemeinschaft leben, bedroht, gedemütigt oder misshandelt werden
- Sie von Stalking betroffen sind
- Sie von Ihrem Ex-Partner/Ex-Partnerin auch nach der Trennung verfolgt und belästigt werden
- Ihre Kinder Unterstützung und Hilfe benötigen

Die D.I.K. bietet Ihnen:

- Beratung für betroffene Erwachsene und Angehörige
- Beratung zur Gewaltproblematik
- Information und Unterstützung in rechtlichen Möglichkeiten, zivilrechtliche Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz (GewSchG)
- Begleitung zum Gericht
- Beratung/Unterstützung betroffener Eltern (Umgang/Jugendamt/Sorgerecht etc.)

Beratung für Ihre Kinder

- Eigenständige Beratung und Unterstützung
- Hilfe bei Aufarbeitung und Bewältigung des Erlebten
- Bei Bedarf und nach Absprache – Vermittlung an weiterführende Angebote

BERATUNGSZEITEN:

- **Montag bis Freitag nach Vereinbarung.**
- Unsere Beratungsangebote sind kostenfrei und ggf. mit Sprachmittlung möglich.

Unser Angebot an Institutionen und Einrichtungen:

- Fachaustausch und Fallbesprechung zum Umgang in Fällen von häuslicher Gewalt und/oder Stalking,
- Fortbildungsangebote zum Thema häusliche Gewalt und Stalking sowie zur Mitbetroffenheit von Kindern.



Frauenschutzhaus Dresden e.V.

Träger des Frauenhauses in Dresden
www.fsh-dresden.de

DAS FRAUENSCHUTZHAUS

bietet Frauen und ihren Kindern, die von psychischer, physischer und/oder sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind, Schutz, Unterkunft, Beratung, Begleitung und Unterstützung. Hier kann Frau ihre Situation überdenken und nach neuen gewaltfreien Lebensperspektiven und -möglichkeiten suchen. Wir stehen Frauen unabhängig ihrer Religion und Herkunft offen.

KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

Für **Frauen in Not** rund um die Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen unter 0351 281 77 88.
Fax: 0351/ 202 86 42 (von 8 bis 18 Uhr)

Postanschrift: Frauenschutzhaus Dresden e.V.
PSF 210 130
01261 Dresden

Die Adresse wird aus Sicherheitsgründen nicht bekannt gegeben.

- Unser Anliegen ist es, das Problem der Gewalt gegen Frauen und Kinder öffentlich zu machen. Es ist ein gesellschaftliches Problem und kein Einzelschicksal. Bedrohung und Misshandlung von Frauen und Kindern kommt in allen sozialen Schichten vor.

NOTRUFNUMMER TAG UND NACHT: (0351) 281 7788



Unter dem Dach des FrauenBildungsHaus Dresden e.V. organisieren sich mehrere Projekte:



Beratungsstelle für Frauen ohne Erwerbsarbeit im FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

Unsere Angebote sind:

Individuelle Beratung (Berufliche Orientierung/Perspektiventwicklung, Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen und Krisen, Fragen zum SGB II, Umgang mit Behörden u.a.),

Orientierungskurs, Selbstfürsorgekurs, Offene Angebote, Info-Veranstaltungen, Workshops, Sommerprojekttage

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.frauenbildungshaus-dresden.de/beratungsstelle/

Mail: Beratung@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0351 316 04 34



Frauenbildungszentrum »Hilfe zur Selbsthilfe« im FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

Unsere Angebote sind:

Begegnungs-, Beratungs und Bildungsformate. Wir setzen uns für feministische und gleichstellungspolitische Themen ein und vernetzen uns mit Projekten der Gleichstellungsarbeit und politischen Entscheidungsträger*innen. Unsere Bildungsangebote (Workshops, Lesungen, Vorträge) finden in unregelmäßigen Abständen statt.

Alle Informationen zu den Angeboten und unseren Veranstaltungen finden Sie unter:

www.frauenbildungszentrum-dresden.de

www.instagram.com/frauenbildungszentrum.dresden/

www.facebook.com/frauenbildungszentrumDD/

Mail: fbz@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0176 568 55 778



Frauen*stadtarchiv

Das Frauen*stadtarchiv Dresden (F*SA) arbeitet zu Frauen*geschichts- und Geschlechterforschung. Es versteht sich als außeruniversitäre wissenschaftliche Dokumentations-, Forschungs- und Bildungseinrichtung mit dem Schwerpunkt der Frauen*- und Geschlechtergeschichte in Dresden und Sachsen. Zugleich ist das F*SA ein feministisches Projekt, das durch seine Arbeit der Förderung der Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Frau* und Mann* dient.

www.frauenstadtarchiv.de/

www.instagram.com/frauenstadtarchiv.dresden/

Mail: frauenstadtarchiv@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0176 952 83 721



Genderkompetenzzentrum Sachsen

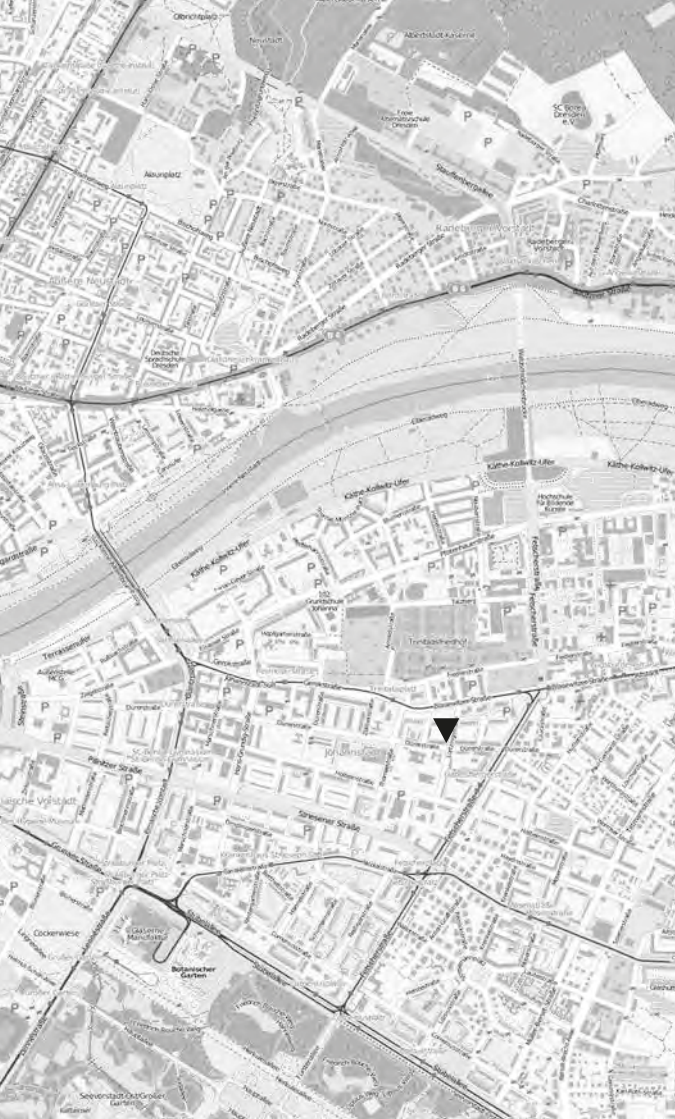
Das Genderkompetenzzentrum vernetzt, bildet und stärkt Akteur*innen der Gleichstellungsarbeit: Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Gleichstellungsprojekte, Institutionen der Erwachsenenbildung in urbanen Zentren und im ländlichen Raum Sachsens und darüber hinaus. In verschiedenen Bildungsformaten, Weiterbildungen und Beratungen fördert das Genderkompetenzzentrum das aktive Eintreten gegen Diskriminierung auf Grund von Geschlecht und sensibilisiert auf allen Ebenen zu geschlechtsbezogener Diskriminierung.

www.genderkompetenz-sachsen.de

www.instagram.com/genderkompetenzzentrum-sachsen/

Mail: info@genderkompetenz-sachsen.de

Tel.: 0351 310 52 75



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.



Dürerstr. 99, 01307 Dresden

Telefon: 0351 8495679

E-Mail: fmgz@medea-dresden.de

www.medeia-dresden.de

Frauentageszentrum

Telefon: 0351 8495679

E-Mail: fz@medea-dresden.de

Mädchenprojekt MAXI

Telefon: 0351 8951209

E-Mail: maxi@medea-dresden.de

Frauentagesprojekt MEDEA-International

Harry-Dember-Straße 11, 01169 Dresden

Telefon: 0351 4178080

E-Mail: mia@medea-dresden.de

Der Frauen- und Mädchengesundheitszentrum (FMGZ) MEDEA e.V.

Der FMGZ MEDEA e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Chancengleichheit von Mädchen* und Frauen* in Gesundheitsfragen einsetzt. Mit unserer Arbeit unterstützen wir Mädchen* und Frauen* dabei, ein positives Selbstbild zu entwickeln und informierte und selbstbestimmte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

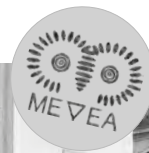
Zu diesem Zweck stellen wir auch in diesem Halbjahr vielseitige Beratungs- und Bildungsangebote zur Verfügung.

Frauengesundheit ist ein Gleichstellungsthema und geht uns alle etwas an. Daher arbeiten wir mit vielfältigen Gleichstellungsprojekten der Stadt Dresden zusammen. Unser aktuelles Thema: Gleichstellungsarbeit spür- und sichtbar werden lassen.

Finden Sie unsere Arbeit spannend oder haben Sie Fragen? Dann sprechen Sie uns gern an. Wir freuen uns auf Sie!

Wir sind weiterhin als Beraterinnen für Sie telefonisch, über Videokonferenz und mit Termin vor Ort erreichbar.

Wir verwenden den Asterisk*, weil wir mit unseren Angeboten alle Menschen ansprechen wollen, die sich als Frauen* bzw. Mädchen* definieren. Damit wollen wir Vielfalt ermöglichen. Je nach Thema, Anliegen, Veranstaltung sind Zielgruppenbeschränkungen möglich, um Schutzräume sicherzustellen. Wir behalten uns vor, für bestimmte Gruppen/Bedarfe exklusive Angebote zu machen.



Der FMGZ MEDEA e.V. wird aus Steuermitteln des auf Grundlage des sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts gefördert sowie durch das Jugendamt, das Büro der Gleichstellungsbeauftragten und das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden.

*Bei allen Förder*innen, Spender*innen und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen möchten wir uns für ihre Unterstützung bedanken.*



Mitarbeiterinnen

Anja Bielefeldt, Sozialarbeiterin (M. A), Sozialpädagogin (B. A.)

- ▶ Schwerpunkte: Projektkoordination, Bedürfnisorientierung, Inklusion

Una Giesecke, Dipl.-Kauffrau, Buchhaltung

Frauengesundheitszentrum

Franziska Müller, Psychologin (M.Sc.)

- ▶ Schwerpunkte: Lebens- und Gesundheitsberatung, Bildungsangebote zur Gesundheitsförderung

Kathrin Bein, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), WenDo-Trainerin, Traumatherapeutin (SEI®)

- ▶ Schwerpunkte: Gewaltprävention, WenDo, Beratung, Prozessorientierte Körperarbeit mit Frauen

Jana Giersberg, Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Sozialmanagement (M. A.)

- ▶ Schwerpunkt: Beratungs- und Bildungsangebote für Mütter

Mädchenprojekt MAXI

Clarissa Bachmann, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

- ▶ Schwerpunkte: Sexualpädagogik/Gesundheitsförderung für Mädchen*

Kathrin Bein, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), WenDo-Trainerin

- ▶ Schwerpunkte: Gewaltprävention, WenDo, Beratung und Einzelarbeit mit Mädchen

Helen Steiner, Psychologin (M.Sc.)

- ▶ Schwerpunkte: Gewaltprävention und Gesundheitsförderung für Mädchen*, Körperarbeit, Beratung und Einzelarbeit

MEDEA International

Käthe Kupka, Psychologin (M.Sc.)

- ▶ Schwerpunkt: psychologische Beratung für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Gabriela Nickl, Dipl.-Ingenieur-Ökonomin, staatl. anerkannte Sozialarbeiterin (B. A.)

- ▶ Schwerpunkte: Beratung, Bildungsangebote für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Marjan Zokaei, M.A. Wirtschaftswissenschaften

- ▶ Schwerpunkte: Beratung, Bildungsangebote für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Ehrenamt · Praktikum · Vereinsfrau im FMGZ MEDEA e.V.

Frauen*, die ehrenamtlich oder im Praktikum bei uns arbeiten möchten, sind herzlich willkommen!
Frauen*, Mädchen* und Gesundheit sind Ihr Thema? Sie möchten Frauen* mit gleichen Interessen treffen und unsere Arbeit unterstützen? Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Kreativität bei uns einbringen und Mitfrau* in unserem Verein werden.

Raumvermietung in der Johannstadt

Sie können unseren Seminarraum für Gesundheitsangebote wie Gesprächskreise, Übungsgruppen und Workshops mieten. Der Raum ist ca. 25 m² groß und für ca. acht Personen geeignet.
Anfragen bitte telefonisch unter 8495679 oder per E-Mail: fgz@medea-dresden.de

ALLGEMEINES

Anmeldebedingungen für Kurse

Mit Anmeldung und fristgerechtem Eingang Ihrer Teilnahmegebühr ist Ihre Teilnahme verbindlich. Sie werden informiert, wenn die Veranstaltung bereits voll ist oder nicht zustande kommt. In diesem Fall erfolgt selbstverständlich eine Kostenrückerstattung.

Die Anmeldung muss bis drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erfolgen und kann bis dahin widerrufen werden. Danach ist eine Kostenrückerstattung nicht mehr möglich. Eine Ersatzteilnehmerin* kann gestellt werden.

Bitte überweisen Sie Ihre Teilnahmegebühr auf das Konto des FMGZ MEDEA e.V.

GLS Bank

IBAN: DE50 4306 0967 1236 3431 00

BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck:

*Veranstaltung + Name der Teilnehmerin**

So finden Sie uns:

Hauptsitz des Vereins in Johannstadt:

Frauengesundheitszentrum und
Mädchenprojekt MAXI
Dürerstraße 99, 01307 Dresden

Unser Haus befindet sich unweit vom Berthold-Brecht-Gymnasium. In unserer Nähe finden Sie Haltestellen folgender Verkehrsmittel: Straßenbahn Linie 6 und 12, Bus Linie 62, 64 und 305.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

Sprechzeiten*

Montag 14–16 Uhr Sprechzeit

Donnerstag 15–16 Uhr Telefonsprechzeit unter:
0351 8040506 oder 01577 0408382

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie gern Kontakt mit uns aufnehmen über fgz@medea-dresden.de.

Beratung

- mit Terminvereinbarung unter fgz@medea-dresden.de
Die Erstberatung ist kostenfrei. Sie kann vor Ort, digital oder telefonisch wahrgenommen werden.

Bei einem Besuch können Sie außerdem unsere umfangreiche Bibliothek nutzen und Informationsmaterialien erhalten.

Schließzeit zum Jahreswechsel: 18.12.23–05.01.2024

*In den Schulferien gibt es abweichende Sprechzeiten. Diese entnehmen Sie bitte unserer Website.

Anzeige

clio

DIE ZEITSCHRIFT FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Hrsg: FFGZ e.V.
Bamberger Str. 51
10777 Berlin

Fon: 030/213 95 97
Fax: 030/214 19 27
info@ffgz.de
www.ffgz.de
www.facebook.com/ffgzberlin

**Nr. 97: Schmerzfrei leben!
Schmerzen verstehen und
behandeln lernen**

- Endometriose
- Broken Heart
- Fibromyalgie
- Migräne
- Beckenboden

Erscheint 2× jährlich, Heft 5,00 €, Abo (4 Ausgaben) 27,00 € incl. Versand

Beratungen

Wir bitten für diese Angebote um Terminvereinbarung.

Erstberatungen sind kostenfrei, wir freuen uns über Spenden. Die Kosten für weitere Termine werden individuell vereinbart.

Franziska Müller

- Psychologische und gesundheitliche (Erst-)Beratung

Jana Giersberg

- Psychosoziale Beratung für Mütter sowie Hilfe bei Anträgen wie Wohngeld, Bürgergeld, ALG I, Elterngeld, Kindergeld

Erdmute Satlow (Psychologische Psychotherapeutin – ehrenamtliche Mitarbeiterin)

- Psychologische Erstberatung

Kathrin Bein

- Beratung für Mädchen* und Frauen* zum Thema Gewalt
- Einzelarbeit: Prozessorientierte Körperarbeit, WenDo und Körperorientierte Traumaarbeit – SEI® (Körperwahrnehmung, Grenzen setzen, Ängste im Umgang mit anderen Menschen abbauen...)

Helen Steiner

- Beratung/Einzelarbeit für Mädchen* & junge Frauen*

Gabriela Nickl

- Beratung zu Verhütungsmitteln und -methoden (hormonelle Verhütung und Alternativen)
- Beratung zur natürlichen Familienplanung

Einzelarbeit (kostenpflichtig)

Corinna Plagemann

- Diaphragma- und Portiokappenanpassung

Veranstaltungen

Auf Anfrage bieten wir Seminare und Veranstaltungen zu gesunder Ernährung und Lebensweise, naturheilkundlichen und komplementären Heilmethoden oder psychischer Gesundheit an.

Einige unserer Themen:

- Selbst ist die Frau* – Selbsthilfe bei verschiedenen (Frauen*)Erkrankungen
- Selbstfürsorge im Alltag
- Depressive Verstimmungen

Eine Kinderbetreuung während der Angebote ist bei vorheriger Nachfrage möglich. Bitte melden Sie Ihr(e) Kind(er) mindestens 2–3 Wochen vor dem Kurs an.

Mit unseren Veranstaltungen kommen wir auch gern zu Ihnen. Sprechen Sie uns an: fgz@medea-dresden.de

Stadtführung

Auf Frauenspuren durch die Neustadt



Die Autorin des Buchs »Von Maria bis Mary – Frauengeschichten aus der Äußeren Neustadt« erzählt an historischen und aktuellen Schauplätzen und in Hinterhöfen von Frauenwirken und -alltag damals und heute. Das Spektrum der Geschichten reicht von Müttern und Ammen bis zur Ärztin und Künstlerin.

Bitte folgen Sie unauffällig. Es führt: Una Giesecke

Termine: So 10.03. | So 12.05.24, jeweils 16–18 Uhr

Infos und Anmeldung unter:

www.igeltour-dresden.de oder Tel.: 0351 8044557

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen – WenDo

Wir üben wirkungsvolle Strategien, um sich in unangenehmen Situationen und bei Übergriffen zu behaupten und zu wehren. Wir sprechen über das Thema Gewalt, rechtliche Aspekte und wo frau sich Hilfe und Unterstützung holen kann.

Kursleiterin: Kathrin Bein

Termine Grundkurse

Fr 02.02.24, 17:30–21 Uhr & Sa 03.02.24, 10–18 Uhr
 Sa 15.06.24, 10–17:30 Uhr & So 16.06.24, 10–14 Uhr
 Kurs II in Koop. mit *sowieso* KULTUR BERATUNG
 BILDUNG Frauen für Frauen e.V.

Kosten: jeweils 60 €, erm. 45 €

Infos und Anmeldung über bein@medea-dresden.de

Fortlaufende Grundkurse

Termin: Di 09.01.–05.03.24, 18–20:15 Uhr, 8x
 Di 09.04.–18.06.24, 18–20:15 Uhr, 8x

Infos: bein@mdea-dresden.de / *Anmeldung über VHS*

Anzeige



Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Aufklärung, Beratung und Selbsthilfe bei Endometriose



Bernhard-Göring-Str. 152 | 04277 Leipzig



Geschäftsstelle: 0341/30 65 305



Beratungsstelle: 0341/30 65 304



info@endometriose-vereinigung.de



www.endometriose-vereinigung.de



[endometriose_vereinigung](https://www.facebook.com/endometriose_vereinigung)



[EndometrioseVereinigungDeutschland](https://www.instagram.com/EndometrioseVereinigungDeutschland)

WenDo für Mütter und Töchter

Dieser WenDo-Kurs ist für Mütter und Töchter oder weibliche Bezugspersonen und Mädchen. Wir üben miteinander und teilweise getrennt in Mädchen- und Frauengruppen. Mütter (oder Bezugspersonen) können WenDo kennenlernen und ihre Fragen klären, z.B.: Wie kann ich meine Tochter unterstützen, selbstbewusst Grenzen zu setzen.

Kursleiterinnen:

Kathrin Bein, Helen Steiner, Jana Giersberg

Termine: So 17.03., 9:30–16:30 Uhr (6–10 Jahre)

So 14.04., 9:30–16:30 Uhr (11–14 Jahre)

Kosten: 52 € für ein Mutter-Tochter-Paar, erm. 35 €
 Anmeldung über maxi@medea-dresden.de

Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen für Frauen

Möchten Sie sich selbst, Ihren Körper und Ihre Grenzen besser spüren? Über Körperarbeit z.B. Somatische Emotionale Integration (SEI®) und Selbstbehauptungsübungen aus dem WenDo üben wir, gut mit uns selbst in Kontakt zu bleiben und gleichzeitig mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um klare Grenzen setzen zu können.

Kursleiterin: Kathrin Bein

Termin Grundkurs:

Fr 12.01., 17–20:45 Uhr & Sa 13.01.24, 10–18:45 Uhr

Fr 24.05., 17–20:45 Uhr & Sa 25.05.24, 10–18:45 Uhr

Infos: bein@medea-dresden.de / *Anmeldung über VHS*

.....FRAUENGESUNDHEITSSANGEBOTE.....

Grenzen wirksam setzen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Thema Selbstbehauptung und Selbstschutz im Alltag. Im Kontakt mit Menschen kann es immer wieder zu herausfordernden Situationen kommen, in denen es schwierig ist Grenzen zu setzen. Wir tauschen uns aus und üben, mit Methoden der Körperarbeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und wirkungsvoll zu setzen. Am Beispiel von Alltagssituationen suchen wir nach Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit grenzüberschreitendem Verhalten.

Termin: auf Anfrage bzw. auf unserer Homepage

Referentinnen/Ansprechpartnerinnen: Kathrin Bein und Franziska Müller, fgz@medea-dresden.de



RAUMVERMIETUNG

im FMGZ MEDEA e.V.

Wir vermieten unseren Gruppenraum

Kissen, Matten und Decken sind vorhanden
Küchennutzung und Bestuhlung sind möglich

Raus aus dem Hamsterrad: ein Selbstfürsorgekurs für Frauen



Selbstfürsorglich sein, um den eigenen Alltag besser zu bewältigen und Kräfte zu sammeln. Alle reden davon, aber woher soll ich wissen, wie, wann und bei was ich ansetzen soll?

In diesem 2-vormittägigen Kurs stehen Ihre Bedürfnisse und Rollen, Ihre Stärken im Mittelpunkt. Dazu gehören Fragen danach, was Ihnen im Leben wichtig ist, was Sie zufrieden macht und Ihr Herz füllt oder auch, woran Sie Freude haben und was Sie konkret brauchen, um Ihre Lebenssituation zu verbessern? Es werden auch verschiedene Atem- und Entspannungsübungen ausprobiert und Rezepte der Aromapflege bei Schlafmangel, Stimmungsschwankungen oder bei Erkältungssymptomen vorgestellt. So können Sie entspannter oder ausgeruhter in den Tag starten. Es wird viel Zeit für Austausch und gemeinsames Auftanken geben.

Termine: z.B. an zwei Vormittagen 9:30-13:30 Uhr, der Kurs findet in regelmäßigen Abständen statt, aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage; dieser Kurs kann zudem auf Anfrage gebucht werden von Organisationen und Unternehmen

Kosten: 10 €/ 5 € ermäßigt

Anmeldung: fgz@medea-dresden.de

Kursleiterinnen: Franziska Müller (M.Sc.), Jana Giersberg, Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Sozialmanagement (M.Sc.)

► Infos zu weiteren Präsenz- und Onlinekursen entnehmen Sie bitte unserer Website.

.....FRAUENGESUNDHEITSANGEBOTE.....

Leben mit dem eigenen Rhythmus

Kennen Sie das Gefühl, dass an manchen Tagen im Monat alles ganz leicht von der Hand geht, Sie sich fit und ausgeglichen fühlen und an anderen Tagen es das genaue Gegenteil ist, ohne dass es einen ersichtlichen Grund gibt? Einer der Gründe könnte Ihr Hormonhaushalt sein. Hormone regeln nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern beeinflussen unser Wohlbefinden, unser Energielevel und unsere Stimmung.

Gemeinsam lernen wir den weiblichen Zyklus kennen und tauschen uns aus, wie wir unser Wissen darüber nutzen können.

Neben einem Input sowie alltagspraktischen Tipps und Übungen gibt es Zeit für Austausch.

Termine: vierteljährlich – aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

Kursleiterin und Ansprechpartnerin: Franziska Müller, Psychologin (M.Sc.)

Anzeige

Cassiopëia · KRETA

Frauenferienhaus

Tagsüber den Blick auf das unendliche in allen Blautönen
schimmernde Meer genießen – und nachts die Leichtigkeit
und Energie eines Frauenortes spüren...
mit bezauberndem Sternenhimmel für Eure Träume...
und Sternschnuppen für Eure Wünsche...

fon: 0030 · 28320 · 31856
e-mail: frauenferienhaus@hotmail.com
www.frauenferienhaus-kreta.de



Selbsthilfegruppe Dresdner »Rabenmütter«

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Mütter mit postpartalen psychischen Erkrankungen, nach einer (teil-)stationären Behandlung und/ oder begleitend zu einer ambulanten Psychotherapie. Ebenso sind auch Schwangere oder junge Mütter mit psychischen Erkrankungen eingeladen, die Lust auf Austausch über die Erkrankung, über Hilfsangebote, Unternehmungen und das Leben mit Kind(ern) haben.

Kinder können mitgebracht werden. Dafür wäre eine Anmeldung wichtig.

Termine: wöchentlich, immer am Mi, von 14–15 Uhr

Kosten: keine

Ansprechperson: Julia Reichel

dresdner-rabenmuetter@web.de | 0177 6818061

Anzeige



ANONYME ZUFLUCHT

für Mädchen und junge Frauen ab 12 Jahren

www.mädchenzuflucht-dresden.de
zuflucht@wsp-dresden.de

Wenn Du

dich in Not befindest
Angst hast
bedroht wirst
Gewalt erlöst
gegen deinen Willen angefasst wirst
einfach weg musst
oder ein Mädchen kennst,
das Hilfe benötigt,

dann ruf uns an!

0351 2519988

.....MÜTTERGESUNDHEITSANGEBOTE.....

KurMoment: Kurnachsorge – Zeit für sich bringt Perspektive

Ihre Müttergenesungskurs liegt hinter Ihnen und mit guten Vorsätzen und positiver Veränderungsenergie wurde die Rückreise angetreten. Doch inzwischen hat der Familienalltag Sie zurück. Falls bei Ihnen auch zahlreiche Kurimpulse auf der Strecke geblieben sind, Sie wieder mehr Anspannung als Entspannung im Alltag spüren und Sie sich für kraftspendende Auszeiten zu wenig Zeit nehmen, dann sind Sie herzlich zum KurMoment eingeladen. An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Müttern auszutauschen, Sie bekommen eine kurze Pause vom Alltag, Zeit die Kurerfahrungen Revue passieren zu lassen und dazu praktische Anregungen für Ihren Alltag.

Termine: 13.04.24, 9:30–12:30 Uhr in Präsenz
17.04.24, 20–21:30 Uhr online

Kursleiterinnen: Franziska Müller in Kooperation mit Doreen Hänig (Ev.-Luth. Landeskirche, Frauenarbeit)

Ort: FMGZ Medea e.V., Dürerstr. 99, 01307 Dresden

Anmeldung: mueller@medea-dresden.de

Kosten: 15 € Präsenz; 10 € Online

Raus aus dem Hamsterrad: ein Selbstfürsorgekurs für Mütter*

Selbstfürsorglich sein, um den eigenen Alltag besser zu bewältigen und Kräfte zu sammeln. Alle reden davon, aber woher soll ich wissen wie, wann und bei was ich ansetzen soll?

In diesem 2-vormittägigen Kurs stehen Ihre Bedürfnisse und Rollen, Ihre Stärken im Mittelpunkt. Fragen danach, was Ihnen im Leben wichtig ist, Sie zufrieden macht und Ihr Herz füllt oder auch, woran Sie Freude haben und was Sie konkret brauchen, um Ihre Lebenssituation zu verbessern?

Aber auch ganz praktisch werden verschiedene Atem- und Entspannungsübungen ausprobiert und Rezepte der Aromapflege vorgestellt. So können Sie angeregt oder auch entspannter sein oder ausgeruhter in den Tag starten. Es wird viel Zeit für Austausch und gemeinsames Auftanken geben.

Termine: z.B. an zwei Vormittagen 9:30-13:30 Uhr, der Kurs findet in regelmäßigen Abständen statt, aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage; dieser Kurs kann zudem auf Anfrage von Organisationen und Unternehmen gebucht werden.

Kosten: 10 €/ 5 € ermäßigt

Anmeldung: fgz@medea-dresden.de

Kursleiterinnen: Franziska Müller (M.Sc.), Jana Giersberg Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Sozialmanagement (M.Sc.)

Anzeige

 KURSE & WORKSHOPS

.....MÜTTERGESUNDHEITSANGEBOTE.....

Zeitmanagement: Müttern* mit Tricks und Kniffen mehr Zeit schaffen



Die Frage, wo ihre Zeit bleibt, treibt Mütter besonders um. Sie sind frustriert, weil sie wieder nicht schaffen, was sie sich eigentlich vorgenommen haben. Sie haben das Gefühl, alles wächst ihnen über den Kopf, weil ihr Tag nicht strukturiert ist und ständig jemand stört. Die eigentlichen Bedürfnisse kommen zu kurz.

Sie lernen in diesem Kurs, sich besser zu organisieren und wo sie (unnötig) Zeit verlieren und sie besser nutzen können. Auch das Setzen von Pausen, um letztlich die Balance zwischen Arbeit und Privatem zu finden.

Termine: auf Anfrage, aktuelle Termine entnehmen

Sie bitte unserer Homepage

Kosten: 25 €/17 € ermäßigt

Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de

Kursleiterin: Jana Giersberg, Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin (FH) sowie Sozialmanagement (M.sc.)

Innere Glaubenssätze erkennen und bändigen

Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse. Damit sind Denk- und Verhaltensmuster gemeint, die oft von Autoritäten wie Eltern und früheren Bezugspersonen erlernt werden. Als Erwachsene sind diese inneren Steuerungsmuster so sehr verinnerlicht, dass sie weiterhin unser Verhalten bestimmen. Die Antreiber haben positive Seiten: sie helfen uns, sorgfältig und genau zu sein und so gute oder auch außergewöhnliche Leistungen zu erreichen.

Doch diese positiven Stärken werden in stressigen Phasen zu Schwächen, wenn sie zu inneren Zwängen werden und zu streng angewandt werden. In diesem Kurs lernen Sie Ihre inneren Antreiber erkennen und was Sie stattdessen denken können. So können sie zukünftiger gelassener und freundlicher mit sich sein.

Termin: Di 16.01.24, 10–13 Uhr

Kosten: 3–5 € nach eigenem Ermessen

Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de

Kursleiterin: Jana Giersberg

Kreatives Schreiben für Mütter

Viele Frauen haben große Freude am Schreiben und würden es gern regelmäßig tun. Ohne Inspiration von außen und allein zu Hause fällt es jedoch oft schwer, etwas zu Papier zu bringen.



Unter der Anleitung der Kursleiterin sind Mütter eingeladen, um mit Hilfe von Impulsen den Schreibfluss zu aktivieren. Auf Wunsch gibt es wohlwollende Resonanz. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Im Mittelpunkt stehen die Freude und der gegenseitige Austausch.

Die Kursleiterin moderierte bereits mehrere Schreibgruppen und möchte vor allem Schreiblust vermitteln.

Termine: Mi 31.01., 28.02., 27.03., 24.04., 29.05., 26.06. immer 19–20:30 Uhr

Kosten: pro Termin ein kleiner Beitrag ca. 1–3 € nach eigenem Ermessen

Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de

Kursleiterin: Jana Giersberg

.....MÜTTERGESUNDHEITSANGEBOTE.....

Grenzen: Was ich nicht für mich selbst tue, geschieht nicht!

Viele kommen im Leben immer wieder an Grenzen, die von außen gesetzt werden oder die selbst gesetzt werden. Der Umgang mit ihnen ist nicht immer einfach. Grenzen stoßen uns auf Themen im Leben, die gekoppelt sind mit Ärger, Wut und oder vermeintlicher Schwäche. Trotzdem sind Grenzen für unser Leben wichtig. Sie zeigen uns, was wir leisten können und wollen und in welchen Rahmenbedingungen wir uns innerhalb eines Systems, einer Gruppe, einer Beziehung bewegen.

Dieses Seminar richtet seinen Blick auf die eigenen Grenzen. Es lädt ein, sie zu erkennen, auszuloten und bewusster wahrzunehmen. Mit spielerischen Möglichkeiten, Austausch über eigene Erfahrungen betrachten wir das Thema, um neue Sichtweisen und auch neuen Mut für Veränderung im eigenen Leben zu entfalten. Es darf leicht und besser gehen!

Termine: Fr/Sa 26./27.01.24,
Fr 19–21 Uhr und Sa, 10–16 Uhr,

Kursleitererinnen: Barbara Feichtinger, Bildungsreferentin, Religionspädagogin, Beraterin, Jana Giersberg Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH)

Kosten: 40 €/ 28 € ermäßigt

Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de

Grenzen wirksam setzen

In dieser Weiterbildung beschäftigen wir uns mit dem Thema Selbstbehauptung und Selbstschutz im Arbeitsalltag beim Kontakt mit Klient*innen.

In der Arbeit mit Menschen kann es immer wieder zu herausfordernden Situationen kommen, in denen es schwierig ist, Grenzen zu setzen.

Wir tauschen uns aus und üben mit Methoden der Körperarbeit eigene Grenzen wahrzunehmen und wirkungsvoll zu setzen.

Am Beispiel von Alltagssituationen suchen wir nach Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit grenzüberschreitendem Verhalten von Klient*innen und anderen Personen im beruflichen Umfeld.

Referentinnen: Kathrin Bein und Franziska Müller

Termin: auf Anfrage bzw. auf unserer Homepage

Kosten: 42 €, erm. 24 €

Weitere Weiterbildungen siehe S. 24

Anzeige



**Bücher für Kleine & Große
mit Schwerpunkt Frauenliteratur**

Bautzner Strasse 67
0351 8027880

Öffnungszeiten
Mo – Fr 10–19 Uhr
Sa 10–16 Uhr

Pustebume

www.pustebume-buchhandlung.de
bestellung@pustebume-buchhandlung.de

ANGEBOTE für Mädchen*

Sprechzeit jeden Mittwoch von 14–16:30 Uhr

(außer in den Schulferien)

Winterschließzeit: 20.12.23–05.01.24

Beratungen

Wir beraten und informieren dich zu den Themen:

- Identität, Mädchen*-Sein
- Liebe, Sexualität, Partnerschaft
- Körperwahrnehmung, Entspannung
- Schönheitsideale, Ernährung
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Die Beratungen sind anonym und kostenlos!

Bitte vereinbare dafür einen Termin.

E-Mail-Beratung und Informationen unter maxi@medea-dresden.de

Bibliothek

In unserer Bibliothek kannst du während unserer Sprechzeiten und Veranstaltungen in Büchern stöbern und dich zu Mädchen*(gesundheits-)themen informieren.

Das Ausleihen von Büchern und Mitnehmen von Info-Materialien ist kostenlos.

**EINZELANGEBOT für Mädchen* und junge Frauen***

»Ich bin Ich«

Hier kannst du über deine Probleme, Sorgen, Ängste sprechen. Wir schauen gemeinsam, welche Unterstützung du brauchst.

Durch Gespräche, Übungen der Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (WenDo) und der Körperarbeit/Traumaarbeit kannst du lernen, deinen Körper besser wahrzunehmen. Du lernst, deine Grenzen deutlicher zu setzen und Ängste im Umgang mit anderen Menschen abzubauen.

Termine: nach Vereinbarung, ca. 5–10x

Kosten: Erstgespräch kostenfrei

- für Mädchen 2 € pro Termin, Ermäßigung möglich
- für junge Frauen 5–10 € pro Termin, Ermäßigung möglich

FERIENANGEBOTE FÜR MÄDCHEN***Body and Soul**

• für 11–14-jährige Mädchen*

Entspannung, Naturkosmetik, Massage

Termin: 12./13.02.24

Kosten: 10 €, mit Dresden-Pass 5 € (inkl. Imbiss)



WenDo – Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ wirkungsvolle Tricks und Kniffe zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Hilfe und Unterstützung

Kursleiterin: Kathrin Bein und Kollegin/Praktikantin

• für 6–9-jährige Mädchen

Termine:

Mo/Di, 19./20.02.24.,

Mo 9:30–15 Uhr, Di 9:30–14 Uhr – GK

• für 10–12-jährige Mädchen

Termine:

Mi/Do, 21./22.02.24,

Mi 9:30–15 Uhr, Do 9:30–14 Uhr – GK

Kosten für GK: 15 €, mit Dresden-Pass 7,50 €

- ▶ GK = Grundkurs

• für 13–16-jährige Mädchen

Termine:

Do/Fr, 15.02. und 16.02.24, 10:30–15 Uhr – GK

Kosten für GK: 12 €; mit Dresden-Pass 6 €

- ▶ GK = Grundkurs

WenDo für Mütter und Töchter s. Seite 16

Anmeldung bitte immer bis 1 Woche vor Kursbeginn.
Für alle Ferienangebote gibt es Ermäßigungen mit dem Dresden-Pass und dem Dresdner Ferienpass!

Ansprechpartnerinnen

- zum Thema Gewaltprävention: **Kathrin Bein**
bein@medea-dresden.de
- zum Thema Gewaltprävention und Gesundheitsförderung: **Helen Steiner**
steiner@medea-dresden.de
- zum Thema Sexualpädagogik und Gesundheitsförderung: **Clarissa Bachmann**
bachmann@medea-dresden.de

Sprechzeit:

Mi 14–16:30 Uhr (außer in den Ferien)

Schließzeit zum Jahreswechsel: 18.12.23–05.01.24

FACHBERATUNG

Wir beraten Sie bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen (z.B. eines Mädchen*nachmittages oder Projekttag) und zu den Themen Mädchen*arbeit, Gesundheit, Gewalt und Sexualität.

Methoden gewaltpräventiver Mädchenarbeit – WenDo

In dieser Weiterbildung bekommen Sie einen Einblick in die gewaltpräventive Arbeit mit Mädchen, lernen das Konzept von WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen kennen und können eigene Fragen aus der Praxis besprechen.

Referentinnen: Kathrin Bein und Kollegin

Termin: 16.04.24, 10–16 Uhr

Kosten: 42 €, erm. 24 €

WEITERBILDUNG FÜR MULTIPLIKATORINNEN*

Anmeldungen bitte bis jeweils drei Wochen vor Beginn der Veranstaltungen.

Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* – Möglichkeiten zur Stabilisierung**• Teil 1**

Grundlagenwissen zu Trauma und zum Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen*, Übungen zur Stabilisierung

Referentinnen: Kathrin Bein, Helen Steiner

Kosten: 38,50 €, erm. 22 €

Termin: Di 05.03.24., 9:30–15 Uhr

• Teil 2

Übungen zur Stabilisierung, Austausch zur praktischen Arbeit, Fallbesprechungen

Referentinnen: Kathrin Bein, Helen Steiner

Termin: Di 12.03., 9:30–15 Uhr

Kosten: 38,50 €, erm. 22 €

Teil 1+ 2 zusammen: 75 €, erm. 42 €

Methoden sexualpädagogischer Mädchen*arbeit**• Teil 1**

In dieser Weiterbildung lernen Sie Grundlagen für eine geschlechterreflektierte sexualpädagogische Arbeit kennen. Sie erhalten aktuelle Informationen zum Thema Jugendsexualität sowie methodische Anregungen für die zielgruppenorientierte Arbeit mit Mädchen* ab elf Jahren.

Termin: Do 18.04.24., 9:30–16:30 Uhr

Kosten: 49 €, erm. 28 €

Weiterbildung »Grenzen wirksam setzen« s. Seite 21

Zusätzliche Weiterbildungen auf Anfrage:

- Sensibilisierung für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen/Andersfähigkeiten und Anregungen für die Arbeit
- »Auf Augenhöhe« – Methoden und Ansätze für eine achtsame Beratung

ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN*GRUPPEN

Wenn Sie für Ihre Mädchen*gruppe einen Workshop oder Projekttag zu den Themen: Gewaltprävention • Sexualpädagogik • Gesundheit/Schönheitsideale/Ernährung buchen möchten, wenden Sie sich bitte an uns. Wir kommen auch gern in Ihre Einrichtung.

Anzeige

DIE BARKE
Bestattung & Begleitung
in Frauenhänden

NEU!
BARKE-Buch
»Vom Leben
getragen«

**Wir sind Bestatterinnen und 'Seelen-Hebammen'.
Liebevolle Begleitung ist unser Herzensanliegen
überall in Deutschland seit 1999!**

Ajana Holz & BARKE-Team
Büro 07903-943 99 19 · mobil 0179-204 10 24
www.die-barke.de · info@die-barke.de

Angebote für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung – Außenstelle des FMGZ MEDEA e.V.



Zu folgenden Themen bieten wir individuelle Beratungen, Vorträge und Workshops an:

- Ängste, Einsamkeit, Trauer, Schlafstörungen
- psychosomatische Beschwerden
- Alltagsbelastungen
- psychische Gesundheit und Stressbewältigung
- Frauengesundheit
- Verhütungsmittel und –methoden
- bewusste Ernährung
- Orientierung im deutschen Gesundheitswesen
- Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen
- Patientinnen*recht
- weibliche Genitalverstümmelung
- Sensibilisierungsworkshop für Multiplikator*innen zum Thema Einfache Sprache

Terminvereinbarungen für individuelle Beratungen, Kurse und Workshops auf Anfrage.

Bei Bedarf können wir eine Dolmetscherin* vom Gemeindedolmetscherdienst anfordern.

Offene Angebote für Frauen* und Kinder

Mo	10–12 Uhr	ABC-Tisch
Di	14–17 Uhr	offene Sprechzeit
Mi	10–12 Uhr	Frauenfrühstück
	12–13 Uhr	offener Treff
Do	15–17 Uhr	ABC-Tisch

Angebote für Multiplikator*innen/Ehrenamtliche

- Coaching/Fallsupervision im Bereich Asyl/Migration

Die Schließzeit der Außenstelle: 22.12.23–08.01.24
nähere Informationen unter www.medeia-dresden.de

Internationaler Frauentag – 08.03.2024

Wir laden alle Frauen* ein, zum Feiern, Kämpfen oder auch zum Streiken.

Aktuelle Informationen findet ihr dann unter www.medeia-dresden.de

So finden Sie uns: Unsere Räume befinden sich unweit des Kauflands. Der nächste Straßenbahnanschluss: Linie 7 und 2, Haltestelle Schlehenstraße

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



KKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Die Gesundheitskassen



BKK



IKK



SVLFG



KNAFFSCHAF



vdek

Raum für Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in two columns.



Durch die Förderung der Gleichstellung von Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft wollen wir zur Verbesserung der sozialen und insbesondere der beruflichen Situation von Frauen beitragen.

Frauenförderwerk e.V.
Strehlemer Straße 12
01069 Dresden



Tel.: 0351 20269-00

E-Mail: post@frauenfoerderwerk.de
www.frauenfoerderwerk.de

Projektkoordinatorin: Grit Jandura
E-Mail: jandura@frauenfoerderwerk.de
0160 2085421



ALLEINERZIEHENDEN NETZWERK DRESDEN

AND – Alleinerziehenden Netzwerk Dresden

Wir ermöglichen Alleinerziehenden eine gleichberechtigte Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben und unterstützen aktiv durch:

- Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch Koordinierung und Ausbau eines nachhaltigen Netzwerkes
- Informationen und Hilfsangebote auf unserer Homepage www.alleinerziehende-dresden.de und der Broschüre »Allein mit Kind? – Anlaufstellen und Unterstützung für Alleinerziehende in Dresden«
- Unterstützung bei Organisation, Planung und Durchführung von Fachveranstaltungen und Workshops
- Sensibilisierung örtlicher Unternehmen und Institutionen für die besonderen Bedürfnisse von Alleinerziehenden

Das Projekt ist verortet in der Strehleener Straße 12–14; 01069 Dresden

- ▶ **Kontakt:** Anna Schicha
and@frauenfoerderwerk.de
www.alleinerziehende-dresden.de



Hilfe! – ALG II? – offenes Angebot bei Fragen rund um Arbeitslosengeld II

Unabhängig von Alter, sozialer Herkunft, Kultur beraten wir unabhängig, anonym, vertraulich, kostenfrei

Unser Angebot:

- Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Anträge
- Prüfen Ihrer Unterlagen auf Vollständigkeit
- Kompetente Prüfung Ihrer Bescheide
- Erläuterungen zu den Grundlagen und Formulierungen der ALG II-Bescheide
- Beispielrechnungen aufstellen
- Empfehlungen weitere Fachberatungen

Beratung: Mi 9–16 Uhr

Terminvereinbarung unter: 0351 2026911

- ▶ **Kontakt:** Claudia Detrik
detrik@frauenfoerderwerk.de

»Leih-Omas« Kinderbetreuungsservice durch aktive Frauen im Ehrenamt



Unser Betreuungsservice

Um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu sichern, bieten wir überwiegend Alleinerziehenden stundenweise, liebevolle und zuverlässige Kinderbetreuung an. Kinderbetreuung durch Leihoma

- Angebot für Kinder im Alter von 1 bis 10 Jahren
- bis 20 Std. monatlich Kinderbetreuung in den Familien
- Betreuungsvertrag inkl. Versicherung wird abgeschlossen

- ▶ **Kontakt:** Grit Jandura
Mi und Do 8:30–14 Uhr unter 0351 2026910 und kinderbetreuung@frauenfoerderwerk.de

»MuS – Migrantinnen unterstützen Senioren«

Unsere Alltagsbegleiterinnen mit Migrationserfahrung unterstützen ehrenamtlich Senior*innen bei der Bewältigung ihres Lebensalltags, begleiten sie zu Ämtern, Behörden, Ärzten und gesundheitserhaltenden Aktivitäten, unterstützen sie beim Einkaufen, Spazieren, kreativen Gestalten, bei der Essenzubereitung, beim Ausfüllen von Formularen, sowie beim Bearbeiten von Korrespondenzen.

Zielgruppen:

- Alltagsbegleiterinnen: Migrantinnen im Alter von 18 bis 64 Jahren
- Senior*innen: im Alter ab 75 Jahren (unter besonderen Bedingungen ab 66 Jahren) ohne Pflegegrade, die kein Pflege- oder Blindengeld bekommen, keine Betreuerin/keinen Betreuer haben und kein verwandtschaftliches Verhältnis mit den Alltagsbegleiterinnen haben.

Ziele:

- Unterstützung, Betreuung und Begleitung von älteren Menschen im Rahmen von bürgerschaftlichem Engagement durch Alltagsbegleiterinnen
- Finden einer beruflichen Perspektive bzw. einer Qualifizierung für die Alltagsbegleiterinnen

Rahmenbedingungen:

- Vertrag bis zum Jahresende mit Zertifikat
- 32 Stunden Beschäftigung im Monat
- 80 € Aufwandsentschädigung
- Einstieg jederzeit möglich
- Teilnahme für die Senior*innen ist kostenfrei

► **Kontakt:** Dr. Natalia Klassen | 0152 28606066
klassen@frauenfoerderwerk.de

»Berufs- und arbeitsmarktorientierendes Projekt für Migrantinnen« "Angekommen 4.0"

Wir stärken und unterstützen Migrantinnen durch unsere Seminare und Trainings, Workshops, individuelles Coaching und Mentoring, sowie Praktikum in Unternehmen und Betriebsbesichtigungen in ihrem beruflichen Fortkommen.

Zielgruppe:

- Die Hauptzielgruppe des Projektes sind Frauen mit Migrationshintergrund bis zum Alter von 59 Jahren, die in Dresden oder der näheren Umgebung einen festen Wohnsitz haben.

Ziele:

- Erhöhung der Arbeitsmarktnähe von Migrantinnen
- Ermöglichen der schnelleren beruflichen Integration, sowie der Integration auf dem ersten Arbeitsmarkt
- Unterstützung der Frauen in ihrer Suche von Arbeits-, Praktikums-, Ausbildungs-, Weiterbildungsplätzen
- Begleitung und Mentoring der Frauen in ihrem beruflichen Fortkommen
- Schließung der fehlenden oder nicht anerkannten Ausbildungsabschlusslücken
- Arbeitskräftebindung in Dresden

Angebote:

- praktische und theoretische Gruppenangebote: Seminare, Trainings, Workshops zur Arbeits- und Ausbildungsmarkintegration, Berufsorientierung und Orientierung auf dem Arbeitsmarkt
- arbeitsweltbezogenes Coaching mit Bewerbungs- und Vorstellungsgesprächstraining, Bewerbungsunterlagen-Check und Bewerbungsoptimierung

- individuelles Coaching und Mentoring zur Kompetenzfeststellung, Berufs-, Ausbildungs- und Lebenswegeplanung
- Begleitung bei der Praxisphase: beim Praktikum in Unternehmen und Betriebsbesichtigungen.

Rahmenbedingungen

- montags und dienstags von 10–14 Uhr
- Vertrag bis zum 31.03.2024 mit Zertifikat
- Einstieg jederzeit möglich
- ▶ **Kontakt:** Dr. Natalia Klassen | 0152 28 60 60 66
klassen@frauenfoerderwerk.de
Web-Seite und Förderer: www.frauenfoerderwerk.de

»Meine Stärken«

In unserem Projekt können die Teilnehmerinnen folgende wichtigen Themen kennenlernen und vertiefen: die Rolle der Frau in unserer Gesellschaft und in der Familie, Gleichberechtigung, Stärkung und Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Potenzialen, Persönlichkeitsbildung und Selbstentwicklung, interkulturelle Kompetenz, Selbstorganisation, Entwicklung von neuen Kompetenzen für die gleichberechtigte berufliche und gesellschaftliche Teilhabe.

Zielgruppe:

- Die Hauptzielgruppe des Projektes sind Frauen mit Migrationshintergrund bis zum Alter von 58 Jahren, die in Dresden oder der näheren Umgebung einen festen Wohnsitz haben.

Rahmenbedingungen

- donnerstags: 9–12:40 Uhr, online
- Vertrag bis zum Jahresende mit Zertifikat

- Einstieg jederzeit möglich
- ▶ **Kontakt:** Dr. Natalia Klassen | 0152 28 60 60 66
klassen@frauenfoerderwerk.de
Web-Seite und Förderer: www.frauenfoerderwerk.de

Fach- und Anlaufstelle für Alleinerziehende in Dresden (FASAD)



Wir laden ein zu Austausch und Netzwerken, auch mal zum Abschalten, Verarbeiten und Energie tanken. Schauen Sie vorbei, auch und gerade an Samstagen; seien Sie miteinander aktiv, entlastet, inspiriert und neu verbunden.

Angebote:

- Vorträge und Kurse in Präsenz und Online, u. a. zu den Themen Trennung / Scheidung, Umgang, Erziehung, Gesundheit, Armutsprävention und Finanzen, Arbeitsalltag usw.
- Freizeit-Treffs (Samstags-Aktiv Wanderungen, Bildungsangebote mit Kindern & Kinderbetreuung)
- Offene Treffs (Samstags-Begegnung, Bewegter Start in den Tag, Spiel- und Bastelnachmittage)
- Information und Beratung (von kurz bis komplex, auch mit Kind)
- Recherche und Vermittlung weiterführender Unterstützungsmöglichkeiten
- Vernetzung und Kooperation mit Einrichtungen, die mit alleinerziehenden Eltern in Kontakt stehen
- Fachaustausch u. a. für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen sowie Arbeitgeber*innen

Treff für Alleinerziehende & Co.
in der Nürnberger Str. 28 b, 01187 Dresden

► **Kontakt:** Nora Kohlenbrenner | 0351 26724506
fasad@frauenfoerderwerk.de
www.frauenfoerderwerk.de/FASAD/

»Aktivwochen für Alleinerziehende« Gemeinsam in Sachsen unterwegs



Unterwegs sein, miteinander reden, zusammen erkennen und entdecken, gemeinsam aktiv sein – mal entspannt, mal verspielt, mal sportlich – all das gehört zu unseren Plänen für unsere Aktivwochen. Dabei können Sie den Alltag hinter sich lassen, denn Sie werden vor Ort voll verpflegt. Die Angebote werden von uns angeleitet und auch für eine Kindebetreuung ist gesorgt.

Termine:

- **Für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren**
 - 14.04.–19.04.2024 in Jonsdorf | Zittauer Gebirge
 - 01.09.–07.09.2024 in Rosenthal/Bielatal | Sächsische Schweiz
- **Für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren**
 - 24.06.–29.06.2024 in Jonsdorf | Zittauer Gebirge (1. Sommerferienwoche)
 - 06.10.–12.10.2024 in Rosenthal/Bielatal | Sächsische Schweiz (1. Herbstferienwoche)
- **Kontakt:** Anne Männel | 0174 2566292
alisa@frauenfoerderwerk.de
www.alisa-sachsen.de/aktuelles-sachsen/veranstaltungen-und-angebote

Girls'Day Akademie Dresden



Kostenfreies, vertiefendes
Berufsorientierungsprojekt exklusiv
für Dresdner Mädchen* von Klassenstufe 7–9

- wöchentliches Gruppentreffen mit interessanten Veranstaltungen zu technischen und naturwissenschaftlichen Berufen

Ziele:

- Langfristige Änderung der Geschlechterverhältnisse in MINT-Berufen
- geschlechtersensible Berufsorientierung
- Nachhaltige Begeisterung von Schülerinnen* für den Bereich der MINT-Berufe
- Persönlichkeitsentwicklung
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Überwindung geschlechterstereotyper Berufswahl

Inhalte:

- Sammeln praktischer Erfahrungen in Dresdner Unternehmen und in Laboren Dresdner Bildungseinrichtungen
- Geschlechterreflektierte Gruppenarbeit, Coaching und Vernetzung mit weiblichen Vorbildern
- **Kontakt:** Claudia Holbe | 0152 07839299
gda@frauenfoerderwerk.de
www.girls-day-akademie-dresden.de



Kofinanziert von der Europäischen Union



Freistaat SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.

und durch die Agentur für Arbeit Dresden



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Dresden

ALISA – Alleinerziehend in Sachsen

Kontaktstelle für Dresden & Ostsachsen

Sorgen, Nöte und auch Ängste – in und mit unserer Kontaktstelle bieten wir Ihnen einen Raum, ob vor Ort oder digital, an dem Sie sich als Alleinerziehenden mit all Ihren Themen zeigen können. Gemeinsam kommen wir ins Gespräch und informieren umfassend, sodass Neues gewagt und auch Freizeit miteinander gestaltet werden kann. Unser Ziel ist es Sie in Ihrer Lebenssituation zu stärken und Ihnen praktische Hilfe anzubieten.



• ALISA vor Ort

Als Ansprechpartner sind wir für Sie da und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Vor Ort bedeutet, dass wir neben Dresden auch an anderen Orten in der Region Ostsachsen zur Verfügung stehen.

• ALISA unterwegs

Das sind unsere Aktivangebote. Mindestens drei Mal im Jahr organisieren wir Ausflüge in die Region, bei denen Spaß, Spiel und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Dabei sind wir an den Wochenenden oder an Feiertagen gemeinsam unterwegs.

• ALISA online

Nicht immer sind Angebote direkt vor Ort persönlich erreichbar. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen die Möglichkeit per Telefon oder online mit uns in Kontakt zu treten. Eine umfassende Informationssammlung zu rechtlichen Fragen und finanziellen Hilfen finden Sie auch auf unserer Webseite

- Spätschicht Dresden (nach Anmeldung montags in der Zeit von 19–22 Uhr)

- wir2@home – Bindungstraining (nächster Kursstart im Januar 2024)
Die aktuellen Termine sowie Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf unserer Seite www.alisa-sachsen.de.
- ▶ **Kontakt:** Cornelia Heinz | 0174 2566284
alisa@frauenfoerderwerk.de
www.alisa-sachsen.de

Alle Angebote finden Sie im Internet unter
www.frauenfoerderwerk.de

- **frauenpolitisch**
 - **fachlich**
 - **wegweisend**

Sie finden uns:

auf der Strehleener Straße 12/14. Bitte benutzen Sie den Hauseingang 12, Nähe Bushaltestelle Linie 66. Geschäftsstelle: 5. Etage (Aufzug).

Eltern mit Kinderwagen und RollstuhlfahrerInnen mögen uns vor einem (Veranstaltungs-)Besuch bitte anrufen. Wir helfen Ihnen, über den Eingang hinter dem Haus über Kellertreppe und Fahrstuhl den Weg zu uns zu finden.

S-Bahn: S1 / S2 - HS Dresden Hauptbahnhof

Straßenbahn: Linie 9, 10, 11 – HS Gret-Palucca-Str. |

Linie 13 – HS Lennéplatz

Bus: Linie 66 – HS Umlandstraße |

Linie 75 – HS Lennéplatz



Das Frauenförderwerk wird gefördert durch:
Landeshauptstadt Dresden; Freistaat Sachsen;
Bürgerstiftung; Sächsische Aufbaubank;
Agentur für Arbeit; Jugendamt Dresden.



Kreative Werkstatt Dresden e.V.

Bürgerstraße 50, Galvanohof,
01127 Dresden

Tel.: 0351 8584200

E-Mail: info@kreative-werkstatt.de
www.kreative-werkstatt.de

Die Kreative Werkstatt im Galvanohof in Pieschen ist ein von Frauen initiiertes Kunstzentrum das die gestalterische Betätigung, das Experimentieren und kulturelle Bildung fördert. Diplomierte Künstlerinnen leiten Kurse in Malerei, Grafik und Plastik/Bildhauerei. Sozio-kulturelle Veranstaltungen wie Kunsthandwerkerinnenmärkte mit kreativen Mitmachaktionen, Lesungen oder Gesprächsabende bieten einen lebendigen Austausch. In der WERKGALERIE präsentieren Künstlerinnen regelmäßig ihr Schaffen.

Wir haben zudem ein vielseitiges Betätigungsfeld für Ehrenamt. Interessieren Sie sich für unsere Kurse oder möchten Sie aktiv unsere Aktionen mitgestalten?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Öffnungszeiten der Werkgalerie Di – Do 10–16 Uhr
Fr 14–18 Uhr
So 14:30–16:30 Uhr

Weitere Leistungen

Betreuung Praktikant*innen | Mappenbetreuung für künstlerische Ausbildungen | Brennservice Keramik | kreative Kindergeburtstage | Vermietung Räume | Entwicklung und Durchführung Kunstprojekte, Symposien, Ausstellungen | Vernetzung von Künstlerinnen
Förderung durch die Landeshauptstadt Dresden | Büro der Gleichstellungsbeauftragten, Amt für Kultur und Denkmalschutz | Stadtplanungsamt.

Wir sind zu erreichen

Straßenbahnlinie 4 und 9 bis Haltestelle Altpieschen / Elbcenter, Linie 13 bis Haltestelle Rathaus Pieschen, Zugverbindung S1 bis Haltepunkt Pieschen

▶ barrierefreier Zugang im Erdgeschoss

TEAM

Britta Sommermeyer, Leiterin
Elke Mandel, Projektkoordinatorin
+++ viele ehrenamtliche Helfer*innen

KURSLEITERINNEN

Malerei · Grafik · Illustration

Leonore Adler, Bela Alvarez, Annette Bodecker, Friederike Curling-Aust, Prof. Elke Hopfe, Karin Heyne, Stephanie Laeger, Cornelia Schuster-Kaiser, Theresa Wenzel

Bildhauerei · Plastik · Keramik

Christa Donner, Karin Heyne, Yvonne Ellger, Mira Friedrich, Katrin Jähne, Anja Jurkenas, Simone Schulz, Martina Thoß

+++ GastDozentinnen

Unsere Kurse sind offen für Anfänger & Fortgeschrittene.

AUSZUG KURSPROGRAMM

Aktzeichnen, offener Kurs

▪ Do 20–22 Uhr

Aquarellmalerei

▪ Do 17–19 Uhr
11.01.–29.02. | 14.03.–25.04. | 16.05.–27.06.

Holzbildhauerei

▪ Do 18:15–20:15 Uhr
04.01.–29.02. | 07.03.–28.03. | 16.05.–20.06.

Keramik

▪ Di 9:30–11:30 Uhr & 18–20 Uhr | ▪ Mi 10–12 Uhr

Interkulturelle Keramik

in spanisch/englisch/deutsch/hebräisch
▪ Do 10–12 Uhr

Plastik im kleinen Format

- Mo 17–19 Uhr, 11.03.–22.04.

Porträtzeichnen

- Di 18–20 Uhr
09.01.–12.03. | 09.04.–28.05.

WOCHENENDKURSE

Monotypie

- Sa 10–14 Uhr, 09.03. | 25.05.

Collagrafie

- Sa 10–15 Uhr, 24.03. | 16.06.

Steinbildhauerei

- 20./21.04. + 27./28.04.
Sa 10–15 Uhr/So 10–14 Uhr

Holzbildhauen

- Fr–So + Sa/So 16.–18.02. + 24./25.02.
Fr 16–19 Uhr / Sa 10–17 Uhr / So 10–16 Uhr

Portraitmodellieren nach Modell

- Sa/So 20./21.04. + Sa/So 27./28.04., 10–16 Uhr

Familienkeramik

- So 14:30–16:30 Uhr
07.01. | 04.02. | 03.03. | 05.05.

KREATIVER KINDERGEBURTSTAG

Filzen, Drucken, Keramik, Steinschnitzen, Buchbinden, Mobiles aus Papier u.a.

Alle aktuellen Termine und Teilnahmebedingungen auf unserer Website: www.kreative-werkstatt.de

Anmeldung und Information:

Tel.: 0351 8584200 | Mail: info@kreative-werkstatt.de

VERANSTALTUNGEN

08.03.24 **Projekttag zum Internationalen Frauentag**

Infos auf www.kreative-werkstatt.de

16.03.24 10–18 Uhr – **Kreativer Ostermarkt**

01.06.24 10–18 Uhr – **Galvanokunsthof**

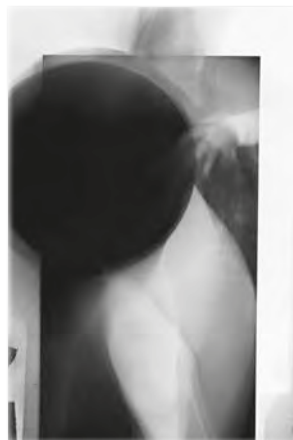
AUSSTELLUNGEN WERKGALERIE

19.01.–03.03.24 **Katharina Franz** | *Suche nach dem Zwischenraum* – Zeichnungen, Fotografien

08.03.–21.04.24 **Gruppenausstellung Grafiken**

26.04.–09.06.24 **Tina Wohlfarth** | *Alter Ego*
Zeichnungen, Grafiken

14.06.–28.07.24 **Stefanie Hollerbach** | *Fast Fallend*
Installation



Katharina Franz, *Eine getanzte fotografische Überlegung mit Umgangsformen*



FRAUENTREFF

Ausländerrat Dresden e.V.

Offener Treff

- Erfahrungsaustausch
- Kreative Angebote
- Verschiedene Aktivitäten
- Bildungsangebote

Wann? jeden Montag 10–12 Uhr

Wo? im Johannstädter Kulturtreff e.V.,
Elisenstr. 35, 1. Etage, 01307 Dresden

Im Frauentreff sind Frauen* aus Dresden mit und ohne Migrations- und Fluchterfahrung willkommen. Wir bieten Frauen*, die neu in Dresden sind, einen geschützten »Ort des Ankommens«.



Weitere Angebote für Frauen*

- ▶ **Erstberatung für Frauen*** zu folgenden Themen
 - Angebote für Frauen* in Dresden
 - Stärkung und Aktivierung
 - Familie und Partnerschaft
 - Konflikt- und Krisensituationen/ Lebensweggestaltung
- Wann?** Montag 13–15 Uhr und nach Vereinbarung

- ▶ **Fahrradkurs und Schwimmkurs für Frauen***
Anmeldung unter chaker@auslaenderrat.de

- ▶ **Ausstellung »Wir sind Dresdnerinnen!«**
Die Porträts zeigen Frauen* in Dresden – jung und alt – mit und ohne Migrationserfahrung. Starke Frauen*, die ihren Weg in Dresden gehen und in dieser Ausstellung selbst sprechen.
Die Wanderausstellung ist ausleihbar. Mehr Infos unter www.auslaenderrat.de/ausstellung/

Mit allen Angeboten des Frauentreffs unterstützen Frauen* Frauen*, ihren »eigenen Weg des Ankommens« in Dresden zu finden, ihre Fähigkeiten zu entdecken und sich gegenseitig zu stärken.

Kontakt/Anmeldung für Kurse:

Lina Chaker chaker@auslaenderrat.de
Antje Großmann grossmann@auslaenderrat.de
Tel.: 0351 3070969 | Mobil: 0157 83447706
www.auslaenderrat.de/arbeit-mit-frauen/

Ein Projekt des  **Ausländerrat
Dresden e.V.**



KULTUR
BERATUNG
BILDUNG

sowieso Frauen für Frauen e.V.

Angelikastr. 1, 01099 Dresden

Tel.: 0351 8041470

Fax: 0351 8022025

E-Mail: kontakt@frauen-ev-sowieso.de

www.frauen-ev-sowieso.de



Inhalt	
ALLGEMEINES	38–40
BERATUNG	41–43
Psychologische Beratung Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit Beratung rund um das SGB IX Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht Rechtsberatung Sozialrecht	
SELBSTHILFEGRUPPEN	43
SHG für Frauen* mit Esssucht / Binge Eating SHG für Frauen*, die sexuellen Missbrauch erfahren haben	
FACHBERATUNGEN & WEITERBILDUNGEN	46
ONLINE Infoabend Essstörungen – für Angehörige ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen	
Fachstelle	47
KULTUR & BILDUNG	
wöchentlich/monatlich	48–50
Keramik Tea Time Talk Frauenchor Trommeln Bewerbungswerkstatt LesBiQueer-Stammtisch FLINTA Jam Session Kreativgarage ONLINE Bewegung nach Yoga-Art	
VERANSTALTUNGEN	51–59
Vortrag »In Ruhe verrückt alt werden können« Massagevorführung Baumpilze – Lebenszeichen im Winterwald 165-Minuten-Disco Offene Kulturbühne Bürgergeld – ein Jahr später und nun? FRAUMENTAGS-PARTY Im Körper ankommen Mit Leichtigkeit durch den Frühling Feministisch Streiten Kräuternachmittag Berührung als Nahrung für die Seele Wandern Im Spiegel der Natur Klettern Konzert mit Namoli Brennet und Band WenDo Berührung als Ressource Selbsterfahrungsgruppe Traumasensible Körperarbeit Finde deine Stimme! FLINTA Production-Werkstatt	
Veröffentlichungen Kulturloge Goldmarie	59/60

Anmeldung für Seminare und Kurse

Die Anmeldung gilt nur mit Eingang der vereinbarten Gebühr auf das Konto des Vereins bis spätestens zum Tag des Anmeldeschlusses und ist verbindlich. Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird die Gebühr zurückerstattet. Bei kurzfristigerem Rücktritt behalten wir 50 Prozent zur Workshop-/Kursicherung ein. Bei Verhinderung kann ggf. eine andere Frau* den bereits bezahlten Workshop/Kurs besuchen. Ab Workshop-/Kursbeginn besteht kein Anspruch auf Kostenrückerstattung. Bei Ausfall wird der gesamte Betrag rückerstattet. Bei Einzelveranstaltungen wird die Gebühr (wenn nicht anders angegeben) am Abend gezahlt.

Überweisung: Verw.-Zweck: Workshop/Kurs + Ihr Name:

Volksbank Dresden-Bautzen eG

Konto: Frauen für Frauen e.V.

IBAN: DE18 8509 0000 2718 5610 03

BIC: GENODEF1DRS

Ermäßigungen gelten für: Frauen* in Ausbildungsverhältnissen (Schule, Studium, FSJ/FÖJ, Ausbildung u. a.), Frauen* mit niedrigem und gemindertem Einkommen (Erwerbslosigkeit, Dresden-Pass), Rentnerinnen* und Frauen* mit Behinderung.

So erreichen Sie das *sowieso*: Mit dem ÖPNV: Ersatzverkehr EV 11 und Bus Linie 74 – HS Angelikastraße; Bus Linie 64 – HS Waldschlösschen (8 Minuten Fußweg)

Wir verwenden das Sternchen (*), um geschlechtliche Vielfalt abzubilden und auf die Konstruktion der Geschlechterkategorien aufmerksam zu machen.

Praktikum

Ob Öffentlichkeitsarbeit, Telefondienst, Teamsession, Beratungsvorbereitung, Blogtexte, Disco oder Buchhaltung. Wir freuen uns über engagierte Praktikantinnen*, Frauen* in der Berufsorientierung und/oder Studentinnen*, die für drei bis sechs Monate mit anpacken wollen. Kontakt und Information: Karen Isaak telefonisch oder per E-Mail.

Ehrenamt

Ehrenamt macht Spaß, vermittelt ein gutes Gefühl, hilft Kontakte zu knüpfen und Neues kennenzulernen. Und im *sowieso* gibt es immer was zu tun: Arbeit in Haus und Garten, Flyerverteilung, Unterstützung bei Veranstaltungen, Begleitung von Migrantinnen*. Doreen Carstenn gibt gern weitere Auskünfte über den aktuellen Stand. Wir freuen uns über Anregungen, eigene Projekte und Ideen! Und sagen Karin Ahrendt, Steffi Herrmann, Elke Holz, Susanne Köhler, Anne Schwarz herzlich DANKE für die kontinuierliche ehrenamtliche Mitarbeit.

Vereinsbeitritt Frauen für Frauen e.V.

Was für das Ehrenamt gilt, gilt auch für den Verein: Wir freuen uns über Mitarbeit, eigene Angebote und Impulse. Mitfrau* kann jede volljährige Frau* werden, die unsere Satzung anerkennt und sich für die Ziele des Vereins einsetzt.

Jahresbeitrag: 32 € für Berufstätige

24 € für Studierende und Erwerbslose

Ansprechpartnerin: Gabriele Sieg

Mitarbeiterinnen

Koordination

- **Gabriele Sieg**, M. A. Organisationsberatung, Coaching, Supervision; Dipl.-Kulturmanagerin; M. A. Mediatorin

Fachbereich psychologische Beratung

Aus- und Weiterbildungen

- **Michaela Blisse**, Dipl. Pädagogik; personenzentrierte Beratung
- **Uta Dittmar**, M. A. Pädagogik; systemische Therapie
- **Karen Isaak**, Dipl. Sozialpädagogik; Kreativtherapie
- **Petra Schachtschabel**, Dipl. Psychologie; systemische Therapie

Fachbereich zu Themen der Erwerbslosigkeit

Aus- und Weiterbildungen (Tätigkeitsfeld)

- **Lydia Bindrich**, Dipl. Sozialarbeit/Sozialpädagogik; Job- und Karriereberatung Ü25
- **Julia Hartl**, M. A. Psychologie; Öffentlichkeits- und Kulturarbeit, soziokulturelle Angebote für erwerbslose Frauen*
- **Annemarie Grünert**, B. A. Kommunikationspsychologie; Kulturmanagement

Fachbereich Migration/Inklusion

Aus- und Weiterbildungen (Tätigkeitsfeld)

- **Beate Arnold**, M. A. South Asian Area Studies
- **Doreen Carstenn**, B.Sc. Wirtschaftswissenschaft; Finanzbuchhaltung
- **Judith Klose**, Dipl. Psychologie, Verhaltenstherapie
- **Antonia Zinkler**, B. A. Soziologie; Veranstaltungsmanagement

Fach- und Koordinierungsstelle für die Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* (Koop. mit VSP e.V.)

- **Theresa Lux**, M. A. Soziale Arbeit

sowie unsere Praktikantinnen*

Raumnutzung

Kooperationspartner*innen, Freund*innen und Unterstützer*innen bieten wir die Möglichkeit, unsere Räume für Seminare, Tagungen und Kurse zu nutzen.

- EG, ca. 50 m² (zwei miteinander verbundene Räume, Stühle, Tische für ca. 30 Personen)
- Gruppenraum, 1. OG, ca. 30 m²
- Mehrzweckraum, DG, ca. 40 m², für Tanz geeignet
Küchennutzung ist nach Rücksprache möglich.

Bibliotheksnutzung

Unsere Bibliothek »IngeBorg« stellen wir interessierten Frauen* gern zur Verfügung und bitten um Rücksprache.

Hinweis zur Barrierefreiheit

Das *sowieso* ist barrierearm zugänglich. Im Erdgeschoss sind alle Räume barrierefrei, ein behindertengerechtes WC ist vorhanden.

Hinweis zu unseren Beratungen

Frauen*, die eine Sprachmittlerin* benötigen, bitten wir um Information im Vorfeld der Beratung.

For women* who prefer consultation in a language other than German, please advise us at the time of making your required.

Sprechzeiten & Kontakt

Persönlich oder telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Sprechzeiten:

Montag und Freitag	9–11 Uhr
Mittwoch	14–16 Uhr
Donnerstag	15–19 Uhr

oder jederzeit per E-Mail:

- Anmeldung Seminare, Kurse, Informationen etc.:
kontakt@frauen-ev-sowieso.de
- Beratung: beratung@frauen-ev-sowieso.de



– HINWEIS –

Wie geht's weiter mit unseren Angeboten für Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte?*

Aufgrund der unbeständigen Förderpolitik im Bereich Integration konnten wir bisher keine finanzielle Zusicherung für die Weiterführung des Fachbereichs Migration erhalten. Ende 2023 läuft die Förderung des *sowieso* durch die Richtlinie Integrative Maßnahmen des Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt aus. Deshalb sind wir gezwungen, unsere Angebote für Frauen* mit Flucht- und Migrationsgeschichte vorerst ruhen zu lassen. Angebote wie die offene interkulturelle Beratung, das Café »Quatsch« und der Frauentreff Nordlichter werden leider ab Januar 2024 nicht mehr in gewohnter Form stattfinden.

Nichtsdestotrotz hoffen wir auf erste Rückmeldungen zu unseren Anträgen ab Dezember 2023. Aktuelle Informationen dann auf unserer Webseite www.frauen-ev-sowieso.de.

Das *sowieso* wird gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden: Sozialamt, Büro der Gleichstellungsbeauftragten, Amt für Kultur und Denkmalschutz, Jugendamt.

Für 2024 wurden Förderungen auf Landes- und Bundesebene und bei einer Stiftung beantragt.



• **SCHLIESSZEIT zum JAHRESWECHSEL:**
25.12.23–05.01.24

• **SOMMERSCHLIESSZEIT 2024:** 01.07.-28.07.24

Psychologische Beratung

Wenn Sie sich belastet fühlen, Unterstützung in Krisen- und Konfliktsituationen suchen und/oder den Wunsch nach Veränderung und persönlicher Weiterentwicklung umsetzen wollen, können Sie gern psychologische Beratung bei uns in Anspruch nehmen.

In einem Erstgespräch gehen wir intensiv auf Ihr Anliegen ein, überlegen gemeinsam, welche Unterstützung wir anbieten können und was davon Ihnen in der gegenwärtigen Situation passend erscheint.

Die Gespräche finden in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen statt. Sie bestimmen, worüber Sie sprechen und Sie allein treffen die Entscheidung über weitere Schritte.

Die Beraterinnen verfügen über langjährige Erfahrungen im Umgang mit den folgenden sowie angrenzenden Themen: Essstörung, sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt, Stalking und Mobbing.

Für das Erstgespräch verabreden Sie bitte während der Kontaktzeiten des *sowieso* einen Termin oder nehmen die offene Krisensprechzeit in Anspruch.

Krisensprechzeit ohne Terminvereinbarung

Do 15–18 Uhr

Beratung mit Terminvereinbarung:

Mo bis Fr 9–18 Uhr

Psychologische Beraterinnen:

Michaela Blisse, Uta Dittmar, Karen Isaak, Judith Klose, Petra Schachtschabel

E-Mail: beratung@frauen-ev-sowieso.de

Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit

Wenn Sie sich beruflich neu orientieren, eine Arbeit suchen und/oder auf Sozialleistungen angewiesen sind, kommen viele Fragen auf:

- Wie finde ich meinen beruflichen Weg?
- Wie gestalte ich meine Bewerbung?
- Wie bereite ich mich auf Vorstellungsgespräche vor?
- Was tut mir gut und wie kann ich mit Rückschlägen und Widrigkeiten umgehen?
- Wovon bestreite ich meinen Lebensunterhalt?
- Was ist im Umgang mit dem Jobcenter und anderen Behörden zu beachten?
- Welche Unterstützung steht mir zu?

Diese und andere Fragen können Sie in der Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit besprechen. Sie können sich rund um das Bürgergeld informieren (Antrag, Bescheide, Rechtsmittel etc.), gemeinsam mit der Beraterin Ihre nächsten Schritte planen und neue Perspektiven entwickeln. Je nach Anliegen können Sie die Beratung einmalig nutzen oder fortlaufende Termine vereinbaren.

Einzelberatung ohne Terminvereinbarung

Mi 13–16 Uhr telefonisch

Einzelberatung mit Terminvereinbarung

Mo bis Fr 9–18 Uhr

Information und Beratung: Lydia Bindrich, Julia Hartl (auch auf Englisch)

▶ **Workshop Bewerbungswerkstatt** s. S. 49

Beratung rund um das Sozialgesetzbuch (SGB IX)

*Ein Angebot des Lebendiger leben! e.V. und des *sowieso**

Das SGB IX hat den Zweck, die Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft für Menschen mit Behinderung oder mit chronischen Erkrankungen zu fördern und Benachteiligungen entgegenzuwirken. Einmal im Monat können sich Frauen* zu den gesetzlichen Regelungen des SGB IX beraten lassen. Folgende Inhalte können dabei eine Rolle spielen:

- Feststellung eines Grades der Behinderung und damit verbundene Nachteilsausgleiche
- Persönliches Budget
- Erwerbsminderungsrente
- Berufliche/medizinische Reha
- Abbau von Alltagsbarrieren
- selbstverständliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Information und Beratung: Janet Räubig, Dipl. Sozialpädagogin, Lebendiger leben! e.V.

Die Beratung erfolgt auf Spendenbasis.

Termine: Di 30.01. | 05.03. | 09.04. | 07.05. | 04.06. | 02.07.24

Zeit: 13:30–16:30 Uhr

Anmeldung: jeweils bis Di der vorherigen Woche

Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht u. a.

Einmal im Monat haben Sie die Möglichkeit, sich von einer Fachanwältin zu den Themen Familien- und Scheidungsrecht, Sorgerecht, Trennung, Unterhalt, Partnerschaftsregelungen beraten zu lassen.

In dieser Erstberatung haben Sie ca. 20 Minuten Zeit, um konkrete Fragen zu stellen und Orientierung hinsichtlich Ihrer rechtlichen Möglichkeiten und nächsten Schritte zu erhalten.

Die Beratung richtet sich an Frauen* mit geringem Einkommen und wird gegen Spende angeboten.

Rechtsanwältinnen: Susanne Köhler und Karin Ahrendt

Termine: Do 11.01. | 01.02. | 07.03. | 04.04. | 02.05. | 06.06.24

Zeit: 16–18 Uhr mit Terminvereinbarung

18–19 Uhr ohne Terminvereinbarung

Information und Anmeldung: Lydia Bindrich

Anzeige

RECHTSANWÄLTIN

Susanne Köhler
Loschwitzter Str. 31
01309 Dresden

SUSANNE KÖHLER

Fachanwältin für Familienrecht

- Trennung und Scheidung
- Umgang und elterliche Sorge
- Stalking/Gewaltschutz

KONTAKT

Telefon 0351 31418924
ra-s-koehler@t-online.de

Rechtsberatung Sozialrecht

Bei sozialrechtlichen Fragen aller Art, wie etwa Bürgergeld, ALG I, Wohngeld, (Erwerbsminderungs-) Rente, Reha, Kranken- und Pflegeversicherung, Kindergeld, Elterngeld, können Sie die kostenlose telefonische Erstberatung nutzen.

Eine Fachanwältin informiert Sie über Ihre Rechte gegenüber Behörden und hilft Ihnen bei der Durchsetzung Ihrer Ansprüche.

Rechtsanwältin: Anne Schwarz

Termine: nach individueller Vereinbarung

Information und Anmeldung: Lydia Bindrach

Anzeigen

Steuerberatungs**büro**

Franziska Bessau ■ Steuerberaterin

Schwerpunkte:

- Freiberuflerinnen
- Kleinunternehmerinnen
- Vereine

Tel. 02251-129 944 1 · www.steuerberaterinnenbuero.de



Rechtsanwältin Anne Schwarz

Fachanwältin für Sozialrecht

 **0351 810 78 90**

Königsbrücker Straße 67 · 01099 Dresden
www.kestner-rechtsanwaelte.de
 Mail: kontakt@kestner-rechtsanwaelte.de

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Esssucht/ Binge Eating

Frauen* mit Essstörungen fühlen sich mit ihren Problemen meist allein. Im Umfeld gibt es häufig keine Vorstellung vom Ausmaß der emotionalen Belastungen, damit erhöht sich das Gefühl der Isolation und der innere Druck steigt weiter.

Eine Selbsthilfegruppe kann eine wichtige Unterstützung sein. Im Kontakt mit Frauen*, die ähnliche Erfahrungen haben, können Sie sich austauschen, ein besseres Verständnis für sich selbst und Ihre Erkrankung entwickeln und dadurch Lösungswege für sich finden. Information & Anmeldung: Michaela Blisse, per E-Mail an beratung@frauen-ev-sowieso.de

Selbsthilfegruppe für Frauen*, die sexuellen Missbrauch erfahren haben

Sexualisierte Gewalt in der Kindheit stellt einen massiven Angriff auf die Würde, den Körper und die Seele eines Menschen dar. Das Vertrauen in andere, aber auch das Vertrauen in sich selbst, in die eigene Wahrnehmung, die eigenen Fähigkeiten wird oft nachhaltig gestört.

Die Gruppe richtet sich an Frauen*, die sich und die Auswirkungen der erlebten Gewalt besser verstehen möchten. Sie werden feststellen, dass Sie mit dem Thema nicht allein sind. Sie erfahren Stärkung, können neue Bewältigungsstrategien kennenlernen und eigene Wege im Umgang mit belastenden Situationen im Alltag für sich entdecken.

Information & Anmeldung: Petra Schachtschabel, per E-Mail an beratung@frauen-ev-sowieso.de



Beratung zu Rehabilitation und Teilhabe

kostenfrei und unabhängig

Rosenbergstraße 10
01277 Dresden

dienstags 10 - 13 Uhr
donnerstags 13.30 - 17 Uhr

Beratungsthemen

- Arbeit
- Freizeit
- Wohnen
- Pflege
- Rehabilitation
- Grad der Behinderung
- Persönliches Budget
- Mobilität
- Assistenz
- Hilfsmittel
- Bildung
- EM-Rente

Kontakt

Tel.: 0351 / 899 62 04
0159 / 064 89 650

E-mail: eutb-dresden@lebendiger-leben-ev.de



Ergänzende **unabhängige**
Teilhabeberatung

gefördert durch:  Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Lebendiger Leben! e.V.
Dresden

Palitzschhof Dresden Prohls
Gamigstraße 24
01239 Dresden

montags 9 - 12 Uhr



Lebendiger leben! e.V.

Lebendiger leben! e.V.

VEREIN ZUR FÖRDERUNG SELBSTBESTIMMTEN LEBENS VON FRAUEN
MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN ODER BEHINDERUNGEN.

Wir möchten Frauen mit Behinderungen motivieren, ihren individuellen Anspruch auf die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben einzufordern.
Frauen sollen befähigt werden, ein neues Verhältnis zu sich zu gewinnen, ihre Lebensqualität zu verbessern und Einschränkungen nicht als Defizite, sondern als Folge von gesellschaftlichen Diskriminierungen zu erkennen.

SPRECHSTUNDEN IN DRESDEN:

Montag 10 - 13 Uhr

Mittwoch 13 - 16 Uhr und nach Vereinbarung

Die Sprechstunden in den umliegenden Landkreisen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite!

VERANSTALTUNGEN IN DRESDEN:

am 3. Mittwoch im Monat, 10 - 12 Uhr in der Rosenbergstraße 10

Frauenfrühstück am 1. Mittwoch / Monat 10 - 12 Uhr in der Rosenbergstraße 10

WIR BIETEN IHNEN:

Eine Wanderausstellung,

Lesungen aus zwei eigenen Büchern

Veranstaltungen zu frauen- und behindertenpolitischen Themen

Rosenbergstraße 10

01277 Dresden

0351 899 62 04

lebendiger_leben@aikq.de

www.lebendiger-leben-ev.de



Die folgenden Angebote bieten wir auf Anfrage in Ihren Einrichtungen an. Oder wir gestalten in unserem Haus ein maßgeschneidertes Bildungsangebot für Ihre Gruppe. Die Inhalte und Rahmenbedingungen stimmen wir entsprechend der konkreten Bedarfe mit Ihnen gemeinsam ab.

Angebote des Fachbereichs Psychologische Beratung:

Für Fachkräfte, Ehrenamtliche und deren Teams, die in der sozialen und pädagogischen Arbeit (auch mit und für Migrant*innen) tätig sind sowie für Multiplikator*innen anderer Berufsfelder bieten wir Fall- und Fachberatungen, Supervision, Informationsveranstaltungen & Weiterbildungen zu folgenden Themen an:

- Trauma und dessen Folgen
- traumasensibler Umgang mit Betroffenen
- Essstörungen
- Prävention von Essstörungen.

Information und Terminabsprache:
Petra Schachtschabel, Karen Isaak

Workshops & Informationsveranstaltungen

»Gesunde Mädchen* haben Gewicht« zum Thema Essstörungen, für: • Schüler*innen

- Eltern und Angehörige
- Multiplikator*innen.

Information und Terminabsprache: Karen Isaak

ONLINE Infoabend Essstörungen – für Angehörige

Wenn Sie als Elternteil, Ehe-/Lebenspartner*in oder Verwandte/r bei einem Familienmitglied Essstörungen vermuten, wenn Sie Fragen haben und sich zum Thema Essstörungen informieren möchten, dann ist dieser Infoabend für Sie geeignet.

Dieses Angebot ersetzt keine Selbsthilfegruppe, sondern ist ein Informationsangebot (1. Teil), bei dem Sie individuell Fragen stellen können (2. Teil). Folgende Themen werden angesprochen:

- Was für eine Art der Erkrankung ist eine Essstörung?
- Welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie kann ich mit den Betroffenen der Erkrankung umgehen?
- Wie kann ich Menschen mit Essstörungen unterstützen?
- Sind Prävention und Heilung möglich?

Termine: Di 16.01. | Mi 17.04.24

Zeit: 18 Uhr–19:30 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis 12.01. | 12.04.24, der Zugangslink wird einen Tag vorher per E-Mail zugesandt
Ansprechpartnerinnen: Michaela Blisse & Karen Isaak

ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen

Wenn Sie im Arbeitskontext bei Klient*innen/Patient*innen eine Essstörungen vermuten, ist das oft verunsichernd. Es tauchen Fragen auf wie:

- Bin ich wirklich zuständig?
- Ist das nicht etwas Privates oder irre ich mich?

In einer solchen Situation ist es wichtig, sich fachlich zu orientieren und für Fragen ein erfahrenes Gegenüber zu haben.

Wenn dies für Sie zutrifft, dann ist diese Infoveranstaltung für Sie geeignet.

Sie erhalten umfassende fachliche Informationen über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie zum Umgang mit möglichen Betroffenen und können Fragen zu Ihrem individuellen Anliegen stellen.

Termine: Fr 19.01. | 26.04.24

Zeit: 9–10:30 Uhr | Kosten: 10 €

Anmeldung: bis 12.01. | 19.04., der Zugangslink wird einen Tag vorher per E-Mail zugesandt

Ansprechpartnerinnen: Michaela Blisse & Karen Isaak

Diese Veranstaltung ist auch als Inhouse-Veranstaltung in eigenen oder unseren Räumlichkeiten buchbar.

Angebote des Fachbereichs Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit

Informationsveranstaltungen, Workshops und Weiterbildungen zu den Themen:

- Informationen zum SGB II
- Umgang mit Behörden, Rechtsmittel
- Besonderheiten bei Bürgergeld-Bezug für Allein-erziehende
- Ehrenamt während der Erwerbslosigkeit
- Bewerbungen.

Information und Terminabsprache: Lydia Bindrich

FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE

für die Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* Dresden

Trägerkooperation: Verbund Sozialpädagogischer Projekte (VSP) e.V. und Frauen für Frauen e.V.

Hoyerswerdaer Str. 22
01099 Dresden
Tel.: 0351 32029662

WIR BIETEN

Qualifizierung, Fortbildung und Fachberatung für pädagogische Fachkräfte, Träger der Kinder- und Jugendhilfe und Multiplikator*innen an, die mit Mädchen* und jungen Frauen* arbeiten.

WIR ENTWICKELN

Expertisen für die kommunale Praxis, Politik und Wissenschaft.

WIR INITIIEREN UND KOORDINIEREN

stadtweite Projekte, Fachveranstaltungen und Aktionen zur Förderung einer geschlechtergerechten Kinder- und Jugendhilfe in Dresden und darüber hinaus.

WIR UNTERSTÜTZEN MULTIPLIKATOR*INNEN DURCH:

- Organisation von Workshops und Vermittlung von Referent*innen
- Input, Austausch und Vernetzung in FachAGs und fachpolitischen Gremien
- Beteiligung an kommunaler geschlechtergerechter Jugendhilfeplanung
- Öffentlichkeitsarbeit, Pressemitteilungen, Stellungnahmen



KONTAKT:

fachstelle@maedchenarbeit-dresden.de
Claudia Döring | Theresa Lux

Informationen zu aktuellen Veranstaltungen 2024 erhalten Sie über: www.fachstelle-maedchenarbeit-dresden.de

montags

Keramikwerkstatt



Ganz im eigenen Tempo, allein oder mit Fachhilfe, Keramik herstellen – nützliche oder dekorative Gegenstände, Schüsseln, Gefäße oder Figuren –

wozu die Kreativität eine eben verleitet. Glasurfarben aufbringen, Oberflächenstrukturen ausprobieren und wer möchte, kann sich an weiteren Techniken versuchen. Ob an der Drehscheibe oder mit Aufbautechnik, hier ist für jede etwas dabei. Die Arbeiten werden im hauseigenen Brennofen gebrannt, sodass wirklich alles vor Ort passiert.

Leitung: Steffi Herrmann

Zeit: Mo 10–12 Uhr | Kinder sind herzlich willkommen!
Kosten: 5 €/erm. 3 € pro Kurs, Barzahlung am jeweiligen Tag. Die Gebühr enthält Materialkosten für den Ton, hinzu kommen Kosten für Glasur und Brand. (Keine Zusatzkosten für Kinder bis zu 10 Jahren.)

Anmeldung: bis Fr der vorherigen Woche

English Conversations

»Tea Time Talk about topics«

Ladies*, we need to talk! We need to talk about things! Be it sports, politics, underwater basket weaving, or relationships. »What is the point?« you may wonder. Well, wonder no longer! We all know that if you don't use a language, you lose a language. I want to prevent such a loss! If your English is good enough to read this, then your English is good enough to hold a conversation. So come on over for our Tea Time Talk!

Trainer: Julia Hartl

Dates: Mo 08.01. | 22.01. | 05.02. | 19.02. | 04.03. | 18.03. | 15.04. | 29.04. | 13.05. | 27.05. | 10.06. | 24.06.24

Time: 01–02 PM

Costs: free

Registration: until friday before

dienstags

Frauenchor

Der Chor *femmes vocales* hat sich mit Leidenschaft der zeitgenössischen Frauenchorliteratur verschrieben, macht um Altes keinen Bogen und geht liebevoll auf Volkslieder und Fremdsprachen zu.

Chorleiterin: Sylke Zimpel, Komponistin

Der Chor probt dienstags außer Haus.

Kontakt: bitte unter 0351 4722711 oder

kontakt@femmes-vocales.de

mittwochs

Offene Trommelgruppe

Rhythmus ist das Grundprinzip des Lebens: Herz, Kreislauf, Atmung, zyklische Wechsel wie Tag und Nacht. Etwas, das auch ohne Musik täglich in und außerhalb von



uns eine Rolle spielt. Trommeln bietet eine gute Gelegenheit, diesen Rhythmus »in uns« aufzunehmen, die eigene Kraft zu spüren, sich dabei auch zu entspannen, zu spielen, abzutauchen, zu hören oder zu zerfließen. Eine Einladung, neue, meist ungewohnte Klänge, Instrumente und Techniken kennenzulernen, die in der Verbundenheit der Gruppe die Rhythmuswahrnehmung

stärken und auch zum »Dampfablassen« gut sein können. Willkommen zu Entdeckungsreisen in freies Spiel und Trommelchoreographien.

Die Gruppe findet fortlaufend statt und ist auch für Anfängerinnen* gut geeignet.

Leitung: Karen Isaak

Termine: Mi 31.01. | 28.02. | 27.03. | 24.04. | 29.05.24

Zeit: 11–12 Uhr (neu: nur 1 Std.)

Kosten: 5 €/erm. 2 € (Barzahlung am Kurstag)

Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

Bewerbungswerkstatt

Das ist die Möglichkeit sich unter Anleitung einer erfahrenen Beraterin zu allen Fragen rund um die Bewerbung zu informieren und mit anderen Frauen* Erfahrungen auszutauschen. Denn jede Bewerbung bedarf einer erneuten Auseinandersetzung mit sich selbst. Wir bieten wertvolle Rückmeldungen und Tipps sowie Unterstützung:

- bei der Formulierung und Gestaltung von Bewerbungsunterlagen
- beim Umgang mit »Lücken« im Lebenslauf (Elternzeit, Arbeitslosigkeit, längere Erkrankungen etc.)
- bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.

Bitte bringen Sie als Grundlage der gemeinsamen Arbeit Ihre Bewerbungsunterlagen mit.

Leitung: Lydia Bindrich, Julia Hartl

Termine: Mi 17.01. | 07.02. | 13.03. | 17.04. | 15.05. | 12.06.24

Zeit: 10–12 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

Keramikwerkstatt

siehe montags: Ganz im eigenen Tempo, allein oder mit Fachhilfe, Keramik herstellen – nützliche oder dekorative Gegenstände, Schüsseln, Gefäße oder Figuren – wozu die Kreativität eben verleitet.

Leitung: Steffi Herrmann

Zeit: Do 16–20 Uhr

Kosten: 5 €/erm. 3 € pro Kurs, Barzahlung am Kurstag-Die Gebühr enthält Materialkosten für den Ton, hinzu kommen Kosten für Glasur und Brand.

Anmeldung: bis Di der jeweiligen Woche

LesBiQueer-Stammtisch

An jedem zweiten Donnerstag im Monat trifft sich im *sowieso* ein offener und bunt gemischter Kreis von lesbischen, bisexuellen und queeren Frauen* aller Altersklassen. Bringt eure Ideen und Wünsche mit. Gemeinsam wollen wir interessante Themen besprechen, uns über Neuigkeiten informieren und verschiedene Aktionen planen:

- im Januar Eisstockschießen
- im Februar Kneipenquiz made by Gesine
- im März Bowling
- im April Grillen
- im Juni Speed-Dating.

Termine: Do 11.01. | 08.02. | 14.03. | 11.04. | 13.06.24

Ausfall am Do 09.05. Himmelfahrt/Feiertag

Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Di der jeweiligen Woche



FLINTA Jam Session



Musik machen ohne Macker! Am dritten Donnerstag des Monats treffen wir uns, um gemeinsam zu jammen. Wir legen dabei Wert auf einen Safer Space: Sexismus, Rassismus und Ableismus bleiben draußen.

Das ist dir ebenso wichtig und du identifizierst dich als Frau, lesbisch, queer oder non-binary – dann komm vorbei, du bist herzlich eingeladen, mit uns Musik zu machen: Eine kleine PA, E-Piano, Gesangsmikrofone und Djembes sind vor Ort, andere Instrumente und Technik auf Anfrage. Wir freuen uns auf dich!

Termine: **Do 18.01.** | (15.02. – offene Kulturbühne) | **21.03.** | **18.04.** | **16.05.** | **20.06.24**

(Juli + August: Sommerpause)

Zeit: 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

freitags

Kreativgarage

Offenes Atelier für Malerei, Zeichnung und Scherenschnitt. Herzliche Einladung zum Experimentieren, Spielen und Ausprobieren verschiedener Materialien und Techniken. Christiane Latendorf gibt auf Wunsch gern thematische und künstlerisch-handwerkliche Anregungen. Besondere Voraussetzungen bestehen keine, außer der Lust und Freude am Umgang mit Farben und verschiedenen Materialien. Kinder sind herzlich willkommen!

Künstlerische Begleitung: Christiane Latendorf, Malerin

Zeit: Fr 10–12 Uhr

Kosten: 3 € | Anmeldung: bis Do der jeweiligen Woche

ONLINE Bewegung nach Yoga-Art

Kraftvoll durch den Winter

Wer sich in der dunklen Jahreszeit etwas Gutes tun, den eigenen Körper spüren und dabei bei sich ankommen möchte, ist herzlich in diesen Kurs eingeladen. Wir verbinden Körper- und Stretchingübungen mit Elementen aus verschiedenen Yogastilen. Dabei ist es unerheblich, ob eine* bereits Yoga-Erfahrungen mitbringt oder es einfach schon immer einmal ausprobieren wollte. Gemeinsam wollen wir Körper und Geist für den Winter stärken.

Benötigt werden eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein elektronisches Gerät mit Onlinezugang. Leitung: Karen Isaak

Zeit: Fr 11–12:15 Uhr – bis einschließlich 22.03.2024

Kosten: 2 € per Überweisung | Anmeldung: bis Mi der jeweiligen Woche

Anzeige

Queere Bildung für Jung und Alt –

Information

Aufklärung

Qualifizierung

Respekt
beginnt im Kopf

Kompetenz im Umgang mit Vielfalt

für Fachkräfte in Schule und Jugendhilfe

Projektleiterin: Anne Liebeck
respekt@gerede-dresden.de

Tel: 03 51/ 80 222 51
Fax: 03 51/ 80 222 60

weitere Informationen unter
www.gerede-dresden.de

Diese Maßnahme wird im Rahmen der mit Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft geförderten Bundesweiter Bildungsgang (BIBG) durchgeführt.

»In Ruhe verrückt alt werden können«

Interaktiver Vortrag: Vom Potential der »Roten Nasen« in der Arbeit mit Demenzzkranken



Die Begegnungscloowninnen Frau Stange (Elisa Mendt) und Madam Klimbim (Yaëlle Dorison) laden ein zu einem fundierten Vortrag über ihre Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen. Interaktiv berichten sie von ihren Begegnungen im Pflegeheim.

Es erwartet Sie ein Mix aus Powerpoint, Witz mit Charme, Ukulele und Poesie sowie Impulse für die Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen.

Ansprechpartnerin: Yaëlle Dorison

Referentinnen: Elisa Mendt und Yaëlle Dorison

Termin: Di 16.01.24

Zeit: 19:30–21 Uhr | Kosten: 10 € / erm. 5 €

Anmeldung: bis 11.01.24

- ▶ Di 16.01.24 **ONLINE Infoabend Essstörungen – für Angehörige** s. S. 46
- ▶ Fr 19.01.24 **ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen** s. S. 46

Massagevorführung – Ganzheitliche Massage

In der Ganzheitlichen Massage verschmelzen ausgewählte Elemente traditioneller und moderner Körperarbeit zu einer komplexen Massage. Die Elemente haben ihren Ursprung in der Klassischen Massage, der

Bindegewebsmassage, der Gelenkmobilisierung, der Energiearbeit, im Shiatsu und in der Traditionellen Thai-massage. Auf der körperlichen Ebene werden Muskeln entspannt und belebt, die Durchblutung angeregt, der Lymphfluss gefördert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Auf der seelischen Ebene lindert Ganzheitliche Massage nicht nur Stress und Angst, sondern hilft auch, unseren Körper bewusster wahrzunehmen.

Alle interessierten Frauen*, die eine Ganzheitliche Massage miterleben und mehr darüber erfahren möchten, sind herzlich eingeladen.

Referentin: Anke Karos, Massagepraktikerin seit 20 Jahren mit eigener Praxis in Weinböhla, zudem Erzieherin und Meditationslehrerin

Termin: Do 25.01.24

Zeit: 19–20.30 Uhr | Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung: bis 22.01.

Eröffnung Ausstellung

Sabine Gumnitz *Weibsbilder – Poesie & Sehnsucht*



... »Die Bilder sind Ausdruck geheimnisvoller Energien, widerstreitender Kräfte – nicht etwa spektakuläre, keine flüchtigen, sondern ehrliche, als Widerspiegelung innerer Emotionsfähigkeit, mal grau und mal leuchtend, so wie das Leben selbst ist...« (Auszug Katalogtext Karin Weber)

Eröffnung: So 28.01.24 | Zeit: 11 Uhr

Ausstellungsdauer: 29.01. bis 26.04.24

Zur Ausstellungseröffnung sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Besichtigung nach tel. Vereinbarung.

DRESDNER SEZESSION 89 e.V.

galerie ▼ drei

Prießnitzstr. 43, 01099 Dresden | Tel. 0351 8026710
 sezession89@googlemail.com | www.sezession89.com

Öffnungszeiten

Do 16–19 Uhr | Fr und Sa 15– 18 Uhr
 und nach Vereinbarung

Unsere aktuellen Ausstellungen finden Sie auf unserer Website.

**ANUKAN®***Liebe leben*

ZENTRUM FÜR
 BERÜHRUNGSKUNST

📍 anukan_liebeslernort
 ↙ anukan_DD

www.anukan.de

ZUHAUSE IM EIGENEN KÖRPER

Kurse, Seminare und Vorträge
 für Frauen zum Thema Berührung,
 Sexualität und (Selbst-)Liebe.

13.01.

**TANTRA TEMPEL
 NIGHT**

01.04.

**DIE KÖNIGIN
 KEHRT AUF DEN
 THRON ZURÜCK**

03. – 05.05.

**YONI-EI
 WORKSHOP
 „DRAGONSEED“**

**SUPERVISION · COACHING
 THERAPIE · WEITERBILDUNG**

Andrea Siegert

Supervisorin, Lehrsupervisorin, Coach DGSv,
 Beraterin, Therapeutin SG

Beratungsräume: Altkötzschenbroda 20, 01445 Radebeul
 und Charlottenstr. 12, 01099 Dresden

Tel.: 0351/ 830 5546 Andrea.Siegert@web.de

Anschrift: Hauptstr. 56, 01445 Radebeul
 www.supervision-andrea-siegert.de

Februar**Workshop: Baumpilze – Lebenszeichen im Winterwald**

»Pilze gibt's nur im Herbst!« – Oder? Die Pilze, die auch im Winter an Bäumen und an Totholz zu finden sind, zeigen uns, wie vielfältig die Verbindungen innerhalb der Natur sind. Sie sind Lebenszeichen in der kalten Jahreszeit, die wir oft mit Starre und Stillstand verbinden.

Unsere Entdeckungstour durch den Winterwald lädt ein, genauer hinzuschauen und sich von der Natur inspirieren zu lassen. Wir lernen verschiedene Pilzarten und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen und lassen den Nachmittag in geselliger Runde ausklingen. Bitte auf wetterfeste Schuhe und Kleidung achten. Referentin und Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich (Pilz-Coach DGFm)

Termin: Sa 03.02.24 | Zeit: 14–17.30 Uhr

Ort: Start und Ende im *sowieso*

Anmeldung: bis 25.01.24

165-Minuten-Disco mit DJane witch

Das ist die Gelegenheit für Frauen*, sich mal wieder zu sehen und zu tanzen. Holt Euch was an der Bar, sagt schnell »Hallo« und los geht's.

Termine: Sa 03.02. | 27.04.24

Zeit: 19–21:45 Uhr | Kosten: 3 €



Offene Kulturbühne für Frauen/FLINTA



Das ist DIE Gelegenheit, die eigene Kreativität in entspannter Atmosphäre zu präsentieren! Dabei ist alles erlaubt, was Spaß macht, was uns zum Lachen bringt oder zu Tränen rührt. Bewertungen und Verurteilungen bleiben außen vor. Ob du lieber singen, tanzen, Gedichte vorlesen, Du-

delsack oder Nasenflöte spielen möchtest, bleibt ganz dir überlassen. Auf und vor unserer Bühne hat alles Platz außer Sexismus, Rassismus und Ableismus.

Wir freuen uns auf mutige Eroberinnen der Bühne und ein wohlwollendes Publikum!

Termin: Do 15.02.24

Zeit: 19–22 Uhr (Einlass 18:30 Uhr) | Eintritt frei

Wenn du etwas darbieten möchtest, melde dich gern vorab bei uns, um evtl. technische Details abzusprechen. Spontane Auftritte sind ebenso möglich.

Veranstaltung für Fachkräfte – Information und Austausch

Bürgergeld – ein Jahr später und nun?

Zum 01.01.23 wurde das Bürgergeld eingeführt. Im Rahmen dessen gab es einige Neuerungen. In der ersten Stunde möchte ich mit Ihnen diskutieren, wie es bisher angekommen ist und ob es Komplikationen gab. Vielleicht finden sich ja die gleichen Probleme auch bei anderen Kolleginnen.

In der zweiten Stunde können wir uns über alles austauschen, was besser oder anders sein könnte, um eine Sammlung zu entwickeln, welche dann an politische Akteure weitergegeben werden kann.

Bringen Sie also gern Ihre Fragen und Fälle mit und lassen Sie uns zusammen in den Austausch kommen.

Ansprechpartnerin: Julia Hartl

Termin: Do 29.02.24

Zeit: 10–12 Uhr | Kosten: 10 €

Anmeldung: bis 23.02.24

März



Save the date

FRAUMENTAGSPARTY mit den Gabys

Termin: Fr 08.03.24 | Zeit: 20 Uhr

(Einlass ab 19 Uhr)

Ort: Ballsaal Weißig

weitere Infos auf unserer Website

Workshop: Im Körper ankommen

Ein Tag in Bewegung mit Yäelle Dorison & Theresa Lux

Wir wollen uns einen Samstag lang Zeit nehmen und unsere Seele baumeln lassen, unserem Körper etwas Gutes tun und neue Energie tanken. Folgendes ist für den Tag geplant:

- Atem- und Bewegungsübungen
- Tanz, Raumwahrnehmung und leichte Akrobatik ausprobieren
- Leckeres Mittagessen und gemütliches Beisammensein.

Frauen* mit und ohne Migrationserfahrung sind herzlich eingeladen. Zum Mittagessen gibt es ein warmes Süppchen. Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich. Deutschkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Sa 23.03.24

Zeit: 10–15 Uhr | Kosten: siehe Website

Anmeldung: bis 20.03.

April

Feministisch streiten – Diskussionsabend



Alle Frauen*, die Lust haben, sich in einer kleinen Gruppe freudvoll diskutierender Frauen* mit feministischer Theorie und Praxis auseinanderzusetzen, sind herzlich willkommen.

Im Mittelpunkt steht der Text »Feministische Rückblenden. Einfache Fragen ohne einfache Antworten« von Christina Thürmer-Rohr. Er stammt aus ihrem Buch *Fremdheiten und Freundschaften* von 2019 und wird allen interessierten Frauen gern vorher auf Anfrage zugesandt.

Andrea Siegert wird eine kurze Einführung geben. Wir freuen uns auf einen anregenden, diskussionsfreudigen Abend!

Ansprechpartnerin: Gabriele Sieg

Termin: Mi 10.04.24

Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Mo der Woche

Für jede* ist ein Kraut gewachsen – Ein Nachmittag für Leib und Seele

Eine wunderbare Möglichkeit, unseren Alltag vielfältiger, genussvoller und naturverbundener zu gestalten, bieten Wildpflanzen. Wir wollen das Frühjahr nutzen, um einige näher kennenzulernen, sie zu verkosten und zuzubereiten.

Mit Achtsamkeits- und Genussübungen werden wir unsere Erfahrungen und Eindrücke vertiefen. Sie sind herzlich eingeladen, mit uns zu entdecken, innezuhalten und zu genießen.

Bitte auf wetterfeste Schuhe und Kleidung achten.
Referentinnen: Lydia Bindrich (Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen), Judith Klose (Psychotherapeutin)

Termin: Fr 12.04.24

Zeit: 15:30–19 Uhr | Kosten: 15 € /erm. 5 €

Anmeldung: bis 08.04.24

Workshop-Reihe: Mit Leichtigkeit durch den Frühling – Körpertraining mit Yaëlle Dorison

Mit einer Mischung aus Tanz, Yoga und Improvisation wollen wir uns Zeit für Körper und Seele nehmen. Dieses monatliche Körpertraining ist eine Weiterführung der Veranstaltung »Im Körper ankommen« und kann auch gern unabhängig davon wahrgenommen werden.

Termine: Di 16.04. | 07.05. | 04.06.24

Zeit: 17–19 Uhr | Kosten: siehe Website

Anmeldung: bis Fr der vorherigen Woche

Anzeige

Glaubst Du uns, dass die Welt mehr achtsame Berührung braucht?

Liebst du es, zu berühren, und möchtest Du Dich mit Gleichgesinnten vernetzen?

Dann mach mit beim
Netzwerk Berührung e.V.


www.netzwerk-beruehrung.de

Workshop-Reihe: Berührung als Nahrung für die Seele



Wie würde es sich wohl anfühlen, wenn du liebevolle Berührungen genießen und dir dadurch etwas Gutes tun könntest? Leider sieht die Realität für viele Frauen* ganz anders aus: Berührungen sind mit zwiespältigen Gefühlen verbunden und eine Umarmung kann mitunter schon zu viel sein. Hier kannst du dich in einem geschützten Rahmen zusammen mit anderen Frauen* an das Thema der Berührungen herantasten.

Du bekommst wertvolle Impulse, kannst dich austauschen und ganz praktisch verschiedene Facetten von Berührung (Selbstberührung, emotionales Berührtsein) erkunden. Dabei hast du die Möglichkeit, auf traumasensible Weise eine Verbindung zu deinem Körper aufzunehmen und eigene Berührungsbedürfnisse und -grenzen zu erkunden. Und du bekommst erste Einblicke, was du selbst tun kannst, damit der Wunsch nach Berührungen, die deine Seele nähren, Wirklichkeit werden kann.

Bitte beachte, dass diese Workshop-Reihe keine Therapie ersetzt.

Leitung: Dorothea Ristau, Sozialpädagogin, traumasensible Körperarbeit für Frauen mit Essstörungen, Podcast »Berührende Momente für Frauen«

Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich

Termine: Mo 15.04. | 29.04. | 13.05.24

Zeit: 9:30–12:30 Uhr

Kosten: 60 €/erm. 30 € / 15 € (Bürgergeld)

Anmeldung: bis 04.04.24

Berge, Steine und Chocolaterien: Wandern in die Dresdner Umgebung



Direkt vor unserer Haustür liegen wunderbare Wandergebiete. Gemeinsam wollen wir sie erkunden.

Die erste Tour führt uns über einige beeindruckende Berge im Schönefelder Hochland, auch der Triebenberg, der höchste im Dresdner Stadtgebiet wird eine Rolle spielen. Schloss Pillnitz ist das wohlverdiente Finale und mit ein wenig Glück hat die Chocolaterie dort geöffnet und lädt zur Einkehr ein.

Die zweite Tour führt uns in die Sächsische Schweiz. Von Wehlen aus wandern wir über die Rabensteine durch Thürmsdorf und über den kleinen Bärenstein. Unterwegs geht es auf und ab und wir werden mit herrlichen Ausblicken belohnt. Auch hier gibt es auf dem Weg Chocolaterien, die zur Einkehr einladen.

Mit guter Grundkondition, trittfestem Schuhwerk, Fahrkarte und Picknick für unterwegs sind schöne Wandererlebnisse garantiert. Bei Dauerregen, Sturm- oder Gewittervorhersage finden die Touren nicht statt.

Ansprechpartnerin: Karen Isaak

Termine: Mi 17.04. | 05.06.24

Zeit: 9:30–16:30 Uhr | kostenfrei

Treffpunkt: S-Bahnhof Strehlen

Anmeldung: bis Fr der vorherigen Woche

165-Minuten-Disco

Termin: Sa 27.04.24 – s. S. 52

Workshop: Im Spiegel der Natur – draußen eine Spur ins Drinnen finden



Im Frühling kehrt das Licht zurück, die erwachende Lebenskraft, der Gesang der Vögel und die zarten Knospen der Bäume erblühen ... Lass zu, dass sie dich inspirieren.

Nach einer gemeinsamen Einstimmung in der Gruppe hast du Gelegenheit, allein in die Natur zu gehen. In einem Naturgang mit allen Sinnen zu lauschen und nachzuspüren, wohin dich das Leben gerade ruft. Mit wachem Verstand und offenem Herzen tauchst du in den Wald der nahegelegenen Heide ein und kehrst zurück, um deine Erfahrungen im Kreis der Gemeinschaft zu teilen.

Bitte an wetterfeste Schuhe und Kleidung und einen Mittagssnack zum gemeinsamen Essen denken.

Referentin: Anne Philipp, Wildnispädagogin und initiativische Naturpädagogin i.A.

Termin: Sa 20.04.24

Zeit: 11–16.30 Uhr | Kosten: 30 € /erm. 10 €

Anmeldung: bis 15.04.24

Sexualpädagogik in Kindertageseinrichtungen

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

KATRIN GOTTSCHALDT
REFERENTIN ZUM THEMA SEXUELLE BILDUNG IM KINDESALTER
SEXUALPÄDAGOGIN (DSF), SYSTEMISCHE FAMILIETHERAPEUTIN (DSFT)

www.katringottschaldt.de



Mai

»Eine Frau will nach oben« – Klettern in der Sächsischen Schweiz

Die sächsische Felskletterei fasziniert durch die Schönheit der Natur, die sich in der Ausgewogenheit der Bewegungen wiederfinden lässt. Mut, Geschicklichkeit und Kreativität lassen jede ihren Weg finden. Gedacht für Frauen, die gern mal (wieder) klettern wollen. Auf den Felsen rauf und wieder runter führen Gabriele Sieg und Heike Hampel. Die Touren finden in eigener Verantwortung statt, ein Versicherungsschutz besteht nicht. Ausrüstung bitte mitbringen, falls nicht vorhanden, bei der Anmeldung angeben.

Am jeweiligen Do vorher wird telefonisch/per Mail eine Vereinbarung (Wetter, Fahrgemeinschaft) getroffen.

Termine: Fr 24.05. | 14.06.24 (mind. 3 Frauen)

Treffpunkt: 8:50 Uhr im *sowieso* (bis ca.18 Uhr)

Kosten: 15 € + anteilig Benzin bei Fahrgemeinschaften

Anmeldung: bis Di der jeweiligen Woche, nur mit Überweisung

Anzeigen

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen



- WenDo-Kurse & Einzelarbeit/Prozessorientierte Körperarbeit mit Mädchen und Frauen
- Selbstbehauptung am Arbeitsplatz
- Weiterbildungen, Kurse & Workshops, Fachtage (Gewaltprävention, Traumasensibler Umgang...)
- Schulungen für Frauen-Beauftragte in Einrichtungen der Behindertenhilfe

Katrin Bein WenDo Dresden - c/o FMGZ MEDEA e.V.,
WenDo-Trainerin Dürerstr. 99, 01307 Dresden · Tel. 01520 5359083

Konzert mit Namoli Brennet und Band



Namoli Brennet verkörpert mit ihrem Stil das moderne amerikanische Songwriting, geprägt von Folk, Jazz und Rhythm & Blues.

Ihr 11. Album *Ditch Lilies* wurde in Deutschland für den Preis der deutschen Schallplattenkritik nominiert. Sie trat unter anderem auf bei den Vereinten Nationen in Genf, auf dem Venner Folkfrühling und der L-Beach 2019 neben MIA und Prada Meinhoff. Das US-amerikanische Billboard-Magazin würdigte Brennets Song *Thorn in Your Side* in einem Artikel als herausragend.

Auf ihrem aktuellen 14. Album *The Simple Life* spielt sie sämtliche Instrumente ein, in Americana-Arrangements zwischen Jazz, Blues und Country und zu herzergreifenden Songs verarbeitet, in die viele persönliche Geschichten und Erlebnisse einfließen. Begleitet wird sie von der Potsdamerin Amy Protscher am Fender Bass VI.

Termin: Fr. 31.05.24 | Zeit: ab 19 Uhr

Kosten: 10 €/erm. 6 €

Juni

Wandern in die Dresdner Umgebung

Termin: 05.06.24 – s. S. 55

WenDo für Frauen

Dieser Kurs vermittelt praktische Grundlagen der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, informiert zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen und zu rechtlichen Aspekten der Selbstverteidigung.

Ganz konkret und körperlich trainieren wir, wie unangenehmen Situationen und Übergriffe abgewehrt werden können und welche Strategien und Möglichkeiten dabei gut funktionieren.

Leitung und Infos: Kathrin Bein, 0152 05359083

E-Mail: wendo-dresden@posteo.de

Termin: Sa/So 15./16.06.24

Zeit: Sa 10–17.30 Uhr und So 10–14 Uhr

Kosten: 60 €/erm. 45 €

Anmeldung: bis 24.05.24

Anzeige



**JEANNETTE ECKEL
SPRACHSERVICE**

MITTLERE BERGSTR. 55
01445 RADEBEUL

TEL: 0351 810 55 87
MOBIL: 0178 603 78 35
MAIL@JESS-DRESDEN.DE

JEANNETTE ECKEL

- ÖFFENTLICH BESTELLT U. ALLGEMEIN BEFähIGTE ÜBERSETZERIN/ENGL/DEU
- M.A. ANGLISTIK/AMERIKANISTIK

SPRACHLÖSUNG • EINZELANFORDERUNG • ÜBUNGSANFÄHIGKEITEN • POLNISCHEN • FRANZÖSISCHLICHE BETEILIGUNG

Vorschau

Berührung als Ressource bei psychischen Belastungen und Trauma – Infoveranstaltung Fachkräfte

Menschen, die z.B. aufgrund von Gewalt unter psychischen Belastungen leiden, haben oft Berührung als etwas Verletzendes und Gefährliches erlebt. Gleichzeitig ist und bleibt Berührung auch für sie ein physiologisches und psychisches Grundbedürfnis. Aber auch psychische Erkrankungen wie Essstörungen oder Depressionen können das Verhältnis zum eigenen Körper und zu Körperkontakt belasten.

Wie können achtsame Berührungen, die in einem professionellen und geschützten Rahmen erfahren werden, als Ressource genutzt werden und begleitend zu Beratung und Psychotherapie den Heilungsprozess unterstützen? Dazu kommen Praktiker*innen aus der körperorientierten Arbeit mit uns ins Gespräch und geben uns Einblicke in ihre Arbeitsweise.

Eingeladen sind insbesondere Fachkräfte und Multiplikator*innen aus helfenden und therapeutischen Berufen, die sich informieren, austauschen und vernetzen möchten.

Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich

Termin und Referent*innen werden auf der Webseite bekannt gegeben.

Selbsterfahrungsgruppe »Traumasensible Körperarbeit für Frauen mit und ohne Essstörung«

Spürst du eine leise Sehnsucht in dir, mehr Berührungen in dein Leben zu lassen? Und hast du gleichzeitig Angst davor, weil du Erfahrungen auf deinem Lebensweg machen musstest, die dir die Freude an Berührungen nehmen?

Diese Selbsterfahrungsgruppe möchte ein erster Wegabschnitt auf deinem ganz persönlichen Weg zu mehr Berührungen sein. Zusammen mit einer kleinen Gruppe Weggefährtinnen begibst du dich auf die Reise, um mithilfe von Gesprächen sowie über Spür- und Körperwahrnehmungsübungen zunächst mit deinem Körper in Kontakt zu kommen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um eigene Berührungsbedürfnisse und -grenzen später wahrnehmen und formulieren zu können. Und wenn du magst, unterstützen dich Selbstberührungen sowie erste traumasensible, stille Berührungen (z.B. eine ruhende Hand auf deiner Hand) dabei, eine Verbindung zu deinem Körper aufzubauen. **Start der Selbsterfahrungsgruppe ist für September 2024 geplant.**

Bitte beachte, dass diese Gruppe keine Therapie ersetzt. Eine wichtige Voraussetzung für die Aufnahme in die Gruppe ist die vollständige Teilnahme an der Workshop-Reihe »Berührung als Nahrung für die Seele« Leitung: Dorothea Ristau, Sozialpädagogin, traumasensible Körperarbeit für Frauen mit Essstörungen, Podcast »Berührende Momente für Frauen« Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich

Workshop: Finde deine Stimme!

2024 soll wieder ein Workshop stattfinden, bei dem wir die eigene Stimme mithilfe verschiedener Übungen besser kennen lernen und ein neues Selbstbewusstsein im Umgang mit unserer Stimme und mit unserem Körper finden können. In einer Gruppe gleichgesinnter Frauen* erkunden wir die unterschiedlichen Funktionen unserer Stimme, probieren Neues aus und entdecken, wie ausdrucksstark unsere eigene Stimme ist.

Termin: in Planung

Dauer: 3–4 Std.

Kosten 20 €/erm. 10 €

Ansprechpartnerin: Annemarie Grünert

Der aktuelle Planungsstand findet sich auf unserer Webseite. Ein Eintrag auf unserer Kontaktliste ist jetzt schon möglich. (bitte per Mail an: gruenert@frauen-ev-sowieso.de)

FLINTA Production-Werkstatt

Für 2024 planen wir wieder eine FLINTA Production-Werkstatt! Und darum geht's:

- die Basics vom Beats bauen erlernen
- theoretische und praktische Hintergründe des Produzierens erfahren
- evtl. schon eigene Samples und Beats bearbeiten
- Austausch über patriarchale Strukturen in der Szene
- Platz für eure Fragen und Wünsche.

Termin: in Planung

Ansprechpartnerin: Annemarie Grünert

Bitte entnehmt den aktuellen Planungsstand unserer Webseite. Ein Eintrag auf unserer Kontaktliste ist jetzt schon möglich. (bitte per Mail an: gruenert@frauen-ev-sowieso.de)

Anzeige

GOLDMARIE e.V.

Förderverein des *sowieso* Frauen für Frauen e.V.

Der Goldmarie e.V. fördert die Kultur-, Beratungs- und Bildungsarbeit des *sowieso* Frauen für Frauen e.V. »Goldmarie« ist seit 2011 die Eigentümerin der Villa auf der Angelikastraße. Der Förderverein hat mit Hilfe von Fördergeldern und in enger Zusammenarbeit mit dem Frauen für Frauen e.V. viel getan, um die Arbeit des *sowieso* für die Zukunft zu sichern.

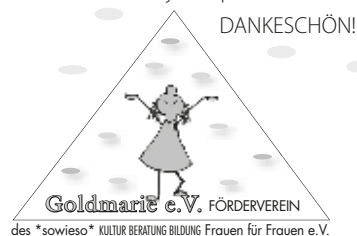
2014 Sanierung Dach und straßenseitige Fassade
2015–18 WC und barrierefreier Beratungsraum im EG, Zugang zum Haus, neues Eingangstor, Wegbegradigung – (»Lieblingsplätze für Dresden« und »Aktion Mensch«)

2018/19 Brandschutz: Förderung durch LH Dresden

2020 Ausbau Kellerraum zur Kreativgarage und Schaffung eines neuen Raumes im DG

2022/23 Sanierung der rückseitigen Fassade

Wir bedanken uns herzlich für die bisherige Unterstützung und freuen uns über jede Spende!



Goldmarie e.V.

Dresdner Volksbank Raiffeisenbank eG

IBAN: DE14 8509 0000 3580 5410 02

BIC: GENODEF1DRS

