VERANSTALTUNGSPLAN Verbund Dresdner Frauenprojekte
JULI BIS DEZEMBER 2024

Timer Juli bis Dezember 2024 2–5

D.I.K. Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle
zur Bekämpfung von häuslicher Gewalt/Gewalt im sozialen Nahraum 6
Wiener Str. 80 A, 01219 Dresden Tel.: 0351 8567210 | Fax: 0351 8567564

Frauenschutzhaus Dresden e.V. 7
PSF 210 130 01261 Dresden | Tel.: 0351 2817788 | Fax: 0351 2028642
www.fsh-dresden.de

FrauenBildungsHaus Dresden e.V. 8
Oskarstr. 1 01219 Dresden
E-Mail: fbz@frauenbildungshaus-dresden.de | www.frauenbildungshaus-dresden.de

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V. 9–23
Dürerstr. 99, 01307 Dresden
Tel.: 0351 8495679 | E-Mail: fmgz@medea-dresden.de | www.medea-dresden.de

Frauenförderwerk e.V. 25–32
Strehlener 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.** 37–59
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

- Individuelle Gesundheitsberatung | Psychosoziale Beratung für Mütter* | Beratung zu Verhütungsmitteln und -methoden | Beratung zur natürlichen Familienplanung | 13
- Beratung für Mädchen* (Mädchenprojekt MAXI) 20

MEDEA INTERNATIONAL des FMGZ MEDEA e.V.

Mo	Deutschkurs	23
Di	offene Sprechzeit	23
Mi	Frauenfrühstück und offener Treff	23
Do	Deutschkurs	23

Frauenförderwerk e.V.

Mo/Di	Projekt für Migrantinnen« »Angekommen 4.0«	27
	»Leih-Omas«	26
Mi	Hilfe! – ALG II?	26
Do	»Meine Stärken«	28

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

Di & Mi	Keramik	34
Do	Interkulturelle Keramik | 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 (08.11.24 bis einschl. 28.03.25)	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

Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Esssucht/Binge Eating 43
- Selbsthilfegruppe für Frauen*, die sexuellen Missbrauch erfahren haben 43
- Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Gewalterfahrung in Beziehungen (**ab Ende August**) 43

Frauentreff Ausländerrat Dresden e.V.

Mo	Offener Treff	36
Do	Erstberatung für Frauen	36

FrauenBildungsHaus Dresden e.V. (FBH) 10

Beratungsstelle für Frauen ohne Erwerbsarbeit des FBH 10

wöchentlich

Di	Telefonsprechzeit
Di	offene Beratung ohne Voranmeldung
Mi	Telefonsprechzeit
Do	Frauenfrühstück

Frauenbildungszentrum »Hilfe zur Selbsthilfe« des FBH 10

wöchentlich

Mo	Wenn du singst, sing nicht allein"
Di	Bibliotheköffnungszeit | Nadelrunde
Fr	Tanzend den Tag beginnen | Tee & Buch"

monatlich

Di/Mi	Beratung zu Selbstständigkeit – »Trau Dich, Frau!« |
Di	Rechtsinfoabend
	Beratung zu Mietthemen
	BlumenFrauen – Angebot für arabisch sprechende Frauen
Do	Skat für Anfänger*innen
	Omas gegen Rechts
	Lesekreis
	Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression und psychischen Belastungssituationen

FMGZ MEDEA e.V.

JUNI

20./21.06.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (10–12 J.)	21
24./25.06.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (6–9J.)	21
26./27.06.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (13–16J.)	21

JULI

01./02.07.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (6–9J.)	21
03.04.07.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (13–16J.)	21
06./07.07.	WenDo Grundkurs für Frauen* in Koop. mit dem StoP-Projekt	14
08./09.07.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (10–12 J.)	21
11./12.07.	Body and Soul für Mädchen* (11–14J.)	21
14.07.	WenDo Tageskurs für Frauen* Koop. mit GeKo	14
22./23.07.	Body and Soul für Mädchen* (11–14J.)	20
24./25.07.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (10–12 J.)	21
26.07.	WenDo Aufbaukurs für Mädchen* (10–12 J.)	21
29./30.07.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (6–9J.)	21
31.07.	WenDo Aufbaukurs für Mädchen* (6–9J.)	21

AUGUST

01./02.08.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (13–16J.)	21
28.08.	I. Abenteuer Elternsein: ein Kurs für Paare und (werdende) Eltern – Start	16
29./30.08.	Selbstfürsorgekurs für Mütter* – gestärkt durchs Jahr	17

SEPTEMBER

03.09.	Weiterbildung Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* – Teil 1	22
07.09.	WenDo Tageskurs für Frauen* GeKo	14
08.09.	Mutter*-Tochter*-WenDo (7–10 J.)	14
10.09.	Weiterbildung Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* – Teil 2	22
11.09.	II. Abenteuer Elternsein	16
17.09.	WenDo Grundkurs für Frauen* VHS Start	14
17.09.	WenDo Aufbaukurs für Frauen* VHS Start	14
18.09.	KurMoment: Kurnachsorge – Zeit für sich bringt Perspektive (online)	17
25.09.	III. Abenteuer Elternsein	16
20./21.09.	WenDo Grundkurs für Frauen*	14
24.09.	Methoden gewaltpräventiver Mädchen*arbeit (WenDo)	22
27./28.09.	Mütter*angebot: Grenzen setzen – was ich nicht selbst für mich tue, geschieht nicht	18

OKTOBER

02.10.	Mütter*angebot: Innere Glaubenssätze erkennen und bändigen	18
10./11.10.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (10–12 J.)	21
14./15.10.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (6–9J.)	21
16./17.10.	WenDo Grundkurs für Mädchen* (13–16J.)	21
18./19.10.	Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen – Aufbaukurs VHS	15
20.10.	Mutter*-Tochter*-WenDo (11–14 J.)	14
23.10.	IV: Abenteuer Elternsein	16

NOVEMBER

23.11.	KurMoment: Kurnachsorge – Zeit für sich bringt Perspektive (Präsenz)	17
29./30.11.	WenDo-Grundkurs für Frauen* in Koop. mit dem *sowieso*	14
Mi 20.11.	Stadtführung: Auf Frauenspuren durch die Neustadt	13

Vorschau Januar 2025

10./11.01.	Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen VHS	15
14.01.–11.03.	WenDo-Grundkurs für Frauen* VHS Start	14

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

JULI BIS DEZEMBER 10
06.08. Jahreskreisfest – Schnitterinnenfest
24.09. Jahreskreisfest – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche
29.10. Jahreskreisfest – Ahninnenfest
17.12. Jahreskreisfest – Wintersonnenwende
21.08. offenes Ehrenamtstreffen
27.11. offenes Ehrenamtstreffen

Frauenförderwerk e.V.

JULI BIS DEZEMBER
»Aktivwochen für Alleinerziehende« – Gemeinsam in Sachsen unterwegs 29
Für Alleinerziehende mit Kindern zw. 0 und 6 Jahren
01.09.–07.09.24 in Rosenthal/Bielatalin 29
Für Alleinerziehende mit Kindern zw. 6 und 12 Jahren
06.10.–12.10. in Rosenthal/Bielatal 29
30.06.– 07.07. Mädchencamp Segeltörn 32
14.12. ALISA: Auf zum Schloss & ab zum Dom (Meißen) 30
30.12. ALISA: Stadt- & Forscherexpedition (Görlitz) 30

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

JULI
06.07. Kaltnadelradierung –
22.–26.07. TYPisch deins – Projektwoche für Ferienkinder –

AUGUST
10.08. Kaltnadelradierung –
13.08. Beginn Portraitzeichnen (bis 01.10.) 34
15.08. Beginn Holzbildhauen (bis 26.09.) 34
16.08. Eröffnung Ausstellung »Pendel in die Unendlichkeit« (bis 29.09.) 35
27.08. Mal- u. Zeichenwerkstatt für Kinder (bis 12.11.) –
28.08. pecha kucha – offene Bühne für Vernetzung und Inspiration 35
30.08. Party Lange Nacht der Frauen – Kunstaktion »Frauen machen Druck – Kunstblüten« 35

SEPTEMBER
07.09. Kaltnadelradierung –
20.09. Angekommen – Migrantinnen aus Zentralamerika (im Rahmen der Interkulturellen Tage) 35
21.09. Monotypie 35

OKTOBER
04.10. Eröffnung Ausstellung Nadja Göschel (bis 17.11.) 35
05.10. Kaltnadelradierung –
12./13.10. Holzschnitt 35

NOVEMBER
02.11. Kaltnadelradierung –
07.11. Beginn Holzbildhauen (bis 19.12.) –
16.11. Monotypie 35
26.11. Beginn Mal- u. Zeichenwerkstatt für Kinder –
30.11. Adventsgeflüster im Galvanohof 34

DEZEMBER
01.12. Adventsgeflüster im Galvanohof 35
07.12. Kaltnadelradierung –
21.12. Kurzfilmtag 35

sowieso Frauen für Frauen e.V.

JULI
02.07. Beratung rund um das SGB IX 42

AUGUST:
05.08. Tea Time Talk 48
06.08 Start: Frau-Sein selbstbestimmt 51
08.08. - Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
- LesBiQueer-Stammtisch 49

13.08. Beratung rund um das SGB IX 42
14.08. Bewerbungswerkstatt 49
15.08. Sommerfest im Jägerpark 51
16.08. - ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen 46
- *»Eine Frau will nach oben«* / Klettern 51
17.08. Kickerinnen*Cup 51
19.08 Tea Time Talk 48
23.08. Berge, Steine und Chocolaterien: Wandern 52
27.08. - ONLINE Infoabend Essstörungen – Angehörige 46
- Vortrag & Gespräch: Macht und Mikropolitik in Unternehmen ... mit Theresia Volk (im Rahmen der Gleichstellungswoche) 53
28.08. Trommeln 48
30.08. Party im Kanonenhof im Rahmen der Gleichstellungswoche) 53

SEPTEMBER

05.09. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
06.09. - *»Eine Frau will nach oben«* / Klettern 51
- Tanzworkshop im Jägerpark 54
09.09. - Beteiligung beim Gastmahl 54
- Tea Time Talk 48
11.09. Bewerbungswerkstatt 49
12.09. LesBiQueer-Stammtisch 49
17.09. Beratung rund um das SGB IX 42
20.09. *»Eine Frau will nach oben«* / Klettern 51
23.09. - Tea Time Talk 48
- Info-Veranstaltung Berührung als Nahrung ... 54
25.09. Trommeln 48
27.09. Für jede* ist ein Kraut gewachsen 54
28.09. 165-Minuten-Disco 54

OKTOBER

07.10. Tea Time Talk 48
10.10. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
10.10. LesBiQueer-Stammtisch 49
15.10. Beratung rund um das SGB IX 42
16.10. Bewerbungswerkstatt 49
18.10.–20.10. Workshop »Spätes Coming Out« 55
19.10. 165-Minuten-Disco 55
21.10. Tea Time Talk 48
25.10. Berge, Steine und Chocolaterien: Wandern 55
28.10. Workshop-Reihe: Berührung als Nahrung für die Seele 56
30.10. Trommeln 48

NOVEMBER

04.11. Tea Time Talk 48
07.11. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
08.11 Beginn ONLINE-Yoga 50
11.11. Workshop-Reihe: Berührung als Nahrung ...
12.11. Beratung rund um das SGB IX 42
13.11. Feministisch streiten 56
14.11. LesBiQueer-Stammtisch 49
15.11. ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen 46
18.11. Tea Time Talk 48
19.11. ONLINE Infoabend Essstörungen – Angehörige 46
22.11. Ausflug zur Kinderbiennale/Japanisches Palais 56
25.11. Workshop-Reihe: Berührung als Nahrung für die Seele 56
29./30.11. Wendo für Frauen 57

DEZEMBER

04.12. Trommeln 48
05.12. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 42
07.12. 165-Minuten-Disco – Tanz im Advent 54
09.12. Tea Time Talk 48
10.12. Beratung rund um das SGB IX 42
11.12. Bewerbungswerkstatt 49
12.12. LesBiQueer-Stammtisch 49

D.I.K.

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 77 88

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 Gleichstellungsbeauftrage, Gleichstellungsprojekte, Instituaionen der Erwachsenenbildung in urbanen Zentren und im ländlichen Raum Sachsens und darüber hinaus. In verschiedenen Bildungsformaten, Weiterbildungen und Beratungen fördert das Genderkompetenzzntrum 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.medea-dresden.de

Frauengesundheitszentrum
Telefon: 0351 8495679
E-Mail: fgz@medea-dresden.de

Mädchenprojekt MAXI
Telefon: 0351 8951209
E-Mail: maxi@medea-dresden.de

Frauengesundheitsprojekt MEDEA-International
Harry-Dember-Straße 11, 01169 Dresden
Telefon: 0351 4178080
E-Mail: mia@medea-dresden.de

ALLGEMEINES

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

Der FMGZ MEDEA e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die geschlechtergerechte Chancengleichheit von Mädchen* und Frauen* in Gesundheitsfragen einsetzt. Mit unserer Arbeit unterstützen wir Mädchen* und Frauen* dabei, ein positives Selbstbild zu entwickeln und informierte, selbstbestimmte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.
Zu diesem Zweck stellen wir auch in diesem Halbjahr vielseitige Beratungs- und Bildungsangebote zur Verfügung.
Frauen*- und Mädchen*gesundheit ist ein Gleichstellungsthema und geht uns alle etwas an und wird aktuell durch rechtskonservative Strömungen bedroht. 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 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 geschlechtliche Vielfalt ermöglichen und sichtbar machen.

Der FMGZ MEDEA e.V. wird aus Steuermitteln 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, Intersektionaler Feminismus

Una Giesecke, Dipl.-Kauffrau, Buchhaltung

Frauengesundheitszentrum

N.N.
- Schwerpunkte: sachsenweite Beratung, Bildung und Information zu Gesundheitsförderung von Frauen*, Lebens- und Gesundheitsberatung

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.) Elternzeitvertretung
- Schwerpunkte: Gewaltprävention und Gesundheitsförderung für Mädchen*, Körperarbeit, Beratung und Einzelarbeit

Christin Lewandowski, staatl. anerkannte Sozialarbeiterin (B.A.),
- Schwerpunkte: Gewaltprävention und Gesundheitsförderung für Mädchen

MEDEA International

Käthe Kupka, Psychologin (M. Sc.), Elternzeitvertretung
- Schwerpunkt: psychologische Beratung für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Franziska Miksch, Psychologin (M. Sc.), systemische Beraterin (DGsP), Traumatherapeutin (DeGPT)
- Schwerpunkt: psychologische Beratung für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Gabriela Nickl, Dipl.-Ingenieur-Ökonomin, staatl. anerkannte Sozialarbeiterin (B. A.), Sensiplan®-Beraterin
- Schwerpunkte: Beratung, Bildungsangebote für Frauen* mit Migrations- und Fluchterfahrung

Marjan Zokaei, Wirtschaftswissenschaften (M. A)
- 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.

ALLGEMEINES

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 E-Mail: fgz@medea-dresden.de

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

Verw.-zweck: *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 8495679 oder 01577 0408382

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

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

Winterschließzeit: 18.12.24–10.01.25

Beratung

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

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

Anzeige

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Aufklärung, Beratung und Selbstshilfe 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
EndometrioseVereinigungDeutschland

Beratungen

Wir bitten für diese Angebote um Terminvereinbarung.

Erstberatungen, sowie die psychologische und psychosoziale Beratung sind kostenfrei, wir freuen uns über Spenden. Die Kosten für weitere Termine in der Beratung für Frauen* werden individuell vereinbart.

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

- Einzelarbeit: »Ich bin Ich« Körperarbeit für Mädchen* und Prozessorientierte Körperarbeit, WenDo und Körperorientierte Traumaarbeit – SEI® (Körperwahrnehmung, Grenzen setzen, Ängste im Umgang mit anderen Menschen abbauen…) für Frauen*

Helen Steiner

- Beratung/Einzelarbeit für Mädchen* & junge Frauen*

Gabriela Nickl

- Beratung zu Verhütungsmitteln und -methoden (hormonelle Verhütung und Alternativen)
- Beratung zur Natürlichen Familienplanung nach Sensiplan®

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.
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.

Einige unserer Themen:

- Selbst ist die Frau* – Selbsthilfe bei verschiedenen (Frauen*)Erkrankungen
- Selbstfürsorge im Alltag
- Grenzen wirksam setzen
- WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptun für Frauen*
- Selbstbehauptung und Selbstschutz am Arbeitsplatz

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
Mi 20.11.24, 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

Grundkurse Termine:

Sa 06.07.24, 10–18 Uhr und So 07.07., 10–13:30 Uhr – *in Kooperation mit dem Projekt StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt der Treberhilfe Dresden e.V.*

Fr 20.09.24,17:30–21 Uhr und Sa 21.09., 10–18 Uhr

Fr 29.11.24,17:30–21 Uhr und Sa 30.11., 10–18 Uhr – *in Kooperation mit *sowieso* Frauen für Frauen e.V.*

Kosten: jeweils 60 €, erm. 45 €

Infos und Anmeldung über bein@medea-dresden.de

Fortlaufende Grundkurse

Termine:

1. Kurs: Di 17.09.–17.12.24, 17:30–19 Uhr (12x)
2. Kurs: Di 14.01.–11.03.25, 18–20:15 Uhr (8x)

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

1-Tageskurse für Frauen* in Dresden Gorbitz:

Termine:

1. Kurs: Sa 14.07.24, 10–16 Uhr
2. Kurs: Sa 07.09.24, 10–16 Uhr

Diese WenDo-Kurse finden in Kooperation mit dem Gesundheitskollektiv Dresden statt.

Infos und Anmeldung über das Gesundheitskollektiv Dresden: www.geko-dresden.de

Fortlaufender Aufbaukurs:

Termin: Di 17.09.–17.12.24, 19:15–20:45 Uhr (12x)

Infos über die bein@medea-dresden.de

Anmeldung über die VHS

Weitere Kurse entnehmen Sie bitte unserer Website!

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 Frauen*gruppen.

Mütter* (oder Bezugspersonen) können WenDo kennen lernen und ihre Fragen klären, z.B. wie ich meine Tochter* unterstützen kann, dass sie gut und selbstbewusst Grenzen setzt.

Kursleiterinnen:

Kathrin Bein, Jana Giersberg

Termine: So 08.09.24, 9:30–16:30 Uhr (11–14 Jahre)
So 20.10.24, 9:30–16:30 Uhr (6–10 Jahre)

Kosten: 52 € für ein Mutter-Tochter-Paar, erm. 35 €

Anmeldung über maxi@medea-dresden.de

…folgen Sie uns gerne auch auf Instagram!

Körperarbeit – Meinen Körper spüren – Grenzen setzen

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

Aufbaukurs:
Fr 18.10.24, 17–20:45 Uhr und Sa 19.10.24, 10–18:45 Uhr

Grundkurs:
Fr 10.01.25, 17–20:45 Uhr und Sa 11.01.25, 10–18:45 Uhr

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

Infos zu weiteren Präsenz- und Onlinekursen 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
/ffgzberlin
@ffgzberlin

Nr. 98: Starke Mitte –
Gesunde Balance für Blase und Beckenboden

- Blase und Psyche
- Blasensenkung
- Blaseninfektionen
- Yoni Steaming
- Lachendes Becken

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

..... FRAUEN*GESUNDHEITSANGEBOT .....

Sicher verhüten ohne Hormone – Einführungskurs in die Methode Sensiplan ®

Sensiplan ® ist die sicherste Methode der Natürlichen Familienplanung und kann sowohl zur Verhütung einer Schwangerschaft als auch bei Kinderwunsch angewendet werden.

Die symptothermale Methode beruht auf der Selbstbeobachtung der Körperzeichen während des Zyklus. Dazu werden u.a. die Körpertemperatur und die Beschaffenheit des Zervixschleimes in einem Zyklusblatt eingetragen und nach vorgegebenen Regeln ausgewertet.

In diesem Kurs zum Erlernen der Methode (4 Einheiten á 2 Std.) werden Informationen zu den biologischen Grundlagen der Fruchtbarkeit, der Selbstbeobachtung des Zervixschleims, der Temperaturmessung, den Regeln für die Auswertung der Eintragungen und die Bestimmung der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang und -ende vermittelt. Anhand vorgegebener Zyklen in einem Arbeitsheft wird die Eintragung und Auswertung geübt und dann auf die eigenen Zyklusbeobachtungen übertragen.

Termine: auf Anfrage

Kosten: 80 € (4 Einheiten á 2 Std.)

Anmeldung: nickl@medea-dresden.de oder telefonisch: 0351 4178080

Kursleiterin: Gabriela Nickl, Sensiplan®-Beraterin, staatlich anerkannte Sozialarbeiterin

Anzeigen

Cassiopeia · 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

Pusteblume
Bücher für Kleine & Große
mit Schwerpunkt Frauenliteratur
Bautzner Strasse 67
0351 8027880
Öffnungszeiten
Mo – Fr 10–19 Uhr
Sa 10–16 Uhr
www.pusteblume-buchhandlung.de
bestellung@pusteblume-buchhandlung.de

Heilraum Dresden
Neue Wege wagen
Jutta Foerstendorf
Heilpraktikerin
Termine nach Vereinbarung
: 0176 327 873 35 : 0351 560 556 93
email: heilraum-dresden@web.de
www.heilraum-dresden.de
Neue Adresse:
Bautzner Landstrasse 130
(Bibliothek Bühlau)
01324 Dresden

. . . . . MÜTTER*GESUNDHEITSANGEBOTE. . . . .

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. (Bitte mit anmelden!)

Termin: wöchentlich, immer am Mi von 14–15 Uhr
Kosten: keine
Anmeldung: bitte bis Montag
Ansprechperson: Julia Reichel
dresdner-rabenmuetter@web.de | 0177 6818061

Abenteuer Elternsein: ein Kurs für Paare und (werdende) Eltern

Das Leben mit Kind(ern) bringt neben Freude auch Herausforderungen mit sich. Neben dem Eltern sein ist man oft noch Partner*in, Berufstätige, Haushälter*in, Freund*in und vieles mehr. Daher erscheint es wenig verwunderlich, wenn Paare im Alltag an Grenzen stossen. An vier Abenden geht es um die eigenen Rollen, Vorbilder und wie sie wirken und Wünsche und Bedürfnisse und Erwartungen an sich und die Partner*in.
Am Ende kann ein Werkzeugkoffer für das Paar stehen.

Wie lassen sich Wünsche und Bedürfnisse (besser) ausdrücken und Eltern und Paar sein gut verbinden.
Der Austausch, mit eigenen Beispielen ist erwünscht und willkommen.
Termine: Vier Abende am 28.08., 11.09., 25.09. und 23.10.24, jeweils 17 Uhr
Kosten: keine
Anmeldung: fgz@medea-dresden.de oder telefonisch: 0351 8040506
Kursleitung: René Fornol Psychologischer Berater der Papaseiten und Jana Giersberg Diplom-Sozialpädagogin, -arbeiterin (FH) und Sozialmanagement (M.Sc.)

Selbstfürsorgekurse: gestärkt durchs Jahr für Frauen Mütter*

Selbstfürsorglich sein, um den eigenen Alltag besser zu bewältigen und Kräfte zu sammeln.
In diesem 2-tägigen Kurs stehen Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Rollen im Mittelpunkt. Wie kann es gelingen, die eigenen Bedürfnisse noch besser zu erfüllen, neue Grenzen zu finden und zu setzen?
Es werden Übungen zur Körperwahrnehmung und einfache Entspannungsübungen und herrlich duftende Aromapflege-Rezepte ausprobiert.
An beiden Tagen sprechen wir nicht nur über die Theorie, sondern es wird viel Zeit für Austausch und gemeinsames Auftanken sein.
Eine Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich.
Termin: 29.–30.08.24, 9:30–13 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

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: Mi 18.09.24, 20–21:30 Uhr online
Sa 23.11.24, 9:30–12:30 Uhr in Präsenz
Kursleiterinnen: Jana Giersberg und Doreen Hänig (Ev. Luth. Landeskirche, Frauenarbeit))
Ort: FMGZ Medea e.V., Dürerstr. 99, 01307 Dresden
Anmeldung: fgz@medea-dresden.de
Kosten: 15 € Präsenz; 10 € online

. . . . . MÜTTER*GESUNDHEITSANGEBOTE . . . . . .

Grenzen: Was ich nicht selbst für mich tue, geschieht nicht! – ein Mütter*angebot

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.!

Eine liebevolle Kinderbetreuung ist auf Anfrage möglich.

Termin: Fr 27.09. 19–21 Uhr u. Sa 28.09.24, 10–16 Uhr
Kosten: 40 €/ 28 € ermäßigt
Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de
Kursleitererinnen: Barbara Feichtinger, langjährige Erfahrung, Bildungsreferentin, Religionspädagogin, Be-raterin und Jana Giersberg, Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), 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: Mi 02.10.24, 9:30–12:30 Uhr
Kosten: 3–5 € nach eigenem Ermessen
Anmeldung: giersberg@medea-dresden.de
Kursleiterin: Jana Giersberg, Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Sozialmanagement (M.Sc.)

Mütter*-Film und Austausch

»Wege aus der Brüllfalle« (Regie: Wilfried Brüning, Dok. D, 2005, 44 Min.) vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten, wie Mütter* und alle Eltern sich ohne Brüllen und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder respektvoll behandeln können. Wir schauen zusammen den Film, der ermutigt und mit Humor

. . . . . MÜTTER*GESUNDHEITSANGEBOTE. . . . .

viele neue Wege für den Alltag zeigt, weg vom Verzweifeln hin zu mehr Verständnis von Kindern und Handlungssicherheit. Danach wollen wir mit Euch/Ihnen ins Gespräch kommen.

Termine: gern auf Anfrage, melden Sie sich gern
Ort: MEDEA e.V., Mädchen- und Frauengesundheitszentrum Dürerstraße 99, 01307 Dresden
Anmeldung: bitte per mail an: fgz@medea-dresden.de
Kosten: wir bitten um eine Spende nach eigenem Ermessen
Kursleiterin: Jana Giersberg, Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH), Sozialmangement (M.Sc.)

im FMGZ MEDEA e.V.

Wir vemieten unseren Gruppenraum

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

FÜR MULTIPLIKATOR*INNEN

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 Kollegin
Termin: auf Anfrage bzw. auf unserer Homepage
Kosten: 42 €, erm. 24 €

Weitere Weiterbildungen siehe S. 22

Anzeige

ANONYME ZUFLUCHT
für Mädchen und junge Frauen ab 12 Jahren

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

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

dann ruf uns an! **0351 2519988**

MÄDCHENPROJEKT MAXI

ANGEBOTE für Mädchen*

Sprechzeit jeden Mittwoch von 14–16:30 Uhr
(außer in den Schulferien)
Sommerschließzeit: 20.06.–02.08.24
Winterschließzeit: 19.12.24–10.01.25

Beratungen

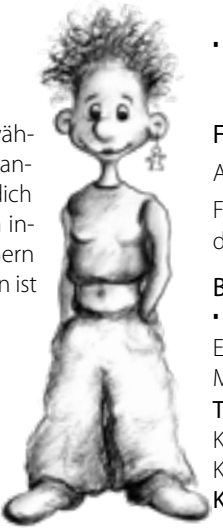
Wir beraten und informieren dich zu den Themen:

- 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.



MAXI

…folgt uns gerne auch bei Instagram!

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*

Anmeldung bitte immer bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Für alle Ferienangebote gibt es Ermäßigungen mit dem Dresden-Pass und dem Dresdner Ferienpass!

Body and Soul

- **für 11–14-jährige Mädchen***

Entspannung, Naturkosmetik, Massage

Termine:
Kurs 1: 11.–12.07, 11–15 Uhr
Kurs 2: 22.–23.07, 11–15 Uhr
Kosten: 10 €, mit Dresden-Pass 5 € (inkl. Imbiss)

MÄDCHENPROJEKT MAXI

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:**

1. Kurs: Mo/Di 24./25.06., 9:30–15/14 Uhr – GK
2. Kurs: Mo/Di 01./02.07., 9:30–15/14 Uhr – GK
3. Kurs: Mo/Di 29./30.07., 9:30–14:30 Uhr – GK
4. Kurs: Mi 31.07., 9:30–14:30 Uhr – AK
5. Kurs: Mo/Di 14./15.10., 9:30–15/14 Uhr – GK
   Herbstferien

Kosten für GK: 15 €, mit Dresden-Pass 7,50 €
Kosten für AK: 8 €, mit Dresden-Pass 4 €

- **für 10–12-jährige Mädchen* – Termine:**

1. Kurs: Do/Fr 20./21.06., 10–15:30/14:30 Uhr – GK
2. Kurs: Mo/Di 08./09.07., 10–15:30/14:30 Uhr – GK
3. Kurs: Mi/Do 24./25.07., 10–15 Uhr – GK
4. Kurs: Fr 26.07., 10–15 Uhr – AK
5. Kurs: Do/Fr 10./11.10., 10–15:30/14:30 Uhr – GK
   Herbstferien

Kosten für GK: 15 €, mit Dresden-Pass 7,50 €
Kosten für AK: 8 €, mit Dresden-Pass 4 €

- **für 13–16-jährige Mädchen* – Termine:**

1. Kurs: Mi/Do 26./27.06., 10:30–15/14 Uhr – GK
2. Kurs: Mi/Do 03./04.07., 10:30–15/14 Uhr – GK
3. Kurs: Do/Fr 01./02.08., 10:30–15/14 Uhr – GK
4. Kurs: Mi/Do 16./17.10., 10:30–15/14 Uhr – GK
   Herbstferien

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

- **GK = Grundkurs, AK = Aufbaukurs**
- **WenDo für Mütter* und Töchter** s. Seite 14

MAXI FÜR MULTIPLIKATORINNEN*

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)

Sommerschließzeit: 20.06.–02.08.24
Winterschließzeit: 18.12.24–10.01.25

FACHBERATUNG

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

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.

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
Termin: Di 03.09.24, 9:30–15 Uhr
Kosten: 38,50 €, erm. 22 €

Umgang mit traumatisierten Mädchen* und Frauen* – Möglichkeiten zur Stabilisierung –

Teil 2: Übungen zur Stabilisierung, Austausch zur praktischen Arbeit, Fallbesprechungen
Referentinnen: Kathrin Bein, Helen Steiner
Termin: Di 10.09.24, 9:30–15 Uhr
Kosten: 38,50 €, erm. 22 €
Teil 1+ 2 zusammen: 75 €, erm. 42 €

Methoden gewaltpräventiver Mädchen*arbeit (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: Di 24.09.24, 10–16 Uhr
Kosten: 42 €, erm. 24 €

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 11 Jahren.
Termin: bitte anfragen | **Kosten:** 49 €, erm. 28 €

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

Anzeige

FRAUENGESUNDHEITSPROJEKT MEDEA International des FMGZ MEDEA e.V.

Harry-Dember-Straße 11, 01169 Dresden-Gorbitz, Telefon: 0351 4178080, E-Mail: mia@medea-dresden.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

Offene Angebote für Frauen* und Kinder

Mo	10–12 Uhr	Deutschkurs
Di	14–17 Uhr	offene Sprechzeit
Mi	10–13 Uhr	Frauenfrühstück und offener Treff
Do	15–17 Uhr	Deutschkurs

Angebote für Multiplikator*innen/Ehrenamtliche

- Coaching/Fallsupervision im Bereich Asyl/Migration

Die Schließzeit der Außenstelle: 20.12.24–06.01.25
nähere Informationen unter www.medea-dresden.de

So finden Sie uns:

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

Terminvereinbarungen für individuelle Beratungen, Kurse und Workshops auf Anfrage.
Bei Bedarf können wir eine Dolmetscherin* vom Gemeindedolmetscherdienst anfordern.

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Raum für Notizen

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.
Strehlener Straße 12
01069 Dresden

Tel.: 0351 20269-00

post@frauenfoerderwerk.de
www.frauenfoerderwerk.de

Projektkoordinatorin: Grit Jandura
jandura@frauenfoerderwerk.de

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
- **Nächste Messe für Alleinerziehende am 15. November 2024 im Kulturpalast Dresden**

Das Projekt ist verortet in der Strehlener Straße 12–14, 01069 Dresden

▸ **Kontakt:** Anna Schicha | 0152 59019710
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: mittwochs 9–16 Uhr
Terminvereinbarung unter: 0351 2026911

▸ **Kontakt:** Claudia Detrik
detrik@frauenfoerderwerk.de

»Leihomas« 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

▸ *Möchten Sie Leihoma werden?*

- **Kontakt:** Steffi Palm
  montags 9–15 Uhr und dienstags 9–13 Uhr
  unter 0351 2026910 / mobil: 0174 2770835 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 gesundheitserhältlichen 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
  Webseite und Förderer: www.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 Ausbildungsmarktintegration, 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 Jahresende mit Zertifikat
- Einstieg jederzeit möglich

▸ **Kontakt:** Dr. Natalia Klassen | 0152 28606066
klassen@frauenfoerderwerk.de
Webseite 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 Potenziale, 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 28606066
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) Nächste Wanderungen: 31.08.24 und 09.11.24
- 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/

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 Bildungseinrichtungen
- Geschlechterreflektierte Gruppenarbeit, Coaching und Vernetzung mit weiblichen Vorbildern

▸ **Kontakt:** 0351 2026916
gda@frauenfoerderwerk.de
www.girls-day-akademie-dresden.de

Kofinanziert von der Europäischen Union
Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.
und durch die
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Dresden

»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**
- 01.09.–07.09.24 in Rosenthal/Bielatal | Sächsische Schweiz
- **Für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren**
- 06.10.–12.10.24 in Rosenthal/Bielatal | Sächsische Schweiz (1. Herbstferienwoche)
- **Kontakt:** Cornelia Heinz | 0174 2566284
  dresden@alisa-sachsen.de
  www.alisa-sachsen.de

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.

- in Dresden z.B. am 06.06.24, 08.08.24, 12.09.24, 07.11.24, 05.12.24, ab 15:30 Uhr

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.

- 14.12.24: Auf zum Schloss & ab zum Dom – In und um Meißen auf Achse
- 30.12.24: Stadt- & Forscherexpedition – In Görlitz auf Tour

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)
- Online-Abend am 07.11.24, 20–21 Uhr:
  Wut & Frust im Elternsein – Warum ist das so? Und wohin damit?

Weitere aktuelle Termine, ausführliche Informationen sowie Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf unserer Seite www.alisa-sachsen.de.

- **Kontakt:** Cornelia Heinz | 0174 2566284
  alisa@frauenfoerderwerk.de
  www.alisa-sachsen.de

Stadtteilmütter Dresden

Andere Familien in deinem Stadtteil besuchen und informieren

Das Projekt »Stadtteilmütter Dresden« lädt Frauen aus der Stadt Dresden ein, andere Familien in ihrer neuen Heimatstadt zu unterstützen.

Möchten Sie wissen, wie Sie Ihr Kind im Kindergarten oder Schule anmelden? Möchten Sie mehr über das Schulsystem erfahren oder das Impfprogramm kennenlernen? Wo kann ich mich zum Sprachkurs anmelden? Wie bleibe ich gesund? Welche finanzielle Hilfe bekomme ich in Deutschland?

Die Stadtteilmütter lernen die Antworten auf diese Fragen und informieren anschließend Familien aus dem gleichen Herkunftsland.

Wer darf teilnehmen?

- Frauen* mit oder ohne Migrationserfahrung
- Frauen* mit Lust und Vorfreude auf gemeinsame Treffen
- Frauen* ab 25 Jahre
- Frauen* freiwillig ehrenamtlich engagiert
- Frauen* mit Sprachniveau B1

Ziel:

Die Stadtteilmütter informieren in ihrer Landessprache über wichtige soziale und gesellschaftliche Themen ihrer neuen Heimatstadt.

Inhalte / Themen

Die Stadtteilmütter lernen zuerst: Wie funktioniert Erziehung, Bildung und Gesundheit der Kinder in der neuen Heimat? Die Stadtteilmütter werden von uns fortgebildet und bekommen nach der Fortbildung ein Zertifikat.

Die Stadtteilmütter besuchen nach der Ausbildung 1 bis 2-mal in der Woche andere Familien und erhalten eine Aufwandsentschädigung pro Monat.

Anmeldung und Kontakt: stm@frauenfoerderwerk.de
Carla Lopes | 0351 2026900
Susann Berkhahn | 0351 2026931

FZB – Familienzentrum Brücke

Das Familienzentrum Brücke wird vom Frauenförderwerk e.V. koordiniert. Das FZB ist ein zentraler Ort in Stadtraum Südvorstadt, Räcknitz/Zschertnitz und unterstützt und berät Familien. In den Begriff der Familie schließen wir alle Menschen ein, die sich regelmäßig an der Begleitung und Erziehung von Kindern und Teenagern beteiligen. Familien werden in Fragen der Erziehung beraten, in ihren Erziehungskompetenzen gestärkt sowie in Alltagsangelegen unterstützt und begleitet.

Ziele des Familienzentrums Brücke

- Begleitung und Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder
- Unterstützung bei der Bewältigung des Familienalltags
- Begleitung werdender Eltern
- Vorbereitung junger Menschen auf Partnerschaft
- Förderung familiärer Kompetenzen
- Gesundheitsprävention
- Angebote für Familienfreizeit und Erholung
- Begegnung und Austausch
- Beteiligung
- Kooperationen im Gemeinwesen
- Netzwerkarbeit

Das Büro des Familienzentrums ist derzeit in der Strehlener Straße 12 verortet, in 01069 Dresden.
Kontakt: 03501 20269-12
fzb@frauenfoerderwerk.de

Mädchencamp Segeltörn 2024

Hast du Lust, ganz besondere Sommerferien zu erleben? Bist du neugierig auf ein Abenteuer und möchtest dich selbst und andere Mädchen* aus Dresden und Umgebung kennenlernen? Möchtest du das besondere Erlebnis des Zusammenhalts unter Segelbedingungen erleben, neue Kraft und frische Ideen für dich mitnehmen?
Die Nähe zu Wind, Sonne und Meer, die Naturgewalt von Wellen und Gezeiten, das Gemeinschaftsgefühl ein Haus auf dem Wasser mit Gleichgesinnten zu teilen, die zeitweise Abgeschiedenheit und Autarkie und nicht zuletzt eine komplett ungewöhnliche Perspektive auf das Leben an Land, machen die Arbeit als Mitglied einer Segel-Crew unvergesslich. Dabei gehen Seefahrerromantik, Fernweh und Entdeckergeist selbst bei Wind und Wetter nicht über Bord.

Wann? 30. Juni – 07. Juli 2024
Wer? Mädchen von 12–17 Jahren
Wo? auf den Segelschulschiffen *Greif von Ueckermünde* und *Wappen von Ueckermünde*
Wie viel? 280 Euro pro Person (für Ermäßigung bitte Kontakt aufnehmen)
Anmeldung über die Webseite

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

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

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

S-Bahn:	S1 / S2 – HS Dresden Hauptbahnhof
Straßenbahn:	Linie 9, 10, 11 – HS Gret-Palucca-Straße, Linie 13 – HS Lennéplatz
Bus:	Linie 66 – HS Uhlandstraße, Linie 75 – HS Lennéplatz

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, dass die gestalterische Betätigung, das Experimentieren und kulturelle Bildung fördert. Diplomierte Künstlerinnen leiten Kurse in Malerei, Grafik und Plastik/Bildhauerei.
Soziokulturelle Veranstaltungen wie Kunsthandwerkerinnenmärkte mit kreativen Mitmachaktionen, Lesungen oder Gesprächsabende bieten einen lebendigen Austausch für alle Interessierten. 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
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, Martina Thoß
+++ GastDozentinnen

Unsere Kurse sind offen für Anfänger & Fortgeschrittene.

AUSZUG KURSPROGRAMM
Aktzeichnen, offener Kurs
- donnerstags 20–22 Uhr

Holzbildhauerei
- donnerstags 18:15–20:15 Uhr
  15.08.–26.09. | 07.11.–19.12.

Keramik
- dienstags 9:30–11:30 Uhr & 18–20 Uhr |
- mittwochs 10–12 Uhr

Interkulturelle Keramik
in spanisch/englisch/deutsch/hebräisch
- donnerstags 10–12 Uhr

Porträtzeichnen
- dienstags 18–20 Uhr, 13.08.–01.10.

WOCHENENDKURSE

Monotypie
- samstags 10–14 Uhr, 21.09. | 16.11.

Holzschnitt
- Sa/So 10–13 Uhr | 12./13.10.

Familienkeramik
- So 14.30–16.30 Uhr, 07.07. | 01.09. | 06.10. | 03.11.

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

28.08. **pecha kucha – offene Bühne für Inspiration und Vernetzung von Kunst- und Kulturprojekten**
Infos auf www.kreative-werkstatt.de

30.08. **Lange Nacht der Frauen** – Kunstaktion »Frauen machen Druck – Kunstblüten«

20.09. **Angekommen – Migrantinnen aus Zentralamerika** (im Rahmen der Interkulturellen Tage)

30.11./01.12. **Adventsgeflüster im Galvanohof – Kreativer Weihnachtsmarkt**

21.12. **Kurzfilmtag** – Filme am Feuer

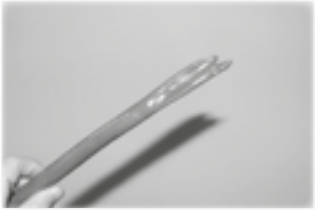
AUSSTELLUNGEN WERKGALERIE

bis 28.07. **Stefanie Hollerbach** | *Fast Fallend* Installation

16.08.–29.09. **Pendel in die Unendlichkeit** | *Romantik in uns*

04.10.–17.11. **Nadja Göschel** | Malerei, Grafik

30.11.–22.12. **Von Kunst bis Kaffeetasse** | Weihnachts--verkaufsausstellung sächsischer Künstlerinnen und Kunsthandwerkerinnen



Stefanie Hollerbach, *fast fallend*, Flyer

Stephanie Laeger, S.1_2017
Tuschezeichnung zum Portraitkurs

FRAUENTREFF

Ausländerrat Dresden e.V.

Offener Treff

- Erfahrungsaustausch
- Kreative Angebote
- Verschiedene Aktivitäten
- Bildungs- und Teilhabeangebote

Wann? jeden Montag 10–12 Uhr
Wo? im Johannstädter Kulturtreff e. V., Elisenstr. 35, 1. Etage, 01307 Dresden

Frauentreff bedeutet Ermutigung und Empowerment von Frauen* mit Migartionserfahrung. Es werden Räume bereitgestellt, in denen Frauen* miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig stärken und gemeinsame Projekte entwickeln.

Weitere Angebote für Frauen*

- **Erstberatung für Frauen* mit Migrationserfahrung**
  zu folgenden Themen
  - Angebote für Frauen* in Dresden
  - Stärkung und Aktivierung
  - Lebensweggestaltung
  - Trennung und Scheidung
  - Konflikt- und Krisensituationen

  Wann? Donnerstag 10–12 Uhr und nach Vereinbarung

- **Fahrradkurs und Schwimmkurs für Frauen***
  Beide Kurse sind in 2024 ausgebucht. Anmeldung für 2025 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/

Kontakt/Anmeldung für Kurse:

Lina Chaker chaker@auslaenderrat.de
Antje Großmann grossmann@auslaenderrat.de
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
SHG für Frauen* mit Gewalterfahrung in Beziehungen

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 | Kreativgarage | ONLINE Bewegung nach Yoga-Art

VERANSTALTUNGEN 51–57
Kreativer Workshop für Frauen mit Behinderung | Sommerfest im Jägerpark | Klettern | Kickerinnen*Cup | Wanderung | Vortrag & Gespräch Theresia Volk | Tanzworkshop | Info-Veranstaltung Berührung als Nahrung für die Seele | Kräuternachmittag | 165-Minuten-Disco | Workshop Spätes lesbisches Coming-out | Workshop Berührung als Nahrung für die Seele | Feministisch Streiten | Kinderbiennale im Japanischen Palais | WenDo

VORSCHAU 58

Veröffentlichungen | Kulturloge | Goldmarie 59

Mitarbeiterinnen

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

Fachbereich psychologische Beratung
- **Michaela Blisse**, Dipl.-Pädagogin; personenzentrierte Beraterin
- **Uta Dittmar**, M. A. Pädagogik; systemische Therapeutin
- **Karen Isaak**, Dipl.-Sozialpädagogin; Kreativtherapeutin
- **Judith Klose**, Dipl.-Psychologin; Verhaltenstherapeutin
- **Petra Schachtschabel**, Dipl.-Psychologin; systemische Therapeutin

Fachbereich zu Themen der Erwerbslosigkeit
- **Lydia Bindrich**, Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin; Job- und Karriereberaterin Ü25
- **Doreen Carstenn**, B. Sc. Wirtschaftswissenschaft; Finanzbuchhalterin
- **Yaëlle Dorison**, Dipl.-Sozialpädagogin
- **Julia Hartl**, M. Sc. Psychologie

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*

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

gefördert durch die Landeshauptstadt Dresden.

Weiterhin wurden Förderungen auf Landes- und Bundesebene und bei Stiftungen beantragt.

Kontaktzeiten:

Persönlich oder telefonisch erreichen Sie uns zu folgenden Zeiten:

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

oder jederzeit per E-Mail:

Anmeldungen

- für Seminare/Kurse, bitte vorrangig über unsere Website: www.frauen-ev-sowieso.de
- für Beratung: beratung@frauen-ev-sowieso.de

- SOMMERSCHLIESSZEIT: 01.07.–28.07.2024
- SCHLIESSZEIT zum JAHRESWECHSEL: 25.12.2024–05.01.2025

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-/Kurssicherung 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. 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.

Überweisung:
Verw.-Zw.: Workshop/Kurs/Veranstaltung + Ihr Name
Volksbank Dresden-Bautzen eG
Konto: Frauen für Frauen e.V.
IBAN: DE18 8509 0000 2718 5610 03
BIC: GENODEF1DRS

Praktikum

Ob Öffentlichkeitsarbeit, Telefondienst, Teamsession, Beratungsvorbereitung, Blogtexte, Buchhaltung oder Disco. 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

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 Ausleihe zur Verfügung und bitten um Rücksprache.

Hinweis zur Barrierefreiheit

Das *sowieso* ist barrierearm zugänglich (Zugang mit geneigter Ebene). Im Erdgeschoss sind alle Räume barrierefrei, ein behindertengerechtes WC ist vorhanden.

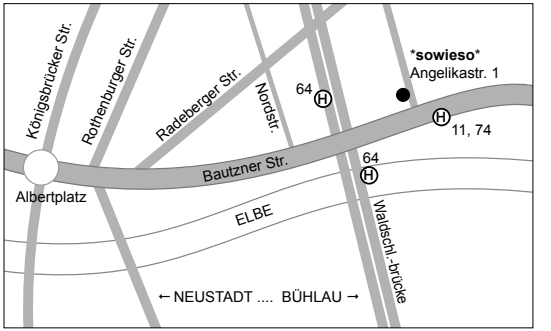
Hinweis zu unseren Beratungen

Für Frauen*, die kein Deutsch sprechen: Bitte informieren Sie uns vor der Beratung, damit wir eine Dolmetscherin* organisieren können. Beratungen auf Englisch sind nach Absprache möglich.

For Women who speak languages other than German: If requested, we offer consultation in English.
For all other languages, please let us know before the appointment which language you need, so that we can organize a person to translate for us and you.

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

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



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 ein Erstgespräch melden Sie sich bitte telefonisch während der Kontaktzeiten im *sowieso* oder Sie 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 02.07. | 13.08. | 17.09. | 15.10. | 12.11. | 10.12.24
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 08.08. | 05.09. | 10.10. | 07.11. | 05.12.24
Zeit: 16–18 Uhr mit Terminvereinbarung
18–19 Uhr ohne Terminvereinbarung
Information und Anmeldung: Lydia Bindrich

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 Bindrich

Anzeige

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

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Gewalterfahrung in Beziehungen

Diese Selbsthilfegruppe ist ein Angebot für Frauen*, die in Beziehungen Bevormundung, Kontrolle, Demütigung oder andere Formen von Gewalt durch ihre Angehörigen erlebt haben und sich aus diesen Strukturen lösen konnten. Durch den Austausch mit anderen erfahren Sie, dass Sie mit ihrem Empfinden nicht allein sind und lernen wieder in Kontakt mit sich selbst, den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu treten.
Eine neue Gruppe startet nach den Sommerferien. Anmeldungen zu Vorgesprächen sind ab sofort möglich.
Information & Anmeldung: Karen Isaak

Anzeige

RECHTSANWÄLTIN

Susanne Köhler
Loschwitzer 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

Beratung zu

Rehabilitation und Teilhabe

kostenfrei und unabhänig

EUTB®
Ergänzende **unabhängige** Teilhabeberatung

gefördert durch: Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Rosenbergstraße 10
01277 Dresden

dienstags 10 - 13 Uhr
donnerstags 13.30 - 17 Uhr

Palitzschhof Dresden Prohlis
Gamigstraße 24
01239 Dresden

montags 9 - 12 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

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« ein Angebot zum Thema Essstörungen, für:

- Schüler*innen
- Eltern und Angehörige
- Multiplikator*innen.

Information und Terminabsprache: 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 16.08. | 15.11.24
Zeit: 9–10:30 Uhr | Kosten: 10 €
Anmeldung: bis 12.08. bzw. 11.11.24, der Zugangslink wird einen Tag vorher per E-Mail zugesandt
Ansprechpartnerinnen: Michaela Blisse & 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 27.08. | 19.11.24
Zeit: 18–19:30 Uhr | Eintritt frei
Anmeldung: bis 22.08. bzw. 14.11.24, der Zugangslink wird einen Tag vorher per E-Mail zugesandt
Ansprechpartnerinnen: Michaela Blisse & Karen Isaak

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 Alleinerziehende
- 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

FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE für die Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* Dresden

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: 05.08. | 19.08. | 09.09. | 23.09. | 07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. | 09.12.24
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 28.08. | 25.09. | 30.10. | 04.12.24
Zeit: 11–12 Uhr
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 14.08. | 11.09. | 16.10. | 11.12.24
Zeit: 10–12 Uhr | Eintritt frei
Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

donnerstags

Keramikwerkstatt

siehe Mo: 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.
Geplant ist bisher:

- im August: Themenabend – Wahlen in Sachsen
- im September: Gemeinschaftliches Abhängen; come as you are
- im Oktober: Spieleabend
- im November: Gemeinschaftliches Abhängen; come as you are
- im Dezember: Filmabend »Grüne Tomaten«

Termine: Do 08.08. I 12.09. I 10.10. I 14.11. I 12.12.24
Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei
Anmeldung: bis Di der jeweiligen Woche

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 Strechingübungen 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 Uhr – ab 08.11.24 bis einschl. 28.03.25
Kosten: 2 € per Überweisung
Anmeldung: bis Mi der jeweiligen Woche.

Anzeigen

Steuerberatungsbüro
Franziska Bessau ■ Steuerberaterin
Schwerpunkte:
■ Freiberuflerinnen
■ Kleinunternehmerinnen
■ Vereine
Tel. 02251-129 944 1 · www.steuerberaterinnenbuero.de

ANUKAN®
Liebe leben
ZENTRUM FÜR BERÜHRUNGSKUNST
anukandresden
anukan_liebeslernort
anukan_DD
www.anukan.de

ZUHAUSE IM EIGENEN KÖRPER
Kurse, Seminare und Vorträge für Frauen zum Thema Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe.
08.12. **DIE KÖNIGIN KEHRT AUF DEN THRON ZURÜCK**
20. – 21.12. **YONI MASSAGE VON FRAU ZU FRAU – IM SCHOSSRAUM HEIMISCH SEIN**

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

August

Kreativer Workshop »Frau-sein-selbstbestimmt« für Frauen mit Behinderung

Wir schaffen uns einen Raum für eine feste Gruppe von max. 6 Frauen, um uns über das Thema „Frau sein" kreativ auszutauschen, um über die eigene Identität nachzudenken und zu versuchen, weibliche Lebensentwürfe zu entwickeln.
Referentin: Yaelle Dorison, www.yaelledorison.de/
Termine: Di 06.| 20. | 27.08. | 03.09.24
Zeit: 16–18 Uhr
Kosten: 10 € pro Teilnehmerin für alle Termine
Anmeldung: bis 30.07.24

Sommerfest im Jägerpark

in Zusammenarbeit mit dem Kindertreff und dem Ausländerrat Dresden e.V. Der Spielplatz wird bunt und fröhlich. Viele Mitmach-Aktionen und Glückstausch mit Madame Klimbim.
Termin: Do 15.08.24 | Zeit: 15 Uhr
Ort: Kindertreff am Jägerpark

»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 16.08. | 06.09. | 20.09.24 (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

Kickerinnen*Cup

Der Dresdner Kickerinnen*Cup feiert seinen 5. Geburtstag!
Save the Date: am 17.08.24 wird wieder gekickt! Der Kickerinnen*Cup ist ein empowerndes Fußballevent für Mädchen* und FLINTA*.
Wir spielen in zwei Kategorien: Mädchen* im Alter von 12–16 Jahren und FLINTA*-Personen über 16 Jahre (also Frauen, Lesben, Inter-, Nicht-Binäre, Trans- und Agender Personen).
Termin: 17.08.24 | Zeit: Anpfiff 10 Uhr
Ort: LOUISE, Louisenstr. 41, 01099 Dresden/Neustadt
Kosten: Team 25 € / Einzelpersonen 5 €
Anmeldung: ist als Einzelpersonen sowie im Team mit mindestens 5 Personen möglich unter:
kickerinnen@posteo.de | Weitere Informationen gibt es unter: www.fachstelle-maedchenarbeit-dresden.de
Kommt zahlreich!
Eine Veranstaltung der Fach- und Koordinierungsstelle für Mädchen* und junge Frauen* Dresden

August

1. Wanderung:
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.
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: Fr 23.08. | 2. Wanderung 25.10.24
Zeit: 9:30–16:30 Uhr | kostenfrei
Treffpunkt: S-Bahnhof Strehlen
Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

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 Vereinbahrung
Unsere aktuellen Ausstellungen finden Sie auf unserer Website.

JESS
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 BESTELLTE U. ALLGEMEIN BEEIDIGTE ÜBERSETZERIN ENG/DEU
• M.A. ANGLISTIK/AMERIKANISTIK

Anzeigen

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

Dresdner Gleichstellungswoche 26. August bis 01. September 2024

Vortrag & Gespräch Theresia Volk: Macht und Mikropolitik in Unternehmen – ein Beratungsansatz zur Ermächtigung

Als Berater*innen, Verhandler*innen oder Mitarbeiter*innen treffen wir oft auf Klagen über die sog. »Machtspiele« in Organisationen, aber nur selten auf tatsächliche Macht-Kompetenz. Wie gelingt es, gute Ideen oder legitime Interessen im eigenen Unternehmen durchzusetzen? Diese Frage stellen sich alle, die Verantwortung tragen und etwas bewegen wollen.
Professionelle Argumentation reicht dazu oft nicht aus. Es ist unabdingbar, Machtdynamiken zu verstehen und Machtkompetenz aufzubauen. Ein kluger Umgang inmitten konträrer Interessen sowie konkretes Handwerkszeug helfen, den eigenen Einfluss zu stärken – und auch zu erkennen, was machbar ist, und was nicht. Dieser Vortrag soll nicht zuletzt auch Lust machen, sich auf die machtpolitische Ebene zu begeben und die eigene Selbstwirksamkeit seriös und nachhaltig zu erhöhen.
Theresia Volk, Supervisorin (DGSv) und Management-Beraterin, vorwiegend in privatwirtschaftlichen Großunternehmen. Davor hatte sie Führungsfunktionen in unterschiedlichen Organisationen inne 2011 war sie nominiert für den Deutschen Wirtschaftsbuchpreis. 2019 publizierte sie zum Thema Macht und Wirksamkeit in Organisationen. (www.theresia-volk.de)
Termin: Di 27.08.24 | Zeit: 19 Uhr
Anmeldung bis 20.08.24 | Kosten: 8 €/ erm. 6 €

Aktionswoche Bündnis Equal Pay Day »Gleiche Bezahlung jetzt – Geschlechtergerechtigkeit immer!«

Lasst uns gemeinsam für faire Bezahlung und Geschlechtergerechtigkeit eintreten.

Seid dabei, wenn wir uns eine Woche lang intensiv mit dem Thema Entgeltungleichheit auseinandersetzen und für eine gerechte Zukunft kämpfen!

Feier dich! – Equal Pay Party

Die große Abschlussveranstaltung könnt ihr euch bereits eintragen. Schließt die Woche mit uns bei einer ausgelassenen Party ab! Wir präsentieren euch einen spannender Live-Talk, der sich mit der Umsetzung der Entgeltgleichheit in Sachsen auseinandersetzt. Außerdem erwartet euch Live-Musik von La Rey und die mitreißenden Beats von Jane Toniç. Lasst euch inspirieren und informieren!

Datum: 30.08. 24 | Zeit: 18:30–23 Uhr
Ort: Kanonenhof Dresden, Brühlscher Garten 4, 01067 Dresden
Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Die Party wird veranstaltet vom Bündnis Equal Pay Day Dresden: Büro der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten der Landeshauptstadt Dresden, Kreative Werkstatt Dresden e.V., sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e.V., FMGZ MEDEA e.V., DGB-Frauen Sachsen und dem Landesfrauenrat Sachsen e.V.

September

Durch den Spätsommer tanzen

Tanzworkshop für Frauen aus dem Jägerpark.
Termin: Fr 06.09.24
Zeit:15–17 Uhr
Ort: im Kindertreff am Jägerpark 20

Gastmahl »Dresden is(s)t bunt« 2024

Wir wollen wieder mit Ihnen zusammen essen, austauschen, und vieles mehr.
Termin: Fr 09.09.24
Ort: Augustusbrücke und Schlossplatz
Zeit: 16–19 Uhr

»Eine Frau will nach oben«

Klettern in der Sächsischen Schweiz – s. S. 51

Am jeweiligen Do vorher wird telef./per Mail eine Vereinbarung (Wetter, Fahrgemeinschaft) getroffen.
Termine: 06.09. | 20.09.24 (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

Info-Veranstaltung
Berührung als Nahrung für die Seele

Termin: Mo 23.09.24
Zeit: 10 Uhr
Kosten: kostenfrei
Beginn der Workshop-Reihe: Mo 28.10.24, s. S. 56

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 den Spätsommer 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 27.09.24
Zeit: 15:30–19 Uhr | Kosten: 15 € /erm. 5 €
Anmeldung: bis 19.09.24

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 28.09. I 19.10. I 07.12.24 – Tanz im Advent
Zeit: 19–21:45 Uhr | Kosten: 3 €

Oktober

Workshop »Mitten im Leben – innerlich zerrissen«
für Frauen im späten lesbischen Coming-out

»… Sie leben ihr Leben, wie viele Menschen … als Frau, Ehefrau und vielleicht sind Sie auch Mutter … und plötzlich verlieben Sie sich in eine Frau … Ihre Gefühle durchwirbeln Sie, wie Ihr gesamtes bisher womöglich gemeinsam aufgebautes Leben … Viele Gedanken, Sorgen und Ängste beschäftigen Sie und Ihre Angehörigen. Und womöglich haben Sie das Gefühl damit alleine zu sein.
Wir leben in einer heteronormativen Gesellschaft. Aber Sie sind nicht die einzige Frau, die lange nach der Pubertät in den Prozess des lesbischen – frauenliebenden Coming-out gelangt! Damit Sie spüren können, dass Sie damit nicht alleine sind & hilfreiches Wissen zu dem Prozess erfahren & sich mit anderen Frauen dazu austauschen & Ruhe und Zeit zum Finden der individuellen Lösungsmöglichkeiten haben & hilfreiche Anlaufstellen entdecken & Ihren Lösungsweg für sich und Ihre Angehörigen beschreiten können, biete ich im *sowieso*den Workshop für Sie an.
Herzlich Willkommen sind alle Frauen, die sich in dem Prozess befinden … egal, ob Sie am Anfang des Prozesses stehen oder, ob Sie schon in Ihrem neuen Lebensabschnitt leben. Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gerne an mich oder an das *sowieso* wenden.
Leitung: Stephanie Linder, Systemische Coachin
Termin: Fr–So / 18.– 20.10.24
Zeiten: Fr 18–21 Uhr, Sa 10–17 Uhr, So 10–14 Uhr
Kosten: 49 €.
Anmeldung bis Fr. 11.10.24

165-Minuten-Disco mit DJane witch

Termin: 19.10.24
Zeit: 19–21:45 Uhr | Kosten: 3 €

2. Wanderung:
Berge, Steine und Chocolaterien: Wandern in die Dresdner Umgebung

Die zweite Tour führt uns in die Sächsische Schweiz. Von Wehlen aus wandern wir über die Rauensteine 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: Fr 25.10.24
Zeit: 9:30–16:30 Uhr | kostenfrei
Treffpunkt: S-Bahnhof Strehlen
Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

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 28.10. | 11.11. | 25.11.24
Zeit: 9:30–12:30 Uhr
Kosten: 60 € / erm. 30 € / 15 € (Bürgergeld)
Anmeldung: bis 11.10.24

November

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 wird ein ausgewählter Text stehen, der allen interessierten Frauen gern auf Anfrage zugesandt wird. Wir freuen uns auf einen anregenden, diskussionsfreudigen Abend!
Ansprechpartnerin: Gabriele Sieg
Termin: Mi 13.11.24
Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei
Anmeldung: bis Mo der Woche

»Planet Utopia« Ausflug zur KINDERBIENNALE im Japanischen Palais

mit Frauen und Kindern aus dem Jägerpark
Termin: Fr 22.11.24
Start: 15 Uhr am Kindertreff, Jägerpark 20
Kosten: kostenfrei

Mit Achtsamkeit durch den Alltag

Offene Entspannungsgruppe

Jede Frau hat ganz eigene innere Ressourcen. Um diese im Alltag nutzen zu können, braucht es die Fähigkeit, Kontakt nach innen – zum Körper herzustellen.
Mit Hilfe von Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Imaginationen wollen wir Sie unterstützen diese Quellen zu aktivieren. Im Anschluss an die

Übungen besprechen wir Ihre Erfahrungen und entwickeln gemeinsam Ideen, wie Sie die entdeckten Ressourcen in Ihrem Alltag bewahren können. Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit max. fünf Frauen.
Referentin: Michaela Blisse
Termin: Fr 22.11.24
Zeit: 11–12:30 Uhr
Kosten: 5 €
Anmeldung: bis 15.11.24

WenDo für Frauen

In Kooperation mit dem FMGZ MEDEA e.V.

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
Infos und Anmeldung über FMGZ MEDEA e.V.,
fgz@medea-dresden.de
Termin: Fr/Sa 29./30.11.24
Zeit: Fr 17–21 Uhr, Sa 10–18 Uhr
Kosten: 60 € /erm. 45 €
Anmeldung: bis 22.11.24

Dezember

165-Minuten-Disco – Tanz im Advent

Termin: Sa 07.12.24 – s. S. 54
Zeit: 19–21:45 Uhr | Kosten: 3 €

Sexualpädagogik in Kindertageseinrichtungen
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
www.katrincottschaldt.de
KATRIN GOTTSCHALDT
REFERENTIN ZUM THEMA SEXUELLE BILDUNG IM KINDESALTER
SEXUALPÄDAGOGIN (DGSP), SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPEUTIN (DGSF)

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen
WenDo
· 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
Kathrin Bein
WenDo-Trainerin
WenDo Dresden · c/o FMGZ MEDEA e.V., Dürerstr. 99, 01307 Dresden · Tel. 01520 5359083

Dann mach mit beim
Netzwerk Berührung e.V.
www.netzwerk-beruehrung.de

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 März 2025 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

Veröffentlichungen (Auswahl)

- 2018/21 **»MEIN LERNBUCH« – akt. Auflage 2021** Austausch und Orientierung im Sozialraum Dresden für Migrantinnen*; Broschüre A5, 56 S., s/w; Redaktion: Vanessa Hennig, Illustration: Yaëlle Dorison
- 2020 **»Dresden que(*e*)r durch das Jahrhundert – Geschichte und Geschichten von 1900–2020«**; Softcover, 270 S., *sowieso* & Karin Franke, Andrea Siegert
- 2015 **»Wenn kein Wind geht, rudern!«** – 25 Jahre gleichstellungspolitische Arbeit des *sowieso*; DVD, Dokumentarfilm, 68 min., Regie: Susanne Seifert

Kulturloge Dresden www.kulturloge-dresden.de

Die Kulturloge ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den kostenlosen Besuch von Kultur- und Sportveranstaltungen.
Das *sowieso* unterstützt diese Idee und stellt freie Plätze bei Kulturveranstaltungen zur Verfügung. Sie können sich während der offenen Beratung mittwochs 14–16 Uhr oder nach Vereinbarung für die Kulturloge anmelden. Bitte bringen Sie hierfür Ihre Einkommensnachweise mit.

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!

DANKESCHÖN!

Goldmarie e.V. FÖRDERVEREIN
des *sowieso* KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e.V.

Goldmarie e.V.
Dresdner Volksbank Raiffeisenbank eG
IBAN: DE14 8509 0000 3580 5410 02
BIC: GENODEF1DRS

Impressum: herausgegeben vom Verbund Dresdner Frauenprojekte
Redaktion: Verbund Dresdner Frauenprojekte, © Einzelprojekte
Druck: P & P Printmanagement
Mai 2024 | Auflage 2000
Gestaltung: Grafikbüro Heike Hampel
Bildnachweis: S.9/25/33/37, U1/2/4: (Stadtplan) OpenStreetMap.org; S.20 © FMGZ Medea e.V.; S.23 (Porträts) © G. Nickl; S.36 © Frauentreff, Ausländerrat Dresden e.V.; S.48 (Keramik) S. Seifert; S.51/59 (Sommerfest) Yaëlle Dorison; S.51 (Kickerinnencup) Fach- und Koordinierungsstelle; pixelio & pixabay