

# **Frauenzentrum**

## **Programm Januar bis Juni 2024**

**Samstag, 27. Januar 2024, 10 - 15 Uhr**

### **Workshop "Abenteuer Wechseljahre - Was Sie schon immer über die Wechseljahre wissen wollten"**

Sie erhalten Infos über diesen Lebensabschnitt und Anregungen, wie Sie gut für sich selbst sorgen können, um mögliche Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Referentin: Andrea Luley

Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

**Mittwoch, 14. Februar 2024, 13 - 14 Uhr**

### **"One Billion Rising"**

Wir tanzen unter Anleitung zu "Break the Chain" und setzen uns ein für eine Welt, in der Frauen und Mädchen selbstbestimmt und frei von Gewalt leben können.

Ort: Universitätsplatz, Fulda

Keine Anmeldung nötig

**Mittwoch, 6. März 2024, 18 - 19:30 Uhr**

### **Online-Workshop "Geldanlage transparent und verständlich erklärt"**

Ein Blick wird gerichtet auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds und ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber.

Referentin: Carmen Stephan

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

**Samstag, 20. April 2024, 10 - 16 Uhr**

### **Workshop "Glauben Sie an sich und entdecken Sie Ihre Stärken - Raus aus der Anpassung!"**

Im Seminar lernen Sie, wieder Verantwortung für Ihr Leben selbst zu übernehmen, Frieden mit dem eigenen Körper zu schließen, Potentiale zu entdecken und den Weg in die eigene Größe zu gehen.

Referentin: Ingeborg Amodé

Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

Teilnahmebetrag: 35 €

**Freitag, 3. Mai 2024, 16 - 20 Uhr**

### **Workshop "Pflegerinnen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit"**

Der Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

Referentin: Daniela Manke

Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

**Samstag, 18. Mai 2024, 14 - 15:30 Uhr**

### **Führung "Ein Kloster liegt verschwiegen - die Benediktinerinnen in Fulda"**

Bei der Führung durch die Klosterkirche erfahren Sie mehr über diesen besonderen Ort mit seinen besonderen Frauen.

Leitung: Karin Lauer

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

Teilnahmebetrag: 5 €

**Samstag, 8. Juni 2024, 10 - 16 Uhr**

### **Workshop "Mit mir nicht! - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen"**

Es ist ein Training zur Stärkung des Selbstvertrauens, und Selbstbewusstseins sowie Erweiterung individueller Handlungsmöglichkeiten.

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Referenten: Ulrike Vogler, Herbert Hohmann

Anmeldung: [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

Teilnahmebetrag: 35 €

## **Integrationsrallye für Frauen**

**Dienstag, 6. Februar, 15 - 17 Uhr**

Schwangerschaft und Geburt

**Dienstag, 14. Mai, 15 - 17 Uhr**

Frauenrechte in Deutschland

Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda

Anmeldung: [vielfalt@fulda.de](mailto:vielfalt@fulda.de)

## **Regelmäßige Gruppenangebote im Frauenzentrum**

### **Literaturkreis**

jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr Bücher lesen und besprechen  
Leitung: Edibe Hertel  
E-Mail: edibe.hertel@t-online.de

### **Interreligiöser Dialog**

jeden letzten Donnerstag im Monat, 19 Uhr Austausch zu Weltreligionen mit ihren Traditionen  
Leitung: Gudula Danzer

### **Buchclub der Feministischen Initiative**

jeden 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr Feministische Bücher lesen und besprechen  
Leitung: Mila Buntins, Josefin Moll  
E-Mail: info@feministische-initiative-fulda.de

### **Omas gegen Rechts**

jeden 4. Mittwoch im Monat, 17 Uhr Informationsaustausch zu aktuellen gesellschaftlichen und politischen Themen  
Leitung: Andrea Renner  
E-Mail: omasgegenrechts.fulda@gmail.com

### **Patchwork-Gruppe**

jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr gemeinsame Quilt-Aktivitäten, Ausstellungen besuchen  
Leitung: Andrea Nießen  
Tel.: 0661 63553

### **Internationales Frauentreffen**

jeden 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr durch Gespräche und Aktionen mehr über andere Kulturen erfahren  
Leitung: Shahida Naeem  
Tel.: 0661 29193192

### **Frauen aus Eritrea**

jeden 2. Sonntag im Monat, 14 Uhr Kultur leben und erlebbar machen, Frauenprojekte im Heimatland unterstützen  
Leitung: Eden Habtu  
Tel.: 06652 7939242

### **RODNIK**

1-2 Mal pro Woche Begegnungsort für einheimische und zugewanderte Frauen  
Leitung: Larissa Timpel, Natalia Kotova  
E-Mail: rodnikfulda@aol.com