

Veranstaltungen des Fördervereins

Aus organisations-technischen Gründen bieten wir in diesem Halbjahr keine eigenen Online-Angebote an. Daher verweisen wir hier auf zwei interessante Veranstaltungen vom Büro F. Diese Angebote sind kostenlos. Die Anmeldeinfos und Informationen zu weiteren Veranstaltungen erhalten Sie über www.buero-f.de

● „Sicher online im Netz - Datenschutz“

Termin: Donnerstag, 27.01., 10:00 -11:30 Uhr

In diesem **Online-Workshop** erhalten Sie, Informationen zum souveränen und sicheren Umgang beim Mailen, Surfen, Teilen usw., Datenspeicherung, Suchmaschinen, sichere Passwörter, Alternativen zu WhatsApp und Co und Internetkriminalität sind die Themen.

Referentin: Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Anmeldeschluss: 26.01.2022

● „Tipps für entspanntes Home-Office“

Termin: Mittwoch, 09.02., 13:00 -14:30 Uhr

Dieser **Online-Vortrag** gibt einen Überblick, was Mitarbeiter*innen auf der einen und Firmen auf der anderen Seite tun können, um die Home-Office Situation zu entspannen. Beide Seiten erfahren Möglichkeiten in der Vernetzung voneinander und miteinander zu lernen. Sie erhalten u. a. Organisationstipps, Tipps für den Online-Umgang mit der Führungskraft und Tipps für Firmen.

Referentin: Evelyn Ackermann, Business Coach und Beraterin, Frankfurt a. M.

Anmeldeschluss: 08.02.2022

„Es ist alles da, um glücklich auf Erden zu sein.
Wir haben Schnee und jeden Tag einen neuen Morgen.
Wir haben Bäume und Regen, Hoffnung und Tränen.
Wir haben Humus und Sauerstoff,
Tiere und alle Farben, ferne Länder und Fahrräder,
wir haben Sonne und Schatten, wir sind reich.“
Friedensbruch Hundertwasser

● Märchenlesung: „Mutter Erde“

Termin: Dienstag, 26.04., 18:00 - 20:00 Uhr

Christine Osafo und Maren Brand erzählen mehr oder weniger bekannte „Erdmärchen“ die dazu einladen, sich auf die elementare Lebens-macht der Natur zu besinnen und sie entsprechend zu würdigen.

Teilnahmebeitrag: 3,- €

Veranstaltungsort: Palais Altenstein, Rokokosaal, Schlossstraße 4-6, 36037 Fulda (evtl. Änderungen aufgrund der Pandemie).
Verbindliche Anmeldung unter Angabe Ihrer vollständigen Kontaktdaten bis zum 22.04.2022 per E-Mail.

● Spaziergang: „Breathwalk“

**Termine: Dienstag, 10.05. 18:00 - 19:00 Uhr
und Dienstag, 17.05. 18:00 - 19:00 Uhr**

Yogalehrerin Annette Frankholz sorgt mit einer Kombination aus flottem Gehen, geführten Atem-, und Dehnübungen und Meditation für die Vitalität der Teilnehmerinnen.

Teilnahmebeitrag: 3,- €

Treffpunkt: Oberer Eingang zum Friedhof am Frauenberg, gegenüber der Auffahrt zum Franziskanerkloster.

Verbindliche Anmeldung unter Angabe Ihrer vollständigen Kontaktdaten bis zum 06. bzw. 13.05.2022 per E-Mail.

Neue Reihe:

Unbekannte Entspannungstechniken, 1. Teil

● „Vitametik - Entspannung auf Knopfdruck“
Termin: Dienstag, 21.06, 18.00 – 19.30 Uhr
In dem **Präsenzvortrag** erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe dieser Druckimpulsbehandlung Stress, Verspannungen und Schmerzen loslassen und die Selbstheilungskraft des Körpers aktivieren können.

Referentin: Marlis Auth, Vitametikerin

Teilnahmebeitrag: 5,- €

Veranstaltungsort: Umweltzentrum Fulda, Johannisstr. 44, 36041 Fulda.

Verbindliche Anmeldung unter Angabe ihrer vollständigen Kontaktdaten bis zum 17.06.2022 per E-Mail.

E-Mail: foerderverein@frauenzentrum-fulda.de
Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Beachten Sie die geltenden Hygieneregeln.

Veranstaltungen des Frauenbüros

Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben

Telefonische Einzelberatung am:

Dienstag, 01.02.2022

Dieses Beratungsgespräch soll Frauen nach der Familienphase unterstützen, wieder in den Beruf einzusteigen.

Weitere Termine: 05.04.2022, 14.06.2022

Beraterin: Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin, Coach Synchronizing
Die Beratung ist kostenlos.

Nachfragen und Terminbuchungen über das Frauenbüro der Stadt unter der Telefonnummer: 0661 102-1042.

Veranstungshinweise

● 14. Februar - One Billion Rising

One Billion Rising (OBR) (englisch für: Eine Milliarde erhebt sich) ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung.

● 1. März - Equal Care Day

→
Eigentlich findet der Equal Care Day am 29. Februar statt. Aber wenn kein Schaltjahr ist, wird der "unsichtbare" Schalttag einfach übergangen, ganz so wie die Care-Arbeit auch.

● 5. März startet die Fuldaer Frauenwoche

Die Vorbereitungen sind in vollem Gange. Unter dem Motto „Den Wandel gesund meistern - mit innerer Stärke, Gelassenheit und Zuversicht“ startet die 32. Fuldaer Frauenwoche. Lassen Sie sich von dem vielfältigen Programm inspirieren. Es ist ab Mitte Februar 2022 unter www.frauenbuero-fulda.de einsehbar.

● 7. März - Equal Pay Day

Frauen verdienen in Deutschland im Schnitt 18 Prozent weniger als Männer, das hat das Statistische Bundesamt berechnet. Rechnet man den Wert von 18 Prozent in Tage um, arbeiten Frauen vom 1. Januar an 66 Tage umsonst. Der nächste Equal Pay Day findet deshalb am 7. März 2022 statt. Das Motto lautet „Equal pay 4.0 - gerechte Bezahlung in der digitalen Arbeitswelt.“

Beachten sie bei diesen Veranstaltungen die Hinweise in den örtlichen Medien.

Tag
der
unsichtbaren
Arbeit



29. FEBRUAR
EQUAL CARE DAY

"Starke Frauen* werden nicht einfach geboren.
Sie entwickeln sich aufgrund der Stürme, die sie
überstanden haben."

- unbekannt -

Kontakt:
**Förderverein
Frauenzentrum**
c/o Frauenbüro
der Stadt Fulda
Palais Altenstein
Schlossstraße 4-6
36037 Fulda

foerderverein@frauenzentrum-fulda.de
oder über das Frauenbüro:
frauenbuero@fulda.de
www.frauenbuero-fulda.de
Tel: 0661 102-1042



PROGRAMMÜBERSICHT

FEBRUAR BIS JUNI 2022

Frauenbüro der Stadt Fulda
und
Förderverein
Frauenzentrum e. V.



BEGEGNUNG - BILDUNG - NETZWERK

Liebe Frauen,
voller Stolz blicken wir in diesem Jahr auf
20 Jahre Förderverein Frauenzentrum
und **20 Jahre Frauenzentrum in Fulda.**

Seit der Gründung hat sich das Frauenzentrum zu einem Ort der Begegnung, der Bildung und des Netzwerkers für Frauen in der Stadt Fulda entwickelt. Daher ist jetzt die richtige Zeit, uns zu fragen „Wie geht's weiter?“ Das machen wir, gemeinsam mit dem Frauenbüro der Stadt, den Vereinsfrauen und interessierten Frauen, in einer Zukunftswerkstatt im Sommer diesen Jahres.

Die schwierigen Bedingungen in Pandemiezeiten verlangen entsprechende Maßnahmen und das macht das Organisieren von Treffen und Veranstaltungen nicht einfacher. Daher bieten wir auch diesmal wieder ein kleines, feines Programm, das in diesen Flyer passt.

Bleibt uns gewogen und vor allem gesund.

Beate K

Beate Kann

Gabriele Wolf

Gabriele Wolf

Förderverein Frauenzentrum e.V.