



Frauenprogramm Frühjahr | Sommer 2024



Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.





Liebe Leser*innen,

trotz klarer Bekenntnisse zur feministischen Außen- und Entwicklungspolitik schienen die frauen- und gleichstellungspolitischen innenpolitischen Ziele 2023 in Deutschland kaum erreichbar. Viele Vorhaben existieren bislang nur auf dem Papier.

Seit Februar 2023 gilt die Istanbul-Konvention uneingeschränkt, doch vermissen wir in Deutschland die grundlegenden Maßnahmen. Weiterhin fehlt es in Deutschland an ca. 14.000 Frauenhausplätzen und Frauenberatungsstellen kämpfen mit Ressourcenmangel. Auch in anderen Bereichen wie den Verdienstunterschieden zwischen den Geschlechtern oder der Verteilung von Care-Arbeit, sind nur geringe Fortschritte zu verzeichnen. Pflege- und Betreuungsarbeit bleibt größtenteils weiblich dominiert.

Manche meinen, es wurde schon viel in Sachen Gleichberechtigung erreicht und stellen daher die Frage „Was wollt ihr denn noch alles?!“. Antworten liefert Bestsellerautorin Alexandra Zyunov mit ihrem gleichnamigen Buch. In ihrer Lesung beleuchtet sie Zahlen, Fakten und Absurditäten unserer „ach-so-tollen Gleichberechtigung“.

Freuen Sie sich auf ein spannendes und abwechslungsreiches Frauenprogramm.

Ihre

Frauenbeauftragte im Regionalverband Saarbrücken



Mirjam Altmeier-Koletzki



März

.....

- 01.–15.03. AUSSTELLUNG Für und mit Frauen aus Afghanistan
- 01.03. AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG
- 14.03. ONLINEVORTRAG Planung und Sicherheit für die Elternzeit
- 22.03. LESUNG Was wollt ihr denn noch alles?!

April

.....

- 23.04. VORTRAG Frau und Rente
- 24.04. VORTRAG Trennung? Scheidung? Unterhalt?

Juni

.....

- 07.06. ENTSPANNUNG Wandern und Waldbaden im „Urwald“
- 16.06. FILMMATINÉE Barbie
- 22.06. WORKSHOP Yoga

Für und mit Frauen aus Afghanistan

Lisa Käufling, Kunsttherapeutin



Die Wanderausstellung verfolgt die Idee, den Frauen die Möglichkeit zu geben, in ihrer Not gesehen zu werden. Zudem darf es auch uns die Augen öffnen, wie traurig und mutig zugleich diese Frauen sind.

Das Projekt „Hope in Darkness“ [dt.: Hoffnung in der Dunkelheit] unterstützt junge Frauen in Afghanistan, ihren Erfahrungen,

Gefühlen, Hoffnungen und Forderungen durch Kunst Ausdruck zu verleihen, sowohl in Zeichnungen und Malerei als auch durchs Schreiben – allen Risiken zum Trotz. Alle Kunstwerke konnten nur unter großen persönlichen Risiken hergestellt und auf geheimen Wegen nach Deutschland geschickt werden.

>>> **Fr., 01.03.**

17–18 Uhr

vhs Zentrum – Foyer

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Ausstellungseröffnung

**Für und mit Frauen
aus Afghanistan**

kostenfrei

In Kooperation mit:
Verein „Hope in Darkness“



Parkmöglichkeit auf dem Schlossplatz

*Anmeldung: Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de*

Planung und Sicherheit für die Elternzeit

Ann-Kathrin Schlarb | Beraterin Elterngeld.net

Wer hilft uns beim Elterngeld?
Was muss unbedingt beachtet werden?

Durch die Einführung des Elterngeld Plus 2015 haben sich die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten von Elternzeit und Elterngeldbezug vervielfacht. Die Eltern können zwischen Basiselterngeld oder Elterngeld Plus bzw. einer Kombination aus beiden Elterngeld-Varianten wählen.

Das Elterngeld soll die wirtschaftliche Sicherheit von Familien stärken und somit einen Beitrag zur partnerschaftlichen Vereinbarkeit von Familie und Beruf leisten.

Zusammen mit elterngeld.net möchten wir Ihnen im Rahmen unseres virtuellen Vortrages zeigen, wie Sie Ihre Elternzeit und Ihr Elterngeld optimal nutzen können.



>>> **Do., 14.03.**

17.00 – 18.30 Uhr

kostenfrei

Virtueller Vortrag mit anschließender Fragerunde
Planung und Sicherheit für die Elternzeit

In Kooperation mit:

Vätternetzwerk im Regionalverband Saarbrücken

Anmeldung: Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de

Was wollt ihr denn noch alles?!

Alexandra Zykunov | Autorin und Journalistin für feministische und gesellschaftliche Themen bei BRIGITTE



„Wir hatten doch 16 Jahre lang eine Kanzlerin – was wollt ihr denn noch alles?“

Bestsellerautorin Alexandra Zykunov trägt in ihrem neuen Buch unbekannte, absurde, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Unmöglichkeiten zusammen, die schmerzvoll aufzeigen, wo Frauen benachteiligt werden und wodurch ihr Leben anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Auch heute noch.

Oder wussten Sie, dass Algorithmen Frauen automatisch kleinere Kredite gewähren? Und, dass die Energiekrise die Preise für weibliche Produkte höher steigen ließ als für männliche?

In ihrem unnachahmlich wütend-witzigen Ton schreibt Alexandra Zykunov darüber, dass das Patriarchat wohl noch nicht ganz zu Ende ist – aber der Kampf ist eröffnet!

>>> **Fr., 22.03.**

19 Uhr

Festsaal

Saarbrücker Schloss

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Lesung

Alexandra Zykunov

Was wollt ihr denn noch alles?!

10 € (inkl. Umtrunk)

In Kooperation mit:

Buchhandlung Raueiser Saarbrücken



Parkmöglichkeit auf dem Schlossplatz

Anmeldung/Kartenvorverkauf

Tourist Info Saarbrücker Schloss | Fon: 0681 506-6006

Buchhandlung Raueiser | Fon: 0681 37918-50

Frau und Rente

Judith Gräßer, Deutsche Rentenversicherung



Der Vortrag befasst sich mit den Voraussetzungen und den Ansprüchen in der gesetzlichen Rentenversicherung. Es werden verschiedene rentenrechtliche Zeiten wie z. B. Minijobs, Kindererziehungszeiten und Pflegezeiten erklärt.

Was hat die Rentenversicherung mit der Ehescheidung zu tun? Wozu brauche ich meine Schulzeugnisse?

Die Referentin verweist auf die Möglichkeiten, bereits in jüngeren Jahren die Zeiten im Versicherungskonto zu klären.

Im zweiten Teil der Veranstaltung geht es um die Rentenansprüche. Wann und unter welchen Voraussetzungen kann ich Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung in Anspruch nehmen?

Was bedeutet „Erziehungsrente“? Welche Ansprüche habe ich, falls mein Ehepartner versterben sollte?

Außerdem wird erläutert, auf welchen Wegen Kontakt mit der Deutschen Rentenversicherung aufgenommen werden kann.

Ziel des Vortrages ist es, alle Fragen zu diesen Themen zu beantworten.

>>> **Di., 23.04.**

16.00 – 17.30 Uhr

Saarbrücker Schloss

Kleiner Saal

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Vortrag

Frau und Rente

kostenfrei

In Kooperation mit:

Deutsche Rentenversicherung Saarland
und der Beratungsstelle Frau & Beruf



Anmeldung: Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de

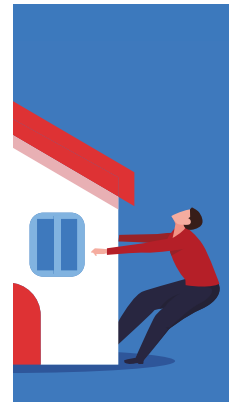
Trennung? Scheidung? Unterhalt?

Annette Peteranderl | Rechtsanwältin in eigener Kanzlei in Saarbrücken und Fachanwältin für Familienrecht (seit über 20 Jahren)

Kommt es zu einer Trennung oder Scheidung machen sich manche Frauen zum ersten Mal Gedanken über ihre finanzielle Situation. Durch die Erziehung der Kinder o. ä. haben sie oftmals während der Ehe die Verwaltung der Finanzen dem Ehemann überlassen.



- > Welche Ansprüche habe ich?
- > Was bedeutet der Versorgungsausgleich?
- > Muss ich wieder arbeiten oder bekomme ich Unterhalt?
- > Wie funktioniert eine Vermögensauseinandersetzung?



Diese und andere Fragen versucht der Vortrag zu beantworten.

>>> **Mi., 24.04.**

18.00 – 19.30 Uhr

Saarbrücker Schloss

Konferenzraum 1

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Vortrag

Trennung? Scheidung? Unterhalt?

kostenfrei

Anmeldung: Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
frauenbuero@rvsbr.de



Wandern und Waldbaden im „Urwald“

Martin Bambach | Erlebnis-Wandern-Saarland und
Jutta Klein | Entspannungspädagogin ausgleich-pur

Das Angebot richtet sich an Frauen, die den täglichen Stress hinter sich lassen und einen inneren Ausgleich finden wollen. Bäume inspirieren, sie bewegen etwas im Menschen und bringen die Seele zum Schwingen. Waldbaden bedeutet, ganz in den Wald einzutauchen und ihn mit allen Sinnen wahrnehmen.

Blumen und Insekten beobachten,
Vögel lauschen, Moos fühlen,
Nadelbäume riechen. Die kurzen
Wanderetappen werden durch
Atemübungen und stilles Gehen ergänzt. So werden Gesundheit und
Immunabwehr gestärkt und der Geist kann zur Ruhe kommen.

In einer Gruppe von Frauen die Natur erleben, den täglichen Stress reduzieren, sich nachhaltig entspannen, zu neuen Einsichten und Erkenntnissen gelangen, angenehme Gespräche führen – all das bietet „Waldbaden“. Und wo kann das bewusste Entspannen, das Entdecken und Erleben der Natur besser gelingen, als in einem „Urwald“?

>>> **Fr., 07.06.**

17.00 – 20.00 Uhr

10 € (die Kurs-
gebühr wird vor Ort
eingesammelt)

Wandern und Waldbaden im „Urwald“

Treffpunkt: **Biergarten** des
Naturfreundehauses Kirschheck
Kirschheck 70, 66115 Saarbrücken

Anmeldung: **Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken**
frauenbuero@rvsbr.de



Barbie

Warum zeigt das Frauenbüro den Film „Barbie“?



Neben der pink-rosanen Plastik-Scheinwelt, die man automatisch mit Barbie verbindet, wird der Film auch als feministische Gesellschaftskritik rezipiert, denn durch die ironische Übertreibung von Männlichkeits- und Weiblichkeitsklischees veranschaulicht er den Geschlechterkampf.

Schauplatz des Films ist zunächst Barbieland: der perfekte, vollkommen pinke Ort, an dem Barbies aller Art das

Sagen haben, während die Kens in erster Linie damit beschäftigt sind, perfekte Partner zu verkörpern. Neben Barbie-Astronautinnen, einer Barbie-Präsidentin, Barbie-Pilotinnen usw. müssen die Kens nur „gut aussehen“ und werden unterdrückt.

Diese Darstellungsweise dreht sich jedoch um 180 Grad, als Barbie und Ken aus ihrer Plastikwelt ausbrechen und sich in die reale Welt begeben, denn dort regieren Männer ...!

Der Film schafft es, mit Witz und Ironie auf Alltagsprobleme vieler Frauen im Kapitalismus zu verweisen und sie gekonnt zu reflektieren.

>>> **So., 16.06.**

11.00 – 13.00 Uhr

6,80 €

Barbie

Filmhaus | **Mainzer Straße 8**
66111 Saarbrücken
inkl. Umtrunk

In Kooperation mit:
Filmhaus Saarbrücken



Kartenvorverkauf: **Filmhaus** | www.filmhaus.saarbruecken.de oder
Fon: +49 (0)681 905-4800 (Kinokasse)



WORKSHOP

Kleine Auszeit aus dem Alltag

Imme Benn | zertifizierte Yogalehrerin SKA (nach der Lehre von Iyengar)

Dieser Workshop eignet sich perfekt, wenn Sie am Wochenende einmal bewusst alle Gedanken bei Seite legen und durch eine geführte, individuelle Yogapraxis ins Spüren kommen möchten.



Verschiedene Asanas werden in gehaltenen Varianten geübt. Dehnübungen sowie Sitz- und Stehhaltungen, die in Kombination mit den dazugehörigen Atemtechniken

angeleitet werden, sind fester Bestandteil des Workshops.

In der Mittagspause ist ausreichend Zeit, sich auszutauschen und sich mit einem leckeren Mittagessen zu stärken.

Nach der Mittagspause wird die Yogapraxis vertieft.

Zum Abschluss sorgt ein Savasana für Entspannung und Loslassen.

Der Workshop fördert die Balance, Stabilität und Flexibilität sowie die innere Ruhe. Ein Tag, der zur Entschleunigung einlädt und Raum schafft, um mit dem eigenen Selbst und dem Körper in Verbindung zu kommen. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

>>> Sa., 22.06.

Kursnummer AP 2899

10.00 – 16.00 Uhr

50 €

(inkl. Mittagessen)

Workshop

Yoga

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Anmeldung:

vhs Regionalverband Saarbrücken | nicole.naumann@rvsbr.de



YOGA-KURSE

Unsere Yogakurse finden ganzjährig fortlaufend statt. Während der Schulferien wird in der Regel pausiert.



>>> Montags

Kursnummer AP 2893

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Montag, 08.04.

Yoga

Yogalehrerin Imme Benn

19.15 – 20.45 Uhr

Max-Ophüls-Schule

Sporthalle

Schumannstraße 42

66111 Saarbrücken

>>> Freitags

Kursnummer AP 2894A

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Freitag, 21.06.

Yoga

Yogalehrerin Nicoline Thiele

14.30 – 16.00 Uhr

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Anmeldung:

vhs Regionalverband Saarbrücken | nicole.naumann@rvsbr.de



BERATUNGSSTELLE
FRAU & BERUF

Wenn Sie sich nach einer
familienbedingten Berufs-
unterbrechung den
Wiedereinstieg wünschen
oder sich beruflich
verändern möchten,
dann sind wir für Sie da!



Die Beratungsstelle versteht sich als Brücke zu den verschiedenen Akteur*innen auf dem Arbeitsmarkt, Bildungsträgern sowie Behörden im Regionalverband Saarbrücken.

Wir bieten Ihnen eine kostenfreie, passgenaue und individuelle Beratung zum beruflichen (Wieder-)Einstieg.

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Jannina Höppel-Gerlach

Fon 0681 506-1903 | jannina.hoepfel-gerlach@rvsbr.de

Romina Köppen

Fon 0681 506-1902 | romina.koepfen@rvsbr.de

Regionalverband Saarbrücken

Frauenbüro | Beratungsstelle Frau & Beruf

Schlossplatz 2b – Dachgeschoss

ab Mai 2024: Schlossplatz 10

66119 Saarbrücken

www.regionalverband.de/frauenbuero

Die Beratungsstelle Frau & Beruf wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

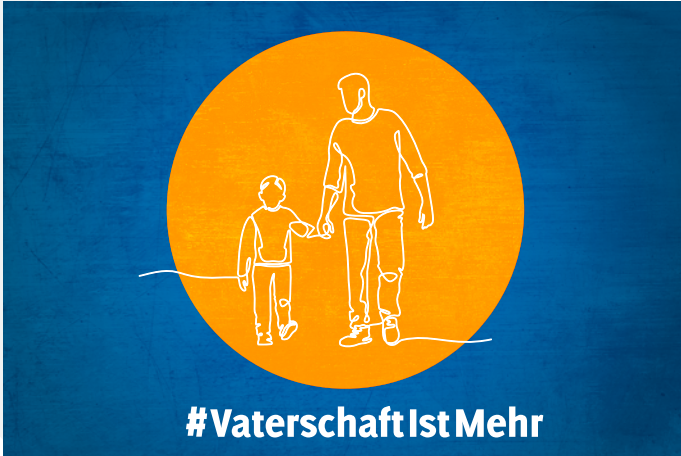
SAARLAND



Kofinanziert von der
Europäischen Union



VÄTERNETZWERK



Werde Teil des Väternetzwerks

Die beste Zeit ist immer jetzt!

Mit Sicherheit möchtest du ein guter Vater sein, Zeit für deine Kinder haben und gleichzeitig deine Karriere voran bringen. Das alles unter einen Hut zu bekommen, ist oft gar nicht so leicht.

Ein sicherer Ort für Austausch und Wachstum

In unserem Väternetzwerk kommen Männer aus dem Regionalverband Saarbrücken zusammen. Wir sprechen über den Familienalltag, Stolpersteine auf dem Weg zu einer aktiven Vaterschaft, Konflikte in der Partnerschaft und die Herausforderung, Kinder und Karriere unter einen Hut zu bekommen

Das Angebot ist kostenfrei und findet alle 14 Tage montags um 21 Uhr online statt. Einmal im Monat treffen sich die Väter mit ihren Kindern auf unterschiedlichen Spielplätzen oder planen andere gemeinsame Ausflüge.



Mehr Informationen sowie die Ankündigung fortlaufender Netzwerktreffen finden Sie unter:
www.regionalverband-saarbruecken.de/vaeternetzwerk
und Vaterwelten.de/saarbruecken

Lokales Bündnis für Familie
im Regionalverband Saarbrücken



STARKE PARTNER FÜR EIN STARKES NETZWERK!



LOKALES BÜNDNIS
FÜR FAMILIE

Informationen erhalten Sie unter:
www.regionalverband.de/familienbuenndnis

REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



IM RAHMEN DES JUBILÄUMSJAHRES

RUNDGÄNGE

in allen Kommunen des Regionalverbandes Saarbrücken

ZEHN RUNDGÄNGE ZUR DORF- UND STADTKULTUR

im Zeitraum April bis September 2024

- Kostenlose Führungen unter fachkundiger Leitung engagierter Gästeführer*innen von „Geographie ohne Grenzen“
- Lebendige Informationen zur Geschichte und Entwicklung der Kommunen im Wandel der Zeit
- je zwei Termine in Friedrichsthal, Großrosseln, Heusweiler, Kleinblittersdorf, Püttlingen, Quierschied, Riegelsberg, Saarbrücken, Sulzbach und Völklingen

Ausführliche Beschreibungen und alle Termine unter:

www.regionalverband.de/50jahre





HILFE AUF EINEN BLICK

ALDONA e. V. Beratungsstellen für Migrantinnen und für Prostituierte	0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle für Opfer häuslicher Gewalt	0681 3799610
Frauenhaus AWO Saarbrücken	0681 991800
SkF Elisabeth-Zillken-Haus Unterstützung und Wohnmöglichkeit für in Not geratene Frauen, Mädchen und deren Kinder	0681 910270
FrauenNotruf Saarland	0681 36767
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen (mehrsprachig)	08000 116 016
Servicetelefon Kinderschutzteam	0681 506-5610
Kinderschutzbund	0681 32533
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche	116 111
NELE Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e. V.	0681 32058
Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt: Polizeiinspektionen im Regionalverband Saarbrücken	
Saarbrücken Stadt	0681 9321233
Saarbrücken Burbach	0681 97150
Völklingen	06898 2020
Sulzbach	06897 9330
Vertrauliche Spurensicherung (24 Stunden Notfalldienst)	06841 16-2 8000

Kontakt

Regionalverband Saarbrücken

Frauenbüro

Schlossplatz 2b | 66119 Saarbrücken

ab Mai 2024: Schlossplatz 10

Fon 0681 506-1900 | frauenbuero@rvsbr.de

Alle aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen
finden Sie auf der Homepage des Frauenbüros
www.regionalverband.de/frauenbuero