

2025 | 1

VERBUND DRESDNER FRAUENPROJEKTE



Frauenförderwerk e.V.

FrauenBildungsHaus Dresden

Frauenschutzhaus Dresden e.V.

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.

Frauentreff und Frauenprojekte im Ausländerrat Dresden e.V.

sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG Frauen für Frauen e.V.



Kreative Werkstatt Dresden e.V.

sowieso Frauen für Frauen e.V.

Interkultureller Frauentreff

Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.

Frauenförderwerk e.V.

FrauenBildungshaus Dresden e.V.

AUGENMERK

Seit 30 Jahren engagieren wir uns als Verbund Dresdner Frauenprojekte für die Förderung der Gleichstellung von Frauen und Mädchen in Dresden.

Mit Angeboten in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Kultur und Kunst, Arbeitsmarkt, Gewaltschutz und Integration schaffen wir wichtige Strukturen, die Frauen unterstützen, stärken und ihnen die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

Doch wie viele weitere soziale und kulturelle Einrichtungen stehen vor einer ungewissen Zukunft.

Der aktuelle Haushaltsentwurf der Stadt Dresden für 2025/2026 sieht drastische Kürzungen vor, die das Fundament der sozialen und kulturellen Infrastruktur in ganz Dresden bedrohen.

Bleibt es bei diesen Kürzungen, wären auch Projekte des Verbundes in verschiedenen Arbeitsbereichen betroffen (kulturell-künstlerische Angebote, Gesundheitsarbeit, Gewaltprävention, Mädchen und junge Frauen...). Das FMGZ MEDEA e.V. hat sich entschieden, die Auswirkungen der geplanten Kürzungen sichtbar zu machen, so oder ähnlich würde es auch bei den anderen Einrichtungen aussehen.

Die Protest-Kundgebung vor dem Rathaus am 21.11.24 hat ein lautstarkes und eindringliches Signal gesetzt. Ca. 2500 Menschen sind gekommen, das hat Hoffnung auf eine Änderung gemacht. Ob es gelingt, wissen wir noch nicht.

Diese Ausgabe zeigt die Vielfalt unserer gleichstellungsorientierten Angebote in Dresden und unterstreicht, wie wichtig es ist, sie zu erhalten und auszubauen. Die Herausforderungen der Gleichstellungspolitik erfordern eine konsequente und verlässliche Unterstützung seitens der Stadt und des Landes, damit wir Frauen und Mädchen in allen Lebenslagen auch zukünftig begleiten und stärken können.

Setzen wir uns gemeinsam für die Zukunft dieser Projekte ein – für ein Dresden, das soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit fördert und den Wert der Gleichstellungsarbeit anerkennt.





VERANSTALTUNGSPLAN Verbund Dresdner Frauenprojekte JANUAR BIS JUNI 2025

D.I.K. Dresdner Interventions- und Koordinierungsstelle zur Bekämpfung von häuslicher Gewalt/Gewalt im sozialen Nahraum Wiener Str. 80 A, 01219 Dresden Tel.: 0351 8567210 Fax: 0351 8567564	6
Frauenschutzhaus Dresden e.V. PSF 210 130 01261 Dresden Tel.: 0351 2817788 Fax: 0351 2028642 www.fsh-dresden.de	7
FrauenBildungsHaus Dresden e.V. Oskarstr. 1 01219 Dresden E-Mail: fbz@frauenbildungshaus-dresden.de www.frauenbildungshaus-dresden.de	8
Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V. Dürerstr. 99, 01307 Dresden Tel.: 0351 8495679 E-Mail: fmgz@medea-dresden.de www.medeaa-dresden.de	9–16
Frauenförderwerk e.V. Strehleener Straße 12–14, 01069 Dresden Tel.: 0351 2026926 E-Mail: post@frauenfoerderwerk.de www.frauenfoerderwerk.de	17–24
Kreative Werkstatt Dresden e.V. Bürgerstr. 50, Galvanohof, 01127 Dresden Tel.: 0351 8584200 Fax: 0351 8584209 E-Mail: info@kreative-werkstatt.de www.kreative-werkstatt.de	25–27
Frauentreff und Frauenprojekte im Ausländerrat Dresden e.V. Elisenstr. 35, 01307 Dresden www.auslaenderrat.de/arbeit-mit-frauen/	28
sowieso KULTUR BERATUNG BILDUNG 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	29–51
Fach- und Koordinierungsstelle für die Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* Dresden Tel.: 0351 32029662 E-Mail: fachstelle@maedchenarbeit-dresden.de	39

wöchentliche/monatliche Angebote der Einrichtungen

FMGZ MEDEA e.V. – Johannstadt	9	Selbsthilfegruppen	
Beratungen – mit Terminvereinbarung		▪ Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Esssucht/Binge Eating	35
▪ Individuelle Gesundheitsberatung Psychosoziale Beratung für Mütter* Beratung zu Verhütungsmitteln und -methoden Beratung zur natürlichen Familienplanung		▪ Selbsthilfegruppe für Frauen*, die sexuellen Missbrauch erfahren haben	35
▪ Beratung für Mädchen* (Mädchenprojekt MAXI)		▪ Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Gewalterfahrung in Beziehungen (ab Ende August)	35
MEDEA INTERNATIONAL des FMGZ MEDEA e.V.	16	Frauentreff Ausländerrat Dresden e.V.	
Mo Deutschkurs		Mo Offener Treff	28
Di offene Sprechzeit		Do Erstberatung für Frauen	28
Mi Frauenfrühstück und offener Treff			
Do Deutschkurs			
Frauenförderwerk e.V.		FrauenBildungsHaus Dresden e.V. (FBH)	8
Mo/Di Projekt für Migrantinnen »Angekommen 4.0«	19	Beratungsstelle für Frauen ohne Erwerbsarbeit des FBH	8
»Leih-Omas«	18	wöchentlich	
Mi Hilfe! – ALG II?	18	Di Telefonsprechzeit	
Do »Meine Stärken«	20	Di offene Beratung ohne Voranmeldung	
		Mi Telefonsprechzeit	
		Do Frauenfrühstück	
Kreative Werkstatt Dresden e.V.		Frauenbildungszentrum »Hilfe zur Selbsthilfe« des FBH	8
Di & Mi Keramik	26	wöchentliche offene Begegnungsangebote	
Do Interkulturelle Keramik Aktzeichnen	26	Mo »Wenn du singst, sing nicht allein«	
Sa Kaltnadelradierung 1x monatlich	–	Di Bibliotheköffnungszeit Nadelrunde	
So Familienkeramik (jeden 1. So außer feiertags)	27	Fr Tanzend den Tag beginnen Tee & Buch	
sowieso Frauen für Frauen e.V.		monatliche Beratungs- und Begegnungsangebote	
wöchentlich		Di/Mi Beratung zu Selbstständigkeit – »Trau Dich, Frau!«	
Mo/Do Keramik	48	Di Rechtsinfoabend	
Mi Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit	33	Beratung zu Mietthemen	
Do Psychologische Beratung	41	BlumenFrauen – Angebot für arabisch sprechende Frauen	
Fr Kreativgarage	50	Do Skat für Anfänger*innen	
ONLINE Yoga (bis einschl. 28.03.25)	50	Omas gegen Rechts	
monatlich		feministischer Lesekreis	
Di Beratung rund um das SGB IX	42	Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression und psychischen Belastungssituationen	
Mi Trommeln Bewerbungswerkstatt	48/49		
Do Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	42		
2. Do LesBiQueer-Stammtisch	49		

FMGZ MEDEA e.V.

JANUAR BIS JUNI 9
 Die Projekte des FMGZ MEDEA e. V. sind von Kürzungen und Schließungen betroffen. Daher können aktuell für 2025 keine Angebote geplant und beworben werden.

FrauenBildungsHaus Dresden e.V.

JANUAR BIS JUNI 10
 02.02. Jahreskreisfest – Lichtmess
 18.03. Jahreskreisfest - Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche
 29.04. Jahreskreisfest – Walpurgis/Beltane
 17.06. Jahreskreisfest – Sommersonnenwende
 05.02. offenes Ehrenamtstreffen
 07.05. offenes Ehrenamtstreffen

Frauenförderwerk e.V.

JANUAR BIS JUNI
 02.02./13.04. Wanderangebot »Aktiv am Wochenende« 21
 06.–13.06. Mädchencamp Segeltörn 2025 23

Kreative Werkstatt Dresden e.V.

JANUAR
 05.01. Familienkeramik 27
 09.01. Start Holzbildhauen (bis 13.03.) 26
 17.01. Eröffnung Ausstellung Maria K. Morgenstern 27
 21.01. Start Portraitzeichnen (bis 25.03.) 27
 22.01. Start Aquarellmalerei (bis 12.03.) 27
 25.01. Schnupperkurs Buchbinden 27
 26.01. Collagrafie 27

FEBRUAR
 01.02. Kaltnadelradierung
 02.02. Familienkeramik 27

08.02. Linoldruck | Eitempera 27
 14.-23.02. Wochenendkurs Holzschnitzen 26

MÄRZ

02.03. Familienkeramik 27
 07.03. Eröffnung Ausstellung Ulrike Kampmann 27
 08.03. Eröffnung Ausstellung »Frauenorte« 27
 11.03. Start Mal-/Zeichenwerkstatt für Kinder (bis 20.05.) 27
 15.03. Kassetten / Schachteln aus Papier gestalten 27
 20.03. Start Holzbildhauen (bis 26.06.) 26
 22.03. Monotypie 27

APRIL

01.04. Start Portraitzeichnen (bis 27.05.) 27
 05.04. Kreativer Ostermarkt 27
 09.04. Start Aquarellmalerei (bis 28.05.) 27
 25.04. Eröffnung Nora Herrmann & Silke Wobst 27
 26.04. Kaltnadelradierung
 28.04. Start Stadtlandschaften zeichnen (bis 26.05.) 27

JUNI

13.06. Eröffnung Ausstellung Claudia Kleiner (bis 27.07.) 27

***sowieso* Frauen für Frauen e.V.**

JANUAR
 08.01. Offene Trommelgruppe 40
 09.01. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht 34
 13.01. English Conversations »Tea Time Talk ...« 40
 14.01. Beratung rund um das SGB IX 34
 15.01. Bewerbungswerkstatt 41
 22.01. Online Infoabend Essstörungen – für Angehörige 38
 24.01. Online Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen 38
 24.01. Kleidertausch – bitte im *sowieso* informieren –
 25.01. Baumpilze 43
 27.01. English Conversations »Tea Time Talk ...« 40

FEBRUAR

03.02. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
05.02. Offene Trommelgruppe	40
06.02. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	34
07./08.02. WenDo für Frauen	43
10.02. Traum sensible Körperarbeit	43
11.02. Beratung rund um das SGB IX	34
15.02. 165-Minuten-Disco	44
17.02. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
19.02. Bewerbungswerkstatt	41
26.02. Achtsame Hände	44

MÄRZ

03.03. Info-Veranstaltung zur Workshop-Reihe »Berührung als Nahrung für die Seele«	45
05.03. Offene Trommelgruppe	40
06.03. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	34
08.03. Frauentagsparty mit den GABYS Ballsaal Weißig	45
10.03. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
11.03. Beratung rund um das SGB IX	34
11.03. Waldbaden	45
12.03. Bewerbungswerkstatt	41
15.03. »Scissor*hood« Konzert Les Reines Prochaines/CH in Kooperation und im Societätstheater	46
20.03. Lesung & Gespräch mit Koschka Linkerhand Feministisch streiten 2	47
24.03. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
25.03. Lesung & Gespräch »Offene Zeit«	47
28.03. »Verspielte Freiheit« Auftakt-Workshop	47
31.03. Beginn: Workshop-Reihe: »Berührung als Nahrung für die Seele«	48

APRIL

01.04. Offene Kulturbühne	48
02.04. Offene Trommelgruppe	40
03.04. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	34

03.04. Die Macht des Verborgenen Lesung Luisa Francia	49
05.04. Workshop Luisa Francia	49
07.04. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
08.04. Beratung rund um das SGB IX	34
11.04. Für jede ist ein Kraut gewachsen – Ein Nach- mittag für Leib und Seele	49
14.04. Workshop-Reihe: »Berührung als Nahrung ...«	48
16.04. Bewerbungswerkstatt	41
28.04. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
28.04. Workshop-Reihe: »Berührung als Nahrung ...«	48

MAI

05.05. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
07.05. Offene Trommelgruppe	40
08.05. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	34
08.05. Waldbaden	45
09./10.05. Seminar WenDo für Frauen	43
13.05. Beratung rund um das SGB IX	34
14.05. Online Infoabend Essstörungen – für Angehörige	38
14.05. Bewerbungswerkstatt	41
16.05. Online Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen	38
19.05. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
22.05. Feministisch streiten – Diskussionsabend	50
24.05. 165-Minuten-Disco	44
30.05. »Eine Frau will nach oben« – Klettern	50

JUNI

02.06. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
05.06. Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht	34
11.06. Bewerbungswerkstatt	41
13.06. »Eine Frau will nach oben« – Klettern	50
17.06. Beratung rund um das SGB IX	34
23.06. English Conversations »Tea Time Talk ...«	40
25.06. Offene Trommelgruppe	40



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

NEUE ADRESSE

D.I.K. Wiener Str. 80a, 01219 Dresden

Fon: (0351) 856 72 10

Fax: (0351) 856 75 64

E-Mail: dik@fsh-dresden.de

www.fsh-dresden.de/beratung

Hilfe für Opfer von häuslicher Gewalt und deren Kinder

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

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

Die D.I.K. bietet Ihnen:

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

Beratung für Ihre Kinder

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

BERATUNGSZEITEN:

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

Unser Angebot an Institutionen und

Einrichtungen:

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



Frauenschutzhaus Dresden e.V.

Träger des Frauenhauses in Dresden

www.fsh-dresden.de

DAS FRAUENSCHUTZHAUS

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

Wir stehen Frauen unabhängig ihrer Religion und Herkunft offen.

KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

Für **Frauen in Not** rund um die Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen unter 0351 281 77 88.

Fax: 0351/ 202 86 42 (von 8 bis 18 Uhr)

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

Die Adresse wird aus Sicherheitsgründen nicht bekannt gegeben.

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

NOTRUFNUMMER TAG UND NACHT: (0351) 281 7788



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



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

Unsere Angebote sind:

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

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.frauenbildungshaus-dresden.de/beratungsstelle/

Mail: Beratung@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0351 316 04 34



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

Unsere Angebote sind:

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

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

www.frauenbildungszentrum-dresden.de

www.instagram.com/frauenbildungszentrum.dresden/

www.facebook.com/frauenbildungszentrumDD/

Mail: fbz@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0176 568 55 778



Frauen*stadtarchiv

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

www.frauenstadtarchiv.de/

www.instagram.com/frauenstadtarchiv.dresden/

Mail: frauenstadtarchiv@frauenbildungshaus-dresden.de

Tel.: 0176 952 83 721



Genderkompetenzzentrum Sachsen

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

www.genderkompetenz-sachsen.de

www.instagram.com/genderkompetenzzentrum-sachsen/

Mail: info@genderkompetenz-sachsen.de

Tel.: 0351 310 52 75



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.



Dürerstr. 99, 01307 Dresden
Telefon: 0351 8495679
E-Mail: fmgz@medea-dresden.de
www.medeia-dresden.de

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

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 Video-Konferenz 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

Christin Kulling, Kommunikationspsychologin (FH)

- ▶ Schwerpunkte: Beratung, Bildung und Information zur Gesundheitsförderung von Frauen*, psychologische und gesundheitliche Beratung für Frauen*

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

Christin Lewandowski, staatl. anerkannte Sozialarbeiterin (B.A.),

- ▶ Schwerpunkte: Gewaltprävention und Gesundheitsförderung für Mädchen

MEDEA International

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

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



Die Projekte des FMGZ MEDEA e. V. sind von Kürzungen und Schließungen betroffen. Daher können aktuell für 2025 keine Angebote geplant und beworben werden.

Hier können Sie uns unterstützen :

<https://medea-dresden.de/kuerzungen-nicht-mit-uns/>



Anzeigen



Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Aufklärung, Beratung und Selbsthilfe bei Endometriose



Bernhard-Göring-Str. 152 | 04277 Leipzig



Geschäftsstelle: 0341/30 65 305



Beratungsstelle: 0341/30 65 304



info@endometriose-vereinigung.de



www.endometriose-vereinigung.de



endometriose_vereinigung



EndometrioseVereinigungDeutschland

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



Mein Rotes Fest
Die Regeln für die
Regel machen
wir uns selbst!

Das Initiationbuch für
Mädchen, das Lust auf
Menstruation macht – mit
Tipps und Anregungen für
Rote Feste

Gabriele Pröll

Broschur, 278 S. m. farb. Abb.
9783938580790 / € 29,00

VERLAG
DIAMETRIC



**Sei stolz, eine Frau
zu sein**

Eine Anleitung für Mütter
und Töchter

Mit inspirierenden
Übungen und Ritualen,
die Raum schaffen,
Weiblichkeit in ihrer Vielfalt
lustvoll zu feiern
Martina Spierings

Kart.; 244 S.
9783938580837 / € 23,90

Diese beiden Anzeigenkundinnen unterstützen uns
mit Ihrer Anzeige bei unserem politischen Protest ge-
gen die Kürzungen – DANKESCHÖN!

Heilraum Dresden

Neue Wege wagen

Jutta Foerstendorf
Heilpraktikerin

Termine nach Vereinbarung

☎ : 0176 327 873 35 ☎ : 0351 160 556 93
email: heilraum-dresden@web.de
www.heilraum-dresden.de



Neue Adresse:
Bautzner Landstrasse 130
(Stadtteil: Babelsberg BfHau)

Die Projekte des FMGZ MEDEA e. V. sind von Kürzungen und Schließungen betroffen. Daher können aktuell für 2025 keine Angebote geplant und beworben werden.

Hier können Sie uns unterstützen :

<https://medea-dresden.de/kuerzungen-nicht-mit-uns/>



RAUMVERMIETUNG

im FMGZ MEDEA e.V.
Wir vermieten unseren Gruppenraum
Kissen, Matten und Decken sind vorhanden
Küchennutzung und Bestuhlung sind möglich

Anzeige



ANONYME ZUFLUCHT

für Mädchen und junge Frauen ab 12 Jahren

www.maedchenzuflucht-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**

Die Projekte des FMGZ MEDEA e. V. sind von Kürzungen und Schließungen betroffen. Daher können aktuell für 2025 keine Angebote geplant und beworben werden.

Hier können Sie uns unterstützen :

<https://medea-dresden.de/kuerzungen-nicht-mit-uns/>



MAXI

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.

Die Projekte des FMGZ MEDEA e. V. sind von Kürzungen und Schließungen betroffen.
Daher können aktuell für 2025 keine Angebote geplant und beworben werden.

Hier können Sie uns unterstützen :

<https://medea-dresden.de/kuerzungen-nicht-mit-uns/>





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.
Strehleener Straße 12
01069 Dresden



Tel.: 0351 20269-00

post@frauenfoerderwerk.de
www.frauenfoerderwerk.de

Projektkoordinatorin: Grit Jandura
jandura@frauenfoerderwerk.de



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 Website 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
- Organisation der jährlichen Messe für Alleinerziehende

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

- ▶ **Kontakt:** Anna Schicha | 0152 59019710
and@frauenfoerderwerk.de
www.alleinerziehende-dresden.de



Hilfe! – Bürgergeld? – offenes Angebot bei Fragen rund um das Bürgergeld!

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 Bürgergeld-Bescheide
- Beispielrechnungen aufstellen
- Empfehlungen weitere Fachberatungen

Beratung: mittwochs 9–16 Uhr

Terminvereinbarung unter: 0351 2026911

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

»Leih-Omas«

Kinderbetreuungsservice durch aktive Frauen im Ehrenamt



Unser Betreuungsservice

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

Kinderbetreuung durch Leihoma

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

► **Möchten Sie Familien unterstützen? Dann melden Sie sich bei uns!**

► **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 Seniorinnen und Senioren unserer Stadt bei der Bewältigung ihres Lebensalltags, begleiten sie zu Ämtern, Behörden, Ärzten und gesundheitserhaltlichen 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 ab 16 Jahren
- Seniorinnen und Senioren: im Alter ab 60 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 Senioren ist kostenfrei
- **Kontakt:** Dr. Natalia Klassen | 0152 28606066
klassen@frauenfoerderwerk.de
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 |
www.frauenfoerderwerk.de

Stärkendes Gleichstellungsprojekt für Migrantinnen »Meine Stärken«

In unserem Projekt können die Teilnehmerinnen folgende wichtigen Themen kennenlernen und vertiefen: die Rolle der Frau in unserer Gesellschaft und in der Familie, Gleichberechtigung, Stärkung und Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Potenzialen, Persönlichkeitsbildung und Selbstentwicklung, inter-

kulturelle 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 60 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
www.frauenfoerderwerk.de

»Fach- und Anlaufstelle für Alleinerziehende in Dresden« (FASAD)



Als zentraler Ort für Alleinerziehende in Dresden unterstützt und berät die Fach- und Anlaufstelle allein- und getrennterziehende Mütter und Väter und ist Ansprechpartnerin für Fachkräfte und Multiplikator*innen.

Wir laden ein, zur Beratung, zum Austauschen und Netzwerken, auch mal zum Abschalten und Energie tanken. Schauen Sie bei uns vorbei, auch und gerade an Samstagen. Seien Sie informiert, entlastet, miteinander aktiv und neu inspiriert

Schwerpunkte:

- Beratung und Information
- Vermittlung weiterführender Unterstützungsmöglichkeiten

- Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen (z.B. Trennung, Erziehung, Gesundheit, Finanzen, Selbstfürsorge)
- Aktiv- und Freizeitangebote mit Kindern/ Kinderbetreuung
- offene Treffs / Vernetzungstreffen (z.B. Begegnungs-Kaffee, Alleinerziehenden-Abend)
- Fachaustausch, Vernetzung und Kooperation mit weiteren Einrichtungen (z.B. Familienzentren, Schulen, Kitas, Jobcenter)
- Wanderangebot »Aktiv am Wochenende«:
02. Februar, 13. April, 30. August, 09. November 2025

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

- ▶ **Kontakt:** Nora Kohlenbrenner | 0351 26724506
fasad@frauenfoerderwerk.de
www.frauenfoerderwerk.de



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:** Ellen Wendt | 0351 2026916
gda@frauenfoerderwerk.de
www.girls-day-akademie-dresden.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.

ALISA unterwegs

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

ALISA online

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

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

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

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

Stadtteilmütter Dresden

Möchten Sie andere Familien in Ihrem Stadtteil unterstützen?



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

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.

Inhalte / Themen

Die Stadtteilmütter werden zu folgenden Themen geschult:

- Ermutigung und Hilfestellung bei der Erziehung,
- Angebote von Familienzentren sowie Kinder- und Jugendtreffs,

- Behinderung und Inklusion,
- Sensibilisierung für die sprachliche Entwicklung von Kindern,
- Umgang mit Medienkonsum,
- Möglichkeiten der Unterstützung durch das Bildungs-, Sozial- und Gesundheitssystem, etc.

Die Stadtteilmütter werden von uns fortgebildet und bekommen nach der Fortbildung ein Zertifikat.

Die Stadtteilmütter besuchen nach der Ausbildung andere Familien und erhalten eine Aufwandsentschädigung pro Monat.

Wenn Sie als Familie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie uns gerne.

Anmeldung und Kontakt: stm@frauenfoerderwerk.de
Carla Lopes | 0174 4504730
Eugenie Gering | 0351 2026900
www.frauenfoerderwerk.de



Familienzentrum Brücke – FZB

Das Familienzentrum Brücke 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 Alltagsangelegenheiten 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

Ab Januar 2025 ist das Familienzentrum Brücke an folgender Adresse verortet:

Kontakt: Familienzentrum Brücke

Budapester Str. 34a (EG), 01069 Dresden
0351 2026912

fzb@frauenfoerderwerk.de | www.frauenfoerderwerk.de

Mädchencamp Segeltörn 2025

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 Abgeschlossenheit 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? 06. – 13. Juni 2025

Wer? Mädchen von 12–17 Jahren

Wo? auf den Segelschulschiffen
Greif von Ueckermünde und
Wappen von Ueckermünde

Weitere Informationen finden Sie unter www.frauenfoerderwerk.de.

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 Strehleiner 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, das die gestalterische Betätigung, das Experimentieren und kulturelle Bildung fördert. Diplomierte Künstlerinnen leiten Kurse in Malerei, Grafik und Plastik/Bildhauerei.

Soziokulturelle Veranstaltungen wie Kunsthandwerkerrinnenmärkte 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 Werk Galerie 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.

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 und Fortgeschrittene.

AUSZUG KURSPROGRAMM

Aktzeichnen, offener Kurs

▪ donnerstags 20–22 Uhr

Holzbildhauerei

▪ donnerstags 18:15–20:15 Uhr
09.01.–13.03. | 20.03.–26.06.

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, 21.01.–25.03. | 01.04.–27.05.

Stadtlandschaften zeichnen

▪ montags 17–20 Uhr, 28.04.–26.05.

WOCHENENDKURSE

Buchbinden ▪ samstags 10–13 Uhr, 25.01.

Linoldruck ▪ samstags 10–14 Uhr, 08.02.

Eitempera ▪ samstags 10–14 Uhr, 08.02.

Monotypie ▪ samstags 10–14 Uhr, 22.03. | 16.11.

Familienkeramik ▪ sonntags 14.30–16.30 Uhr,
05.01. | 02.02. | 02.03. | 06.04. | 04.05.

KREATIVER KINDERGEBURTSTAG

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

AUSSTELLUNGEN WERKGALERIE

17.01.–02.03. Maria K. Morgenstern
Digitalfotografien
Eröffnung 17.01., 19 Uhr

07.03.–20.04. Ulrike Kampmann
Malerei und Grafik
Eröffnung 07.03., 19 Uhr

25.04.–08.06. Nora Herrmann & Silke Wobst
Rauminstallation
Eröffnung 25.04., 19 Uhr

13.06.–27.07. Claudia Kleiner | Grafiken
Eröffnung 13.06., 19 Uhr

VERANSTALTUNGEN

08.03. Eröffnung Ausstellung »Frauenortex« im
Treppenhaus

05.04. 10–18 Uhr Kreativer Ostermarkt

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

Anmeldung und Information:

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



Ulrike Kampmann: *Februar*,
2024, Tempera, Kreide auf Papier



Theresa Wenzel: *Stadt*,
2022, Monotypie



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 Migrationserfahrung. 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***

Anmeldung für die Kurse 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	30–32
BERATUNG	33–34
Psychologische Beratung Beratung zu Themen der Erwerbslosigkeit Beratung rund um das SGB IX Rechtsberatung Familien-/Scheidungsrecht Rechtsberatung Sozialrecht	
SELBSTHILFEGRUPPEN	35
SHG für Frauen mit Esssucht / Binge Eating SHG für Frauen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben SHG für Frauen mit Gewalterfahrung in Beziehungen	
FACHBERATUNGEN & WEITERBILDUNGEN	38–39
ONLINE Infoabend Essstörungen – für Angehörige ONLINE Infoveranstaltung Essstörungen – für Fachkräfte und Multiplikator*innen Fachstelle	39
KULTUR & BILDUNG	
wöchentlich/monatlich	40–42
Keramik Tea Time Talk Frauenchor Trommeln Bewerbungswerkstatt LesBiQueer-Stammtisch Kreativgarage ONLINE Bewegung nach Yoga-Art	
VERANSTALTUNGEN	43–49
Wanderung Info-Veranstaltung Berührung als Nahrung für die Seele Kräuternachmittag 165-Minuten-Disco Workshop Berührung als Nahrung für die Seele Feministisch Streiten WenDo Party zum Internationalen Frauentag Konzert LRP Lesung »offene Zeit« Lesung Koschka Linkerhand Feministisch streiten Lesung & Workshop Luisa Francia	
VORSCHAU	50
Veröffentlichungen Kulturloge Goldmarie	51

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
- **Julia Hartl**, M.Sc. Psychologie

Fachbereich Soziokultur + Projekte

- **Yaëlle Dorison**, Dipl.-Sozialpädagogin

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.

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

gefördert durch
die Landeshauptstadt



Dresden.
Dresdner

Sprechzeiten & Kontakt:

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, Informationen etc.:
kontakt@frauen-ev-sowieso.de
- für Beratung: beratung@frauen-ev-sowieso.de

- **SCHLIESSZEIT zum JAHRESWECHSEL:**
25.12.2024–05.01.2025
- **SOMMERSCHLIESSZEIT:**
14.07.–10.08.2025

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 Isak 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

Aus unserer Bibliothek können gern Sachbücher und Belletristik ausgeliehen werden.

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 vorher vereinbaren können, wie wir uns verständigen können.

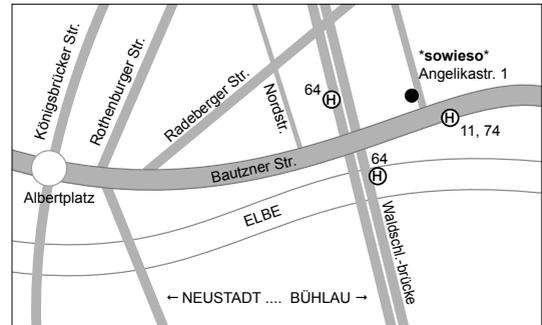
Beratungen auf Englisch sind nach Absprache möglich.

In case you need a translator, please inform us ahead of your appointment.

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

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 09.01. | 06.02. | 06.03. | 03.04. |
08.05. | 05.06.**

Zeit: 16–18 Uhr mit Terminvereinbarung

18–19 Uhr ohne Terminvereinbarung

Information und Anmeldung: Lydia Bindrich

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 14.01. | 11.02. | 11.03. | 08.04. |
13.05. | 17.06.**

Zeit: 13:30–16:30 Uhr

Anmeldung: jeweils bis Di der vorherigen Woche

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

► Information & Anmeldung für die Selbsthilfegruppen per E-Mail an: beratung@frauen-ev-sowieso.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

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

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

Anzeige

<p>RECHTSANWÄLTIN</p> <p>Susanne Köhler Loschwitz Str. 31 01309 Dresden</p>	<p>SUSANNE KÖHLER</p> <p>Fachanwältin für Familienrecht</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trennung und Scheidung · Umgang und elterliche Sorge · Stalking/Gewaltschutz 	<p>KONTAKT</p> <p>Telefon 0351 31418924 ra-s-koehler@t-online.de</p>
--	--	---



Beratung zu Rehabilitation und Teilhabe

kostenfrei und unabhängig

Rosenbergstraße 10
01277 Dresden

dienstags 10 - 13 Uhr
donnerstags 13.30 - 17 Uhr

Beratungsthemen

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

Kontakt

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

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



Ergänzende **unabhängige**
Teilhabeberatung

gefördert durch:  Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

als Ergänzung einer Beschäftigung
als Berufliche Rehabilitation

Bürgerhaus Dresden Prohlis
Gamigstraße 26
01239 Dresden

montags 9 - 12 Uhr

Lebendiger leben! e.V.



Lebendiger leben! e.V.

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

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

SPRECHSTUNDEN IN DRESDEN:

Montag 10 - 13 Uhr

Mittwoch 13 - 16 Uhr und nach Vereinbarung

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

VERANSTALTUNGEN IN DRESDEN:

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

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

WIR BIETEN IHNEN:

Eine Wanderausstellung,

Lesungen aus zwei eigenen Büchern

Veranstaltungen zu frauen- und behindertenpolitischen Themen

Rosenbergstraße 10

01277 Dresden

0351 899 62 04

lebendiger_leben@aikq.de

www.lebendiger-leben-ev.de



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

Angebote des Fachbereichs Psychologische Beratung

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

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

Information und Terminabsprache:

Petra Schachtschabel und 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 erfahreneres 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: Mi 22.01. | 14.05. | Zeit: 9–10:30 Uhr

Kosten: 10 €

Anmeldung: bis 17.01. bzw. 09.05., 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: 24.01. | 16.05. | Zeit: 18–19:30 Uhr

Eintritt frei

Anmeldung: bis 17.01. bzw. 09.05., 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



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: 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: 13./27.01. | 03./17.02. | 10./24.03. |
07./28.04. | 05./19.05. | 02.06./23.06. | 14.07.

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: Sylke Zimpel 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 Ver-

bundenheit 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: 08.01. | 05.02. | 05.03. | 02.04. |
07.05. | 25.06.

Zeit: 11–12 Uhr

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

Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

Bewerfungswerkstatt

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: 15.01. | 19.02. | 12.03. | 16.04. |
14.05. | 11.06.

Zeit: 10–12 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche

Element Yoga – Kurs

Element Yoga ist eine transparente und undogmatische Yogamethode. Sie basiert auf den fünf Elementen – Raum, Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die Methode ermöglicht dir deinen Körper aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und zu erleben. Im Vordergrund stehen Wahrnehmung, Balance und Entwicklung. Ich lade dich auf eine 10-wöchige Yoga-Reise ein. Durch eine präzise Ausrichtung spürst du verschiedene Qualitäten in deinem Körper und kannst deren Potential entfalten.

Leitung: Kristin Barth, Element Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance)

Termine: ab 08.01., dann wöchentlich (außer in den Ferien)

Zeit: 17–18 Uhr

Kosten: gegen Spende

Anmeldung: bis 18.12. – für die ersten 10 Termine

Anzeige



Queere Bildung für Jung und Alt –

Information
Aufklärung
Qualifizierung

Respekt
beginnt im Kopf

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

**Kompetenz im
Umgang mit Vielfalt**

für Fachkräfte in
Schule und Jugendhilfe

Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Sachsen-Anhalt ist ein Partner der Initiative „Queere Vielfalt“.

WILLKOMMEN IN SACHSEN-ANHALT

STANDORTSCHAFTEN FÜR QUEERLES
UND TRANSLESBISCHES LEBEN

Initiative
SACHSEN-ANHALT

donnerstags

Keramikwerkstatt

siehe Mo: Leitung: Steffi Herrmann

Zeit: 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 Alters-
klassen. Bringt eure Ideen und Wünsche mit.

Gemeinsam wollen wir interessante Themen bespre-
chen, uns über Neuigkeiten informieren und verschie-
dene Aktionen planen.

Geplant ist bisher: **Speed-dating** am 12.06.,

Anmeldung bis 5.06. und Eintritt 4 € mit Freigetränk

**Termine: 09.01. | 13.02. | 13.03. | 10.04. |
08.05. | 12.06.**

Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Di der jeweiligen Woche

Anzeige



Steuerberatungsbüro
Franziska Bessau ■ Steuerberaterin

Schwerpunkte:

- Freiberuflerinnen
- Kleinunternehmerinnen
- Vereine

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

freitags

Kreativgarage

Offenes Atelier für Malerei, Zeichnung und Scheren-
schnitt und herzliche Einladung zum Experimentieren
und Ausprobieren verschiedener Materialien und
Techniken. Christiane Latendorf gibt auf Wunsch gern
thematische und künstlerisch-handwerkliche Anregungen.
Besondere Voraussetzungen bestehen keine.
Kinder sind herzlich willkommen!

Künstlerische Begleitung: Christiane Latendorf, Malerin

Zeit: 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 ver-
binden Körper- und Stretchingübungen mit Elementen
aus verschiedenen Yogastilen. Dabei ist es unerheblich,
ob eine bereits Yoga-Erfahrungen mitbringt oder es ein-
fach schon immer einmal ausprobieren wollte. Gemein-
sam wollen wir Körper und Geist für den Winter stärken.
Benötigt werden eine Gymnastikmatte, bequeme Klei-
dung und ein elektronisches Gerät mit Onlinezugang.
Leitung: Karen Isaak

Zeit: 11–12 Uhr – bis einschl. 28.03.25

Kosten: gegen Spende

Anmeldung: bis Mi der jeweiligen Woche

Workshop: Baumpilze – Lebenszeichen im Winterwald

»Pilze gibt's nur im Herbst!« – Oder? Die Pilze, die auch im Winter an Bäumen und an Totholz zu finden sind, zeigen uns, wie vielfältig die Verbindungen innerhalb der Natur sind. Sie sind Lebenszeichen in der kalten Jahreszeit, die wir oft mit Starre und Stillstand verbinden. Unsere Entdeckungstour durch den Winterwald lädt ein, genauer hinzuschauen und sich von der Natur inspirieren zu lassen. Wir lernen verschiedene Pilzarten und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen und lassen den Nachmittag in geselliger Runde ausklingen. Bitte auf wetterfeste Schuhe und Kleidung achten. Referentin und Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich (Pilz-Coach DGfM)

Termin: Sa 25.01. | Zeit: 14–17.30 Uhr

Ort: Start und Ende im *sowieso*

Kosten: 15 € / erm. 5 € per Überweisung davor

Anmeldung: bis 16.01.

Anzeige

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen



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

Kathrin Bein WenDo Dresden · c/o FMGZ MEDEA e.V.,
WenDo-Trainerin Dürerstr. 99, 01307 Dresden · Tel. 01 520 5359083

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 unangenehme Situationen und Übergriffe abgewehrt werden können und welche Strategien und Möglichkeiten dabei gut funktionieren.

Leitung und Infos: Kathrin Bein, 0152 05359083

E-Mail: wendo-dresden@posteo.de

Termine : Fr/Sa 07./08.02. und 09./10.05.

Zeit: Fr 17–20.30 Uhr / Sa 10–18 Uhr

Kosten: 60 € / erm. 45 €

Anmeldung: bis zwei Wochen vor Kursbeginn

Selbsterfahrungsgruppe Traumasensible Körperarbeit für Frauen

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. 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
Starttermin: Mo 10.02. (5 Treffen im monatlichen Rhythmus)

Zeit: 9:30–12:30 Uhr

Kosten: 120 € / erm. 60 € / 30 € (Bürgergeld)

Anmeldung: bis 18.12.2024

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. 15.02. und 24.05.

Zeit: 19–21:45 Uhr | Kosten: 3 €

Workshop »Achtsame Hände«

Im Alltag benutzen wir unsere Hände oft wie Werkzeuge – sie sollen möglichst fehlerfrei funktionieren, ohne dass wir viel darüber nachdenken.

Hier im Workshop bist du eingeladen, deinen Händen

deine volle Aufmerksamkeit zu widmen, sie bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Du wirst angeleitet, dir selbst die Hände zu massieren, und bekommst Impulse, wie du auch im Alltag achtsamer mit deinen Händen umgehen kannst.

Bitte bring mit: ein Handtuch o.ä. als Unterlage für die Handmassage und einen Gegenstand, den du gern in deinen Händen spüren möchtest.

Leitung: Lydia Bindrich (Massagepraktikerin für Ganzheitliche Massage)

Termin: Mi 26.02. | Zeit: 10.30–12 Uhr

Kosten: 5 € / erm. 2,50 €

Anmeldung: bis 20.02.

Anzeige



JEANNETTE ECKEL
 SPRACHSERVICE

MITTLERE BERGSTR. 55
 01445 RADEBEUL

TEL: 0351 810 55 87
 MOBIL: 0178 605 78 35
 MAIL@JESS-DRESDEN.DE

JEANNETTE ECKEL

- ÖFFENTLICH BESTELLTE U. ALLGEMEIN BEZUGTE ÜBERSETZERIN ENG/DEU
- M.A. ANGLISTIK/AMERIKANISTIK

PROACTIVUS • UNZULÄSSIG • ÜBERSETZUNGS • DOLMETSCH • REISESPRACHLICHE BERATUNG

Info-Veranstaltung zur Workshopreihe »Berührung als Nahrung für die Seele«

Du interessierst dich für »Berührung als Nahrung für die Seele« und möchtest mehr darüber erfahren, was dich erwartet? Der Workshop klingt spannend, aber du bist noch unsicher, ob das gerade das Richtige für dich ist? Im Rahmen der Info-Veranstaltung kannst du die Workshopleiterin Dorothea Ristau persönlich kennenlernen, dich über die Inhalte und Methoden des Workshops informieren, mögliche Bedenken ansprechen und alle deine Fragen loswerden. So kannst du dir Klarheit verschaffen und hast eine gute Entscheidungsgrundlage für oder gegen deine Teilnahme am Workshop. Wir freuen uns auf dich!

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

Ansprechpartnerin: Lydia Bindrach

Termin: Mo 03.03.

Zeit: 10–11:30 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis 26.02.2025

Frauentagsparty mit den GABYS

In Koop. mit dem Verbund Dresdner Frauenprojekte

DIE GABYS Seit ca. 30 Jahren sind »DIE GABYS« eine feste Größe in unserem Programm. Einmal im Jahr, pünktlich zum Internationalen Frauentag, kommen sie nach Dresden und sind bunt, schrill, frech wie eh und je.

Also: Auch 2025 kann wieder zu den "ollen" Welt-Hits gehottet und mitgesungen werden. Diese grandiose

mitreißende Show, den unvergleichlichen Witz und vor allem die Virtuosität der sieben Ladys auf verschiedensten Instrumenten solltet ihr euch auch 2025 nicht entgehen lassen!

Außerdem gibt's vielleicht noch die eine oder andere Überraschung – Beate putzt schon ihre Tanzschuhe... Und wer will: Im Gasthof Weißig kann vorher wieder gepflegt werden.

Termin: Sa 08.03. im Ballsaal Weißig
Bautzner Landstr. 280, 01328 Dresden

Beginn: 20 Uhr | Einlass ab 18:30 Uhr

VVK bis 26.02. 19 €/ erm. 14 € | AK 21 € / erm. 17 €

Waldbaden

Der Wald kann heilend auf unseren Körper, Geist und Seele wirken. Beim Waldbaden geht es um das Aufsaugen der Waldatmosphäre und um achtsame Wahrnehmung der Umgebung. Durch verschiedene Übungen oder schlichtweg das »sich Zeit lassen« wird gezielt eine Entschleunigung in und mit der Natur bewirkt. Wir bewegen uns langsam im Wald oder halten sitzend und liegend inne – viel in Stille, um den Wald auf uns wirken zu lassen.

Bitte richten Sie sich mindestens 3 Stunden Zeit ein. Benötigt wird zum Wetter passende, warme Kleidung, eine wasserdichte Matte als Unterlage und ein wärmerer Schlafsack.

Leitung: Solveig Meister, Gestalttherapeutin

Termine: Di 11.03. | Do 08.05.

Zeit: 14–17 Uhr

Kosten: 8 € / erm. 3 €

Anmeldung: bis 04.03. bzw. 01.05.



Anzeigen

DRESDNER SEZESSION 89 e.V.

galerie ▼ drei

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

Öffnungszeiten

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

Unsere aktuellen Ausstellungen finden Sie auf unserer Website.

Sexualpädagogik in Kindertageseinrichtungen

Fortbildungen für
pädagogische Fachkräfte

www.katringottschaldt.de

**KATRIN GOTTSCHALDT**

REFERENTIN ZUM THEMA SEXUELLE BILDUNG IM KINDESALTER
 SEXUALPÄDAGOGIN (DSP), SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPEUTIN (DGSF)

**ANUKAN®**

Liebe leben

ZENTRUM FÜR
BERÜHRUNGSKUNST

f 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.

29. – 30.03.

**KNOCKIN' ON
HEAVENS DOOR**

21.04.

**DIE KÖNIGIN KEHRT
AUF DEN THRON
ZURÜCK**

11.05.

**WUNDER DER WEIB-
LICHEN SEXUALITÄT****»Scissor*hood« Konzert Les Reines Prochaines/CH**

in Kooperation mit dem Societätstheater



Die Basler Autorinnen-Band »Les Reines Prochaines«, aktuell besetzt mit Muda Mathis, Sus Zwick und Fränzi Madörin, hat eine lange internationale Karriere hinter sich. Inmitten der Jugend- und Frauenbewegung der 1980er gegründet, will

sie mit ihren Programmkonzepten traditionelle Kunst- und Geschlechtergrenzen hinterfragen. Sie setzt sich mit feministischen Themen, Genderrollen, Queer-Kultur als auch Sozial- und Machtfragen auseinander.

Das neue Konzertprogramm der Reines ist gefüllt mit Songs aus dem aktuellen Album, performativen Nummern und typographischen Projektionen aus der haus-eigenen Videoküche.

Wir schneiden uns die Welt. Die Schere steht dabei für Fertigkeit und Tatendrang, für unabhängiges selbstbestimmtes Arbeiten und Leben – dazu braucht es eine Schere, denn sie ist das Rüstzeug fürs Selbermachen.

*Scissor*hood meint Schwesternschaft mit Schere und scherige Schwesternschaft bedeutet gemeinsames Tun und wissen wie.*

Termin: Sa 15.03. | Zeit: 20 Uhr

Ort: Societätstheater, An d. Dreikönigskirche 1A, 01097 Dresden

Der Kartenverkauf läuft nur über das Societätstheater:
<https://www.societaetstheater.de/programm/>

»Feministisch streiten 2« Buchvorstellung und Diskussion mit Koschka Linkerhand



Trotz vielfältiger gesellschaftlicher Krisen bleibt der Feminismus hierzulande häufig auf Akademie und Subkultur, soziale Arbeit und neoliberale Selbstdarstellung begrenzt. Dabei bestimmt das kapitalistische Patriarchat überall auf der Welt das Leben von Frauen, Queers und Rassifizierten. Ein Feminismus, der die Verhältnisse umwälzen will, muss also transnational

denken und handeln. Willkommen wir aus unseren begrenzten Nischen heraus? Wie können wir uns feministisch aufeinander beziehen und organisieren? Welche sozialen Bewegungen eignen sich als Vorbilder? Und: Wer sind »wir« überhaupt?

»Feministisch streiten 2« sucht nach Antworten – in den breiten Bewegungen gegen Femizide und für das Recht auf Abtreibung, in der Analyse von Arbeitsteilung und patriarchaler Gewalt und einer transnationalen Auseinandersetzung mit Religion, Ökologie, Transfeindlichkeit, Kolonialismus und Antisemitismus.

Koschka Linkerhand lebt in Leipzig und schreibt Romane und politische Theorie. Der Band »Feministisch streiten 1« erschien 2018 und liegt mittlerweile in 4. Auflage vor.

Termin: Do 20.03. | Zeit: 19 Uhr

Kosten: 8 € / erm. 5 €

Anmeldung: bis 17.03.

»Offene Zeit« Lesung & Gespräch mit einer Gruppe schreibender Dresdnerinnen

Es gibt den Ablauf einer Zeit. Wir haben ihn erlebt. Weltgeschichtlich gesehen war die Wendezeit vielleicht keine Zeitenwende. Für uns war sie es. Wir haben einen Hauch Geschichte erlebt, den Eifer und die Angst. Noch immer teilt sich unser Leben in vor der Wende und nach der Wende. Noch immer sind nicht alle Geschichten erzählt. Wir schreibenden Dresdnerinnen schauen zurück auf unsere ganz eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen in der offenen Zeit, den spannenden Jahren der Wende und der frühen Neunziger, als vieles ungewiss war und so vieles möglich schien.

Termin: Di 25.03. | Zeit: 19 Uhr

Kosten: 4 € / erm. 2 €

Anmeldung: bis 17.03.

Workshop »Verspielte Freiheit«



Die Intension war, in einer Zeit politischer Krisen ein Projekt zu entwickeln, dass dem Bekannten diametral gegenübersteht. »Verspielte Freiheit« ist ein ambitioniertes Vorhaben, bei dem wir uns »spielerisch« brisanten gesellschaftlichen Themen nähern. Schon immer hatten der Narr, der Clown die Aufgabe, Machtstrukturen zu destabilisieren und Konventionen zu brechen. Der Clown ist derjenige, der fällt, der scheitert...und immer wieder aufsteht. Wir wollen Frauen ermuntern, neue Möglichkeiten auszuprobieren.

Dabei bietet das Lachen eine kraftvolle Verbindung. Leitung: Yaëlle Dorison, Dipl.-Sozialpädagogin, Clownin

Termin: Fr 28.03. | 10–16 Uhr

Kosten und Anmeldetermin bitte erfragen.

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. In dieser Workshopreihe kannst du dich in einem geschützten Rahmen zusammen mit anderen Frauen an das Thema der Berührungen heran-tasten.

Aufgrund des traumasensiblen und entschleunigten Ansatzes erfolgt die Annäherung ausschließlich über Gespräche und Körperwahrnehmungsübungen: Du erhältst wertvolle Impulse, gehst mit anderen Teilnehmerinnen in stärkende Gespräche und kannst über das Spüren auf behutsame Weise eine erste Verbindung zu deinem Körper aufnehmen. Da immer das Thema der Sicherheit im Vordergrund steht, kannst du dir deiner Ressourcen für einen Weg hin zu mehr Berührungen bewusst werden und du erlernst Strategien, um nicht von alten Gefühlen überrollt zu werden. Auf diese Weise bekommst du erste Einblicke, was du selbst tun kannst, damit der Wunsch nach Berührungen, die deine Seele nähren, irgendwann Wirklichkeit werden kann. Bitte beachte, dass diese Workshop-Reihe keine Therapie ersetzt.



Wenn du dir unter dem Begriff »Berührung als Nahrung für die Seele« noch nicht so recht etwas vorstellen kannst, bekommst du in diesem SCHNUPPER-VIDEO ein paar erste Anregungen.

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

Ansprechpartnerin: Lydia Bindrich

Termine: Mo 31.03. | 14.04. | 28.04.

Zeit: 9:30–12:30 Uhr

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

Anmeldung: bis 13.03.2025

APRIL

Offene Kulturbühne



Das ist wieder DIE Gelegenheit, die eigene Kreativität in entspannter Atmosphäre zu präsentieren! Dabei ist alles erlaubt, was Spaß macht, was uns zum Lachen bringt oder zu Tränen rührt. Bewertungen und Verurteilungen bleiben außen vor. Ob singen, tanzen, Gedichte vorlesen, HIP-HOP oder Poetry-Slam – was du machen willst, bleibt ganz dir überlassen. Auf und vor unserer Bühne hat alles Platz außer Sexismus, Rassismus und Ableismus. Wir freuen uns auf mutige Eroberinnen der Bühne und ein wohlwollendes Publikum!

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

Termin: Di 01.04. | Zeit: 19–22 Uhr

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

Die Macht des Verborgenen Lesung & Gespräch mit Luisa Francia

Die Macht des Verborgenen steuert unser Leben – das Versunkene, Vergessene, Verheimlichte und Nicht-Gewusste. Wie funktioniert unser Körper? Wie entsteht Heilung? Was passiert beim Schlafen? Was beim Sterben? Was inspiriert Glück und was verursacht Leid?

In ihrem neuen spirituellen Ratgeber wirft Luisa Francia Licht auf die verborgenen Schichten der Realität, von Familientabus und dem Vergessenen in der Demenz bis hin zu den scheinbaren Zufällen der Synchronizität. Mit Leichtigkeit und Humor führt sie uns in die spirituellen Tiefen des Unbekannten und Vergessenen, ins Aufdecken versteckter Muster und verborgener Geheimnisse, die unser Sein und unser Weltbild prägen.

Termin: Do 03.04. | Zeit: 19 Uhr

Kosten: 8 € / erm. 5 €

Anmeldung: bis 24.03.

Die Macht des Verborgenen Workshop mit Luisa Francia

Wir finden mit Bewegung, Stimme, Ritual und Orakel heraus, was uns im Geheimen bewegt und stärkt. Eine kleine Fantasiereise zu Helferwesen und ein Ritual der Bestärkung runden den Workshop ab.

Mitbringen: ein Symbol für etwas das dir Kraft gibt, lockere Kleidung, Schreibzeug

Termin: Sa 05.04. | Zeit: 10–14 Uhr

Kosten: 16 € / erm. 9 €

Anmeldung: bis 24.03.

Zeichnung: © Luisa Francia



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



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

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

Bitte auf wetterfeste Schuhe und Kleidung achten.

Referentinnen: Lydia Bindrich (Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen), Judith Klose (Psychotherapeutin)

Termin: Fr 11.04. | Zeit: 15:30 Uhr

Kosten: 15 € / erm. 5 €

Anmeldung: bis 07.04.

Anzeige

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

MAI

- Waldbaden ♦ Do 08.05. s.S. 45
 WenDo ♦ Fr/Sa 09./10.05. s.S. 43
 165-Minuten-Disco ♦ Sa 24.05. s.S. 44

**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.

Ansprechpartnerin: Gabriele Sieg

Termin: Di 22.05. | Zeit: 19–21 Uhr | Eintritt frei

Anmeldung: bis Mo der Woche

»Eine Frau will nach oben«

Die sächsische Felsklettern 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. 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 30.05. und Fr 13.06.

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

Kosten: 15 € + anteilig Benzin bei Fahrgemeinschaften
 Anmeldung: bis Mo der jeweiligen Woche, per Mail an: sieg@frauen-ev-sowieso.de, verbindliche Anmeldung nur mit eingegangener Überweisung

Vorschau

Berührung als Ressource bei psychischen Belastungen und Trauma – Infoveranstaltung für 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.

Kulturloge Dresden www.kulturloge-dresden.de



Die Kulturloge ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den kostenlosen Besuch von Kultur- und Sportveranstaltungen.

Das *sowieso* unterstützt dies 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.

Veröffentlichungen (Auswahl)



- 2018 **MEIN LERNBUCH – akt. Auflage 2021**
Austausch und Orientierung im Sozialraum Dresden für Migrantinnen*;
Broschüre A5, 60 S., s/w;

Redaktion: Vanessa Hennig, Illustration: Yaëlle Dorison

- 2020 »Dresden que(er) durch das Jahrhundert – Geschichte und Geschichten von 1900–2020«;
Softcover, 270 S., Hg.: *sowieso* & Karin Franke, Andrea Siegart
- 2015 »Wenn kein Wind geht, rudern!« – 25 Jahre gleichstellungspolitische Arbeit des *sowieso*;
DVD, Dokumentarfilm, 68 min., Regie: Susanne Seifert

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 wir freuen uns auch 2025 über jede Spende!



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
Dezember 2024 | Auflage 2000
Gestaltung: Grafikbüro Heike Hampel
Bildnachweis: S.9/17/25/29, U1/2/4: (Stadtplan) OpenStreetMap.org; S.28 © Frauentreff, Ausländerrat Dresden e.V.; S.40 S. Seifert;
S. 50 i-stock; S.47 © Koschka Linkerhand; S.46 © LRP



1995 wurde der Verband Dresdner Frauenprojekte auf der Basis verbindlicher und aktiver Mitarbeit gegründet. Der Verband ist ein freiwilliger Zusammenschluss unterschiedlicher Einrichtungen Dresdens, die mit und für Frauen* und Mädchen* arbeiten.