

## Programm „Das ist noch nicht alles!“

Ganztags-  
veranstaltungen

### Ganztags-Aktion

#### KunstProjekt FrauenKulturtag

Ausgehend vom Motto „...nicht alles?“, geht die Frage „Was ist denn Ihr persönliches MEHR?“ direkt an Sie. Was darf in Ihrer Welt mehr sein/ werden? Sie sind alle herzlich eingeladen, ein neues, hoffentlich harmonisches „Bild von der Welt“ zu schaffen. **Leitung:** Anja Seiferth & FrauenForum Kaufbeuren. Bei schönem Wetter Kunsthausplatz, bei Regen in der vhs.

### Ganztags-Ausstellungen im Haus St. Martin von 10 - 16 Uhr

#### Achtung! Zucker- & Fettfallen bei Kinder-Lebensmitteln

In einer interaktiven Ausstellung können Sie raten, wie viel Zucker bzw. Fett sich in Kinder-Lebensmitteln versteckt und erfahren, welche sinnvollen Alternativen Sie Ihrer Familie bieten können. **Leitung:** Sabine Häberlein, Amt für Ernährung, Landwirtschaft u. Forsten Kaufbeuren

#### Liebe-Sehnsucht – Lust-Frust und 1000 Fragen

Schwanger!? Baby – Glück – Partnerschaft – Liebe – Geld – Zukunft. Sie fragen – wir beraten Sie gerne. **Leitung:** Olivia Schneider, Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Landratsamt Ostallgäu

#### (Ordens)Frauen machen Geschichte

Die Schwestern des Crescentiaklosters leisten seit Jahrhunderten wichtige Dienste für Mädchen und Frauen der Stadt. Im 19. Jahrh. übernahmen sie die Erziehung und Ausbildung der Mädchen in Kaufbeuren und Umgebung. Bis heute stellen Internat, Tagesheim sowie Marienschulen einen wichtigen Bereich in der Tätigkeit des Klosters dar. Herzliche Einladung zu An-Sichten der Vergangenheit und Gegenwart. **Leitung:** Schwestern des Crescentiaklosters

#### Kaufbeurer Bündnis für Familien

Die einzelnen Arbeitsgruppen stellen ihre Arbeit vor. **Leitung:** Familienstützpunkt & Gleichstellung, Stadt Kaufbeuren

#### Familienstützpunkt & Gleichstellung

Infos, Angebote und Veranstaltungen. Was gibt es in Kaufbeuren für Familien? **Leitung:** Familienstützpunkt & Gleichstellung, Stadt Kaufbeuren

#### DAV – Sektion Kaufbeuren-Gablonz e.V.

Familienbergsteigen – Mit Kind und Kegel unterwegs. **Leitung:** DAV Sektion Kaufbeuren-Gablonz e.V., Familiengruppen im Verein

#### Frauenhaus KF-OAL & Frauentelefon KF-OAL

Informationen und Angebote. **Leitung:** Frauenhaus Kaufbeuren-Ostallgäu

#### humedica e.V.

Informationen. **Leitung:** humedica e.V.

#### Sophie`s Bücherwelt

Der Freundeskreis Sophie La Roche informiert über historische Begebenheiten in der Stadt. Die Bücherstube Sophie`s Welt bietet im Verkaufswagen Literatur aus zweiter Hand an. Erlös für gemeinnützigen Zweck. **Leitung:** Freundeskreis Sophie La Roche & Sophie`s Bücherstube

## Kinder.Können.Karriere

# „Das ist noch nicht alles!“

## 20 Jahre FrauenForum Kaufbeuren

### FrauenKulturtag 2012

#### Festival der Vielfalt

29. September 2012

von 9 bis 16 Uhr

#### Veranstaltungsorte

- Haus St. Martin
- Kunsthausplatz
- Volkshochschule
- Generationenhaus
- Crescentiakloster
- Berggarten Kaufbeuren

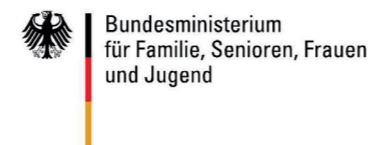
Beim FrauenKulturtag 2012 in Kaufbeuren – mit dem das Festival der Vielfalt 2012 eröffnet wird – stehen die Interessen von Mädchen und Frauen im Mittelpunkt. Unter dem Slogan – Kinder.Können.Karriere – zeigen Frauen ihr Können als Kursleiterinnen, Beraterinnen, Übungsleiterinnen und im ehrenamtlichen Engagement.

Alle Frauen und Mädchen, ob jung, alt, geübt und ungeübt, Einheimische oder Zugewanderte sind eingeladen an den vielfältigen Aktionen teilzunehmen. Sie können Neues ausprobieren, Spaß und Gemeinschaft erleben, neue Kontakte knüpfen und Unbekanntes kennenlernen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms  
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



#### Veranstaltet von

- FrauenForum Kaufbeuren (Netzwerk engagierter Frauen aus Kaufbeurer Vereinen und Organisationen)
- Stadt Kaufbeuren, Abteilung Familienstützpunkt & Gleichstellung
- Volkshochschule Kaufbeuren
- Generationenhaus Kaufbeuren

#### Verantwortlich

- Stadt Kaufbeuren  
Abteilung Familienstützpunkt & Gleichstellung  
Elke Schad  
Kaiser-Max-Str. 1  
87600 Kaufbeuren  
**Telefon** 08341/437-171  
**Email** gleichstellungsstelle@kaufbeuren.de

#### Kinderbetreuung

- Generationenhaus Kaufbeuren e.V.  
Baumgarten 32  
87600 Kaufbeuren  
**Telefon** 08341/908 08 98  
**Email** info@generationenhaus-kf.de

DESIGN & LAYOUT www.AnjaSeiferth.de

### FrauenKulturtag 2012

#### Festival der Vielfalt

29. September 2012

KAUFBEUREN

~~Kinder.Küche.keine Kohle.~~ Kinder.Können.Karriere

# „Das ist noch nicht alles!“

# Angebot

- Gesundheit
- Kunst, Kultur, Musik
- Können, Karriere, Beruf, Familie, Gesellschaft
- Umwelt, Technik, EDV, neue Medien
- Religion, interkultureller Dialog, Weltanschauung
- Informationen, Ausstellung, Essen

## Auftakt & Eröffnung im Haus St. Martin

- ab 9 Uhr** Stehkafee  
Infotisch mit Anmeldung zu den Workshops
- 9.30 Uhr** Eröffnung durch Schirmfrau Gabriele Schmidt  
3. Bürgermeisterin der Stadt Kaufbeuren von 1996 bis 2002.

## Angebote & Workshops von Frauen für Frauen von 10 – 12 Uhr & 13 – 16 Uhr

- In den Räumen der Volkshochschule
- Begrenzte Anzahl an Plätzen
- Teilnahme kostenlos
- Anmeldung für alle Workshops im Haus St. Martin ab 9 Uhr
- Raumbelegung wird vor Ort bekannt geben.

# Programm „Das ist noch nicht alles!“

**Ganztags-**  
veranstaltungen  
siehe Rückseite

## Veranstaltungen ab 10 Uhr

- Alles in Balance – endlich entspannen!** 10-11 Uhr  
Tanken Sie mit kurzen Entspannungs- und Bewegungsübungen neue Kraft und Energie und bringen Sie sich wieder in Balance. AOK-Versicherte erhalten 100 Punkte fürs AOK-Prämienprogramm. **Leitung:** Martina Zollitsch, AOK
- Fit im Kopf** 10-11 Uhr  
Vielseitige Beschäftigung und sich auf Neues einlassen hilft sich geistig fit zu halten. In entspannter Gruppenatmosphäre macht „Gedächtnistraining“ allen Spaß. **Leitung:** Maria Reinhard, Petra Rauhut, Eva Kern, Elisabeth Thiel, Generationenhaus
- Beruf & Berufung** 10-11 Uhr  
Einen Beruf finden, der zur Berufung passt? Wichtig ist, dass Interessen & Begeisterung mit den beruflichen Anforderungen übereinstimmen. Impulse setzen, Lösungen finden – Entscheidungen treffen. **Leitung:** Barbara Plötz & Frauenhaus KF-OAL
- Gesundheit fördern – Wanderungen nachhaltig gestalten** 10-11 Uhr  
Wandern stärkt nachhaltig die Gesundheit. Auf die richtige Planung und Gestaltung kommt es an. Sie erhalten Informationen zu Ausrüstung, Ernährung und Tipps für die nächste Wanderung. **Leitung:** Ulrike Seifert, Petra Uhl, DAV Sektion KF-Gabl. e.V.

- Gesund und fit mit Kneipp- Pilates** 10-11 Uhr  
Sie sorgt als ganzheitl. Naturheilverfahren und Körpertraining für mehr Balance in den tief liegenden Muskelgruppen. Wir vermitteln Ihnen Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule und Schultergürtel. **Leitung:** Martina Krabbes, Kneippverein KF-Ngbl.
- Grundlagen iPhone/Tablet Handys** 10-11<sup>30</sup> Uhr  
Besitzen Sie ein iPhone? Tricks und Tipps zum Versenden von E-Mails, Fotos erstellen u.v.m.. Eigenes iPhone mitbringen! **Leitung:** Gabriela Schleich, vhs Kaufbeuren
- Frauen werden heilig!** 10-11<sup>30</sup> Uhr  
Kaufbeurens Frauen dürfen stolz sein! Mit der hl. Crescentia wurde 2001 eine Weggefährtin heilig gesprochen und so als Vorbild und Fürsprecherin für die gesamte Weltkirche bestätigt. Ihre gläubige Durchsetzungskraft und geerdete Spiritualität stehen auch programmatisch für die Rolle der Frauen in der Kirche. Führung durch die Gedenkstätte des Klosters. **Leitung:** Sr. Ursula Maria, Crescentiakloster

## Veranstaltungen ab 11 Uhr

- Die Töchter Eglasias – eine Multi-Media-Entspannungs-Geschichte** 11-12 Uhr  
Frauen sind im Alltag außerordentlich gefordert. Wir schenken den Frauen eine „Auszeit“, in der sie einfach abschalten und Schönes genießen können. **Leitung:** Carola Beil, Doris Wenzel, Förderverein Frauenhaus & Frauenhaus KF-OAL
- Rückenfit durch den Alltag** 11-12 Uhr  
Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihren Rücken. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Kräftige, dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen und Verspannungen (100 Punkte für AOK-Versicherte). **Leitung:** Martina Zollitsch, AOK
- Gesundheit stärken - Wandern mit Kindern und Familien** 11-12 Uhr  
Abenteuer in der Natur macht Spaß, fördert die Gesundheit. Wir zeigen Spiele für unterwegs, wie Sie Kinder motivieren können. Wissenswertes zu Ausrüstung, Wanderplanung & Sicherheit. **Leitung:** Ulrike Seifert, Elfriede Ebner, DAV Sektion KF-Gabl.

- Gesund und fit mit Kneipp- Pilates** [Details siehe „Veranstaltung ab 10 Uhr“] 11-12 Uhr
- Frauenquiz: Frauen Macht Politik – Männer Macht Platz. Warum?** 11-12 Uhr  
Weil das nicht nur fair, sondern auch klug ist. Frauen sind gefragt in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Sehen und staunen Sie, was sich in den letzten Jahrzehnten in Deutschland, Europa und der Welt verändert hat. **Leitung:** Dagmar Werner, ASF
- Sind Märchen frauenfeindlich?** 11-12 Uhr  
Die böse Stiefmutter, das hübsche, gute oder das hässliche Mädchen – Klischees, die hinterfragt werden müssen. Sind Märchen tatsächlich frauenfeindlich? Hinterfragen in die Welt der Märchen, Hinterfragen ihrer Symbolik. **Leitung:** Helga Ilgenfütz, Literarisches Frauenkolloquium
- Word & Excel für den Alltag** 11<sup>45</sup>-13<sup>15</sup>  
Schnupperkurs für den Umgang mit Word. Wie bedienen Sie ein Textverarbeitungs- und Tabellenkalkulationsprogramm. **Leitung:** Gabriela Schleich, vhs KF

- Mittagspause/ Essen & Trinken 12 – 13 Uhr**  
Mittagstreff beim Kartoffelfest im Generationenhaus mit Kartoffelsuppe, Kartoffelspezialitäten, Blasmusik, Spiel- und Bastelspaß. Nicht nur für Frauen!

## Veranstaltungen ab 13 Uhr

- Die Töchter Eglasias ...** [Details siehe „Veranstaltung ab 11 Uhr“] 13-14 Uhr
- Facettenreich und faszinierend: Frauen bei humedica** 13-14 Uhr  
Päckchenpacken bis Campleiterin von 40.000 Flüchtlingen: Möglichkeiten des ehrenamtl. Engagements bei humedica sind vielfältig, Frauen bei der Umsetzung unverzichtbar! **Leitung:** Ruth Bucker, humedica Kaufbeuren
- „Schöne Frauen, die keine Religion haben, sind wie Blumen ohne Duft“** Zitat Heinrich Heine. Interkultureller Dialog über Frauen in der Religion. **Leitung:** Britta Gamradt, Linda Kileo, Evang.-Luth. Dreifaltigkeitskirche
- „Frauen in die Archive“** 13-15 Uhr  
„Nur wer die Vergangenheit kennt, hat eine Zukunft!“ Zitat Wilhelm von Humboldt. Archive sind spannend, sind notwendig, wenn ich mich für Frauengeschichte interessiere. Wie nutze ich ein Archiv? Was kann ich finden? Wie kann ich alte Schriften lesen? **Leitung:** Helga Ilgenfritz, Literarisches Frauenkolloquium
- Gewaltfreie Kommunikation** 13-15 Uhr  
Gewaltfreie Kommunikation ist nicht immer selbstverständlich. Wir probieren in diesem Workshop Handlungsoptionen aus, schauen unsere persönlichen Kommunikationsmuster und die Körpersprache genauer an. **Leitung:** Frauentelefon KF-OAL
- Soziale Netzwerke Facebook und Twitter** 13<sup>45</sup>-15<sup>15</sup>  
Was verbirgt sich hinter diesen Plattformen? Einblick in die Vielfalt der Netzwerke, Vorteile und Gefahren wie Datenschutz sowie persönliche Einstellungen. **Leitung:** Gabriela Schleich, vhs KF

## Veranstaltungen ab 14 Uhr

- Perspektivenwechsel: Frauen und Männer in den Blick nehmen** 14-15 Uhr  
Warum sind Frauen anders als Männer? Beeinträchtigen Rollenklischees & Stereotypen unsere Lebensqualität? Wie kann ich Chancengleichheit im Lebensalltag bei Frauen und Mädchen, Jungen und Männern fördern? **Leitung:** Ulrike Seifert, FrauenForum KF
- Gesund und fit mit Wasser & Co** 14-15 Uhr  
„Lernt das Wasser richtig kennen, es wird stets ein zuverlässiger Begleiter sein“ Zitat Pfarrer Kneipp. Wir zeigen Ihnen einige Beispiele für Wasseranwendungen für zu Hause. **Leitung:** Ingrid Dollinger, Frauen des Kneippvereins KF-Ngl.

- Frauen beten anders – ein meditativer Spaziergang durch den Berggarten** 14-15<sup>30</sup> Uhr  
Entdecken Sie ihn als spirituellen Ort. An verschiedenen Stationen werden wir innehalten, reden, schweigen, hören, ... uns anregen lassen von Gedanken des Franz von Assisi. **Leitung:** Sr. M. Daniela, Crescentiakloster. Bei Regen in der Klosterkirche.

## Veranstaltungen ab 15 Uhr

- FrauenMachtKommune** 15-16 Uhr  
Für ein gutes Miteinander in der Stadt ist die Perspektive von Frauen ein wichtiger Standortfaktor. Wie kann „Frau“ in der Kommunalpolitik mitarbeiten? Wie ist die Stadtratsarbeit aufgebaut? Wie kann Sie sich in die Stadtpolitik einmischen? **Leitung:** Stadträtinnen verschied. Fraktionen, FrauenForum Kaufbeuren
- Geheimtiergeschichte vom Moor – kreative Moorkunst** 15-16 Uhr  
Auf den Spuren eines außergewöhnlichen Tiers im Moor, werden wir anschließend selbst kreativ. Warum ist es dort gruselig, gibt es Moorleichen, woher kommt das Wasser? Welches historische Archiv befindet sich dort? **Leitung:** Barbara Zach, Bund Naturschutz e.V.
- Tanzreise von Kaufbeuren bis Istanbul** 15-16 Uhr  
Mit Freude gemeinsam tanzen. Beschwingte und einfache Kreistänze, die eine Brücke schlagen zwischen Kaufbeuren und der Türkei. Alle Tänze werden angeleitet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Leitung:** Ilse Konrad, Ayten Bas, FrauenForum Kaufbeuren
- Office, Internet & Co.** 15<sup>30</sup>-17 Uhr  
Schnuppern Sie rein und lernen Sie die wesentlichen Anwendungsmöglichkeiten kennen. **Leitung:** Gabriela Schleich, vhs KF

## Abschluss im Haus St. Martin

- ab 16 Uhr** Ausklang bei Gesprächen, Tanz und Musik

## Kinderbetreuung

- ab 9.30 Uhr** für Kinder ab 3 Jahren im Generationenhaus, Baumgarten 32

## Informationen, Anmeldung & Getränke

- Stand im Haus St. Martin, Getränkeverkauf

## Erreichbarkeit

- ÖVNP: Busbahnhof Plärrer
- Fahrrad: vor der VHS
- PKW: Parkhaus am Kunsthaus

**Ganztags-**  
veranstaltungen  
siehe Rückseite