

FrauenKulturtag 2012

Festival der Vielfalt

Programm

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
- Raumbellegung wird vor Ort bekannt geben.

Programm „Das ist noch nicht alles!“

Veranstaltungen ab 10 Uhr

Alles in Balance – endlich entspannen! 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	10-11 Uhr 20 Pers. sportl. Kleidung vhs Kaufbeuren
Fit im Kopf 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	10-11 Uhr 12 Pers. vhs Kaufbeuren
Beruf & Berufung 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	10-11 Uhr 15 Pers. vhs Kaufbeuren
Gesundheit fördern – Wanderungen nachhaltig gestalten 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.	10-11 Uhr 20 Pers. vhs Kaufbeuren
Gesund und fit mit Kneipp- Pilates 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-Nglb.	10-11 Uhr 20 Pers. sportl. Kleidung vhs Kaufbeuren
Grundlagen iPhone/Tablet Handys 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	10-11 ³⁰ Uhr 12 Pers./ vhs KF Raum 202/ EDV
Frauen werden heilig! Kaufbeuren 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	10-11 ³⁰ Uhr 20 Pers. Klosterpforte, Obstmarkt/ Anmeldung: Haus St. Martin

Veranstaltungen ab 11 Uhr

Die Töchter Eglasias – eine Multi-Media-Entspannungs-Geschichte 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	11-12 Uhr 15 Pers. vhs Kaufbeuren
Rückenfit durch den Alltag 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	11-12 Uhr 20 Pers. sportl. Kleidung vhs Kaufbeuren
Gesundheit stärken – Wandern mit Kindern und Familien 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.	11-12 Uhr 20 Pers. vhs Kaufbeuren
Gesund und fit mit Kneipp- Pilates [Details siehe „Veranstaltung ab 10 Uhr“]	11-12 Uhr
Frauenquiz: Frauen Macht Politik – Männer Macht Platz. Warum? 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	11-12 Uhr 18 Pers. vhs Kaufbeuren
Sind Märchen frauenfeindlich? Die böse Stiefmutter, das hübsche, gute oder das hässliche Mädchen – Klischees, die hinterfragt werden müssen. Sind Märchen tatsächlich frauenfeindlich? Hinabtauchen in die Welt der Märchen, Hinterfragen ihrer Symbolik. Leitung: Helga Ilgenfritz, Literarisches Frauenkolloquium	11-12 Uhr 12 Pers. vhs Kaufbeuren
Word & Excel für den Alltag Schnupperkurs für den Umgang mit Word. Wie bedienen Sie ein Textverarbeitungs- und Tabellenkalkulationsprogramm. Leitung: Gabriela Schleich, vhs KF	11 ⁴⁵ -13 ¹⁵ 12 Pers./ vhs KF Raum 202/ EDV

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 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	13-14 Uhr 20 Pers. vhs 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	13-14 Uhr 20 Pers. vhs Kaufbeuren
„Frauen in die Archive“ „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	13-15 Uhr 12 Pers. vhs Kaufbeuren
Gewaltfreie Kommunikation 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	13-15 Uhr 20 Pers. vhs Kaufbeuren
Soziale Netzwerke Facebook und Twitter 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	13 ⁴⁵ -15 ¹⁵ 12 Pers./ vhs KF Raum 202/ EDV

Veranstaltungen ab 14 Uhr

Perspektivenwechsel: Frauen und Männer in den Blick nehmen 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	14-15 Uhr 12 Pers. vhs Kaufbeuren
Gesund und fit mit Wasser & Co „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.	14-15 Uhr 15 Pers. Kl. Handtuch vhs Kaufbeuren
Frauen beten anders – ein meditativer Spaziergang durch den Berggarten 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.	14-15 ³⁰ Uhr 20 Pers. Berggarten Anmeldung: Haus St. Martin

Veranstaltungen ab 15 Uhr

FrauenMachtKommune 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	15-16 Uhr 25 Pers. vhs Kaufbeuren
Geheimtiergeschichte vom Moor – kreative Moorkunst 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.	15-16 Uhr 20 Pers. vhs Kaufbeuren
Tanzreise von Kaufbeuren bis Istanbul 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	15-16 Uhr 25 Pers. Haus St. Martin
Office, Internet & Co. Schnuppern Sie rein und lernen Sie die wesentlichen Anwendungsmöglichkeiten kennen. Leitung: Gabriela Schleich, vhs KF	15 ³⁰ -17 Uhr 12 Pers./ vhs KF Raum 202/ EDV

Programm „Das ist noch nicht alles!“

Ganztagsveranstaltungen

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, hoffen wir 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

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

