

Mittwoch, 08. März 2023

Resilienz - Workshop für berufstätige Frauen und Wiedereinsteigerinnen

Wer heute Beruf und Familie vereinbart, für den sind insbesondere diese Fähigkeiten gefragt: Sich immer wieder anzupassen, umzudenken, sowie effizient zu lernen und zu arbeiten. Damit die eigene Gesundheit nicht angegriffen wird, helfen Methoden und Techniken, um Spannung und Stress abzubauen, sich neu auszurichten und zu entschleunigen.

Beginn: 18:30 Uhr
Ort: AOK Gesundheitszentrum
Hindenburgstr. 2, 72250 Freudenstadt
Veranstalter/in: Kontaktstelle Frau und Beruf
Nordschwarzwald
Anmeldung: Anmeldung erforderlich, Plätze sind begrenzt:
Dorothea Sanwald, 07452 930-110,
sanwald@pforzheim.ihk.de
Kosten: kostenfrei

Mittwoch, 08. März 2023

„Song For A Lady“ - Frauen für und über Frauen Lesung mit Tina Stroheker

Frauen schreiben für Frauen. Frauen schreiben über Frauen. Lyrik und Prosa von der Antike bis zur Gegenwart, ausgewählt und vorgetragen von Tina Stroheker. Die mehrfach ausgezeichnete Schriftstellerin lebt in Eislingen/Fils. Seit Jahren arbeitet sie interkulturell, unterstützt Kulturprojekte für Frauen und engagiert sich in der LGBTIQ-Community.

Beginn: 19:30 Uhr
Ort: Berthold-Auerbach-Museum,
Schloss Nordstetten, Ritterschaftsstr. 4,
72160 Horb a. N. - Nordstetten
Veranstalter/in: Berthold-Auerbach-Literaturkreis in
Zusammenarbeit mit dem Projekt
Zukunft e.V., gefördert von der Arbeitsstelle
für Literarische Museen und Gedenkstätten
(alim) Marbach a. N.
Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: 8,00 €, ermäßigt: 6,00 €,
Schüler:innen haben freien Eintritt



**Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Freudenstadt**

Landratsamt Freudenstadt
Silke Finkbeiner
Herrenfelder Straße 14
72250 Freudenstadt
Telefon: 07441 920-1026
E-Mail: gleichstellung@kreis-fds.de
www.kreis-fds.de



LEBEN &
GESCHICHTE

GESUNDHEIT

VERANSTALTUNGEN im Landkreis Freudenstadt



VON FRAUEN
FÜR FRAUEN

WELT- FRAUENTAG 08. März 2023

FAMILIE &
BERUF



Dienstag, 07. März 2023

Telefonaktionstag: Zurück in den Beruf - mit uns erfolgreich wiedereinsteigen

Wir beantworten Ihre Fragen rund um den Wiedereinstieg nach einer Familienphase.

Beginn: 09:00 – 12:00 Uhr
Ort: Rufen Sie uns kostenfrei an unter
0800 4555500 mit dem Kennwort
„Chance Job“ oder vereinbaren Sie mit Ihrer
Beauftragten für Chancengleichheit in der
Agentur für Arbeit Nagold-Pforzheim einen
Video-Call-Termin:
Nagold-Pforzheim.BCA@arbeitsagentur.de
Veranstalter/in: Agentur für Arbeit Nagold-Pforzheim
Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: kostenfrei

Dienstag, 07. März 2023

Fahnenhissung am Rathaus Freudenstadt

Aktion zum Internationalen Frauentag am 08. März 2023

Beginn: 14:00 Uhr
Ort: Rathaus Freudenstadt,
Marktplatz 1, 72250 Freudenstadt
Veranstalter/in: FrauenNetzwerk Region Freudenstadt e.V.
Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: kostenfrei

Dienstag, 07. März 2023

„Wie geht es uns hier und heute?“ – Geflüchtete Frauen sprechen über ihre Erfahrungen

Wir kommen mit geflüchteten Frauen ins Gespräch

Beginn: 14:30 Uhr
Ort: Café Pause im Stadthaus
Marktplatz 65, 72250 Freudenstadt
Veranstalter/in: FrauenNetzwerk Region Freudenstadt e.V.
Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: kostenfrei

Donnerstag, 09. März 2023

Frauenfrühstück mit Impulsvortrag

**„Gestalterin der eigenen Gelassenheit werden“
von Karin Beilharz, systemische Beraterin, Therapeutin,
Coach (DGSF) und Stressmanagementtrainerin.
Inhaberin des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof**

Gelassen sein bedeutet, beherrscht, ruhig und gefasst eine Situation anzunehmen und das seelische Gleichgewicht zu bewahren. Ein gewisses Maß an Anspannung und Stress gehören zum Leben dazu, wir werden dadurch motiviert und das Immunsystem wird stimuliert. Ohne Regeneration und bei chronischer Stressbelastung kann uns dies physisch und psychisch krank machen. In herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben ist nicht einfach, aber auch „ein Handwerk“, das man lernen kann. Wie kann ich „Gestalterin der eigenen Gelassenheit werden“ und selbst beeinflussen, wie stark mein Körper in eine Stressreaktion einsteigt? Dieser Frage geht der Impulsvortrag nach, auch mit Blick auf die Bedeutung des „Genießens“ und welche Rolle die „Nadelbäume des Schwarzwaldes“ auf dem Weg zur Gelassenheit übernehmen können.

Beginn: 09:00 Uhr
Ort: Café Pause im Stadthaus
Marktplatz 65, 72250 Freudenstadt

Veranstalter/in: Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Freudenstadt

Anmeldung: Silke Finkbeiner
gleichstellung@kreis-fds.de
07441 920-1026

Kosten: Kosten für das Frühstücksbuffet 18,00 €

Donnerstag, 09. März 2023

Kinoabend zum Weltfrauentag

„Unruh“ - Ausgefallenes Drama um einen russischen Geographen, der in einem kleinen Schweizer Uhrenmacherort 1872 Josephine, die Arbeiterin in einer Uhrenfabrik, und den Anarchismus kennenlernt.

Beginn: 20:00 Uhr
Ort: Subiaco, Kino im Kurhaus
Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt

Veranstalter/in: Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Freudenstadt,
FrauenHilfe Freudenstadt e. V.

Anmeldung: Kartenreservierung unter www.subiaco.de

Kosten: 5,00 €

Dienstag, 14. März 2023

Mut zur Veränderung – Mein persönlicher roter Faden

Lassen Sie uns in Zeiten der Veränderung gemeinsam reflektieren, welche Verhaltensmuster wir im Umgang mit Veränderung haben und wie wir diese Kompetenz stärken können, denn wir alle haben schon verschiedenartige Veränderungen in unserem Leben miteinlebt. Erleben Sie einen bunten Mix an Impulsen rund um Selbstbild, Selbstwert und der Möglichkeit zur Selbstreflexion im Umgang mit Veränderungen.

Beginn: 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Online
Veranstalter/in: Agentur für Arbeit Nagold-Pforzheim
Anmeldung: Nagold-Pforzheim.BCA-Veranstaltungen@arbeitsagentur.de oder telefonisch unter 07452 829-313

Kosten: kostenfrei

Mittwoch, 29. März 2023

Lust und Frust der Wechseljahre

Leider erleben die Frauen unserer Gesellschaft in diesem Lebensabschnitt eher Frust. Das Seminar zeigt auf, was im Körper abläuft, wodurch Beschwerden entstehen können und was Frau tun kann, um diesen Störungen entgegenzuwirken. So, dass die Zeit des Wechsels und die Jahre danach positiv erlebt und gestaltet werden können.

Beginn: 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Kreishaus, Landhausstr. 4, 72250 Freudenstadt
Ebene 4 Raum 10

Veranstalter/in: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Anmeldung: Kursnummer: 30220FD, Anmeldung unter: 07441 920-1444 oder unter fds@vhs-kreisfds.de

Kosten: 5,00 €

Donnerstag, 30. März 2023

Diskriminierung – niemand ist alleine

Diskriminierung kann überall stattfinden, es gibt unterschiedliche Formen und nicht immer ist sie offensichtlich. Brigitte Ohagen stellt den Beratungs-Satelliten www.internationaler-bund.de für den Landkreis Freudenstadt vor mit anschließender Gesprächsrunde.

Beginn: 19:00 Uhr
Ort: Café Pause im Stadthaus
Marktplatz 65, 72250 Freudenstadt

Veranstalter/in: FrauenNetzwerk Region Freudenstadt e.V.
Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: kostenfrei

Mittwoch, 19. April 2023

Tanz der Hormone

Nach einem allgemeinen Vortrag über das Klimakterium wollen wir den Schwerpunkt des Seminars auf die Vorteile der Bewegung legen. Gemeinsam finden wir heraus, was gegen welche Beschwerden hilfreich sein kann, welche Art von körperlicher Aktivität zu einem passt und was uns hilft, dran zu bleiben.

Beginn: 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Kreishaus, Landhausstr. 4, 72250 Freudenstadt
Ebene 4 Raum 10

Veranstalter/in: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Anmeldung: Kursnummer: 30224FD
Anmeldung unter: 07441 920-1444 oder unter fds@vhs-kreisfds.de

Kosten: 5,00 €

Donnerstag, 11. Mai 2023

Wechseljahre – Krise oder Chance

Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Vorgang im Leben einer Frau. Durch die Veränderung des Hormonhaushaltes können verschiedene körperliche Beschwerden auftreten. Erfahren Sie bei diesem Vortrag, welche Möglichkeiten sich bei Beschwerden bieten und wie Sie die neue Lebensphase auch als Chance für gute Veränderungen sehen können.

Beginn: 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Kreishaus, Landhausstr. 4, 72250 Freudenstadt
Ebene 1 Raum 5

Veranstalter/in: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Anmeldung: Kursnummer: 31003FD
Anmeldung unter: 07441 920-1444 oder unter fds@vhs-kreisfds.de

Kosten: 9,50 €

Freitag, 26. Mai 2023

Pilgerinnentag für Frauen in der Maienzeit

Ein Pilgerinnentag zur Maienzeit lädt ein, sich eine kleine Auszeit zu gönnen und sich staunend vom aufbrechenden Leben in der Natur berühren zu lassen. Gepilgert wird überwiegend im Wald von Freudenstadt auf den Kniebis. Wetterangepasste Bekleidung und normale Kondition ist erforderlich. Ebenso ausreichend Getränke und Tagesverpflegung sowie eine Sitzunterlage.

Beginn: 09:30 – 17:00 Uhr
Ort: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Kreishaus, Landhausstr. 4, 72250 Freudenstadt
Treffpunkt Eingang Turnhallestraße

Veranstalter/in: Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Anmeldung: Kursnummer: 35211FD
Anmeldung unter: 07441 920-1444 oder unter fds@vhs-kreisfds.de

Kosten: 15,00 € zzgl. Kosten für Rückfahrt und ggf. Einkehr

Samstag, 01. Juli 2023

Internationales Frauen*fest

Mit Musik, Tänzen und einem kulturellen Programm möchten wir in Horb a. N. ein internationales Frauen*fest feiern. Dazu gibt es ein „Mitmach-Buffer“ und eine Cocktailbar. Für ein möglichst vielfältiges Angebot werden die Besucherinnen gebeten, selbst Fingerfood und evtl. eine Picknickdecke mitzubringen.

Beginn: 18:00 – 22:00 Uhr
Ort: Mensa des Martin-Gerbert-Gymnasiums
Fürstabt-Gerbert-Straße 21
72160 Horb a. N.

Veranstalter/in: Stadtverwaltung Horb a. N. in Zusammenarbeit mit Caritas Schwarzwald-Gäu, FrauenHilfe e.V. und DonumVitae

Anmeldung: nicht notwendig
Kosten: Getränke zum Selbstkostenpreis



Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.weltfrauentag-freudenstadt.de