

DI 12. März, 9:30 Uhr  
ALSFELD, Katholisches Pfarrzentrum, Schellengasse 26

### Frühstück mit Lesung

Lore Schreiner liest aus dem Buch „Die Muslim-Girls“  
von Sineb El Masrar

Anmeldung bis 1. März unter Tel.: 06631 3747

Eintritt frei - Spende erwünscht

Internationales Frauencafé



DO 14. März, 19:30 Uhr  
LAUTERBACH, Aula der Sparkasse Oberhessen, Am Graben

### Menschenhandel und Sexsklaverei

Anwerbemethoden - Schleusungspraktiken - Ausbeutungsformen

Manfred Paulus zeigt Abläufe, Rücksichtslosigkeit und Brutalität des Handelns in diesem „Geschäftsbereich“ auf. Deutlich wird auch der Umgang, der in der Bundesrepublik mit diesen Fragen herrscht und der große Schatten wirft. Bei uns werden seit Jahren hunderttausende junge Menschen als „sexuelle Dienstleister/innen“ im Prostitutionsgewerbe ausgebeutet und zerstört.

Manfred Paulus ist ein Kriminalhauptkommissar a. D. mit langjähriger Erfahrung im Bereich der Rotlichtkriminalität, des Kinderhandels und der Pädokriminalität.

Soroptimist International Club Lauterbach-Vogelsberg

FR 15. März, 10:00 - 11:30 Uhr  
LAUTERBACH, Diakonisches Werk, Schlitzer Str. 2

### Kommunikation und Coaching für Frauen

Trotz guter Qualifikationen und toller Ideen werden Frauen nicht gehört und im Berufsleben nicht ge-/befördert. Männer glänzen mit langen Wortbeiträgen, strotzen vor Selbstbewusstsein. Wollen Frauen sich gegenüber Kollegen oder Männern durchsetzen, gelten sie als zickig und/oder zu emotional. Wie Frauen in beruflichen wie alltäglichen Situationen ihre Chancen nutzen und mutiger werden, wie sie Machtspiele von Männern erkennen lernen und wie sie das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren können, wird anhand von systemischem Coaching betrachtet.

- Um eine Spende wird gebeten -

Maximal 12 Teilnehmerinnen, bitte anmelden unter Telefon 06641 646690

Diakonisches Werk Vogelsberg, Martina Heide-Ermel (Leiterin)

SA 16. März, 18 - 22 Uhr  
ALSFELD, Aula der Albert-Schweitzer-Schule, Schillerstraße 1

### Internationales Frauen-Begegnungsfest

Frauen verschiedener Nationalitäten treffen sich, um bei Musik und Tanz einen bunten Abend zu verbringen.

Feiern Sie mit!

Anmeldung erbeten bis 27. Februar unter Tel.: 06641 977-3411 oder

wir@vogelsbergkreis.de

Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung, AWO, WIR-Koordination, KVA Vogelsbergkreis - Kommunales Jobcenter, Bündnis für Familie Vogelsberg, Flüchtlingsinitiative Lauterbach, VdK Kreisverbände Alsfeld und Lauterbach, Volkshochschule, Cobra e. V., pro familia Alsfeld, Soroptimist International Club Lauterbach-Vogelsberg



DO 21. März, 19:00 - 21:15 Uhr  
ULRICHSTEIN, Innovationszentrum

### „Tanz der Hormone“

Ein Vortrag für Frauen in der Lebensmitte. Der hormonelle Wechsel in der Lebensmitte der Frau geschieht allmählich und kann sich über einen Zeitraum von fünfzehn und mehr Jahren hinziehen. Gerade in den Vierzigern, dem Jahrzehnt vor dem Eintritt der Menopause, gibt es häufig charakteristische Verschiebungen im hormonellen Gleichgewicht, die zu vielfältigen Beschwerden führen können. Dieser Vortrag richtet sich an alle Frauen, die die Vorgänge in ihrem Körper besser verstehen lernen wollen und gibt naturheilkundliche Tipps für einen sinnvollen und vorbeugenden Umgang mit den Herausforderungen dieser Zeit.

Verbindliche Anmeldung bis 15. März unter Tel.: 06631 792-7700

Kosten: 12 €

Volkshochschule Vogelsbergkreis, www.vhs-vogelsberg.de



SA + SO 23.+24. März, 10 - 15 Uhr  
SCHOTTEN, Taufsteinhütte-Vulkanhütte, Am Hoherodskopf 2

### Traditionelles Frauenfrühstück

„On Tour 2019“ mit Tine Lott & Frau Kraft

Karrierefrau, „Perlhuhn“, Feministin oder Landfrau erleben morgentlichen Gaumenschmaus mit Musik, Spaß und Kurzweil. Gemütliche Atmosphäre und kulinarische Höhepunkte auf dem Vulkan Vogelsberg garantiert (720 m ü. d. M.).

Tische und Plätze sind reserviert, Gruppen bitte unter Angabe einer Ansprechpartnerin frühzeitig anmelden.

Anmeldung unter Tel.: 0171 8531120 oder gudrun-haas-schotten@t-online.de

Kosten: 27 € p. P.

Frauenbeauftragte aus der Region Vogelsberg



MI 27. März, 19:30 - 21:00 Uhr  
ALSFELD, Volkshochschule, Im Klaggarten 6

### Stressfreie Eltern - Erfolgreiche Kinder

Erfolg wünschen sich alle Eltern für ihre Kinder. Da werden Fördermaßnahmen, Nachhilfe usw. zur Unterstützung angefordert oder Strafen und Drohungen verhängt. Oft ohne den gewünschten Erfolg. Das erzeugt Stress für Eltern und Kinder. Dabei wünschen wir uns ein harmonisches Familienleben mit fröhlichen Kindern und einen entspannten Schultag. Fragen Sie sich nicht, warum es gerade bei Ihnen nicht läuft, obwohl Sie nur das Allerbeste für Ihr Kind wollen. Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig! Die Evolutionspädagogik® weiß, was dahinter steckt und zeigt Lösungen, die auf neusten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Die Methode ist gleichermaßen für Kindergartenkinder, Grundschulkindern, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Lassen Sie wieder Freude und Leichtigkeit in Ihr Familienleben einkehren.

Verbindliche Anmeldung bis 22. März unter Tel.: 06631 792-7700

Kosten: 9,50 €

Volkshochschule Vogelsbergkreis, www.vhs-vogelsberg.de



DO 28. März, 19:30 Uhr  
LAUTERBACH, Buchhandlung „Lesezeichen“, Bahnhofstraße

### „Weißt du, wie wertvoll du bist?“

Lesung, Erzählungen und stärkende Übungen zum Thema Selbstwertgefühl und Lebensbewältigung

Die Referentin Heike Frank, Autorin des gleichnamigen Buches und Therapeutin aus Lauterbach, stellt für die Zuhörerinnen auf unterhaltsame Weise ein Schatzkästchen der Selbstfürsorge zusammen. Sie möchte Frauen in jedem Alter unterstützen und ermutigen, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zu bewältigen. Was gibt Kraft? Was stärkt das Selbstwertgefühl? Wie gewinne ich an Lebensfreude?

Eintritt: 7 € im Vorverkauf (Buchhandlung „Lesezeichen“), begrenzte Teilnahme, Reservierung unter 06641 2639;

die Einnahmen werden für ein Frauenprojekt gespendet

Gerlinde Becker, Buchhandlung „Lesezeichen“



Heike Frank  
www.heike-frank-gestalttherapie.de

SA 30. März, 14 - 17 Uhr  
LAUTERBACH, Vogelsbergschule

### Flohmarkt „Von Frau zu Frau“

Allerlei Sachen die Freude machen. Es gibt Getränke, Kaffee und Muffins, der Erlös wird gespendet.

Der VdK informiert über den Equal-Pay-Day.

Standgebühr: 5 €/Tisch

Einlass zum Aufbau: 13 Uhr

Anmeldung bis 15. März unter Tel.: 06641 5644 oder christel.dippel@t-online.de

Bezirkslandfrauenverein Lauterbach,

Beauftragte für Integration, Inklusion

und Gleichstellung



### Schirmherrin für die Frauenwoche(n) 2019:

Stephanie Kötschau

Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung des Vogelsbergkreises, Goldhelg 20, 36341 Lauterbach

Internationaler Frauentag

Veranstaltungen  
im Vogelsbergkreis

Programm der Frauenwoche(n)  
von MI 14. Februar bis SA 30. März 2019

DO 14. Februar, 13 Uhr  
ALSFELD, Marktplatz

### ONE BILLION RISING

Jede 3. Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, das sind eine Milliarde Frauen (one billion). ONE BILLION RISING ist ein Akt weltweiter Solidarität.

Am 14. Februar erheben sich Frauen und Männer in mehr als 200 Ländern und in über 180 Städten Deutschlands zum Tanz, um eine neues Bewusstsein und das Ende dieser Gewalt zu fordern.

#### Tanzen Sie mit!

Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung, Bündnis für Familie - Handlungsfeld Gewaltprävention, Frauennetzwerk, WIR-Koordination



DI 5. März, 18 - 21 Uhr  
ALSFELD-EUDORF, Hotel „Zum Schäferhof“, Ziegenhainer Str. 30

### Gewalt - Sehen - Helfen

Wann spricht man von Gewalt? Sehe ich hin? Will und kann ich helfen? Denn Helfen erfordert Mut. In interaktiven Rollenspielen kann jede Teilnehmerin des Seminars selbst erfahren, wie man sich in einer Gefahrensituation fühlt und verschiedene Hilfsaktionen ausprobieren.

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Anmeldung bis 22. Februar unter Tel.: 06631 9616-0 / info@vogelsberg-consult.de

OFFICE NETZ Vogelsberg, c/o Vogelsberg Consult GmbH in Kooperation mit dem Vogelsbergkreis (Programmpartner von Gewalt-Sehen-Helfen/Netzwerk gegen Gewalt)



FR 1. März, 19 Uhr  
ALSFELD, Pizzeria San Marino (Nebenraum)

### Frauenliebende Frauen...?!

Der Lesbenstammtisch Alsfeld lädt Frauen aller (sexueller) Orientierung zum Austausch, zur Diskussion und zum Gespräch über das Thema „frauenliebend - was heißt das?“ ein. Lesbengruppe Alsfeld c/o Cobra e. V.



FR 1. März  
WELTGEBETSTAG

### Weltgebetstag - „Kommt, alles ist bereit!“

Die Gottesdienste werden dieses Mal von Frauen in Slowenien verfasst. Im Mittelpunkt steht das Gleichnis vom Festmahl aus LK 14,13-24. Näheres entnehmen Sie der regionalen Presse. Evangelische und katholische Kirchengemeinden im Vogelsbergkreis

MI 6. März, 18:30 - 20:00 Uhr  
ALSFELD, Aula Gerhart-Hauptmann-Schule (Zugang: VHS-Parkplatz)

### Bodypercussion - wir bringen den Körper zum Klingen

- Stampfen - Patschen - Schnipsen - Klatschen - Einfach mal ausprobieren... macht Spaß und den Kopf frei! - Um eine Spende wird gebeten  
Elke Ama'Sora Saller



MI 6. März, 17 - 22 Uhr  
ALSFELD, Erlenbad

### Lady's Night im Alsfelder Erlenbad

Das Saunateam lädt Frauen, Freundinnen, Mütter mit Töchtern und alle, die sich etwas Wundervolles gönnen wollen, zu einem entspannenden aber auch lustigen Abend in die Saunalandschaft ein.

Gemeinsam mit der Parfümerie Mainzer Tor werden Haut, Haare, Seele, Geruchssinn & Gaumen verwöhnt und kommen in den Genuss des einen oder anderen neuen Erlebnisses. Selbstverständlich ist die Nutzung des Hallenbades und des Bewegungsbeckens inklusive.

Kosten: 29 €, Tickets an der Schwimmbadkasse oder im Vorverkauf erhältlich  
Immer montags von 15 bis 16 Uhr: Damenschwimmen  
Erlenbad Alsfeld



DO 7. März, 20 Uhr  
ORT AUF ANFRAGE - Telefon 0172-4450078

### LesbenLeben im Vogelsberg

Wir laden ein zum Austausch, Kennenlernen und gemütlichen Beisammensein!  
Lesbengruppe Alsfeld c/o Cobra e. V.



FR 8. März, 14 Uhr  
SCHOTTEN, Vulkaneum

### Geführte Ladies-EXTRA-Tour im Vulkaneum

Tina Ulm nimmt alle Damen mit auf einen spannenden Rundgang durch die Erlebnisausstellung.

Anmeldung erbeten unter Telefon 06044 6651

Kosten: 6 €

Tourismus- und Stadtmarketing Schotten GmbH



FR 8. März, 20 - 22 Uhr  
LAUTERBACH, GeniesserZeit

### Die Frau im Spiegel der Glücksrevue Kulinarisch-musikalische Lesung

„Frau sein ist schön, macht aber auch viel Arbeit“ - Getreu dem nur leicht abgewandelten Karl-Valentin-Zitat macht sich Traudi Schlitt auf die Suche nach dem Schönen und Schwierigen am Frausein.

Kosten: 19,50 € (inkl. Musik und Soul Food), Karten im Vorverkauf erhältlich in der Buchhandlung „Das Buch“, bei der GeniesserZeit und bei Traudi Schlitt, Handy 0160 94481358



SO 10. März, 9:30 Uhr  
HOMBERG, Familienzentrum, Frankfurter Str. 1

### Frauenfrühstück mit der Autorin Astrid Ruppert

#### In jeder Frau steckt eine Jane!

Tarzans Gefährtin ist mutig: Sie schwingt an Lianen durch den Dschungel, greift im richtigen Moment beherzt zu, lässt im richtigen Moment los. Sie macht sich keine Sorgen darüber, ob die Liane wirklich hält. Ob man nicht doch lieber noch abwarten sollte, bis man den Sprung wagt? Die Schriftstellerin Astrid Ruppert stellt Überlegungen darüber an, warum wir Frauen uns selbst so oft im Weg stehen, ohne die Jane in uns zu wecken.

Kosten: 12,50 €

Familienzentrum Homberg (Ohm)

SO 10. März, 11 - 16 Uhr  
ALSFELD, Freiwilligenzentrum, Volkmarstraße 3

### Vegan-Brunch / Film - Probieren - Informieren - Austauschen

ARIWA-Vogelsberg lädt zum veganen Mitbring-Brunch ein. Film um 13 Uhr: Mit Animals Angels unterwegs - wir sind bei den Tieren. Der Film begleitet fünf Einsatzleiterinnen bei ihren Einsätzen in Spanien, Polen und Deutschland. (Film mit anschließender Diskussion) <https://www.animals-angels.de> Die Vision von Animals' Angels ist eine Welt, in der wir Menschen das Recht aller Tiere auf Leben und Freiheit respektieren. Tiere sind fühlende Lebewesen mit unveräußerlicher Würde. Ihre Vision ist eine neue Ethik für das Verhältnis zwischen Menschen und anderen Tieren, die Würde und eigene Rechte zugesteht. Die Solidarität mit den leidenden Tieren treibt ihre Arbeit an. Das Eintreten für ihre Mitgeschöpflichkeit hat nach ihrer Überzeugung den gleichen Stellenwert wie der Kampf für Menschenrechte.

Dazu wird es einen Info- und Büchertisch zum Stöbern geben mit vielen Informationen rund um Tierschutz, vegane Ernährung und Gesundheit. Wer kein eigenes Gericht mitbringt, wird um eine Spende gebeten. Getränke werden von den Veranstaltenden bereitgestellt.

Rezeptideen: [www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)  
Tierfreunde-Veggie-Treff Vogelsberg  
[www.ariwa.org](http://www.ariwa.org)

MO 11. März, 9:00 - 11:30 Uhr  
LAUTERBACH, Kreisverwaltung, Goldhelg 20, Sitzungssaal

### Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie

Für viele Frauen ist es immer noch frustrierend und äußerst anstrengend, Familienarbeit und Beruf zu verbinden. Der persönliche und gesellschaftliche Anspruch, alles unter einen Hut zu bekommen, ist groß. Doch wie können wir mit dem gesellschaftlichen Druck, der uns mit Schuldgefühlen, inneren Widerständen und Ängsten belastet, umgehen? Wie finden wir selbst die Balance zwischen Familie und Berufsleben? Wie können wir mit den Erwartungen von außen und unseren eigenen Erwartungen umgehen, ohne dass unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen? Ein Seminar/Workshop für mehr Zufriedenheit im Alltag. Der VdK informiert über den Equal-Pay-Day.

Referentin: Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, Petersberg

Anmeldung erbeten bis 25. Februar unter Telefon 06641-977213 oder

[cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de](mailto:cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de)

KVA Vogelsbergkreis - Kommunales Jobcenter, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden



MO 11. März, 18:30 - 20:00 Uhr (4 Treffen)  
LAUTERBACH, Volkshochschule, Obergasse 44 (Alter Esel)

### Seminar „Bewältigungsstrategien gegen Alltagsstress“

Meist gehen wir wie gewohnt durch unseren Alltag, nehmen die Dinge als gegeben und gewöhnlich hin und achten im immer mehr zunehmenden Alltagsstress gar nicht mehr auf die wesentlichen Dinge. Oft fehlt uns hierfür nicht nur die Zeit, sondern auch die Übung. Wir sind es nicht mehr gewohnt, Dinge bewusst wahrzunehmen, zu bearbeiten oder zu genießen, da heute immer alles sofort und schnell geschehen muss.

Lenken Sie in diesem Workshop Ihren Blick einmal bewusst auf das Wesentliche. Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig ist und lernen Sie, sich darauf zu konzentrieren. Sie bekommen einfache und hilfreiche Übungen an die Hand, die Sie auch selbstständig in Ihren Alltag integrieren können.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Verbindliche Anmeldung bis 7. März unter Tel.: 06631 792-7700

Kosten: 37,50 €

Volkshochschule Vogelsbergkreis, [www.vhs-vogelsberg.de](http://www.vhs-vogelsberg.de)

