

Programmübersicht und Angebote zum Messetag
am 11.03.2025 in der Zeit von 09:00 – 20:00 Uhr
im Rahmen der 35. Brandenburgischen Frauenwochen
im Altstädtischen Rathaus, am Altstädtischen Markt 10

Ein inspirierender Messetag im Rahmen der 35. Brandenburgischen Frauenwochen im Altstädtischen Rathaus, am Altstädtischen Markt 10 startet mit einem Yoga-Vormittag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr mit dem Yoga-Lehrer Christian Klix im Rolandsaal.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 €.

Verschiedene Infostände, vielfältige Workshops sowie Austausch und Netzwerken laden in der Zeit von 13:00 - 20:00 Uhr zum Verweilen und Mitmachen recht herzlich ein. Um Anmeldungen wird gebeten. Sie können aber auch spontan vorbeikommen und mitmachen.

Der Messetag endet mit der Silent Disco im Rolandsaal von 18:00 - 19:30 Uhr.

Auch hier ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00 €.

Messestand „FREE Frauen – Ressourcen erkennen und einbringen“
im Rolandsaal
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

*Informationen über unser Projekt: Vorstellung unserer Angebote und Informationen darüber, wie Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung begleitet und unterstützt werden.

*Beratungsstrukturen in der Stadt: Wir informieren über die verschiedenen Unterstützungsangebote und Beratungsstellen, die für Frauen mit Migrationshintergrund zur Verfügung stehen.

*Materialien von unterstützenden Institutionen: Hilfreiche Materialien, die weitere Informationen und Unterstützung bieten.

*FREE Frauencafé: Informationen über und Zugang zum Frauencafé (Austauschs und der Vernetzung)

*Kommende Workshops: Vorstellung bevorstehender Workshops, die Frauen, Kenntnisse vermitteln, die für die Arbeitsmarktintegration relevant sind.

*Informationen zum Workshop „Perspektive Selbstständigkeit – Verwirkliche Deine Ideen!“ der im Rahmen der Frauenwochen am 13.03.2025 angeboten wird. Was bedeutet es, selbstständig zu sein? Gründungsformalitäten leicht verstehen und Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen.

[Ansprechperson: Melanie Buschow](mailto:m.buschow@bbag-ev.de)
m.buschow@bbag-ev.de

Messestand „Stand der Vielfalt“

im Rolandsaal

Uhrzeit: 15:00 – 20:00 Uhr

An diesem Stand möchten wir Materialien von unterstützenden Institutionen anbieten und einen Austausch mit Queers- und FLINTA+Personen aus der Stadt ermöglichen.

Ziel ist es, auf die besonderen Herausforderungen und Probleme von FLINTA-Personen Menschen hinzuweisen.

Ansprechperson: Niclas Wolff

Tel.: 0176 – 43349753; info@hdvmail.de



Messestand „Meine Papierwerkstatt“

im Rolandsaal

Uhrzeit: 13:00 – 17:30 Uhr

Vom Hobby zur Passion - Kartengestaltung für Alle.

Einblicke in die Gestaltung von Grusskarten und kleinen Papierkreationen in Handarbeit.

Nahezu jeder Lebensanlass kann mit einer Grusskarte bedacht werden. Dabei muss sie nicht zwingend verschickt werden. Die Karte ist das Geschenk! Ein mit viel Liebe zu Detail angefertigter Kartengruss ist Ausdruck von Wertschätzung und Achtung. Lassen Sie sich inspirieren, überraschen und begeistern, wie in der Papierwerkstatt gefertigt wird.



Ansprechperson: Gabriele Schelhas

Tel.: 0173 – 9160545; hallo@meine-papierwerkstatt.de

Offene Gesprächsrunden mit Frauen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen – Ein erfülltes, glückliches und zufriedenes Leben unter Berücksichtigung meiner jeweiligen Einschränkung – Unterschiedliche Lebenswelten - Erfolge, Hürden

im Rolandsaal

Uhrzeit: 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

Die Lebenssituation von Frauen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

„Die Lebenssituationen von behinderten Frauen in der Bundesrepublik können genauso unterschiedlich sein, wie die Lebenssituationen von nichtbehinderten Frauen. Es gibt nicht die typische behinderte Frau. Es existieren jedoch strukturelle Gemeinsamkeiten, die individuell in unterschiedlichem Maße ausgeprägt sind: Behinderte Frauen werden als Frauen und als Behinderte doppelt benachteiligt. Eine prägende und verletzende Erfahrung ist es für viele von ihnen, dass sie nicht als Frauen, sondern primär als geschlechtlose Behinderte wahrgenommen werden.“ (Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugendliche) Auch in Brandenburg gibt es unterschiedliche Lebensentwürfe ganz unterschiedlicher behinderter Frauen, die mit mehr oder weniger Hürden konfrontiert sind. Insbesondere zu den Themen:

- Beziehung und Partnerschaft
- Familienplanung
- Selbstakzeptanz
- Beruf und Ausbildung
- Freizeit und Hobbys
- Politische Fragen
- Medizinische Anliegen
- Gewaltprävention

Dazu möchten wir gerne ins Gespräch kommen.

In lockerer Atmosphäre und bei kleinen selbstgebackenen Snacks (z.B. Kuchen, Gebäck und belegten Brötchen) wollen wir, als Träger der Behindertenhilfe, in den (Erfahrungs)-Austausch mit interessierten Bürgern unseres Sozialraumes treten um damit das sooft bestehende „Eis zu brechen“.

Darüber hinaus sind Mitarbeitende aus verschiedenen Arbeitsbereichen der Lebenshilfe Brandenburg – Potsdam e.V. in der Runde präsent und berichten plastisch über die verschiedenen Facetten von Benachteiligung von Frauen mit verschiedenen „Handicaps“.

Ansprechperson: Herr T. Witte:

Tel.: 03381 - 410238

Anmeldung ist notwendig: Werkstatt@lebenshilfe-brb.de

Workshop: One Line Art:
im Rolandsaal
Uhrzeit: 13:00 – 17:30 Uhr

Beschreibung:

Eine Linie, ein kleines Meisterwerk! In diesem Miniworkshop erschaffen die Teilnehmerinnen zusammen mit der Dozentin kleine Bilder in Postkartengröße. Im Sinne der Frauenwoche werden unterschiedliche weibliche, starke Charaktere dargestellt.

Dabei sind die Linien geschwungen, gekringelt, gehen mal vor und mal zurück, sie tanzen regelrecht über das Papier. Das ist gar nicht so einfach wie, man vielleicht denkt, bringt aber eine Menge Spaß, also nur Mut! Zudem lernt man noch das ein oder andere über starke Frauen aus Vergangenheit und Gegenwart.

Ansprechperson: Lisa Weigel, VHS Brandenburg
Tel.: 03381/584307; weigel@vhs-brandenburg.de

Workshop Kurzportraits unserer Brandenburgerinnen
im Rolandsaal
Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Wer sind wir Brandenburgerinnen? Hier habt ihr die Möglichkeit ein etwas anderes Kurzportrait von euch selbst zu erstellen und es anschließend an unserer „Netzwerk Leine“ aufzuhängen. So könnt ihr miteinander in den Austausch kommen, euch verbinden, interessante Kontakte direkt auf der Messe ansprechen oder auch darüber hinaus. Die „Netzwerk Leine“ steht euch während der gesamten Messezeit zur Verfügung.

Ansprechperson: Sandra Fritsche-Bühnemann
Tel.: 0162-7226659; sandrafritschebuehнемann@gmail.com

Workshop BewusstSeinsCoaching

im Rolandsaal

Uhrzeit: 13:00 – 17:30 Uhr

Unser wahres, natürliches Sein wird oft im Laufe des Lebens, durch die Anforderungen der Gesellschaft, sozialer Hintergrund, familiäre Situationen und vielem mehr negativ geprägt. Daher ist es meine absolute Herzensmission Frauen zurück in Ihre unendliche Strahlkraft zu führen anhand meines ganzheitlichen Ansatzes und fundiertem Wissen. Am Messestand liegt das Hauptaugenmerk auf kleinen Übungen und Impulse im Rahmen der positiven Psychologie, Mindset und Meditation.

Ansprechperson: Maren Werner

Tel.: 0173 – 6036238; maren@changeandshine.de

Workshop „Grenzen setzen – Mut zur Authentizität: Wege zu mehr Selbstbewusstsein im Beruf“

im kleinen Raum am Rolandsaal

Uhrzeit: von 16:00 – 19:00 Uhr

Die Teilnehmerinnen entwickeln zusammen mit den Leiterinnen des Workshops Madeline Fuhrmeister und Stefanie Bollow ein Bewusstsein dafür, wie Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden können. Insbesondere die Angst vor Ablehnung hält Frauen oft davon ab, authentisch zu sein und klare Grenzen zu setzen. Der Workshop soll das Thema greifbar machen und zur Selbstreflexion anregen.

Uhrzeit: von 16:00 – 19:00 Uhr

Dauer: ca. 45 min (je nach Aktion)

Ansprechperson: Madeline Fuhrmeister

Tel.: 0152 – 22553721; Fuhrmeister.m@gmx.de

Workshop: "Biografisches Schreiben für Frauen ohne Schreiberfahrung"

im Beratungsraum, DG, R. 301

Uhrzeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Zielgruppe:

Frauen ohne Schreiberfahrung, die ihre Lebensgeschichte, Erlebnisse und Erfahrungen reflektieren und in Worte fassen möchten.

Ziele des Workshops:

- Die Teilnehmerinnen werden dazu ermutigt, ihre Lebenserfahrungen ohne Scheu aufzuschreiben.
- Sie lernen, wie sie biografische Ereignisse ordnen, reflektieren und ausdrücken können.
- Durch das Schreiben werden persönliche Erlebnisse besser eingeordnet, was zu einer Form der Verarbeitung und des Abschlusses beitragen kann.

Inhalte und Ablauf:

1. Einführung in das biografische Schreiben (ca. 30 Minuten)

- Begrüßung und Vorstellung des Workshop-Konzepts.
- Besprechung der Vorteile des Schreibens als Reflexions- und Verarbeitungsmethode.
- Einführung in die Themen: Erzählperspektive, Sprachstil und Authentizität.

2. Schreibübungen zum Einstieg (ca. 45 Minuten)

- **Aufwärmübung:** Die Teilnehmerinnen schreiben frei über eine Erinnerung, die ihnen spontan in den Sinn kommt.
- **Geführtes Schreiben:** Mithilfe von Impulsfragen (z. B. "Wann habe ich mich stark gefühlt?", "Welches Erlebnis hat mich besonders geprägt?") sammeln die Teilnehmerinnen Themen und Gedanken.

3. Die eigene Stimme finden (ca. 30 Minuten)

- Übungen zur Selbstwahrnehmung: Welche Sprache fühlt sich natürlich an? Wie möchte ich meine Geschichte erzählen?
- Gemeinsame Diskussion über die Angst vor Beurteilungen und wie man sie überwinden kann.

4. Vertiefende Schreibphasen (ca. 1 Stunde)

- Die Teilnehmerinnen wählen eine prägende Erfahrung und vertiefen diese schriftlich.
- Fokus auf den Ausdruck von Emotionen, Beschreibungen von Personen und Orten, sowie die Bedeutung dieser Erlebnisse im Rückblick.

5. Austausch und freiwilliges Vorlesen (ca. 45 Minuten)

- In einer sicheren Atmosphäre können Teilnehmerinnen ihre Texte vorlesen und Feedback von der Gruppe bekommen.
- Der Austausch fördert die Verbindung zur Gruppe und stärkt das Selbstvertrauen der Schreibenden.

6. Abschluss und Reflexion (ca. 30 Minuten)

- Reflexion über das Geschriebene und die persönlichen Erkenntnisse.
- Abschlussgespräch darüber, wie das Schreiben in den Alltag integriert werden kann und wie es als Werkzeug zur persönlichen Weiterentwicklung genutzt werden kann.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Ergebnisse:

Am Ende des Workshops haben die Teilnehmerinnen nicht nur erste Texte über ihre eigenen Lebenserfahrungen verfasst, sondern auch erste Schritte in die kreative Selbstwahrnehmung gemacht. Sie erleben das Schreiben als kraftvolles Werkzeug, das ihnen hilft, Erlebnisse zu verarbeiten und positive Perspektiven zu entwickeln.

[Ansprechperson:](#) Steffan Drotleff, Leiter BT Jugendtheater am Brandenburger Theater

Telefon: 03381 / 511-171, Steffan.Drotleff@brandenburgertheater.de

offener Workshop
zum Thema Selbstbehauptung / Selbstbewusst NEIN sagen
im Rolandzimmer, EG

Uhrzeit: um 13.00 Uhr und 15:00 Uhr; je 90 min

[Ansprechperson:](#) Herr T. Witte:

Tel: 03381 410238

Anmeldung ist notwendig: Werkstatt@Lebenshilfe-brb.de

Tanzworkshop „Von der 13. Fee ... und vom Wandel“

im Rolandzimmer

Uhrzeit: von 17:00 – 20:00 Uhr

Es gibt sie allerorts: gesellschaftlich, im beruflichen Kontext ... durchaus privat.

Misstände, die Anlass zu Irritation, Ärger ... und Wut geben.

Wir begegnen ihnen möglicherweise immer häufiger mit **verunsichertem Wegschauen**, **resigniertem Runterschlucken** oder aber **blinder Entladung**.

„Von der 13. Fee ... und vom Wandel“ ist ein Workshop in freiem Tanz, der Frauen dazu einlädt, ihrer Irritation, ihrem Ärger und ihrem Zorn Ausdruck zu verleihen.

Jetzt tanzen? Trotz alledem tanzen?

Oder: Gerade jetzt ... trotz(t) alledem tanzen?

Unser Tanz darf ein solcher sein:

entgegen des Verharrens und Erstarrens in Bewegung zu bleiben ...

körperlich, mental, emotional ...

mal Katalysator ... mal Transformator.

Der Tanzworkshop „Von der 13. Fee ... und vom Wandel“

eröffnet den Teilnehmerinnen den Raum, ihre Irritation, ihren Ärger und ihren Zorn zu betrachten, zu spüren, zu bewegen.

So können die Tänzerinnen auf kraftvoll kreative Weise ihre Klarheit zurückgewinnen, ihre Haltung stärken und ihre Handlungsweisen neu ausloten.

Motto unserer Tanzreise:

Aus der Reihe tanzend Fesseln sprengen.

Vulkan entfesseln.

Wagemutig Wut wagen.

Wandlung.

Wir lassen unseren etwa zweistündigen Tanz im offenen Austausch miteinander ausklingen.

[Ansprechperson: Bettina Engel](#)

[Tel.: 0160-5611854](tel:0160-5611854), tanzreisen@bettinaengel.de