

VERANSTALTUNGEN FEBRUAR / MÄRZ 2024



**März 2024**

**Internationaler  
FrauenTag**

**BAMBERG**

## Frauenmonat März:

### Invest in women: Accelerate progress...

...ist das diesjährige Motto der UN Women zum Internationalen Frauentag am 8. März. Das bedeutet so viel wie: **In Frauen investieren: den Fortschritt vorantreiben.**

Ohne Geschlechtergerechtigkeit kein Fortschritt – 50 % der Bevölkerung sind schließlich weiblich. Nur durch Chancengleichheit können wir vorhandenes Potenzial voll ausschöpfen.

Gleichstellung bedeutet, Kompetenz und kreativen Ideenreichtum für zukunftsweisende Innovationen zu nutzen und auf eine Zukunft hinzuarbeiten, die weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglicht.

Es gibt noch einiges zu tun, auch in Deutschland, Bayern und Bamberg. Karrieren von Frauen werden aus vielfältigen Gründen ausgebremst: Schon in den ersten fünf Berufsjahren treffen Frauen im Job auf Hindernisse, die ihre männlichen Kollegen nicht überwinden müssen und die dafür sorgen, dass die Vorstandsetagen deutscher Unternehmen immer noch vorwiegend männlich besetzt sind.

**Mirijam Trunk**, eine der jüngsten Führungskräfte Deutschlands, zeigt in ihrem Buch „Dinge, die ich am Anfang meiner Karriere gerne gewusst hätte“, welche Fallen zu umgehen sind, wie man systemgemachte Hürden überwindet, eingeübte Verhaltensweisen herausfordert und Netzwerkstrukturen dafür nutzt, um im Job zum verdienten Erfolg zu gelangen. Sie zeigt u. a., dass verbreitete Ratschläge an junge Frauen wie „act like a man“ überholt sind und wie familiäre Herkunft, gesellschaftliche Strukturen und gelernte Rollenbilder Frauen davon abhalten, sich in Positionen relevanter Mitbestimmung zu begeben.

Mit dem Slogan „Höchste Zeit für Equal Pay“ stellt die diesjährige Equal Pay Day Kampagne das Thema Zeit in den Fokus. Bis zum 6. März, der symbolisch die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern markiert, arbeiten Frauen umsonst, während Männer schon seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden. Übrigens: Frauen wenden pro Tag im Durchschnitt 52,4 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit auf als Männer.

### Die Zeit für Veränderung ist jetzt!

*„Wenn wir ernsthaft Chancengleichheit in Positionen relevanter Mitbestimmung haben wollen, müssen Frauen Macht als etwas Erstrebenswertes definieren. Etwas, für das es sich lohnt, sich wie in einem Computerspiel von Level zu Level zu kämpfen.“ - Mirijam Trunk*

Wir danken allen Mitstreiter:innen, die den Internationalen Frauentag mitgestalten und gemeinsam für eine geschlechtergerechte Zukunft kämpfen!

Ihre Gleichstellungsstelle der Stadt Bamberg



#### Impressum:

Herausgeberin: Gleichstellungsstelle der Stadt Bamberg, Layout: Gleichstellungsstelle  
Bildnachweis/Piktogramme: Telefon, Briefumschlag, Menschen mit Fahne: © davooda / fotolia.com,  
Ortsmarke, Kalender, Uhr: © Momento Design / fotolia.com, Tickets: © SG- design / fotolia.com

Samstag, 24. Februar



Ökumenisches FrauenFest

**KUNIGUNDEN  
TAG**

24. Februar  
BAMBERG

ERZBISTUM  
BAMBERG



Gemeinschaft

[www.kunigunde-bamberg.de](http://www.kunigunde-bamberg.de)

## Was Frauen tragen

*Ein ökumenisches Frauenfest*

Wir starten mit Musik unserer Kuni-Band und interessanten weiblichen Gästen, die davon erzählen werden, was sie im Leben tragen und was sie trägt. Abschließend feiern wir miteinander einen ökumenischen Wortgottesdienst.

**Hinweis:** Für ein einfaches Mittagessen ab 12:00 Uhr melden Sie sich bitte bis 14. Februar 2024 unter [ordensreferat@erzbistum-bamberg.de](mailto:ordensreferat@erzbistum-bamberg.de) - Vielen Dank.



Samstag, 24.02.2024



14:00 Uhr



Stephanshof, Bamberg



Kostenlos - Anmeldung Mittagessen bis 14.2. [ordensreferat@erzbistum-bamberg.de](mailto:ordensreferat@erzbistum-bamberg.de)



Ökumenisches Team Kunigunde - Erzbistum Bamberg



[info@frauenbund-bamberg.de](mailto:info@frauenbund-bamberg.de), 0951 502-3661

Mittwoch, 28. Februar

© Gerold Altman / postbay.com



Kurs



## Authentisches Sprechen für Beruf und Alltag

*Interaktiver 6-teiliger Kurs*

Möchten Sie Ihren Sprechausdruck lebendiger und freudvoller gestalten und sich beim Sprechen wohlfühlen? Vielleicht kennen Sie die Rückmeldung, dass Sie zu schnell oder zu leise sprechen und deshalb nicht gut verstanden werden? Oder Sie ermüden schnell beim Sprechen?

Unsere Stimme spricht vielfältige Ebenen in uns an.

Durch abwechslungsreiche körperorientierte Übungen lernen Sie die Wirkmöglichkeiten und die Ausdruckskraft Ihrer Stimme kennen. Neben klassischen Sprechübungen und achtsamen Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung bedienen wir uns Elementen aus der Bewegungslehre und nutzen den spielerischen Zugang über Töne, Stimmcharaktere und Gefühle. So bekommen Sie ein Repertoire an die Hand, mit dem Ihre Stimme tragfähig, resonant und beweglich wird.

Aufgrund ihrer akademischen und praktischen Erfahrung in Sprachen, ganzheitlicher Stimmarbeit, Hörbuchsprechen sowie Körper- und Ausdruckstherapie, lädt die Kursleiterin, Shiva Behzad, jede:n ein die eigene Stimme zu erkunden.



ab Mittwoch, 28.02.2024 (6 Termine)



18:30 Uhr bis 20:00 Uhr



VHS Bamberg Stadt, Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Kleiner Saal



Kursgebühr 48,84 € - Anmeldung unter [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de), Kurs-Nr. 2114



VHS Bamberg Stadt



[www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)



0951 87-1109

Donnerstag, 29. Februar

# Dinge, die ich

Lesung



## Mirijam Trunk: Dinge, die ich am Anfang meiner Karriere gerne gewusst hätte

*Warum im Berufsleben nicht alle die gleichen Chancen haben – und wie wir uns trotzdem durchsetzen*

Lesung für Frauen, Berufseinsteigerinnen, Interessierte und alle, die über strukturelle Ungleichheit nicht hinwegsehen möchten.

Die Gleichstellungsstellen von Stadt und Landkreis in Kooperation mit dem SkF e.V. Bamberg laden aus Anlass des Weltfrauentags zu einer Lesung ein. Am 29. Februar 2024 um 18:30 Uhr liest Mirijam Trunk im Eventspace des LAGARDE1 aus ihrem Buch „Dinge, die ich am Anfang meiner Karriere gerne gewusst hätte“.

Welche Fallen sind zu umgehen, um im Job zum verdienten Erfolg zu gelangen? Mirijam Trunk, eine der jüngsten Führungskräfte Deutschlands gibt in ihrem Buch Antwort. Die gebürtige Bambergerin zeigt, wie man systemgemachte Hürden überwindet, Netzwerkstrukturen für sich nutzt und eingeübte Verhaltensweisen herausfordert. Ihre eigenen Erfahrungen untermauert Mirijam Trunk mit den Berichten anderer Frauen in Führungspositionen aus Wirtschaft, Politik und Kultur. Damit gibt sie Berufseinsteigerinnen hilfreiche Tipps und Tricks an die Hand, um sich - auch in männlich dominierten Berufsfeldern - durchzusetzen.



Donnerstag, 29.02.2024



Einlass: 18:00 Uhr / Beginn: 18:30 Uhr



Eventspace LAGARDE1, Nathan-R.-Preston-Straße 1, 96052 Bamberg



Kostenlos - Anmeldung unter [gleichstellungsbeauftragte@stadt.bamberg.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stadt.bamberg.de) oder 0951 87-1444



Gleichstellungsstellen Stadt und Landkreis Bamberg, Skf e.V. Bamberg



[gleichstellungsbeauftragte@stadt.bamberg.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stadt.bamberg.de)



0951 87-1444

Samstag, 2. März



Workshop



## Workshoptag „Zeit für mich/me-time“

*Workshops für Frauen von ca. 25 bis 45 Jahren*

Der Workshopnachmittag spricht Frauen jeglicher Kultur und Herkunft an und ist in 2 Zielgruppen aufgeteilt:

### Workshop für Frauen im Alter von ca. 25 - 35 Jahren

Frauen im Alter von ca. 25 - 35 Jahren können sich auf einen Workshop mit Achtsamkeitstrainerin Silke Lengemann zum Thema „Achtsamkeit & Stressreduktion“ freuen. Supervisorin und Coach Martina Baumeister erwartet Sie im 2. Workshop. Wenn Sie sich mit folgenden Fragen zurzeit beschäftigen, sind Sie bei ihr richtig: Bin ich gerade mitten in der Rushhour des Lebens? Muss ich ständig wichtige Entscheidungen treffen? Bin ich gefühlt dauerbelastet und würde gern mehr auf meine Bedürfnisse achten? Vermisse ich oft den Genuss des Moments?

## Samstag, 2. März

### Workshop für Frauen im Alter von ca. 35 - 45 Jahren

Frauen im Alter von ca. 35 - 45 Jahren können sich ebenfalls auf einen Workshop mit Silke Lengemann zum Thema „Achtsamkeit & Stressreduktion“ freuen. Und Martina Baumeister geht mit Ihnen in Workshop 2 folgenden Fragen nach: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Welche Erwartungen haben andere an mich? Wie gehe ich mit meinen Bedürfnissen um?

 Samstag, 02.03.2024	 12:30 - 15:30 Uhr (25 - 35jährige) + 13:00 - 16:00 Uhr (35 - 45jährige)
 khg Bamberg, Friedrichstraße 2, 96047 Bamberg (Nähe ZOB bzw. Schützengarage)	
 Kostenlos - Anmeldung bis 19.02.2024 unter 0951/87-1446 oder yvonne.ruettger@stadt.bamberg.de	
 Amt für Inklusion, Stadtjugendamt und Migrantinnen- und Migrantenbeirat der Stadt Bamberg	
 yvonne.ruettger@stadt.bamberg.de	 0951 87-1446

## Dienstag, 5. März



### Workshop

### Grenzverletzungen im Alltag - der eigenen Wahrnehmung trauen

Workshop zur Sensibilisierung für die „kleinen und großen“ Grenzverletzungen im Alltag

Oft sind wir mit Grenzverletzungen konfrontiert. Trauen wir uns, sie wahrzunehmen? Position zu beziehen? Nein zu sagen? Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit? Was würde uns hierbei helfen? Wie lernen wir wertschätzend mit uns selbst umzugehen und entsprechend zu handeln?

 Dienstag, 05.03.2024	 18:00 Uhr
 Familienstützpunkt- Heiliggrabstraße 14, Bamberg	
 Kostenlos - Anmeldung unter 0951 30943341	
 Notruf bei sexualisierter Gewalt	
 notruf@skf-bamberg.de	 0951 30943341



### Bücheraktion

### Büchertisch in der Stadtbücherei

In der Stadtbücherei Bamberg wird es von 5. März bis 16. März 2024 einen Büchertisch zu den Themen Frauen, Gleichberechtigung, Equal Pay etc. geben. Die Bücher werden im 1. OG ausgestellt, eine Auswahlliste lässt sich über den Onlinekatalog abrufen.

 Di., 05.03.2024 bis Sa., 16.03.2024	 Öffnungszeiten siehe online
 Stadtbücherei Bamberg, Obere Königstraße 4a, 96052 Bamberg	
 www.stadtbuecherei-bamberg.de	

Mittwoch, 6. März



Lesung und Gesang

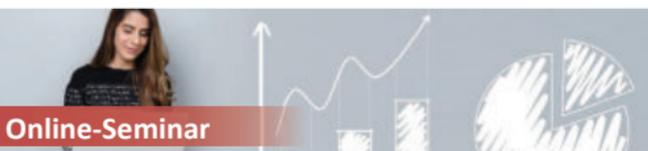
## „Die Koffer voll von Sehnsucht“- eine Hommage an Mascha Kaléko

Liebe, Flucht, Tod & Sehnsucht - Gedichte, Tagebücher, Briefe und Kaléko-Chansons

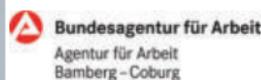
Mascha Kalékos Gedichte haben uns auch heute noch viel zu sagen. Sie erzählen von Liebe und Flucht, von Sehnsucht und Tod. Aber auch von Sumpfschildkröten und Seesternen. In ebenso zärtlichem wie ironischem Ton fing Kaléko die Lebensstimmung der so genannten Berliner Goldenen Jahre ein, schrieb Kindergedichte und über Exilerfahrungen. Diese Aufführung ist eine Huldigung an die Dichterin, die gern mit Kästner oder Ringelnatz verglichen wird und beide auch persönlich kannte. Aline Joers liest aus Kalékos Gedichten, Briefen und Tagebüchern und singt Kaléko-Chansons verschiedener Komponisten. Musikalisch begleitet und moderiert wird sie von Franz Träger.

Ein berührender Abend.

Mittwoch, 06.03.2024	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Stadtteilzentrum Löwenzahn, Katzheimerstraße 3, 96050 Bamberg	
Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich	
Stadtteilzentrum Löwenzahn	
kristin.lauche@iso-ev.de	0152 54928854



Online-Seminar



## My Money - Finanzwissen, ein Muss für Frauen

Online-Seminar

Unsere Arbeitswelt entwickelt sich stetig weiter. Durch Digitalisierung und neue Technologien ändern sich Berufsbilder und somit auch die Anforderungen an die Erwerbstätigen. Dies muss auch beim beruflichen (Wieder-)Einstieg berücksichtigt werden.

**Hinweis:** Nutzen Sie die Möglichkeit der Teilnahme bequem von zu Hause aus! Das Seminar ist kostenfrei, melden Sie sich bitte mindestens 3 Tage vor dem Seminar per Mail unter Bamberg-Coburg.BCA@arbeitsagentur.de an. Sie benötigen außer einem PC, Handy oder Tablet mit Internetzugang sowie ein Audio Gerät bzw. Kopfhörer/Lautsprecher keine weitere Ausstattung.

Mittwoch, 06.03.2024	19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Online	
Kostenlos - Anmeldung erforderlich unter Bamberg-Coburg.BCA@arbeitsagentur.de	
Agentur für Arbeit Bamberg-Coburg	
Bamberg-Coburg.BCA@arbeitsagentur.de	09561 93-700

Donnerstag, 7. März

BasKIDhall

ja:ba  
Jugendagentur Bamberg



## Girls-Treff

### EmpowerGirls\*

*Girls\*treff ab 10 Jahren: Kreativer Vorlauf zum Internationalen Frauentag*

Freut euch auf einen Nachmittag voller Kreativität und Empowerment, während wir uns auf den Internationalen Frauentag vorbereiten. Gemeinsam werden wir Plakate für die Demonstration am 08.03.2024 gestalten, die unsere Botschaften für Gleichberechtigung präsentieren. Wir tauchen in die Bedeutung des Internationalen Frauentags ein und reflektieren über die Fortschritte und Herausforderungen für Mädchen und Frauen weltweit. Neben der kreativen Gestaltung stehen auch Bewegung und Ausdruck im Mittelpunkt. Wir üben gemeinsam die Choreografie ‚Break the Chains‘ für die Aktion One Billion Rising, eine kraftvolle Botschaft für Solidarität und die Beendigung von Gewalt gegen Frauen.

Der Girls\*treff bietet einen sicheren Raum, in dem wir uns austauschen, lernen und gemeinsam wachsen können. Lasst uns zusammen ein Zeichen für Gleichberechtigung und Girls\*empowerment setzen!



Donnerstag, 07.03.2024



15:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Jugendzentrum Bamberg, Margaretendamm 12a, 96052 Bamberg



Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich



Jugendarbeit Bamberg, Innovative Sozialarbeit



rahel.metzner@iso-ev.de



0172 3809097

## Frauentreff / Kochen

Löwenzahn

Diakonie  
Bamberg-  
Forchheim

### Gemeinsames Kochen zum Thema „Am Familientisch - mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln (Familienkost nach dem 1. Lebensjahr)“ mit Karin Uri

*Wir kochen wieder gemeinsam mit Hauswirtschaftsmeisterin Karin Uri.*

Im Rahmen unseres Frauentreffs haben wir Frau Karin Uri zu Besuch. Sie ist Hauswirtschaftsmeisterin und Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft. Gemeinsam nehmen wir uns zwei Stunden Zeit, um uns über Ernährung auszutauschen. Themen wie Regionalität, Saisonalität und günstiges gesundes Essen stehen im Vordergrund. Wir möchten in familiärer Atmosphäre die ein oder andere Frage klären rund um das Thema Gesunde Ernährung in der Familie. Wir laden alle Frauen herzlich ein und freuen uns auf einen spannenden Erfahrungsaustausch, Vortrag und natürlich das leckere Essen am Ende.



Donnerstag, 07.03.2024



16:30 Uhr bis 18:30 Uhr



Familientreff im Stadtteilzentrum Löwenzahn, Katzheimerstr. 3, 96050 Bamberg



Kostenlos - Anmeldung erwünscht unter [familientreff-loewenzahn@dwbf.de](mailto:familientreff-loewenzahn@dwbf.de)



Familientreff im Stadtteilzentrum Löwenzahn



[familientreff-loewenzahn@dwbf.de](mailto:familientreff-loewenzahn@dwbf.de)



0951 2083688

Donnerstag, 7. März



vhs  
Volkshochschule  
Bamberg - Land

Landkreis  
Bamberg

Ausstellung

## „Rebellinnen. Frauen verändern die Welt“

Ausstellungseröffnung mit einem Vortrag der Kuratorin

Die Plakatausstellung porträtiert 30 Frauen aus verschiedenen Zeiten aus dem deutschsprachigen Raum: von Rosa Luxemburg über Aenne Burda bis Dunja Hayali, von Margarete Steiff über Hannah Arendt bis Luisa Neubauer. Sie wirkten und wirken in verschiedenen Bereichen, aber haben eines gemeinsam: Es sind Frauen, die bestehende Strukturen hinterfragten, die Gesellschaft herausforderten und sich über Konventionen und Normen hinwegsetzten - und es bis heute tun. Ihre Geschichten erzählen von stillem Widerstand und lauter Rebellion, mutigen Taten und ungewöhnlichen Entscheidungen, Unangepasstheit und Willensstärke. Christina Argilli, eine der Kuratorinnen der Ausstellung, gibt eine Einführung und stellt einige der Rebellinnen vor. Die Ausstellung wurde kuratiert und designt vom Evangelischen Presseverband für Bayern e.V. ([www.ausstellung-leihen.de](http://www.ausstellung-leihen.de)).

**Ausstellungsdauer:** 08.03.2024 bis 19.4.2024

Ein Besuch ist während der Öffnungszeiten des Landratsamtes möglich.

Donnerstag, 07.03.2024	17:30 Uhr
Foyer im Sitzungsgebäude, Landratsamt Bamberg, Ludwigstr. 23, 96052 Bamberg	
Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich	
VHS Bamberg-Land, Gleichstellungsstelle des Landkreises Bamberg	
<a href="mailto:info@vhs-bamberg-land.de">info@vhs-bamberg-land.de</a>	0951 85-760

© Monografia DASCHEA, Vedug,  
Frida Kahlo Cover



vhs  
Volkshochschule  
Bamberg Stadt

Kunstimpuls / online

## Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart. Die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907-1954)

Ein Kunstimpuls via Zoom

Frida Kahlo ist eine internationale Kultfigur. Fast jede Frau kennt sie. Warum ist das so? Was macht sie bis heute so faszinierend? Sie hatte viele Facetten: Malerin, Stilikone, Feministin, politische Aktivistin, Mensch mit Behinderung, betrogene und betrügende Ehefrau, Gastgeberin, Tabubrecherin uvm. Und sie war eine Frau, die oft strauchelte, aber immer wieder aufstand.

Zooming Female Artits (ZoFA) nimmt Sie mit auf die Reise durch das Leben und facettenreiche Werk Frida Kahlos. ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl, eine Schauspielerin und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert.

**Hinweis:** Online über Zoom, bequem bei Ihnen zu Hause. Die Einwahldaten für Zoom finden Sie ab dem 01.03.2024 unter [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)

Donnerstag, 07.03.2024	19:00 Uhr (Dauer 75 Minuten)
Online via Zoom, Einwahldaten 01.03.2024 unter <a href="http://www.vhs-bamberg.de">www.vhs-bamberg.de</a>	
Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich	
VHS Bamberg Stadt	
<a href="http://www.vhs-bamberg.de">www.vhs-bamberg.de</a>	

Donnerstag, 7. März



ERZBISTUM  
BAMBERG



sensiPLAN

Vortrag

## Sensiplan – faszinierendes Zykluswissen, ohne Hormone, so sicher wie die Pille

Der Zyklus ist ein faszinierendes Geschehen im Körper der Frau und ein wichtiger Teil unserer weiblichen Identität. Mit anschaulichen Materialien werden die biologischen Grundlagen und die Zeichen des Körpers für die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus verständlich erklärt.

Nähere Infos: [www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de)



Donnerstag, 07.03.2024



18:30 Uhr bis 20:00 Uhr



Katholische Hochschulgemeinde, Friedrichstraße 2, 96047 Bamberg



Kostenlos - Anmeldung unter 0951 5022122 oder [www.nfp-bamberg.de](http://www.nfp-bamberg.de)



Angelika Schmitt, Fachbereich NFP im Erzbistum Bamberg



[www.nfp-bamberg.de](http://www.nfp-bamberg.de)



0951 5022122

Freitag, 8. März



Frauentreff



## Frauenfrühstück zum Thema „Frauen Vorbilder“

Wir veranstalten für alle Mädchen und Frauen unabhängig von Alter, Konfession oder Herkunft – mit oder ohne Familie – von 10:00 bis 12:00 Uhr ein Frauenfrühstück zum Thema „Frauen Vorbilder“

**Hinweis:** Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Anmeldung unter 0951 4081317 oder [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de).



Freitag, 08.03.2024



10:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Mütterzentrum Känguruh, Heinrich-Weber-Platz 10, Bamberg



Kostenlos - Anmeldung unter 0951 4081317 oder [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



Känguruh e.V.



[info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



0951 4081317

MitMach-AKTION

## „Break the Chains“- schickt uns euren Tanz, werdet Teil einer gemeinsamen Choreographie!

Wir nähern uns der Choreographie Break the Chains über unterschiedliche (online) Formate, um auf die Kampagne One Billing Rising aufmerksam zu machen. Am **04.03.2024** erscheint ein Lehrvideo zur Choreographie auf unseren Instagram Kanälen und wir starten einen viralen Aufruf, uns euren eigenen Tanz zur Choreographie oder Teile davon zuzuschicken.

Am **07.03.2024** ist Einsendeschluss. Zum internationalen Frauentag werden die Ergebnisse auf den Instagramm Kanälen präsentiert.

Instagram [@stadtteilmanagement.stf](https://www.instagram.com/stadtteilmanagement.stf) [@stadtteilmanagement.gh](https://www.instagram.com/stadtteilmanagement.gh)

Veranstalter: Übergreifendes Stadtteilmanagement

Freitag, 8. März

GereuthHochgericht  
Stadtteilmanagement



Frauentreff

## Geselliges Beisammensein am Schneckenbrunnen

*Frau sein - wir sammeln gemeinsam Impressionen ein & verteilen eine Rose als Danke für alle Frauen*

Das Stadtteilmanagement Gereuth-Hochgericht steht mit dem Quartiersbike am Schneckenbrunnen. Bei Kaffee und Gebäck kommen wir gemeinsam ins Gespräch zum Thema „Frau sein“ (früher, heute, hier) sammeln Impressionen ein für eine Collage und verteilen Rosen als Geschenke für alle Mädchen und Frauen.

Kommt vorbei wir freuen uns auf euch!

Freitag, 08.03.2024	14:00 bis 16:00 Uhr
Schneckenbrunnen, Gereuth	
Kostenlos	
Stadtteilmanagement Gereuth-Hochgericht	
kristin.lauche@iso-ev.de	0152 54928854

Kabarett



## Internationaler Frauentag 2024 - Die IG Metall Bamberg feiert mit!

*Das Frauenteam der IG Metall Bamberg lädt in den Kulturboden Hallstadt ein*

Am Freitag, den 8. März 2024 ist es wieder soweit. Das Frauenteam der IG Metall Bamberg lädt anlässlich des Internationalen Frauentages in den Kulturboden nach Hallstadt ein. Es erwartet unsere Gäste ein kurzweiliger Abend mit verschiedenen Einlagen, einem selbstgemachten Buffet sowie mit Katie Freudenschuss eine hochkarätige Kabarettistin, die Auszüge aus ihrem Programm „Nichts bleibt wie es wird!“ zum Besten geben wird. Ein sicherlich unvergesslicher Abend für Mann & Frau sowie Jung & Alt. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste.

**Hinweis:** Tickets für die Veranstaltung sind erhältlich in der IG Metall Geschäftsstelle Bamberg, Starkenfeldstraße 21, 96050 Bamberg zu unseren normalen Öffnungszeiten.



Freitag, 08.03.2024	18:00 Uhr
Kulturboden Hallstadt - An der Marktscheune 1	
10 Euro / Vorverkauf solange der Vorrat reicht: IG Metall Bamberg, Starkenfeldstraße 21	
Frauenteam der IG Metall Bamberg	
bamberg@igmetall.de	0951 96567-0

Sonntag, 10. März



## Frauenfest

### Internationales Frauenfest

*Frauen aller Nationalitäten feiern zusammen!*

Erleben Sie mit uns die Vielfalt der Frauenwelt in Bamberg.

Wir wollen Frauen aus verschiedenen Ländern zusammenbringen. Bei diesem Beisammensein werden Brücken zwischen den vielfältigen Kulturen gebaut. Frauen aller mögliche Herkunftsländer zeigen ihre Fähigkeiten im Tanz, im Gesang, im Schreiben von Gedichten oder im Vorlesen.

Wir würden uns außerdem freuen, Sie bei unserem internationalen Buffet zu begrüßen. Ergänzen Sie unser Buffet gerne auch mit Ihrer Spezialität.



Sonntag, 10.03.2024



14:00 Uhr



Blaue Frieda, Schützenstraße 2a, 96047 Bamberg



Kostenlos



Migrantinnen- und Migrantenbeirat der Stadt Bamberg



mib@stadt.bamberg.de

## Achtsamkeit

### Entspannung im Alltag mit allen Sinnen

*Entspannungs- und Atmungstechniken, die mit ganz einfachen Mitteln im Alltag umgesetzt werden können*

Den Alltag hinter sich lassen und Entspannungstechniken für alle Sinne kennenlernen. Ob Atmungs- und Entspannungstechniken, Aromatherapie oder Teezeremonien, hier könnt ihr mal so richtig entspannen und den hektischen Alltag hinter euch lassen.



Sonntag, 10.03.2024



14:00 Uhr bis 16:00 Uhr



Stadtteilzentrum Löwenzahn, Katzheimerstraße 3, 96050 Bamberg



Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich



Stadtteilzentrum Löwenzahn



kristin.lauche@iso-ev.de



0152 54928854

Mittwoch, 13. März



Kurs / online

## Arbeiten und Gesundbleiben

Stress auf der Arbeit, Kollegin krank, Termindruck. Durchatmen - wann haben Sie das letzte Mal beim Arbeiten etwas „Gesundes“ für sich getan? Geht das überhaupt? Ja – dadurch, dass Sie es selber tun.

In diesem Kurs lernen Sie das Thema Resilienz kennen. Resilienz ist eine Art „Immunsystem für die Seele“. Es ist das Bewusstsein und Vertrauen, innere Stärken, Kraftquellen und Wissen zu besitzen und sie in belastenden Situationen – auch im Arbeitsleben – zu nutzen.

Am Bildschirm lernen Sie alltagstaugliche Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele am Arbeitsplatz kennen. Darüber hinaus tauschen Sie sich über Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress aus. So aktivieren Sie Ressourcen für ihre eigene Gesundheit. Referentin: Silvia Steinberg, Diplom-Theologin, Gesundheitsberaterin und Trainerin für Kreativität und Ganzheitlichkeit.

Mittwoch, 13.03.2024	19:00 Uhr
Online via Zoom- Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung	
Kostenlos - Anmeldung unter <a href="http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen">www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen</a>	
KAB Bildungswerk Bamberg e.V.	
<a href="http://www.kab-bamberg.de">www.kab-bamberg.de</a> , <a href="mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de">kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de</a>	

Montag, 18. März



Vortrag

## Diversität und Respekt im Alltag

*Vortrag und anschließender Austausch*

Wir alle sind immer wieder herausgefordert, in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Menschen zurechtzukommen. Dabei unterscheiden sich Erfahrungen, Lebenssituation und individuelle Voraussetzungen.

Was bedeutet Diversität und wie sieht ein konstruktiver Umgang damit aus? Was braucht es, um einander auf Augenhöhe zu begegnen? Wie kann ich mich für ein respektvolles Miteinander einsetzen?

Diese und andere Fragen werden im Vortrag thematisiert. Pauline Albrecht gibt einen alltagsnahen Einblick in gesellschaftliche Vielfalt und gelingende Respektkultur. Es gibt Raum für Fragen und Fallbeispiele.

Die Referentin Pauline Albrecht ist Antidiskriminierungsberaterin bei Füreinander in Oberfranken (gefördert durch die Antidiskriminierungsstelle des Bundes).

**Hinweis:** Mehr Infos unter [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de) / Kursnummer 1306.

Montag, 18.03.2024	19:00 bis 20:30 Uhr
VHS Bamberg Stadt, Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 012	
Kostenlos - keine Anmeldung erforderlich	
VHS Bamberg Stadt in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Oberfranken West	
<a href="http://www.vhs-bamberg.de">www.vhs-bamberg.de</a>	