



8. MÄRZ

WELTFRAUENTAG

**FRAUEN IN DER REGION GESTALTEN
DEN INTERNATIONALEN FRAUENTAG**

VERANSTALTUNGEN
VOM 1. BIS 21. MÄRZ 2024



www.LRAKN.de/gleichstellung

 Code scannen

1. März 2024 | 19 Uhr

»Warum das Leben zu kurz ist um den Bauch einzuziehen«

mit Autorin und Selbstliebe-Expertin
Sandra Wurster

Eine Kooperationsveranstaltung
der Städt. Bibliotheken &
der vhs Landkreis Konstanz e. V.

Teilnahme kostenlos
Städtische Bibliotheken Singen
August-Ruf-Straße 13, Singen



6. März 2024 | 19 Uhr

Heimaten der Töchter

Film und Gespräch mit der Regisseurin Uli Bez

Fünf Frauen: Paloma, Vicky, Agata, Melis und Nadira. Sie leben in Deutschland und haben eine Migrationsgeschichte, denn ihre familiären Wurzeln liegen in Brasilien, Griechenland, Polen, der Türkei und Usbekistan. Der Film richtet sein Augenmerk auf die bereichernde Wechselwirkung zwischen den kulturellen Vorder- und Hintergründen, die jede von ihnen charakterisiert. Jenseits von Zuschreibungen öffnen die spannenden Lebensgeschichten einen wachen Blick auf unsere Gesellschaft und skizzieren darüber hinaus eine Welt, wie sie sein könnte.

Ein unterhaltsamer Film über Empathie, Zuversicht und Zusammenhalt.

Im Anschluss an den Film kommen die Regisseurin Uli Bez und Frauen aus der Region, die alle in Heimaten der Töchter mitgespielt haben könnten, zu Wort.



Eintritt frei

Anmeldung unter gleichstellung@LRAKN.de

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung,
wir freuen uns auch über spontane Gäste.

Wichernsaal der Luthergemeinde
Freiheitstr. 36, Singen



7. März 2024 | 17:30 bis 19 Uhr

Die Dicke auf dem Rennrad – Begeistere dich selbst - sonst tut es niemand

Online-Motivationsvortrag von Sabine Jung-Baß

Eine (berufliche) Aufgabe zu haben, die einen erfüllt, begeistert und jeden Tag motiviert, erscheint einem manchmal wie die Vision bei der Tour de France zu gewinnen. Kann dies gelingen?

Selbstmotivation und Begeisterung kann man trainieren, wie die Beinmuskulatur beim Rennradfahren. Sie sind wie Rückenwind.

Also, Handbremsen lösen und los geht die Fahrt!

Sie lernen die Bedeutung von Selbstmotivation für den beruflichen Erfolg und persönliche Entwicklung kennen, Ihre persönlichen Motivationsquellen zu erkennen und dass Rückschläge ein Teil der Selbstmotivation sein können. Als erfahrene Coach nimmt Sabine Jung-Baß uns mit auf eine Reise durch ihre eigene Transformation.



Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung unter www.eveeno.com/Rennrad bis zum 06.03.2024 möglich.

8. März 2024 | 9:30 bis 12 Uhr

»Frühstück für Frauen«

Zwangloses Frühstück und wir backen Waffeln.

Teilnahme kostenlos

Freiraum Singen

Theodor-Hanloser-Str. 5, Singen



©stock.adobe.com

8. März 2024 | 11 bis 16 Uhr

»Frauen stärken« trifft »Liebe, Sex & solche Sachen«

Eine interaktive Ausstellung mit kleinen Überraschungen für alle Frauen.

Zwei Präventions- und Gewaltschutzprojekte für Menschen mit Behinderung des Caritasverbandes Singen- Hegau e.V. .

Teilnahme kostenlos
Stadtbücherei Singen, Carife
August-Ruf- Straße 13, Singen



8. März 2024 | 15 bis 17 Uhr

Miteinander an einem Tisch

Das Quartiersbüro Innenstadt und die Gastmahlgruppe Singen laden Frauen jeden Alters und jeder Nationalität in Singen zu einem Austausch bei Kaffee und internationalem Kuchen ein.

Wer mag, kann bei unserer kreativen Kunstaktion mitmachen.



Keine Anmeldung und kostenlos.
Quartiersbüro Innenstadt
Alpenstraße 13, Singen

8. März 2024 | 19 Uhr

Die Erschöpfung der Frauen

Vortrag von Franziska Schutzbach

Frauen haben heute angeblich so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor. Und sind gleichzeitig so erschöpft wie nie zuvor. Denn nach wie vor wird von ihnen verlangt, permanent verfügbar zu sein. Die Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach spricht über ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt – und darüber, wie Frauen sich dagegen auflehnen und alles verändern: ihr Leben und die Gesellschaft.



Teilnahme kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich.

Nähere Infos unter <https://www.vhs-landkreis-konstanz.de/programm/vortraege-gesellschaft-umwelt>

Treffpunkt Horizont

Hegastraße 29, Singen

8. März und 10. März 2024 | 20 Uhr

»Priscilla«

USA 2023, Regie Sofia Coppola

Der Film schildert, wie Elvis Presley während seiner Zeit als GI in Deutschland die erst 14jährige Priscilla kennenlernt, die er dann später auch heiratet. Er versucht, das Mädchen nach seinen Vorstellungen zu formen, bis hin zur Entscheidung, wie ihr Lidstrich auszusehen hat. Priscilla unterwirft sich dem allem lange Zeit, lebt nach der Hochzeit wie im goldenen Käfig, um Elvis Presley dann mit 28 Jahren zu verlassen.



Eintritt 6 Euro

Vorverkauf: Online-Shop Universum Kino

Yeti Sport Radolfzell, Abendkasse geöffnet

Universum Kino

Fürstenbergstraße 9, Radolfzell

10. März 2024 | 10 Uhr

Sorgt euch nicht! Wer dann?

Frauen und Männer zum Gottesdienst

„Care“ – Fürsorge ist ein Dauerbrenner der feministischen Arbeit und gleichzeitig eine Leerstelle der theologischen Ethik der letzten Jahrzehnte. Wir fragen anhand der Geschichte von Martha und Maria, warum der barmherzige Samariter nach einmaliger Hilfe ein Pflegeheld ist, aber die stetig fürsorgende Martha meistens eher mitleidig belächelt wird.

- Wer pflegt heute und wer übernimmt Sorgearbeit in den Familien? Was wäre unsere Gesellschaft ohne gegenseitige Fürsorge?

Herzliche Einladung an Frauen und Männer zum Gottesdienst am Frauensonntag!



Lutherkirche in Singen
Thurgauerstraße 14a, Singen

11. März 2024 | 19:30 Uhr

Frau – eine Rückverwilderung

Soirée mit Olga Tucec

Olga Tucec spielt und singt ihr neues Programm »Frau – Eine Rückverwilderung«.

In ihrer Brust schlagen mehrere Herzen: Musikerin, Dichterin, Wanderin, Aktivistin, Spinnerin. Das Akkordeon ist ihr Orchester, Dialogpartner, Atmosphärenzauberkasten und zweite Lunge.

In ihren Liederabenden kann Tucec ihre Liebe zu Tiefgang, Wohlklang, Reimrhythmen, Wortkaskaden, saftiger Komik und feinsten Lyrik voll ausleben.



Einlass ab 19 Uhr
Eintritt frei

Anmeldung unter gleichstellung@LRAKN.de
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung, wir freuen uns auch über spontane Gäste.

Milchwerk Radolfzell, Kleiner Saal
Werner-Messmer-Straße 14, Radolfzell



12. März 2024 | 9 bis 13 Uhr

Let's talk about ... **Chance Job!**

Telefonaktionstag

Sie haben Fragen zum Thema Vereinbarkeit Familie und Beruf, Wiedereinstiegschancen für Berufsrückkehrende, Qualifizierungsangebote, wie Sie mehr aus Ihrem Minijob machen können, ob eine Teilzeitausbildung für Sie interessant ist oder wie Sie in Ihr Bewerbungsverfahren neuen Schwung bringen können?



Dann rufen Sie an! T. +497531 585 410

Am 12. März 2024 von 9 bis 13 Uhr haben Sie ohne Terminvereinbarung die Möglichkeit Ihre Themen mit Rita Greis, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Konstanz-Ravensburg, zu besprechen.

20. März 2024 | 11 bis 12 Uhr

Coffee to Job – so gelingt der berufliche Wiedereinstieg

Impulse mit Workshop-Charakter für Berufsrückkehrende

Sie möchten nach einer familienbedingten oder persönlichen Auszeit zurück in die Arbeitswelt? Eine Herausforderung, die sich lohnt! Die Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg bietet hierzu unter dem Titel

»Coffee to Job – so gelingt der berufliche Wiedereinstieg« einen Workshop für Berufsrückkehrende an.

Rita Greis, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, bietet bei einer Tasse Kaffee, die Möglichkeit zum Erkennen und Entwickeln von eigenen Kompetenzen und Ressourcen an. Berufsrückkehrende, die auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß fassen, treffen Gleichgesinnte, werden dabei unterstützt, mit den eigenen fachlichen und persönlichen Potentialen auf dem Arbeitsmarkt zu punkten.



Anmeldung unter www.eveeno.com

»Coffee to Job«

Rückfragen an

Konstanz-Ravensburg.BCA@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit

Engestraße 7, Singen 4. OG

20. März 2024 | 20 Uhr

Ala Kachuu

Kino-Event mit Maria Brendle

Oscar-nominierte Regisseurin des Films aus Mühlhausen-Ehingen / geboren in Singen.

www.alakachuu.com/de



Eintritt 8 Euro

inkl. Sektausklang und Q&A mit Maria Brendle

Tickets online und an der Kinokasse

Cineplex Singen

Bahnhofstraße 15, Singen

21. März 2024 | 19:30 Uhr

Wechseljahre

Aufbruch in eine neue Denkweise

Wer hat es nicht auch schon beobachtet oder selbst erlebt: Eine Frau knallrot im Gesicht, die Schweißperlen glänzen auf der Stirn und sie fächert sich peinlich berührt frische Luft zu.– Natürlich, eine Hitzewallung! – Die Wechseljahre lassen grüßen.

Vor diesem gnadenlosen »Ausgeliefert sein« fürchtet sich so manche Frau um die 40. Was tun?

Dieser Vortrag stellt Frauen in der Lebensmitte mit ihrem Alltagserleben in den Fokus. Wechseljahre nicht als Symptom, sondern Wechseljahre als Symbol!

Ist Frau den Hormonen hilflos ausgeliefert? Oder will unser Körper vielleicht etwas offenbaren? Kann diese unruhige Zeit eine Chance sein? »Es ist ein Thema bei dem frau förmlich die Veränderungen in den Köpfen der Frauen an diesem Abend spüren kann!«, so die Referentin.

Cornelia Luterbacher

Dipl. Psychologische Einzel-, Paar-, und Familienberatung FSB, uvm



Einlass ab 19 Uhr

Eintritt frei

Gemeindehaus der Pfarrgemeinde St. Radolt,

St. Meinradsplatz 1, Radolfzell

Anmeldung unter gleichstellung@LRAKN.de

Für die bessere Planung bitten wir um Anmeldung, wir freuen uns auch über spontane Gäste.



23. März 2024 | 19 bis 21 Uhr

HEDWIG DOHM TRIO – Mehr Stolz, ihr Frauen!

Lesung, Interview und Kabarett

Eine Femmage an Hedwig Dohm zwischen szenischer Lesung, Interview und feministischem Kabarett.

Eintritt frei

Nähere Infos unter www.diegems.de

Kulturzentrum Gems

Mühlenstraße 13, Singen

IMPRESSUM

Landratsamt Konstanz

Gleichstellungsbeauftragte

Petra Martin-Schweizer

Benediktinerplatz 1

D-78467 Konstanz

www.LRAKN.de/gleichstellung

Sie haben Fragen rund um die Veranstaltungen?

Dann wenden Sie sich an gleichstellung@LRAKN.de

FRAUEN IN DER REGION GESTALTEN DEN INTERNATIONALEN FRAUENTAG

wird unterstützt von:



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Konstanz – Ravensburg

bringt weiter.



**FRAUENNETZWERK
RADOLFZELL**



CINEPLEX
SINGEN



Förderverein Frauen-
und Kinderschutzhhaus
der Pauline-Kindler-Stiftung
in Radolfzell e.V.

Radolfzell
BODENZEE



singen hegau

Aus Liebe zum Nächsten

**FRAUEN
STÄRKEN**
Schutz vor Gewalt

SINGEN

UNIVERSUM



LUTHERPFARREI



Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Demokratie **leben!**