

FraZ e. V. Waiblingen



**Programm**  
**September 2024 – Januar 2025**



KARO Familienzentrum  
Alter Postplatz 17 71332 Waiblingen  
Tel: 07151-98224 8910  
[fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

## Wer wir sind

### Wer wir sind

1994 hatten sich in der Waiblinger Familienbildungsstätte rund 100 Frauen getroffen; sie gründeten zeitnah den Verein FraZ - Frauenzentrum e. V.

In der Lange Straße 24 - mitten in der Altstadt - entstand das erste Waiblinger Frauenzentrum.

2008 wurde von unterschiedlichen Organisationen in Waiblingen das KARO Familienzentrum gegründet. Von Beginn an war FraZ an den Ideen, Planungen und der Gestaltung beteiligt. 2013 haben wir als eine der Hauptmieterinnen unsere Räume im 2. OG bezogen.

Unter einem neuen Namen

#### **FraZ – Frauen im Zentrum, Waiblingen e. V.**

mischen wir mit. Wir sind **im** Familienzentrum und Frauen sind weiterhin unser **zentrales** Anliegen.

### Was wir wollen und tun:

Durch FraZ – Frauen im Zentrum e. V. sollen Frauen, gleich welcher Kultur und Generation, einander begegnen und miteinander reden können.

Zweimal im Jahr erscheint ein vielfältiges Programm. Für Mitarbeit am Programm und Programmvorschläge sind wir jederzeit offen.

### Der Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

- steht für die Begegnung zwischen Frauen
- organisiert die Kooperation mit anderen Frauenorganisationen
- will Frauen zum Mitmischen ermutigen
- setzt sich für Fraueninteressen in Waiblingen und darüber hinaus ein.

## Wer bei uns mitmachen will...

kann einfach zu unseren Veranstaltungen kommen.

## Und FraZ - Frauen im Zentrum e. V. bietet Raum:

Unser Raum im Familienzentrum kann von Frauen und Frauengruppen genutzt werden.



**Kontakt und  
Belegungsplan:**

**Eva-Marie Fessmann,  
[efessmann@web.de](mailto:efessmann@web.de)**

## Info gibt es außerdem unter:

[fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de) und  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

**Programm:**

**Susanne Föll, [sue.foell@t-online.de](mailto:sue.foell@t-online.de)**



### **In eigener Sache:**

**Kein Verein kann ohne Mitgliedsbeiträge leben...**

**Wir ziehen den Mitfrauenbeitrag aus Kostengründen nicht mehr per SEPA-Lastschrift ein. Überweise deshalb bitte – bis zum 8. März – den jährlichen Mitfrauenbeitrag auf unser Konto bei der Volksbank Stuttgart**

**IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04**

**Auch Spenden sind willkommen.**

# Inhaltsverzeichnis:

<b>Wer wir sind</b>	<b>S. 2-3</b>
<b>Programmteil</b>	<b>S. 5-21</b>
Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen	S. 8
FraZ-Strickcafé	siehe S. 6-7
FraZ-Markt der schönen Dinge	S. 14-15
FraZ am Mittwoch	
Frauengespräche	S. 15-16 u. S. 20
Kräuterabend	S. 9-10
FraZ auf Fahrt	S. 11-12
Matinée am Sonntag:	
„Fairer Frauen-Brunch“	S. 21
Milch-Schnack (offener Treff für Mütter)	S. 7-8
Orange Days in Waiblingen	S. 16-19
Plenum	siehe S. 8-9
Sprachcafé	S. 5-6
Vorweihnachtliches Beisammensein	S. 20
Workshop Gitarre	siehe S. 10
<b>Anlaufstellen und Informationen für Frauen</b>	<b>S. 22-32</b>
➤ Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch	S. 22-25
➤ Frau und Beruf	S. 26-27
➤ Frauenliturgie	S. 32
➤ Frauenrat der Stadt Waiblingen	S. 28
➤ Frauenverband Courage	S. 29
➤ Hebamme im KARO	S. 30
➤ Psychologische Familien- und Lebensberatung	S. 23
➤ Integrationsrat der Stadt Waiblingen	S. 31
➤ Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung	S. 25
<b>Mitfrau werden</b>	<b>S. 33-34</b>

# PROGRAMM

Wenn kein besonderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in unseren Räumen im

**KARO Familienzentrum in Waiblingen, Alter Postplatz 17,  
71332 Waiblingen, 2. OG, Raum 2.21** statt (Aufzug vorhanden).

## September 2024

**Dienstag, 10.09., 09:30 – 11:30 Uhr**

**Frauensprachcafé**

**Jeden Dienstag (außer in den Ferien)**

**KARO Familienzentrum in Waiblingen**

**Alter Postplatz 17**

**71332 Waiblingen**

**2. OG, Raum 2.21 (FraZ-Raum)**



In gemütlicher, entspannter Atmosphäre tauschen wir uns in

deutscher Sprache aus. Wir lernen von-, mit- und übereinander.

Encuentro en el KARO para mujeres que quieren aprender o mejorar la lengua alemana  
uluslararasi bayanlara almanca dilbilgisi kahvehanesi KARO da

Incontro donne che parlano tedesco Kafe per të biseduar për gra në KARO

Κυρίες μου, πίνοντας καφέ βελτιώνουμε τα γερμανικά μας. Στο KARO

مُلْتَقَى نِسائِي لِلجَوَار بِالْأَلْمَانِيَّة فِي كَارو

Кафе немецкого языка для женщин в семейном центре KARO

- Wir sprechen Deutsch in vertrauensvoller Atmosphäre
- Wir unterhalten uns über Alltagsthemen
- Wir knüpfen Kontakt zu anderen Frauen
- Wir bieten Kinderbetreuung an
- **Ihre Ansprechpartnerinnen sind:**  
Cristina Frey und Natalie Zimmer

**Telefon:** 0160 2036743

**E-Mail:** [frauensprachcafe22@gmail.com](mailto:frauensprachcafe22@gmail.com)

- Die Teilnahme ist kostenlos
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich
- Eine Anmeldung wäre schön
- Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!  
(Das Angebot gilt nur für Frauen, die auch in Waiblingen wohnen)

**Kooperation von Integrations- und Frauenrat der Stadt Waiblingen,  
KARO Familienzentrum Waiblingen e. V.,  
FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**

**Mittwoch, 11.09., 19:00 Uhr**

**FraZ am Mittwoch: Nach den Ferien ...**

**Samstag, 14.09., 14:00 - 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé**



Selbermachen (do it yourself – DIY) liegt wieder im Trend. Stricken und Häkeln ist eine der Möglichkeiten dazu und außerdem ein kreatives, entspannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken ...

Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 - 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums in gemütlicher Runde.

**Information und Anmeldung unter: 0173-3222345**

**Termine:** 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.2024  
11.01., 25.01.2025

### **Barrierefreier Zugang**

## **Donnerstag, 19.09., 09:30 – 11:00 Uhr "Milch-Schnack" - Offener Treff für Mütter**

Vanessa Cafaro

Der offene Treff „Milch-Schnack“ richtet sich sowohl an Mütter die stillen, als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen-Geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren.

Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden kann und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

**Termine: Der Milch-Schnack findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt im 2. OG, Raum 2.21 „FraZ-Raum“ ohne Gebühr/ohne Anmeldung**

**Im Rahmen des Milch-Schnacks finden regelmäßig Themen-Stunden mit Fachkräften statt:**

- 19.09. - offener Schnack
- 17.10. - die Doula
- 07.11. - offener Schnack
- 21.11. - Babyschlaf
- 05.12. - offener Schnack
- 19.12. - sanftes Abstillen von älteren (Klein)Kindern
- 16.01. - offener Schnack
- 06.02. - offener Schnack

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.  
Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-  
Programms“**

**Montag, 23.09., 09:30 – 11:30 Uhr**

**Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder  
sich scheiden zu lassen**

Sonja Willfahrt

Frauen können sich unverbindlich zu diesen Themenbereichen informieren  
und beraten lassen zu:

- Trennung oder Scheidung?
- Was kommt finanziell auf mich zu?
- Wie ist das mit dem Sorgerecht?
- Wie geht es weiter?
- Welche nächsten Schritte muss ich einleiten?

Eine Fachanwältin für Familienrecht steht Ihnen und Ihren ganz konkreten  
Anliegen zur Verfügung. Für das Gespräch ist ca. eine halbe Stunde  
vorgesehen. Da es sich um eine Wegweisungsberatung handelt, ist nur eine  
einmalige Teilnahme möglich. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.  
In Ausnahmefällen ist eine Terminvereinbarung außerhalb der  
angegebenen Termine und Zeiten möglich.

**Bitte beachten:** Die Beratung kann nicht stattfinden, wenn die  
Partnerin/der Partner bereits von der Kanzlei von Frau Willfahrt  
(Rechtsanwälte Mackh, Lang) vertreten wird.

Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

**Termine:** 23.09., 21.10., 18.11., 16.12., 20.01.

**Gebühr für 30 Minuten 31,00 €**

**Kursnummer: 24F11500, Anmeldung über die FBS erforderlich**

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**

**Mittwoch, 25.09., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen**



Planend, gestaltend, mitdenkend, dran an lokalen und globalen Frauenthemen und verantwortlich für das, was im FraZ geschieht. Hier geht es um die internen Belange des FraZ. Deshalb ist dieser Bereich den FraZ-Frauen vorbehalten. Wenn du schon FraZ-Frau bist und bei einem Plenum dabei sein möchtest, komm' einfach zu einem unserer Abende. So siehst du, wie wir arbeiten und Beschlüsse fassen.

**Termine:** 25.09., 23.10., 27.11.2024, 22.01.2025

**Samstag, 28.09., 14:00 – 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** – Info s. 14.09.

## **Oktober 2024**

**Mittwoch, 09.10., 19:00 Uhr**  
**FraZ am Mittwoch: Heilpflanze trifft Märchen**



Märchenhafte und besinnliche Einstimmung zu Heilpflanzen  
mit **Erzählerin Christine Widmaier**

Anschließend weilt uns **Kräuterexpertin Verena Muckenfuß**  
in die Kunst der Heil- und Genusssteemischung ein

**Inkl. Versucherle und Skript**

**Wir freuen uns mit Ihnen auf einen unterhaltsamen Abend!**  
**Anmeldung bis 04.10.2024 unter [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)**

**Donnerstag, 10.10., 18:00 – 20:00 Uhr**  
**Workshop Gitarre**

**- exklusiv für Frauen -**

Margit Spörl

Anfängerkurs Lagerfeuermusik  
4 Termine à 2 Stunden  
Mitsingen ist erwünscht.



Wir werden 1-2 Lieder und eine schöne Melodie einüben.

Wir lernen das Stimmen einer Gitarre  
und werden eine Tonart lernen, mit der man sehr viele Lieder begleiten  
kann.

Es gibt auch Infos zur Umrechnung von Tonarten und Spielen mit  
Kapodaster.

**Eine eigene Gitarre soll mitgebracht werden.**

Wir treffen uns 2-wöchentlich donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr im FraZ-  
Raum des KARO Familienzentrums.

Die **Teilnehmerzahl** des Kurses ist auf zehn Personen begrenzt.

**Kosten:** für FraZ-Frauen umsonst  
Andere Frauen können auf Spendenbasis teilnehmen.

**Termine:** 10.10.2024, 24.10.2024  
07.11.2024, 21.11.2024

**Anmeldungen bis 03.10. unter [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)**

**Samstag, 12.10., 14:00 – 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** - Info s. 14.09.

**Mittwoch, 16.10.**

**FraZ auf Fahrt nach Ludwigsburg zur Kürbisausstellung:  
„Starke Frauen“**



Dieses Jahr ist Frauenpower im Blühenden Barock angesagt. Wir treffen dort auf starke Persönlichkeiten wie die Malerin Frida Kahlo, Jeanne d'Arc, Bertha Benz oder Pippi Langstrumpf.

Rund 450.000 Kürbisse aus über 600 Sorten sind dafür in Szene gesetzt worden – lassen wir uns überraschen!

#### **Eintrittspreise**

**Kasse:** 15,- €; SeniorInnen: 14,- €

**Online:** 13,- €; SeniorInnen: 12,-€

**In Online-Tickets ist die Hin- und Rückfahrt 2. Klasse im VVS-Tarif enthalten.**

**<https://ticketshop.blueba.de/>**

**Anmeldung bis 11.10. unter: [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)**

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr im FraZ-Raum (KARO Familienzentrum)

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum Bahnhof Waiblingen und steigen dort in Linie X43 um, die 10:46 Uhr direkt nach Ludwigsburg fährt.

Treffpunkt am Haupteingang, Schorndorfer Straße: 11:45 Uhr

**Donnerstag, 17.10., 18:00 – 22:00 Uhr**

**Kulinarische Weltreise – Begegnungen am Kochtopf**

**- exklusiv für Frauen -**

Heidrun Winkler

Frauen aus aller Welt treffen sich regelmäßig im Sprachcafé im KARO. An diesem Abend kochen einige dieser Frauen zusammen mit Ihnen nach Rezepten aus ihren Heimatländern. Lassen Sie sich überraschen von der Auswahl der Gerichte. Nach dem Kochen wird alles gemeinsam verspeist. Sie erfahren mehr zu den Gerichten und den Ländern, aus denen sie stammen und Sie erhalten die Rezepte und Tipps zum Nachkochen zu Hause. Wir laden Sie herzlich ein zur Begegnung und zum Austausch. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 10,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

**Gebühr:** 21,- €

**Kursnummer: 24H12263, Anmeldung über die FBS erforderlich**

**Kooperation von FBS, Sprachcafé und FraZ – Frauen im Zentrum e. V.**

**Sonntag, 20.10., 15:00 – 16:30 Uhr**

**Der Hoppenlaufriedhof Stuttgart**

**"Sie war unsere entflohene Wonne"** - Frauenschicksale im 18. und 19. Jahrhundert

Claudia Weinschenk

Der Hoppenlaufriedhof ist der älteste noch erhaltene Friedhof in der Stuttgarter Innenstadt. Angelegt wurde er 1626 außerhalb der Stuttgarter Stadtmauern und diente als Begräbnisstätte der sogenannten „Reichen Vorstadt“, in der Stuttgarter Bürger wohnten, die den vermögenden Bevölkerungsschichten angehörten. Das ist bis heute an der aufwendigen Gestaltung der erhaltenen Grabmale zu sehen.

Bei einem Spaziergang über den Friedhof werden Frauenschicksale des 18. und 19. Jahrhunderts aufleben. Hinter romantischen Grabmalen verbergen sich beeindruckende und tragische Biografien von Frauen, die es verdienen, erzählt und in ihre Zeit eingeordnet zu werden.

Claudia Weinschenk ist Historikerin und gebürtige Stuttgarterin und führt Menschen bereits seit 20 Jahren durch ihre Heimatstadt.

**Gebühr:** 15,- €

**Kursnummer:** 24H14003, **Anmeldung über die FBS erforderlich**

**Anmeldeschluss:** 10.10.

**Treffpunkt:** Friedhofseingang Liederhalle, Platz d. dt. Einheit (vor Eingang Hegelsaal), Stuttgart

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**

**Mittwoch, 23.10., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen** - Info s. 25.09.

**Donnerstag, 24.10., 18:00 – 20:00 Uhr**

**Workshop Gitarre** - Info s. 10.10.

**Samstag, 26.10., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** - Info s. 14.09.

November 2024

Sonntag, 03.11., 11:00 - 17:00 Uhr

FraZ-Markt der schönen Dinge

Martinimarkt in Waiblingen - und wir sind mit unserem FraZ-Markt der schönen Dinge wieder dabei!



Es gibt

- Stricksachen für Jung und Alt (Pullover, Ponchos, Schals, Pulswärmer, Socken, Mützen)
- Gehäkeltes und Genähtes wie Kinderkleidung, Türstopper Topflappen ...
- Patchworkarbeiten (Taschen, Babydecken, Babybekleidung)
- Bienenwachskerzen und -tücher
- Marmeladen und Aufstriche
- Schmuck
- Freundschaftsbändchen, Ledergeldbeutel, Ohrringe
- Weihnachtliches wie Sterne aus verschiedenen Materialien

und noch vieles mehr zu kaufen ...

Und als i-Tüpfelchen gibt es wieder einen kleinen Flohmarkt ...

**Öffnungszeiten:**

**FraZ-Markt im EG von 11:00 – 17:00 Uhr**

**FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen im 2. EG von 12:00 – 16:00 Uhr**

**Der FraZ-Markt der schönen Dinge findet im EG und  
das FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen im 2. OG des KARO  
Familienzentrums statt  
Barrierefreier Zugang**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Donnerstag, 07.11., 18:00 – 20:00 Uhr**

**Workshop Gitarre** - Info s. 10.10.

**Samstag, 09.11., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** - Info s. 14.09.

**Mittwoch, 13.11., 19:00 Uhr**

**FraZ am Mittwoch: Frauengespräche**

Frauen treffen und unterhalten sich zu einem vorher festgelegten Thema

### **Kriegsverletzungen**

Wir laden ein zum „Frauengespräch“ über sichtbare und unsichtbare Wunden.

Ein Ge-denken und Be-denken zum Volkstrauertag.

## **ORANGE DAYS IN WAIBLINGEN**

### **Orange the World**



Credit; UN Women Deutschland

### **16 Days vom 25. November bis 10. Dezember**

Die UN-Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam: vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte. Sie ist seit 2008 Teil der „**UNiTE to End Violence against Women**“ Kampagne des UN-Generalsekretärs, die von UN Women durchgeführt wird.

### **Orange The World 2024**

2024 stellt UN Women Deutschland jene Gewalt in den Fokus der Orange The World Kampagne, die Frauen täglich in Partnerschaften erleben. Femizide sind die Extremform dieser Gewalt.

Wir müssen **JETZT** aktiv werden um Gewalt gegen Frauen nachhaltig zu beenden.

UN Women Deutschland ruft Politik und Gesellschaft zum Handeln auf.

Die Bundestagspräsidentin Bärbel Bas ist auch 2024 wieder Schirmfrau von Orange the World.





Geschlechtsspezifische Gewalt fängt bei Alltagssexismus an und endet mit Femiziden.

Gewalt gegen Frauen ist allgegenwärtig und fest in unseren patriarchalen Strukturen verankert.

Gewalt gegen Frauen wird in den meisten Fällen von Männern ausgeübt. Die meisten Täter stehen den Frauen nahe: Partnerschaftsgewalt ist die häufigste Gewaltform und umfasst körperliche, sexualisierte, emotionale, ökonomische und psychische Gewalt.

Gewalt in Partnerschaften beginnt häufig mit verbaler Gewalt, die anfangs oft nicht als Gewalt erkannt wird, und eskaliert zunehmend („Gewaltspirale“). Femizide sind die extreme Form dieser Gewalt

- Alle zwei Tage tötet ein Mann seine (Ex-)Partnerin,
- Jeden Tag findet ein Tötungsversuch statt.
- Mehr als alle vier Minuten fügt ein Mann seiner Partnerin Gewalt zu.
- Alle zwei Stunden erlebt eine Frau sexualisierte Gewalt durch ihren Partner.

**Quelle:** BKA Bundeslagebild Häusliche Gewalt 2023

### **Gewalt gegen Frauen geht uns alle an**

2023 wurden - allein in Deutschland - 155 Frauen von ihrem (Ex-)Partner getötet. Ihr Tod wäre vermeidbar gewesen:

Durch Gewaltprävention, Täterarbeit, umfassende Schutz- und Hilfsangebote, Zugang zur Justiz und Aufklärung.

**Das Kommunale Kino Waiblingen zeigt am Mittwoch 20. November 2024 um 20:00 Uhr im „Traumpalast“ Waiblingen**

## **Morgen ist auch noch ein Tag**

Drama Komödie Italien 2024

L: 118 Min.

FSK: ab 12 Jahre

Internet: <https://tobis.de/titel/morgen-ist-auch-noch-ein-tag>



Rom, 1946 nach der Befreiung vom Faschismus.

Delia ist die Frau von Ivano und Mutter dreier Kinder. Zwei Rollen, in die sie sich voller Hingabe fügt. Obendrein bessert sie die Haushaltskasse mit vielen kleinen Hilfsarbeiten auf, um die Familie über Wasser zu halten. Ivano hingegen fühlt sich berechtigt, alle daran zu erinnern, wer der Ernährer ist. Nicht nur mit Worten. Körperliche und psychische Gewalt gehören für Delia zum Alltag. Bis ein geheimnisvoller Brief eintrifft, der ihrem Schicksal schließlich die Wende bringen könnte und den Mut gibt, alles über den Haufen zu werfen und sich ein besseres Leben zu wünschen, nicht nur für sich selbst.

**Eintritt 6,50 €. Reservierung: Ticket-Online**

**[waiblingen.traumpalast.de/spezial](https://waiblingen.traumpalast.de/spezial) oder unter Tel. 0711/55 09 07 70  
sowie an der Abendkasse.**

Weitere Informationen unter [www.koki-waiblingen.de](http://www.koki-waiblingen.de)

Kooperation von Frauenrat der Stadt Waiblingen und Frauen im Zentrum e. V. (FraZ) mit dem Veranstalter: Kommunales Kino Waiblingen e. V. zu den Orange Days

**Montag, 25.11., 17:30 Uhr**

**„Wir lassen euch nicht im Regen stehen!“**



Wir treffen uns mit orangefarbenen Schirmen oder Regenkleidung **vor dem Rathaus** zu einer kurzen Kundgebung mit Blumenniederlegung im Gedenken an die Opfer von Gewalt gegen Frauen.

Anschließend ziehen wir gemeinsam rüber zum KARO Familienzentrum. Dort beginnt um 18:30 Uhr eine Veranstaltung zu den ‚Orange Days‘.

**Donnerstag, 21.11., 18:00 – 20:00 Uhr**

**Workshop Gitarre** - Info s. 10.10.

**Samstag, 23.11., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 14.09.

**Mittwoch, 27.11., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen** – Info s. 25.09.

**Dezember 2024**

**Samstag, 07.12., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 14.09.

**Sonntag, 08.12., 14:00 Uhr**

**Vorweihnachtliches  
Beisammensein**

Fast schon eine Tradition – wir sitzen zusammen, unterhalten uns, ziehen Bilanz des vergangenen Jahres und genießen den Advents-Nachmittag bei Kaffee, Glühwein, Nichtalkoholischem und Knabberereien ...

**Save the Date!**



**Samstag, 21.12., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 14.09.



**Januar 2025**

**Mittwoch, 08.01., 19:00 Uhr**

**FraZ am Mittwoch: Frauengespräche**

Frauen treffen und unterhalten sich zu einem vorher festgelegten Thema.

**Wohnt jedem Anfang ein Zauber inne?**

Wir laden ein zu „Frauengesprächen“ über die Mühsal und den Mut, immer wieder neu zu beginnen.

**Samstag, 11.01., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 14.09.

**Sonntag, 19.01., 11:00 - 14:00 Uhr**  
**Fairer Frauen-Brunch**



Wieder gibt es den geschätzten, vielseitigen Brunch bei den FraZ-Frauen für 5 €.

Nach ungefähr einer Stunde gibt es Informationen zu Frauenprojekten des fairen Handels mit dem Schwerpunkt Palästina.

**Mittwoch, 22.01., 19:00 Uhr**  
**Plenum für FraZ-Frauen** - Info s. 25.09.

**Samstag, 25.01., 14:00 - 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** - Info s. 14.09.

## Anlaufstellen und Informationen für Frauen

### ➤ Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch

#### Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt

(<https://www.rems-murr-kreis.de>, Stand 23.09.2024)

**etwas dagegen tun**

Wir, von der Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt beraten dich **parteilich, kostenlos und auf Wunsch anonym**. Du hast das Recht, dich von uns auch ohne Wissen deiner Eltern beraten zu lassen (§8 SGB VIII).

Wir beraten dich, **wenn du sexualisierte Gewalt erlebt, miterlebt oder miterleben musstest**. Sexualisierte Gewalt ist ein großes Unrecht. Du hast ein Recht auf Hilfe, Beratung und Unterstützung.

Wir beraten dich, **wenn du andere sexuell misshandelt oder missbraucht hast**.

#### **Anlaufstelle in Waiblingen:**

Bahnhofstraße 64  
71332 Waiblingen

**Telefon:** 07151 501-1496

- **Nanni Seifer-Comanns**  
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)  
Systemische Therapeutin für Kinder und Jugendliche  
[n.seifer-comanns@rems-murr-kreis.de](mailto:n.seifer-comanns@rems-murr-kreis.de)
- **Elisabeth Gräser-Serato**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
[e.graeser-serato@rems-murr-kreis.de](mailto:e.graeser-serato@rems-murr-kreis.de)

- **Heiko Steffl**  
Dipl.-Sozialpädagoge (BA)  
[h.steffl@rems-murr-kreis.de](mailto:h.steffl@rems-murr-kreis.de)

**Anlaufstelle in Backnang:**

Am Obstmarkt 7, 71522 Backnang

**Telefon:** 07191 895-4058

**Kontakt: Lena Wurche**

Sozialpädagogin (B.A.), Traumafachberaterin

[l.wurche@rems-murr-kreis.de](mailto:l.wurche@rems-murr-kreis.de)

**Anlaufstelle in Schorndorf:**

Karlstraße 3, 73614 Schorndorf

**Telefon:** 07181 93889-5024

**Kontakt: Heidrun Heidenfelder**

Dipl.-Sozialpädagogin (BA), Systemische Therapeutin, Somatic Experiencing (SE)

[h.heidenfelder@rems-murr-kreis.de](mailto:h.heidenfelder@rems-murr-kreis.de)

**Psychologische Familien- und Lebensberatung**

**Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz Zentrum Waiblingen**

Talstraße 12

71332 Waiblingen

**Telefon:** 07151 1724-28

[pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

**pro familia e. V.**

**Beratungsstelle Waiblingen**

Alter Postplatz 17 (im KARO Familienzentrum)

71332 Waiblingen

**Telefon:** 07151 98224-8940

Wir beraten parteilich und konfessionell unabhängig, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Alle Beratungen rund um die Schwangerschaft sind kostenlos.

**Weitere Informationen zu allen Beratungsthemen  
(Ehe- und Paarberatung, medizinische Beratung usw.)**

**finden Sie auf unserer Homepage: [www.profamilia-waiblingen.de](http://www.profamilia-waiblingen.de)**



**Flügel:**

**Beratung für Frauen und Männer bei sexualisierter Gewalt**



Wenn Sie von sexualisierter Gewalt betroffen sind, oder sich zu dem Thema vertrauensvoll an uns wenden möchten, können Sie bei uns kostenfrei Beratung erhalten. Nähere Informationen dazu auch auf unserer speziellen Homepage: [www.fluegel-waiblingen.de](http://www.fluegel-waiblingen.de)

**Telefonisch erreichen Sie uns in den Bürozeiten unter 07151-982248940 oder unter der Mobilverbindung 0160-4881615**





Ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen aller Nationalitäten

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, anonym und kostenfrei.

### ➤ **Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung**

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall.

Im Krankenhaus erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.



- Wenn Sie Opfer einer Sexualstraftat geworden sind und **eine Anzeige** erstatten möchten, wenden Sie sich an:  
**Kriminalinspektion (K1) in Waiblingen: 07151 950-510**  
Außerhalb der Dienstzeiten und am Wochenende:  
**Kriminaldauerdienst Schwäbisch Gmünd: 07171 358-210**  
Diese nehmen die Anzeige auf und bringen Sie in ein Krankenhaus.
- Wenn Sie Opfer einer Sexualstraftat geworden sind und **keine Anzeige** erstatten möchten, wenden Sie sich möglichst zeitnah an:  
Rems-Murr-Klinikum Winnenden  
Interdisziplinäre Notaufnahme  
Am Jakobsweg 1, 71364 Winnenden  
Weitere Informationen erhalten Sie auf der separaten Homepage:  
**[www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de](http://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de)**

## ➤ Frau und Beruf

### Wiedereinstieg in den Beruf



Die Bundesagentur für Arbeit listet eine Reihe von Orientierungshilfen auf, die den Wiedereinstieg erleichtern – unabhängig davon, ob eine Person nur kurze Zeit oder auch länger aus dem Erwerbsleben ausgeschieden war, um sich um Kinder oder um pflegebedürftige Angehörige zu kümmern.

Sie möchten sich beruflich verändern und suchen den richtigen Weg? Informationen dazu finden Sie auf den verschiedenen Portalen der Bundesagentur für Arbeit:

- Inspiration und Ideen für Ihren Berufswechsel
- Entwicklungsmöglichkeiten und alternative Tätigkeiten, die zu Ihren Stärken passen
- Klarheit über Ihre Stärken
- Orientierung beim Wiedereinstieg nach einer Karrierepause
- Konkrete Weiterbildungsangebote unter Berücksichtigung Ihrer Lebensumstände
- Vorschläge für Ihren beruflichen Aufstieg

**„Berufenet“ heißt ein Infoportal**, in welchem man sich informieren kann, welche Veränderungen sich im Lauf der Zeit in den jeweiligen

Berufen ergeben haben oder welche Anforderungen ein bestimmter Wunschberuf aktuell mit sich bringt oder welche Weiterbildung anzuraten wäre.

Wer länger einer nicht bezahlten Arbeit in der Familie nachgegangen ist, kann sich in einem besonderen Portal der Bundesagentur für Arbeit informieren, welche Weiterbildung sinnvoll sein könnte, um fachlich wieder auf den neuesten Stand zu kommen.

### Dieses Portal heißt „Mein Now“ und basiert auf drei Säulen:

- **Möglichkeiten testen**

Der Bereich Möglichkeiten testen richtet sich an Menschen, die ihre Kompetenzen besser kennenlernen möchten oder zu ihren Kompetenzen passende Entwicklungsmöglichkeiten suchen. Zusätzlich können Sie Tests zu (kurzfristig erlernbaren) beruflichen Alternativen oder zu Aufstiegsweiterbildungen im eigenen Beruf machen.

- **Inspirieren lassen**

Der Bereich Inspirieren lassen bietet Ihnen erste Ideen zu beruflichen Entwicklungen, insbesondere dann, wenn Sie noch keine konkrete Vorstellung von Ihren beruflichen Zielen haben. Detaillierte Informationen auf die Frage „Wohin sind andere Personen gewechselt?“ liefern Ihnen berufliche Inspirationen.

- **Weiterbildung suchen**

Die Weiterbildungssuche wird empfohlen, wenn Sie bereits konkret wissen, welche berufliche Weiterbildung Sie benötigen und Sie ein passendes Weiterbildungsangebot an einem Ort Ihrer Wahl finden möchten.

<https://web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung>

## ➤ **Frauenrat der Stadt Waiblingen**

Der Frauenrat der Stadt Waiblingen setzt sich aus

Vertreterinnen von Waiblinger Frauengruppen, Gemeinderatsfraktionen, Verbänden und Einrichtungen zusammen,

die mit gleichstellungsrelevanten Themen befasst sind.



### **Der Frauenrat hat folgende Ziele und Aufgaben:**

- Die Verwirklichung der Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Bereichen des kommunalen Lebens
- Die Stärkung und Vernetzung der Gleichstellungsarbeit in Waiblingen
- Stärkung der Beteiligung von Frauen an öffentlichen Entscheidungen
- Der Einsatz für ein gleichberechtigtes und gewaltfreies Miteinander

Unterstützt wird der Frauenrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Beauftragte für Chancengleichheit hat auch die Geschäftsführung des Frauenrats inne.

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Frau Angelika Neudek

Telefon: 07151 5001-2320

E-Mail: [angelika.neudek@waiblingen.de](mailto:angelika.neudek@waiblingen.de)

FraZ ist auch im Frauenrat vertreten.

## ➤ Frauenverband Courage

### Profil

überparteilich  
antifaschistisch und international  
demokratisch  
finanziell unabhängig



### Ziele

volle Gleichberechtigung in Beruf, Bildung, Familie und Kindererziehung  
gleiche Rechte für alle – auf nationaler und internationaler Ebene  
Überwindung der gesellschaftlichen Ursachen für die besondere  
Unterdrückung der Frau  
für eine Gesellschaft ohne Ausbeutung und Unterdrückung von  
Mensch und Natur  
Austausch und Vernetzung der Frauenbewegung weltweit!  
Courage steht für Frieden - gegen Krieg und Militarisierung!

### Aktivitäten

- Teilnahme und Organisierung der Schwerpunkttage:
  - 8. März: Internationaler Frauentag
  - 1. Mai: Internationaler Tag der Arbeiter- und Arbeiterinnenbewegung
  - 25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen und Protestaktionen
- Organisierung gegenseitiger Hilfe in den verschiedensten Lebensfragen
- Bildungsangebote
- gemeinsam die Höhepunkte des Lebens begehen (Feste, Geburtstage und gegenseitige Stärkung bei Krankheit und Trauer)
- für den Schutz der Mutter Natur

**Courage ist bundesweit vertreten:** [www.fvcourage.de](http://www.fvcourage.de)

**Kontakt:** Ulrike Bachmann, [ulrikebachmann@freenet.de](mailto:ulrikebachmann@freenet.de), 07151 302935

## ➤ Hebamme im KARO



**Das Projekt „Hebamme im KARO“ ist ein neues und lang ersehntes Angebot der pro familia Waiblingen im Familienzentrum KARO.**

Als Schwangerenberatungsstelle ist pro familia schon lange im sozialen Gefüge der Stadt fest etabliert. Dieses neue Projekt wurde von pro familia Waiblingen initiiert, um auf die gegenwärtige Not vieler Familien zu reagieren. Laut aktuellen Umfragen findet jede fünfte Frau bundesweit keine Hebamme.

Als Kooperationsprojekt mit dem Familienzentrum KARO und unterstützt durch die Eva-Mayr-Stihl-Stiftung, möchte „Hebamme im KARO“ betroffenen Frauen und Familien den aufregenden Weg in die Elternschaft ebnen und erleichtern.

Ziel ist es, werdende Eltern, Hebammen und andere fachkundige Beratungsstellen zusammenzubringen. Dadurch kann bei Bedarf bei der Suche nach einer Hebamme unterstützt werden. Auch besondere Beratungsangebote, z.B. wenn das Baby schlecht schläft, viel weint, nach traumatischer Geburt, Bindungsproblemen oder sonstigen Beschwerden während und nach der Schwangerschaft können im Rahmen des Projektes kurzfristige Beratungstermine stattfinden, um nach den passenden Ansprechpartner\*innen zu suchen und wenn möglich, den ersten Kontakt zu erleichtern.

**Terminvereinbarung: [hebamme.karo@profamilia.de](mailto:hebamme.karo@profamilia.de) und 0157 5210 3932 per WhatsApp Business oder direkt in der Telefonsprechstunde:  
Dienstag und Mittwoch: 09:00 - 09:30, Donnerstag: 15:00-15:30**

## ➤ **Integrationsrat der Stadt Waiblingen**



Dem Integrationsrat gehören sowohl Personen deutscher als auch nichtdeutscher Staatsangehörigkeit an. Die Integrationsrätinnen und -räte werden von Waiblinger Vereinen benannt oder können sich selbst um die Mitarbeit bewerben. Die Amtszeit beträgt fünf Jahre.

Der Integrationsrat setzt sich für die Belange und Probleme der Einwohnerinnen und Einwohner mit Migrationshintergrund ein und vertritt deren Interessen. Er hält Kontakt zu den in Waiblingen lebenden Nationen und deren Landsleute und ist bemüht, die menschlichen Beziehungen zwischen allen Einwohnerinnen und Einwohnern Waiblingens zu fördern. Der Integrationsrat ist auch Ansprechpartner für die Stadtverwaltung, Institutionen und die Waiblinger Bevölkerung in allen Fragen zu Migration und Integration.

Unterstützt wird der Integrationsrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Integrationsbeauftragte hat auch die Geschäftsführung des Integrationsrats inne.

Vorsitz: Frau Cristina Frey

stellv. Vorsitzende: Frau Sofia Sachanidou, Herr Ali Akbar Fahemi

FraZ ist auch im Integrationsrat vertreten.

➤ Religiöse Begegnungen

# Frauenliturgie in der Michaelskirche

Stille - Meditation - Impuls - Gebet - Segen



Monatlich laden wir an einem Freitagabend von in die Michaelskirche in. Wir feiern kreativ und mit vielen Sinnen eine schlichte Liturgie, in der wir unterschiedliche Themen aus der Sicht von Frauen aufgreifen, mit Stille, Meditation, Impuls, Gesang, Gebet und Segen. Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein: Tina Greiner: Telefon 07151 561005, Susanne Grießhaber, Alexandra Hügler, Bärbel Erhardt-Neu, Pfarrerin Annegret Maile

**Kooperation** mit Ev. Kirchengemeinde Waiblingen

Fr 13.9., 11.10., 6.12., 10.1, 7.2.  
18.30-19.15 Uhr  
ohne Gebühr/ohne Anmeldung



## FraZ aktiv mitgestalten? - Mitfrau werden!

Mitfrauen bekommen zweimal jährlich das Programmheft mit den Infoseiten über frauenrelevante Angebote anderer Einrichtungen zugesandt.

Der Beitrag beträgt 25 € im Jahr.

Frauen mit geringem Einkommen können den Betrag nach eigener Einschätzung bis auf 12,50 € reduzieren.

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.

Unser Konto bei der Volksbank Stuttgart

**IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04**

Info unter

[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de) und [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)

UNO

### **Bericht: Kein Land erreicht bis 2030 eine Gleichstellung der Geschlechter**

5. Juni 2019, Quelle: AFP

Vancouver (AFP) Kein UN-Mitgliedstaat erreicht bis zum Jahr 2030 eine Gleichstellung der Geschlechter. Das geht aus einem Bericht der Nichtregierungsorganisation Equal Measures 2030 hervor, der am Dienstag in Kanada vorgestellt wurde. Die Gleichstellung der Geschlechter ist eines der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die 2015 alle UN-Mitgliedstaaten verabschiedet hatten und die bis 2030 erreicht sein sollen.



**Frauen im Zentrum Waiblingen e.V.**  
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

**FraZ stärken - Mitfrau werden!**

**Ich erkläre meinen sofortigen Beitritt zum Verein FraZ e.V.**

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon / Mobile: .....

E-Mail: .....

**Mein Jahresbeitrag beträgt (bitte ankreuzen):**

25.- Euro

ermäßigt 12,50 Euro

Ich zahle freiwillig einen erhöhten Beitrag von ..... Euro im Jahr

Den Beitrag überweise ich jährlich bis zum 8. März auf das Konto der „Frauen im Zentrum“ bei der Volksbank Stuttgart, IBAN DE29 6009 0100 0456 5870 04

**Der Mitfrauenbeitrag ist steuerlich absetzbar!**

Datum, Unterschrift: .....

Tel. 07151 98224-8910 - E-Mail: fraz-waiblingen@gmx.de

## Interessiert an FraZ?



**Notieren Sie Ihre Ideen!**

# Neue Frauen braucht das FraZ

Unser Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.  
steht für die Begegnung von Frauen

- Wir setzen uns für die Interessen von Frauen ein
- Wir wollen Frauen zum Mitmischen ermutigen
- Wir fördern die Vernetzung von Frauen
- Wir ermöglichen Kultur von Frauen für Frauen

FraZ e. V. ist  
im Frauenrat und Integrationsrat der Stadt Waiblingen vertreten.

Gerne können Sie bei uns mitmachen  
oder unseren Raum für Veranstaltungen, Besprechungen  
und Geselligkeiten unter Frauen nutzen.

## Sie erreichen uns

im KARO Familienzentrum, 2.OG, Raum 2.21  
Aufzug vorhanden

✉ FraZ – Frauen im Zentrum e. V.  
KARO Familienzentrum  
Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen

☎ 07151 98224-8910

✉ [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)

Internet:  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

