

FraZ e. V. Waiblingen



Programm
Februar 2025 – Juli 2025



KARO Familienzentrum
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel: 07151-98224 8910
fraz-waiblingen@gmx.de
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

Info gibt es außerdem unter:

fraz-waiblingen@gmx.de und
www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de

Programm:

Susanne Föll, 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:

Wer wir sind	S. 2-3
Programmteil	S. 6-27
➤ Buchlesung: „Erzählt von den Gefangenen“	S. 21
➤ Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen	S. 10-11
➤ EPD und Frauentag: Einweihung „Rote Bank“	S. 14
EPD-Infostand	S. 12
Film im Kommunalen Kino	S. 12
Int. Frauentag im Kulturhaus Schwanen	S. 15
Frauengespräche mit Frauen aus anderen Kulturen	S. 15
➤ FraZ-Gratis*-Flohmarkt: *Ond (faschd) alles omsonschd	S. 19-20
➤ FraZ-Strickcafé	siehe S. 7-8
➤ FraZ am Mittwoch: Frauenrechte in Gefahr	S. 9
Kräuterabend	S. 20
Upcycling	S. 22
➤ FraZ auf Fahrt	S. 17-18
➤ Kulinarisches: Kulinarische Weltreise - Begegnungen am Kochtopf	S. 18
Kulinarische Weltreise – FraZ-Brunch für Frauen	S. 26
➤ Milch-Schnack (offener Treff für Mütter)	S. 7
➤ Mitfrauenversammlung	S. 21-22
➤ Plenum	siehe S. 11
➤ Sportangebote (exklusiv für Frauen)	S. 16

- Sprachcafé S. 8-9
- Tanzdemo: One Billion Rising S. 9-10
- Waiblinger Altstadtfestsamstag im KARO S. 23
- Workshop Gitarre siehe S. 6

Anlaufstellen und Informationen für Frauen S. 28-40

- Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch S. 28-31
- Frau und Beruf S. 32-33
- Frauenliturgie S. 40
- Frauenrat der Stadt Waiblingen S. 34
- Frauenverband Courage S. 35
- Hebamme im KARO S. 36
- Psychologische Familien- und Lebensberatung S. 29-30
- Integrationsrat der Stadt Waiblingen S. 37
- Kommunales Kino S. 38
- Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung S. 31
- Omas gegen rechts (OGR) S. 39

Mitfrau werden S. 41-42

Weitere Informationen:



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.**

- Barrierefreier Zugang -

Februar 2025

Mittwoch, 05.02., ab 18:00 Uhr

Workshop Gitarre „Lagerfeuermusik“ und gemeinsames Musizieren

Margit Spörl

Ein Fortsetzungskurs für die Frauen, die schon im letzten Kurs dabei waren;
neue Teilnehmerinnen sollten schon einige Griffe beherrschen.

- Mitsingen ist erwünscht.
- Eine eigene Gitarre sollte mitgebracht werden.

Kosten: Für FraZ-Frauen umsonst;
andere Frauen können auf Spendenbasis teilnehmen.

Termine „Gitarre“: 05.02. und 02.04.

Termine „Musizieren“: 05.03. und 07.05.

Bei den Terminen im März und Mai können auch gerne andere Musikerinnen und Frauen, die gerne singen, dazu kommen.

Start jeweils um 18 Uhr

Anmeldungen an Spoerl.Margit@gmail.com

Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin, damit die Lieder vorab verteilt werden können.



Donnerstag, 06.02., 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

06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 08.05.,
22.05., 03.07., 17.07.

**im 2. OG, Raum 2.21 „FraZ-Raum“
ohne Gebühr/ohne Anmeldung**

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

Samstag, 08.02., 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: 08.02., 22.02., 15.03., 29.03., 12.04., 03.05., 17.05., 31.05., 14.06. (im Biergarten „Schwaneninsel“), 28.06., 12.07., 26.07.

Dienstag, 11.02., 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.**

- 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
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich
- Eine Anmeldung wäre schön

- Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!
(Das Angebot ist 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, 12.02., 19:00 Uhr

FraZ am Mittwoch: Frauenrechte in Gefahr?

- Welche Gefahren gehen von dem momentanen Rechtsruck in unserem Land insbesondere für Frauen aus?
- Was kann frau dagegen tun?

Wir reden darüber ...

Zu Gast ist die Waiblinger Initiative "OMAS GEGEN RECHTS" die sich vorstellt und mitdiskutiert.

**Freitag, 14.02.,
19:00 Uhr:
Waiblingen is Rising**

Tanzdemo
im Kulturhaus Schwanen
Winnender Str. 4,
71334 Waiblingen



Auch wir in Waiblingen sind 2025 dabei.

One Billion Rising – die weltweite Tanzaktion gegen Gewalt an Mädchen und Frauen – findet erstmals in Waiblingen statt. Um 19 Uhr heißt es: Gemeinsam tanzen, Solidarität zeigen und ein Zeichen für eine Welt mit mehr Empathie setzen!

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist leider immer noch traurige Realität. Jede dritte Frau weltweit wird Opfer von Gewalt – sei es körperlich, psychisch oder emotional. One Billion Rising möchte auf dieses Problem aufmerksam machen und Menschen weltweit zum gemeinsamen Handeln bewegen.

#RiseForEmpathy – Tanzen für Veränderung:

In diesem Jahr steht die Aktion unter dem Motto **#RiseForEmpathy**. Denn Empathie, das Einfühlungsvermögen in die Gefühle und Bedürfnisse anderer, ist ein wichtiger Schlüssel im Kampf gegen Gewalt.

Die Tanzaktion im Kulturhaus Schwanen ist offen für alle! Lernt die einfache Choreografie und seid dabei, wenn wir gemeinsam ein Zeichen setzen. Die Band der Popmusik School Fellbach sorgt für den passenden Rhythmus.

Kontakt: Angelika Neudek

Beauftragte für Chancengleichheit Stadt Waiblingen, [**+49715150012320**](tel:+49715150012320)

Montag, 17.02., 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: 17.02., 10.03., 07.04., 12.05., 23.06., 21.07.

Gebühr für 30 Minuten 31,00 €

Kursnummer: 25F11501, Anmeldung über die FBS erforderlich

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

Samstag, 22.02., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé – Info s. 08.02.

Mittwoch, 26.02., 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: 26.02., 12.03., 30.04., 25.06., 09.07.

März 2025

Mittwoch, 05.03., ab 18:00 Uhr

Workshop Gitarre - Info s. 05.02.

VERANSTALTUNGEN RUND UM EPD UND FRAUENTAG

Mittwoch, 05.03., 20:00 Uhr

**Das Kommunale Kino Waiblingen zeigt den Dokumentarfilm:
Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen!**

Reservierung: Ticket-Online, waiblingen.traumpalast.de/spezial oder
über die Tickethotline 0711 55090770

Eintritt: 6,50 €

Ort: Traumpalast Waiblingen, Bahnhofstr. 52, 71332 WN

SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025 | 18:30 – 23:00 UHR

Der Internationale Frauentag *kostenfrei*

Romy Hausmann liest und plaudert am Weltfrauentag – fearless, shameless, brave and wild – unerschrocken, schamlos, mutig und wild

Romy Hausmann ist »der Shooting-Star im Thriller-Genre.« (die aktuelle). Bekannt durch Ihre Thriller und Truecrimeprojekte, ausgezeichnet mit dem CrimeCologneAward und mit LIEBESKIND auf der Spiegel-Bestsellerliste schüttelt sie alle Nettiquetten und Stereotype ab. Aus eingefangenen Schrammen und Verwundbarkeiten bastelt sie sich ihre ganz eigene Identität als Künstlerin, Selbständige & Frau und macht dabei vor allem „ihr eigenes Ding“.

Inspiziert und ermutigt bleibt uns danach **Zeit und Raum zum Schwätzen und Vernetzen**. Lasst uns gegenseitig Mut machen für neue Visionen, Ideen und Pläne.

mutig sein

18:30 Uhr Ankommen mit Sektempfang
19:00 Uhr Romy Hausmann liest und plaudert

ANMELDUNG (begrenzte Teilnehmerinnenzahl): erforderlich unter www.waiblingen.de/frauentag bis 3. März 2025 oder telefonisch 07151 5001 2320

EINTRITT: nach Anmeldung frei
ORT: Kulturhaus Schwanen, Winnender Str. 4, 71334 Waiblingen

Veranstalterinnen:
Frauenrat & Beauftragte für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen & Kulturhaus Schwanen



Donnerstag, 06.03., 15:00 – 17:00 Uhr

Aktion auf dem Postplatz zum equal pay day

DONNERSTAG, 6. MÄRZ 2025 | 15:00 – 17:00 UHR

Equal Pay Day-Infostand *Lohnungerechtigkeit*

INTERNATIONALER TAG FÜR DIE GLEICHE BEZAHLUNG VON FRAUEN UND MÄNNERN

Wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander wünschen sich doch alle – **warum gibt es dann ungleiche Bezahlung?** Wie kommt es, dass so viele Frauen bei gleicher Tätigkeit weniger verdienen als Männer? Wie kommt es, dass Frauen meist weniger verdienen als Männer und damit auch häufiger von Altersarmut bedroht sind? Was können wir ganz konkret tun, um die Situation zu verbessern? **Wir informieren und freuen uns auf anregende Gespräche mit Menschen, die vorbeikommen.**

ORT: Alter Postplatz, Waiblingen
(bei Regen im EG des KARO Familienzentrums)

Veranstalterinnen:
Frauen im Zentrum e.V. (FraZ) in Kooperation mit dem Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen

Mehr **INFORMATIONEN** gewünscht – dann klicken Sie den Podcast an: <https://www.equalpayday.de/informieren/podcast/>

kostenfrei



Am 7. März 2025 ist Equal Pay Day!

Dieser markiert symbolisch den Gender Pay Gap, der 2023 in Deutschland 18 Prozent betrug.

Mittlerweile wurden die Zahlen für 2024 veröffentlicht, und der Gender Pay Gap ist gesunken – auf 16 Prozent!

Das sind sehr gute Nachrichten für equal pay. 2026 findet der Equal Pay Day daher schon am 27. Februar statt.



Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!

Unter diesem Motto rückt die diesjährige Equal Pay Day Kampagne den Zusammenhang von Lohntransparenz und dem Gender Pay Gap in den Fokus.

Denn wegen mangelnder Transparenz bleiben Lohnunterschiede und Entgeltdiskriminierung oft unbemerkt.

- Inwiefern hängen Stereotypisierung, Diskriminierung und fehlende Entgelttransparenz zusammen?
- Kann Entgelttransparenz diesen Problemen entgegenwirken? Und wie profitieren möglichst viele Arbeitnehmer:innen davon?

Konkreten Anlass für die Auseinandersetzung mit Entgelttransparenz bietet die Umsetzung der europäischen Entgelttransparenzrichtlinie in deutsches Recht bis 2026.

Diese nimmt Arbeitgeber:innen in die Pflicht, zu definieren und zu kommunizieren, nach welchen Kriterien sie wie bezahlen.

Das ist ein wichtiger Schritt hin zu equal pay!

<https://www.equalpayday.de/>

Samstag, 08.03., 10:00 – 13:00 Uhr: Einweihung der „Roten Bank“ vor dem KARO-Eingang

ORT: 10:00 Uhr Einweihung der Roten Bank vor dem KARO Familienzentrum, anschließend bis 13:00 Uhr Infostand mit Beratung der Polizei und der profa Waiblingen e.V. auf dem Alten Postplatz, Waiblingen

Veranstalter:innen
Referat Prävention des Polizeipräsidiums Aalen, profa Waiblingen e.V., Frauen im Zentrum e.V. (FraZ), KARO Familienzentrum e.V., in Kooperation mit dem Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen



SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025 | 10:00 – 13:00 UHR

Die Rote Bank

ALS SYMBOL GEGEN GEWALT AN FRAUEN

gegen Gewalt

Die Schicksale der gewaltbetroffenen Frauen sind vielfältig und gehen alle unter die Haut. **Alle 4 Minuten erlebt eine Frau in Deutschland Gewalt** durch ihren Partner oder Ex-Partner. 70% der Frauen unter 25 Jahren hatten bereits digitale Gewalterfahrungen. Oft eskaliert die Gewalt und führt dazu, dass **jeden dritten Tag ein Mann seine Partnerin tötet**. Zahlen, die jährlich steigen und die uns aufrütteln müssen.

Die Rote Bank vor dem KARO Familienzentrum steht zukünftig als Symbol dafür, auf dieses Leid von Frauen aufmerksam zu machen, denn meist passiert es hinter geschlossenen Wohnungstüren. **SEHEN – ERKENNEN – HANDELN** lautet unser Aufruf an alle, diese Gewalt nicht zu tabuisieren, sondern den betroffenen Frauen und Mädchen zur Seite zu stehen.

kostenfrei

Samstag, 08.03.: Internationaler Frauentag Motto 2025: „Each for Equal“

Der Internationale Frauentag (International Women's Day) wird weltweit von Frauenorganisationen am 8. März begangen. Der Tag wird auch Weltfrauentag, Tag der Frau oder Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau genannt. Er entstand in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen und kann auf eine lange Tradition zurückblicken.

Samstag, 08.03.: Veranstaltung zum Internationalen Frauentag im Kulturhaus Schwanen

Zeit: 18:30 – 23:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Schwanen, Winnender Str. 4
www.waiblingen.de/frauentag oder unter
07151 5001 2320

Eintritt: nach Anmeldung frei

Anmeldung erforderlich bis 3. März unter
www.waiblingen.de/frauentag oder unter
07151 5001 2320

SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025 | 18:30 – 23:00 UHR

Der Internationale Frauentag

Romy Hausmann liest und plaudert am Weltfrauentag – fearless, shameless, brave and wild – unerschrocken, schamlos, mutig und wild

Romy Hausmann ist »der Shooting-Star im Thriller-Genre.« (die aktuelle). Bekannt durch ihre Thriller und Truecrimeprojekte, ausgezeichnet mit dem CrimeCologneAward und mit LIEBESKIND auf der Spiegel-Bestsellerliste schüttelt sie alle Nettiquetten und Stereotype ab. Aus eingefangenen Schrammen und Verwundbarkeiten bastelt sie sich ihre ganz eigene Identität als Künstlerin, Selbständige & Frau und macht dabei vor allem „ihr eigenes Ding“.

Inspiziert und ermutigt bleibt uns danach **Zeit und Raum** zum **Schwätzen und Vernetzen**. Lasst uns gegenseitig Mut machen für neue Visionen, Ideen und Pläne.

mutig sein

kostenfrei

18:30 Uhr Ankommen mit Sektempfang
19:00 Uhr Romy Hausmann liest und plaudert

ANMELDUNG (begrenzte Teilnehmerinnenzahl):
erforderlich unter www.waiblingen.de/frauentag
bis 3. März 2025 oder telefonisch 07151 5001 2320

EINTRITT, nach Anmeldung frei
ORT, Kulturhaus Schwanen,
Winnder Str. 4, 71334 Waiblingen

Veranstalterinnen:
Frauenrat & Beauftragte für Chancengleichheit
der Stadt Waiblingen & Kulturhaus Schwanen



Mittwoch, 26.03., 19:00 Uhr FraZ am Mittwoch: Frauengespräche

kostenfrei

TEILNAHME:

kostenfrei – Spenden sind erwünscht.
ORT, KARO Familienzentrum,
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen,
FraZ-Raum im 2. Stock

Veranstalterinnen

Frauen im Zentrum e.V. (FraZ) in Kooperation mit dem Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen

MITTWOCH, 26. MÄRZ 2025 | 19:00 UHR

Frauen aus anderen Kulturen

WIE HAT SICH DIE ROLLE DER FRAUEN BEI UNS VERÄNDERT?

- Wie ist es in anderen Ländern und Kulturen?
- Wie erleben Frauen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund ihr Leben als Frau hier bei uns?
- Wie hat sich ihr Rollenbild im Laufe der Zeit verändert?

In entspannter Atmosphäre wollen wir uns austauschen und unsere Erfahrungen miteinander teilen. Wir freuen uns auf Frauen aus unterschiedlichen Kulturen, die bereit sind, ihre Erfahrungen und Eindrücke mit uns zu teilen.

Vielfalt



Teilnahme kostenfrei – Spenden sind erwünscht
Ort: KARO Familienzentrum, Alter Postplatz 17,
71332 Waiblingen
2. OG, Raum 2.21 (FraZ-Raum)

FraZ e. V. in Kooperation mit dem Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen

Sportangebote – exklusiv für Frauen – Kooperation mit der fbs:

Hybrid: Intervalltraining Indoor für Frauen

Simone Rosin

Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z.B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme: Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon
Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Getränk

Termine: 10.03.-07.04., 5x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

Gebühr: 53,-- €

Kursnr.: 25F12313AH, Anmeldung über die FBS erforderlich

Outdoor: Intervalltraining für Frauen

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Getränk, Übungsmatte

Termine: 28.04.-28.07., 12x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

Gebühr: 119,-- €

Kursnr.: 25F12313BH

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

Online: Intervalltraining für Frauen

Termine: 10.03.-07.04., 5x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

Gebühr: 53,-- €

Kursnr.: 25F12313W

Mittwoch, 12.03., 19:00 Uhr
Plenum für FraZ-Frauen - Info s. 26.02.

Samstag, 15.03., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.

Samstag, 29.03., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.

April 2025

Mittwoch, 02.04., ab 18:00 Uhr
Workshop Gitarre - Info s. 05.02.

Samstag, 12.04., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.



Sonntag, 13.04.2025

**FraZ auf Fahrt nach Schorndorf
zu der Sonderausstellung:
„Schorndorfer Künstlerinnen im Blick“
im Stadtmuseum Schorndorf**

Von acht bildenden Künstlerinnen und zwei Schriftstellerinnen erzählt die Ausstellung „Schorndorfer Künstlerinnen im Blick“. Mehr als 60 Gemälde, Skulpturen, Keramiken, Briefe und Bücher geben erstmals einen Einblick in die vielfältige Kunstproduktion dieser historischen und zeitgenössischen

Protagonistinnen unserer Stadt. Einige sind heute bekannt, andere fast vergessen, einzelne standen schon zu Lebzeiten nicht im Blick der Öffentlichkeit. Die Ausstellung ermöglicht einen neuen Blick auf diese Frauen und ihre Werke.

Anmeldung bis 07.04.2025 unter fraz-waiblingen@gmx.de

Treffpunkt: 14 Uhr vor dem Bahnhof Waiblingen oder 14:45 Uhr vor dem Stadtmuseum Schorndorf

Sonntagsführung durch die Sonderausstellung 15 Uhr

Kosten: 5 € pro Person

Stadtmuseum Schorndorf, Kirchplatz 7, 73614 Schorndorf

→ 5 Gehminuten vom Bahnhof

→ Parkmöglichkeiten auf ausgewiesenen Parkflächen im Umfeld des Stadtmuseums oder im nahegelegenen Künkelparkhaus.

Dienstag, 29.04., 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: 25F12266, Anmeldung über die FBS erforderlich

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

Mittwoch, 30.04., 19:00 Uhr
Plenum für FraZ-Frauen – Info s. 26.02.

Mai 2025

Samstag, 03.05., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ-Strickcafé – Info s. 08.02.

Mittwoch, 07.05., ab 18:00 Uhr
Workshop Gitarre - Info s. 05.02.

Verschoben auf den 22.11.!!

~~Samstag, 10.05.,~~ 12:00 – 14:00 Uhr:
FraZ-Gratis-Flohmarkt: "WAS MR SO BRAUCHA KOO - OND
(FASCHD) ÄLLES OMSONSCHD!!!"



Modeschmuck, Tücher, Schals, Haarschmuck, Gürtel, Hüte, Taschen, Täschle, Schirme, Kosmetikartikel, Frauenbücher, Kinderbücher, Spielsachen, Haushaltswaren, Dekoratives - und vieles Schöne mehr ...

Außer den vielen „Gratis-Tischen“ gibt es einen Stand, an dem besonders hochwertige Artikel gegen verhandelte Spende abgegeben werden.

In dieser Zeit können Sie es sich im FraZ-Café (2. OG, FraZ-Raum) bei Kaffee, Tee, selbst gebackenen Kuchen und Butterbrezeln gut gehen lassen!

Der FraZ-Markt findet im KARO Familienzentrum im Erdgeschoss statt.

**Die Annahme von ausschließlich gut Erhaltenem ist von 10:00 – 11:00 Uhr.
Bitte keine Kleidung und keine Elektrosachen vorbeibringen!**

Barrierefreier Zugang



**Mittwoch, 14.05.,
19:00 Uhr**

**FraZ am Mittwoch:
Kräuterabend**

„Alleskönner Löwenzahn“

Erstaunliche Einblicke zu einem
heilkraftigen Allerweltskraut.

Vorgestellt von Kräuterexpertin
Verena Muckenfuß

Inkl. Verkostung von
Löwenzahnblütensirup sowie
Herstellung eines Löwenzahn-
Massageöls;
ein Skript wird ausgeteilt.

Bitte kleine Gläschen mit Schraubdeckel mitbringen!

Anmeldung bis 07.05.2025 unter fraz-waiblingen@gmx.de

Samstag, 17.05., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ-Strickcafé – Info s. 08.02.

Mittwoch, 21.05.2025, 19.00 Uhr
"Erzählt von den Gefangenen!"
Buchlesung mit der Autorin Gül Güzel.



Gül Güzel ist Journalistin, Autorin und Übersetzerin.

Schon seit langem schreibt und beantwortet sie Briefe an inhaftierte politische Gefangene. Sie begann damit, als sie 2003 selbst inhaftiert wurde und um den Kontakt nach ihrer Freilassung zu den Mitgefangenen zu halten. Sie schreibt, um zu ermutigen und Mut zu bekommen, sie teilt Gefühle von Leid und Hoffnung mit den eingekerkerten FreiheitskämpferInnen. Ihre und deren Briefe sind voller Poesie, voller Schmerz und

voll unbeugsamer Stärke. Unbedingt lesenswert in einer Zeit bedrohlicher Verbote einer Wiederholung der dunkelsten Geschichte Europas.

In Kooperation mit der Frauengruppe ‚Courage‘ Waiblingen

Mittwoch, 28.05., 19:00 Uhr
Mitfrauenversammlung – nur für FraZ-Frauen

Save the Date! Wir brauchen euer Mitdenken, eure Anregungen...

Zeit zur Aussprache: Rückblick auf 30 Jahre FraZ - was hat die Frauenbewegung erreicht, wo setzen wir zukünftig unsere Schwerpunkte und wie können wir sie umsetzen ...

Samstag, 31.05., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé – Info s. 08.02.

Juni 2025

Mittwoch, 04.06., 19:00 Uhr

FraZ am Mittwoch zum Thema „Upcycling“

Eine Einführung mit Natalie Zimmer



Upcycling, too good to go – nur Begriffe?

Jede von uns kennt es: ein Kleidungsstück ist in die Jahre gekommen, hat ein Loch oder entspricht einfach nicht mehr den Vorstellungen. Trotz der Mängel ist das Material noch gut, der Stoff ist hochwertig, fühlt sich vertraut an – doch was fängt man damit an?

Der Abend dient dem Austausch und der Inspiration.

Das Wiederverwerten dient nicht nur der Umwelt, es schafft ganz individuelle Stücke mit Charakter und bereitet viel Freude.

Samstag, 14.06., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé – Treff im Biergarten „Schwaneninsel“

Mittwoch, 25.06., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ-Frauen - Info s. 26.02.

Samstag, 28.06., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.

Samstag, 28.06., ab 15:00 Uhr



Das KARO Familienzentrum präsentiert sich am
WAIBLINGER ALSTADTFEST

Samstag, 28. Juni
ab 15 Uhr

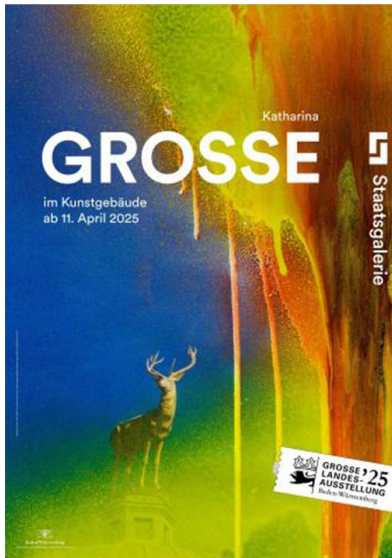
direkt vor dem KARO Familienzentrum
Alter Postplatz 17



Save the Date!

Juli 2025

Freitag, 04.07., 15:00 – 17:00 Uhr



**Katharina Grosse - große
Landesaussstellung Baden-Württemberg
in Stuttgart**

Führung durch die Sonderausstellung im
Kunstgebäude am Schlossplatz

Ulla Katharina Groha

Die 1961 in Freiburg im Breisgau
geborene Malerin ist international für
ihre einzigartigen raumgreifenden Bilder
bekannt. Hierbei überschreitet Grosse
die Grenzen der Zweidimensionalität und
bemalt nicht nur traditionelle Leinwände,
sondern ganze Räume, Fassaden und
Landschaften. Seit fast drei Jahrzehnten
verwendet sie dafür die Sprühtechnik,

um ihre leuchtenden, lebendigen Bilder über Leinwände, Innen- und
Außenräume sowie verschiedene Objekte wie Steine, Holz und Möbel
hinwegzumalen. Skulpturale Formen aus Aluminium, Bronze und Styropor
werden durch die Integration von Farben und natürlichen Materialien wie
z. B. Holz zu lebendigen, dynamischen Kompositionen.

Die Ausstellung zeigt erstmals einen umfassenden Überblick über Grosses
vielfältiges Oeuvre und somit die unerschöpfliche Bandbreite ihrer Malerei
auf verschiedenen Materialien, mit denen sie das Möglichkeitsfeld der
Gattung neu definiert! Höhepunkt der Ausstellung ist eine eigens für den
26 m hohen Kuppelsaal des Kunstgebäudes geschaffene, ortsbezogene
Installation, die für jeden Grosses Kunst sinnlich erfahrbar macht.

**Kursgebühr: 15,-- €; der Eintritt in die Ausstellung (15,-- €) ist in der
Kursgebühr nicht enthalten.**

Kursnummer: 25F14011, Anmeldung über die FBS erforderlich

Anmeldeschluss: 26.06.

Treffpunkt: Foyer des Kunstgebäudes, Stuttgart, Schlossplatz 2

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

Sonntag, 06.07., 17:00 – 19:30 Uhr

Frauenleben in Cannstatt – vom Mittelalter bis in die Nachkriegszeit

Ein Stadtspaziergang mit Claudia Weinschenk

Unser Spaziergang führt uns durch die Geschichte Cannstatts und beschreibt die Lebenswirklichkeit(en) von (Cannstatter) Frauen vom Mittelalter bis in die Nachkriegszeit.

- Wie hat sich hier das Leben von Frauen im Laufe der Geschichte verändert?
- Welche gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten gab es für sie?

Diesen und anderen Fragen wollen wir nachgehen.

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

Die Führung endet am Gedenkstein für die ehemalige Synagoge.

Gebühr: 15,-- €

Kursnummer: 25F14013, Anmeldung über die FBS erforderlich

Anmeldeschluss: 26.06.

Treffpunkt: "Klösterle", Stuttgart Bad-Cannstatt, Marktstr.

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

Mittwoch, 09.07., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ-Frauen - Info s. 26.02.

Samstag, 12.07., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.

und

Samstag, 26.07., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé - Info s. 08.02.



**Sonntag, 13.07.2025,
11:00 – 14:00 Uhr**

"Kulinarische Weltreise" – ein FraZ- Brunch für Frauen

Es gibt wieder das umfangreiche und
vielfältige Buffet der FraZ-Frauen.
Das Angebot ist eine kulinarische Weltreise.

Es können Produkte des fairen Handels verkostet werden.
Ab 12 Uhr wird über Frauenprojekte des fairen Handels informiert:



Das Foto zeigt eine **Frauen-Kooperative in Nepal**

Keine Anmeldung erforderlich.

Unkostenbeitrag: 8 €

Kann gerne nach oben aufgerundet werden, Frauen mit kleinerem
Geldbeutel zahlen weniger.

Mittwoch, 23.07., 19: 00 Uhr

**FraZ im Apothekergarten:
„Frauenmärchen von wundersamen Gärten.“**

Mit Christine Widmaier



Dauer: ca. 1 Stunde

Anmeldung bis 16.07.2025 unter fraz-waiblingen@gmx.de

**Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im KARO
Familienzentrum, 2. OG, Raum 2.21 statt.**

Anlaufstellen und Informationen für Frauen

➤ Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch

Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt

(<https://www.rems-murr-kreis.de>, Stand 18.02.2025)



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
- **Elisabeth Gräser-Serato**
Sozialpädagogin (B.A.)
e.graeser-serato@rems-murr-kreis.de

- **Heiko Steffl**
Dipl.-Sozialpädagoge (BA)
h.steffl@remm-murr-kreis.de

Anlaufstelle in Backnang:

Am Obstmarkt 7, 71522 Backnang

Telefon: 07191 895-4058

Kontakt: Lena Wurche

Sozialpädagogin (B.A.), Traumafachberaterin

l.wurche@remm-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@remm-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

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



Flügel:

Beratung für Frauen und Männer bei sexualisierter Gewalt



**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

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

+49 7195 591-0

➤ 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

Angelika Neudek

Telefon: 07151 5001-2320

E-Mail: 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 Organisation der Schwerpunkttagge:
 - 8. März: Internationaler Frauentag
 - 1. Mai: Internationaler Tag der Arbeiter- und Arbeiterinnenbewegung
 - 25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen und Protestaktionen
- Organisation 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

Kontakt: Ulrike Bachmann, ulrikebachmann@freenet.de, 07151 302935

Familienhebammen

Für Schwangere, Mütter und Familien
mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:



pro familia Waiblingen e.V.
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel: 07151-98224 89 40
Fax: 07151-98224 89 55
waiblingen@profamilia.de
profamilia-waiblingen.de

Sie erreichen uns

Montag, Dienstag,	09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 13.00 Uhr
Freitag	09.00 - 11.00 Uhr

Während der Schulferien können andere
Kontaktzeiten gelten.

pro familia Waiblingen e. V. ist ein
gemeinnütziger eingetragener Verein.

Wir sind politisch und konfessionell unabhängig.

➤ 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.

Vorsitzende: Cristina Frey

stellv. Vorsitzende: Ali Akbar Fahemi, Sofia Sachanidou

FraZ ist auch im Integrationsrat vertreten.

➤ Kommunales Kino Waiblingen



Ort: Traumpalast Waiblingen, Bahnhofstr. 52, 71332 Waiblingen

Reservierung: Ticket-Online waiblingen.traumpalast.de/spezial oder über die Tickethotline 0711 55090770

Mittwoch, 21. Mai 2025, 20:00 Uhr

THE OUTRUN

Drama 2024 | 118 Minuten | FSK 12

Regie: Nora Fingscheidt

Mit: Saoirse Ronan, Stephen Dillane, Paapa Essiedu

Nach mehr als einem Jahrzehnt kehrt Rona in ihre Heimat auf den Orkney-Inseln zurück. Während sie die einzigartige Landschaft, in der sie aufgewachsen ist, wiederentdeckt, vermischen sich ihre Kindheitserinnerungen mit der letzten, von Sucht geprägten Zeit. Ihr damaliger Aufbruch in die Stadt und die folgenden ausschweifenden Jahre in London endeten in einem schmerzhaften Absturz. Doch nach und nach wird die Begegnung mit der rauen Natur der Inseln zu einer Chance auf ein neues Leben.

Adaption nach Memoir Buch von Amy Liptrot („Nachtlichter“ 2017 btb Verlag).

Auszeichnungen 2 & Nominierungen 27.

Webseite: https://www.arthaus.de/the_outrun

In Kooperation mit Frauen im Zentrum Waiblingen e. V. (FraZ).

➤ OMAS GEGEN RECHTS (OGR)



OMAS GEGEN RECHTS

in Waiblingen

Das veränderte politische Klima hat uns zusammengeführt.

Wir sind eine zivilgesellschaftliche, parteiunabhängige Initiative.

Wofür wir stehen:

- für die Erhaltung der demokratischen Grundwerte
- für Toleranz und ein respektvolles Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft

Wofür wir uns engagieren:

- gegen rechtspopulistische Strömungen
- gegen jegliche Ausgrenzung von Menschen
- gegen alle Formen der Gewalt

Wir Omas bringen Lebenserfahrung und Mut ein, sowie die Erkenntnis, dass es keine einfachen Lösungen zu komplexen Problemen gibt.

Wir werden dazu beitragen, dass sich in Deutschland nie wieder ein faschistisches System etabliert.

Möchtest du mitmachen?

Wir treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr
in den Räumen der Frauen im Zentrum WN e.V.
im KARO - Familienzentrum, Alter Postplatz 17, im 2.OG

Kontakt: omasgegenrechts-waiblingen@gmx.de

➤ Religiöse Begegnungen



Frauenliturgie

**Monatlich laden wir an einem
Freitagabend von 18.30 bis 19.15 Uhr in die Michaelskirche
ein.**

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.

Termine 2025

1. Halbjahr

10. Januar

4. April

7. Februar

9. Mai

7. März - Weltgebetstag der Frauen 6. Juni
(in der meth. Christuskirche)

11. Juli

Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein:

Bärbel Erhardt-Neu

Tina Greiner

Alexandra Hügler

Pfarrerin Annette Roth

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Kirchengemeinde Waiblingen unter Veranstaltungen: www.evangelisch-in-waiblingen.de

Evang. Pfarramt Michaelskirche Nord, Pfarrerin Annette Roth,
Eugenstraße 20, 71332 Waiblingen, E-Mail: annette.roth@elkw.de

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 und fraz-waiblingen@gmx.de



30 Jahre FraZ heißt:

- **30 Jahre Begegnung zwischen Frauen fördern**
- **30 Jahre Kooperation mit anderen Frauenorganisationen**
- **30 Jahre Frauen zur aktiven Teilhabe ermutigen**
- **30 Jahre Vertretung von Fraueninteressen auf verschiedenen Ebenen.**

Wir machen weiter ...

Machst du mit? – Du bist herzlich eingeladen!



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/Mobil: -----

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

Internet:
www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de

