



YOGA
VORTRÄGE
KINO

Frauenprogramm
Frühjahr | Sommer 2021



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



VORWORT



Liebe Leserin,

2020 war ein Jahr, wie wir es alle noch nicht erlebt haben. Die Corona-Pandemie hat große Veränderungen mit sich gebracht und das öffentliche wie das private Leben in vielen Bereichen auf den Kopf gestellt. Spätestens jetzt wurde vielen Menschen bewusst, was es heißt Haus-, Pflege- und Fürsorgearbeit zu leisten. Nun sind auch noch Home-Schooling und Kinderbespaßung hinzugekommen.

Selbst wenn Frauen ein ähnlich hohes Erwerbsausmaß leisten wie ihr Partner, übernehmen sie dennoch die Kinderbetreuung oder die Pflege Angehöriger und ihre eigene Erwerbsarbeit wird den Corona-bedingten Familienerfordernissen untergeordnet.

Doch schon vor Corona erledigten Frauen den Großteil der Care-Arbeit – und zwar unbezahlt. Solange sich daran wenig ändert, ist eine Gleichstellung in Beruf und Gesellschaft nicht erreicht.

Das Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken setzt sich für Chancengleichheit und Geschlechtergerechtigkeit ein. Die Auswirkungen und Folgen der Corona-Krise bestärken uns darin, an diesen grundlegenden Themen weiterzuarbeiten.

Dabei wollen wir Ihren Erwartungen und Bedürfnissen, aber auch den Anforderungen des Gesundheitsschutzes gerecht werden und bieten Ihnen deshalb in unserem aktuellen Veranstaltungsprogramm auch online-Angebote an.

Ich lade Sie zu den Veranstaltungen sehr herzlich ein und freue mich auf Ihre Teilnahme.

Mirjam Altmeier-Koletzki

Frauenbeauftragte im Regionalverband Saarbrücken



INTERNATIONALER FRAUENTAG 2021

Kinder, Küche, Corona: Wer übernimmt in Pandemiezeiten die unbezahlte Sorgearbeit?

Dr. Katharina Wrohlich | Leiterin der Forschungsgruppe Gender Economics am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung in Berlin

Die COVID-19-Pandemie hat weitreichende Auswirkungen für Wirtschaft und Gesellschaft, die unter anderem am Arbeitsmarkt deutlich zu spüren sind. Zudem erschweren Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie wie die Schließung bzw. Einschränkung von Schulen und Kitas die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Bisherige Erkenntnisse deuten darauf hin, dass sich bestehende Gender Gaps am Arbeitsmarkt nicht wesentlich verändert haben. Wie sieht es aber mit dem Gender Care Gap, also der Aufteilung der unbezahlten Sorgearbeit in der Familie aus?

Haben wir es mit einer Retraditionalisierung der Arbeitsteilung zu tun oder übernehmen Männer in der Krise deutlich mehr Sorgearbeit als zuvor? Diese Fragen sind Thema des Vortrages von Dr. Katharina Wrohlich.



>>> Mo., 08.03.

19.00 Uhr
kostenfrei

Virtueller Vortrag
**Kinder, Küche, Corona:
Wer übernimmt in Pandemiezeiten
die unbezahlte Sorgearbeit?**

Anmeldung: Nicht erforderlich

Die Zugangsdaten zur Veranstaltung finden Sie ab dem 05.03. auf der Homepage des Frauenbüros www.regionalverband.de/frauenbuero



Female Yoga – Dein Frausein stärken

Kim Cassandra Schmid | zertifizierte Yogalehrerin und Ausbilderin für klassisches Hatha Yoga



Im eigentlichen Sinne kommt Yoga aus dem alten Indien und ist von Männern für Männer konzipiert worden. In der modernen Welt besuchen allerdings hauptsächlich Frauen Yogaklassen und so ist es sehr wertvoll eine Yogapraxis zu finden, die wirklich auf den weiblichen Körper abgestimmt ist.

In diesem Workshop werden entspannte Yogahaltungen vorgestellt und geübt, die Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen unterstützen können. Dabei geht es vor allem um die Stärkung der Intuition, der Selbstliebe, dem Selbstbewusstsein und dem YIN Aspekt in uns. Sie genießen eine erholsame, geführte Entspannung.

Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen dabei zu sein.

➤➤➤ **Sa., 20.03.**

10.00 – 12.00 Uhr

Kursnummer AJ 2899

Kursgebühr: 15 €

Live online
Yoga-Workshop

Anmeldung:

vhs Regionalverband Saarbrücken | nicole.naumann@rvsbr.de

Die Zugangsdaten werden Ihnen per Mail einen Tag vor der Veranstaltung zugesandt.



SOZIALE NETZWERKE

#instagirls – Mediale Schönheitsideale und Rollenbilder von Mädchen und Frauen

Corinna Schaffranek | Medienpädagogin M.A.



Wie beeinflussen bearbeitete Bilder auf Instagram und Co. das Schönheitsideal junger Frauen und welche gesellschaftliche Bedeutung spielen Soziale Netzwerke beim Thema gesellschaftliche Schönheitsideale?

Soziale Netzwerke gehören in unserer Gesellschaft längst zum Alltag. Sie beeinflussen nicht nur die Lebenswelt junger Mädchen

und Frauen, sondern formen auch gesellschaftliche Schönheitsideale – und das mit teils riskanten Folgen. Denn Apps wie Instagram bieten einfache Formen der Bildbearbeitung und schaffen so eine oft unrealistische Welt der Schönheit und Ästhetik.

Im Vortrag wird aufgezeigt, welchen Einfluss Instagram und andere Soziale Netzwerke auf junge Mädchen und Frauen ausüben und welche Möglichkeiten es gibt, damit Mädchen und Frauen Bodypositivity entwickeln.

>>> **Do., 29.04.**

18.30 – 20.00 Uhr
kostenfrei

Virtueller Vortrag
#instagirls

Anmeldung: Nicht erforderlich

*Die Zugangsdaten zur Veranstaltung finden Sie ab dem **26.04.** auf der Homepage des Frauenbüros www.regionalverband.de/frauenbuero*



Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist!

Helma Sick | Buchautorin, BRIGITTE-Kolumnistin und Finanzexpertin



Frauen sind heute so gut ausgebildet wie nie zuvor. Sie können theoretisch alles werden: Nobelpreisträgerin, Top-Managerin oder Bundeskanzlerin. Und trotzdem stehen immer noch die gleichen Fragen im Raum wie früher:

- Warum arbeiten so viele Frauen im Minijob?
- Warum erhalten Frauen so wenig Rente?
- Warum sind sie so oft finanziell abhängig von ihrem Partner und zahlen bei Scheidungen drauf?
- Und wie kann die zumeist unsichtbare Sorgearbeit von Frauen für Kinder und im Pflegefall besser anerkannt, aufgeteilt bzw. staatlicherseits übernommen werden?

Die Autorin räumt auf mit Illusionen, Vorurteilen und falschen Anreizen.

➤ ➤ ➤ **Mi., 12.05.**

18.30 – 19.30 Uhr

kostenfrei

Virtueller Vortrag

Ein Mann ist keine Altersvorsorge

Anmeldung: Nicht erforderlich

Die Zugangsdaten zur Veranstaltung finden Sie ab dem 10.05. auf der Homepage des Frauenbüros www.regionalverband.de/frauenbuero



PROXIMA – Die Astronautin

Im Zentrum des Weltraumfilms zeigt die Regisseurin Alice Winocour fast dokumentarisch eine starke und emanzipierte Frauenfigur, ihr innerer Konflikt, Mutter und Raumfahrerin zu sein und trotzdem die Herausforderung annimmt „Die Astronautin“ zu werden.



»Sarah hat ein großes Ziel und steht kurz davor, ihren Traum zu verwirklichen. Sie wurde ausgewählt, für eine Mission zur Erforschung des Mars ein Jahr auf der Internationalen Raumstation zu verbringen. Die Vorbereitungen sind hart: Sie muss sich in einer männerdominierten Welt durchsetzen und bei all dem Training für die Schwerelosigkeit, ihre Füße auf dem Boden behalten. Schon ihrer Tochter zuliebe, die sie auf der Erde zurücklassen muss.

Eva Green brilliert als Astronautin, die versucht ihre Leidenschaft für die Raumfahrt und ihre Mutterrolle zu verbinden. Ein realitätsnaher, berührender Blick in eine Welt, die sonst im Kino von technischen Utopien dominiert wird.« (www.filmfestival.cologne)

>>> So., 20.06.

11 Uhr

6,80 €

PROXIMA

Filmhaus

Mainzer Straße 8

66111 Saarbrücken

In Kooperation mit:
Filmhaus Saarbrücken

FILMHAUS
KINO IM SAARBRÜCKEN

Kartenvorverkauf:

www.filmhaus.saarbruecken.de oder Fon 0681 399297



YOGA-WORKSHOP

Kleine Auszeit aus dem Alltag

Imme Benn | zertifizierte Yogalehrerin SKA (nach der Lehre von Iyengar)

Stehhaltungen, Sitzhaltungen, Vorwärtsstreckungen, Drehungen, Rückwärtsstreckungen und Umkehrhaltungen – jede Haltung wirkt sich unterschiedlich auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Der Körper wird gedehnt, Verspannungen lösen sich, Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Was Sie brauchen: Yogamatte, Yoga Block, Gurt und eine Decke

*»Ein Asana ist keine Haltung, die man mechanisch einnimmt. Es beinhaltet einen achtsamen Prozess, an dessen Ende ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Widerstand entstehen.«
B.K.S. Iyengar*



>>> Sa., 03.07.

Kursnummer

AJ 2899 A

Kursgebühr: 45 €
(inkl. Mittagessen)

Yoga-Workshop

10 – 16 Uhr Erbprinzenpalais

(Durchgang zum Garten)

Schlossplatz 3, 66119 Saarbrücken

12 – 13 Uhr Mittagessen im

Café am Schloss

Der Workshop findet bei schlechtem Wetter im Entspannungsraum des vhs Zentrums statt.

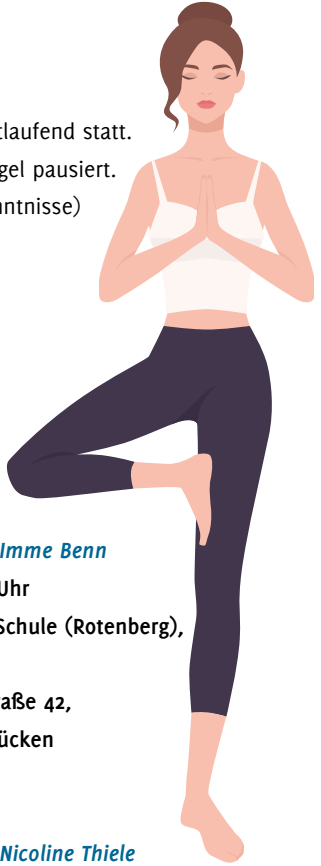
Anmeldung:

vhs Regionalverband Saarbrücken | nicole.naumann@rvsbr.de



YOGA AM LAUFENDEN BAND

Unsere Yogakurse finden ganzjährig fortlaufend statt.
Während der Schulferien wird in der Regel pausiert.
Neueinsteiger*innen (auch ohne Vorkenntnisse)
sind jederzeit herzlich willkommen!



>>> **Montags**

Kursnummer AJ 2893
Kursgebühr: 65 €
10 Termine à 90 Min.

Yoga

Yogalehrerin Imme Benn

19.15 – 20.45 Uhr
Max-Ophüls-Schule (Rotenberg),
Sporthalle,
Schumannstraße 42,
66111 Saarbrücken

>>> **Freitags**

Kursnummer AJ 2894
Kursgebühr: 65 €
10 Termine à 90 Min.

Yoga

Yogalehrerin Nicoline Thiele

14.30 – 16.00 Uhr
vhs Zentrum, Entspannungsraum
Schlossplatz, 66119 Saarbrücken

Anmeldung:

vhs Regionalverband Saarbrücken | nicole.naumann@rvsbr.de

HILFE AUF EINEN BLICK

ALDONA e. V. – Beratungsstellen für Migrantinnen und für Prostituierte	0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle für Opfer häuslicher Gewalt	0681 3799610
Frauenhaus AWO Saarbrücken	0681 991800
SkF Elisabeth-Zillken-Haus – Unterstützung und Wohnmöglichkeit für in Not geratene Frauen, Mädchen und deren Kinder	0681 910270
FrauenNotruf Saarland	0681 36767
Hilfetelefon – „Gewalt gegen Frauen“ (mehrsprachig)	08000 116 016
Servicetelefon Kinderschutzteam	0681 506-5610
Kinderschutzbund	0681 32533
„ Nummer gegen Kummer “ für Kinder und Jugendliche	116 111
NELE Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e. V.	0681 32058
Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt – Die Polizeiinspektionen im Regionalverband Saarbrücken	
– Saarbrücken Stadt	0681 9321233
– Saarbrücken Burbach	0681 97150
– Völklingen	06898 2020
– Sulzbach	06898 9330

Kontakt

Frauenbüro
Schlossplatz 2b
66119 Saarbrücken
mirjam.altmeier-koletzki@rvsbr.de
Fon 0681 506-1900
sabine.degel@rvsbr.de
Fon 0681 506-1901
romina.koeppen@rvsbr.de
Fon 0681 506-1902

www.regionalverband.de/frauenbuero