

Wöchentliche Angebote

- **Jeden Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr**

Café Russia

Hier treffen sich Frauen mit russischem Migrationshintergrund zum gemeinsamen Austausch

Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin FZ

- **Jeden 2. Freitag 10.00 - 12.00 Uhr**

Offenes internationales Frauen-Frühstück

Für Frauen aller Länder, die die deutsche Sprache in entspannter Atmosphäre üben und andere Frauen kennenlernen möchten. Jede Teilnehmerin bringt eine Kleinigkeit zum Frühstücksbuffet mit.

Termine:

12.01.24, 26.01.24,
09.02.24, 23.02.24,
08.03.24, 22.03.24,
05.04.24, 19.04.24,
03.05.24, 16.05.24, 30.05.24,
14.06.24, 28.06.24

Beratung

Die Mitarbeiterinnen im Beratungsteam haben unterschiedliche Zusatzqualifikationen (systemische Beratung, Traumafachberatung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie), wodurch individuelle Beratungen mit verschiedenen Methoden möglich sind. In der Beratung stehen Ihre persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele im Mittelpunkt. Unter Berücksichtigung Ihrer Stärken und Ressourcen unterstützen wir Sie bei der Entwicklung von Perspektiven und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen umsetzbare Lösungen.

- **Allgemeine Frauenberatung**
in belastenden Lebenssituationen, in Krisenzeiten, bei psychischen Problemen
- **Beratung von jugendlichen Mädchen**
bei Problemen mit sich und anderen, bei selbstverletzendem Verhalten, bei Essstörungen
- **Psychosoziale Beratung Jobcenter**
Bei Vermittlungshemmnissen oder Problemen bei der Arbeitssuche, mit Beratungsschein des Jobcenters nach §16 Abs.2 SGB II
- **Beratung bei familiären Fragen**
in schwierigen Situation mit Ihren Kindern, Mutter-Kind-Konflikten, bei Trennung/Scheidung, für Alleinerziehende
- **Unterstützung bei Formularen und Anträgen**
Informationen zu Ansprüchen, Hilfe mit den Formularen, Erläuterung von Bescheiden
- **Angehörigenberatung**
Wenn Sie sich Sorgen um eine nahestehende Person machen, jemanden zum Reden brauchen
- **Kunsttherapie**
Einzeltherapie in belastenden Lebenssituationen und bei psychischen Problemen (teilweise kostenpflichtig)

Die Beratungsangebote sind kostenfrei, unterliegen der Schweigepflicht und erfolgen auf Wunsch anonym. Eine kurzfristige Terminvergabe ist möglich.

Trennung und Scheidung

Etwa jede 3. Ehe wird wieder geschieden, Sie sind also nicht allein. Ob die Trennung gewollt ist oder nicht, sie ist ein trauriger und schmerzhafter Prozess, der viele Unsicherheiten und Ängste mit sich bringt.

- Sie verlieren einen (zumindest ehemals) geliebten Menschen.
- Sie fragen sich Warum? – Wie ist es dazu gekommen?
- Sie fühlen Wut, Verzweiflung, Enttäuschung, Schuld.
- Sie müssen lernen, die Endgültigkeit der Trennung zu akzeptieren.
- Sie fragen sich nach Ihren eigenen Wünschen und Zielen?
- Sie fragen sich, wie es weitergehen wird?
- Sie fragen sich, wie Sie mit ihren Kindern sprechen können?

Vieles klärt sich im Lauf der Zeit - doch manchmal findet man den Weg nicht allein.

Unsere Angebote können Ihnen helfen,

- die Trennung zu verarbeiten
- das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit zu stärken
- mit Trauer, Ängsten und Schuldgefühlen umzugehen
- Altes loszulassen und neue Perspektiven zu entwickeln
- das Gespräch mit den Kindern zu finden
- rechtliche Fragen zu klären.

Wir bieten Ihnen

- Einzelberatung
- Trennungsgruppe
- Rechtsberatung
- Einzelberatung für Alleinerziehende

Wir werden gefördert durch:



Gewaltberatung

Beratung für Frauen und jugendliche Mädchen mit Gewalterfahrung

Brauchen Sie Informationen?
Brauchen Sie Hilfe?
Oder jemanden zum Reden?

Wir sind Anlaufstelle für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind. Dazu gehören alle Formen von Gewalt—häusliche, körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalt, sowie Stalking und Mobbing. Auch, wenn Sie jemanden kennen, der Gewalt erfahren hat, können Sie sich melden.

Gewalt ist nie privat
Gewalt gehört für viele Menschen zum Alltag
Gewalt gibt es überall
Gewalt bedeutet nicht nur sichtbare Gewalt
Gewalt hat viele Facetten
Gewalt findet oft in den eigenen vier Wänden statt
Gewalt hat nur einen Schuldigen: den Täter

Wir sind auch Ansprechpartnerinnen für Angehörige, Nachbarn, Fachpersonal usw.

Spenden an:
Sparkasse Hannover
IBAN: DE29 2505 0180 0000 2664 26
BIC: SPKHDE2HXXX

So erreichen Sie uns

Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Planetenring 10 (hinter dem DRK-Zentrum)

30823 Garbsen

☎ 05137/ 12 22 21

✉ info@frauenzentrum-garbsen.de

🌐 www.frauenzentrum-garbsen.de

Bürozeiten

Montag bis Freitag 9.00—15.00 Uhr

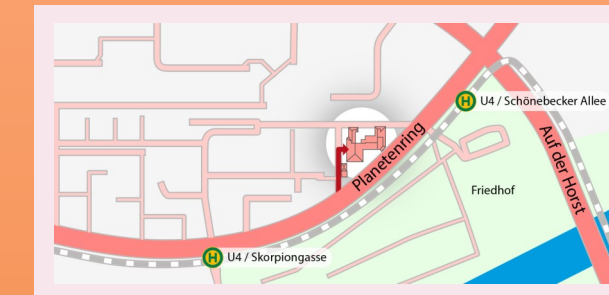
offene Beratungssprechstunden

(zu denen Sie ohne Anmeldung kommen können)

Montag 15.00—17.00 Uhr

Mittwoch 15.00—18.00 Uhr

Sie erreichen uns mit der Stadtbahn der Linie 4 oder per Bus mit der Linie 420, Haltestelle: Schönebecker Allee



Hilfetelefon **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

Im Notfall:
24-Stunden Beratungsangebot für Deutschland

Sie finden uns auch auf Instagram und Facebook

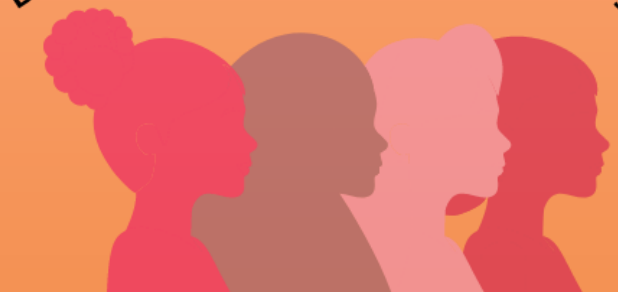


Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Programm

1. Halbjahr 2024

Beratung · Begegnung · Bildung



Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

Januar

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe
,Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen'. Die offene Gruppe trifft sich **jeden 1. Mittwoch im Monat** zum Spaziergang mit Einkehrmöglichkeit.
Mittwoch, 03.01.24, ab 14.30 Uhr

Frauennetzwerk-Frühstück

Sie haben Lust, andere Frauen zu treffen oder etwas zu unternehmen? Sie haben Ideen und möchten sich austauschen? Aber nicht immer ist jemand da, der ähnliche Interessen hat. Kommen Sie zum Frauen-Frühstück und lernen Sie andere Frauen mit ähnlichen Interessen kennen.

Samstag, 06.01.24, 10.00 - 12.00 Uhr
Und weiterhin jeden 1. Samstag im Monat

Rechtsberatung

Eine Anwältin für Familienrecht beantwortet kostenfrei im persönlichen Gespräch (1/2 Std.) Ihre Fragen zu den Themen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz. Anmeldung unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 10.01.24, 16.00—17.30 Uhr
Und weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat

Internationales Frauenfrühstück

Ein Treffpunkt für Frauen aller Länder, die in entspannter Runde deutsch sprechen und üben möchten. Jede trägt eine Kleinigkeit zum Frühstücksbuffet bei.
Freitag, 12.01.24, 10.00 - 12.00 Uhr,
vierzehntägig

Malen als Lebensspur - Farben statt Worte

Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, inneres Erleben, Gefühle oder die Situation in der man sich befindet. Wenn Sie jetzt denken ‚schade, ich kann gar nicht malen‘ - Kunsttherapie hat nichts mit Kunst und Können zu tun. Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenen oder Gegenwärtigem auseinandersetzen.

Lassen Sie sich von der Farbe leiten - mit Pinsel, Stift, Spachtel, Finger oder drucken, stemeln und Collagen erstellen.
Freitag, 12.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr
Wöchentlich, Insgesamt 5 Termine
Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

Frauen-Café am Samstag

Entspannen, klönen, genießen, reden, ...
Samstag, 13.01.24, 15.00—17.00 Uhr
Und weiterhin jeden 2. Samstag im Monat

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zu Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen, die vor, während und nach einer Trennung entstehen, kann im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden.

Mittwochs, ab 17.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr,
8 Termine, vierzehntägig
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd., Mitarbeiterin MuFZ

Fit durch's Jahr

Mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm halten wir uns fit. Mit Musik wollen wir in jeder Übungsstunde ein Aufwärm- und Muskeltraining durchführen. Auch das Stretching und die Entspannung kommen nicht zu kurz. Also: Runter vom Sofa und los geht's.
„Das Geheimnis des Erfolgs ist es, anzufangen“ (Mark Twain)
Bitte folgendes mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk. Und natürlich Lust auf Spaß und Bewegung.
Dienstag, 30.01.24 18.30 - 19:30 Uhr
Und weiterhin jeden letzten Dienstag im Monat
Ilona Mast, Übungsleiterin für Gymnastik, Tanz und Präventionssport

Februar

Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 03.02.24, 10.00 - 12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 07.02.24, ab 14.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 10.02.24, 15.00—17.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 14.2.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Vortrag Menstruationsbeschwerden und Endometriose

Viele Frauen und Mädchen leiden unter Menstruationsbeschwerden. Dies kann viele Ursachen haben, zum Beispiel Nährstoffmangel oder Stress. Aber auch ernsthafte Erkrankungen wie Endometriose können Menstruationsbeschwerden auslösen. Etwa jede 10. Frau in Deutschland ist davon betroffen, dennoch kennen viele die Erkrankung nicht und Betroffene müssen häufig viele Jahre warten, bis sie die Diagnose erhalten. Deshalb wollen wir über den Zyklus und Endometriose sprechen und klären, was man selbst gegen Menstruationsbeschwerden tun kann.

Montag, 19.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr

Natascha Lowitzki, FMGZ Hannover e.V., ist selbst von Endometriose betroffen und setzt sich für die Aufklärung über eine Verbesserung der Versorgung von Betroffenen ein

Fit durch's Jahr

Näheres siehe Januar/Homepage
Dienstag, 27.02.24, 18.30 - 19.30 Uhr

History Walk - Frauenbewegung und Frauenkämpfe

Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Dieser Tag ist entstanden aus dem Einsatz für Gleichberechtigung und Frauenrechte. Wir wollen gemeinsam und interaktiv auf die Geschichte der Frauenbewegungen weltweit gucken und uns austauschen: Welche Meilensteine gab es? Welche Gesetze wurden geändert? Und was soll noch passieren?

Donnerstag, 29.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Lisa Söder, Bildungsreferentin und systemisch-integrative Beraterin, Mitarbeiterin MuFZ

März

Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 02.03.24, 10.00 - 12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 06.03.24, ab 14.30 Uhr

Das kleine Glück im Alltag

Was würde deinen Tag schöner machen? Wir wollen gemeinsam nach Ideen suchen, Gedanken austauschen und Anregungen bekommen – für mehr Motivation, Entspannung und Freude in deinem Alltag. Dabei werden Sie u. a. auch Elemente aus Lachyoga und Gesichtsyoga kennenlernen.

Mittwoch, 06.03.24, 18.00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 20.03.24, 18.00 - 19:30 Uhr

Aktion zum Weltfrauentag

Quiz Time mit Kaffee und Kuchen- Eine Aktion zusammen mit der AWO Beratungsstelle
Fr. 08.03.24, nachmittags

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar/Homepage
Samstag, 09.03.24, 15.00—17.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 13.03.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Vortrag Unterstützende Behandlungsansätze bei weiblichen Depressionen

Frauen werden anders krank als Männer. Bestimmte Erkrankungen treffen Frauen viel häufiger. Dazu gehört auch die Depression. In diesem Vortrag geht es unter anderem um das Wieso Frauen häufiger depressiv werden. Mit dem Wissen, warum wir Frauen häufiger erkranken, bieten sich auch Chancen auf zusätzliche ganzheitliche Behandlungs- und Präventionsansätze. Sie lernen an diesem Abend diese Möglichkeiten kennen.

Donnerstag, 14.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Gabi Schneider, Heilpraktikerin Psychotherapie, Transaktionsanalytikerin

Fit durch's Jahr

Näheres siehe Januar/Homepage
Dienstag, 26.03.24, 18.30 - 19.30 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 03.04.24, ab 14.30 Uhr

April

Das kleine Glück im Alltag

Näheres siehe März/Homepage
Mittwoch, 03.04.24, 18.00 - 19:30 Uhr

Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 06.04.24, 10.00 - 12.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 10.04.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar/Homepage
Samstag, 13.04.24, 15.00—17.00s Uhr

Fit durch's Jahr

Näheres siehe Januar/Homepage
Dienstag, 30.04.24, 18.30 - 19.30 Uhr

Mai

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 01.05.24, ab 14.30 Uhr

Tanz im Mai

Tanzen weckt Lebensfreude und Leichtigkeit und nicht nur das- es stärkt auch den Kontakt zu sich selbst und die Verbindung zu anderen. Der Körper wird aktiviert und die Gedanken kommen zur Ruhe. Zu verschiedenen Musikstücken gibt es freie Tanzsequenzen und angeleitete Bewegungsübungen.

Donnerstag, 02.05.24, 18.00 - 20.00 Uhr

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin MuFZ

Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 04.05.24, 10.00 - 12.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 08.05.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar/Homepage
Samstag, 11.05.24, 15.00—17.00 Uhr

Fit durch's Jahr

Näheres siehe Januar/Homepage
Dienstag, 28.05.24, 18.30 - 19.30 Uhr

Juni

Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Januar/Homepage
Samstag, 01.06.24, 10.00 - 12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 05.06.24, ab 14.30 Uhr

Berufsberatung für zugewanderte Frauen

In Kooperation mit Beruf & Frau Region Hannover

Individuelle Beratungen für zugewanderte Frauen zur (Neu-) Orientierung auf dem deutschen Arbeitsmarkt und zur Entwicklung von Strategien für eine berufliche Perspektive.

Mittwoch, 05.06.24, 9:30 - 12:30

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar/Homepage
Samstag, 11.06.24, 15.00—17.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 12.06.24, 16.00 - 17.30 Uhr

Internationales Sommerfest

Offenes Fest im Vorgarten des MuFZ mit Musik und Mitbring-Buffet zum Kennenlernen und Austauschen.