

## Wöchentliche Gruppenangebote

### Café Russia/ Русское кафе для женщин

Hier treffen sich Frauen die sich auf russischer Sprache gemeinsamen bei Kaffee und Kuchen austauschen.

Jeden Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr

Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin MuFZ

### Frauen-Netzwerk- Frühstück

Hier treffen sich Frauen zu einem Frühstück um sich auszutauschen, gemeinsame Ideen und Interessen zu finden.

Jeden 1. Samstags im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

(04.01./01.03./05.04./03.05./07.06.)

### In Bewegung kommen- Spazierganggruppe

Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr

(05.02./05.03./02.04./07.05./04.06.)

### Frauen-Café am Samstag

Entspannen, klönen, genießen, reden bei Kaffee und Kuchen...

Jeden 2. Samstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

(11.01./08.02./12.04./10.05./14.06.)

## Wir beraten ALLE jungen Mädchen und

### Frauen zu diesen Themen:

- in allgemeine Lebensberatung
- bei familiären Konflikten
- bei häuslicher Gewalt
- mit psychischen Herausforderungen
- mit psychosoziale Beratungsschein vom Jobcenter nach § 16a Nr. 3 SGB II
- bei Trennung/ Scheidung
- bei rechtlichen Fragen

Die Mitarbeiterinnen in unserem Beratungsteam haben unterschiedliche (Zusatz)- Qualifikationen,

wodurch individuelle Beratungen möglich sind

z.B. Pädagogische, Systemische oder

Traumapädagogische Beratung, sowie

Kunsttherapie.

## Beratung

Die Beratungen im Mädchen- und Frauenzentrum sind:

- vertraulich
- kostenfrei
- auf Wunsch anonym

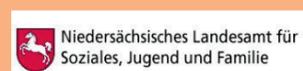
Die Beratung kann persönlich, telefonisch, per Mail oder online stattfinden.

Wenn Sie dringend Hilfe benötigen oder außerhalb unserer Sprechzeiten, dann können Sie sich an folgende Nummern Rund um die Uhr wenden:

Hilfetelefon (Gewalt gegen Frauen): 116 016

Seelsorge: 0800 111 0 111

Gefördert durch:



## Spendenkonto:

Mädchen- und Frauenzentrum

Garbsen e.V.

Sparkasse Hannover

IBAN: DE29 2505 0180 0000 2664 26

BIC: SPKHDE2HXXX

Follow us on Instagram & Facebook



@frauen\_zentrum\_garbsen



@maedchen.und.frauenzentrum



www.frauenzentrum-garbsen.de

## Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Planetenring 10

30823 Garbsen

05137/ 12 22 21

info@frauenzentrum-garbsen.de

www.frauenzentrum-garbsen.de

### Bürozeiten

Montag bis Freitag 9.00—15.00 Uhr

### Offene Sprechstunde

(Ohne Anmeldung telefonisch/ vor Ort)

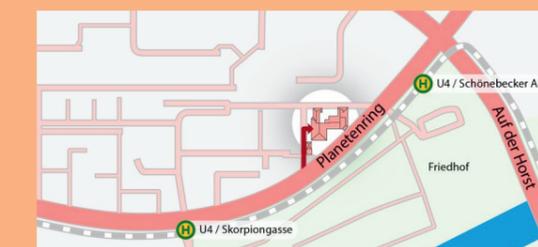
Mittwoch 15.30—17.30 Uhr

Donnerstag 12.00—14.00 Uhr

Sie erreichen uns mit der Stadtbahn der Linie 4

oder per Bus mit der Linie 420,

Haltestelle: Schönebecker Allee



# Programm

## 1. Halbjahr 2025



Mädchen- und  
Frauenzentrum  
Garbsen e.V.

Beratung - Begegnung - Bildung

## Veranstaltungen 2025

### Januar

Rechtsberatung Unsere Rechtsanwältin berät Sie persönlich zu Fragen rund um Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz.

- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 08.01.25, 16:30 - 18:00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
Gemeinsam starten wir in das neue Jahr um einen Beitrag zum Frühstück wird gebeten.  
Freitag, 10.01.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Workshop:  
Achtsam durch die dunkle Jahreszeit  
Über vier Abende (Nov. 2024—Feb. 2025) wird das eigene Wohlbefinden im Fokus stehen. Durch Impulse und den Austausch in der Gruppe entsteht ein achtsamer Blick für sich und andere.

Donnerstag, 16.01.25, 17:00 – 18:30 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 24.01.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Trilogie: „Grenzen“ Teil I  
Wo sind meine Grenzen? Im ersten Teil der Trilogie nähern wir uns dem Thema (eigene) Grenzen durch Techniken der Kommunikation.  
Mittwoch 29.01.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Monika Rietze, Kommunikationstrainerin, Coachin



### Februar

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 07.02.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Rechtsberatung  
- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 12.02.25, 16.30 - 18.00 Uhr

Workshop:  
Achtsam durch die dunkle Jahreszeit  
Donnerstag, 20.02.25, 17:00 – 18:30 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 21.02.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Trilogie: „Grenzen“ Teil II  
Wie sehen meine Grenzen aus? Im zweiten Teil der Trilogie nähern wir uns dem Thema (eigene) Grenzen mit künstlerischen Mitteln.  
Freitag 28.02.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

### März

Malen als Lebensspur - Farben statt Worte  
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, stempeln und Collagen erstellen.  
Freitag, 07.03.25, 16.30 - 18.00 Uhr  
(Weitere Termine: 14.03./21.03./28.03.)  
Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

Internationaler Frauentag  
Infos zu unserer Aktion ab 02/25 auf unserer Homepage zu finden  
Samstag, 08.03.25, Ganztägig

Rechtsberatung  
- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 12.03.25, 16.30 - 18.00 Uhr

Kurs „Fit mit Smartphone oder Tablet“  
In angenehmer Lernatmosphäre interessante und hilfreiche Einstellungen und Anwendungen für den Alltag erlernen.  
Samstag, 15.03.25, 10.00 – 12.00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
Freitag, 21.03.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Trilogie: „Grenzen“ Teil III  
Wo spüre ich meine Grenzen? Im dritten Teil der Trilogie nähern wir uns dem Thema (eigene) Grenzen durch Körpertherapeutische Praktiken und Erfahrungen.  
Mittwoch 26.03.25, 18.00 - 20.00 Uhr  
Ulrike Baumann- Schalles, HP Psychotherapie

### April

Internationales Frauenfrühstück  
Gemeinsam feiern wir das „Zuckerfest/ Eid al Fitr“ alle Frauen sind herzlich Willkommen.  
Freitag, 04.04.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Bioenergetik- Lebensenergie wecken und Stress lösen  
In diesem Workshop lösen wir Muskelspannung, fördern die Atmung und mobilisieren bislang unterdrückte Energien.  
Samstag 05.04.25, 11.00 – 17.00 Uhr  
Birgit Voss, HP Psychotherapie, GSD- Shiatsu Lehrtherapeutin, TRE®- Übungsleiterin  
Kosten: 15 Euro

Rechtsberatung  
Unsere Rechtsanwältin berät Sie persönlich zu Fragen rund um Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz.  
- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 09.04.25, 16.30 - 18.00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 25.04.25, 10.00 - 12.00 Uhr

## Veranstaltungen 2025

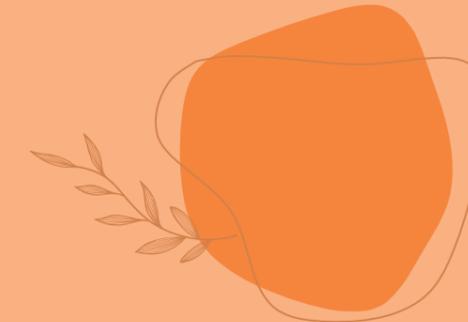
### Mai

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 09.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Rechtsberatung  
Unsere Rechtsanwältin berät Sie persönlich zu Fragen rund um Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht Gewaltschutz.  
- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 14.05.25, 16.30 - 18.00 Uhr

Waldbaden  
Energie tanken durch die Kraft der Bäume, wir regenerieren Körper und Geist indem wir achtsam den Wald durch den Wald gehen.  
Samstag, 17.05.25, 10:30—13:30 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 23.05.25, 10.00 - 12.00 Uhr



### Juni

Rechtsberatung  
Unsere Rechtsanwältin berät Sie persönlich zu Fragen rund um Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht Gewaltschutz.  
- Anmeldung zwingend erforderlich. -  
Mittwoch, 11.06.25, 16.30 - 18.00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam frühstücken und dabei Deutsch sprechen üben.  
Freitag, 13.06.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück  
Ein letztes Mal gemeinsam Frühstücken vor der großen Sommer(ferien)pause.  
Freitag, 27.06.25, 10.00 - 12.00 Uhr

Waldbaden  
Energie tanken durch die Kraft der Bäume, wir regenerieren Körper und Geist indem wir achtsam den Wald durch den Wald gehen.  
Samstag, 28.06.25, 10:30—13:30 Uhr

