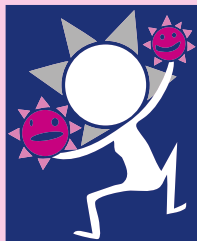


TREFFPUNKT

Sie(h)da

Jupiterstr. 1 | 28816 Stuhr



Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Stuhr

Veranstaltungsprogramm Frühjahr/Sommer 2026

Seminare

Vorträge

Austausch

Beratung



Groß Mackenstedt
Varrel
Heiligenrode
Moordeich
Fahrenhorst
Stuhr
Seckenhausen
Brinkum

Stuhr

Überblick 2026

Januar

- 16.01. Beruflicher Neustart
- 28.01. Deine Bewerbung im Check

Februar

- 05.02. Sie(h)da Aktiv
- 06.02. Nightwalk gegen Angsträume
- 12.02. Alleinerziehenden-Treff
- 13.02. Elternzeit: Was kommt danach?
- 25.02. Beruflich durchstarten!
- 26.02. Zurück in den Beruf

März

- 05.03. Souverän am Telefon
- 06.03. Equal pay day
- 08.03. Internationaler Frauentag
- 09.03. Frauenstreik; Enough!
- 09.03. Frauenstreik; Filmabend
- 12.03. Alleinerziehenden-Treff
- 13.03. Deine Bewerbung im Check
- 13.03. Pubquiz-Abend
- 25.03. Finanzielle Unabhängigkeit

April

- 09.04. Mitten im Leben, Chaos im Kopf?
- 09.04. Alleinerziehenden-Treff
- 10.04. Traumjob gesucht!?
- 22.04. (Wieder)Einstieg in Teilzeit
- 23.04. Neue Chancen in Deutschland

Mai

- 07.05. Sie(h)da Aktiv
- 08.05. Vereinbarkeit Familie und Beruf
- 20.05. Deine Bewerbung im Check
- 28.05. Zurück in den Beruf

Juni

- 11.06. Alleinerziehenden-Treff
- 12.06. Elternzeit: Was kommt danach?
- 24.06. Finanzielle Unabhängigkeit
- 25.06. Neue Chancen in Deutschland

Regelmäßige Angebote

Montag

- Autogenes Training für Frauen
- Deutsch von Null an
- Sprachunterricht für Mütter
- Stärkung von Körper, Geist und Seele

Dienstag

- Akupunktur für Schwangere
- Folkloretänze vom Balkan und aus Israel mit den Traumtänzerinnen
- Gemeinsam kochen | Interkulturelles Kochtreffen
- Hebammenambulanz
- Qigong für Frauen
- Sich auf Deutsch unterhalten – Deutsch verstehen lernen
- Sprachunterricht für Mütter

Mittwoch

- Elterntreffen: ADHS, Autismus, Hochbegabung & co.
- Internationaler Gesprächskreis

- Krabbelgruppe
- Rückbildungskurs
- Sprachunterricht für Mütter

Donnerstag

- Co-Working Space für Frauen
- Frau trifft sich (Frauen ab 60)
- Yoga für Frauen

Freitag

- Offene Sprechstunde für Frauen und Mädchen
- WLAN Café für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte

Individuelle Terminabsprache

- Information und Rat
- Mediation im Bereich Diversity | Familie | Interkulturelles
- Netzwerk Mädchen
- Neuer Treffpunkt für queere Mädchen und Frauen

Zurück in die berufliche Zukunft

Beruflicher Neustart - Mit Schwung ins Jahr 2026

Bist du mit deinem Job unzufrieden? Denkst du, es ist Zeit für einen beruflichen Neustart? Möchtest du nach einer Familien- oder Pflegezeit den Fokus wieder auf deine Karriere legen? Wir unterstützen dich dabei, indem wir gemeinsam über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sprechen, die zu deiner Lebenssituation passen. Auch Themen wie Finanzierungsoptionen bei Weiterbildungsvorhaben und den Wiedereinstieg in den Beruf klären wir individuell mit dir.

Freitag, 16.01.2026 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de oder Nicole Feldmann-Paske; gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Deine Bewerbung im Check

Was zählt heute bei Bewerbungen wirklich und wie gestaltest du eine erfolgreiche Bewerbung, um vor dir zu überzeugen? Du hast ein Vorstellungsgespräch vor dir? Wir unterstützen dich bei der Vorbereitung, helfen dir, schwierige Fragen souverän zu meistern und besprechen, wie du deine Erwartungen klar kommunizierst. Sende uns deine Bewerbungsunterlagen vorab und wir geben dir in einem persönlichen Gespräch wertvolles, konstruktives Feedback!

Mittwoch, 28.01. & 20.05.2026 &

Freitag, 13.03.2026 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de oder Nicole Feldmann-Paske; gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Elternzeit: Was kommt danach?

Alle Themen, die dich während der Zeit mit deinem Baby beschäftigen: Bist du dir unsicher, wann und wie viel du wieder arbeiten möchtest? Brauchst du Unterstützung bei der Vorbereitung auf ein Gespräch mit deinen Vorgesetzten? Hast du das Gefühl, dass du einen neuen beruflichen Weg einschlagen möchtest?

Wir können über diese und viele weitere Themen sprechen.

Freitag, 13.02. & 12.06.2026 individuelles Zeitfenster zwischen 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de oder Nicole Feldmann-Paske; gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Beruflich durchstarten! Was will ich eigentlich?

Du weißt nicht wo du anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das ganzen umsetzen lässt? Lass uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen. Wir generieren Lösungsansätze und überlegen uns eine Strategie wie sich der berufliche Erfolg einstellen lässt und damit auch

die persönliche Zufriedenheit steigt.

**Mittwoch, 25.02.2026 individuelles Zeitfenster
zwischen 09.00 bis 12.30 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und
Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land
Niedersachsen

.....
**Zurück in den Beruf – Ihr Neustart mit
Perspektive!**

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit
wieder einsteigen oder sich neu orientieren?
Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit
informiert Sie über individuelle Möglichkeiten
des Wiedereinstiegs, Qualifizierungen und
beruflicher Entwicklung. Erfahren Sie welche
Unterstützungsangebote es gibt und wie Sie Schritt
für Schritt Ihren beruflichen Weg gestalten können.

**Donnerstag, 26.02. & 28.05.2026 von 09.00 bis
12.30 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Schliekau, 0 42 42 – 95 87 21
oder [diepholz.berufsberatung-im-
erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:diepholz.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de)

.....
**Souverän am Telefon – mit Leichtigkeit zum
beruflichen Erfolg**

Workshop mit Anne-Kristin Mathiszig. Du bist auf
Jobsuche und möchtest im Bewerbungsprozess
aktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen? Ein
Anruf kann Türen öffnen – doch viele zögern,
zum Hörer zu greifen. Genau hier setzt unser
Workshop an. In einem geschützten Raum lernst

du, wie du dich gezielt auf Telefonate vorbereitest,
deine Nervosität in den Griff bekommst und
mit deiner Stimme selbstsicher und kompetent
auftrittst. Ob Rückfragen zur Stellenausschreibung,
Terminvereinbarungen oder das erste persönliche
Gespräch – wir zeigen dir, wie du am Telefon
überzeugst und deine Stärken klar zur Geltung
bringst. Zeig Initiative – deine Stimme öffnet Türen!

Donnerstag, 05.03.2026 von 09.30 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr; 10 €

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und
Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land
Niedersachsen

.....
**Finanzielle Unabhängigkeit – Heute und in
Zukunft**

Raus aus dem Minijob! Was traue ich mir zu und wie
komme ich an eine sozialversicherungspflichtige
Beschäftigung? Ein Minijob birgt Chancen und
Risiken für die persönliche berufliche Entwicklung.
Welche Möglichkeiten gibt es und was gilt es
zu bedenken und abzuwägen? Welches Job-/
Stundenmodell passt zu mir und meiner
Lebenssituation? Wir können gemeinsam versuchen
eine Strategie zu entwickeln.

**Mittwoch, 25.03. & 24.06.2026 individuelles
Zeitfenster zwischen 09.00 bis 12.30 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und
Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land
Niedersachsen

Mitten im Leben, Chaos im Kopf? Wir finden gemeinsam IHREN Weg!

Sie wünschen sich eine Veränderung im Beruf, wissen aber noch nicht genau, wohin Ihre Reise gehen soll? Wir begleiten Sie dabei Ihre beruflichen Ziele zu entdecken und planen gemeinsam die nächsten Schritte. Die Berufsberatung zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Weiterbildung, beruflichen Veränderung und zum Aufstieg.

Donnerstag, 09.04.2026 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Schliekau, 0 42 42 - 95 87 21
oder diepholz.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de

Traumjob gesucht!?

Möchtest du wieder ins Berufsleben zurückkehren oder dich beruflich neu orientieren, bist dir aber unsicher, wie du das am besten angehen sollst? Lass uns gemeinsam über Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt sprechen und deine Potenziale sowie Perspektiven betrachten und lass uns zusammen eine passende Strategie und einen klaren Plan entwickeln, um deinen Weg zum Traumjob zu ebnen.

Freitag, 10.04.2026 individuelles Zeitfenster zwischen 09.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

(Wieder)Einstieg in Teilzeit – mit Plan und Power!

Du willst nach einer Pause wieder beruflich durchstarten – aber in Teilzeit? Perfekt! In unserer individuellen Beratung schauen wir gemeinsam, was zu dir, deinem Leben und deinen Zielen passt. Egal ob du neu durchstarten, dich umorientieren oder einfach wieder Fuß fassen möchtest – wir unterstützen dich auf deinem Weg zurück in den Job.

Mittwoch, 22.04.2026 individuelles Zeitfenster zwischen 09.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

Neue Chancen in Deutschland – wir begleiten Sie!

Sie sind neu in Deutschland? Möchten Deutsch lernen? Sie suchen nach Arbeit oder Ausbildung? Möchten Sie wissen, ob Ihr Beruf aus dem Heimatland in Deutschland anerkannt ist? Die Berufsberatung von der Agentur für Arbeit hilft Ihnen. Wir sprechen mit Ihnen persönlich. Die Beratung ist kostenfrei. Wir nehmen uns Zeit für Sie. Egal ob Sie neu zugewandert, geflüchtet oder schon lange in Deutschland leben – wir sind für Sie da. Gemeinsam finden wir heraus welche Möglichkeiten Sie haben. Was können Sie tun? Wie geht es für Sie weiter?

Donnerstag, 23.04. & 25.06.2026 von 09.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Schliekau, 0 42 42 – 95 87 21
oder diepholz.berufsberatung-im-
erwerbsleben@arbeitsagentur.d

Vereinbarkeit Familie und Beruf

Es ist kein Geheimnis, dass Frauen die Hauptlast bei der Care-Arbeit tragen. Wie lassen sich jedoch die Arbeit mit und rund um die Familie mit der beruflichen Verwirklichung vereinbaren? Was ist Dir wichtig und wie können Hindernisse überwunden werden? Über diese und viele andere Themen rund um die Vereinbarkeit können wir sprechen.

**Freitag, 08.05.2026 individuelles Zeitfenster
zwischen 09.00 bis 12.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos

Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und
Wirtschaft; frauen-und-wirtschaft.de
oder Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land
Niedersachsen

Co-Working Space Frauen

Wir schaffen durch die Option des Co-Working Space eine inspirierende und produktive Arbeitsatmosphäre, indem wir eine professionelle Umgebung mit flexiblen Arbeitsmöglichkeiten und sozialer Interaktion kombinieren.

**Jeden Donnerstag, individuelles Zeitfenster
zwischen 09.00 bis 12.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: Zeit-/
Nutzungsabhängig

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske;
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Austausch | Unterstützung

Alleinerziehenden-Treff – Austausch, Unterstützung und gemeinsames Abendessen

Herzlich willkommen zu unserem Alleinerziehenden-Treff! Bringt gerne eure Kinder mit – bei uns ist Platz für Groß und Klein. Wir bieten eine offene Austauschrunde, bei der ihr euch vernetzen, Erfahrungen teilen und gegenseitig unterstützen könnt. Vor Ort sind Fachkräfte der Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr, die bei Bedarf Beratungsgespräche anbieten und hilfreiche Ressourcen vorstellen. Ob Alltagstipps, organisatorische Fragen oder individuelle Unterstützung – wir stehen euch aufmerksam zur Seite. Ab 17.00 Uhr laden wir zu einem gemeinsamen Abendessen ein. Nutzt die Gelegenheit zum entspannten Austausch bei leckerem Essen und einer angenehmen Atmosphäre.

**Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 12.02.2026
von 16.00 bis 18.30 Uhr**

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos

Kontakt: maren.friedel@rws-ev.de oder
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Autogenes Training für Frauen

Mit Autogenem Training nutzen Sie die Kraft Ihrer eigenen Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst - ganz ohne weitere Hilfsmittel. Es ist eine bewährte Entspannungsmethode, die uns zu Ruhe und Gelassenheit im Alltag führt. Sie wird in diesem Kurs durch verschiedene Atem- und Kurzentspannungstechniken ergänzt.

Somit haben wir in herausfordernden Situationen passende Methoden zur Hand und das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Der Kurs wird von gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Montags, 26.01. - 16.03.2026 von 18.00 bis 19.00 Uhr oder von 19.15 bis 20.15 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 100 €

Kontakt: Kontakt@BirgitWrede.de

Elterntreffen: ADHS, Autismus, Hochbegabung & co.

Dein Kind hat (vermutlich) eine ADHS, Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und/oder ist möglicherweise Hochbegabt? Dir fehlt der Austausch mit anderen Betroffenen/Eltern? Dann melde dich unverbindlich bei uns und komm zu unseren regelmäßigen Austauschtreffen, bei denen wir über unsere Erfahrungen sprechen.

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Amrei Runte-Laue,
Amrei@siehda-stuhr.de



Nightwalk gegen Angsträume – Mut durch Bewegung

Wenn die Nacht fällt, gehen wir bewusst durch die Gemeinde Stuhr – mutig, verbunden und entschlossen, Angsträume sichtbar zu machen und ihnen entgegenzutreten. Wir treffen uns um 19.30 vor dem Treffpunkt Sie(h) da. Der Spaziergang dauert ca. 1 Stunde.

Freitag, 06.02.2026 um 19.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: stuhr.de/AnmeldungNightwalk

Qigong für Frauen

Durch Beruhigung des Geistes, Verbesserung der Körperhaltung und Regulation des Atems den eigenen Energiefluss stärken & harmonisieren, das ist Qigong. Diese Bewegungslehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist für Menschen unterschiedlichen Alters, mit und ohne Mobilitätseinschränkungen, geeignet.

Donnerstags je 6x, Kurs I 26.02. - 16.04.2026; Kurs II 21.05.- 25.06.2026 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: Kurs I & II je 69 € (bei Bedarf sind individuelle Regelungen möglich)

Kontakt: kathrin.buettelmann@gmail.com
oder 01 77 - 74 37 696

Stärkung von Körper, Geist & Seele

In einer sicheren und unterstützenden Gemeinschaft erschaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem du dich entspannen, deine Bedürfnisse erkennen & deine eigenen Grenzen wahrnehmen kannst. Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die nach einer Möglichkeit suchen, den Alltag hinter sich zu lassen. Mit traumasensibler Körper- & Mindsetarbeit lernst du, Stress abzubauen und gleichzeitig dein Selbstvertrauen & deine Selbstwahrnehmung zu stärken.

Montags, 12.01. – 23.03.2026 von 16.30 bis 17.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: Du entscheidest was & wie viel du bezahlst (5 - 20€)

Kontakt: info@nadinevogel.com

Yoga für Frauen

Löse Verspannungen, stärke deine Muskeln und finde neue Leichtigkeit – mit wohltuender Praxis, Atemübungen, Meditation, Alltagstipps sowie Raum für Entspannung und Austausch.

Donnerstags je 8x Kurs I 08.01.2026-05.03.2026;

Kurs II 16.04.-04.06.2026 von 17.45 bis 18.45

Uhr oder 19.15 bis 20.15 Uhr

Anmeldung: erforderlich (kein laufender Einstieg);

Gebühr: 99 €

Kontakt: kontakt@evelyn-larisch.de oder

WhatsApp 01 73 – 90 42 258

Beratung | Mediation

Offene Sprechstunde für Frauen und Mädchen

Kooperation Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking, Trennung und Scheidung. Psychosoziale Beratung, Begleitung, Hilfestellung bei Anträgen.

Jeden 1. Freitag im Monat 09.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen; 01 62 – 15 36 975 oder

beratungsstellen@frauenhaus-diepholz.de

Informationen und Rat

Möchten Sie wieder in den Beruf einsteigen und wissen so recht nicht wie? Suchen Sie eine zur Verschwiegenheit verpflichtete Gesprächspartnerin (Trennungsfragen, häusliche Gewalt)? Benötigen Sie Informationen zu Chancengleichheit von Männern und Frauen?

Individuelle Terminabsprache

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske;

04 21 - 56 95 314 oder

gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Mediation im Bereich Diversity | Familie | Interkulturelles

Konflikte kosten Zeit, Nerven und Geld. Gemeinsam mit den beteiligten Menschen in geschütztem Rahmen individuelle Lösungen zu erarbeiten, um Veränderungsprozesse zu initiieren ist der Grundgedanke von Mediation und systemischer Beratung. Ziel ist, zu einer Vereinbarung zu kommen, die alle Seiten als fair und gerecht empfinden.

individuelle Terminabsprache

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske;

04 21 - 56 95 314 oder

gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Akupunktur für Schwangere

Die Akupunktur ist eine sehr alte Form der Therapie aus der traditionellen chinesischen Medizin. Mit ihrer Hilfe können verschiedene Beschwerden in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit angegangen oder positive Effekte erzielt werden, wie z.B. Akupunktur bei Schwangerschaftsübelkeit, Schmerzen/ Beschwerden in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitende Akupunktur (zur Verkürzung und Schmerzlinderung der Geburtswehen).

Immer Dienstags ab 08.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich
Gebühr: Kosten nach Absprache
Kontakt: 01 74 - 53 06 174

Keine Hebamme gefunden?

Hebammenambulanz Stuhr | Kooperation
HEBAMMEN-NETZWERK STUHR
Für Frauen, die keine Hebamme für die Wochenbettbetreuung gefunden haben, gibt es die Möglichkeit Fragen rund um die Themen Kind, Wochenbett, Stillen, etc. zu stellen und Unterstützung zu bekommen.

Immer Dienstags ab 08.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich
Gebühr: Abrechnung über die Krankenkasse
Kontakt: 01 74 - 53 06 174

Rückbildungskurs

In diesem Kurs geht es um Übungen zur Stärkung der Muskulatur, des Beckenbodens und des Körpers nach der Geburt.

Immer Mittwochs von 18.30 bis 19.45 Uhr

Anmeldung: erforderlich
Gebühr: Abrechnung über die Krankenkasse
Kontakt: 01 74 - 53 06 174

Raum für Notizen und Gedanken



Folkloretänze vom Balkan und aus Israel mit den Traumtänzerinnen

Wir treffen uns regelmäßig, um einen bunten Reigen an Tänzen aus Osteuropa zu tanzen: schnelle rumänische Kreistänze, langsame macedonische und bulgarische Reihentänze, melodische israelische Kreistänze oder griechische Kettentänze von den verschiedenen Inseln und vom Festland. Die Rhythmen sind ganz unterschiedlich, das Tempo variiert von langsam, über zügig bis flott, so dass für alle etwas dabei ist.

Dienstags in den ungeraden Wochen von 17.00 bis 18.30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos
Kontakt: Anne Wehrhahn, 0 42 42 – 75 01

Frau trifft sich (Frauen ab 60)

Wir treffen uns zum „Klönchnack“, tauschen uns zu verschiedene Themen aus oder laden Referent*innen zu interessanten Vorträgen ein.

Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10.30 Uhr

Außerdem planen wir Unternehmungen wie Besichtigungstouren, Kaffeisieren und besuchen Veranstaltungen.

Jeden 4. Donnertag im Monat nach Absprache

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos
Kontakt: Gabi Hargens; gabiHargens6@gmail.com oder 01 70 – 82 45 565

Krabbelgruppe für Kinder von 1-3 Jahren

Wir – zwei Mamas – laden euch herzlich zu unserer liebevollen Krabbelgruppe ein. Gemeinsam spielen,

singen, entdecken und austauschen. Wir freuen uns auf euch und eure Kleinen.

Mittwochs von 09.30 bis 11.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos
Kontakt: gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Integration | Interkultureller Austausch

Deutsch von Null an – Deutsch ohne Vorkenntnisse für Frauen

Der Unterricht wird fortlaufend erteilt. Neue Teilnehmerinnen sind willkommen.

Jeden Montag von 14.30 bis 16.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich
Gebühr: kostenlos (Unterrichtsmaterial 20 €)
Kontakt: Frau Brink; 04 21 - 87 85 22 94 oder 01 51 - 59 46 78 18

Gemeinsam Kochen | Interkulturelles Kochtreffen

Beim interkulturellen Kochtreffen kochen wir nach Lieblingsrezepten aus unserer Heimat. Wir erzählen von unseren Sitten und Gebräuchen. Dabei lernen wir uns näher kennen. Denn das gemeinsame Kochen, Essen, Abwaschen und Aufräumen, Rezepte tauschen und Geschichten erzählen verbindet uns.

Dienstag, 1x monatlich, nach Absprache von 14.00 bis 15.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich
Gebühr: 3 €
Kontakt: Frau Brink; 04 21 - 87 85 22 94 oder 01 51 - 59 46 78 18

Internationaler Gesprächskreis

Frauen jeden Alters und jeder Nationalität erhalten hier die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehen Lernens. Themen sind z.B. Familie, Integrationshilfe, Gesundheit.

Jeden Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: Julia Mouchawrab; 04 21 - 89 24 56

Sich auf Deutsch unterhalten – Deutsch verstehen lernen

Voraussetzung: B1, B2

Gedanken, Fragen oder Probleme der Teilnehmerinnen werden in einer stressfreien Atmosphäre ausgetauscht. Somit ergeben sich viele Inhalte der Stunden aus den aktuellen Anliegen. Behandelt werden auch besondere Regeln der Rechtschreibung und Grammatik, Fragen zu Formulierungen (Wie sage ich es auf Deutsch?) Erörterungen und Metaphern. Bitte Schreibmaterial mitbringen

Jeden Dienstag von 14.00 bis 15.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos (Unterrichtsmaterial 20 €)

Kontakt: Marika Timpe; 01 62 - 27 76 533 oder info.deutschkurs@web.de

Sprachunterricht für Mütter

Kooperation Büffelstübchen

Ein Angebot für Anfängerinnen, die die deutsche Sprache lernen möchten. Die Kinder können mitgebracht werden und werden in einem extra Raum betreut.

Jeden Montag und Dienstag von 10.00 bis 12.15 Uhr; jeden Mittwoch von 11.00 bis 13.15 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos, Unterrichtsmaterial 22 €

Kontakt: LW-Bueffel@gmx.de oder
04 21 - 80 15 14 (Dozentin Sabine Rösemeier)

WLAN Café für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte

Kooperation Flüchtlingsnetz Stuhr.

Das WLAN Café lädt ein, in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Tee mit eigenen Geräten (Handy, Tablet usw.) kostenlos das WLAN zu nutzen oder zu klönen.

Jeden Freitag ab 06.02.2026 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich, Gebühr: kostenlos

Kontakt: Dörthe Siemers-Wulff
siemerswulff1@gmail.com

Netzwerke | Politik

Netzwerk Mädchen

Netzwerk von Akteur*innen, die sich mit dem Thema Mädchenarbeit beschäftigen. Wissensaustausch, Informieren und Netzwerken ist das Kernelement. Gemeinsame Projekte anzustoßen das Ziel. Es handelt sich um einen geschlossenen Arbeitskreis, den wir gerne erweitern.

Termine bitte bei der Gleichstellungsbeauftragten erfragen

Anmeldung: erforderlich

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske;
04 21 - 56 95 314 oder
gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Sie(h)da Aktiv

Gemeinsam setzen wir uns für Gleichstellung ein – deine Ideen und dein Engagement sind gefragt. Die Gleichstellungsbeauftragte ist vor Ort, um dich zu unterstützen und gemeinsam spannende Aktionen zu planen. Wenn du schon im Treffpunkt aktiv bist, kannst du Erfahrungen austauschen und noch mehr bewirken. Komm vorbei, bring dich ein und werde Teil einer starken Gemeinschaft – zusammen können wir viel bewegen

Donnerstag, 05.02. & 07.05.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung: erwünscht, Gebühr: kostenlos

Kontakt: Nicole Feldmann-Paske;

04 21 - 56 95 314 oder

gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

Queer

Neuer Treffpunkt für queere Mädchen und Frauen

Komm vorbei, lerne neue Leute kennen und sei Teil einer offenen, herzlichen Gemeinschaft! Wir freuen uns auf jede Einzelne, die unsere Gruppe bereichern möchte. Gemeinsam möchten wir eine Atmosphäre schaffen, in der sich jede wohl und akzeptiert fühlt. Unsere Treffen sind eine Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Freundschaften zu knüpfen und einfach Spaß zu haben. Bringe deine Ideen und Vorschläge mit, denn jede Stimme zählt und kann unser gemeinsames Erlebnis bereichern. Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen.

Tag und Zeit werden nach Anmeldung bekannt gegeben

Kontakt: Schreibe einfach eine Mail an

irenefrericks@gmx.de

Gleichstellungs-Events

EQUAL PAY DAY am 06.03.2026

Dieser Tag markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen im Durchschnitt arbeiten müssen, um das gleiche Gehalt zu verdienen wie Männer im Vorjahr. Er erinnert uns daran, dass die Lohnlücke zwischen den Geschlechtern immer noch existiert. Es ist ein Aufruf zur Anerkennung der Wertigkeit von Frauenarbeit und zur Forderung nach gerechter Bezahlung.

INTERNATIONALER FRAUENTAG am 08.03.2026

Der Internationale Frauentag, am 08. März, ist ein Tag, der die Errungenschaften von Frauen feiert und auf die anhaltenden Ungleichheiten hinweist. Es ist eine Gelegenheit, die Stärke und den Mut von Frauen weltweit zu würdigen und für Gleichberechtigung einzutreten. Dieser Tag ruft uns auf zur Solidarität und erinnert uns daran, dass wir gemeinsam für eine Welt kämpfen müssen, die frei von Diskriminierung und Unterdrückung ist.

Frauenstreik 09.03.2026 – Treffpunkt Sie(h)da unterstützt Enough!

Wir laden zum Frauenstreik am 09.03.2026 ein. Warum? Um auf Ungleichheiten aufmerksam zu machen, gerechte Bezahlung, bessere Arbeitsbedingungen, gleiche Verteilung von Care-Arbeit, Zugang zu Bildung und reproduktive Rechte zu fordern. Für Sichtbarkeit, Gleichstellung und politische Teilhabe. Ab 15:00 Uhr ist der Treffpunkt Sie(h)da offen für alle Frauen, die streiken wollen. Feministische Gesellschaftsspiele, Kaffee und Tee



stehen zur Verfügung.

Montag, 09.03.2026 ab 15.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr:
kostenlos

Kontakt: [stuhr.de/
AnmeldungFrauenstreik](https://stuhr.de/AnmeldungFrauenstreik)

Frauenstreik 09.03.2026:

**Filmabend um für
Gleichberechtigung
protestieren**

Wir rufen zum Streik auf:

Für gleiche Bezahlung,

bessere Arbeitsbedingungen,

gleiche Verteilung von Care-Arbeit, Bildung und
reproduktive Rechte. Sichtbarkeit, Gleichstellung
und politische Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Um 19:00 Uhr zeigen wir den Film „Ein Tag ohne
Frauen“: Island 1975 – 90% der Frauen streikten
und brachten das Land zum Stillstand. Eine
inspirierende, informative und humorvolle Doku
über kollektive Kraft.

Montag, 09.03.2026 um 19.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: [stuhr.de/Anmeldung
FrauenstreikFilmabend](https://stuhr.de/AnmeldungFrauenstreikFilmabend)



Pubquiz-Abend |

Gleichberechtigung im Fokus

Mach mit bei unserem Pubquiz
rund um Frauenrechte, Streik und
gesellschaftliche Veränderungen.
Erlebe historische Meilensteine,

aktuelle Debatten und inspirierende Erfolgsstories.

Von Island 1975 bis zu modernen Bewegungen

– teste dein Wissen, lerne Neues und diskutiere
mit anderen. Für Snacks, kühle Drinks und eine
freundliche Atmosphäre ist gesorgt. Prost auf
Gleichberechtigung!

Freitag, 13.03.2026 um 19.30 Uhr

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos

Kontakt: stuhr.de/AnmeldungPubquiz-Abend

Raum für Notizen und Gedanken



Vielfalt statt Einfalt

Nur herein, wir sind für euch da ...
... mit Informationen und Beratungen zu:

Zurück in die berufliche Zukunft

Austausch | Unterstützung

Beratung | Mediation

Schwangerschaft | Geburt

Beisammen | Miteinander

Integration | Interkultureller Austausch

Netzwerke | Politik

Queer

Gleichstellungs-Events

Aktuelle Angebote:
stuhr.de/verwaltung-politik/
gleichstellung/veranstaltungen/



Design: frau-silberfisch.de



NICOLE FELDMANN-PASKE
Gleichstellungsbeauftragte der
Gemeinde Stuhr

Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr

Fon 04 21-56 95-31 4

Fax 04 21-56 95-93 14

E-Mail Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de

Internet stuhr.de