



32. Brandenburgische Frauenwoche  
03.03. bis 31.12.2022  
Potsdam

Willkommen,

beim Potsdamer Programm der 32. Brandenburgischen Frauenwoche die in diesem Jahr unter dem Motto „**Gehen oder bleiben?**“ steht.

Gehen oder Bleiben? Das ist nicht nur eine private Frage, sondern auch eine politische. Wollen wir Stagnation oder Bewegung, Stillstand oder Fortschritt, Tradition oder Moderne? **Gehen oder Bleiben** fragen wir uns in Bezug auf Geschlechterrollen, Machtverhältnisse, soziale Ungleichheit und rassistische Strukturen; auch bei der Frage nach Klimaschutz und einem nachhaltigeren Lebensstil.

In Potsdam haben sich zahlreiche lokale Akteur\*innen sowie Partner\*innen dafür engagiert, ein vielfältiges Programm für die Frauenwoche in unserer Landeshauptstadt auf die Beine zu stellen. Es ist ein buntes und spannendes Potpourri herausgekommen aus Buchlesungen, Workshops, Konzerten, Diskussionsrunden, Schnitzeljagten...

Ich bedanke mich bei Allen sehr herzlich, die dazu beigetragen haben, dass die Potsdamer Frauenwoche wieder mit diversen Präsenzveranstaltungen im Zeitraum um den 08. März 2022 stattfinden kann. Es zeigt, dass es in unserer Stadt viele engagierte Menschen gibt, die sich für Frauenrechte und die tatsächliche Gleichstellung von Frauen\* einsetzen und damit unsere Stadtgesellschaft stärken. Die 32. Brandenburgischen Frauenwochen finden wegen der Corona Pandemie auch in diesem Jahr wieder ganzjährig statt. Bis zum 31. Dezember, werden noch Veranstaltungen im Rahmen der Brandenburgischen Frauenwoche im Land Brandenburg stattfinden.

Ich lade Sie herzlich ein, an den Veranstaltungen der Frauenwoche teilzunehmen und wünsche Ihnen einen regen Austausch, spannende Begegnungen und viel Freude.

Mit feministischen Grüßen,

Ihre Martina Trauth

Gleichstellungsbeauftragte  
Der Landeshauptstadt Potsdam



Foto: ©Mathias Baumbach

**Donnerstag, 3. März 2022**

**Landesweite Auftaktveranstaltung der 32. Brandenburgischen Frauenwoche unter dem Motto „Gehen oder bleiben?“**

Ob Familie, Job, Verpflichtungen, Diskriminierungen oder Träume: Es gibt vielfältige Gründe aufzubrechen und neue Orte zum Lebensmittelpunkt zu machen. Vom Land in die Stadt oder umgekehrt – häufig können wir das nicht selbst entscheiden, sondern die Umstände, in denen wir leben, geben uns die Richtung vor. Für Frauen in Brandenburg galt und gilt dies umso mehr. Wer unterstützt sie? Gibt es Strukturen, die Familie und Beruf ermöglichen? Wie können sie mitbestimmen und sich untereinander solidarisieren?

Mit dem Motto „**Gehen oder Bleiben?**“ stellt der Beirat der Brandenburgischen Frauenwochen die Frage zur Diskussion, wie wir leben wollen und was wir dafür brauchen!

Zur **Auftaktveranstaltung** am **3.März 2022** stellen wir die frauenpolitischen Potentiale in der Lausitz in den Fokus und laden nach **Schwarzheide** ein.

Uhrzeit: 11 bis 14 Uhr  
Ort: Bühne Senftenberg, Theaterpassage 1, 01968 Senftenberg und digital per Live-Stream  
Veranstalter\*in: Koordiniert von dem Frauenpolitischen Rat Brandenburg e. V. in Zusammenarbeit mit der Friedrich-Ebert-Stiftung (Landesbüro Brandenburg),  
Kontaktperson: [kontakt@frauenpolitischer-rat.de](mailto:kontakt@frauenpolitischer-rat.de); 0331 280 3581, weitere Informationen unter <https://frauenpolitischer-rat.de/>

**4. bis 17. März 2022**

**Yoga nur für Frauen im Schlafrum**

Lassen Sie uns gemeinsam Körper, Geist, Atem und Seele in Einklang bringen. Das Ziel ist, sich wohler zu fühlen, entspannt zu sein und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Falls Sie danach noch weiter entspannen möchten, gibt es in dem Aktionszeitraum 20% auf die 30-minütige Aromamassage für Frauen.

Preis: Normaler Sauna-Eintritt

Uhrzeit: mittwochs 9. und 16. März um 18 Uhr  
samstags, 5. und 12. März um 11 Uhr  
Ort: Sauna im Sport- und Freizeitbad blu, Am Brauhausberg 1, 14473 Potsdam  
Veranstalter\*in: Bäderlandschaft Potsdam GmbH  
Kontaktperson: Jana Eitner, Tel. 0331 6619841

Bemerkung: Bitte leichte Kleidung mitbringen und wenn vorhanden eine Yogamatte (vor Ort stehen auch Yogamatten zur Verfügung)

**Freitag, 4. März 2022**

### **Workshop für Alleinerziehende "Mental Load" mit Laura Fröhlich**



Die Journalistin und Buchautorin Laura Fröhlich wird einen Workshop für Alleinerziehende zu dem Thema "Mental Load" durchführen. Mental Load heißt, an alles denken zu müssen, was die Familienorganisation betrifft. Arzttermine ausmachen, Kinderkleidung kaufen, an den Geburtstag denken - das alles kommt zu Haushalt, Kinderbetreuung und -erziehung noch dazu. Die mentale Überlastung, auch "Mental Load" genannt, betrifft besonders oft Frauen und führt neben psychischer Belastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat Auswirkungen auf das Berufsleben.

Laura Fröhlich bietet Ihnen verschiedene Übungen und Hintergrundinformationen. Lösen wir das Problem und sorgen dafür, dass Care-Arbeit endlich sichtbar gemacht und geschätzt wird.

Laura Fröhlich ist Journalistin, Bloggerin, Buchautorin und Expertin für das Konzept Mental Load. Sie hat den erfolgreichen Blog [www.heuteistmusik.de](http://www.heuteistmusik.de) gegründet, der sich mit feministischen Themen wie Mental Load und finanzieller Unabhängigkeit für Frauen beschäftigt.

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr  
Ort: Treffpunkt Freizeit, Am Neuen Garten 64, 14469 Potsdam  
Veranstalter\*in: Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Landeshauptstadt Potsdam  
Kontaktperson: Martina Trauth, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 0331 2891084

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich unter: [gleichstellung@rathaus.potsdam.de](mailto:gleichstellung@rathaus.potsdam.de)  
Vor Ort gibt es eine Kinderbetreuung!

**Freitag, 04. März 2022**

### **Gehen um zu bleiben - eine feministische Stadtteilwanderung am Schlaatz**

Das Wohngebiet Am Schlaatz wird bis 2030 fit für die Zukunft gemacht. Doch wie schaffen wir es, die spezifischen Lebenssituationen von Frauen am Schlaatz in der Stadtteilplanung zu berücksichtigen? Auf einer Wanderung durch den Stadtteil diskutieren wir über feministische Stadtentwicklung und Geschlechtergerechtigkeit im Schlaatz von morgen.

Uhrzeit: 16 Uhr  
Ort: im Stadtteil, Start ist vor dem Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28, 14478 Potsdam  
Veranstalter\*in: Bürgerhaus am Schlaatz  
Kontaktperson: Andrea Schneider, [andrea.schneider@buergerhaus-schlaatz.de](mailto:andrea.schneider@buergerhaus-schlaatz.de),  
Tel. 0331 817190

Bemerkung: Für eine sichere Durchführung der Wanderung beachten Sie bitte auch kurzfristig die Veranstaltungshinweise auf [www.buergerhaus-schlaatz.de](http://www.buergerhaus-schlaatz.de).

**Freitag, 4. März 2022**

**„Wer sucht, findet Wege - Berufliche Neuorientierung für Frauen “**

Das Thema "Beruflicher Neubeginn" ist aktueller denn je, denn im heutigen beschleunigten Arbeitsleben ist vieles nicht mehr wie früher. In diesem Seminar geht es darum, wie Sie aus Ihren Interessen, Erfahrungen und Fähigkeiten eine attraktive berufliche Vision schmieden und daraus ein realisierbares Ziel und einen Handlungsplan entwickeln können.

Teilnahmegebühr: 12,40 Euro

Uhrzeit: 17 bis 20:15 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Dr. Myrtan Xhyra, Tel. 0331 2894561

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Freitag, 04. März 2022**

**„Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen“**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in brenzligen Situationen schnell und effektiv verteidigen können. Es gibt Anregungen, welche Alltagsgegenstände Sie notfalls zur Verteidigung einsetzen können und wo die Gefahren liegen. Zum Selbstschutz und zur Verteidigung ist alles geeignet, was Sie bei sich tragen.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

Uhrzeit: 17 bis 21 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Manuela Peglow, Tel. 0331 2894563

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Freitag, 4. März 2022

**Laura Fröhlich "Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles - Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen"**

Corona offenbarte, wie es um die Gleichberechtigung steht: Die Krise schickte manche Frauen zurück in die 50er Jahre und zeigte, dass es meist die Mütter sind, die sich in der Familien-Organisation aufreiben. Während so manche Mama die Kinder beschulte, bekochte und über Medienzeiten diskutierte, blieben ihr Erwerbsjob und sie selber auf der Strecke. So legte der Lockdown offen, was schon länger schief läuft. Unsere stereotypen Geschlechterrollen führen dazu, dass sich Frauen zwischen Care-Arbeit und Erwerbstätigkeit aufreiben, während es Männern oft besser gelingt, sich abzugrenzen und die Homeoffice-Tür hinter sich zu schließen. Haushalts-Kleinklein sowie die Denk- und Organisationsarbeit bleiben dann schnell an den Müttern hängen, was zu einer besonders hohen mentalen Belastung führt.

Es ist nicht leicht für Frauen, sich aus dieser Rolle zu befreien. Aber es muss sich etwas ändern!

Laura Fröhlich ist Journalistin, Bloggerin, Buchautorin und Expertin für das Konzept Mental Load. Sie hat den erfolgreichen Blog [www.heuteistmusik.de](http://www.heuteistmusik.de) gegründet, der sich mit feministischen Themen wie Mental Load und finanzieller Unabhängigkeit für Frauen beschäftigt.

Moderation: Gleichstellungsbeauftragte Martina Trauth

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr  
 Ort: Stadt- und Landesbibliothek, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
 Veranstalter\*in: Stadt- und Landesbibliothek in Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Landeshauptstadt Potsdam  
 Kontaktperson: Sybille Weber, [weber@bibliothek.potsdam.de](mailto:weber@bibliothek.potsdam.de), Tel. 0331 2896402

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich unter: <https://www.bibliothek.potsdam.de/buchvorstellung-zur-brandenburgischen-frauenwoche>

**Brandenburger Frauenwoche**  
 Lesung mit Laura Fröhlich - Journalistin, Bloggerin, Buchautorin und Expertin für das Konzept Mental Load

**Lesung und Gespräch**  
**04.03.22, 19.00 Uhr**  
**Ort:** EG, Saal  
 Eintritt: frei, Anmeldung  
[www.bibliothek.potsdam.de](http://www.bibliothek.potsdam.de)

In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt

SLB | VHS | BILDUNGSFORUM POTSDAM

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam  
[www.bibliothek.potsdam.de](http://www.bibliothek.potsdam.de)

**Freitag, 04. März 2022**

### **Weltgebetstag: ein weltweites Netzwerk von und für Frauen**

Weltgebetstag – das ist die größte weltweite Bewegung christlicher Frauen. In Deutschland und in über 100 Ländern organisieren und gestalten Frauen jedes Jahr den Weltgebetstag – und zwar immer zum ersten Freitag im März.

Im Jahr 2021 kommt der Weltgebetstag aus 3 Ländern: England, Wales und Nordirland. Wie ergeht es den Frauen dort? So fast vor der Haustür gelegen, dennoch auf Inseln gelegen, haben viele von uns Orte kennenlernen können, sei es nun London, Stonehenge, Cardiff oder den Giant's Causeway.

Brexit, Klimawandel, Zukunftsperspektiven und soziale Brennpunkte sind Themen, die die Frauen auf den Britischen Inseln sehr beschäftigen. In ihrem Gottesdienst, der weltweit am 4. März 2022 gefeiert wird, benennen sie diese, zeigen aber auch Perspektiven auf, die entstehen, wenn Frauen Solidarität erfahren und leben. In Deutschland stehen die Gottesdienste unter dem Motto „Zukunftsplan Hoffnung“. Mehr Informationen unter [www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de)

Für alle, die zu Hause bleiben und dennoch teilnehmen möchten, gibt es den

#### **TV-Gottesdienst**

Sender: Bibel TV Freitag, 4. März 2022, um 19 Uhr

Wiederholungen: Samstag, 5. März 2022, 14 Uhr und

Sonntag, 6. März 2022, 11 Uhr

#### **Frauen aller Konfessionen laden zu ökumenischen Gottesdiensten**

##### **am Weltgebetstag - Freitag, 4. März 2022:**

##### **England, Wales, Nordirland: Zukunftsplan: Hoffnung**

11 Uhr Andacht zum WGT, St. Peter und Paul, Am Bassin 2

15 Uhr Sternkirche, Am Schäferfeld 1 (Anmeldung über Tel. 622 085)

19 Uhr Kirchsteigfeld, Versöhnungskirche, Anni-von-Gottberg-Str. 14

19 Uhr Potsdam-Eiche, Evangelische Kirche, Kaiser – Friedrich – Str. 103 (mit Anmeldung über die Gemeinde oder das Nordbüro)

ab 16 Uhr Babelsberg, Lutherstr. 1, Zaun am Pfarrhaus

Freiluftausstellung zum WGT bis Sonntag, 13. März

#### **Gestaltete Sonntagsgottesdienste am 6. März 2022**

10 Uhr Stahnsdorf, Dorfkirche

10 Uhr Babelsberg, Friedrichskirche

Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge oder Informationen zu den aktuellen Corona-Bestimmungen (Redaktionsschluss Mitte Januar)

Samstag, 5. März bis 20. April 2022

## Wanderausstellung „FrauenOrte im Land Brandenburg. Eine Spurensuche“



Eine Reise durch die mehr als 500 Jahre weibliche Landesgeschichte unternimmt die Wanderausstellung „FrauenOrte im Land Brandenburg. Eine Spurensuche“

am Beispiel von Politikerinnen, Unternehmerinnen, Künstlerinnen, Stifterinnen, Hebammen, Ärztinnen, Pädagoginnen, Reformerrinnen, Ordensfrauen, Arbeiterinnen und Ideengeberinnen aus Brandenburg. Die Lebensläufe der hier vorgestellten Frauen zeigen den Erfolg ihres zukunftsweisenden Handelns, aber auch den steinigen Weg hin zu

gleichberechtigter gesellschaftlicher Teilhabe. An jede Frau erinnert an ihrem Lebens- und Wirkungsort eine Tafel des Projektes "FrauenOrte im Land Brandenburg".

Die Wanderausstellung bringt diese Frauengeschichten an einem Ort zusammen. Erleben Sie diese Geschichten durch die unterhaltsamen Führungen mit der Ethnologin Jeanette Tousaint und der Stadtführerin Dörthe Kuhlmeiy.

### Termine für die kostenfreien Führungen mit den Kuratorinnen der Ausstellung:

Mittwoch,	30.03.	11 – 12 Uhr
Dienstag,	05.04.	15 – 16 Uhr
Dienstag,	19.04.	15 – 16 Uhr

Uhrzeit: montags bis freitags von 08 bis 18 Uhr

Ort: Landeshauptstadt Potsdam, Stadthaus, Friedrich-Ebert-Str. 79/81, 14469 Potsdam

Veranstalter\*in: Frauenpolitischer Rat Land Brandenburg e.V.

Kontaktperson: Martina Trauth, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 0331 2891084

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich unter: [gleichstellung@rathaus.potsdam.de](mailto:gleichstellung@rathaus.potsdam.de)

Samstag, 05. März 2022

### Andrea Timm & Band - Lieder für Frauen mit und ohne Begleitung

Lieder aus einem "Halben ganzen Leben" bringt Andrea Timm mit ihren "Jungs" seit über 13 Jahren auf die Bühne. Ein halbes ganzes Leben als Frau Geliebte, Mutter, Zweiflerin und Sucherin nach Gründen und Erklärungen für manches Vergangene. So wie sich das Frauenbild gewandelt hat, so wandelt sich auch der Blick auf manche Lieder der Vergangenheit. Überraschung inbegriffen!

Uhrzeit: 18 Uhr

Ort: Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28, 14478 Potsdam

Veranstalter\*in: Bürgerhaus am Schlaatz, Schilfhof 28, 14478 Potsdam

Kontaktperson: Andrea Schneider, [andrea.schneider@buergerhaus-schlaatz.de](mailto:andrea.schneider@buergerhaus-schlaatz.de),  
Tel. 0331 817190

Bemerkung: Das Konzert ist kostenfrei. Aufgrund der geltenden Bestimmungen bitten wir um Einhaltung der jeweils geltenden Regeln. Um Buchung eines kostenfreien Tickets auf [www.buergerhaus-schlaatz.de](http://www.buergerhaus-schlaatz.de) wird gebeten.

**Sonntag, 06. März 2022**

**Sport, Gesundheit und Kultur im Einklang: Nordic-Walking Kurs für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund**

Das Programm "Integration durch Sport" der Brandenburgischen Sportjugend lädt dazu ein, gemeinsam mit interessierten und motivierten Frauen einen Nordic-Walking Kurs durchzuführen. Zusammen werden wir eine Einführung in die Technik des Nordic-Walkings erhalten und anschließend eine Tour durch die Potsdamer Innenstadt und den Schlosspark Sanssouci machen.

Uhrzeit: 13 Uhr  
Ort: Treffpunkt ist am Brandenburger Tor in Potsdam  
Veranstalter\*in: Brandenburgische Sportjugend im LBS Brandenburg e. V.  
Kontaktperson: Larissa Markus, [l.markus@sportjugend-bb.de](mailto:l.markus@sportjugend-bb.de), Tel. 033205 54983

Bemerkung: Bitte beachten Sie die gültige Umgangsverordnung (Covid 19).  
Kostenfrei, Nordic-Walking Stöcke verfügbar, speziell für Frauen.

**Dienstag, 8. März 2022**

**Internationaler Frauentag: Konzert Suli Puschban**

Die Potsdamer Gleichstellungsbeauftragte, Martina Trauth, möchte gemeinsam mit Frauen, Müttern, Kindern und Familien den Internationalen Frauentag feiern. Dazu hat sie **Suli Puschban und die Kapelle der guten Hoffnung** in den Treffpunkt Freizeit eingeladen. Suli macht rockige Musik für große und kleine Menschen und schreibt Kinderlieder. Ihr Motto ist: Mitsingen, mitmachen, mitdenken! Dazu hat sie Lieder, die mal rockig, mal ruhig und poetisch sind. Ihre Texte sind frech, frisch und nachdenklich. Ihre eigenen Wiener Wurzeln finden sich in allem als Zuckerspuren wieder. Mit ihrem Hit „Ich hab die Schnauze voll von Rosa!“ hat sie Prinzessin Lillifee ein musikalisches Denkmal gesetzt. Und nicht nur bei diesem mitreißenden Refrain sind alle Kinder mit viel Spaß und Begeisterung dabei.

Uhrzeit: 17 bis 18 Uhr  
Ort: Treffpunkt Freizeit, Am Neuen Garten, 14469 Potsdam  
Veranstalter\*in: Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Landeshauptstadt Potsdam  
Kontaktperson: Martina Trauth, Gleichstellungsbeauftragte, Tel. 0331 2891084

Bemerkung: Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich unter:  
[gleichstellung@rathaus.potsdam.de](mailto:gleichstellung@rathaus.potsdam.de)



**Dienstag, 8. März 2022**

### **Frauentagsbrunch**

Schlemmen mit Ihrer Lachfaltenpflegerin des Vertrauens, der Kabarettistin Frau zu Kappenstein, begleitet von Ute Danielzick an der Gitarre.

Eintritt: 5,00 Euro (inkl. Buffet)

Uhrzeit: 11 bis 13 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Zum Teufelssee 30, 14478 Potsdam  
Veranstalter\*in: Haus der Begegnung  
Kontaktperson: Antoinette Fuchs, [info@hdb-potsdam.de](mailto:info@hdb-potsdam.de); Tel. 0331 2702926

Bemerkung: Bitte Vorab im Haus der Begegnung anmelden.

**Dienstag, 8. März 2022**

### **Mit Helga Schütz auf Heimlichen Reisen**

Das Autonome Frauenzentrum lädt ein: Lesung zum internationalen Frauentag  
Mit ihrem Roman "Heimliche Reisen" nimmt die Drehbuchautorin und Schriftstellerin Helga Schütz das Publikum mit zu den Stationen ihres bewegten Lebens: Von der Flucht von Schlesien nach Dresden, über das Leben in der DDR, bis zur Wendezeit und dem Reisen durch die Welt.

Uhrzeit: 19 Uhr  
Ort: T-Werk, Schiffbauergasse 4 E, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Autonomes Frauenzentrum Potsdam e. V.  
Kontaktperson: Michaela Burkard, [kontakt@frauenzentrum-potsdam.de](mailto:kontakt@frauenzentrum-potsdam.de), Tel. 0331 9679329

Bemerkung: Eintritt 5,00 Euro  
Tickets über das T-Werk: <https://t-werk.reservix.de/events>

**Mittwoch, 9. März 2022**

**„Auguste Victoria – Deutschlands letzte Kaiserin“**

Im April 2021 jährte sich der Todestag der letzten deutschen Kaiserin Auguste Victoria (1858-1921) zum 100. Mal. Das von Brüchen gekennzeichnete Leben der ersten Dame im Staat wird im Vortrag beleuchtet.

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro

Uhrzeit: 17:30 bis 19 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich, Tel. 0331 2894562

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Donnerstag, 10. März 2022**

**Gehen oder bleiben? Strategien von Frauen in der Wissenschaft**

Filmvorführung des Dokumentarfilms PICTURE A SCIENTIST von Sharon Shattuck und Ian Cheney und anschließender Diskussion mit Wissenschaftlerinnen aus Potsdam.

Uhrzeit: 18 Uhr  
Ort: Filmmuseum Potsdam, Breite Straße 1A, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Filmmuseum Potsdam, Gleichstellungsbüro der Filmuniversität Babelsberg  
Konrad Wolf  
Kontaktperson: Elisabeth Noske, Koordinationsbüro für Chancengleichheit der Universität  
Potsdam, [elisabeth.noske@uni-potsdam.de](mailto:elisabeth.noske@uni-potsdam.de), Tel. 0331 9774113

Bemerkung: Der Eintritt ist frei.  
Eine Ticketreservierung beim Filmmuseum Potsdam wird empfohlen.

## Freitag, 11. März 2022

### Das Autonome Frauenzentrum lädt zur Schnitzeljagd ein: "Wo versteckt sich die Liebe?"

Jagt mit uns auf der Suche nach der Liebe, versucht schneller als die anderen Teams zu sein, und lernt nebenbei etwas über die Geschichte Babelsbergs.

Uhrzeit: 16:30 Uhr  
Ort: Treffpunkt: vor dem Bahnhof Griebnitzsee  
(Ausgang Rudolf-Breitscheid-Straße)  
Veranstalter\*in: Autonomes Frauenzentrum Potsdam e. V.  
Kontaktperson: Michaela Burkard, [kontakt@frauenzentrum-potsdam.de](mailto:kontakt@frauenzentrum-potsdam.de), Tel. 0331 9679329

Bemerkung: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Anmeldung bis 09. März über die  
Mailadresse [kontakt@frauenzentrum-potsdam.de](mailto:kontakt@frauenzentrum-potsdam.de).  
Die Schnitzeljagd dauert ca. zwei Stunden und findet draußen mit  
ausreichend Abstand statt.

## Samstag, 12. März 2022

### „Klartext reden für Frauen“

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich offen äußern können, ohne andere vor den Kopf zu stoßen. Sie lernen, zu kritisieren, ohne zu kränken, und "Nein" zu sagen, ohne zu verprellen. Sie üben, besser hinzuhören und Anweisungen klar zu formulieren, um Unklarheiten zu vermeiden.

Teilnahmegebühr: 24,80 Euro

Uhrzeit: 9 bis 16 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Dr. Myrtan Xhyra, Tel. 0331 2894561

Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Samstag, 12. März 2022**

**(Stagnation oder Bewegung) Die richtige Entscheidung in schwierigen Momenten.**

Es gibt viele Gründe aufzubrechen um neue Orte zum Lebensmittelpunkt zu suchen. Diese entscheidende Zeit kommt irgendwann im Leben, ob man will oder nicht. In der Ehe, Familie, Arbeit, Verpflichtung, Diskriminierung etc.. Es gibt immer einen Umstand, der einen zu einer Entscheidung zwingt, ob man das Problem oder die Situation hinnimmt und nichts tut oder ob man etwas verändern möchte und sich bewegt. ICDI e. V. möchte zu diesem Thema Frauen gegenseitig Empowern und lädt zu einer Rundtisch Diskussion ein.

Uhrzeit: 14 Uhr  
Ort: Friedrich-Reinsch-Haus, Milanhorst 9, 14478 Potsdam  
Veranstalter\*in: ICDI e. V.  
Kontaktperson: Frau Okezie, [icdipdm@yahoo.de](mailto:icdipdm@yahoo.de), Tel. 0152 11487309

Bemerkung: Voranmeldung erbeten.  
2G Regel wird eingehalten. Fall persönliche Treffen nicht erlaubt sind, wird die Veranstaltung online durchgeführt.

**Montag, 14. März 2022**

**Zonta Frauensalon "Politik & Literatur"**

Im Rahmen des Zonta Frauensalon liest Antje Rávik Strubel aus ihrem prämierten Buch "Blaue Frau" und eine erfolgreiche Potsdamer Politikerin, Klara Geywitz (angefragt) wird einen Vortrag halten. Wir laden interessierte Frauen zu einem anregenden Abend mit anschließenden Gesprächen ein.

Uhrzeit: 17 bis 19 Uhr  
Ort: Bildungsforum, Wissenschaftsetage, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Zonta Club Potsdam  
Kontaktperson: Vicky Pulvermacher, [praesidentin@zonta-potsdam.de](mailto:praesidentin@zonta-potsdam.de)

Bemerkung: Wir bitten um Voranmeldung unter [potsdam.zonta@gmail.com](mailto:potsdam.zonta@gmail.com)  
Der Eintritt ist frei.  
Der Zonta Club freut sich jedoch über eine kleine Spende für unser Projekt Brückenschlag.



**Montag, 14. März 2022**

### **Frauen auf dem Weg 2022: Mit Mut (berufliche) Entscheidungen treffen**

Als Frau und Unternehmerin muss ich Tag für Tag Entscheidungen treffen – mal weniger wichtige, mal weitreichende. Doch woher weiß ich, was die richtige Entscheidung für mich ist? Wer kann mir bei der Entscheidungsfindung helfen? Diese und weitere Fragen wollen wir gemeinsam diskutieren und beantworten. Ein Impulsvortrag und 2 Talks laden herzlich dazu und zum Netzwerken ein.

- Uhrzeit:** 15 bis 19 Uhr  
**Ort:** Industrie- und Handelskammer Potsdam (IHK), Breite Straße 2 a-c, 14467 Potsdam  
**Veranstalter\*in:** Wirtschaftsförderung, IHK Potsdam, HWK Potsdam, Social Impact, Lotsendienst, Frauenzentrum  
**Kontaktperson:** Klaudia Gehrick, Wirtschaftsförderung Potsdam, 0331 2892845 | Karina Börner, Social Impact, Tel. 0331 6207944 | E-Mail: [gruenderforum@rathaus.potsdam.de](mailto:gruenderforum@rathaus.potsdam.de) (keine Anmeldung über diese Mail)  
**Bemerkung:** Die Veranstaltung findet als Präsenzveranstaltung unter den aktuellen Coronaregeln statt.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Eine Anmeldung ist vorab notwendig.  
Weitere Informationen und Hinweise zur Anmeldung unter <http://www.gruenden-in-potsdam.de> oder [www.frauen-auf-dem-weg.de](http://www.frauen-auf-dem-weg.de).

**Donnerstag, 17. März 2022**

### **„Finanzplanung und Vermögensaufbau – Selbst ist die Frau!“**

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Ansatzpunkte für die Gestaltung Ihrer Vermögenswerte. Themen sind: allgemeine Anlagemöglichkeiten, aktuelles Zinsniveau, Gehalt sowie Finanzen in der Partnerschaft. Der Workshop hilft Ihnen, Ihre Finanzen unabhängig von Personen oder Situationen sinnvoll aufzustellen.

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro

- Uhrzeit:** 15:45 bis 17:15 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
**Veranstalter\*in:** Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
**Kontaktperson:** Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich, Tel. 0331 2894562  
**Bemerkung:** Eine Anmeldung ist erforderlich!

## Mittwoch, 23. März 2022

### „Frauen: Die oft unsichtbare Mehrheit“

Freiräume für Frauen und Mädchen zu schaffen sowie gegen Sexismus und Gewalt an Frauen in der Gesellschaft einzutreten, sind zentrale Aufgaben des Autonomen Frauenzentrums Potsdam e.V.. In diesem Vortrag mit Diskussion erfahren Sie mehr über die Arbeit des Frauenzentrums und die Situation von Frauen in Potsdam.

Teilnahmegebühr: 8,00 Euro

Uhrzeit: 17:30 bis 19 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich, Tel. 0331 2894562  
Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

## Samstag, 26. März 2022

### „Geschlechterrollen hinterfragen – ein Workshop für Frauen“

In diesem Workshop geht es darum, die eigene Position als Frau in der Gesellschaft näher zu betrachten: Was bedeuten für uns Glück und Erfolg? Und wie sind diese Vorstellungen durch Rollenerwartungen an uns als Frauen\* geprägt?

Teilnahmegebühr: 18,00 Euro (ermäßigt 15,40 Euro)

Uhrzeit: 10 bis 13:15 Uhr  
Ort: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam  
Veranstalter\*in: Volkshochschule Potsdam im Bildungsforum  
Kontaktperson: Dr. Ulrike Hasemann-Friedrich, Tel. 0331 2894562  
Bemerkung: Eine Anmeldung ist erforderlich!