



Steinschönauer Str. 4b
64823 Groß-Umstadt

Tel.: 06078 72377
Fax: 06078 72478

E-Mail:
info@zibb-umstadt.de

Internet:
www.zibb-umstadt.de

Jubiläums-Programm



Vorträge | Kurse | Workshops
Seminare | Informationen | Gruppen

Bankverbindung

Konto Nr. 131 569 06
BLZ 508 526 51
Sparkasse Dieburg



25 Jahre Zentrum für Information, Beratung und Bildung (ZIBB)



Seit 1985 besteht das Zentrum für Information, Beratung und Bildung, es ist damit das älteste Frauenzentrum im Landkreis Darmstadt-Dieburg!

Der Trägerverein „Frauen für Frauen e.V.“ hat sich damals die Aufgabe gesetzt, Frauen jeden Alters und sozialer Schichtzugehörigkeit frauenspezifische Information, Beratung und Bildung zugänglich zu machen.

Im Jahr 2011 ist diese Aufgabenstellung immer noch aktuell! Der Bericht zur Sozialen Lage im Landkreis Darmstadt-Dieburg, der 2010 veröffentlicht wurde, hat gezeigt, dass Armut weiblich und jung ist und Alleinerziehende sowie Familien mit drei und mehr Kindern ein besonders hohes Armutsrisiko haben.

Vom Grundsatz der Gleichstellung von Mann und Frau im Erwerbsleben sind wir auch im Jahr 2011 noch weit entfernt: Der größte Anteil der erwerbstätigen Frauen arbeitet in Teilzeit, Frauen arbeiten häufiger als Männer im Niedriglohsektor oder in geringfügiger Beschäftigung.

ZIBB leistet eine hervorragende Arbeit mit Berufswegeplanung, Existenzgründungsberatung, Coaching, Weiterbildung und vielem mehr, um die Chancen für Frauen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Bildungsangebote für Frauen müssen speziellen Anforderungen genügen, sie müssen mit Kinderbetreuungszeiten und Familienaufgaben zu vereinbaren sein. Das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eines der Hauptthemen für die Eingliederung von Frauen in Erwerbsarbeit, gerade in der heutigen Zeit mit einem

Arbeitsmarkt, der immer mehr Flexibilität fordert. Für Frauen, die in Mobilität und Zeitressourcen oft eingeschränkt sind, ist die Erreichbarkeit eines Beratungsangebotes ein wichtiger Erfolgsfaktor. Im Landkreis Darmstadt-Dieburg bietet ZIBB gerade im ländlich geprägten Ostteil des Landkreises für Frauen in besondern Lebenslagen ein wichtiges Beratungsangebot.

ZIBB ist zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Frauenarbeit in unserem Landkreis Darmstadt-Dieburg geworden, es besteht eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ich gratuliere ZIBB zum 25-jährigen Bestehen und wünsche mir, dass die Angebote von ZIBB auch weiterhin viele Bewohnerinnen des Landkreises ansprechen und Ihnen Unterstützung bieten.



Rosemarie Lück
Erste Kreisbeigeordnete

Liebe NutzerInnen,
Mitgliedsfrauen,
FörderInnen,
KooperationspartnerInnen



Als ich 1983 nach Groß-Umstadt kam, suchte ich Kontakt zu den Initiatorinnen und Aktivistinnen der Groß-Umstädter „Frauenbewegung“ und konnte dadurch hautnah an der Konzeption zur „Frauenarbeit im ländlichen Raum“ mitwirken, mit dem Beratungs-, Bildungs- und Kulturangebote realisiert werden sollten. 1985 folgte die Vereinsgründung, im September 1986 wurde das „Autonome Informations-, Beratungs- und Fortbildungszentrum“ in der St.-Péray-Straße eröffnet.

Von Anfang an habe ich aktiv an der Vereinsarbeit mitgewirkt. Als Vorstandsfrau habe ich von der Vereinsgründung bis heute alle Höhen und Tiefen miterlebt, wobei sich die Tiefen vor allem auf die oft ungesicherte Finanzierung bezogen.

Ich bin der Meinung, dass wir alle Klippen bisher gut überwunden haben. Wir sind unserem Satzungsziel treu geblieben, Frauen im ländlichen Bereich Beratung und Information in sozialen, familiären und persönlichen Konfliktsituationen sowie konkrete Hilfe und Fortbildung anzubieten. Die berufliche Beratung und Fortbildung unter dem Aspekt der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein wichtiger Schwerpunkt geworden.

Weiterhin bieten wir Frauen die Möglichkeit, Kontakt zu anderen Frauen aufzunehmen, ihre Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen, Erlebtes aufzu-

arbeiten und zu bewältigen. Zu unterschiedlichen Themen haben sich in unserer Einrichtung Gesprächsgruppen etabliert, weitere können bei Bedarf initiiert werden. Zweimal mussten wir mit unserer Einrichtung umziehen, als wir räumlich aus den Nähten zu platzen drohten. 2007 haben wir in der Steinschönauer Straße ein ansprechendes und gut ausgestattetes Domizil gefunden, das sowohl für unsere Mitarbeiterinnen als auch für unsere Kundinnen eine angenehme Arbeits-, Beratungs- und Lernatmosphäre vermittelt.

Mein Dank gilt allen bisherigen und noch heute aktiven Mitstreiterinnen aus Vorstand und Geschäftsführung sowie den Förderinnen, Mitgliedsfrauen und KooperationspartnerInnen. Sie alle haben auf unterschiedliche Weise dazu beigetragen, das „Zentrum für Information, Beratung und Bildung“ – das sich mittlerweile unter dem Kürzel ZIBB etabliert hat –, zu dem zu machen, was es heute ist: eine anerkannte Institution von Frauen für Frauen in Groß-Umstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Ich wünsche dem ZIBB noch viele erfolgreiche Jahre in der Frauenarbeit.

L. Spandl-Wildner

Liliane Spandl-Wildner
Gründungs- und Vorstandsmitglied

1985 wurde Frauen für Frauen e.V. gegründet. Die Eröffnung des Zentrums für Information, Beratung und Bildung (ZIBB) fand im September 1986 in Groß-Umstadt statt.

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen jeden Alters und jeder sozialen Schichtzugehörigkeit frauenspezifische Information, Beratung und Bildung zugänglich zu machen – unter besonderer Berücksichtigung der Lebensbedingungen von Frauen in einem ländlich strukturierten Raum.

Neben unseren ständigen Angeboten im Beratungs- und Informationsbereich (siehe Seite 23 bis 25) werden hierzu jährliche bzw. halbjährliche Programme herausgegeben, denen die aktuellen Angebote zu entnehmen sind. Die Themen der Kurse, des Bildungs- und Weiterbildungsangebots, der Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen ergeben sich aus der aktuellen Beratungsarbeit, aus den Bedürfnissen und Wünschen der Frauen, die unsere Angebote nutzen, oder werden von interessierten Frauen angeregt. Auch gesellschaftlich relevante Veränderungen gehen in unsere Programmplanung ein.

Informationen zu den aktuellen Veranstaltungen sind auch der Tagespresse zu entnehmen. Hier finden Sie auch manchmal zusätzliche Angebote.

Für unsere Arbeit erhalten wir Zuschüsse aus der öffentlichen Hand:

Die **Stadt Groß-Umstadt** gewährt uns einen Betriebskostenzuschuss, der die halbe Stelle einer Sozialarbeiterin finanziert.

Der Landkreis **Darmstadt-Dieburg** unterstützt uns durch eine institutionelle Förderung und kommunalisierte Landesmittel. Seit 2009 erhalten wir zusätzliche Mittel des Landkreises, um Frauen zu unterstützen, die nach der Familienphase wieder qualifiziert arbeiten wollen. Aus diesen Mitteln werden unser Angebot zum beruflichen Wiedereinstieg und ein Teil der beruflichen Beratung finanziert.

Beiträge der Mitgliedsfrauen sowie gelegentliche Spenden runden unseren Etat auf.

Der Verein Frauen für Frauen e.V. ist als gemeinnützig anerkannt und freut sich über Spenden zur Unterstützung der Arbeit. Spenden sind steuerlich abzugsfähig nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 Körperschaftsteuergesetz. Sie können uns auch durch Ihre Fördermitgliedschaft unterstützen. In diesem Fall erhalten Sie auf alle Kursangebote eine Ermäßigung von 20 %. Einen Antrag auf Fördermitgliedschaft können Sie bei uns anfordern.

Ansprechpartnerinnen Büro und Kursberatung:

Andrea Balmerth	Dipl.-Sozialarbeiterin
Liesel Delzeit	Büro- und Schreibaarbeiten
Susanne Holländer	Buchhaltung
Liliane Spandl-Wildner	Öffentlichkeitsarbeit/Vorstand

Vorstandssprechstunde: donnerstags, 10.30 bis 11.30 Uhr

Während dieser Zeit steht Ihnen unser Vorstandsmitglied Liliane Spandl-Wildner für allgemeine Informationen über die Arbeit des Vereins, Anregungen, Wünsche und Kritik zur Verfügung.

Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens dienstags während der Geschäftszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr

***Am Dienstag, den 15.02.2011 um 19.00 Uhr:
Öffentliche Mitgliederversammlung***

Wir feiern das ganze Jahr mit einem Festprogramm. Neben unseren regelmäßigen und fortlaufenden Kursen, Gruppen und Angeboten gibt es auch ein Kursprogramm mit Nostalgischem und Neuem; hier finden sich sowohl alte Bekannte und Mitstreiterinnen wieder als auch neue Angebote, die von Frauen an uns herangetragen wurden.

Um das Programm lebendig zu gestalten, möchten wir in Zukunft immer eine Frau einladen, unter der Rubrik „Von Frauen für Frauen“ daran mitzuarbeiten.

An der Zusammenstellung dieses Programms war **Maria Nike Mrugalla** mit großem Engagement beteiligt, wofür wir ihr ganz herzlich danken.

**Zum 100. Internationalen Frauentag:
Kronesaal „Goldene Krone“, Marktplatz, Groß-Umstadt**

"Gute Gründe, warum eine Frau mit zwei Männern schläft"

Autorenlesung mit Doris Lerche

Die einen schlingern von Affaire zu Affaire, die anderen mühen sich redlich im Ehebett miteinander. Wer ist schon rundherum zufrieden mit dem eigenen Liebesleben?

Doris Lerche, Fachfrau für tragikomische Liebesdramen, liest aus ihren Erzählbänden und aus ihrer aktuellen Gedichtsammlung „Zungenspitzen“.

Die Autorin bewegt sich zwischen den künstlerischen Genres: sie schreibt Prosa, Lyrik und Satire. Ihr Buch „21 Gründe, warum eine Frau mit einem Mann schläft“ wurde in viele Sprachen übersetzt. Bekannt wurde sie durch ihr schwarzhumoriges Cartoonbuch „Du streichelst mich nie!“

Das Publikum kann direkt nach der Lesung Literatur von Doris Lerche erwerben.

**Doris Lerche hält nach der Lesung Autogrammstunde.
Veranstaltungsort: Kronesaal „Goldene Krone“, Marktplatz,
Groß-Umstadt**

Termin: Dienstag, 08.03.2011, 20.00 bis 21.30 Uhr

Eintritt: 8,00 EUR

Freitag, 11.03.2011 in der Centralstation Darmstadt:

*100 Jahre Internationaler Frauentag, 25 Jahre Frauen für
Frauen Groß-Umstadt, 25 Jahre Frauenbüro des Landkreises
Darmstadt-Dieburg und der Stadt Darmstadt.*

Wir haben allen Anlass zu feiern, gemeinsam mit allen interessierten Frauen und Männern. Es soll getanzt und gefeiert werden. Eine D-Jane wird für gute Musik sorgen.

Höhepunkt des Abends wird Frauengruppe „Trude träumt von Afrika“ sein.

(www.trudetraeumtvonafrika.de/allgemein/htm).

Samstag, 12.03.2011, 11.00 bis ca. 20.30 Uhr:

Spezialführung „Frasecco“, FrauenMuseum Wiesbaden

Ein genussvoller Umtrunk ergänzt die Führung durch das Frauenmuseum stimmig: Weil Frau mit Bahn gemütlich an- und entspannt nach Hause reist.

Treffpunkt: Dieburg Hauptbahnhof,
Fahrgemeinschaften können nach Absprache gebildet werden.

Anmeldeschluss: Freitag, 04.03.2011

Uhrzeit für Treffen am Bahnhof wird noch bekannt gegeben.

Gebühr: 12,50 EUR für Museumsbesuch mit spritziger Führung, plus Bahnfahrtkosten (abhängig den teilnehmenden Frauen insgesamt)

Donnerstag, 17.03.2011, Hofgut Reinheim, 18.00 Uhr:

„Runde Tische zu frauenpolitischen Themen“

Eine Veranstaltung des Frauenforums des Landkreises Darmstadt-Dieburg anlässlich der hessischen Kommunalwahl mit Bundes-, Landes- und KommunalpolitikerInnen aus dem Landkreis.

Montag, 26.09.2011, 16.00 bis 18.00 Uhr

25-jähriges Jubiläum:

„Tag der offenen Tür“

-Ein Gründungstag jährt sich zum 25sten Mal
25 Jahre Frauenzentrum in Umstadt

Am 26.09.1986 wurde das erste Zentrum in der St.- Péray-Straße eröffnet. Zweimal sind wir seitdem umgezogen. Grund genug, den Tag mit einem Festprogramm zu feiern.

Beginn 16.00 Uhr mit Eröffnung der Vernissage*

Ab 19.00 Uhr Filmvorführung „Shortcut to Justice“**

Eintritt: 1 Foto von vor 25 Jahren

*BildAusStellung

"SINN-Bilder" von Francisca Hausch sind Bilder in Acrylfarben auf Leinwand in verschiedenen Größen. Die Bilder sind in Collage und Mischtechniken gemalt. Die Collagen bestehen aus Fotos und verschieden bearbeiteten Papieren, ergänzt von Schriften.

Zitat Francisca Hausch: „Wichtig für den Ausdruck ist mir das Malen der Flächen in verschiedenen Schichten und die Bedeutung von Linien in meinen Bildern.“

„mal 3“ nennt sich die Malgruppe von **Gerlinde Pohl, Angela Schäfer und Nuria Vicent Höhne**.

Zitat Angela Schäfer: „Die momenthaften, augenblicklichen Darstellungen unserer figurativen wie auch abstrakten Arbeiten sollen auf ihre eigene Art den Betrachter berühren und mit der Intensität ihrer Aussage ansprechen“.

Freischaffende Künstlerinnen:

Francisca Hausch, Gerlinde Pohl, Angela Schäfer und Nuria Vicent Höhne

Die Ausstellung kann bis Dezember 2011 besichtigt werden.

**"Shortcut to Justice"

Frauen in Indien schaffen einen neuen Weg zur Gerechtigkeit

Der Film erzählt die Geschichte der couragierten „Frauen für Gerechtigkeit“ aus Vadodara, einer Millionenstadt im Nordwesten Indiens nahe der pakistanischen Grenze.

Die „Frauen für Gerechtigkeit“ wehren sich gegen Unrecht und Gewalt, unter denen viele Frauen dort leiden. Weil Polizei und Justiz oft untätig bleiben und kaum Schutz und Hilfe geben, haben sie selber ein Gericht gegründet. Auf einem staubigen Platz am Rande des armen Viertels Kalyan Nagar versammeln sie sich Woche für Woche unter einem Baum und sprechen Recht.

Mit Schlagfertigkeit und Kreativität weisen sie prügelnde Ehemänner und zänkische Schwiegermütter in die Schranken. Und wenn es sein muss, ziehen sie auch schon mal als Räumkommando los, um die Mitgift einer armen Witwe, die mit ihrer Tochter einfach auf die Straße gesetzt wurde, zurückzuholen.

Originalfassung mit deutschen Untertiteln, 41 Minuten

Termin: 26.09.2011, 19.00 bis 20.00 Uhr

Eintritt frei

Samstag, 29.10.2011, 19.00 bis 21.30 Uhr:

„Frauenarten“

Autorenlesung mit Claudia Schreiber

Dass sich Frauen und Männer im gemeinsamen Leben des Öfteren missverstehen, ist allgemein bekannt. Bei beiden Geschlechtern gibt es typische Charakterzüge, die – mal mehr, mal weniger ausgeprägt – den Partner zur Weißglut bringen oder ihn verzaubern können.

Um die Verwirrungen über die verschiedenen Typen der Frauen- und der Männerwelt zu ordnen, hat die Autorin zwei Bestimmungsbücher veröffentlicht: „Heimische Frauenarten“ und „Heimische Männerarten“ ...

Veranstaltungsort: Stadthalle Groß-Umstadt, Kleiner Saal

Eintritt: 8,00 EUR

BALANCE ZWISCHEN BERUF UND FAMILIE

*Berufstätige werden Eltern –
Eltern werden und sind berufstätig.*

Die meisten Frauen unterbrechen ihre Berufstätigkeit, nehmen Elternzeit und wollen häufig nach der Unterbrechung als Teilzeitkraft weiterbeschäftigt werden.

Der berufliche Wiedereinstieg oder Umstieg bedeutet eine Veränderung und Herausforderung auf vielen Ebenen: Beruflich neu gefordert zu sein und sich einzuarbeiten gehört dabei genauso dazu, wie sich selbst, die Kinder und Partner auf neue Lebensrhythmen und Veränderung einzustellen. Manchmal sind auch Überlegungen zum Berufswechsel angebracht, da sich auch Begabungen und Einstellungen durch die Familienzeit verändert haben können.

Berufsrückkehr ist ein Prozess, der sich von der ersten Überlegung bis zur erfolgreichen Realisierung oft über einen langen Zeitraum hinzieht und dessen Erfolg von verschiedenen Faktoren abhängt.

Der Landkreis Darmstadt-Dieburg fördert die Berufsrückkehr von Frauen nach familienbedingter Berufsunterbrechung.

Hierzu bieten wir eine Vielzahl von unterstützenden Angeboten. Bitte fordern Sie unseren Flyer an und beachten Sie unsere Beratungsbroschüre.

Kurse zur Berufsrückkehr:***Coachinggruppe zum Wiedereinstieg für Frauen
und Männer nach Eltern- und Familienzeit***

Durch intensive Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebenssituation und umfassende Informationen zur Erwerbsarbeit wird die Entwicklung einer nachhaltigen Berufs- und Lebensperspektive für jede einzelne Teilnehmerin erarbeitet. Wir unterstützen die Teilnehmerinnen, indem wir sie an selbst gesteuerte Lernmethoden heranzuführen und sie befähigen, sich selbstständig Informationen zu beschaffen und diese zielorientiert zu verarbeiten.

Bitte fordern Sie unseren Flyer an.

Ansprechpartnerin: Andrea Balmerth, Dipl. Sozialarbeiterin
Bärbel Wenzel, Dipl.-Sozialpädagogin

Termin Frühjahr: Ab 28.02.2011, jeweils Mo., Di. und Do.
8.30 bis 12.00 Uhr
(12 Wochen, Ferienzeiten sind unterrichts-
frei)

Infoveranstaltung: Mittwoch, 09.02.2011, 9.00 Uhr

Termin Herbst: auf Anfrage

Kostenbeitrag: 200,00 EUR (eine Erstattung von max.
100,00 EUR ist u.U. durch die Bundesagen-
tur für Arbeit möglich)

Eignungsfeststellung für Frauen im Arbeitslosengeld-II Bezug

Die Kreisagentur für Beschäftigung des Landkreises Darmstadt-Dieburg bietet Frauen und Wiedereinsteigerinnen im Hilfebezug die Möglichkeit an der Teilnahme gesonderter Frauenkurse mit dem Ziel der (Wieder-)Eingliederung in das Erwerbsleben. Das Kurskonzept ist inhaltlich und zeitlich auf die besonderen Lebensbedingungen von fürsorgetätigen Frauen abgestimmt. Der nächste Kurs beginnt voraussichtlich im Februar 2011. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Befürwortung durch die Kreisagentur für Beschäftigung. Anmeldung und Information erhalten Sie bei Ihrer zuständigen FallmanagerIn.

Offenes Bewerbungstraining

Sie möchten sich um eine Stelle bewerben, haben aber schon lange keine Bewerbungen mehr geschrieben? Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen und wissen nicht, wie Sie sich gezielt vorbereiten können? Sie interessieren sich für die Stellensuche im Internet oder möchten Ihr Profil einstellen und wissen nicht wie? Sie sind unsicher, ob die ausgeschriebene Stelle zu Ihnen passt?

Jeden ersten Donnerstag im Monat bieten wir Frauen, die sich um eine Arbeitstelle bewerben möchten, praktische Hilfestellung rund um die Bewerbung und Arbeitsplatzsuche an. Eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen aus den Berufsorientierungskursen gibt Ihnen Anregungen und Rat zu Ihren Bewerbungsunterlagen, beantwortet Fragen zur Stellensuche im Internet und Online-Bewerbungen und trainiert mit Ihnen das Vorstellungsgespräch.

Neue Literatur zum gesamten Bewerbungsverfahren sowie unsere EDV-Anlage stehen Ihnen zur Verfügung.

Um kurze telefonische Anmeldung wird gebeten.

Termine: 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 09.06., 01.09., 06.10.,
03.11., 01.12.2011
jeweils 9.30 bis 12.00 Uhr
jeden ersten Donnerstag im Monat

Gebühr: Spendenbasis

Falls Sie keinen PC besitzen und an ihren Unterlagen arbeiten oder unsere Bewerbungsliteratur außerhalb der festen Termine nutzen möchten, vereinbaren wir nach Rücksprache gerne einen individuellen Termin.

Weitere unterstützende Angebote finden Sie ausführlich in unserer Beratungsbroschüre beschrieben.

Mündliches Bewerbungstraining

Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen und möchten wissen, wie Sie sich gezielt vorbereiten können?

Unter Anleitung haben Sie in der Gruppe die Möglichkeit, ihren „Auftritt“ auszuprobieren.

Um kurze telefonische Anmeldung wird gebeten.

Termine: Werden nach Anfrage organisiert.

Der nächste Termin ist am Mittwoch, den

26.01.2011, 9.00-12.00 Uhr

(aktuelle Bewerbungsunterlagen bitte mitbringen)

Gebühr: Spendenbasis

Kompetenzfeststellung und Profiling

In Phasen der Berufsfindung, Neuorientierung oder Bewerbung nach längerer Erwerbslosigkeit kann ein Kompetenzfeststellungs- oder Profilingtest ein hilfreiches Mittel sein. Sie erhalten je nach Test eine ausführliche Auswertung zur Potenzial- und Leistungseinschätzung oder zu ihren persönlichen und beruflichen Neigungen mit Tipps zum weiteren Vorgehen. Bei Interesse stellen wir Ihnen die (Online-) Tests vor und geben Hilfestellung bei der technischen Anwendung am PC.

Ansprechpartnerin: Andrea Balmerth, Dipl. Sozialarbeiterin

Gebühr für das

Testverfahren: Ca. 30,00 – 35,00 EUR

Anmeldung: 06078 72377

Informationsveranstaltung zum Thema Berufsrückkehr

Bei einem kleinen Frühstück erhalten Sie grundlegende Informationen über den Status von Berufsrückkehrerinnen sowie Schritte und mögliche Hilfestellungen zum Wiedereinstieg.

Referentin: Brigitte Bauß, Dipl. Sozialpädagogin,
Mediatorin, Kauffrau

Termin Frühjahr: Freitag, 11.02.2011, 9.30 bis 12.00 Uhr

Termin Herbst: Freitag, 02.09.2011 9.30 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: 06078 72377

Kostenbeitrag

für das Frühstück: 3,00 EUR

Informationsveranstaltung zum Thema Existenzgründung und Selbstständigkeit

Die Veranstaltung gibt Frauen, die sich mit dem Thema Existenzgründung und Selbstständigkeit beschäftigen, erste Informationen. Folgende Themen werden erörtert:

- ◆ Chancen und Risiken
- ◆ Eine Alternative für Wiedereinsteigerinnen?
- ◆ Aktuelle Fördermöglichkeiten
- ◆ Gründungsfehler und Erfolgsparameter
- ◆ Unterstützung und Netzwerke

Ansprechpartnerin: Christine Vonderheid-Ebner M.A.,
Politologin, Organisationsberaterin, seit
1995 selbständig als Trainerin und Coach
im Bereich Unternehmensgründung,
-aufbau und Projektmanagement

Termin : auf Anfrage

Gebühr: Spendenbasis

Anmeldung: 06078 72377

Eltern werden – Eltern sein

Mütter und Väter planen und gestalten partnerschaftlich Erwerbs- und Familienarbeit. Sie erwarten ein Kind, sind in Elternzeit, erwerbstätig oder beurlaubt und planen eine Veränderung der bestehenden Situation. Dieses Seminar wird Sie bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und Ihrer Berufswegeplanung unterstützen. Ziel des Seminars ist es, gesellschaftliche Rollenzuschreibungen an Väter und Mütter zu reflektieren, eigenes Rollenverständnis bewusst wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verändern, das Finden eines persönlichen Stils, um berufliche und private Lebensplanung zielorientiert, selbstbestimmt und partnerschaftlich in die Hand zu nehmen. Fragestellungen dabei sind:

- ◆ Berufstätigkeit und Eltern sein, Widerspruch oder Ergänzung?
- ◆ Gute Mutter, guter Vater – trotz Fulltimejob?
- ◆ Wie und wann will ich meine Berufstätigkeit wieder aufnehmen, unterbrechen oder die bestehende Situation verändern?
- ◆ Welche Bedingungen brauche ich, um meine beruflichen Perspektiven zu gestalten?
- ◆ Wie kann ich meine Kenntnisse erhalten bzw. erweitern?
- ◆ Welche Arbeitszeitmodelle gibt es, welche Rechtsansprüche habe ich?
- ◆ Wie plane ich konsequent und effektiv meinen beruflichen Weg?

Methoden sind: Metaplan, Diskussion, Gruppenarbeit, Aktionsplan.
Zielgruppe sind: Schwangere Frauen, Mütter und deren PartnerInnen, die erwerbstätig, in Elternzeit oder beurlaubt sind und ihre bestehende Situation reflektieren oder verändern möchten.

Veranstaltungsort: Sefo_femkom, Darmstadt

Nähere Informationen unter: 06151 41230 oder 06078 72377

Unsere **Sprachkurse mit kleinen Lerngruppen und einer angenehmen Atmosphäre** finden fortlaufend während des ganzen Programmjahres statt. Ein Neueinstieg ist in der Regel nach den hessischen Schulferien möglich. Um festzustellen, ob der Stand der Gruppe dem eigenen Wissen entspricht, empfiehlt sich eine „Schnupperstunde“. Die genauen Einstiegstermine erfahren Sie aus der Presse oder telefonisch während unserer Geschäftszeiten.

Französisch für Wiedereinsteigerinnen mit verschütteten Kenntnissen

In diesem Kurs können Sie in die französische Sprache einsteigen, wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben. Wir werden mit einem Lehrbuch arbeiten, aber das Lerntempo an die Kursteilnehmerinnen anpassen, um solide Grundkenntnisse zu erarbeiten.

Termin: donnerstags, vom 21.01. bis 24.03.2011

19.00 bis 20.30 Uhr, 9x

(Der Kurs wird nach den Osterferien fortgesetzt)

Leitung: Doris Schäfer-Löw, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr: 72,00 EUR

Französisch für Wiedereinsteigerinnen mit guten Kenntnissen

Dieser Kurs fährt mit dem Buch *Facettes aktuell* fort. Neue Teilnehmerinnen, die sich ungefähr auf dem Niveau des Kurses befinden, sind herzlich willkommen, in unserer sympathischen und altersgemischten Gruppe mitzumachen.

Termin: donnerstags, 27.01. bis 24.03.2011

10.30 bis 11.45 Uhr, 10x

(Der Kurs wird nach den Osterferien fortgesetzt)

Leitung: Doris Schäfer-Löw, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr: 60,00 EUR

Français pour participantes avancées

Sie können bereits soviel Französisch, dass Sie Themen aus dem Alltag sprachlich meistern. Jetzt möchten Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit weiterentwickeln und trainieren. In diesem Kurs werden Ihre Kenntnisse anhand von aktuellen Themen, Landeskunde, Kultur und Literatur gefestigt und erweitert. Neue Vokabelfelder werden erschlossen, Grammatik nach Bedarf wiederholt.

Termin: donnerstags, 27.01. bis 24.03.2011,
9.00 bis 10.15 Uhr, 9x
(Der Kurs wird nach den Osterferien fortgesetzt)
Leitung: Doris Schäfer Löw, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: 60,00 EUR

English for fun 1
Start einer neuen Gruppe

Schriftenglisch und Grammatik sowie das Verstehen von Texten und viel Konversation stehen hier im Vordergrund. Spaß werden Sie trotzdem und gerade deswegen haben.

Termin: dienstags, 25.01. bis 24.05.2011
10.30 bis 11.45 Uhr, 14x
(Der Kurs wird nach den Sommerferien fortgesetzt)
Leitung: Ilona Brosche, Dipl.-Ing., Englisch-Trainerin
Gebühr: 93,00 EUR

English for fun 2 (for recommence learners)

Sie haben vor langer Zeit schon einmal Englisch gelernt und verfügen daher über verschüttete Vorkenntnisse? In diesem Kurs werden Sie sich wieder erinnern und Neues dazulernen.

Termin: freitags, 21.01. bis 27.05.2011
09.00 bis 10.15 Uhr, 14x
(Der Kurs wird nach den Sommerferien fortgesetzt)
Leitung: Ilona Brosche, Dipl.-Ing., Englisch-Trainerin
Gebühr: 93,00 EUR

Deutsch für Migrantinnen (Integrationskurse)

Migrantinnen erhalten vom Ausländeramt oder auf Antrag beim Bundesamt für Migration (BAMF) eine Berechtigung zur Teilnahme an Sprachkursen. Es werden die Anmeldeformulare des BAMF benötigt.

Die Teilnahme an einer Sprachberatung vor Kursbeginn ist verpflichtend.

Termin Sprachberatung: Dienstag, 08.02.2011.,
Dienstag, 15.03.2011,
9.00 bis 11.00 Uhr

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule DA-DI

Frauengruppe: Angst – Panik – Depression

Viele Frauen leiden unter diesem Krankheitsbild, fühlen sich einsam, verzweifelt oder nehmen starke Medikamente, um den Tag irgendwie zu überstehen. Aus ihrem Umfeld müssen sie oft hören: „Stell dich nicht so an“. Unverständnis führt dazu, dass viele Frauen sich zurückziehen und mehr und mehr vereinsamen. Wir möchten helfen, zuhören, Tipps geben und füreinander da sein. Entspannungsübungen können dabei unterstützen. Selbstverständlich ist alles, was in der Gruppe besprochen wird, vertraulich.

Um telefonische Kontaktaufnahme wird gebeten.

Ansprechpartnerin: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin, Entspannungspädagogin, Emotionalcoach, Gestalttherapeutin i.A.

Termine Frühjahr: 09.02. / 23.02. / 09.03. / 23.03. / 06.04. / 04.05. / 18.05. / 01.06. / 15.06.2011

Termine Herbst: 10.08. / 24.08. / 07.09. / 05.10. / 26.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12. / 21.12.2011
jeweils 14-tägig, mittwochs
19.30 bis 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: 50,00 EUR

Jahresgruppe: Ungewollte Kinderlosigkeit

Fruchtbar zu sein und eigene Kinder zu haben ist ein natürliches Anliegen der meisten Menschen und gehört in aller Regel zu einer erfüllten Partnerschaft. Der Traum vom Leben mit einem Kind ist für viele Paare eine Voraussetzung für Glück und Sinn.

Wenn das Wunschkind immer länger auf sich warten lässt, erleben Paare die ungewollte Kinderlosigkeit als einen tiefen Einschnitt in ihr Leben und beschreiben dies als lang anhaltende Krise. Betroffen sind alle Lebensbereiche, wie Beziehungen zu Verwandten, Freunden und Kollegen.

In den letzten Jahren hat die Reproduktionsmedizin große Fortschritte gemacht, eine Vielzahl medizinischer Möglichkeiten steht zur Verfügung. Weitreichende Entscheidungen müssen getroffen werden.

Dennoch bleiben eine Vielzahl von Paaren kinderlos und müssen neue Perspektiven für ihr Leben finden.

Die Inhalte der angeleiteten Gruppe werden aus den Bedürfnissen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen entwickelt.

Die Frauen setzen sich mit ihren Wünschen und Hoffnungen auseinander und lernen im Kreis der Betroffenen mit ihren aufgewählten Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Ziel ist das Erarbeiten individueller Handlungsstrategien für die medizinische und persönliche Zukunftsplanung.

Die Gruppe trifft sich an jedem letzten Freitag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr.

4 Abende, 40,00 EUR

Termin auf Anfrage

Kontakt und Information zu den Angeboten zum Thema Ungewollte Kinderlosigkeit und Adoption:

**Sabine Groos, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Systemische Beraterin, Tel. 06162 71384**

Jahresgruppe: Von Krankheit betroffen

Krankheit, auch vorübergehende, trifft uns oft unvorbereitet und erscheint uns als Katastrophe, die unser ganzes Denken bestimmt. Wir sehnen uns nach „Normalität“ und haben Angst, dass wir all unseren Funktionen nicht mehr gerecht werden können. Die Verzweiflung ist umso größer, je mehr sich die Krankheit zu einem dauerhaften Zustand entwickelt, also chronisch wird. Gerade in dieser schwierigen Situation ist es nötig, Lebensfreude und Mut im Alltag zu entwickeln. Insbesondere kranke und behinderte Frauen sollten lernen können, sich selbst wertzuschätzen. Dies ist nicht leicht, aber wir machen uns auf den Weg zu unseren inneren Schätzen. Durch Phantasiereisen, viele Gespräche und Entspannungsübungen wird dieser Prozess angeregt.

Nichts von dem in der Gruppe Besprochenen dringt nach draußen. Die Leiterin der Gruppe ist Heilpraktikerin und selbst von einer chronischen Erkrankung mit körperlichen Einschränkungen betroffen.

Termin: Ab 25.01.20110, jeden letzten Dienstag eines Monats (außer Juli),
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Seniorentreff Groß-Umstadt
(Rodensteiner Straße)

Leitung: Ingrid Jakob, Heilpraktikerin

Gebühr: 4,00 EUR pro Treffen

Jede von uns kann in ihrem Leben an einen Punkt geraten, an dem sie nicht mehr allein weiter weiß, neue Orientierung sucht oder einfach ein offenes Ohr braucht.

Unsere Beratung bietet Frauen bei allen Themen, für die sie sich Unterstützung wünschen, eine Ansprechpartnerin. Wir klären miteinander, welche Probleme Sie besprechen möchten und welche Schritte sinnvoll sind. Manchmal genügt schon ein einziges Gespräch, um wieder eine neue Orientierung zu finden, manchmal ist längerfristige Unterstützung wichtig. Wenn notwendig, helfen wir Ihnen bei der Suche nach geeigneten Fachberatungsstellen oder TherapeutInnen.

Das Beratungskonzept ist als Kurzzeitangebot zu verstehen. Es bietet fachliche Begleitung auf einem Stück des Lebensweges. Die Beratungen werden von erfahrenen Fachkräften mit entsprechender Ausbildung und Qualifikation durchgeführt. Vorrangiges Ziel ist, bei der Lösung des aktuellen Konflikts zu unterstützen, Eigenständigkeit zu stärken und die Beratungssuchende so schnell wie möglich wieder unabhängig von professioneller Hilfe zu machen.

Neben der allgemeinen Lebensberatung, der psychosozialen Beratung und der Beratung bei Trennung/ Scheidung und finanziellen Notlagen sowie, neu, bei Geldanlage und Altersvorsorge bieten wir ein umfangreiches Coaching- und Beratungsangebot Rund um den Beruf. Dieses Angebot wird zum Teil gesondert durch den Landkreis Darmstadt-Dieburg gefördert. Es richtet sich an Frauen, die sich mit beruflichen Fragestellungen befassen möchten oder müssen. Themen können sein:

- ◆ Wiedereinstieg nach längerer Pause
- ◆ Arbeitsplatzverlust
- ◆ Konflikte am Arbeitsplatz
- ◆ Arbeitsplatzsicherung
- ◆ Bewerbungscoaching
- ◆ Jobcoaching
- ◆ Kompetenzfeststellung und Profiling
- ◆ Vereinbarkeit Familie und Beruf, Zeitmanagement
- ◆ Fort- und Weiterbildung

Wir finden gemeinsam Antworten auf Ihre Fragen.

Ansprechpartnerinnen Beratung:

- | | |
|-----------------|---|
| Brigitte Bauß | Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin
Weiterbildung in Gestalt- und
Organisationsberatung;
Ursprungsberuf Kauffrau
Beratungsschwerpunkt:
Berufliche Beratung
Berufliches Coaching
Existenzgründung |
| Bärbel Wenzel | Dipl.-Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin, Psychotherapeutin
(HP), Supervisorin
Beratungsschwerpunkt:
Psychosoziale Beratung
Essstörungen
Gewalt und Missbrauch |
| Andrea Balmerth | Dipl.-Sozialarbeiterin
zert. Schuldnerberaterin,
system. Therapeutin (i.A.)
Beratungsschwerpunkt:
Finanzielle und soziale Notlagen
Trennung und Scheidung |
| Ruth Werbeck | Dipl. Biologin, Erwachsenenbildnerin,
Wohn- und Umweltberaterin |

Seit 01.01.2008 gibt es ein neues Unterhaltsrecht. Die Versorgerin kann nicht mehr als gültiges Modell der Ehe und Partnerschaft gelten. Mittel- bis langfristig wird dies die Lebensplanung von Frauen, die Teilhabe von Frauen am Erwerbsleben, die Verteilung der Familienarbeit und die eheliche Partnerschaft von Frau und Mann stark verändern. Frauen, die planen, eine Ehe zu schließen und eine Familie zu gründen, bieten wir die Möglichkeit eines ausführlichen Informationsgesprächs.

Eine ausführliche Übersicht und Beschreibung unseres Beratungsangebotes finden Sie in unserer Broschüre „Beratung“, die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden, oder auf unserer Homepage unter **www.zibb-umstadt.de**

Wir begreifen uns als zuständig für frauenspezifische Information, gerade in einer ländlich strukturierten Gegend. In unterschiedlichen Formen stellen wir Informationen aus uns Frauen betreffenden Bereichen zur Verfügung, die aufklären, erklären, hinweisen, vermitteln und zu eigenem Weiterdenken und Handeln anregen:

- ◇ Broschüren rund um die Frau zu Familie, Beruf, Freizeit, Recht und Gesundheit sowie Programme anderer Einrichtungen zu Frauenberatung und Bildung
- ◇ eine Schlagwortkartei mit Adressen von Fachleuten, Initiativen etc., die sich mit frauenorientiertem Blick mit Rechtsfragen, sozialer Fürsorge, Gesundheit, Politik, Kultur, Selbsthilfegruppen, Frauenhäusern, Netzwerken usw. befassen
- ◇ eine Präsenzbibliothek mit einer Dokumentation von Fachartikeln, Zeitschriften, Presseartikeln, Merkblättern, Ratgebern, Leitfäden und Informationsbroschüren sowie Jahresberichten und Veranstaltungsprogrammen vergleichbar arbeitender Vereine, Institutionen und Initiativen.

MS-Office- und Medienkompetenz

Grundsätzlich wird in Kleingruppen bis zu 10 Frauen gelernt. Die Kurse finden in Groß-Umstadt in unseren Räumen in der Steinschönauer Straße 4b statt. Jeder Frau steht ein eigener PC zur Verfügung!

Zurzeit wird unsere Schulungsumgebung umgerüstet. Die endgültige Planung im Bereich Office- und Medienkompetenz kann deshalb erst im Februar 2011 abgeschlossen werden.

Wir bitten alle Interessentinnen, sich mit Ihren Wünschen telefonisch an uns zu wenden. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Von Frauen für Frauen

JANUAR

Vortrag: Akupunkt Meridian Massage mit dem Schwerpunkt Narbenentstörung

Die Akupunkt Meridian Massage ist eine energetische Behandlungsform. Es wird der körpereigene Energiekreislauf erklärt, wie er behandelt werden kann und wie wichtig es ist, Narben zu entstören. Anhand von Krankheitsbeispielen und Ernährungstipps werden die Grundlagen der chinesischen 5-Elemente-Lehre vermittelt.

**Termin: Dienstag, 25.01.2011, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung erbeten!**

Leitung: Helga Krause, Heilpraktikerin und Dipl. Biologin,
Groß-Umstadt

Gebühr: 6,50 EUR

Acryl-Malkurs für Einsteigerinnen

Vom Klecks zum Bild

Einen Tag lang voll eintauchen ins Malen mit Acrylfarben und richtig ungestört dabeibleiben können. Diese Möglichkeit ist hier gegeben. Sie malen auf Papier und lernen mit Acrylfarben, Spachtel und Pinsel umzugehen. Eine kurze Einführung in die Farb- und Formenlehre, Komposition und Mischtechniken sowie Bildbesprechungen dienen als praktische Anleitungen. Sie werden unterstützt im Erlernen von Techniken, der Wahl von Motiven und passenden Farben, Sie erhalten Tipps, wie Sie mit Kreativität und Fantasie Ihr eigenes Bild schaffen können. Entdecken Sie, welches künstlerische Potenzial in Ihnen steckt, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie gute Laune, ein bisschen Vorstellungskraft und viel Spaß am Experimentieren mit.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in den Grundfarben Rot/Gelb/Blau, Weiß + Schwarz, einen Wasserbehälter und einen alten Teller zum Mischen. Für Kurs II eventuell schon vorhandene Papiere, Tapetenmuster und alte Zeitungen und Zeitschriften.

Verpflegung für die Mittagspause.

Pinsel, Papierbögen und sonstiges Material werden gestellt, Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Unempfindliche Kleidung empfohlen!

Termin: Samstag, 29.01.2011, 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Francisca Hausch, freischaffende Künstlerin,
Mitglied beim Bund Bildende Künstler Südhessen

Gebühr: 25,00 EUR

FEBRUAR

Praxisvortrag: Yoga für den Berufsalltag

Hier erlernen Sie Übungen, die jede Frau direkt am Arbeitsplatz für die kleine Pause zwischendurch ausführen kann. Sie brauchen keine besonderen Utensilien, besondere Kleidung oder Unterlage, um direkt vor Ort locker und gelöst loszulegen.

Termin: Donnerstag, 03.02.2011, 18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Karin Giess, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 6,50 EUR

Workshop Rhetorik: Ein Wort genügt

Sind Sie bereit für das Wunder? Sie werden sich in diesem Workshop wahrlich wundern, wenn Sie sich in Ihrer wahren wirklichen Kraft begreifen! Schon ein Wort genügt, um das Wunder in Gang zu setzen. Sprache vermittelt oft mehr als ihr linearer Wortinhalt. Worte drücken mehr aus als ihr oberflächlicher Sinn, denn sie wurzeln tief in unserem Unterbewusstsein. Manchmal genügt daher ein einziges Wort, um verborgene Haltungen ans Licht zu bringen oder um Einstellungen zu ändern.

Termin: Dienstag, 08.02., 15.02.2011
jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr

Leitung: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin,
Emotionalcoach, Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 53,00 EUR

Workshop: Besser zuhören – besser verstehen

Während das Sprechen in der Gesellschaft große Beachtung erfährt, wird die Bedeutung des Zuhörens unterschätzt und kaum wahrgenommen.

Mangelndes Zuhören führt zu stressigen Konflikten, einem unkooperativen Arbeitsklima und kann Freundschaften gefährden.

Zuhören ist der Erfolgs-Schlüssel, die wichtigste Voraussetzung für gelungene Kommunikation, und verbessert die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen.

Ob in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz, wenn Menschen sich zuhören, geht es allen besser – gemeinte Ziele werden deutlich.

Nur wer zuhört, kann **mit**reden.

Zuhören heißt, sich für sein Gegenüber zu interessieren, bedeutet Empathie, die Person ernst zu nehmen und auf allen Ebenen ganz wahrzunehmen.

Das Seminar möchte die Freude am Zuhören wecken, sensibilisieren und ist eine praktische Übungswerkstatt.

Zuhören als Basis der exzellenten Gesprächskompetenz ist erlernbar.

Methoden: Impulsreferate, Spielerischer Erfahrungsaustausch zum Hören, Zuhören, Weghören, Teilnehmer-aktivierende Methoden zur Bildhaftigkeit der Sprache, sensibilisierende, kreative Übungen und HÖRspiele, um die Grenzen der Zuhörfähigkeit und der Subjektivität der Äußerungsinterpretation zu erfahren, aktives Zuhören als Gesprächskompetenz.

Mitbringen: Pausenstärkung und Neugier

Termin: Samstag, 19.02.2011, 14.00 bis 18.00 Uhr
(inkl. Pausen)

Leitung: Ruth Werbeck, Dipl. Biologin, Erwachsenenbildnerin,
Wohn- und Umweltberaterin

Gebühr: 29,00 EUR

Vortrag: Klassische Homöopathie

Hilfe zur Entdeckung ungeahnter Potenziale!

Die klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die den Menschen als Ganzes betrachtet. Sie bezieht sich immer auf Körper, Seele und Geist und soll Ihre eigene Kraftquelle aktivieren.

Termin: Dienstag, 22.02.2011, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Eleftheria Platakis, Heilpraktikerin

Gebühr: 6,50 EUR

Workshop: Offener Trommelabend

Zum Schnuppern für Frauen und Mädchen von 15 bis 99 Jahren.
Maximal 15 Teilnehmerinnen, Mindestzahl 7

Termin: Donnerstag, 24.02.2011, 19.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: Mittwoch, der 16.02.2011.

Leitung: Helma Eller, Fachwerk für Rhythmus, Bewegung & Wohlbefinden

Gebühr: 21,00 EUR

MÄRZ

Kommunikationsschulung: „Ich Frau. Du Mann“

*Frauen lesen zwischen den Zeilen
und Männer hören Richtungen*

Was passiert, wenn sich kaum überbrückbare Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Denk- und Verhaltensmustern voneinander angezogen fühlen?

Was geschieht, wenn Gehirn- und Evolutionsforschung ein Date haben mit den neusten Erkenntnissen der aktuellen Verhaltenspsychologie für Frauen und Männer?

Welche interessanten Auswirkungen hat das?

Beruflich, privat und menschlich haben geschulte Frauen einen enormen Wissensvorteil:

Sie kommen besser an, wirken sympathischer und haben es wesentlich leichter.

Es gibt sie wirklich, die andere Sprache der anderen Art.

Mitzubringen: Neugierde, Schreibheft oder -block, Schreibstift.

Mindestteilnehmerinnenzahl 8 , maximal 15

Termin: 22.03.2011, 29.03.2011, 05.04.2011

3x dienstags, 18.00 bis 21.30 Uhr

Leitung: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin,
Entspannungspädagogin, Emotionalcoach,
Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 54,00 EUR

Praxisvortrag: Schüssler-Salze und Antlitzdiagnose

In diesem Praxisvortrag erfahren Sie, wie die Schüssler-Salze eingesetzt werden. Im praktischen Teil wird der Zusammenhang zwischen dem Aussehen (Antlitzdiagnose) und dem Defizit an Schüssler-Salzen anhand von Zeichnungen und den Gesichtern der Teilnehmerinnen erklärt.

Bitte ungeschminkt und nicht eingecremt an dem Seminar teilnehmen!

Termin: Samstag, 19.03.2011, 12.00 bis 15.00 Uhr und

Termin: Dienstag, 30.08.2011, 18.30 bis 21.30 Uhr

Leitung: Helga Krause, Heilpraktikerin und Dipl. Biologin,
Groß-Umstadt

Gebühr: 8,00 EUR pro Termin

Rechtsvortrag: Trennung und Scheidung

In dieser schwierigen Situation sollten Sie trotz schmerzlicher Gefühle die **rechtliche** Situation nicht außer Acht lassen.

An diesem Abend werden u.a. folgende Bereiche angesprochen:

- ◆ Trennungsunterhalt
- ◆ Unterhalt nach Scheidung
- ◆ Kindesunterhalt für minderjährige und volljährige Kinder
- ◆ Neuerungen im Unterhaltsrecht und Auswirkungen auf das bestehende Unterhaltsrecht

Termin Frühjahr: Dienstag, 15.03.2011 19.00 Uhr
(Anmeldung erwünscht)

Referentin: Hilde Thomas-Zoth, Anwältin

Gebühr: 6,50 EUR

Praxisvortrag für Seniorinnen: Farb- und Stilberatung

Der erste Eindruck ist die beste Visitenkarte.

Stil ist der Ausdruck der Persönlichkeit. Welche Stilarten passen zu Ihnen? Was sind die wichtigsten Stilmacher? Wie können Sie die größte Wirkung erzielen? Sie erlernen, Ihre Vorzüge („Ihre Diamanten“) zu erkennen und zu unterstreichen. Sie erfahren, wie Sie jünger und frischer aussehen können. Make up und Frisur werden Ihre Erscheinung perfekt abrunden.

Termin: Mittwoch, 23.03. 2011, 10.00 bis 11.30 Uhr

Leitung: Anette Amrhein, Friseurmeisterin, Master of Beauty,
Master of Color

Gebühr: 6,50 EUR

Massage-Verwöhntag für Frauen

Massage ist eine uralte Form elementarer Berührung. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen erlernen Sie an diesem Tag die Handhabung gezielter Massage- und Haltegriffe aus der TouchLife-Massage® nach Leder & von Klackreuth. Sie besteht aus Elementen der klassischen Massage, Akupressur und bewusster Atmung. Tanz und angeleitete Körperübungen dienen zur Auflockerung und Wahrnehmung.

Nach diesem Tag ist jede Frau in der Lage, eine wohltuende Massage im Familien- und Freundeskreis weiterzugeben.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Laken, Iso-Matte, Handtuch, Sitzkissen, Massageöl und Verpflegung für die Pause Mitbringen.

Termin: Samstag, 26.03.2011, 10.00 bis 17.00 Uhr
(inkl. Pause)

Leitung: Heide Scherer-Boakye,
Dipl. Sozialpädagogin, TouchLife®-Praktikerin

Gebühr: 40,00 EUR

Weiterer Termin: Samstag, 12.11.2011, 10.00 bis 17.00 Uhr

APRIL

Vortrag und Infobörse: „Au pair“ – werden – gut vorbereitet für den etwas anderen Auslandsaufenthalt

Wenn der Schulabschluss in der Tasche ist und die Ausbildung in Sichtweite, wäre das die Gelegenheit, vor dem Ausbildungsstart noch mal raus in die Welt zu gehen.

Au pair ist „In“ – die Aussicht, für längere Zeit im Ausland zu leben, neue Leute und Kulturen kennen zu lernen, mit der fremden Sprache vertraut werden ...

Au pair ist allerdings kein Urlaub, sondern Arbeit mit allerhand Regelwerk. Bevor es auf große Fahrt geht, müssen ein paar Dinge geklärt und organisiert werden.

Inhalt: Rechte und Pflichten des Au pair-Vertrages

- ◆ Wie findet man die geeignete seriöse Vermittlungsagentur?
- ◆ Wie sind Verpflegung und Arbeitszeiten in der Gastfamilie geregelt?

Termin: Donnerstag, 7.4.2011, 19.30 Uhr
(1,5 Std. Vortrag und Infobörse)
Anmeldung erbeten

Leitung: Ruth Werbeck, Dipl. Biologin, Erwachsenenbildnerin,
Wohn- und Umweltberaterin

Gebühr: 6,50 EUR

Das Leben pflegen – kreatives Gestalten

Nimm dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glück-
lichsein.

Nimm dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.

Nimm dir deine Zeit für ein buntes Angebot aus der Fülle von
wohligen und angenehmen Anregungen für mehr Lebensfreu-
de, Aktivität und Energie.

Wir arbeiten mit Methoden der Gestalttherapie und Entspan-
nungstechniken.

Termin: Donnerstag, 07.04., 14.04.2011
jeweils 18.30 bis 21.30 Uhr

Leitung: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin,
Emotionalcoach, Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 44,00 EUR

Praxisvortrag: Farb- und Stilberatung

Der erste Eindruck ist die Ihre beste Visitenkarte

Stil ist der Ausdruck der Persönlichkeit. Welche Stilarten pas-
sen zu Ihnen? Was sind die wichtigsten Stilmacher? Wie können
Sie die größte Wirkung erzielen? Sie erlernen, Ihre Vorzüge
(„Ihre Diamanten“) zu erkennen und zu unterstreichen. Sie
erlernen „Goldene Regeln“, die Sie in jeder Stilart beachten und
die Ihnen immer die Sicherheit geben, dass Sie optimal ausse-
hen. So fühlt sich Frau rundum wohl und perfekt gestylt.

Termin: Mittwoch, 13.04. 2011, 18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Anette Amrhein, Friseurmeisterin, Master of Beauty,
Master of Color

Gebühr: 6,50 EUR

Vortrag: Wenn der Schmerz das Leben regiert

Schmerzen sind nicht nur lästig, sondern können das Leben stark beeinträchtigen. Durch die verminderte Lebensqualität sind Betroffene oft verzweifelt und resignieren. Aber warum leiden Menschen unter Schmerzen und vor allem: wie wird man sie wieder los?

Vorgestellt werden Methoden der Schmerztherapie aus der klassischen Homöopathie.

Termin: Dienstag, 26.04.2011, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Eleftheria Plataki, Heilpraktikerin

Gebühr: 6,50 EUR

Praxisseminar: Frauen wollen Sexualität mit Herz – Raus aus der Einminutenehe

„... Erinnerst du dich noch, früher waren wir beizeiten einen ganzen Tag lang im Bett“

Wenn Liebe und Sexualität auseinander fallen, wird der Sex schal. Wenn Sex zur pflichterfüllenden Gemeinsamkeit schrumpft, wird die Liebe blass. Für den Wunsch nach einer sinnlichen und zärtlichen Begegnung gibt es gute Neuigkeiten: Wir können Lust und Liebe immer wieder in unser Leben locken.

Schritt für Schritt nehmen wir die Spur für zärtliche und erotisch erfüllte Verabredungen auf. Die Lust, Liebe als eine heilende Qualität zu erfahren, macht frei und lebendig. Sie ändert den Minutentakt in der Partnerschaft erheblich. Wir füllen unsere weibliche Schatztruhe mit stimulierenden Handlungsmöglichkeiten.

Termin: Dienstag, 03.05., 10.05., 17.05.2011
jeweils 18.00 bis 21.30 Uhr

Leitung: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin,
Emotionalcoach, Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 62,00 EUR

Farb- und Stilberatung

Individuelle Typisierung

„Wenn man Menschen zu ihren Farben führt, dann führt man sie zu sich selbst.“ Johannes Itten

Mit einer ganzheitlichen Farbberatung wird kein Farbdiktat auferlegt. Jeder Mensch kann bis auf wenige Ausnahmen alle Farben tragen. Worauf es ankommt, ist der Farbton und die Farbintensität. Bei der modernen Farb- und Stilberatung praktizieren wir kein Schubladendenken. Sie lernen Ihre Basis-, Neutral- und Akzentfarben richtig einzusetzen und Ihre Garderobe danach aufzubauen.

Die Favoriten-Farben-Beratung kann für die eigenen Sicherheit durch den Erwerb eines individuellen Farbpasses ergänzt werden. So haben Sie die Sicherheit für eine faszinierende Ausstrahlung.

Mindestens 5 Teilnehmerinnen, maximal 8

Termin: Mittwoch, 04.05. 2011, 18.30 bis 20.00 Uhr

Leitung: Anette Amrhein, Friseurmeisterin, Master of Beauty, Master of Color

Gebühr: 12,50 EUR zzgl. 25,00 EUR für Farbpass

Praxisvortrag: Weiblichkeit und Körperlichkeit

Was kann wichtiger sein als die Reise zu sich selbst?

Wir werden anhand kleiner praktischer Übungen versuchen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und seine Signale wie Gestik, Mimik und Ausdruck besser zu verstehen.

Termin: Mittwoch, 11.05.2011, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Ilona Heimer, Inhaberin des Odenwälder Steinreich's, psychologische Beraterin, Gestalttherapeutin i.A.,
Ursula Hild-Lauer, Dipl. Sozialpädagogin, Kommunikationsberaterin,
Ausbildung in Gestalttherapie

Gebühr. 6,50 EUR

Yoga: Einfache und effektive Übungen für den Alltag

Praxisworkshop über entspannenden Yoga-Übungen, die Sie erleichtern, geschmeidig und locker machen. Sie brauchen keine besonderen Utensilien oder besondere Unterlage, um direkt vor Ort locker und gelöst loszulegen.

Bequeme Kleidung empfohlen.

Termin: Samstag, 21.05.2011, 16.00 bis 18.30 Uhr

Leitung: Karin Giess, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 7,50 EUR

JUNI

Entspannungssamstag

Gönnen Sie sich eine Auszeit!

In angenehmer Atmosphäre unternehmen wir gemeinsam eine sinnliche und entspannende Reise hinaus aus dem Alltag - hinein in Entspannung und Erholung. Lassen sie sich entführen in das Zauberland Ihrer inneren Bilder und tanken Sie neue Kraft!

Termin: Samstag, 18.06.2011, 16.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Eleftheria Plataki, Heilpraktikerin

Gebühr: 7,50 EUR

AUGUST

Praxisvortrag: Schüssler-Salze und Antlitzdiagnose

In dem Praxisvortrag erfahren Sie, wie die Schüssler-Salze eingesetzt werden und warum Mängel zu Beschwerden führen können. Im praktischen Teil wird der Zusammenhang zwischen dem Aussehen (Antlitzdiagnose) und dem Defizit an Schüssler-Salzen anhand von Zeichnungen und den Gesichtern der Teilnehmerinnen erklärt.

Bitte ungeschminkt und nicht eingecremt an dem Seminar teilnehmen!

Mindestteilnehmerinnenzahl: 8

Termin: Dienstag, 30.08.2011, 18.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldung erbeten!

Leitung: Helga Krause, Heilpraktikerin und Dipl.-Biologin,
Groß-Umstadt

Gebühr: 8,00 EUR

SEPTEMBER

Yoga auf dem Stuhl

Übungen für bewegte Pausen im Sitzen

Praxisvortrag über entspannenden Yoga-Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden können. Sie brauchen keine besonderen Utensilien, besondere Kleidung oder Unterlage, um direkt vor Ort locker und gelöst loszulegen.

Termin: Donnerstag, 15.09.2011, 18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Karin Giess, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 6,50EUR

Acryl-Malkurs für Einsteigerinnen

Experimentelle Malerei und Collagen

An diesem Tag wollen wir uns wieder auf entspannte und vergnügliche Weise mit der Malerei mit Acrylfarbe beschäftigen. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden hier vertieft und erweitert. Neben dem Malen experimentieren wir mit dem Einarbeiten von Sand und Spachtelmasse und ergänzen die Bilder mit Collagen aus verschiedenen Papieren und Fotos aus Zeitungen und Zeitschriften. Natürlich werde ich jeder Einzelnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in den Grundfarben Rot/Gelb/Blau, Weiß + Schwarz, einen Wasserbehälter und einen alten Teller zum Mischen, eventuell schon vorhandene Papiere, Tapetenmuster und alte Zeitungen und Zeitschriften.

Verpflegung für die Mittagspause.

Pinself, Papierbögen und sonstiges Material werden gestellt, Materialkosten in Höhe von 5,00 EUR werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Unempfindliche Kleidung empfohlen!

Termin: Samstag, 17.09.2011, 10.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Francisca Hausch, freischaffende Künstlerin,
Mitglied beim Bund Bildende Künstler Südhessen

Gebühr: 25,00 EUR

Steine und Märchen

Eine kurzweilige und lebendige Überraschung

Märchenhafte Begegnung mit Heilsteinen für Menschen, die Kostbares schätzen.

Sei es der Amethyst, Apatit, Aquamarin, Bergkristall, Bernstein, Chalcedon, Dumortierit, Fluorit, Lapislazuli, Malachit, Moldavit, Morganit, Obsidian, Peridot, Rhodonit, Rosenquarz, Smaragd, Sodalith oder Turmalin: Ilona Heimer stellt aus ihrem SteinReich Heilsteine vor, und wir hören von Maria Nike Mrugalla Geschichten aus dem Buch „Wenn die Steine erzählen.“

Termin: Donnerstag, 29.09.2011, 19.30 bis 22.00 Uhr

Leitung: Ilona Heimer, Inhaberin des Odenwälder SteinReich's, psychologische Beraterin, Gestalttherapeutin i.A.
Maria Nike Mrugalla, Entspannungspädagogik, Kommunikationstraining, Emotionalcoaching, Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 6,50 EUR

Stimme & innere Balance in Alltag & Beruf

Ob Ihnen als Gesprächspartnerin, Anruferin oder Referentin Aufmerksamkeit geschenkt wird oder nicht, entscheidet sich in den ersten Bruchteilen von Sekunden, denn Ihre Stimme transportiert viel mehr als nur Inhalte: Gefühle, Einstellungen und innere Gemütszustände.

Erfahren Sie, wie sich der Klang Ihre Stimme verändert, wenn Sie sich dieser bewusst zuwenden und wie Sie sensibilisiert und gestärkt auch schwierige Situationen in Gesprächen, Vorträgen und Präsentationen souverän meistern.

Lerneffekt/Nutzen:

- ◆ Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung und Bewusstsein für die eigene Stimme
- ◆ Entwicklung einer wohlklingenden und natürlichen Stimme
- ◆ Souveränität im Umgang mit der eigenen Stimme

Wir arbeiten u.a. mit klangorientierter Körpererfahrung, in Einzel- und Gruppenunterricht, Sprechen, Improvisieren und Singen gemeinsam.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung und Socken mit.

Gruppenstärke: 7 bis 10 Teilnehmerinnen

Termin: Freitag, 30.09.2011, 18.30 - 22.00 Uhr
Samstag, 01.10.2011, 09.30 - 17.00 Uhr
inkl. Pausen

Leitung: Cornelka Dönhöfer, Sängerin und
Gesangspädagogin

Gebühr: 90,00 EUR

OKTOBER

Vortrag und Infobörse: Sparen und Geldanlage

Egal wie hoch Ihr Einsatz ist, es gelten für jeden wichtige Grundregeln, die vor Gefahren schützen.

Wer die simplen Regeln – wie das kleine Einmaleins – beherrscht, ist gut gerüstet, um sein Geld erfolgreich anzulegen.

Inhalt: Sparziele festlegen, Risikobereitschaft einschätzen, das „magische Viereck“, geeignete Produkte finden, Gebühren und Kosten erkennen.

Termin: Donnerstag, 6.10.2011, 19.30 Uhr
(1,5 Std. Vortrag und Infobörse)
Anmeldung erbeten!

Leitung: Ruth Werbeck, Dipl. Biologin,
Erwachsenenbildnerin, Wohn- und Umweltberaterin

Gebühr: 6,50 EUR

Vortrag: Bach-Blüten-Therapie

Die Kraft der sanften Helfer

Ziel der Bach-Blüten-Therapie ist es, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen und somit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch die Einnahme der Blütenessenzenzen wird es dem Patienten erleichtert, einen konstruktiven Umgang mit seiner Problematik zu erlernen.

Finden Sie heraus, welche Blüten zu Ihnen passen.

Termin: Dienstag, 25.10.2011, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung erbeten!

Leitung: Eleftheria Plataki, Heilpraktikerin

Gebühr: 6,50 EUR

NOVEMBER

Aufwachen und Lachen

Dieser Praxiskurs für Kommunikationstraining ist dem Menschen gewidmet, mit dem wir unser ganzes eigenes Leben lang zusammen sind: Dem „Ich“.

Es erwartet Sie ein Vier-Schritte-Programm des Gewährwerdens. Die Achtsamkeit für die bewusste Wahrnehmung des eigenen Selbst hat einen erstaunlichen Langzeiteffekt auf das eigene kommunikative Bewusstsein. Wir öffnen unsere Tür zur lebendigen Lebensfreude.

Wir erleben das Hier und Jetzt. Wir wenden uns zu. Wir sind befreit, von der Geiselhaft einer unbewussten Verweigerung das Leben zu umarmen.

Termin: Dienstag, 01.01.11., 08.11.2011
jeweils 18.30 bis 21.30 Uhr

Leitung: Maria Nike Mrugalla, Kommunikationstrainerin,
Emotionalcoach, Gestalttherapeutin i.A.

Gebühr: 53,00 EUR

Massage-Verwöhntag für Frauen

Massage ist eine uralte Form elementarer Berührung. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen erlernen Sie an diesem Tag die Handhabung gezielter Massage- und Haltegriffe aus der TouchLife-Massage® nach Leder & von Klackreuth. Sie besteht aus Elementen der klassischen Massage, Akupressur und bewusster Atmung. Tanz und angeleitete Körperübungen dienen zur Auflockerung und Wahrnehmung.

Nach diesem Tag ist jede Frau in der Lage, eine wohltuende Massage im Familien- und Freundeskreis weiterzugeben.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Laken, Iso-Matte, Handtuch, Sitzkissen, Massageöl und Verpflegung für die Pause Mitbringen.

Termin: Samstag, 12.11.2011, 10.00 bis 17.00 Uhr
(inkl. Pause)

Leitung: Heide Scherer-Boakye,
Dipl. Sozialpädagogin, TouchLife®-Praktikerin

Gebühr: 40,00 EUR

Vortrag: Trennung und Scheidung

In dieser schwierigen Situation sollten Sie trotz schmerzlicher Gefühle die **rechtliche** Situation nicht außer Acht lassen.

An diesem Abend werden u.a. folgende Bereiche angesprochen:

- ◇ Trennungsunterhalt
- ◇ Unterhalt nach Scheidung
- ◇ Kindesunterhalt für minderjährige und volljährige Kinder
- ◇ Neuerungen im Unterhaltsrecht und Auswirkungen auf das bestehende Unterhaltsrecht

Termin : Dienstag, 22.11.2011 19.00 Uhr
(Anmeldung erwünscht)

Referentin: Hilde Thomas-Zoth, Anwältin

Gebühr: 6,50 EUR

Frauen unter einem Dach

Selbstständigen Frauen und Existenzgründerinnen bieten wir nach Absprache die Möglichkeit, gegen eine Nutzungsent-schädigung unsere Seminar- und Gruppenräume zu nutzen.

Wir freuen uns über Frauen,

- ◆ die uns Anregungen zu unserem Angebot geben
- ◆ die Ideen für ein Kurs- oder Gruppenangebot haben und dies bei uns umsetzen möchten
- ◆ die uns durch eine Mitgliedschaft aktiv unterstützen möchten.

Titelbild-Vorlage:

Gerd Altmann PhotoshopGraphics / www.pixelio.de

Alle Veranstaltungen finden, sofern im Programm nicht anders angegeben, im Frauenzentrum ZIBB, Groß-Umstadt, Steinschönauer Straße 4b statt.

Für Schäden an Gesundheit und Eigentum können wir leider keine Haftung übernehmen.

Bei Bedarf sind wir bei der Suche nach einer Kinderbetreuung behilflich.

Wir hoffen, dass unser Angebot Ihr Interesse findet, und freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung folgende Punkte:

- ◇ Die Anmeldung kann formlos schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail erfolgen. Die Buchungen und Reservierungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und mit Aufnahme in die Reservierungsliste verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- ◇ Mitglieder des Vereins erhalten auf alle Kursgebühren eine Ermäßigung von 20 Prozent.
- ◇ Für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Frauen im ALG-II-Bezug, Alleinerziehende und Rentnerinnen ist nach Absprache ebenfalls eine Preisermäßigung von 20 Prozent möglich.
- ◇ Der Rücktritt ist schriftlich oder telefonisch bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 20 Prozent der Kursgebühren, mindestens jedoch 10,00 EUR, wird dann fällig. Wird ein Kurs trotz bestehender Anmeldung nicht besucht, müssen wir leider die volle Gebühr erheben. Diese entfällt, wenn eine Ersatzperson für die Teilnahme und Übernahme der Teilnahmegebühr benannt wird.
- ◇ Falls wir ein Angebot kurzfristig zurückziehen müssen, werden Sie unverzüglich von uns informiert und erhalten die bis dahin gezahlte Gebühr in voller Höhe zurück.

Ausführliche Informationen zu unserem Programm und unseren Beratungsangeboten erhalten Sie auch auf unserer Internetseite
www.zibb-umstadt.de

*Bitte beachten Sie auch unsere Mitteilungen
in der Lokal- und Regionalpresse.*

Förderung / Kooperation

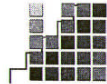


Stadt Groß-Umstadt

ABTEILUNG FÜR
CHANGEGLEICHHEIT
LANDKREIS DARMSTADT-DIEBURG



Kommunale
Frauenbeauftragte



2010 erhielt die Einrichtung den **Dr. Dagmar-Morgan-Preis** „für vorbildliche Leistungen, Beiträge und gestalterische Kraft zur dauerhaften Verwirklichung der Chancengleichheit von Mädchen und Frauen im Landkreis Darmstadt-Dieburg“

Zentrum für Information, Beratung, Bildung
Frauen für Frauen e. V.
Steinschönauer Straße 4 b
64823 Groß-Umstadt

Telefon: 06078 72377
Telefax: 06078 72478
E-Mail: info@zibb-umstadt.de
Internet: www.zibb-umstadt.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9.00 bis 12.00 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung

Redaktion:
Andrea Balmerth, Maria Nike Mrugalla

Satz, Layout: Liliane Spandl-Wildner
Druck: KM-Druck, Groß-Umstadt