

ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Programm August - Dezember 2025



Frauen für Frauen e.V.
Zentrum Information Beratung Bildung
Steinschönauer Straße 4b
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 96760 0
www.zibb-umstadt.de



ZIBB - Frauen für Frauen e.V.

[zibb_umstadt](#)

7. MÄRZ
2026

40. JAHRE FRAUEN FÜR FRAUEN E.V.

1985 – 2025

Präsenz. Wandel. Empowerment.

Wir feiern 40 Jahre
Frauzentrum – 40 Jahre
Begegnung, Bildung und
Bewegung.

 Save the Date: **Samstag, 7. März 2026**

 Pfälzer Schloss  Mit dabei als
Highlight: **Kick La Luna** – die Kultband
für Power, Groove & gute Laune

★ Wir feiern gemeinsam hinein in den
Internationalen Frauentag!
Ein Tag zum Feiern, Erinnern & Zukunft
gestalten.

- ★ Triff alte Weggefährtinnen.
- ★ Lerne neue Frauen kennen.
- ★ Erlebe die Kraft einer lebendigen
Community.

Für Frauen. Mit Frauen. Seit 40 Jahren.

Programmhighlights 2026

Interkulturelle Woche: Ein Abend voller Poesie und interkultureller Begegnungen

S. 14

Termin: Mittwoch, 24.09.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Eintritt: frei

Veranstaltungsort: Umstädter Bücherkiste, Curtigasse 3-5, 64823 Groß-Umstadt

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

S. 15

Termin: Samstag, 18.10.2025

Uhrzeit: 09.00 – 17:00 Uhr

Kosten: 57 € pro Person

6 - 15 Teilnehmer*innen

Buchclub "Lesezauber"

S. 13

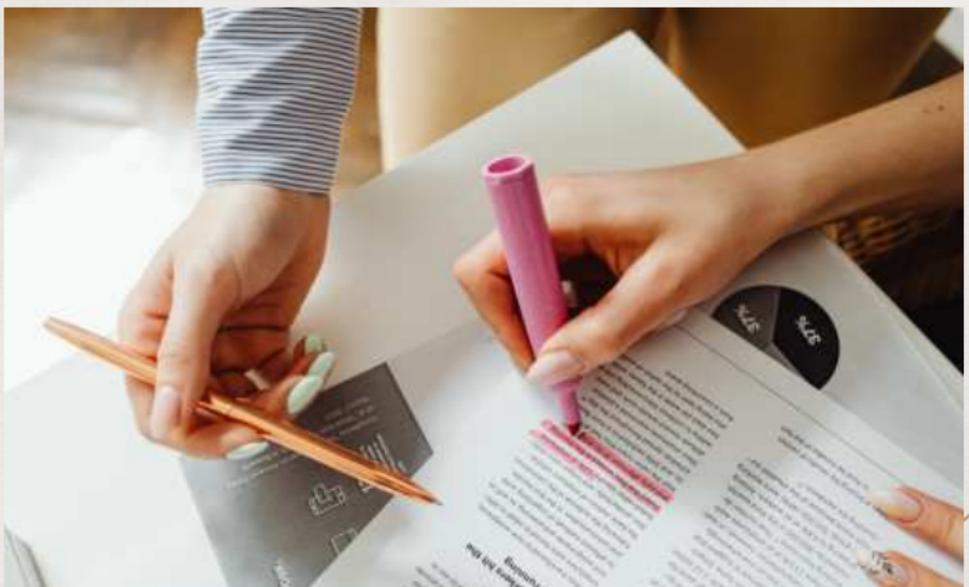
Termine: 12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2025

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

6 - 11 Teilnehmerinnen

Veranstaltungsort: Umstädter Bücherkiste, Curtigasse 3-5, 64823 Groß-Umstadt



Frauen für Frauen e.V.

Wir über uns

40 Jahre Präsenz - 40 Jahre Veränderung

1985 wurde Frauen für Frauen e.V. gegründet, die Eröffnung des ersten Zentrums erfolgte dann im September 1986.

Mit Stolz und Dankbarkeit blicken wir auf 40 Jahre Vereinsgründung zurück, in denen unsere Frauenberatungs- und Bildungseinrichtung ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Wandels war. Vieles hat sich in dieser Zeit verändert: Die Gesellschaft, die Themen, die Bedürfnisse. Doch eines ist geblieben – unser Engagement, Frauen auf ihrem Weg zu stärken.

Themen wie berufliche Orientierung, Bildungschancen, Empowerment und Selbstverwirklichung sind heute ebenso aktuell wie damals. Dabei haben sich die Werkzeuge verändert, die Vision jedoch nicht: Frauen zu begleiten, zu ermutigen und gemeinsam neue Perspektiven zu schaffen.

Für unsere Arbeit erhalten wir Zuschüsse aus der öffentlichen Hand. Die Stadt Groß-Umstadt unterstützt uns mit einem Betriebskostenzuschuss, der Landkreis Darmstadt-Dieburg mit einem institutionellen Zuschuss, das Land fördert durch kommunalisierte Mittel. ESF-Bundes und Landesprojekte ermöglichen die Angebote zur Arbeitsmarktintegration für verschiedene Zielgruppen und Beiträge und Spenden runden den Etat auf.

Vielleicht spricht Sie einer unserer Kurse und Workshops an? Vielleicht eines unserer Online-Bildungsangebote? Vielleicht suchen Sie Beratung und Unterstützung oder wollen gut vorbereitet in Ihren Bewerbungsprozess starten? Vielleicht suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter? Wir hoffen, wir können Sie ermuntern, das eine oder andere Angebot für sich zu nutzen.

Bei Anregung und Kritik sind wir gerne für Sie da:

Bürozeiten: Montag – Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Bankverbindung: Sparkasse Dieburg

DE48 5085 26 51 0013 156906

Spendenkonto: DE21 5085 2651 0002 1671 95

Inhalt

Information	S. 6
Beratung	S. 6
Bildung	S. 10
Kurse und Workshops in Präsenz	S. 11
Kurse und Workshops Online	S. 26
Projekte zum beruflichen Wiedereinstieg	S. 30
Das Team vom ZIBB	S. 40
Programmübersicht	S. 44



Zum Programm

1. Information

Seit jeher sehen wir uns in der Verantwortung, frauenspezifische Informationen bereitzustellen – besonders in einer ländlich geprägten Region, wo der Zugang dazu oft eingeschränkt ist. Früher waren unsere Werkzeuge eine Schlagwortkartei, eine Präsenzbibliothek und eine Leihbücherei. Heute, im Zeitalter der digitalen Informationsflut, unterstützen wir Frauen dabei, gezielt zu recherchieren, Informationen sinnvoll zu filtern und sich mit fundiertem Fachwissen zu stärken.

2. Beratung

Psychosoziale Beratung – Begleitung auf dem Lebensweg

Jede von uns kann im Leben an einen Punkt gelangen, an dem sie nicht mehr allein weiterweiß, neue Orientierung sucht oder einfach ein offenes Ohr braucht. Unser Beratungsangebot bietet fachliche Begleitung für solche Lebensphasen – individuell und bedarfsgerecht. Manchmal reicht schon ein einziges Gespräch, um neue Klarheit zu gewinnen und wieder eigenständig weiterzugehen. In anderen Fällen kann es hilfreich sein, mehrere Termine zu nutzen, um persönliche Ziele zu reflektieren, zu entwickeln und erste Schritte zu wagen. Gemeinsam schauen wir auch, welche weiteren Unterstützungsangebote wie Therapeutinnen oder Selbsthilfegruppen sinnvoll sein könnten, und helfen bei der Suche nach den passenden Anlaufstellen.

Durch die freundliche **Unterstützung der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg** ist es uns möglich, dem gestiegenen Bedarf 2025 gerecht zu werden. Mit dem Projekt

MentalGut: Kopf frei für den Job

stehen uns Plätze zur Verfügung, um Hindernisse, die eine Arbeitsaufnahme erschweren, zu beseitigen.

Beraterin: Nach thematischem Schwerpunkt

Beratung zur beruflichen Orientierung

Der Wiedereinstieg, berufliche Um- oder Neuorientierung werfen Fragen auf. Die Beratung hilft, die Schritte zu strukturieren. Themen wie die Klärung der vorhandenen Qualifikation, Entscheidungsfindung, Vereinbarkeit und Aus-, Fort- und Weiterbildung stehen im Fokus. Diese Beratung kann eine sinnvolle Vorstufe vor dem Schritt zur Bundesagentur für Arbeit sein. Wir informieren gerne über Projekte, die Sie während dieser Phase der Neuorientierung unterstützen.

Beraterin: Nach thematischem Schwerpunkt

Hilfe, mein Kind hat es gerade schwer in der Schule“ –

Sprechstunde Schulberatung

Der Arbeitsplatz von Kindern und Jugendlichen ist die Schule. Gleichzeitig ein zweites Zuhause, wo es täglich neue Herausforderungen gibt. Lernen, arbeiten, Leistung erbringen, Prüfungen schreiben, sich konzentrieren, mit anderen auskommen, in Gruppen zusammenarbeiten, sich an Regeln halten, mit Lehrkräften und den schulischen Anforderungen zurechtkommen usw. - ein weites Feld, wo gerne auch mal Schwierigkeiten auftreten können, die häufig die ganze Familie belasten. Hier setzt das Beratungsangebot für Mütter bzw. Eltern an. Sie finden jemanden, der zuhört, mit Ihnen zusammen mögliche Lösungswege erarbeitet und ggf. über Unterstützungsangebote informiert.

Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Termine nach individueller Vereinbarung - in Präsenz und Online

Beraterin: Hilde Spahn, Schulleiterin i.R., Schulmediatorin

Beratung bei Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Die Auswirkungen unterscheiden sich von Frau zu Frau. Sie reichen u. a. von der Änderung der persönlichen Lebensumstände über Probleme der zukünftigen Existenzsicherung bis zu den Folgen hinsichtlich des Sorgerechts für die gemeinsamen Kinder. 7

Die Beratung gibt Ihnen eine Erstorientierung, die Ihre Entscheidungsfindung unterstützt, und Tipps für weitere Schritte.

Beraterin: Andrea Balmerth, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin

Traumatasensible Begleitung und Beratung für geflüchtete Frauen und Migrantinnen

Wir bieten geflüchteten Frauen und Migrantinnen mit traumatischen Erfahrungen Trauma-Beratung im Sinne einer psychologischen Erstversorgung und Erststabilisierung an. Das beinhaltet zunächst Aufklärung und Psychoedukation (Informationen über posttraumatische Reaktionen) bezüglich Traumata und traumaspezifischen Symptomen. So kann sich die psychische Stabilität verbessern und Fähigkeiten zur inneren Beruhigung können erlangt werden. Gemeinsam mit der Klientin wird der Hilfe- bzw. Unterstützungsbedarf ermittelt. Dabei orientieren wir uns an den Ressourcen und spontanen Selbstheilungskräften der betroffenen Frauen. Wir erarbeiten einfache Bewältigungsstrategien, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und Fluchtfolgen zu bewältigen.

Das beinhaltet:

- die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken
- Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und zu verbessern
- Selbsthilfeübungen anzuwenden, um Angst und Spannung zu reduzieren
- Umgang mit posttraumatischen Stressreaktionen zu erlernen
- psychische und körperliche Stabilisierung
- Wiedergewinnen der Selbstkontrolle

Setting

Die Beratung kann unter Mitwirkung einer Dolmetscherin stattfinden. Pro Frau sind maximal zehn Beratungstermine möglich (1 x wöchentlich oder ggf. 14-tägig).

Methoden

- stützende Gespräche
- Selbsthilfetechniken zur Stressregulierung
- Entspannungsmethoden
- ressourcenorientierte Imagination
- unterstützende Körperarbeit wie Übungen zu Körper- und Sinneswahrnehmung,
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeitssteuerung

Beraterin: Elena Rakowitz, Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin

MentalGut: Kopf frei für den Job

Das Angebot richtet sich an (junge) Erwachsene, die Schwierigkeiten haben, ihren Alltag eigenständig zu strukturieren und zu bewältigen. Dies können Menschen sein, die sich in prekären Lebenslagen befinden, unter Stress oder Überforderung leiden oder nach einer Krise (z.B. Arbeitslosigkeit, Trennung, gesundheitliche Probleme) Unterstützung bei der Stabilisierung und Strukturierung ihres Lebens benötigen.

In regelmäßigen Einzelgesprächen werden die individuellen Herausforderungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden besprochen. Gemeinsam mit einer sozialpädagogischen Fachkraft werden Ziele formuliert und Schritte zur Erreichung dieser Ziele geplant.

Thematische Peergroups bieten Unterstützung durch Gleichgesinnte. Praxisorientierte Workshops vermitteln hilfreiches Wissen und Tools für den Alltag.

Das Angebot wird gefördert von der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und ist für die Teilnehmerinnen kostenfrei.



Die Beratungsgespräche finden bei uns im Zentrum in der Steinschönauer Str. 4b in Groß-Umstadt nach individueller Terminvereinbarung statt.

3. Bildung

Unsere Bildungsangebote finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir unterscheiden zwischen Präsenzveranstaltungen und Onlineformaten. Sie finden Kurse und Workshops aus dem beruflichen Bereich, Empowerment- und Kreativangebote, sowie Gruppenangebote, die dem Selbsthilfeansatz folgen. Manchmal sind die Übergänge fließend. Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu bestimmten Themen haben, lassen Sie es uns wissen. Die Programmübersicht finden Sie auf Seite 44.



Intuitive Malerei - Dein innerer Garten

Stress-Stillstand-Starre...

Wie wäre es stattdessen mit Selbstfürsorge, Selbstermächtigung und der Entdeckung Deiner Ressourcen?

Ob Du schon malst oder noch nicht, in diesem Workshop kannst Du den Schlüssel finden zu Kreativität und Bildersprache!

Mit intuitiver Malerei werden innere Bilder Realität, unterstützt wird der Prozess durch eine sanfte meditative Einstimmung,

Wir entdecken unseren inneren Garten.

Manches darf wachsen, Wege werden sichtbar. Manche Bereiche brauchen Unterstützung. Einiges steht in voller Blüte oder ist erntereif- andere Bereiche wollen genährt werden.



Im Malprozess entwickelt sich das Bild des aktuellen, oder - zukunftsorientiert - das Bild des gewünschten Gartens.

Mit Claudia Kabelitz, Malbegleiterin für Intuitive Malerei nach I. Edsperger

Staatlich examinierte Logopädin

Termin: Freitag, 24.10.2025

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 55,00 Euro inkl. Materialkosten,

2 - 10 Teilnehmerinnen

Glück und Erfolg - Ein Visionboard für 2026

Das Vision Board ist eine kreative und effektive Methode, um eigene Wünsche und Ziele visuell darzustellen, die innere Klarheit zu fördern und die Motivation zu stärken, die eigenen Träume zu verwirklichen.

Gestalte eine Collage, die deine persönlichen Lebensziele und Träume abbildet! Bringe dein eigenes Bildmaterial mit und ergänze es durch vielfältige Materialien, die wir bereitstellen. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke neue Perspektiven auf deine Zukunft!

Mit Claudia Kabelitz, Malbegleiterin für Intuitive Malerei nach I. Edsperger

Staatlich examinierte Logopädin

Termin: Freitag, 28.11.2025

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 55,00 Euro inkl. Materialkosten,

2 - 10 Teilnehmerinnen



Kreativ starten: Canva-Grundlagen für Anfängerinnen

In diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie mit dem kostenlosen Online-Tool Canva ansprechende Designs erstellt werden – ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle, die Flyer, Social-Media-Grafiken, Einladungen oder Präsentationen einfach und professionell gestalten möchten.

Zielgruppe: Anfängerinnen ohne Design-Erfahrung

Voraussetzung: Laptop (geladen)

Kreativ starten: Canva-Grundlagen für Anfänger

Mit Elena Rakowitz

Termin: 03.11.2025

Uhrzeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Kosten: 17,00 Euro, max. 12 Teilnehmerinnen

Buchclub „Lesezauber“ - in der Umstädter Bücherkiste

Die Umstädter Bücherkiste und das ZIBB – Frauen für Frauen lädt alle Literaturbegeisterten herzlich ein, Teil des Buchclubs „Lesezauber“ zu werden! Der Buchclub trifft sich regelmäßig am zweiten Dienstag eines Monats um 20 Uhr in der gemütlichen Atmosphäre der Buchhandlung, um gemeinsam in die Welt der Bücher einzutauchen.

Bei jedem Treffen findet ein Austausch über das zuvor gelesene Buch statt. Dabei werden Eindrücke, Meinungen und Lieblingsstellen ausgetauscht. Im Anschluss wird ein neues Buch für die kommenden vier Wochen ausgewählt, das die Gruppe gemeinsam liest und beim nächsten Treffen erneut bespricht.

Der „Lesezauber“ ist offen für alle, die Lust auf spannende Gespräche und neue Leseerlebnisse haben. Ein Beitritt ist jederzeit möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Unterstützt wird das Projekt von den Bücherraben e.V.
Für weitere Informationen und Anmeldung steht das Team der Umstädter Bücherkiste gerne zur Verfügung. Tel.: 06078/71476 oder per Mail: umstaedter-buecherkiste@web.de

Mit Ines Berwing, begeisterte Leserin und Elena Rakowitz, Geschäftsführerin der Umstädter Bücherkiste

Termine: 12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2025

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

6 - 11 Teilnehmerinnen



Interkulturelle Woche: Ein Abend voller Poesie und interkultureller Begegnungen

Am 24. September 2025 lädt das ZIBB – Frauen für Frauen e.V. in Kooperation mit der Umstädter Bücherkiste zu einer besonderen Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Woche ein. Ab 18 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher eine inspirierende Stunde voller kultureller Vielfalt und sprachlicher Schönheit. In der gemütlichen Atmosphäre der Umstädter Bücherkiste werden Menschen mit Migrationshintergrund ihre Heimatsprachen lebendig werden lassen. Sie präsentieren Texte in ihrer Muttersprache und in deutscher Übersetzung. Wir möchten die Vielfalt der Kulturen sichtbar machen, den interkulturellen Austausch fördern und das Verständnis für die unterschiedlichen Lebenswelten vertiefen.

Der Eintritt ist frei, und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem kulturellen Austausch teilzunehmen. Wir freuen uns, mit Ihnen nach den Vorträgen ins Gespräch zu kommen.

Termin: Mittwoch, 24.09.2025

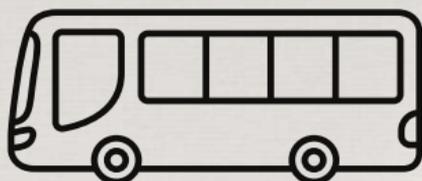
Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Eintritt: frei

Veranstaltungsort: Umstädter Bücherkiste, Curtigasse 3-5, 64823 Groß-Umstadt



Fahrt zur Frankfurter Buchmesse



Die Umstädter Bücherkiste und das ZIBB Frauen für Frauen e.V. laden alle Literatur- und Buchliebhaber*innen herzlich ein, gemeinsam die Frankfurter Buchmesse zu erkunden!

Der Bus startet um 9:00 Uhr vom Busparkplatz Hein-Klein-Halle in Groß-Umstadt und kehrt gegen 17:00 Uhr zurück. Die Teilnahme kostet 57 Euro pro Person und beinhaltet nicht nur die bequeme Hin- und Rückfahrt, den Eintrittspreis, Getränkegutscheine und ein Leseexemplar, sondern auch spannende Einblicke hinter die Kulissen der Verlage. Während des Tages besteht die Möglichkeit, alle zwei Stunden sich an einem ausgewählten Verlagsstand zu treffen, um exklusive Einblicke in die Verlagswelt und den Messestand zu erhalten.

Für weitere Informationen und Anmeldung steht das Team der Umstädter Bücherkiste gerne zur Verfügung.

Tel.: 06078/71476 oder

per Mail: umstaedter-buecherkiste@web.de

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, inspirierende Fahrt!

Termin: Samstag, 18.10.2025

Uhrzeit: 09.00 – 17:00 Uhr

Kosten: 57 € pro Person

6 - 15 Teilnehmer*innen



Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituationen

Jeder kennt die Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen und Notfällen.

Doch wissen Sie, dass es diese Hilfen auch bei psychischen Problemen gibt? Dabei muss man nicht bis zur akuten Notlage warten, etwa aus Angst etwas „Falsches“ zu sagen oder weil gerade nicht genügend Kraft oder Zeit zur Verfügung steht.

Viele kennen Angehörige, Freunde oder Menschen aus dem Arbeitsumfeld, denen es gerade „nicht so gut geht“, aber das Gespräch wird meist vermieden. Dabei ist eine frühzeitige Hilfe oft einfacher und erspart vielfach lange Leidenswege.

Führungskräfte, Kolleginnen oder Kollegen und Angehörige sind in diesen Situationen oft hilflos oder überfordert, aber es gibt einfache und strukturierte Gesprächsleitfäden, die helfen.

Das Seminar vermittelt

- ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen.
- ein wissenschaftlich fundiertes Beratungsformat, welches systematisch darstellt, wie man einer betroffenen Person begegnet, ihr beisteht, sie unterstützt und über Hilfsangebote informiert.
- praxisbezogenes Anwendungswissen.

Mit Marion Müller-Frieß, Personal und Business Coach
Dipl. Rechtspflegerin

Termine: 28.10.2025; 04.11.2025

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Kosten: 35,00 Euro, max. 12 Teilnehmerinnen

Resilienz-Training für Frauen: Krisen meistern, Stärken entfalten Gelassener mit Stress umgehen

Werden Sie widerstandsfähiger und gelassener im Leben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Stress und Krisen erfolgreich bewältigen können. Sie erfahren, wie Resilienz entsteht und wie Sie Ihre eigene Resilienz entfalten können. Durch das Training stärken Sie nicht nur Ihr Selbstwertgefühl, sondern lernen auch, gelassener mit schwierigen Situationen und herausfordernden Menschen umzugehen –sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

Der Inhalt des Trainings im Einzelnen:

- Was ist Resilienz?
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress
- Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Gezielte Aktivierung der eigenen Kompetenzen
- Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen
- Methoden und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Praktische Übungen zur Resilienz, die sich einfach in den eigenen Alltag einbauen lassen

"Resilienz-Training: Krisen meistern, Stärken entfalten" ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- Stress und Krisen besser bewältigen wollen
- Ihre Widerstandsfähigkeit stärken möchten

Mit Rosemarie Lück, Resilienztrainerin, Business Coach

Termin: Samstag, 15.11.2025

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Kosten: 68,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Kollegiale Beratung - Kollegiales Coaching

Schwierige berufliche Situationen erleben wir alltäglich. Oft genug wünschen wir uns dazu einen kollegialen Austausch. Aber leider bleibt es bei diesem Wunsch. Dabei steckt gerade in unseren Kolleg*innen in ähnlichen Situationen ein enormes Potential. Aber wie kann ich dies professionell angehen?

In dem Workshop geht es darum in dem eigenen Unternehmen, die Möglichkeit der Kollegialen Beratung aufzubauen und professionell zum Austausch zu nutzen. Sie erhalten Tipps wie Sie dies in Ihren Berufsalltag integrieren können und einen regelmäßigen Zirkel zum Austausch entwickeln können.

Nachfolgende Punkte werden behandelt:

- Anlässe für Coachings – Kollegiales Coaching
- Wann ist Kollegiales Coaching sinnvoll?
- Was ist eigentlich Kollegiales Coaching?

Bearbeitet werden soll ein Einführungs-Design zu möglichen Anlässen, Zielen und Inhalten. Wir sprechen zu einer möglichen Durchführung mit notwendigen Regeln und entwickeln Ideen wie das in Ihrem Unternehmen realisiert werden kann.

Mit Sylvia Mohr-Bimmel, Verwaltungsfachwirtin

Termin: Donnerstag, 06.11.2025

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 25,00 Euro, 8 - 10 Teilnehmerinnen

Polish your English

Dieser Kurs ist für Englischlernende mit Vorkenntnissen ausgerichtet, die ihre Sprachfähigkeiten verbessern möchten. Es werden Strategien erarbeitet, die helfen eine Unterhaltung am Laufen zu halten und gut zu beenden. Auch die telefonische Kommunikation und der Umgang mit unerwarteten Herausforderungen werden im Kurs behandelt. Kommunikation und Ausdruck per Mail stehen ebenso auf dem Programm, wie der Spaß in einer Gruppe zu lernen.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.2025

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Brush up your English

Dieser Kurs beschäftigt sich mit alltäglichen Situationen zu Hause oder auf Reisen, wo oft nur das eine Wort fehlt bzw. irgendetwas nicht ganz richtig klingt. Kursinhalte zielen darauf ab, die Teilnehmerinnen vertrauter und selbstbewusster im Umgang mit der englischen Sprache zu machen, damit sie nicht mehr als Hindernis empfunden wird, sondern als lockeres Instrument zur Kommunikation.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.2025

Uhrzeit: 10.45 - 12.15 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Französisch Auffrischung Mitte B1 – Abendkurs

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen Französisch mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre und vor allem ohne Druck. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, durch Konversation den Wortschatz zu erweitern und Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Ein Kurs für alle, die ca. 3 Jahre Französisch in der Schule hatten und gerne in entspanntem Tempo wieder einsteigen möchten
Lehrbuch: Voyages neu B1

Mit Marielle Guinet, native speaker, Lehrkraft Französisch

Termine: Montags, 22.09., 29.09., 20.10., 27.10.,
03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2025
von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Französisch Konversation B1/B2 - Abendkurs

Dieser Kurs bietet den Teilnehmerinnen die Gelegenheit, durch Konversation über aktuelle Themen / Lieder / Texte / Bücher den Wortschatz zu erweitern. Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, die mindestens 4 Jahre Französisch in der Schule hatten und bereits gute Grammatikkenntnisse haben.

Lehrbuch: nicht erforderlich

Mit Marielle Guinet, native speaker, Lehrkraft
Französisch

Termine: Donnerstags, 25.09., 02.10., 23.10., 30.10.,
06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2025
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Spanisch Anfängerkurs - Zweite Runde

Ab 22. Oktober 2025 wird der Spanischkurs fortgesetzt und startet mit Kapitel 4 des Lehrbuchs „Perspectivas A1“ von Cornelsen.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die die wunderschöne spanische Sprache erlernen möchten. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre werden Grundlagen gemeinsam erarbeitet - für den nächsten Urlaub oder einfach aus Freude am Spracherlernen.

Mit Anette Benz, Lehrkraft, Dolmetscherin

Termine: Mittwochs, 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2025

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Kosten: 70,00 Euro, 10 Teilnehmerinnen

Deutsch

Startklar: Sprachliche- und sozialpädagogische Starthilfe für zugewanderte Frauen

Zugewanderte Frauen erlernen hier erste Deutschkenntnisse, die ihnen den Alltag erleichtern und Zugang zu weiterführenden Bildungsangeboten ermöglichen. Eine Sozialpädagogin hilft in Alltagsfragen.

Mit Karen Käppel, Magister Artium Deutsch als Fremdsprachen

Termine: Donnerstags und freitags von 09:00-13:00 Uhr.

Das Angebot wird gefördert von der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und ist für die Teilnehmerinnen kostenfrei.



NEa – Netzwerk Alleinerziehende im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Sie sind eine von 2,5 Millionen Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern in Deutschland und wünschen sich

- › Kontakt und Austausch mit Elternteilen in gleicher Situation
- › Gemeinsame Freizeitunternehmungen mit anderen Ein-Eltern-Familien
- › Gegenseitige Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- › Für Ihre Lebensform spezifische Informationen und Vorträge

Treten Sie einem Netzwerk aus Gleichgesinnten bei! Um einen Raum zum „Netzwerken“ zu bieten, finden einmal monatlich Treffen in unserer Einrichtung in Form eines Sonntagsbrunches statt. Wir bieten Raum, Infrastruktur und Organisation. Ablauf und Inhalt gestalten die Ein-Eltern-Familien nach ihren Wünschen.

Mit Bianca Keim, Erzieherin

Termine: Sonntags 31.08., 28.9., 26.10., 30.11., 14.11.2025

Uhrzeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, oder besuchen Sie uns auf Facebook. In der geschlossenen Gruppe im sozialen Netzwerk, können sich die Netzwerkpartner*innen kennenlernen und austauschen.

(<https://www.facebook.com/groups/AlleinerziehendenNetzwerkDaDi/>).

Angst, Panik, Depression

Geleitete Frauengruppe – Zuhören und Mut machen
Wenn Sie unter Angst, Panik und/oder Depressionen leiden, bereits Medikamente dagegen einnehmen oder auch noch nie deswegen in ärztlicher Behandlung waren, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Hier finden Sie Gehör und Verständnis, Frauen mit ähnlichen Erfahrungen und eine Fachfrau, an die Sie Ihre persönlichen Fragen stellen können.

Wir reden in einer vertraulichen Atmosphäre miteinander über unsere Gedanken, Ängste, Traurigkeit, Wünsche und Freuden. Wir sprechen uns Mut zu und muntern uns gegenseitig auf. Mit der Zeit relativieren sich oft die eigenen Probleme und das Selbstwertgefühl wächst. Wir arbeiten mit Gestalt-Therapeutischen Elementen: Intensivierung des Gewahrseins, Kontakt und Austausch im Hier und Jetzt.

Unser Motto: „Nur Du allein schaffst es, aber du musst es nicht alleine schaffen!“

Mit Sandra Müller, Gestalt-Beraterin

Termine: Montags, 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Ängste im Alter - Verständnis, weil es anderen ähnlich ergeht

Wie stellen Sie sich das Leben im Alter vor? Die Bilder von alten Menschen und ALTSEIN, die wir in unserer Kindheit erlebten, sind nur Erinnerung. Das Leben war meist geregelt, unterstützt von den Kindern, Enkeln, Nachbarn, etc.

Und heute? Wir sind geprägt von der Schnelllebigkeit unserer Zeit, techn. Fortschritten, die nicht fragen, ob die Menschen damit zurechtkommen. Viele schnelle und abrupte Veränderungen und Neues können leicht zur Überforderung führen. Und wenn dann keine Helfer da sind – dann kann das schon beängstigend werden. ANGST war noch nie ein guter Ratgeber. Hilfestellungen sind nicht immer gegeben. So kann es sein, dass man sich irgendwie durchwurschtelt, mal nach Hilfe fragt und oft auch einfach resigniert, sich zurückzieht, einsam ist und sich zunehmend überfordert fühlt.

So oder so ähnlich geht es derzeit vielen Menschen. Ein Austausch in diesen Situationen ist eine gute Sache. Sich verstanden fühlen, Tipps geben und bekommen, eine Sache weniger wichtigmachen und mit neuem Schwung angehen, das tut gut.

In einer geführten Frauengruppe haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum auszutauschen und gemeinsam neue Kraft zu tanken.

Mit Rita Heckwolf-Traub, Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin

Termine: Dienstags, 19.08., 02.09., 16.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2025

Uhrzeit: 14.30 - 16:30 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Lebenslust statt Krankheitsfrust

Wenn Krankheit zu einem Dauerzustand wird, ist dies eine besondere Herausforderung. Es gilt immer wieder neu Mut zu finden, das Schöne im Leben trotzdem wahrzunehmen, die Lebensfreude wiederzuentdecken und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Insbesondere kranke und behinderte Menschen sollten lernen, sich trotz geringerer Belastbarkeit und evtl. vorhandenen körperlichen Einschränkungen, wertzuschätzen.

Dies ist nicht leicht, aber wir machen uns auf den Weg zu unseren inneren Schätzen. Durch Phantasieereisen, viele Gespräche und Entspannungsübungen wird dieser Prozess angeregt.

Nichts von dem in der Gruppe Besprochenen dringt nach außen. Der Ein- oder auch Ausstieg ist jederzeit möglich.

Mit Ingrid Jakob, Heilpraktikerin

Termine: Donnerstags, 28.08., 25.09., 30.10., 27.11.,
22.05., 26.06., 28.08., 25.09., 30.10., 27.11.2025

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen





Onlineworkshops und Onlinekurse von uns und unseren Netzwerkpartner*innen bieten Ihnen die Möglichkeit der Wissenserweiterung. Sie finden Kurse und Workshops zu den Themen:

- Bewerbung und Vorstellungsgespräch
- Assessmentcenter
- PC-Kompetenzen Excel, Word, One Note, Digitale Tools, KI...
- Zeitmanagement
- Anerkennung, Wertschätzung und Lob
- Teamarbeit
- Stärkenanalyse
- Selbstständigkeit
- Systemisches Methodentraining
- Kommunikation
- Konfliktlösung
- Fiananzielle Sicherheit und mehr



Die Registrierung erfolgt einfach auf der Plattform:

www.plattform-perspektiven-schaffen.de

Dort finden Sie die ausführlichen Beschreibungen und Termine.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kurse und Workshops Online



NeW-Akademie -
Digitale Qualifizierung
für Frauen in
ganz Hessen

Acht hessische Frauenbildungsträger bilden das Netzwerk NeW-Hessen. Ab 2018 wurde eine ILLIAS-basierte Lernplattform etabliert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Die NeW-Akademie ist ein neues Angebot für Frauen aus ganz Hessen: Sie möchten beruflich wiedereinsteigen, sich neuorientieren und weiterbilden? Die NeW-Akademie bietet Ihnen dazu eine Vielzahl an Kursen und Trainings. Sie können am Rechner, Laptop oder Handy Ihre Kurse auswählen und an den Angeboten teilnehmen. Die Angebote sind meist kostenfrei! Informieren Sie sich über das Angebot unter:

<https://www.new-hessen.de/>

Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Projekte zum Beruflichen (Wieder-)Einstieg



Perspektiven für Frauen auf neuen Wegen

Ein Projekt zur Entwicklung beruflicher Perspektiven

Digitale Bildung, Beratung, Coaching, berufliche Orientierung und Empowerment

Möchten Sie beruflich neu durchstarten?

Ob Sie sich nach einer Pause neu orientieren möchten oder nach Ihrer Ankunft in Deutschland beruflich Fuß fassen wollen – wir unterstützen Sie dabei! Gemeinsam entwickeln wir eine berufliche Perspektive, die zu Ihnen passt, und begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu einer passenden Arbeitsstelle. Dabei achten wir besonders auf Ihre individuellen Bedürfnisse, einschließlich der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen.

Dieses Projekt bietet Ihnen die Chance, neue Wege zu gehen und Ihre Zukunft selbstbewusst zu gestalten!



Das Angebot umfasst die Bausteine

- Berufliche Orientierung und Kompetenzfeststellung
- Coaching, Beratung und individuelle Prozessbegleitung
- Bewerbungstraining und umfassende Bewerbungsunterstützung
- Modulares digitales Know-how für die Arbeitswelt, mit Bausteinen zu Computer- und Online-Essentials, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Online-Zusammenarbeit sowie IT-Sicherheit und Datenschutz
- Empowerment durch eine unterstützende Gruppe Gleichgesinnter
- Berufsqualifizierende Sprachförderung Plus (BQS+) - Berufsbezogenes Deutsch für Büro und Verwaltung ab dem Sprachniveau B1

Die Einzel- und Gruppenangebote finden in Präsenz und Online statt.

Wir erstellen gemeinsam den Lernplan, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Ihren individuellen Zielen entspricht.



Neue berufliche Perspektiven: Digitale Kompetenzen nach internationalem Standard

Berufsrückkehrerinnen und Arbeitssuchende erhalten mit dem neuen Präsenzkurs „**Internationaler Standard für digitale Kompetenzen im Beruf 2026**“ die Möglichkeit, digitale Grundkenntnisse aufzufrischen, anzuwenden und mit einem Zertifikat nachzuweisen. So können sie ihre Beschäftigungsfähigkeit gezielt steigern und den (Wieder-)Einstieg in die moderne Arbeitswelt erleichtern.

Das Kursangebot startet im **Januar 2026** und findet **dienstags und donnerstags von 09:00 bis 13:00 Uhr** im **Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB) – Frauen für Frauen e.V., Groß-Umstadt** statt. Vermittelt werden praxisnahe Inhalte in folgenden Bereichen:

- Computer- und Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- PowerPoint
- Digitale Zusammenarbeit
- Datenschutz und
- IT-Sicherheit

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ein lernfreundliches Tempo und ein unterstützendes Umfeld wünschen. Eine (optionale) externe Prüfung ermöglicht den Erwerb eines anerkannten Nachweises.

Weitere Informationen sind telefonisch unter **06078 – 96760-0** oder per E-Mail an **info@zibb-umstadt.de** erhältlich.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

MY TURN - MY CHOICE



YoutakeYourCHOICE...

Mit diesem Angebot richten wir uns an alle Frauen mit Migrationshintergrund.

Sie planen den beruflichen Einstieg in Deutschland oder wollen sich verändern?

Dann ist das Projekt »MY TURN – MY CHOICE« genau das Richtige für Sie!

- Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse
- Sie bauen Ihre digitalen Kompetenzen aus
- Sie lernen den deutschen Arbeitsmarkt kennen und entwickeln eine berufliche Perspektive
- Sie finden den Einstieg in Ausbildung oder Job

Angebote

- Individuelle Beratung und Begleitung auf Ihrem persönlichen und beruflichen Weg
- Wir begleiten Sie auf diesem Weg mit Jobcoaching sowie Einzel- und Gruppenangeboten, die in einem Mix aus Online und Präsenz stattfinden.
- Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und zur Kinderbetreuung
- Module zur Persönlichkeitsentwicklung (Softskills und Empowerment)
- Kommunikation und Sprachtraining

- IT-Training und Aufbau Ihrer digitalen Kompetenz
- Möglichkeit der Praxiserprobung in regionalen Unternehmen

Voraussetzung für Ihre Teilnahme, Finanzierung und Wissenswertes

- Sie sind zugewandert oder erst vor wenigen Jahren in Deutschland eingereist.
- Sie suchen eine Beschäftigung oder Ausbildung die zu Ihnen passt, möchten sich darauf vorbereiten und weiterbilden.
- Das ESF Plus-Förderprogramm und das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ermöglicht Ihnen mit Unterstützung des Landkreises Darmstadt Dieburg und der Stadt Darmstadt die kostenfreie Teilnahme.
- Die Dauer Ihrer Teilnahme ist individuell. Sie richtet sich nach Ihrem persönlichen Bedarf.
- Lernangebote finden zu familienfreundlichen Zeiten statt. Die Schulferien sind ausgenommen.

Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt nach einem persönlichen Gespräch.
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Das Projekt "MY TURN – MY CHOICE" wird im Rahmen des Programms "MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



**Bundesministerium
für Arbeit und Soziales**



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Das Angebot umfasst die Bausteine

- Berufliche Orientierung und Kompetenzfeststellung
- Coaching, Beratung und individuelle Prozessbegleitung
- Bewerbungstraining und umfassende Bewerbungsunterstützung
- Modulares digitales Know-how für die Arbeitswelt, mit Bausteinen zu Computer- und Online-Essentials, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Online-Zusammenarbeit sowie IT-Sicherheit und Datenschutz
- Empowerment durch eine unterstützende Gruppe Gleichgesinnter
- Berufsqualifizierende Sprachförderung Plus (BQS+) - Berufsbezogenes Deutsch für Büro und Verwaltung ab dem Sprachniveau B1

Die Einzel- und Gruppenangebote finden in Präsenz und Online statt.

Wir erstellen gemeinsam den Lernplan, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Ihren individuellen Zielen entspricht.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Arbeit, Integration, Jugend
und Soziales



AGB

Alle Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, im Frauenzentrum ZIBB, Groß-Umstadt, Steinschönauer Str. 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%.
- Auf Anfrage bieten wir die Möglichkeit, Kursgebühren in Raten zu zahlen.
- Für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfängerinnen, Alleinerziehende und Rentnerinnen mit wenig Einkommen ist nach Absprache ebenfalls eine Preisermäßigung von 20 % möglich.
- Der Rücktritt ist schriftlich oder telefonisch bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wir berechnen in diesem Falle eine Bearbeitungsgebühr von 20 % der Kursgebühren, mindestens jedoch 10,00 EUR. Wird ein Kurs trotz bestehender Anmeldung nicht besucht, müssen wir 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.
- Datenschutz: Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen einen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauer Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

Telefon: 06078 96760 0 / Fax 06078 96760 29

E-Mail: info@zibb-umstadt.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Widerufsformular



Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es per Post, Fax (06078 96760 29) oder E-Mail (info@zibb-umstadt.de) zurück an:

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Steinschöner Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

Hiermit widerufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung: _____

Bestellt am: _____

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier/Fax) _____

Unterstützung

ohne Moos
nix los!

Immer wieder fragen uns Frauen, wie sie unsere Arbeit unterstützen können.

Frauen für Frauen e.V. ist ein eingetragener Verein und als gemeinnützig anerkannt.

Spenden und Mitgliedsbeiträge können daher steuerlich geltend gemacht werden.

Spendenkonto Bankverbindung:

IBAN: DE21 5085 2651 0002 1671 95

BIC: HELADEF1DIE

Falls Sie uns durch eine Mitgliedschaft unterstützen möchten, finden Sie auf der nachfolgenden Seite einen Antrag. Bereits ab einem Jahresbeitrag von 12,00 Euro können Sie Fördermitglied werden. Ab einem Jahresbeitrag von 60,00 Euro profitieren Sie zudem von vergünstigten Bedingungen für unser Kursangebot.

Herzlichen Dank im Voraus!



Antrag auf Fördermitgliedschaft

Hiermit beantrage ich,

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

die Mitgliedschaft im Verein Frauen für Frauen e.V. und bin bereit, folgenden Mitgliedsbeitrag * kalenderjährlich zu entrichten:

- 12,00 EUR Mindestbeitrag
 24,00 EUR
 36,00 EUR
 48,00 EUR
 60,00 EUR (Beitrag mit Bonus von 20 % auf Kursgebühren)

(*) Mitgliedbeiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 Körperschaftsteuergesetz.

Durch meine Mitgliedschaft unterstütze ich den Verein und trage dazu zum langfristigen Fortbestand der Einrichtung mit vielfältigen Angeboten bei.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins mit allen Rechten und Pflichten an.

Datum, Ort, Unterschrift: _____

SEPA-Lastschrift- Mandat Gläubiger-Identifikationsnummer: DE297770000072300 Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstituts vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) _____ Straße und Hausnummer

_____ Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

IBAN DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

BIC _____

Datum, Ort und Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen

ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

Geschäftsstelle

Das Team



Andrea Balmerth
Geschäftsführerin,
Beratung, Projekte



Nadine Baier
Stellvertr. Geschäftsführerin,
Buchhaltung



Tanja Grünebaum
Büromanagement

Ehrenamtlicher Vorstand



Helma Klosok-Steinmeyer
Vorstand ehrenamtlich

Regine Zimmer
Vorstand ehrenamtlich



Anja Mügge
M.A. Berufspädagogik,
Psychologie und
Wirtschaftswissenschaften,
Wirtschaftsmediatorin (IHK) /
Projekte



Anna Gigante
Pädagogin, Lehrkraft Deutsch
/ Projekte



Karen Käppel
M.A. Deutsch als
Fremdsprache, Lehrkraft
Deutsch / Projekte



Carmen Popii
Programmiererin,
Trainerin Digitale
Kompetenzen /
Projekte

Projekte

Das Team



Christine Schuhmeier-Billig
Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin /
Projekte

Beratung



Elena Rakowitz
Sozialarbeiterin,
Traumazentrierte
Fachberaterin /
Traumasensible Beratung



Hilde Spahn
Schulmediatorin,
Schuldirektorin i.R. /
Sprechstunde Schulberatung



Rosemarie Lück
Buisness Coaching,
Resilienztrainerin/
berufliche Beratung

Gruppen

Das Team



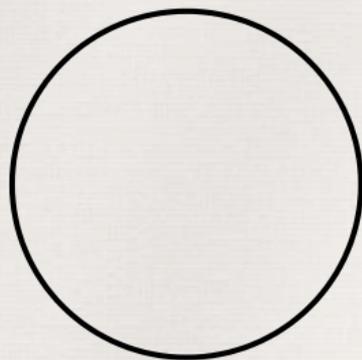
Bianca Keim Hotelfachfrau,
Erzieherin/
Ansprechpartnerin Netzwerk
Alleinerziehende (NEa)



Rita Heckwolf-Traub
Individualpsychologische
Beraterin, Encouraging-
Trainerin / Angeleitete
Frauengruppen "Ängste im
Alter"



Sandra Müller
Gestalt-Beraterin /
Angeleitete Frauengruppen
"Angst-Panik-Depression"



Ingrid Jakob
Heilpraktikerin, Systemische
Beraterin / Angeleitete
Selbsthilfegruppe "Lebenslust
statt Krankheitsfrust"

sowie freiberufliche Referentinnen

Programmübersicht



August

04.08 Angst, Panik, Depression (Gruppe)	S.23
12.08 Buchclub "Lesezauber"	S.13
19.08 Ängste im Alter (Gruppe)	S.24
22.08 Brush up your English	S.19
28.08 Lebenslust statt Krankheitsfrust (Gruppe)	S.25
31.08 NEa – Netzwerk Alleinerziehende	S.22

September

22.09 Französisch Auffrischung	S.20
24.09 Interkulturelle Woche	S.14
25.09 Französisch Konversation	S.20
fortlaufende Kurse und Gruppen	

Programmübersicht



Oktober

18.10 Fahrt zur Frankfurter Buchmesse	S.15
22.10 Spanisch - zweite Runde	S.21
24.10 Intuitive Malerei - Dein innerer Garten	S.11
28.10 Erste Hilfe psych. Ausnahmesituationen	S.16
fortlaufende Kurse und Gruppen	

November

03.11 Kreativ starten - Canva Grundlagen	S.12
04.11 Erste Hilfe psych. Ausnahmesituationen	S.16
05.11 Kollegiale Beratung	S.18
15.11 Resilienz-Training	S.17
28.11 Glück und Erfolg - Visionboard 26	S.12
fortlaufende Kurse und Gruppen	

Dezember

fortlaufende Kurse und Gruppen

Simone de Beauvoir
(aus „Das andere Geschlecht“, 1949)

**„Die Freiheit des einen beginnt dort, wo die
des anderen respektiert wird. [...]
Niemand ist von Natur aus dazu bestimmt,
sich zu unterwerfen oder zu herrschen.
Der Anspruch auf Gleichheit bedeutet nicht,
gleich zu sein, sondern gleich behandelt zu
werden – in Würde, in Rechten, im Leben.“**

Simone de Beauvoir gilt als eine der zentralen Stimmen des modernen Feminismus. Mit „Das andere Geschlecht“ legte sie 1949 ein bahnbrechendes Werk vor, das bis heute die gesellschaftspolitische Debatte prägt. Ihr Denken über Freiheit, Gleichheit und Selbstbestimmung fordert dazu auf, bestehende Machtverhältnisse zu hinterfragen – und sich für eine Gesellschaft einzusetzen, in der niemand zur Unterordnung bestimmt ist. Gleichbehandlung bedeutet nicht, gleich zu sein – sondern in Rechten, Würde und Teilhabe ernst genommen zu werden.



Bürozeiten:

Montag bis Freitag
von 09:00 bis 12:00 Uhr
Beratung und weitere Termine
nach Vereinbarung

**Bankverbindung**

IBAN: DE48 5085 2651 0013 1569 06

BIC: HELADEF1DIE

Steinschönauer Straße 4b
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 06078 96760 0
E-Mail: info@zibb-umstadt.de
www.zibb-umstadt.de

**Impressum****Programmplanung/ Konzeption**

Andrea Balmerth, Tanja Grünebaum

Layout

Elena Rakowitz