

1. März bis
13. April 2024



Hofer Frauentage 2024



**Seien Sie herzlich
willkommen zu den
diesjährigen Hofer
Frauentagen! Rund um
den Internationalen
Frauentag am 8. März
erwartet Sie eine
beeindruckende
Auswahl von 21
Veranstaltungen, die
sich an Frauen (und
teilweise auch Männer)
richten. Feiern Sie mit
uns, entspannen Sie
sich, knüpfen Sie neue
Kontakte, erkunden Sie
berufliche Perspektiven
und genießen Sie
kulturelle Highlights.**

Bei all dem steht die Gleichstellung der Geschlechter im Mittelpunkt. Ich möchte allen engagierten Personen meinen herzlichen Dank aussprechen. Allen Teilnehmenden wünsche ich inspirierende Begegnungen. Lassen Sie uns gemeinsam für eine gerechte Gesellschaft eintreten.

Dr. Katharina Bunzmann

Gottesdienst zum Weltgebetstag

„... durch das Band des Friedens“ lautet das Motto des diesjährigen Weltgebetstages, der am Freitag, 1. März, in über 120 Ländern begangen wird und zu dem Frauen aller Konfessionen einladen. Im Mittelpunkt steht diesmal Palästina.

Wann?

Freitag, 1. März 2024,
15:30 Uhr + 19:30 Uhr

Wo?

15:30 Uhr | Seniorenhaus

Am Unteren Tor

Gerbergasse 4, 95028 Hof

19:30 Uhr | Kirche St. Konrad

Ernst-Reuter-Straße 114, 95030 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Katholische Pfarrei

Bernhard Lichtenberg sowie alle

evangelischen, katholischen,

baptistischen und methodistischen

Kirchengemeinden

und die Landeskirchlichen

Gemeinschaften Hofs

Online-Seminar: My Money - Finanzwissen, ein Muss für Frauen

Frauen verdienen im Schnitt auch heute noch weniger Geld als Männer. Frauen arbeiten wesentlich häufiger in Teilzeit oder Minijobs. Logische Folge daraus ist, dass Frauen auch im Alter schlechter finanziell abgesichert sind. Um dem vorzubeugen, sollten sich Frauen mit dem Thema Finanzen auseinandersetzen. Referentin Marcella Behrens gibt einen Einblick, wie FRAU mehr finanzielle Unabhängigkeit bekommen kann, wie SIE das Thema Geld in den Familienalltag integrieren und ihre Scheu vor Gelddingen ablegen kann.

Wann?

Donnerstag, 6. März 2024,
19:30 bis 21:00 Uhr

Wo?

Online-Seminar

Anmeldung:

erforderlich unter
[bayreuth-hof.wiedereinstieg@
arbeitsagentur.de](mailto:bayreuth-hof.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de)

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Agentur für Arbeit Bayreuth-Hof

Frida Kahlo (1907-1954) - Leidenschaft, Farbenpracht und Damenbart | Zooming Female Artists (ZoFA)

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907-1954) ist eine internationale Kultfigur. Fast jede Frau kennt sie. Warum ist das so? Was macht sie bis heute so faszinierend? Sie hatte viele Facetten: Malerin, Stilikone, Feministin, politische Aktivistin, Mensch mit Behinderung, betrogene und betrügende Ehefrau, Gastgeberin, Tabubrecherin und vieles mehr. Und sie war eine Frau, die oft strauchelte, aber immer wieder aufstand.

Wann?

Donnerstag, 7. März 2024,
19:00 bis 20:30 Uhr

Wo?

Online-Vortrag

Anmeldung:

erforderlich unter
anmeldung@vhshoferland.de
Kursnummer 26AH103408

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.

„Frauen begegnen Frauen“ - Internationaler Frauentag am 8. März 2024

Am 8. März findet im Haus der Jugend eine Benefizveranstaltung zum Internationalen Frauentag statt. Dabei wird das Frauenkabarett Intakt mit dem Motto "Hof(f)nungslieder" auftreten und sich mit der Gleichstellung der Geschlechter auseinandersetzen. Die Veranstaltung bietet eine Mischung aus Lebenslust und Tiefgang, inklusive Poesie, Folklore und Tanz von "Klangschnitz". Es werden internationale Speisen und Getränke angeboten.

Wann?

Freitag, 8. März 2024,

Einlass: 18:00 Uhr, Beginn: 18:30 Uhr

Wo?

Haus der Jugend,

Sophienstr. 23, 95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden werden erbeten

Veranstalter*in:

Internationales Mädchen- und Frauenzentrum der EJSA Hof e.V.,
Hofer Frauenorganisationen und ehrenamtlich engagierte Einzelpersonen. Schirmherrin:
Dr. Katharina Bunzmann

Frauentags-Veranstaltung der Gewerkschaften

Doritta Kolb-Unglaub wird zum Thema "Stärkung der Demokratie und Frauenrechte" sprechen. Sie ist diplomierte Designerin und Sozialpädagogin sowie Vorstandsvorsitzende und Mitbegründerin von colorido e.V. Thilo Andersson (Gesang, Lyrik) und Michael Falk (Klavier) präsentieren unter dem Motto „Heiteres aus der Musenkiste“ ein abwechslungsreiches Programm mit Liedern, Songs und Lyrik zum Frauentag.

Wann?

Freitag, 8. März 2024, 19:00 Uhr

Wo?

Clubheim, 1. FCS Sportplatz,
Friedrich-Ebert-Str. 8,
95126 Schwarzenbach/Saale

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

DGB Region Oberfranken
DGB Ortskartell Schwarzenbach/S.,
Rehau, Oberkotzau

Landfrauenabend

„Lebe, Lache, Liebe und sag den Sorgen Guten Nacht.“ Mit diesem Motto kommt die bekannte Diplom-Religionspädagogin Teresa Zukic, bekannt durch ihre Fernsehauftritte, Musicals, Gottesdienste, Vorträge, Predigten und Bücher, zum Landfrauenabend. Der Kreisvorstand beteiligt sich mit dem Programm: „In jeder Lebenslage gut Beschü(r)tzt.“ Umrahmt wird der Abend vom Landfrauenchor unter Chorleiter Helmut Lottes. Für Essen und Trinken ist gesorgt. „Bei der von Energie und Lebensfreude sprühenden Ordensfrau verbinden sich Redetalent, Humor, Offenheit und Begeisterung für den Glauben zu einer mitreißenden Persönlichkeit.“ - Bayreuther Frauenfrühstücksteam

Wann?

Freitag, 8. März 2024, 19:00 Uhr

Wo?

Göstrahalle, 95189 Köditz

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Landfrauengruppe im
Bayerischen Bauernverband

Literarisches Frühstück mit Nils Pickert

Wir laden zum literarischen Frühstück ein. Als Gast begrüßen wir Nils Pickert, Journalist und Autor des Buches „Prinzessinnenjungs: Wie wir unsere Söhne aus der Geschlechterfalle befreien“. Jungen sind ebenfalls von Geschlechterklischees betroffen. Pickert plädiert gegen die Normierung von Männlichkeit und zeigt Möglichkeiten auf, wie damit umgegangen werden kann. Diese Veranstaltung wird im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ durch die Partnerschaft für Demokratie in der Stadt Hof gefördert.

Wann?

Samstag, 9. März 2024, 9:00 Uhr

Wo?

Familienzentrum
Mütterclub Hof e.V., Cafè mimi,
Layritzstraße 26, 95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich bis 6. März bei
Nadine Brand 0171 / 350 21 46
oder info@muetterclub.de

Teilnahmegebühr:

Frühstücksangebot 7 €
(2 Brötchen und Kaffee-Flatrate)

Veranstalter*in:

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Nei'gschaud und durchgladschd

Wir laden Sie zu uns in die Schutzhöhle ein, um nach einem entspannten Ankommen mehr über uns und unsere Arbeit zu erfahren.

Wir starten um 12:00 Uhr. Um 13:00 Uhr wird es einen Vortrag zum Thema „Sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend“ geben, mit anschließender Möglichkeit zum Austausch und gemütlichem Beisammensein.

Wann?

Samstag, 9. März 2024,
12:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Wo?

Schutzhöhle e.V.,
Am Bürgerheim 7, 95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Schutzhöhle e.V.

Telefon 09281 / 779 88 77

E-Mail: info@schutzhoehle.de

Gesichter und Wandel von Weiblichkeit im Entenhausen-Universum

Hot Ducks, Hexenbiest und süße Mäuschen?! Welche Rolle spielt Weiblichkeit in der Welt von Donald, Dagobert, Micky & Co? Welche Funktion kommt den weiblichen Figuren zu - unterliegt ihre Zeichnung gesellschaftlichem Wandel oder muss man Hexe sein, um Subjekt zu sein? Ein Vortrag zu diesen und weiteren Fragen von Comic-Autorin Frauke Schmickl. Sie wuchs quasi mit Disney-Comics auf und arbeitet heute als Autorin von Comics und Hörspielen sowie als Film- und Fernseh-dramaturgin in Berlin.

Wann?

Samstag, 9. März 2024, 16:00 Uhr

Wo?

Erika-Fuchs-Haus, Bahnhofstraße 12,
95126 Schwarzenbach/Saale

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

Ticket-Vorverkauf ab 20.2.2024 an
der Museumskasse. VVK: 12€.

VVK für den Club der

M.I.L.L.I.A.R.D.Ä.R.E.: 10€. AK: 15€

Veranstalter*in:

Erika-Fuchs-Haus |

Museum für Comic und Sprachkunst

Die Fachakademie für Sozialpädagogik in Hof

Im Beruf des Erziehers/der Erzieherin besteht eine hohe Nachfrage und vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten. Neben Tageseinrichtungen arbeiten diese Fachkräfte auch in der Nachmittagsbetreuung an Schulen. An der Fachakademie für Sozialpädagogik in Hof erhalten Interessierte Informationen über das Berufsbild, Voraussetzungen und den Ablauf der Ausbildung. Auch Weiterbildungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Ausbilder*innen und angehende Erzieher*innen stehen für Fragen zur Verfügung.

Wann?

Montag, 11. März 2024,
11:00 bis 12:30 Uhr

Wo?

Fachakademie für Sozialpädagogik,
Mozartstraße 16, Hof

Anmeldung:

erforderlich bis 4. März bei
Marianne Vásquez Coello
unter 09281 / 714 537
oder m.vasquez@vhshoferland.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.

Interkulturell und kreativ

Kreative Köpfe gibt es auf der ganzen Welt. Und wenn diese internationale Kreativität zusammenkommt, entsteht etwas Neues und Gemeinsames: BUNT - KREATIV - VIELFÄLTIG. Sie lernen neue Menschen kennen und erschaffen gemeinsam kreative Bastelobjekte. Dabei können Sie sich in verschiedenen Techniken ausprobieren und vielleicht auch noch unerkannte Fähigkeiten entdecken.

Wann?

Dienstag, 12. März 2024,
15:30 bis 17:45 Uhr

Wo?

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.,
Layritzstr. 26, 95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.

Flotte Schnitte 2.0

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit Holz arbeiten und ein Vogelhäuschen bauen könnt. Wir werden euch zeigen, wie ihr Werkzeuge wie Handsäge, Stichsäge, Handhobel, Akkuschrauber und Winkel richtig verwendet. Egal, ob ihr Anfänger*innen oder Fortgeschrittene seid, ihr seid herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, mit euch zu sägen! Die Referentinnen sind Sille Léon Rahm und Anna Menzel.

Wann?

Dienstag, 12. März 2024,
16:30 bis 20:30 Uhr

Wo?

Jugendwerkstatt Hof,
Jägerzeile 77, 95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich: info@holzkraftwerk.net

Teilnahmegebühr:

45 € inkl. Material und
Maschinennutzung

Veranstalter*in:

Holzkraftwerk e.V. -
Verein für Emanzipation in Kunst
und Handwerk
www.holzkraftwerk.net

Empowerment-Workshops für Frauen

Wir laden Sie ein zu einer einzigartigen Reise in die VHS Hofer Land!

10:00 bis 12:00 Uhr | Kunst: gemeinsam farbenfrohe Bilder gestalten, die Sie positiv denken lassen.

12:00 bis 13:00 Uhr | Bewegung: unabhängig von Alter und Fitnesslevel erleben, wie einfach es sein kann, innere Balance und neue Energie zu finden (Zumba).

13:00 bis 14:00 Uhr | Entspannung: eine Stunde voller sanfter Yoga-, Qigong-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

14:30 bis 16:30 Uhr | Genuss: köstliche Leckereien probieren, die gemeinsam zubereitet wurden.

Bitte Schürze, bequeme sportliche Kleidung, Schuhe mit weißer Sohle, Handtuch und Getränk mitbringen!

Wann?

Samstag, 16. März 2024,

10:00 bis 16:30 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land,

Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich unter 09281 / 7145-31

oder i.koehler@vhshoferland.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.

Mum needs a minute - FAMILIENMESSE

Auf der Familienmesse erwarten Sie regionale Ausstellerinnen, Vorträge und Aktionen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Selbstfürsorge, Me-Time, Mental Load und Beauty. Mit Fotoaktion. Auch für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.

Wann?

Samstag und Sonntag,
16. und 17. März 2024,
10:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.,
Layritzstraße 26, 95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.
Katja Moch, Tel.: 0170 / 32 38 307
info@muetterclub.de

Wirklichkeit ist immer eine Frage des Blickwinkels

Wenn es überhaupt ein Rezept für den Erfolg gibt, besteht es darin, sich in die Lage anderer Menschen zu versetzen. Daher werden wir uns in dem Workshop anhand von Fallbeispielen anschauen, wie die verschiedene Betrachtung der gleichen Situation gesehen werden kann und wie man für sich selbst die Einstellung positiv verändern kann. Achtung! Es kann passieren, dass gelacht, nachgedacht oder gegrübelt wird. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen oder anderen Persönlichkeiten animieren. Referentin ist Cornelia Jeschek.

Wann?

Sonntag, 17. März 2024, 15:00 Uhr

Wo?

Hotel Strauß,
Bismarckstr. 31, 95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich unter 0176 / 611 811 81
oder claudia-infante@gmx.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden werden erbeten

Veranstalter*in:

Frauenunion Hof-Stadt
in Kooperation mit Prealize GmbH,
Hermann-Löns-Str. 36, 95032 Hof

In Bewegung kommen und im Austausch bleiben

Der Winter macht manche(n) einsam und auch träge. Wir gehen dem Frühling paarweise am Ufer des Förmitzsees entgegen! Es gibt Kärtchen, die das Gesprächsthema vorgeben. Die Themen sind allgemeiner Art, die Partner werden gewechselt. Wer Lust hat, bringt sich für den Ausklang eine Tasse und eine Kanne mit einem Heißgetränk mit (kann im Auto bleiben, holen wir am Ende).

Wann?

Dienstag, 19. März 2024, 17:00 Uhr

Wo?

Förmitzsee am WC-Häuschen; von Völkenreuth Richtung Förmitz links beim Segelclub, Parkplätze sind in der Nähe

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Hypnocoach Claudia Plaum

coachplaum@gmx.de

Tel.: 0157 / 86 85 79 96

Geschichten von Migrantinnen, die Mut machen

Auf der Vielfaltscouch berichten drei Hoferinnen mit Migrationshintergrund darüber, wie sie es geschafft haben, sich in Deutschland beruflich neu aufzustellen. Dabei sind die drei Migrantinnen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten und beruflichen Hintergründen auch völlig verschiedene Wege gegangen, haben andere Strategien verfolgt, und jede musste ihre ganz eigenen Hindernisse überwinden. Ihre Ziele haben alle drei erreicht, mit Zielstrebigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Nach dem Vortrag gibt es Raum für Austausch.

Wann?

Mittwoch, 20. März 2024,
18:00 bis 19:30 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land,
Ludwigstraße 7, 95028 Hof, Saal

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.

Frauenpower: „alte Fesseln lösen“ und Stärken stärken

Wie oft stehen wir Frauen uns selbst im Weg durch alte Themen, einschränkende Denkweisen oder negative Glaubenssätze. In diesem Impulsvortrag werden Anregungen gegeben, die Perspektive einmal zu verändern, sich seiner selbst bewusst zu werden und die persönlichen Stärken zu stärken.

Wann?

Freitag, 22. März 2024, 18:30 Uhr

Wo?

Hofer Straße 27, 95183 Zedtwitz
(in der Tenne über ZedtKauf)

Anmeldung:

erforderlich unter 0176 / 611 811 81
oder claudia-infante@gmx.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden werden erbeten

Veranstalter*in:

Frauenunion Hof-Stadt
in Kooperation mit Anja Keßler,
Mental Health Coach und
Kommunikationstrainerin, Beraterin
bei Hudetz hilft. Mental der
Firmengruppe Hudetz

Feldenkrais Workshop „WEGE miteinander - Mit frischen Füßen“

In diesem Workshop erforschen wir die Kraft und Dynamik unserer Füße sowie ihre Beziehung zu anderen Körperpartien. Durch die Stärkung unserer Füße gewinnen wir mehr Energie im Bewegungs- und Arbeitsalltag. Der Workshop ist Teil des Projekts "WEGE miteinander", das durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union gefördert wird, um die Teilhabe älterer Menschen zu stärken und Einsamkeit und soziale Isolation zu bekämpfen. Bitte bereithalten: Isomatte, warme Socken, Handtuch.

Wann?

Samstag, 23. März 2024,
10:00 bis 15:00 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land,
Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich bei
Frau Browa 09281 / 7145-48
www.vhshoferland.de/wege

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.
Dozentin Sabine Döhla (Feldenkrais-
Pädagogin, Hypnosys. Therapie)

Feldenkrais Workshop - „Was mit der Schulter machen?!“

Ob wir körperlich arbeiten oder stundenlang am Rechner sitzen, ob beim Sport oder im Alltag, ob seelisch oder geistig beansprucht: Immer tragen unsere Schultern einen Teil der Last. Meist sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Im Kurs lernen Sie, „überflüssige“ Anstrengung wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wie sich mit neu gewonnener körperlicher Beweglichkeit auch mentale Gesundheit entfalten kann. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Handicap. Bitte bereithalten: Isomatte, warme Socken, Handtuch.

Wann?

Dienstag, 9. April 2024,
19:00 bis 20:30 Uhr

Wo?

Hybrid-Kurs: Hotel Central und Zoom.
Zugangslink nach Anmeldung.

Anmeldung:

erforderlich bei
Sabine Döhla 0160 / 97 92 25 62

Teilnahmegebühr:

15 €

Veranstalter*in:

Sabine Döhla (Feldenkrais-
Pädagogin, Hypnosys. Therapie)
www.feldenkrais-fenomen.de
Tel. 0160 / 97 92 25 62

Frühshoppen mit Modenschau

Der SI-Club Hof des weltweit größten Frauennetzwerks Soroptimist International lädt zum beliebten „Früh-Shoppen“: Der Kleiderbasar ist schon Kult in Hof – gebrauchte Markenkleidung sucht und findet neue Besitzerinnen. Mit dem Verkauf leisten wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Zusammen mit der Evangelischen Frauenhilfe Hof informieren wir zu diesem Thema. Gemeinsam mit dem Katholischen Frauenbund Hof veranstalten wir auch eine besondere Modenschau. Der Erlös geht an regionale soziale Projekte.

Wann?

Samstag, 13. April 2024,
8:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

Foyer VHS Hofer Land,
Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Soroptimist International SI Club Hof
mit Kath. Frauenbund
Bernhard Lichtenberg Hof

Hofer Frauentage 2024

Die Hofer Frauentage entstehen in Zusammenarbeit mit Trägern, Organisationen und Einzelpersonen, die Angebote für Frauen in verschiedenen Bereichen machen. Wo es nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird, sind auch Männer willkommen.

Stadt Hof
Fachbereich Demografie
und Migration
Klosterstraße 1
95028 Hof



Koordination:
Dr. Katharina Bunzmann
Gleichstellungsbeauftragte

WWW.HOF.DE



Tel. 09281/ 815-1790

dr.katharina.bunzmann@stadt-hof.de