



Frauenprogramm

Herbst | Winter 2026/2027



Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.





VORWORT



Liebe Leser*innen,

manchmal reicht schon ein Buchtitel, um eine Diskussion auszulösen. Die Lesung mit Alexandra Zykunov „Aber patriarchale Kack-scheiße darf man schon sagen, oder?“ macht genau das. Mit Humor, Scharfsinn und einer großen Portion Ehrlichkeit beschreibt die Autorin die Herausforderungen, denen Frauen und Familien im Alltag begegnen – und spricht dabei Themen an, die viele von uns nur zu gut kennen. Genau darum geht es auch in unserem neuen Frauenprogramm: um Fragen, die uns bewegen. Wie schaffen wir Räume für uns selbst? Wie gelingt Familie? Wie sorgen wir finanziell vor? Welche Rolle spielen Gleichberechtigung, gesellschaftlicher Wandel und Nachhaltigkeit in unserem Leben?

Antworten, Anregungen und neue Perspektiven finden Sie in unseren vielfältigen Veranstaltungen. Ob beim Workshop „Wandern, Klang & Kakao“, bei einer wohltuenden Yoga-Auszeit, in Vorträgen zu Elterngeld, Elternzeit, Kinderzuschlag oder Rente, bei der Filmmatinée oder in unserer Klimaschutz-Reihe – überall geht es darum, Wissen zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam neue Wege zu entdecken.

Wir laden Sie herzlich ein, neugierig zu sein, mitzudenken, mitzureden und sich inspirieren zu lassen. Denn Veränderung beginnt oft mit einer Begegnung, einem Gespräch oder einer neuen Perspektive. Viel Freude beim Entdecken unseres Programms!

Ihre

Frauenbeauftragte im Regionalverband Saarbrücken

Mirjam Altmeier-Koletzki



PROGRAMMÜBERSICHT HERBST | WINTER 2026/2027

September

.....

Mo., 21.09. WORKSHOP Wandern, Klang & Kakao

Oktober

.....

Di., 20.10. ONLINE-VORTRAG Elterngeld & Elternzeit

So., 25.10. FILMMATINÉE Dann passiert das Leben

Do., 29.10. ONLINE-VORTRAG Mehr Geld für die Familie – jetzt
Kinderzuschlag entdecken

November

.....

Fr., 13.11. LESUNG Aber patriarchale Kackscheiße darf
man schon sagen, oder?

Sa., 28.11. YOGA-WORKSHOP Eine kleine Auszeit aus dem Alltag

Dezember

.....

Zum Jahresende schenken wir uns einen Moment der Stille und
Achtsamkeit. *Indem wir innehalten, um zu atmen und
unsere Ruhe und unseren Frieden wiederher-
zustellen, werden wir frei. (Thich Nhat Than)*

Januar

.....

Di., 12.01. VORTRAG Frau und Rente

Mi., 13.01. ONLINE-REIHE Frauen beraten Frauen:
Sonnenstrom für mein Zuhause

Mo., 18.01. ONLINE-REIHE Frauen beraten Frauen: Clever
heizen und Energiekosten sparen

Di., 26.01. ONLINE-REIHE Frauen beraten Frauen:
Haus sanieren – Energie sparen
und Zukunft sichern

Alle aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie
unter www.regionalverband.de/frauenbuero



WORKSHOP

Wandern, Klang & Kakao

Martin Bambach | zert. Wanderführer Erlebnis-Wandern-Saarland und
Jutta Klein | Entspannungspädagogin ausgleich-pur



Die Veranstaltung lädt ein, den Wald mit seinen warmen Farben und goldenen Licht zu erleben. Nach einer meditativen Wanderung

(4,4 km) folgt eine Kakao-Zeremonie mit Klangmeditation am Feuer. Für die Wanderung sind wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und ausreichend Wasser erforderlich. Für die Kakao-Zeremonie wird eine Tasse mit Löffel, Matte, Decke, Kopfkissen und warme Socken benötigt. Diese können vorab im NABU-Waldinformationszentrum hinterlegt werden.

Hinweise: Zeremonieller Kakao kann bei der Einnahme bestimmter Medikamente (v.a. Herz-Kreislauf-Medikamente und Psychopharmaka) Wechselwirkungen verursachen. Bei Histaminintoleranz oder Allergien wird eine Rücksprache mit Jutta Klein (jutta.klein@ausgleich-pur.de) empfohlen.

>>> Mo., 21.09.

17.00 – 20.00 Uhr

15 €

(inkl. Kakao)

Workshop

Wandern, Klang & Kakao

Treffpunkt: NABU Waldinformationszentrum,
Forsthaus Neuhaus
66115 Saarbrücken

Vor Beginn der Zeremonie wird Fleurance Laroppe von der Fairtrade Initiative Saarland (FIS) mit einem zehnminütigen Impuls zum Thema „Fairtrade“ in die Veranstaltung einführen.



Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



ONLINE-VORTRAG

Elterngeld & Elternzeit

Josephine Schmidt | Elterngeldberaterin & Gründerin von familienfinanzen



Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz und Kindergeld – viele Themen rund um die Geburt eines Kindes werfen Fragen auf. Der Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über alle wichtigen Regelungen, zeigt praktische Wege durch den Antragsdschungel und erklärt, worauf es bei der Planung wirklich ankommt. Auch Änderungen ab 2025 sind berücksichtigt.

Im Anschluss bleibt Zeit, individuelle Fragen zu klären.

>>> Di., 20.10.

17.00 – 18.30 Uhr

kostenfrei

Online-Vortrag **Elterngeld & Elternzeit**

Sie erhalten einen Link mit
Einwahlinstruktionen
vor Veranstaltungsbeginn

In Kooperation mit:

Väternetzwerk im Regionalverband Saarbrücken

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



FILMMATINÉE



Dann passiert das Leben

Der Film erzählt mit viel Wärme, feinem Humor und großer Menschlichkeit die Geschichte des Ehepaars Rita und Hans, deren Alltag nach vielen gemeinsamen Jahren von festen Routinen geprägt ist. Kurz vor Hans' Pensionierung gerät ihr vertrautes Leben ins Wanken.

Anke Engelke und Ulrich Tukur überzeugen mit leisen, berührenden Zwischentönen in einer bewegenden und zugleich unterhaltsamen Geschichte über Veränderungen, Verlust, Hoffnung und die überraschenden Wendungen des Lebens.

➤➤➤ **So., 25.10.**

11.00 – 13.00 Uhr

8,00 €

(inkl. Umtrunk)

Filmmatinée

Dann passiert das Leben

Filmhaus

Mainzer Straße 8

66111 Saarbrücken

In Kooperation mit:
Filmhaus Saarbrücken

filmhaus

Landeshauptstadt
**SAAR
BRÜ
CKEN**

Im Rahmen der fairen Wochen im Regionalverband Saarbrücken wird es faire Schokolade sowie andere Snacks zur Filmvorstellung geben.



Kartenvorverkauf: Filmhaus | www.filmhaus.saarbruecken.de oder
Fon: +49 (0)681 905-4800 (Kinokasse)



ONLINE-VORTRAG

Mehr Geld für die Familie – Jetzt Kinderzuschlag entdecken

Eric Berg-Veldenzer | Führungsberater Familienleistungen/Netzwerkmanagement Familienkasse Rheinland-Pfalz-Saarland



Viele Familien wissen nicht, dass sie Anspruch auf Kinderzuschlag haben oder scheuen die Antragstellung, weil die Regelungen kompliziert erscheinen. Der Online-Vortrag informiert verständlich und praxisnah darüber, wer Kinderzuschlag erhalten kann, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen und wie hoch die Unterstützung ausfallen kann. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zur Dauer der Bewilligung, zur Antragstellung und zu häufigen Fragen rund um das Verfahren. Der Referent gibt hilfreiche Tipps für die Praxis und zeigt auf, welche Möglichkeiten Familien zur finanziellen Entlastung offenstehen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, individuelle Fragen direkt an den Experten zu richten.

>>> Do., 29.10.

17.00 – 18.30 Uhr

kostenfrei

Online-Vortrag

**Mehr Geld für die Familie –
Jetzt Kinderzuschlag entdecken**

Sie erhalten einen Link mit Einwahl-
instruktionen vor Veranstaltungsbeginn

In Kooperation mit:

Familienkasse Rheinland-Pfalz-Saarland



Familienkasse
Rheinland-Pfalz – Saarland

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



LESUNG

Aber patriarchale Kackscheiße darf man schon sagen, oder?

Alexandra Zykunov | Bestsellerautorin, SPIEGEL-Kolumnistin, Speakerin und Herausgeberin für feministische und gesellschaftliche Themen



Die Tochter will nur mit Barbies spielen, die aussehen wie wandelnde Essstörungen. Der Sohn träumt davon, wie sein Fußballidol zu werden – der nur leider wegen Gewalt gegen Frauen vor Gericht steht. Oder gleich Gangster-Rapper.

Na ganz toll. Willkommen im Alltag einer ganz normalen Familie, in der die Eltern klischeefrei erziehen wollen – und dann der Alltag dazwischenkommt! Autorin und Mutter Alexandra Zykunov erzählt, wie

das Patriarchat auch vor aufgeklärten Eltern nicht Halt macht, was zur Hölle man antworten soll, wenn der Teenie-Sohn plötzlich sexistische Witze reißt und die Tochter sich mit acht Jahren „zu dick“ findet. Mit gnadenloser Ehrlichkeit und ihrem typisch wütend-witzigen Ton schreibt die Bestsellerautorin über die täglichen Kämpfe unzähliger Eltern zwischen Anspruch und Realität. Ein Buch für alle, die wissen: Feministische Erziehung ist verdammt schwer, mit Kindern über patriarchale Kackscheiße zu sprechen noch schwerer. Doch beides zahlt sich am Ende aus. Also, hoffentlich.

>>> **Fr., 13.11.**

19.30 Uhr

10,00 €

(inkl. Umtrunk)

Lesung

Aber patriarchale Kackscheiße darf man schon sagen, oder?

Festsaal | Saarbrücker Schloss

66119 Saarbrücken

In Kooperation mit:



Buchhandlung Raueiser GmbH Saarbrücken
Büchertisch

Kartenvorverkauf: Tourist Info Saarbrücker Schloss | Fon: 0681 506-6006
Buchhandlung Raueiser | Fon: 0681 37918-0



WORKSHOP

Kleine Auszeit aus dem Alltag

Imme Benn | zertifizierte Yogalehrerin SKA (nach der Lehre von Iyengar)



Dieser Workshop bietet eine perfekte Gelegenheit für alle, die am Wochenende bewusst ihre Gedanken zur Ruhe kommen lassen und durch eine individuelle Yogapraxis ins Spüren kommen möchten. Verschiedene Asanas werden

geübt. Dehnübungen sowie Sitz- und Stehhaltungen, die in Kombination mit den dazugehörigen Atemtechniken angeleitet werden, sind fester Bestandteil des Workshops.

In der Mittagspause ist ausreichend Zeit für einen Austausch bei einem leckeren Mittagessen. Danach wird die Yogapraxis vertieft. Zum Abschluss sorgt ein Savasana für Entspannung durch Loslassen.

Der Workshop fördert die Balance, Stabilität und Flexibilität sowie die innere Ruhe. Ein Tag, der zur Entschleunigung einlädt und Raum schafft, um mit dem eigenen Selbst und dem Körper in Verbindung zu kommen. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

>>> Sa., 28.11.

Kursnummer E 1900

10.00 – 16.00 Uhr

55 €

(inkl. Mittagessen)

Workshop

Yoga – Kleine Auszeit

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



VORTRAG

Frau und Rente

Judith Gräßer | Deutsche Rentenversicherung



Der Vortrag befasst sich mit den Voraussetzungen und den Ansprüchen in der gesetzlichen Rentenversicherung. Es werden verschiedene rentenrechtliche Zeiten wie

z. B. Minijobs, Kindererziehungszeiten und Pflegezeiten erklärt.

Was hat die Rentenversicherung mit der Ehescheidung zu tun? Wozu brauche ich meine Schulzeugnisse? Die Referentin verweist auf die Möglichkeiten, bereits in jüngeren Jahren die Zeiten im Versicherungskonto zu klären.

Im zweiten Teil der Veranstaltung geht es um die Rentenansprüche. Wann und unter welchen Voraussetzungen kann ich Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten? Was bedeutet „Erziehungsrente“? Welche Ansprüche habe ich, falls mein Ehepartner versterben sollte? Außerdem wird erläutert, wie man Kontakt zur Deutschen Rentenversicherung aufnimmt. Ziel des Vortrages ist es, alle Fragen zu diesen Themen zu beantworten und die Teilnehmerinnen über den aktuellen rechtlichen Stand zu informieren.

>>> Di., 12.01.

16.00 – 18.00 Uhr

kostenfrei

Vortrag

Frau und Rente

Kleiner Saal

Saarbrücker Schloss

66119 Saarbrücken

In Kooperation mit:

Deutsche Rentenversicherung Saarland
und der Beratungsstelle Frau & Beruf



**Deutsche
Rentenversicherung**
Saarland

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



BERATUNGSSTELLE FRAU & BERUF

Entdecken Sie Ihre Stärken mit der Beratungsstelle Frau & Beruf!
Die ausgebildeten ProfilPASS-Beraterinnen stehen Ihnen zur Seite, um Ihre individuellen Kompetenzen zu erkennen und in die berufliche Planung einzubeziehen!

Seit mehr als fünf Jahren begleitet die Beratungsstelle Frau & Beruf des Regionalverbandes Saarbrücken Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg und bei der beruflichen Neuorientierung.

Wir bieten Ihnen eine einfühlsame, kompetente und kostenfreie Beratung an. Gemeinsam mit unserem Netzwerk aus Behörden, Vereinen und Institutionen informieren wir Sie umfassend über Ressourcen und Möglichkeiten, die Ihre berufliche Entwicklung unterstützen.

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Regionalverband Saarbrücken

Frauenbüro

Beratungsstelle Frau & Beruf

Fon 0681 506-1903, -1904

frau-beruf@rvsbr.de

Schlossplatz 10 | 66119 Saarbrücken

www.regionalverband.de/frauenbuero

Das Projekt „Beratungsstelle Frau & Beruf – Regionalverband Saarbrücken“ wird im Rahmen des Programms „Investitionen in Beschäftigung und Wachstum“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



FRAUEN IM BERUF

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



Kofinanziert von der
Europäischen Union



ONLINE-REIHE FRAUEN BERATEN FRAUEN



Foto: © Verbraucherzentrale Saarland

Klimaschutz & Energieberatung

Energiefragen betreffen viele Lebensbereiche – vom eigenen Zuhause bis zu langfristigen Investitionen. In dieser Vortragsreihe informieren Energieberaterinnen der Verbraucherzentrale Saarland verständlich, praxisnah und auf Augenhöhe. Die Teilnehmerinnen erhalten fundierte Informationen und Raum für ihre individuellen Fragen.

>>> Mi., 13.01.

18.00–19.30 Uhr

Online-Vortrag

Frauen beraten Frauen:

Sonnenstrom für mein Zuhause

**Cathrin Becker | Dipl.-Ing. für Architektur
und Energieberaterin der Verbraucher-
zentrale Saarland**

Lohnt sich eine Photovoltaikanlage oder ist ein Balkonkraftwerk die bessere Wahl? Wie kann ich selbst Strom erzeugen und meine Energiekosten senken? Die Energieberaterin Cathrin Becker gibt einen leicht verständlichen Überblick über die Möglichkeiten der Solarenergie, informiert über Förderungen und beantwortet Fragen rund um Planung und Umsetzung. Der Vortrag richtet sich speziell an Frauen, die sich unabhängig und fundiert über ihre Möglichkeiten informieren möchten.

>>> Mo., 18.01.

18.00–19.30 Uhr

Online-Vortrag

Frauen beraten Frauen: Clever heizen und Energiekosten sparen

Christine Mörgen | Dipl.-Ing. und Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland

Wie lassen sich Heizkosten senken, ohne gleich eine neue Heizung einzubauen? Christine Mörgen zeigt auf, welche Maßnahmen die Effizienz einer Heizungsanlage verbessern können und welche Fördermöglichkeiten es gibt. Frauen erhalten praxisnahe Informationen, um Entscheidungen rund um das eigene Zuhause sicher und selbstbestimmt treffen zu können.

>>> Di., 26.01.

18.00–19.30 Uhr

Online-Vortrag

Frauen beraten Frauen: Haus sanieren – Energie sparen und Zukunft sichern

Cathrin Becker | Dipl.-Ing. für Architektur und Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland

Welche Sanierungsmaßnahmen sind sinnvoll und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über energetische Sanierungsmöglichkeiten und moderne Heizungstechnik. Frauen erhalten Orientierung für anstehende Investitionen und können ihre Fragen direkt an eine erfahrene Energieberaterin richten.

Sie erhalten einen Link mit Einwahlinstruktionen vor Veranstaltungsbeginn. Kostenfrei

In Kooperation mit:

Klimaschutzmanagement im
Regionalverband Saarbrücken und
der Verbraucherzentrale Saarland



Gefördert durch:



Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



YOGA-KURSE

>>> **Montags**

Kursnummer H 1901

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Mo., 16.11.2026

Yoga

Yogalehrerin Imme Benn

19.15 – 20.45 Uhr

Max-Ophüls-Schule

Sporthalle

Schumannstraße 42

66111 Saarbrücken



>>> **Freitags**

Kursnummer H 1912

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Fr., 16.10.2026

Yoga | NEU

Yogalehrerin Imme Benn

12.15 – 13.45 Uhr

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken



>>> **Freitags**

Kursnummer G 1902

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Fr., 08.01.2027

Yoga

Yogalehrerin Nicoline Thiele

14.30 – 16.00 Uhr

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken



Unsere Yogakurse finden ganzjährig fortlaufend statt. Während der Schulferien wird in der Regel pausiert. Nach jeder Kurseinheit ist eine neue Anmeldung erforderlich.



Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | frauenbuero@rvsbr.de



Der Regionalverband Saarbrücken macht Still- und Wickelorte sichtbar!

Über unsere Karte finden Sie schnell und unkompliziert passende Still- und Wickel-Angebote in Ihrer Nähe.

Auch Sie möchten Ihren still- oder wickelfreundlichen Ort melden?



Das Formular zur Meldung von Still- und Wickelorten ist online abrufbar unter www.regionalverband.de/stillen-wickeln

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses
für Familie im Regionalverband Saarbrücken





HILFE AUF EINEN BLICK

ALDONA e. V.	Beratungsstellen für Migrantinnen und für Prostituierte	0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle	für Opfer häuslicher Gewalt	0681 3799610
Frauenhaus	AWO Saarbrücken	0681 991800
SkF Elisabeth-Zillken-Haus	Unterstützung und Wohnmöglichkeit für in Not geratene Frauen, Mädchen und deren Kinder	0681 910270
FrauenNotruf Saarland		0681 36767
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	mehrsprachig	116 016
Hilfetelefon schwierige Geburt		0228 9295 9970
Heimweg-Telefon		030 12074182
Servicetelefon Kinderschutzteam		0681 506-5610
Kinderschutzbund		0681 32533
Beratungsstelle für junge Menschen zw. 6 u. 17 Jahren		0681 93625910 0174 5993368
Nummer gegen Kummer	für Kinder und Jugendliche	116 111
Elterntelefon	Beratungsangebot	0800 1110550
NELE Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e. V.		0681 32043
Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt: Polizeiinspektionen im Regionalverband Saarbrücken	Saarbrücken Stadt Saarbrücken Burbach Völklingen Sulzbach	0681 9321233 0681 97150 06898 2020 06897 9330
Vertrauliche Spurensicherung	24 Stunden Notfalldienst	06841 16-2 8000

Kontakt

Regionalverband Saarbrücken | Frauenbüro

Schlossplatz 10 | 66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-1900 | frauenbuero@rvsbr.de