



YOGA  
VORTRÄGE  
WORKSHOPS  
KINO

# Frauenprogramm

## Herbst | Winter 2025/2026

Der Regionalverband.  
Verbindet Städte,  
Gemeinden und Menschen.





## VORWORT



**Liebe Leser\*innen,**

wir freuen uns sehr, Sie in dieser besonderen Jahreszeit mit vielfältigen Angeboten zu begleiten, die Sie stärken, inspirieren und vernetzen sollen. Freuen Sie sich auf spannende Veranstaltungen wie Workshops, Vorträge und kulturelle Highlights, die Themen wie Vereinbarkeit, Gesundheit, Altersvorsorge und Selbstfürsorge in den Mittelpunkt stellen.

Ein besonderes Augenmerk legen wir in diesem Programm auf das Thema „Wechseljahre“ – einen natürlichen Lebensabschnitt, der oft mit Unsicherheiten und Tabus verbunden ist. Unser Ziel ist es, offen darüber zu sprechen, Informationen zu teilen und gemeinsam Wege zu finden.

Zukünftig werden wir auch andere Tabuthemen aufgreifen, um den Dialog zu fördern, Ängste abzubauen und das Bewusstsein für wichtige Frauenthemen zu stärken. Wir laden Sie herzlich ein, aktiv teilzunehmen, Fragen zu stellen und sich mit anderen auszutauschen. Gemeinsam möchten wir mit unserem Programm einen Raum schaffen, in dem sich alle Frauen verstanden, unterstützt und wohlfühlen.

Ihre  
Frauenbeauftragte im Regionalverband Saarbrücken

*Mirjam Altmeier-Koletzki*



# PROGRAMMÜBERSICHT HERBST | WINTER 2025/2026

## September

- .....
- Di., 23.09.** FACHTAGUNG      Väter in Job und Familie – Mehrwert für Wirtschaft und Gesellschaft
- Do., 25.09.** VORTRAG + LESUNG      Wechseljahre. Aufgeklärt durch das Hormonchaos

## Oktober

- .....
- So., 12.10.** STADTFÜHRUNG      Die Saarbrückerinnen I Teil 2
- Mi., 29.10.** ONLINE-VORTRAG      Elterngeld & Elternzeit

## November

- .....
- Mi., 05.11.** WORKSHOP      Kopfkino aus – Freiraum an: Wege aus dem Mental Load
- So., 16.11.** FILMMATINÉE      Die Ironie des Lebens
- Fr., 21.11.** WORKSHOP + RUNDGANG      Die Programmacherinnen – Der SR aus weiblicher Perspektive

## Dezember

- .....
- Sa., 13.12.** WORKSHOP      Yoga – Entspannung, Innenschau und Rückzug

## Januar

- .....
- Di., 13.01.** VORTRAG      Frau und Rente

Alle aktuellen Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie unter [www.regionaverband.de/frauenbuero](http://www.regionaverband.de/frauenbuero)



# FACHTAGUNG

## Väter in Job und Familie – Mehrwert für Wirtschaft und Gesellschaft

Im Rahmen der Gleichstellungsstrategie für das Saarland findet eine Fachtagung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie der Bedeutung partnerschaftlicher Sorgearbeit statt. Gemeinsam mit Vätern, Personalverantwortlichen und Beschäftigten nehmen wir die Rahmenbedingungen für Väter in Unternehmen in den Blick. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Beispiele sowie Herausforderungen und Chancen für Unternehmen.

Einen fachlichen Input zu väterorientierter Personalpolitik wird Herr Dr. David Juncke (Experte für Familienpolitik bei der Prognos AG) geben, in anschließenden Workshops werden praktische Fragen diskutiert. Mit Frauen-Staatssekretärin Altesleben sowie weiteren Akteur\*innen gehen wir der Frage nach, welche Erkenntnisse für die saarländische Gleichstellungsstrategie zu ziehen sind.

>>> **Di., 23.09.**

10.00 – 14.00 Uhr

kostenfrei

**Fachtagung**

## **Väter in Job und Familie – Mehrwert für Wirtschaft und Gesellschaft**

vhs Zentrum | Saal 4

Schlossplatz | 66119 Saarbrücken

**In Kooperation mit:** Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit; Arbeitskammer des Saarlandes; saaris - saarland innovationstandort GmbH und dem Väternetzwerk im Regionalverband Saarbücken



Gleichstellung  
**GANZ GROß**  
Gleichstellungsstrategie Saarland



Arbeitskammer des Saarlandes  
**beraten.bilden.forschen.**

Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Frauen  
und Gesundheit

**SAARLAND**



**saaris**

saarland.innovation&standort e.V.

**Anmeldung:**

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



## VORTRAG + LESUNG

### Wechseljahre. Aufgeklärt durch das Hormonchaos

Anke Sinnigen | Healthcare Expertin, Gründerin des Wissensportals wexxeljahre & Autorin



Alle Frauen kommen in die Wechseljahre - darüber müssen wir reden! Denn die Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen. So gibt es rund 30 Symptome, die sich auf die hormonellen Veränderungen zurückführen lassen. Nach der Menopause steigt aber auch das Risiko für verschiedene Alterserkrankungen. Wie können Frauen Beschwerden in den Griff bekommen und gleichzeitig die richtigen Weichen für ein gesundes Älterwerden stellen?

Die Menopause-Expertin und Gründerin des Wissensportals wexxeljahre.de Anke Sinnigen erklärt nicht nur die wichtigsten Themen der Wechseljahre, sondern ergänzt ihren Vortrag mit einer Lesung aus ihrem Buch „*Wechseljahre. Das Upgrade*“.

>>> Do., 25.09.

19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag + Lesung

**Wechseljahre. Aufgeklärt durch  
das Hormonchaos**

vhs Zentrum | Saal 4

Schlossplatz | 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



# STADTFÜHRUNG

## Die Saarbrückerinnen I Teil 2

Silvia Buss | Geographie ohne Grenzen e.V.



### Von bewegten Frauen und von bewegenden Frauen

Auch in Saarbrücken war die Neue Frauenbewegung in den 1970er und 80er Jahren sehr aktiv. Auf einem Rundgang durch die Innenstadt begeben wir uns auf ihre Spuren. Wo war der autonome Frauenladen? Was für andere Projekte haben sie auf die Beine gestellt? Was haben die Feministinnen damals diskutiert, wogegen protestiert? Was haben sie erforscht? Wo haben sie gefeiert? Was haben sie erkämpft? Was ist davon geblieben, wovon wir heute noch profitieren?

Alle sind Willkommen – Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse bzw. ohne Besuch des ersten Teils möglich.

> > > **So., 12.10**

14.30 – 17.00 Uhr

5 € (bitte bar am  
Veranstaltungstag  
mitbringen)

**Stadtführung**

**Die Saarbrückerinnen I Teil 2**

Treffpunkt:

Nauwieser Viertel  
Cecilienstraße / Ecke Nauwieserstraße

In Kooperation mit: Geographie ohne Grenzen



*Keine Anmeldung erforderlich*



# 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 aktuelle Änderungen ab 2025 werden berücksichtigt.

Im Anschluss bleibt Zeit, individuelle Fragen zu klären.

>>> **Mi., 29.10.**

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](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



# WORKSHOP

## Kopfkino aus – Freiraum an: Wege aus dem Mental Load

Eva Lorentz | Gründerin Kunterbunt Factory & Mental Load Expertin



Werden Sie Expert\*in für Ihren eigenen Mental Load und gewinnen Sie Ressourcen zurück! Mental Load ist mehr als nur ein Schlagwort, es beeinflusst unseren Alltag auf eine sehr reale Weise.

In diesem exklusiven Workshop lernen Sie, die Belastungen der oft unsichtbaren und unbezahlten Denk- und Kümmerarbeit zu erkennen und zu lenken.

Mit neuen Werkzeugen und Strategien ausgestattet, können Sie diese Belastung endlich benennen und reduzieren. Sie bestimmen fortan Ihren gewünschten Alltag und verabschieden sich von eingespielten Routinen! Me-Time, Spaß, Entspannung und Leichtigkeit bekommen wieder den Raum, den sie in Ihrem Leben verdienen.

In diesem Workshop erwerben Sie also nicht nur Expert\*innenwissen, sondern gewinnen geniale und erleichternde Erkenntnisse für Ihren Alltag.

Zusammen mit praktischen Umsetzungsideen für Sie, Ihre Familie, Ihr Team und Ihre Arbeitskolleg\*innen gestalten Sie Ihre neuen Routinen.

>>> **Mi., 05.11.**

17.00 – 20.00 Uhr

15 €

**Workshop**

**Kopfkino aus – Freiraum an:  
Wege aus dem Mental Load**

Raum 001/002

Schlossplatz 8 | 66119 Saarbrücken

**Anmeldung:**

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



# FILMMATINÉE

## Die Ironie des Lebens



Edgar (Uwe Ochsenknecht) ist einer der erfolgreichsten Stand-Up-Comedians Deutschlands.

Er ist mittlerweile 67 und erzählt ausschließlich Witze über die gescheiterte Ehe mit seiner Ex-Frau Eva (Corinna Harfouch), das Älterwerden und sein abebbendes Sexleben. Als seine Ex-Frau plötzlich wieder in sein Leben tritt und ihm von ihrer unheilbaren Krebserkrankung berichtet, zerbricht Edgars Welt aus Whiskey, altbackenem

Humor und Teleshopping. Plötzlich will er zurück in ihr Leben.

Wider Erwarten lässt sich Eva auf einen exzessreichen Roadtrip mit Edgar ein, bei dem sich das geschiedene Paar ein letztes Mal nähert.

>>> So., 16.11.

11.00 – 13.00 Uhr

7,50 €

(inkl. Umtrunk)

Filmmatinée

**Die Ironie des Lebens**

Filmhaus

Mainzer Straße 8

66111 Saarbrücken

In Kooperation mit:  
Filmhaus Saarbrücken

**filmhaus**

Landeshauptstadt  
**SAARBRÜCKEN**

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



# WORKSHOP + RUNDGANG

Copyright: SR



## Die Programmmacherinnen – Der SR aus weiblicher Perspektive

Der Workshop bietet einen Blick hinter die Kulissen des Saarländischen Rundfunks – aus weiblicher Perspektive! Die Teilnehmer\*innen können sich mit den Programm-

Macherinnen und -Entscheiderinnen, die den digitalen Wandel beim SR maßgeblich mitgestalten, intensiv austauschen.

Im Fokus stehen zwei SR-Podcasts in der ARD Audiothek „tabularasa – weg mit den Tabus“ und „Im Fall Stefanie – Eine von 155“.

Im Workshop soll aufgezeigt werden, warum es so wichtig ist, dass Frauen und ihre Sichtweisen in der Berichterstattung berücksichtigt werden. Wie kann Berichterstattung helfen, patriarchale Rollenbilder, ungleiche Machtverhältnisse und damit verbundene Ungerechtigkeiten und Gefahren aufzudecken?

Im Anschluss stellen die Programm-Entscheiderinnen des SRs im Rahmen einer exklusiven Führung Arbeitsabläufe ihrer Programmberiche vor: Wo wird produziert, von wo aus wird gesendet, und wo wird über redaktionelle Themen aus den Bereichen Kultur, Politik und Regionales diskutiert und entschieden?

>>> **Fr., 21.11.**

16.30 – 19.00 Uhr

kostenfrei

Workshop + Rundgang

## Die Programmmacherinnen – Der SR aus weiblicher Perspektive

Saarländer Rundfunk

Franz-Mai-Straße 1 | 66121 Saarbrücken

Treffpunkt: Funkhaus Halberg,  
am Pförtnerhaus



In Kooperation mit: Saarländischer Rundfunk

Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



# WORKSHOP

## Entspannung, Innenschau und Rückzug

Franziska Weidmann | zertifizierte Sivananda Yogalehrerin,  
Rehasporttrainerin und Beziehungs-Coachin



Wir sind zyklische Wesen, die tief verbunden sind mit den Rhythmen des Lebens. In unserer Gesellschaft liegt der Fokus häufig auf Aktivität, Leistung und dem „Sommer“-Modus. Doch ebenso wichtig sind Ruhe, Rückzug und Regeneration – die stilleren Qualitäten des Winters. In diesem Workshop schenken wir uns genau

das: Einen sanften Yogaablauf mit Asanas im Sitzen, Stehen und Liegen, verbunden mit Atemübungen, Selbstmassage und achtsamer Reflexion.

So stärken wir unsere Verbindung zu uns selbst und lernen, wie wir im Alltag immer wieder zurück in unsere Mitte finden können.

Für alle, die sich nach Tiefe, Verbindung und innerer Balance sehnen.

>>> Sa., 13.12.

Kursnummer C 1900

10.00 – 16.00 Uhr

55 €

(inkl. Mittagessen)

Workshop

**Yoga – Entspannung, Innenschau  
und Rückzug**

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz | 66119 Saarbrücken

*Anmeldung:*

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



# YOGA-KURSE

Unsere Yogakurse finden ganzjährig fortlaufend statt. Während der Schulferien wird in der Regel pausiert.

Nach jeder Kurseinheit ist eine neue Anmeldung erforderlich.



## >>> Montags

Kursnummer E 1901

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Mo., 24.11.

## Yoga

***Yogalehrerin Imme Benn***

19.15 – 20.45 Uhr

Max-Ophüls-Schule

Sporthalle

Schumannstraße 42

66111 Saarbrücken

## >>> Freitags

Kursnummer E 1902

Kursgebühr: 70 €

10 Termine à 90 Min.

Start:

Fr., 31.10.

## Yoga

***Yogalehrerin Nicoline Thiele***

14.30 – 16.00 Uhr

vhs Zentrum

Entspannungsraum EG

Schlossplatz

66119 Saarbrücken

## Anmeldung:

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto: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.

>>> **Di., 13.01.**

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

**Anmeldung:**

Frauenbüro | Regionalverband Saarbrücken | [frauenbuero@rvsbr.de](mailto:frauenbuero@rvsbr.de)



**Deutsche  
Rentenversicherung**  
Saarland



# 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:

**Jannina Höppel-Gerlach** | Fon 0681 506-1903  
[jannina.hoeppel-gerlach@rvsbr.de](mailto:jannina.hoeppel-gerlach@rvsbr.de)

Regionalverband Saarbrücken  
Frauenbüro | Beratungsstelle Frau & Beruf  
Schlossplatz 10 | 66119 Saarbrücken  
[www.regionalverband.de/frauenbuero](http://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.



Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Frauen  
und Gesundheit

**SAARLAND**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# Still- und Wickelorte gesucht!

Der Regionalverband Saarbrücken will familienfreundliche Orte sichtbarer machen.

Gesucht werden öffentlich zugängliche Einrichtungen, Geschäfte oder Gastronomiebetriebe, die Familien mit kleinen Kindern eine Möglichkeit zum Stillen und/oder Wickeln bieten.

Machen Sie mit – zeigen Sie Ihr Engagement für Familienfreundlichkeit.

## Teilnehmende Betriebe erhalten:

- › einen Aufkleber „Stillen + Wickeln“
- › bei barrierefreiem Zugang den Aufkleber „Barrierefrei – auch für Kinder im Rollstuhl“
- › einen Eintrag in ein offizielles Verzeichnis familienfreundlicher Orte

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses  
für Familie im Regionalverband Saarbrücken





# HILFE AUF EINEN BLICK

<b>ALDONA e. V.</b>	Beratungsstellen für Migrantinnen und für Prostituierte	<b>0681 373631</b>
<b>Beratungs- und Interventionsstelle</b>	für Opfer häuslicher Gewalt	<b>0681 3799610</b>
<b>Frauenhaus</b>	AWO Saarbrücken	<b>0681 991800</b>
<b>SkF Elisabeth-Zillken-Haus</b>	Unterstützung und Wohnmöglichkeit für in Not geratene Frauen, Mädchen und deren Kinder	<b>0681 910270</b>
<b>FrauenNotruf Saarland</b>		<b>0681 36767</b>
<b>Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen</b>	mehrsprachig	<b>08000 116 016</b>
<b>Hilfetelefon schwierige Geburt</b>		<b>0228 9295 9970</b>
<b>Heimweg-Telefon</b>		<b>030 12074182</b>
<b>Servicetelefon Kinderschutzteam</b>		<b>0681 506-5610</b>
<b>Kinderschutzbund</b>		<b>0681 32533</b>
<b>Beratungsstelle für junge Menschen zw. 6 u. 17 Jahren</b>		<b>0681 93625910</b> <b>0174 5993368</b>
<b>Nummer gegen Kummer</b>	für Kinder und Jugendliche	<b>116 111</b>
<b>Elterntelefon</b>	Beratungsangebot	<b>0800 1110550</b>
<b>NELE Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e. V.</b>		<b>0681 32043</b>
<b>Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt: Polizeiinspektionen im Regionalverband Saarbrücken</b>	Saarbrücken Stadt Saarbrücken Burbach Völklingen Sulzbach	<b>0681 9321233</b> <b>0681 97150</b> <b>06898 2020</b> <b>06897 9330</b>
<b>Vertrauliche Spurensicherung</b>	24 Stunden Notfalldienst	<b>06841 16-2 8000</b>

## Kontakt

Regionalverband Saarbrücken | Frauenbüro  
Schlossplatz 10 | 66119 Saarbrücken  
Fon 0681 506-1900 | frauenbuero@rvsbr.de