

**Samstag, 11.04.26, 10–12 Uhr**

Foyer der VHS Region Lüneburg, Haagestr. 4,  
21335 Lüneburg

## „Frauen frühstücken für Demokratie“

**Gemeinsames Frühstück mit begleitenden  
Vortragshäppchen, Vorstellung von  
Unterstützungsangeboten und Austausch.**

Demokratie braucht vielfältige Perspektiven, insbesondere diejenigen, die bisher (zu) wenig vertreten sind, wie z.B. Frauen mit Behinderungen, mit Migrationsbiographie, junge Frauen und FLINTA Personen.

Die Stärkung und gemeinsame Unterstützung dieser Gruppen/ Personen für die bevorstehende Kommunalwahl steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Alle interessierten Frauen und FLINTA sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, auszutauschen und gemeinsam Pläne zu schmieden.

### Themen der Kurzvorträge:

1. Was und wie kann ich hier vor Ort mitbestimmen/ mitgestalten/ mitentscheiden?
2. Wie arbeiten Verwaltung und gewählte Vertreter:innen zusammen?
3. Was brauche ich und was bekomme ich an Unterstützung, wenn ich meine Perspektive einbringen will?

### Regelmäßige Unterstützungsangebote der Veranstalterinnen:

- Stimmtraining
- Präsentationstechniken
- Einzel- und Gruppencoachings
- parteiunabhängige Vernetzungstreffen.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg mit der VHS Region Lüneburg.



**Anmeldung bis 07.04.26: [info@vhslg.de](mailto:info@vhslg.de)**

**Samstag, 25.04.26, 10–16 Uhr und**

**Sonntag, 26.04.26, 10–14 Uhr**

Turnhalle Johannes-Rabeler-Schule,  
Bei der St. Johanniskirche. 21, 21335 Lüneburg

## Mädchen-POWER –

## Inklusiver WenDo-Mädchen-Kurs

**Für Mädchen von 10-14 Jahren.**

**Kosten:** 20 € pro Teilnehmerin (nach Rücksprache ist auch eine kostenlose Teilnahme möglich).

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, eine Trinkflasche und einen Snack für zwischendurch

**Anmeldung:** Über die Ev. Familien-Bildungsstätte telefonisch 04131-44211 oder per E-Mail [info@familienbildungsstaette.de](mailto:info@familienbildungsstaette.de)

**WenDo:** ...ist für Mädchen! ...macht dich mutig und stark!  
...macht klar, wie wichtig es ist, dich selbst ernst zu nehmen!  
...zeigt dir, wie du dich besser wehren kannst! ...macht Spaß!

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen. Im WenDo Mädchen-Kurs machen wir viele Spiele und Übungen, die stark, mutig und selbstbewusst machen. Wir lernen, lauter zu sein, Ansagen zu machen, zu schlagen, zu treten, dem eigenen Gefühl zu vertrauen und Grenzen klar zu zeigen.

### WenDo ist für jedes Mädchen:

- Egal, ob du sportlich bist oder nicht
- Egal, ob mit oder ohne Behinderung
- Egal, ob du gute Noten hast
- Egal, was in deiner Geburtsurkunde steht
- Egal, wie du aussiehst.

Der Kurs ist inklusiv, also für alle Mädchen mit und ohne Behinderungen. Wenn Ihr Kind mit Behinderung einen Unterstützungsbedarf hat, nehmen Sie bitte im Vorwege Kontakt mit uns auf.

Organisiert wird der Kurs von den Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg in Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg und durchgeführt von einer Trainerin des 5 Finger-Kollektivs (<https://www.5finger-kollektiv.de>).



Freitag 27.02.26, 17–19 Uhr

**„Mitten im Wandel: Von der Liebeserklärung an die Wechseljahre bis hin zu neuen beruflichen Perspektiven“**  
Lesung, Podiumsdiskussion und Gespräch.

Montag, 02.03.26, 18–19.30 Uhr

**„Warming up for March“**

Ausstellungseröffnung „Gemeinsam gegen Sexismus“

Mittwoch, 04.03.26, 16–18 Uhr

**„Frauen die pflegen – wer pflegt die Frauen?“**

Vortrag, World-Café und Markt der Möglichkeiten zum Equal Care Day.

Sonntag, 08.03.26, 18–20 Uhr

**„Über die Wut“**

Szenische Lesung mit Musik zum Internationalen Frauen- und Feministischen Kampftag

Samstag, 11.04.26, 10–12 Uhr

**„Frauen frühstücken für Demokratie“**

Gemeinsames Frühstück mit begleitenden Vortragshäppchen, Vorstellung von Unterstützungsangeboten und Austausch.

Samstag, 25.04.26, 10–16 Uhr & Sonntag, 26.04.26, 10–14 Uhr

**Mädchen-POWER – Inklusiver WenDo-Mädchen-Kurs**

Für Mädchen von 10-14 Jahren

### Hansestadt Lüneburg

Gleichstellungsbeauftragte Karin Fischer  
Am Ochsenmarkt 1  
21335 Lüneburg

Telefon: +49 4131 309-3139

E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@stadt.lueneburg.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stadt.lueneburg.de)

Website: [www.hansestadtlueneburg.de/gleichstellung](http://www.hansestadtlueneburg.de/gleichstellung)

Sprechstunde nach Vereinbarung



### Landkreis Lüneburg

Gleichstellungsbeauftragte Viktoria Wilke  
Auf dem Michaeliskloster 4  
21335 Lüneburg

Telefon: +49 4131 26-1004

E-Mail: [viktoria.wilke@landkreis-lueneburg.de](mailto:viktoria.wilke@landkreis-lueneburg.de)

Website: <https://www.landkreis-lueneburg.de/gleichstellung>

Sprechstunde nach Vereinbarung



# GLEICHSTELLUNG

# SICHTBAR

# MACHEN



**Lesung Musik  
inklusive WenDo-Kurs  
Vortrag Frauenfrühstück  
Podiumsdiskussion**



**Gemeinsame Veranstaltungen Januar bis April 2026 der  
Gleichstellungsbeauftragten in Stadt und Landkreis Lüneburg**



**Freitag 27.02.26, 17–19 Uhr**

Ratsbücherei, Am Marienplatz, 21335 Lüneburg

**„Mitten im Wandel: Von der  
Liebeserklärung an die Wechseljahre bis  
hin zu neuen beruflichen Perspektiven“**

**Lesung, Podiumsdiskussion und Gespräch.**

„Die Menopause ist nicht das Ende meiner Geschichte, sondern eine Veredelung meiner weiblichen Existenz, ein Upgrade“ schreibt Stefanie de Velasco in ihrem Buch „HEISS – Liebeserklärung an die Wechseljahre“. Damit verbunden ergeben sich teils neue oder auch andere Perspektiven, die frau bislang womöglich noch nicht im Blick hatte.

Genau hierauf zielt die Veranstaltung mit ihrer Verknüpfung aus Lesung und Podiumsdiskussion: die Autorin Stefanie de Velasco liest aus ihrem mitreißend persönlichen Essay. Anschließend werden wir gemeinsam mit Frau Dr. Palmer vom Gesundheitsamt Landkreis Lüneburg und der Berufsberaterin Friederike Kurzhals der Agentur für Arbeit darüber diskutieren, welche Aspekte aus medizinischer Sicht in den Zeiten „des Wechsels“ unterstützend sind und welche Möglichkeiten sich in Bezug auf Erwerbsarbeit bieten für eine Um- oder Neuorientierung in dieser Lebensphase.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg mit den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Lüneburger Heide, des Jobcenters Lüneburg sowie der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit.

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Lüneburger Heide

 **Jobcenter**  
Landkreis Lüneburg

**Anmeldung bis 25.02.26:**

[https://eveeno.com/mitten\\_im\\_wandel](https://eveeno.com/mitten_im_wandel)

**Montag, 02.03.26, 18–19.30 Uhr**

Dialograum in der Grapengießer Str. 47, 21335 Lüneburg

**„Warming up for March“**

**Ausstellungseröffnung  
„Gemeinsam gegen Sexismus“.**

Der März ist geprägt von den Aktionstagen Equal Pay Day, Equal Care Day und Weltfrauentag.

Hierauf wollen wir uns einstimmen und auf ein weiteres wichtiges Thema aufmerksam machen, das uns alle betrifft: Sexismus – und doch wird nur ungern darüber gesprochen.

Sexismus ist manchmal leicht zu erkennen, oft begegnet er einem jedoch erst auf den zweiten oder dritten Blick. Er ist im Alltag vieler Menschen, in den Medien und in gesellschaftlichen Debatten präsent. Doch was bedeutet Sexismus eigentlich, was sind seine Ursachen und wie erkennen wir ihn?

Mit der Ausstellung „Gemeinsam gegen Sexismus“ soll das Thema Sexismus und sexuelle Belästigung enttabuisiert werden. Darüber hinaus werden Hilfe- und Unterstützungsmaßnahmen aufgezeigt.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Dialograums bis zum 31.03. besichtigt werden.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg.

**Mittwoch, 04.03.26, 16–18 Uhr**

Marcus-Heinemann-Saal des Museums Lüneburg,  
Willi-Brandt-Str. 1, 21335 Lüneburg

**„Frauen die pflegen –  
wer pflegt die Frauen?“**

**Vortrag, World-Café und Markt der  
Möglichkeiten zum Equal Care Day.**

Frauen sind nach wie vor das Rückgrat der häuslichen Pflege. Zwei von drei pflegenden Angehörigen in Deutschland sind nach einer Studie des DIW weiblich. Mehr als vier Millionen Menschen gelten hierzulande als pflegebedürftig. Davon leben 3,3 Millionen zu Hause. Die Pflege wird vor allem von Frauen geleistet. 72 Prozent und damit fast drei Viertel der Pflegenden sind Frauen.

Dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern in der Pflege wird als Gender Care Gap bezeichnet.

Doch wer ist da, wenn die bisher Pflegenden selber Pflege benötigen? Gibt es „nur“ den Weg ins Pflegeheim, von den Kindern versorgt zu werden oder darüber hinaus Modelle, die ein würdiges und selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen?

**Themenschwerpunkte:** Kurzzeitpflege, Wohnprojekte, Frauen mit Behinderungen, Alterslotsinnen, Pflegestützpunkt, ambulante Pflege, Demenzfreundliche Kommune, Nachbarschaftshilfe, Selbstbestimmtes Sterben.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg mit dem Seniorinnenbeirat der Hansestadt Lüneburg und der Frauenpolitischen Initiative Lüneburg.

 **FIL**  
Frauenpolitische  
Initiative Lüneburg

 **Hansestadt  
Lüneburg**  
Beirat für Seniorinnen  
und Senioren

**Sonntag, 08.03.26, 18–20 Uhr**

TamTam, Bardowicker Str. 1, 21335 Lüneburg

**„Über die Wut“**

**Szenische Lesung mit Musik zum  
Internationalen Frauen- und  
Feministischen Kampftag.**

Wütende Frauen und FLINTA gelten mit einem Blick in die Geschichte als hysterisch, verrückt oder gefährlich. Auch heute noch ist (weibliche und FLINTA) Wut ein gesellschaftlich negativ gesehenes Gefühl. Dabei steckt diese Emotion voller Potenzial für Veränderung und Empowerment.

Zum Internationalen Frauen- und Feministischen Kampftag machen die Schauspielerinnen Hannah Rang und die Musikerin Shey Rah Furore! Sie zeigen Wut als Quelle von solidarischem Zusammenhalt und lassen dabei feministische und queerfeministische Stimmen aus der Vergangenheit und Gegenwart erklingen.

Mit Texten von Audre Lorde, Simone de Beauvoir, Tara Louise-Wittwer und Mareike Fallwickl sowie Musik von Joni Mitchell, Sia und Shey Rah.

**Im Anschluss:** Musik, Drinks und Tanz

Eine Kooperationsveranstaltung des Theaters Lüneburg mit den Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Lüneburg.

 **Theater Lüneburg**