



kommunikationszentrum
für frauen zur arbeits-
und lebenssituation e. v.

programm

Juli - Dezember 2010

Baaderstr.30, 80469 München
Telefon: 20 10 450, Fax: 20 22 747
kofra-muenchen@t-online.de
www.kofra.de

geöffnet: montags bis donnerstags
von 16 bis 22 Uhr
freitags von 14 bis 18 Uhr



gefördert durch die LH München, Sozialreferat

Liebe Frauen,

Die **Fassade unseres Hauses** wird **renoviert** und Kofra erhält eine neue Front! Dahinter gibt es ein vielfältiges und spannendes Programm:

Die aktuelle Debatte über **sexuellen Missbrauch** greifen wir mit Gabi Roth, Ludwigsburg, kritisch auf und erinnern auch wieder an die Bedeutung **frauengerechter Sprache** mit Dr. Friedrike Braun, Kiel. Die Information über unser **Geldsystem** durch Samirah Kenawi führen wir mit einem vertiefenden workshop und einem Vortrag über **Patriarchat und Ökonomie** fort. Unsere Kritik an der immer mehr zunehmenden **Pornografisierung** der weiblichen Darstellung setzen wir fort mit dem „**AK Pornofizierung**“ und einem „**Por-No-Day**“ im Kofra.

Neu ist eine Reihe zur **Situation der Frauenbewegung in anderen Ländern**. Sie beginnt mit **Kroatien**: Der „AK Feminismus“ hat Neva Tölle und Nela Pamukovic aus Zagreb eingeladen.

Claudia v. Werlhof wirbt für eine „planetare Bewegung für Mutter Erde“, und ein Gesprächskreis bietet **Kritik an queerer Praxis**. Mit dem workshop „**Aktiv für die Frauenbewegung**“ wollen wir Frauen ermutigen, sich zu engagieren. In die Geschichte steigen wir dieses Mal ein mit **Frauen aus der Steinzeit** und mit **Minna Cauer** aus der 1. Frauenbewegung. Der Kunstabend thematisiert **Kunst und Politik**, die Tradition der Existenzgründungsseminare setzen wir fort mit „**Teilzeit-Selbständigkeit**“ und ein neues Seminar unterstützt bei **Konfliktlösung**. Erstmals gibt es einen **Elektrikkurs für Frauen**. und am **27. Kofra-Geburtstag** wollen wir mit euch tanzen!

Wir freuen uns wie immer auf Euren Besuch!

Eure Kofras,

► ... während unserer Öffnungszeiten kann frau preiswert im Internet surfen, in unserer Bibliothek schmökern, Bücher zu frauenspezifischen und feministischen Themen ausleihen, die neuesten Zeitschriften von EMMA bis L.mag oder Streit lesen, sich zu Cappuccino oder Bier treffen...immer montags bis donnerstags 16-22 Uhr, so wie freitags 14-18 Uhr!

Programmübersicht 2/2010

Juli

- 15.07. 16 - 18h: **Deutsch-Konversation** für Migran-
tinnen, dann jd. 1. und 3. Dienstag
16.07. 15 - 19h: **TauschRausch-Café**
16.07. 18 - 21h: **Stopp – es reicht!** Mit Judith
Barnickel, Nürnberg. Ukb. 25 €

August

- 2.-21.: **KOFRA macht Urlaub!** Ab 23. wieder offen!
Währenddessen wird die Haus- und Fens-
terfront renoviert!
26.08. 19.30h: **Thelma und Louise**, Filmabend

September

- 09.09. 19.30h: **Frauen in Bronze und Stein in Mün-
chen.** Vortrag von Claudia Mayr
17.09. 16 - 19h: **TauschRausch-Café**
21.09. 19.30: **Steinzeitfrauen**, Vortrag von Irina
Graf, München, Ukb. 5 €
24.09. 18.00h: **Biograph. Schreiben** für Lesben
27.09. 19.30: **Erfolgsteam** mit Hermine Eitel, Kofra,
Ukb. 30./20.-€ für 6 Abende, weiterhin: 11.10,
25.10, 8.11., 22.11., 13.12.
29.09. 19.00h: **Sexueller Missbrauch:** Diskussion
mit Gabriele Roth, PH Ludwigsburg und
Anita Heiliger, KOFRA, Ukb. 5 €

Oktober

- 05.10. 19.30h: **Gruppencoaching zur beruflichen
Neu- und Umorientierung** mit Roswitha
Zirngibl. Ukb.30./20.-€
07.10. 19.30h: **Frauengärten**, Vorstellung des
KOFRA-Projektes im Rahmen der Woche
für seelische Gesundheit
12.10. 19.30h: **Planetare Bewegung für Mutter
Erde**, Vorstellung einer Aktion von Claudia
v. Werlhof, Innsbruck, Ukb. 7/5 €
13.10. 19.30h: **Kunstabend** mit Naomi Lawrence
14. 10. 18.00h: **FAQ – Computerfragen**

- 20.10. 19.30h: **Frauen in die Sprache**, Vortrag von
Dr. Friederike Braun, Kiel. Ukb. 10 €
22.10. 13 - 18h: **Elektrik im Alltag**, workshop mit
Maria Newald, Ukb. 20 €
28.10. 19.30h: **Patriarchat und Ökonomie**, Vortrag
von Samirah Kenawi, Frankfurt, Ukb. 7/5 €
29.10. 13 - 17h: **Finanzkrise und Geldsystem.**
Workshop mit Samirah Kenawi, Ukb. 10 €

November

- 11.11. 19.30h: **Minna Cauer:** Gründerin des radi-
kalen Flügels der 1. Frauenbewegung, Vor-
trag von Hermine Eitel
16.11. 19.00h: **Frauenbewegung in Kroatien** mit
Newa Tölle, Autonomes Frauenhaus Zag-
reb und Nela Pamukovic, Autonomes
Frauzentrum Zagreb, Ukb. 5 €
19.11. 16 -19h: **TauschRausch-Café**
20.11. 9.30 -16.30h: **Konfliktbewältigung**, work-
shop mit Eva Großbointner und Susanne
Stibi, Kosten: 125 €
25.11. 16 - 22h: **Por-NO-Day** im KOFRA. Infos, Dis-
kussionen und Aktionen gegen die
Pornofizierung
26.11. ab 19h: **27. Kofra-Geburtstag** mit Fest!!!

Dezember

- 02.12. 19.30: **Lesbischer Feminismus und seine
Kritik an queerer Praxis**, Gesprächskreis mit
Sonja Ziegowski und anderen.
03.12. 16 -19h: **Wintermarkt**
08.12. 18 -21h: **Aktiv für die Frauenbewegung**,
workshop mit Anita Heiliger
10.12. 10 -18h: **Teilzeit-Selbständigkeit:** workshop
mit Birgitt Torbrügge, Mechernich, Ukb. 25€
Ab. 24.12. 2010. – 7.1.2011 ist Kofra geschlossen, ab
10.1.2011 wieder offen!

Vorankündigung:

Die australische **Feministin Sheila Jeffreys** (u.a.
Autorin von „Ketzerinnen“, „Unpacking Queer
Politics“ kommt im Juni 2011 ins Kofra!!

Beratungen und Kosten

◆ **Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation**

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Bei den Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation ist der Unkostenbeitrag 5 € (kostenlos für Erwerbslose, Studentinnen, Rentnerinnen etc. mit Berechtigungsausweis).

◆ **Rechtsberatung**

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18 Uhr nach telefonischer Anmeldung, Schutzgebühr: 10 €.

◆ **Beratung zu ALGII** und verwandten Themen

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat zwischen 18.00 bis 19.30 nach telefonischer Anmeldung, Schutzgebühr 10 €.

Kosten: Bei allen Veranstaltungen ist der zweite Preis im Inhaltsverzeichnis für Erwerbslose, Studentinnen, Rentnerinnen etc. mit Berechtigungsausweis.

Anmeldungs- und Zahlungsmodalitäten für Kurse:

Nach Kontaktaufnahme per Telefon (089 - 20 10 450) oder Email (kofra-muenchen@t-online.de) ist die Anmeldung nach erfolgter Überweisung der Kursgebühr bzw. Schutzgebühr für Rechtsberatung auf unser **Kofra-Konto Nr. 7805500 bei der Sozialbank, BLZ 70020500** verbindlich.

Bei kurzfristigen Abmeldungen oder Nichterscheinen wird die vollständige Kursgebühr berechnet, wenn der Platz nicht aus der Warteliste besetzt werden kann.

⇒ Unsere Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht ausgebaut. Bei Bedarf wird eine Rampe am Eingang aufgestellt

Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation

Wir Kofra-Frauen beraten und begleiten Frauen in persönlichen und beruflichen Fragen. Wir unterstützen dabei, die jeweilige Situation zu klären und Entscheidungen zu treffen. Gemeinsam entwickeln wir Perspektiven und Handlungsschritte.

Unser Angebot umfasst die vertrauliche Beratung zu folgenden Themen:

- Umgang mit Arbeitslosigkeit, Bewerbungsstrategien, Bewerbungsunterlagen, Zeugnisanalyse/ Zeugnisberatung und Vorstellungsgespräche
- Berufliche Neu- und Umorientierung
- Probleme am Arbeitsplatz z.B. Konflikte, Mobbing, Diskriminierung
- Arbeitslosengeld I und II
- Arbeitsrecht und Kündigungsschutz
- Krisensituationen
- Strukturierungshilfe

Auch in persönlichen Fragen beraten und begleiten wir Frauen. Wir unterstützen bei:

- Psycho-sozialen Problemlagen
- Krisensituationen
- Gewalterfahrungen

Bei den Beratungen stellen wir Informationen zur Verfügung, ausgehend von der konkreten Arbeits- und Lebenssituation und dem persönlichen Blick jeder einzelnen Frau auf ihre Situation. Wir unterstützen bei der Umsetzung der jeweiligen Wünsche und Pläne. Die Beratungen sind vertraulich und finden nach Terminvereinbarung statt. Für erwerbslose Frauen sind sie kostenfrei, für erwerbstätige Frauen fällt ein Kostenbeitrag von 5 € an.

Wir bitten um vorherige telefonische Terminvereinbarung

Donnerstag, 15. Juli von 16.00 - 18.00 Uhr

Deutsch-Konversation für Migrantinnen

mit Brigitte v. Blitterdorf

In diesem angeleiteten Gesprächsnachmittag in unserem Kofra-Café lernen wir zwanglos, uns in Alltagssituationen gut auszudrücken und das schon Gelernte anzuwenden.

Wir lernen/üben, wie wir in Behörden oder Ämtern unsere Anliegen vortragen können.

Spaß und Phantasie sollen dabei nicht zu kurz kommen!

Termine weiterhin: jeden 1. und 3. Dienstag, 16.00 Uhr

Freitag, 16. Juli von 18.00 - 21.00 Uhr

STOPP - es reicht ! Aktives Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Die Situationen kommen unverhofft und überraschend: respektloses Verhalten, Frauenverachtung, (sexuelle) Belästigung, Beleidigungen, Abwertungen, Dominanzgebärden, Gewaltandrohung

“Da stehst du doch drüber!“, sind häufig die Kommentare zu Belästigungen und Übergriffen, die (noch) nicht im Krankenhaus enden.

Da es in vielen Fällen jedoch vor allem um das Austreten von Machtstrukturen geht, empfehlen die neuesten Untersuchungen zur Gewaltprävention: frühzeitiges Wahrnehmen, Handeln und Grenzen setzen.

Mit Methoden aus der Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung, wie z.B. den Einsatz von Stimme oder Körperhaltung können verbale und körperliche Grenzüberschreitungen besser eingeschätzt, durchlebt oder sogar abgebaut und verhindert werden. Es werden allgemeine Handlungsmöglichkeiten zu verschiedenen Übergriffsformen aus dem Alltag vorgestellt und eingeübt. Aktuelle Situationen können eingebracht und analysiert werden.

Ziel ist ein selbstbewusstes, situationsangemessenes und professionelles Agieren und Reagieren bei Grenzüberschreitungen. Information – Diskussion - Workshop – Austausch.

Anmeldung im Kofra

Referentin: **Judith Barnickel**, Nürnberg, Lehrerin / Selbstverteidigungstrainerin

Freitag, 16. Juli von 16.00 - 19.00 Uhr

TauschRausch-Café

veranstaltet von TauschRausch, dem Tauschring von und für Frauen in München und Umgebung. Von Frauenhand zu Frauenhand gehen Leistungen, Dinge und Informationen bei TauschRausch, dem neuen Tauschring von Frauen für Frauen in München und Umgebung.

Es treffen sich hier interessierte Frauen zum fröhlichen Tauschen von Dingen (selbst gemachter Marmelade, Kleidung, Büchern, Geräten, Schmuck, Geschirr ...), Leistungen (handwerkliche Arbeiten, Haare schneiden, Hilfe bei Internet, bei Umzügen ...) und natürlich von Informationen. Frauen, die etwas anbieten, kommen bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch mit Frauen, die etwas suchen.

Das Vorbeischauen lohnt sich auf jeden Fall, denn manch eine kommt erst beim Tausch-Café darauf, was sie hergeben oder was sie brauchen könnte. Warnhinweis: TauschRausch macht garantiert süchtig. Aber ein Laster braucht ja schließlich jede Frau.

Weitere Termine 17.09., 15.10., 19.11., 17.12.,
jeweils ab 16.00 Uhr

Donnerstag, 26. August um 19.30 Uhr

Thelma und Louise

Filmabend

Was als gemeinsamer Wochenendausflug beginnt, entwickelt sich zum Horrortrip:

Louise entgeht der Vergewaltigung auf einem Parkplatz nur, indem sie den Täter erschießt. Aber ob ihr die Notwehr jemand glaubt? In Texas?

Die beiden Frauen entschließen sich zur Flucht, klauen sich unterwegs ihren Lebensunterhalt zusammen und haben bald die Polizei auf den Fersen. Nebenbei jagen sie noch einen Tanklastzug in die Luft, dessen Fahrer sie mehrmals blöd angemacht hat. Erst als die beiden von der Polizei umzingelt sind, geben sie auf – aber nicht wirklich: Sie setzen ihrer Irrfahrt einen spektakulären Schlusspunkt.

Mit „Thelma & Louise“ wurden erstmals Frauen in den Mittelpunkt eines Actionfilms gerückt, der damit Kultstatus bei vielen Zuschauerinnen erreichte. Der Film erhielt 1992 den Oscar für das beste Drehbuch und wurde für fünf weitere Oscars nominiert, u.a. für die beste Hauptdarstellerin.

Donnerstag, 09. September um 19.30 Uhr

Frauen aus Bronze und Stein in München

Vortrag von **Claudia Mayr**, München



Claudia Mayr hat sich mit ihrer Kamera auf den Weg gemacht und Erstaunliches gefunden: die Darstellung von historischen Frauen, mythologische Figuren, Frauen als Allegorien, reale und abstrakte Frauen und Mädchen sowie Frauendarstellungen an Denkmälern für große Männer.

Mit ihren Fotografien macht sie ein Stück Frauengeschichte in München sichtbar, an dem wir sicher oft schon vorbeigegangen sind.

Nachdem sie jahrelang gesammelt hatte, entschloss sie sich, ihre Funde in einem Buch zu dokumentieren, das sie 2008 zusammen mit der Historikerin Martha Schad herausgab, welche die Fotos mit Künstlerinnen- und Künstlerporträts ergänzte.

Claudia Mayr wird uns durch die Frauendarstellungen im öffentlichen Raum Münchens führen und uns dazu die Geschichten erzählen – ganz sicher ein unterhaltsamer und informativer Abend!

Dr. Claudia Mayr ist Chemikerin, arbeitet zur Zeit als Lehrerin und führt u.a. Stadtrundgänge durch zu den Frauendarstellungen in München

Dienstag, 21. September um 19.30 Uhr

Die Steinzeitfrau war eine Jägerin Vortrag von **Irina Graf**, München



Sie ist sechs Zentimeter groß, wiegt 33 Gramm die "Venus vom Hohle Fels" - eine geschnitzte Frauenfigur aus Mammut-Elfenbein. Mit einem geschätzten Alter von 35.000 bis 40.000 Jahren gilt sie als älteste Menschendarstellung und als eines der ältesten Beispiele für figürliche Kunst weltweit. Entdeckt wurde die "Venus" im September 2008 in der Karsthöhle "Hohle Fels" bei Schelklingen und im Rahmen der Landesausstellung in Stuttgart 2010 der Öffentlichkeit präsentiert. Der Vortrag stellt die Venus vom Hohe Fels in den historischen Zusammenhang der zahlreichen Grabungsfunde der Schwäbischen Alb und interpretiert sie im feministischen Kontext der archäologischen Pionierinnen Marija Gimbutas, Marie König und feministisch orientierter Archäologinnen des Frauennetzwerkes Frauen-Forschung Archäologie. Es wird deutlich, dass die Forschung gerade in diesem Bereich immer noch an einer asymmetrischen Geschlechterwahrnehmung krankt, die die Interpretation der Grabungsfunde im konventionellen Sinne steuert, die aber folgender Vortrag feministisch dekonstruiert.

Irina Graf ist Historikerin (MA), Pädagogin

Freitag, 24. September von 15.00 - 18.00 Uhr

Biografisches Schreiben für Lesben

An zwei Nachmittagen begeben wir uns auf eine Zeitreise durch unsere Biographie, schöpfen Geschichten aus dem eigenen Erleben. Wie war das damals mit dem coming out, der ersten Liebe, unseren persönlichen und beruflichen Entwicklungsschritten mit all den Irrungen und Wirrungen?

Der Workshop soll Anregungen für den Umgang mit autobiographischen Stoffen geben und handwerkliche Grundlagen des Schreibens vermitteln. Alle Lesben, die gerne schreiben, sind herzlich eingeladen.

Der folgende Nachmittag ist der 01.10. von 15.00 bis 18.00 Uhr

Teilnehmerinnenzahl: 6, bitte mit Anmeldung!

Gegen Spende

Begleitung durch: **Roswitha Zirngibl**, M.A. soz. , Kofra-Mitarbeiterin

Montag, 27. September von 19.30 - 22 Uhr

Schritt für Schritt zum Ziel – Erfolgsteam

Ein Erfolgsteam ist eine kleine Gruppe von Frauen, die sich beim Erreichen ihrer Ziele begleiten. Regelmäßig alle 14 Tage treffen sich 6 - 8 Frauen über einen festgelegten Zeitraum, um sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei steht die Umsetzung des eigenen Ziels, getragen durch die Bestätigung der Gruppe im Vordergrund. Das Team gibt dabei der Einzelnen Anregungen auf ihrem Weg.

Persönliche und berufliche Erfahrungen werden geteilt, so dass sie hilfreich für alle sein können. Wir gehen davon aus, dass jede über die notwendigen Fähigkeiten und Kräfte verfügt, die eigenen Ziele und Wünsche im Leben zu verwirklichen. Das Erfolgsteam unterstützt und begleitet darüber hinaus auch in schwierigen Phasen, in denen frau manchmal allein aufgeben würde.

Im Erfolgsteam setzen wir Hauptziele in Teilziele um und arbeiten so mit konkreten, überprüfbaren Zielen. So können auch längerfristige Ziele schritt- und etappenweise umgesetzt werden. Dabei ist unsere Arbeitsweise ziel- und lösungsorientiert und unsere Art der Gesprächsführung klar strukturiert.

Um an einem Erfolgsteam teilzunehmen, sind Freude an der Arbeit in der Gruppe und das Vertrauen, ein Ziel mit Hilfe einer Gruppe umzusetzen, ebenso notwendig, wie eine persönliche Zielsetzung.

Weitere Termine: 11.10, 25.10, 8.11. und 22.11., 13.12. Anmeldung erforderlich

Leitung: **Hermine Eitel**, Dipl.Soz.Päd., KOFRA-Mitarbeiterin

Dienstag, 28. September ab 19.30 Uhr

Meine Stimme – Persönliches Stimmcoaching & Funktionales Stimmtraining

1. Teil: Stimme in Beruf und Alltag

- Atem- und Stimmarbeit zum Stressabbau
- StimmSicherheit und Stärkung der persönlichen Präsenz
- Stimme bei Bewerbungsgesprächen
- Stimme als Parameter für Kompetenz im Beruf

Wir finden heraus:

- wie Sie selbstsicher und stimmstark sprechen
- wie Ihre Anliegen den gewünschten Anklang finden
- wie Sie in schwierigen Situationen oder aus einem unbequemen Gefühl heraus trotzdem bei Stimme und einem entspannten Atemrhythmus bleiben

2. Teil: Die Innere Stimme

- Innere Stimme und eigener Rhythmus
- Stimme als Weg zu innerer Stille
- Stimme zum Singen: kleine Lieder und Mantren, die stärken und Spaß machen

Wir forschen mit folgenden Fragen:

- Höre ich meine Innere Stimme?
- Was brauche ich wirklich? Was ist "stimmig" für mich?
- Woraus schöpfe ich meine Kraft?
- Was tut mir gut und hilft mir zu entspannen?

Neugierig?

Der Kurs ist für alle, die Lust haben, mit und an ihrer Stimme zu arbeiten und zu forschen und natürlich auch oder gerade für diejenigen, die sich aufgrund ihrer Stimmkonstitution auf irgendeine Weise gehemmt oder eingeschränkt fühlen. Ich vermittele die Übungen zumeist sehr entspannt und mit viel Humor! Also: keine Scheu! bitte auf bequeme Kleidung achten.

Jeweils 14tägig, mit Anmeldung . Insgesamt 8 Termine à 1,5 Stunden. Weitere Termine Dienstags: 05.10., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. 07.12., 21.12. jeweils um 19.30h.

Leitung: **A. Josephine Hübner**, Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtherapeutin, Kulturmanagerin

Mittwoch, 29. September um 19.30 Uhr

Kritik an der aktuellen Debatte um sexuellen Missbrauch

**Diskussion mit
Gabriele Roth, Inst. f. Erziehungswissenschaft
an der PH Ludwigsburg und
Anita Heiliger, Soziologin, KOFRA**

Die breite öffentliche Debatte im vergangenen Jahr um sexuellen Missbrauch vor allem in der Kirche wurde geführt als setze sie bei Punkt 0 an: als hätte nicht schon vor ca. 30 Jahren die Frauenbewegung das Thema skandalisiert und analysiert und als hätte nicht eine intensive fachliche Aufarbeitung und Diskussion der Sachverhalte stattgefunden – freilich mit unzulänglichen Resultaten hinsichtlich der angemessenen Wahrnehmung der Betroffenen und, der In-Verantwortungnahme der Täter und der Beendigung des Täterschutzes.

Die aktuelle Debatte wiederholte auf Neue diese Defizite und reduzierte darüber hinaus den Tatort im Wesentlichen auf die Kirche, während der gefährlichste Ort bekanntlich der familiäre Bereich und analoge Strukturen sind. So hat die neue Debatte nichts geändert: die Betroffenen sind wieder nicht gehört worden, die Täter wurden nicht in die Verantwortung genommen, die Täterlobby nicht skandalisiert, die Täterstrategien nicht aufgezeigt und Professionelle sind weiterhin alleine gelassen im Umgang mit dem Thema.

**In Kooperation mit AUFF, dem Autonomem
Feministischen Forum**

Dienstag, 5. Oktober von 19.30 - 22.00 Uhr

Gruppencoaching zur beruflichen Neu- und Umorientierung

Die klassische Erwerbsbiographie hat heute ausgedient. Kaum jemand arbeitet heute noch über Jahrzehnte hinweg im gleichen Beruf. In Zeiten erhöhter Qualifikationsanforderungen aber auch hoher Erwerbslosigkeit und befristeter Arbeitsverhältnisse stellt sich immer wieder die Frage nach einer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung.

Dieser Workshop wendet sich an alle Frauen, die berufliche neue Wege gehen wollen oder müssen. Gemeinsam loten wir unsere Interessen und Fähigkeiten aus, erfahren Unterstützung durch die Gruppe und arbeiten mit kreativen Methoden an unserer beruflichen Zielfindung.

Wir versuchen gemeinsam, uns der Angst vor Veränderungen zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Weitere Termine: 19.10, 2.11. und 9.11.

Anmeldung erforderlich.

Workshop mit **Roswitha Zirngibl**, Soziologin, Kofra-Mitarbeiterin

Donnerstag, 7. Oktober um 19.30 Uhr

Die Frauengärten Engelschalking stellen sich vor

Veranstaltung im Rahmen der Woche
für seelische Gesundheit

Seit gut einem Jahr gärtnern auf Initiative von Hermine Eitel vom KOFRA einige Frauen auf einem Stück Land in Engelschalking auf dem Gelände des Ökologischen Bildungszentrums.

Mittlerweile haben 12 Frauen aus verschiedenen Ländern ein kleines Stück Land in Arbeit, hauptsächlich, um sich Lebensmittel für den persönlichen Bedarf selbst anzubauen. Jede Frau bewirtschaftet eine Parzelle, deren Größe je nach persönlicher Zielsetzung und individuellem Zeitbudget unterschiedlich ist.

Es gibt Gemeinschaftsflächen mit Beeren und Kräutern und noch immer Raum für Ideen und Experimente. Finanzielle Unterstützung haben wir von der Stiftung Anstiftung/Ertomis bekommen. Davon haben wir uns Geräte und Pflanzen angeschafft, die wir gemeinschaftlich nutzen. So können sich auch Frauen mit wenig Geld beteiligen.

Wir berichten von unserem Tun und unseren Erfahrungen und wollen anderen Frauen Anregung und Mut geben, sich in einem anderen Stadtteil vielleicht etwas ähnliches aufzubauen.

Hermine Eitel, Sozialpädagogin, Kofra-Mitarbeiterin

Dienstag, 12. Oktober um 19.30 Uhr

Planetare Bewegung für Mutter Erde

Vorstellung einer Aktion von
Claudia v. Werlhof, Innsbruck

Diese Bewegung wurde auf dem Hambacher Schloss beim Internationalen Goddess-Kongress „Spiritualität und Politik“ von Claudia v. Werlhof ausgerufen und mit 300 Erst-Unterzeichnerinnen gegründet:

Wir haben erfahren, dass neue, insbesondere von Militärs in Ost und West entwickelte Technologien entstanden sind, die auf von der Öffentlichkeit nicht kontrollierte Weise den Planeten selbst angreifen und zur Waffe umfunktionieren können. Diese Technologien können überall auf dem Planeten als `Plasmawaffe, Wetterkrieg und Geo-Engineering´ (R. Bertell) eingesetzt werden und multiplizieren die heute schon bestehenden atomaren und sonstigen technologischen (vgl. Golf v. Mexiko) und klimatischen Gefahren, ja, sie können die Existenz unserer Mutter Erde als ganzer gefährden...! Dagegen erheben wir uns!

Claudia v. Werlhof ist Professorin für Frauenforschung am Institut für Politikwissenschaft der Universität Innsbruck. Sie arbeitet an einer feministischen Gesellschaftstheorie des Patriarchats sowie den Alternativen dazu. Dazu lebte und forschte sie jahrelang in Entwicklungsländern, insbesondere in Lateinamerika. Zahlreiche Veröffentlichungen z.B. Vom Diesseits der Utopie zum Jenseits der Gewalt. Feministisch-patriarchatskritische Analysen - Blicke in die Zukunft? Freiburg 2010, West-End. Das Scheitern der Moderne als "kapitalistisches Patriarchat" und die Logik der Alternativen. Köln 2010.

**In Kooperation mit AUFF,
dem Autonomen Feministischen Forum**

Mittwoch, 13. Oktober um 19.30 Uhr

Politik und Kunst.

Kunstabend

mit der Künstlerin **Naomi Lawrence**

Nordpol-Südpol-Kunstpol?

An diesem Abend würde ich mich gerne mit anderen Frauen über das Spannungsverhältnis Kunst und Politik unterhalten.

Es gibt viele Fragen, die mich sehr beschäftigen, auf die ich aber noch keine befriedigenden Antworten gefunden habe, wie zum Beispiel:

- Macht Kunst Sinn?
- Welche Möglichkeiten gibt es für Künstlerinnen jenseits des etablierten Kunstmarktes?
- Ist Kunst ein Symptom einer Wohlstandsgesellschaft?
- Kann-darf-soll Kunst ein politisches Instrument sein?

Zur Einstimmung werde ich ein paar meiner Bilder mitbringen und von meinem eigenen künstlerischen Weg erzählen. Ich würde mich über eine angeregte Diskussion mit kunst- und/oder politikinteressierten Frauen freuen.

Die Bilder von Naomi Lawrence entstehen intuitiv. Ähnlich wie eine Geschichte, die man anfängt zu erzählen ohne deren Ende zu kennen, malt sie ein Bild ohne zu wissen was entstehen wird. Die Bilder geben die Themen vor – nicht sie.

Naomi Lawrence möchte mit Ihren Bildern möglichst viele Menschen erreichen und wählt für ihre Ausstellungen gerne Orte mit viel Publikumsverkehr. Dies entspricht ihrer Philosophie, dass Kunst im positiven Sinne all-täglich sein sollte.

Donnerstag, 14. Oktober ab 18.00 Uhr

Computer-Wissen – off gestellte Fragen (FAQ)

Unsere Internet- und PC-Nutzerinnen stellen häufig ähnliche Fragen. Bestimmte Probleme tauchen beim Internet-Surfen wie auch bei der „herkömmlichen“ PC-Nutzung immer wieder auf.

In diesem Zusammenhang wurde von den Frauen vermehrt das Bedürfnis geäußert, bestimmte Dinge einmal richtig erklärt zu bekommen. Um diesem Bedarf entgegenzukommen, bieten wir sogenannte „FAQ“ (frequently asked questions) – Stunden an.

- Was ist defragmentieren,
- wie brenne ich eine CD/DVD,
- wie richte ich ein Email – Fach ein,
- welchen Virenschutz brauche ich,
- wie öffne ich ein pdf-Dokument,
- wie lösche ich einen Druckauftrag,
- was ist W-LAN,
- wie erstelle ich ein eigenes Weblog (blog) etc. ...

Diese und andere Fragen beantworten die Kofra-Mitarbeiterinnen.

Mittwoch, 20. Oktober um 19.30 Uhr

Mehr Frauen in die Sprache: Warum geschlechtergerechte Formulierung immer noch wichtig ist

Vortrag von **Dr. Friederike Braun**, Kiel

Seit etwa 30 Jahren fordern Feministinnen, dass Frauen in der Sprache explizit benannt werden und nicht hinter Bezeichnungen wie *der Wähler* oder *der Steuerzahler* verschwinden. Auch rechtliche Regelungen schreiben inzwischen geschlechtergerechte Formulierung in öffentlichen Texten vor. Dies wird jedoch nur unvollständig umgesetzt, und auch in der Bevölkerung sind Zweifel am Sinn geschlechtergerechter Formulierung geblieben: Lohnt sich der sprachliche Aufwand oder werden Texte unnötig kompliziert gemacht?

Der Vortrag stellt psycholinguistischer Forschungsergebnisse vor, die zeigen, was geschlechtergerechte Formulierung tatsächlich bewirkt und wie viel sie zur Gleichstellung der Geschlechter beitragen kann. Auch gibt es Forschungsergebnisse zur angezweiferten Lesbarkeit geschlechtergerechter Texte. Die anschließende Diskussion bietet Gelegenheit, weitere Aspekte anzusprechen und zu beraten.

Dr. Friederike Braun lehrt als Privatdozentin im Seminar für Allgemeine Sprachwissenschaft an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Sie war längere Zeit am Zentrum für interdisziplinäre Frauenforschung beschäftigt, wo ihr Forschungsschwerpunkt im Bereich der linguistischen Geschlechterforschung lag.

**In Kooperation mit dem
Autonomen Feministischen Forum (AUFF)**

Freitag, 22. Oktober von 13.00 - 18.00 Uhr

Elektrik im Alltag

Workshop mit **Maria Newald**

Unsere weibliche Sozialisation schließt uns immer noch aus vielen technischen Bereichen und Fertigkeiten aus und schränkt unsere Autonomie ein. Hierzu gehört klassischerweise der Umgang mit Strom, elektrischen Leitungen und Anschlüssen. Die Elektrikerin Maria Newald vermittelt uns die nötigen Grundkenntnisse:

„Schalter wechseln? Lampe anschließen? Kein Problem.

Und wie funktioniert das mit zwei/drei Schaltern und einer Lampe?

Vieles funktioniert, aber ist es auch sicher?

Wozu brauche ich diesen Schutzleiter, eine Erde?

Was sollte ein Messgerät alles können?

► Ein Elektrikkurs für Praktikerinnen, Interessierte und einfach neugierige Anfängerinnen.

Anmeldung erforderlich!

Maria Newald ist Elektrikerin und Wen-DO-Trainerin im Autonomen FrauenLesbenzentrum in Wien

Donnerstag, 28. Oktober um 19.30 Uhr

Patriarchale Ökonomie?!

Vortrag von **Samirah Kenawi**, Frankfurt

Die Jahrtausende lange männliche Kontrolle über den Boden war und ist ein zentraler Fundamentstein des Patriarchats.

In Kombination mit den modernen Kreditgesetzen bleibt die patriarchale Dominanz auch in Zeiten formalrechtlicher Gleichberechtigung der Geschlechter bestehen.

Der Vortrag skizziert, wie die ökonomische Macht der Männer entstehen konnte und wie sie aufgelöst werden kann.

Samirah Kenawi ist Dipl.-Ingenieurin: „Aufgewachsen in der DDR führte das Scheitern des Umsetzens idealisierter Gesellschaftsmodelle während der Wendezeit zu einer Auseinandersetzung mit den ökonomischen Grundlagen dieser Gesellschaft. Dabei kam mir mein naturwissenschaftlich-technisches Ingenieurstudium, das mich gelehrt hat, Natur und Gesellschaft als Regelkreisläufe zu begreifen, zugute. Das Ergebnis der 20-jährigen Recherche liegt seit kurzem beim ewk-Verlag unter dem Titel "Falschgeld" als Buch vor.

**In Kooperation mit dem
Autonomen Feministischen Forum (AUFF)**

Freitag, 29. Oktober von 14.00 - 18.00 Uhr

Finanzkrise und Geldsystem.

Entstehung und Wirkung des heutigen Geldsystems sowie mögliche Auswege

Seminar mit **Samirah Kenawi**, Frankfurt

Unsere Veranstaltung mit Samirah Kenawi im Mai 2010 zu ihren Erklärungsansätzen der Finanzkrise und ihren Erläuterungen zur Entstehung des gegenwärtigen Finanzsystems hat viele Fragen offen gelassen. So bieten wir in der Folge ein Seminar an, in dem all diese Fragen – und neue – gestellt werden können und ein tieferer Einstieg in das Verständnis unseres Geldsystems möglich werden kann.

Zum Einstieg in das Seminar wird erklärt, wie das heutige Geldsystem als Kreditgeldsystem entstanden ist und welche Folgen die geltenden Gesetze haben. In der anschließenden Diskussion können Thesen sowie daraus abgeleitete Lösungsvorschläge ausgiebig diskutiert werden.

**In Kooperation mit dem
Autonomen Feministischen Forum (AUFF)**

Donnerstag, 11. November um 19.30 Uhr

Minna Cauer

Gründerin des radikalen Flügels der 1. bürgerlichen Frauenbewegung

Minna Cauer wird an diesem Abend in ihrer politischen Bandbreite vorgestellt. Sie trat auf vielen Ebenen in Erscheinung: als Stimmrechts- und Friedensaktivistin, als Journalistin und Gründerin der ersten und einzigen Frauengewerkschaft in Deutschland. Darüber hinaus engagierte sie sich erfolgreich für die Schaffung neuer Berufsfelder für Frauen.

Bei dieser Reise in die Vergangenheit der 1. Frauenbewegung werden wir vielen anderen Frauenrechtlerinnen der Zeit zwischen 1890-1920 begegnen, denn Minna Cauer kannte sie alle: Hedwig Dohm, Helene Lange, Anita Augspurg, Clara Zetkin, Lilly Braun, Helene Stöcker, Anna Pappritz uvm.

Mit Minna Cauer können wir daher Zugang finden zu fast allen Debatten jener Zeit, zu allen Streits und Auseinandersetzungen innerhalb der Frauenbewegung, zu überraschenden Erfolgen, frisch-frechen Aktionen und bitteren (menschlichen) Enttäuschungen in einer Zeit voller gesellschaftlicher Umbrüche.

Hermine Eitel, Dipl.Soz.Päd, Kofra-Mitarbeiterin

Dienstag, 16. November um 19.00 Uhr

Die Frauenbewegung in Kroatien

Neva Tölle, Autonomes Frauenhaus Zagreb
und **Nela Pamukovic**, Autonomes Frauen-
zentrum Zagreb berichten.

Der AK Feminismus im Kofra beginnt mit dieser Veranstaltung eine Reihe, in der die Situation der (autonomen) Frauenbewegung in anderen Ländern dargestellt wird und ein Austausch entstehen kann.

Für diesen ersten Abend zum Thema ist es uns gelungen, zwei erfahrene Frauen aus Zagreb für diesen Austausch zu interessieren und wir haben viele Fragen an sie, z.B.:

- wie ist die Frauenbewegung organisiert/wieder reorganisiert nach dem Krieg?
- Wie bewältigen Frauen die Gewalt während des Krieges und die individuellen wie kollektiven Traumata?
- Mit welchen Themen setzen sie sich zur Zeit zentral auseinander?
- Welchen Widerstand gegen und welche Unterstützung für ihre Arbeit erfahren sie?
- Wie steht es um die Akzeptanz der feministischen Bewegung in Kroatien?
-

Eine Veranstaltung des **AK Feminismus** im Kofra
in Kooperation mit **AUFF**

Samstag, 20. November von 9.30 - 16.30 Uhr

Konfliktlösungsstrategien für Frauen

Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz sind etwas ganz alltägliches. Sie begegnen uns ständig, sind oft notwendig und viele von ihnen lösen wir auch ohne größere Schwierigkeiten. Manche allerdings erweisen sich als hartnäckig – sie tauchen immer wieder auf oder belasten und blockieren uns über lange Zeit. Das Problem ist in der Regel nicht die Auseinandersetzung selbst, sondern unsere besondere Art mit ihr umzugehen: Wir ignorieren sie, weichen ihr aus, verschließen uns oder gehen gar zum Angriff über. Langsam verhärten sich die Fronten und der Umgang miteinander wird immer schwieriger.

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die ihr eigenes, speziell weibliches Konfliktverhalten analysieren und weiterentwickeln möchten; die immer wieder mit bestimmten Problemfeldern konfrontiert werden oder sich in einem konkreten Streit befinden und dafür praktische Lösungsmethoden erfahren wollen. Berücksichtigt werden neben den geschlechtstypischen auch hierarchische Aspekte.

Sie erfahren Wissenswertes rund um's Thema „Konfliktlösung“ und erhalten ganz konkrete Impulse, Anregungen und natürlich auch die Möglichkeit zum Austausch.

Anmeldung erforderlich!

Eva Grossbointer, Organisationsentwicklung und Wirtschaftsmediation, Betriebswirtin mit Schwerpunkt Marketing.

Susanne Stibi, Beraterin/Mediatorin/Coaching

Donnerstag, 25. November von 16 - 22 Uhr

Por-NO-Day im Kofra

zum Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen

Mit dem Buch von Myrthe Hilken aus Holland: „McSex. Die Pornofizierung unserer Gesellschaft“ (2010) wurden wir ermutigt, uns auch in Deutschland/in unserer Stadt mit dem Problem der entwürdigenden Darstellung von Frauen in der Öffentlichkeit kritisch auseinanderzusetzen und Handlungsansätze zu entwickeln. Mit dem „Arbeitskreis Pornofizierung“ und mit der Bearbeitung des Themas beim „Runden Tisch gegen Männergewalt“ haben wir einen Anfang gemacht.

Den Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen nehmen wir in diesem Jahr zum Anlass, das Thema „Pornographisierung“ von Frauen in den Mittelpunkt zu stellen. Der „AK Pornofizierung“ wird diesen Tag gestalten mit Gesprächsrunden, Filmsequenzen, Materialien von Kampagnen im In- und Ausland sowie Aktionen und vielem mehr.

Welche Ideen und Lust hat, sich hier zu beteiligen, ist herzlich willkommen!!

► Zur Information über die konkrete Gestaltung des Tages bitte die aktuellen Flyer ca. einen Monat vorher beachten und in unsere Homepage: www.kofra.de schauen!

Freitag 26. November ab 19.00 Uhr

Der 27. Geburtstag von KOFRA!

Wir feiern diesen Geburtstag wie jedes Jahr und richten in diesem Jahr ein ausgelassenes Fest aus zum Tanzen, Spaß haben, essen, interessante Frauen treffen.....

Der AK Feminismus bereitet ein Buffet zum kleinen Preis vor und legt Musik für viele Geschmäcker auf.

Feiert mit uns gemeinsam das 27. Bestehen unseres Projektes, für das wir 1982 mit der Vereinsgründung den Grundstein legten und 1983 den Raum für Frauen eröffnet haben.

Seitdem begleiten und kommentieren wir die gesellschaftlichen Entwicklungen (vor und zurück) für Frauen und setzen uns für die Aufrechterhaltung des Freiraums für Frauen ein!

Feiert mit uns!!!

Donnerstag, 2. Dezember um 19.30 Uhr

Lesbischer Feminismus und seine Kritik an queerer Praxis

Gesprächskreis
mit **Sonja Ziegowski** u.a.

In Vorbereitung auf den Besuch der australischen Feministin Sheila Jeffreys im nächsten Jahr wollen wir mit Lesben diskutieren, die sich in einer von den Theorien Judith Butlers geprägten Kultur unbehaglich fühlen.

Sheila Jeffreys beschreibt in ihren Büchern „Ketzerrinnen“ und „Unpacking Queer Politics“, wie Lesben im „Queer“-Ansatz verschwinden und sie tritt für eine starke lesbische Identität ein.

Sie wendet sich gegen sado-masochistische und andere destruktive Praktiken, die sich in den 90er Jahren auch unter Lesben verbreitet haben und vertritt eine radikal-feministische Position, die weder Gewalt gegen andere als auch Gewalt gegen sich selber akzeptiert und Verstümmelungen jeglicher Art entgegen tritt.

Zur Diskussion eingeladen sind alle Lesben, denen solch eine kritische Betrachtung schon lange fehlt.

Freitag, 3. Dezember von 16.00 - 19.00 Uhr

Winterverkaufsmarkt

Auch in diesem Jahr wieder gibt es im Kofra die Gelegenheit, von Frauen hergestellte Produkte zu kaufen: Schals, Kissen, Ketten u.a. aus Filz, Skulpturen aus Stein und Ton, Kräuter, Öle, Liköre, Crèmes, Kerzen und Keramik, Schmuck und Design und vieles mehr.

...bei ausgesuchter Musik, in gemütlicher Atmosphäre, mit Kuchen, Kaffee und Gebäck und jeder Menge Gesprächen mit interessanten Frauen.

Wir freuen uns auf einen spannenden Winter-nachmittag mit euch!

Mittwoch, 8. Dezember von 18.00 - 21.00 Uhr

Aktiv in der Frauenbewegung?!

Workshop mit **Anita Heiliger**, KOFRA

Die Frauenbewegung braucht Frauen, die sich engagiert und begeistert für ihre Ziele einsetzen:

- Die Selbstbestimmung und Widerstandskraft von Frauen zu stärken
- Die patriarchalen Strukturen der Dominanz über Frauen und die damit verbundene Gewalt in ihren vielfältigen Facetten zu bekämpfen
- Die Verweigerung kollektiver gesellschaftlicher Geltung von Frauen immer wieder aufzeigen/bewusst zu machen
- Die Vision einer Welt zu fördern, in der Frauen gewaltfrei leben können und sich lustvoll und jede nach ihren Fähigkeiten einbringen und entfalten kann...

Die Frauenbewegung braucht Frauen, die sich aktiv und kreativ einbringen: bei Veranstaltungen, Aktionen, Dokumentationen, die Spaß an kollektiven Prozessen haben und die Worte: Solidarität, Spontaneität, Radikalität und Schwesternlichkeit kennen und leben.

In diesem workshop diskutieren wir Möglichkeiten für jede Frau, sich einzubringen, ihre Ideen zu verwirklichen und sich an der Wiederbelebung feministischer Power zu beteiligen!

Freitag, 10. Dezember von 10.00 - 18.00 Uhr

Selbständig in Teilzeit oder im Nebenberuf

Seminar mit **Birgitt Torbrügge**, Mechernich

Es gibt viele gute Gründe, mit einer Existenzgründung auf Teilzeitbasis zu starten –und ebenso viele Hindernisse und offene Fragen auf dem Weg dahin.

Ob neben einer festen Anstellung, neben der Familienarbeit oder dem Bezug von Arbeitslosengeld eine selbständige Tätigkeit ausgeübt wird – die selbständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf der umsichtigen Planung und flexibler Lösungen.

- Welche Erlaubnisse sind nötig von ArbeitgeberInnen oder Arbeitsamt?
- Welche Meldepflichten gibt es?
- Das Büro in der Wohnung –geht das?
- Wie wirkt sich eine Teilzeitselbständigkeit auf bestehende Kranken- und Rentenversicherungen aus?
- Was ist bei der Mehrwertsteuer und der Einkommenssteuer zu beachten?
- Alles geht nicht: mögliche Zielkonflikte unter einem Dach

Das Wissen um die Besonderheiten der kleinen Selbständigkeit erleichtert den Start!

Anmeldung bitte bis zum 1.12.2010 (Plätze begrenzt)

Birgitt Torbrügge ist Unternehmensberaterin und Autorin von: „Teilzeitselbständigkeit, das Handbuch für die Kleinunternehmerin“ und „Arbeiten neben der Rente – das Handbuch für Selbständige und Angestellte“

Zur Zeit aktive Gruppen / Treffs

Offener Treff für arbeitssuchende und erwerbslose Frauen

Dies ist ein begleitetes Treffen für alle Frauen, die zurzeit erwerbslos sind, um

- Kontakte zu knüpfen
- Erfahrungen auszutauschen
- Informationen zu erhalten oder weiterzugeben über Stellen, Gelder, Behörden, Unterstützungsmöglichkeiten
- Individuelle oder gemeinsame Perspektiven/ Projekte zu entwickeln
- sich gegenseitig zu unterstützen in Zeiten der Mutlosigkeit
- Spaß miteinander zu haben, zu lachen und Energie zu tanken...

Jeden 2. und 4. Dienstag um 15.00 Uhr

Kontaktcafé

Das Kontaktcafé veranstalten wir auf mehrfachen Wunsch von Frauen, die zu uns kommen.

Off suchen Frauen, vor allem, wenn sie alleine leben/ neu in München sind/ nach Verlust von BeziehungspartnerInnen für eine bestimmte Aktivität eine Frau/mehrere Frauen, die mit ihnen zusammen eine Fahrradtour, Spaziergänge, Kino, Museumsbesuche u.a. machen.

Manche Dinge machen einfach mehr Spaß, wenn frau sich dabei unterhalten und austauschen kann!

Wir steuern unsere Kenntnisse über (preisgünstige) Möglichkeiten in München bei und helfen Euch beim Vernetzen!

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kollegiale Supervision – beruflicher Austausch für Frauen aus beratenden Berufen

Der Arbeitskreis bietet die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflexion unter Kolleginnen. Die Inhalte sind die jeweilige Arbeitssituation, Arbeitsbedingungen und Arbeitsstrukturen sowie die Ar-

beit mit NutzerInnen. Ziel der Gruppe ist, dass Frauen aus unterschiedlichen Fachbereichen sich gegenseitig supervidieren und stärken. Die vielfältigen Perspektiven bieten die Möglichkeit, neue Sichtweisen oder Ideen zu entwickeln, Problemfelder mit Distanz zu betrachten und neue Lösungen zu finden.

Termine bitte erfragen

AK Existenzgründung I und II

Die beiden Arbeitskreise bestehen aus Frauen, die sich in der Anfangsphase ihrer Selbständigkeit befinden und sich über Erfahrungen, Schwierigkeiten und erste Erfolge austauschen.

Die Treffen ersetzen keine Existenzgründungsberatung, sondern geben denjenigen, die bereits den Sprung in die Selbständigkeit oder Freiberuflichkeit gewagt haben, Unterstützung und Bestärkung für den Alltag: Wie kann ich vorgehen, wenn die Geschäftsentwicklung nicht wie geplant verläuft, die Aufträge ausbleiben oder zu wenig Einnahmen abwerfen? Wie bringe ich Geschäft/ Home Office und Lebenspartner/in bzw. Familie unter einen Hut? Wie schaffe ich es, trotz der vielen Arbeit abzuschalten und den Kopf „auszulüften“?

Gemeinsam suchen wir nach Strategien und Lösungen für die individuellen Anliegen, freuen uns über Erfolge und vernetzen uns branchenübergreifend.

AK Mediawatch

Sexistische Frauendarstellungen in den Medien

- Schon heute früh beim Lesen der Zeitung geärgert?
- Auf dem Weg ein frauenfeindliches Plakat gesehen?
- Gestern Abend beim Fernsehen von Porno, Telefonsexangeboten und Darstellungen von Frauen als Opfer genervt?
- Über Witze auf Kosten von Frauen im Rundfunk empört?

Die Gruppe hat sich neu formiert und arbeitet im

Moment per E-mail-Kontakt. Jede Frau, die mitmachen möchte, kann sich in den Mediawatch - Verteiler aufnehmen lassen und was sie ärgert den anderen mitteilen, ihre Vorhaben schildern und die anderen um Unterstützung für ihre Aktion(en) bitten.

Zum gegenseitigen persönlichen Kennenlernen gibt es in Abständen Termine im Kofra. Jede Frau, die mitmachen möchte, ist willkommen!

Kontakt bitte im Kofra erfragen

Arbeitskreis Feminismus

Wir machen uns Gedanken über den derzeitigen Ruf nach einem "neuen Feminismus".

Wir diskutieren z.B. über folgende Themen:

- Was Feminismus heute ist,
- worin heute die feministische Bewegung besteht und welche gesellschaftspolitische Rolle ihr heute zukommt,
- welche Diskussionen zur Zeit zu Feminismus geführt und welche Positionen dabei vertreten werden,
- wie wir die feministische Bewegung wieder beleben oder sichtbar machen können und
- wie wir den Generationendialog zu diesen Fragen in Gang bringen können.
- Wie wir in Kontakt mit der feministischen Bewegung in anderen Ländern treten und uns mit ihnen vernetzen sowie kooperieren können.

Wir lesen auch die aktuelle Literatur zum Thema, tragen Medienberichte zusammen und planen Veranstaltungen zum Thema.

Termine werden jeweils vereinbart

Arbeitskreis Pornofizierung

Nach dem Vortrag von Myrthe Hilkens aus Amsterdam im April 2010 zu ihrem Buch: „McSex. Die Pornofizierung unserer Gesellschaft“ hat sich ein Arbeitskreis gebildet, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und der immer weiter fortschreitenden pornografisierten weiblichen Darstellung, die eine Entwürdigung und Entwertung von Frauen

bedeutet, Information, Protest und Aktion entgegenzusetzen.

Termine werden zur Zeit jeweils vereinbart

Das TauschRausch-Café

Diesen Treff gibt es seit Mitte 2005. Er ist hervorgegangen aus der Auseinandersetzung mit patriarchalem Wirtschaften (s.u.) und stellt einen konkreten Handlungsansatz dar, um der weltweiten Globalisierung einen kleinen lokalen und für jede Frau möglichen Widerstand entgegenzusetzen. Mit dem TauschRausch-Café schalten wir den Geldkreislauf aus und tauschen Sachen und Leistungen, wie wir es jeweils brauchen.

Während des Café-Nachmittages sind wir immer wieder gespannt, wer da ist, was angeboten wird und wir knüpfen unsere Netzwerke. Es hat sich ein Forum gebildet, in dem wir neben dem Tauschen uns kennen lernen und austauschen. Auf den verschiedenen Ebenen, Veranstaltungen oder Gruppen des Kofra treffen wir uns wieder oder planen gemeinsame Veranstaltungen.

An jedem 3. Freitag im Monat von 16 –18 Uhr

Projekt Frauengärten

Wir sind einheimische Frauen und Migrantinnen und treffen uns seit ca. 2 Jahren, um wohnortnah in verschiedenen Stadtteilen ein jeweils passendes Gelände für uns zu finden, auf dem wir Gemüse, Beeren und Kräuter für den eigenen Bedarf anbauen können.

Seit letztem Jahr bewirtschaften einige Frauen ein Stück Land auf dem Gelände des Ökologischen Bildungszentrums München-Englschalking. In diesem Jahr sind wir auf zwölf Frauen angewachsen, und Stück für Stück machen wir nun das Land urbar.

Mit der finanziellen Unterstützung der Stiftung Anstiftung/Ertomis haben wir uns Geräte und Pflanzen angeschafft, so dass sich auch Frauen mit wenig Geld beteiligen können.

Jede Frau hat eine eigene Parzelle, aber es gibt

auch Gemeinschaftsflächen, auf denen bis jetzt Kräuter und Beeren angepflanzt werden und wo noch Platz für neue Ideen ist.

Alle Frauen, die in ihrem Stadtteil gemeinsam mit anderen Frauen ökologisch gärtnern wollen, sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und sich auf unserem monatlichen Treffen zu informieren.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr

Lesekreis: Lesben lesen Autorinnen

Warum eigentlich immer alleine lesen?

Wir - lesebegeisterte Lesben – tauschen uns in entspannter Runde regelmäßig über eine gemeinsame Lektüre aus.

Des Weiteren lernen wir uns und unsere Lesevorlieben kennen und legen gemeinsam das weitere Lektüre-Programm fest: Literatur von interessanten oder über bemerkenswerte Frauen (z. B. Simone de Beauvoir, Marlen Haushofer, Carson McCullers, etc.) der gesamten Zeitgeschichte.

Termine: jeder 1. Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Mütter klagen an

Die Handhabung des Sorge- und Umgangsrechts durch Gerichte, GutachterInnen und Jugendämter ist für viele Frauen katastrophal und macht es ihnen sehr schwer, oft völlig unmöglich, ihre Kinder vor gewalttätigen Vätern zu schützen. Die Ideologie, nach der Jugendämter und Gerichte seit 1998- und verschärft seit dem sogenannten Beschleunigungsgebot - verfahren, heißt: das Kind braucht unbedingt einen Vater für eine unbeschädigte Entwicklung, ohne Rücksicht auf die Qualität dieses Kontaktes. Frauen mit Kindern werden dazu gezwungen, gemeinsamer elterlicher Sorge oder auf jeden Fall Umgang des Vaters mit dem Kind zuzustimmen, selbst in Fällen des Verdachts auf sexuellen Missbrauch des Kindes durch den Kindsvater und bei Gewalt gegen die Mutter. Die Gruppe „Mütter klagen an“ richtet sich an Frauen, die Probleme mit dem Sorge- und Umgangsrecht haben und bietet ihnen einen Aus-

tausch ihrer Erfahrungen, gegenseitige Beratung und die Möglichkeit, Forderungen zur Veränderung der Situation sowie gemeinsame Aktionen zu entwickeln. In 2003 wurde z.B. ein Buch mit Erfahrungsberichten von Müttern herausgebracht: „Verrat am Kindeswohl. Probleme von Müttern mit dem Sorge- und Umgangsrecht in hochstreitigen Fällen“ (Anita Heiliger/ Traudl Wischnewski). 2008 folgte das Buch : „Vater um jeden Preis“, das alle wichtigen Fachartikel zur Kritik am Umgangsrecht zusammenträgt (hg. Von Anita Heiliger und Eva K. Hack).

Jeden 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr.

Von der Krise zur Veränderung – Selbsthilfe bei Mobbing

Angeleitete Gruppe

Mobbing ist keine einmalige Attacke, sondern ein Prozess, der sich im Verlauf zuspitzt. Die von Mobbing Betroffenen sind Angriffen ausgesetzt, die auf ihr soziales Ansehen, auf die Qualität ihrer Arbeit und ihre Gesundheit zielen. Die Folgen für von Mobbing Betroffene sind einschneidend und gehen oft bis zur Arbeitsunfähigkeit.

Gemeinsam wollen wir in dieser Gruppe Raum schaffen, uns über Mobbing Erfahrungen auszutauschen und Lösungsstrategien zu finden. Die Bücher der Mobbing-Referentinnen Haben & Harms-Böttcher „Das Hamsterrad“ und „In Eigener Sache. Mobbing - Frauen steigen aus“ dienen uns als Grundlage. Anhand der von ihnen erarbeiteten Konzepte entwickeln wir Problemlösungen und individuelle Möglichkeiten, den Mobbing Erfahrungen etwas entgegenzusetzen.

Termine bitte erfragen.

Offene Schreibgruppe

In der Schreibgruppe hören wir auf die leisen Stimmen in uns, lassen unserer Phantasie freien Lauf, suchen nach eigenen Geschichten und Erzählungen. Wir schreiben spielerisch Texte, lesen eigene Entwürfe, arbeiten an verschiedenen lite-

rarischen Formen, lassen sie auf uns wirken und entwerfen selbst Neues.

Wir unterstützen uns gegenseitig und entwickeln als Gruppe gemeinsame Schreibprojekte.

Alle Frauen, die gern schreiben, sind herzlich willkommen.

Leitung: Roswitha Zirngibl, Soziologin, Kofra- Mitarbeiterin.

An jedem 2. Freitag um 15.30 bis 18.00

Erfolgsteam

Auch nach den Seminaren zum Erfolgsteam (s. im Programm) werden die Teilnehmerinnen darin unterstützt, selbständig im Kofra weiterzuarbeiten und die Methode des Erfolgsteams für sich und ihre jeweiligen Ziele weiterzuentwickeln.

AK Biografisches Schreiben für Lesben

In diesem Arbeitskreis treffen sich schreibinteressierte Lesben, die in der Gruppe an eigenen Textentwürfen arbeiten und sich darüber austauschen möchten. Die Themen können vielfältig sein und werden gemeinsam erarbeitet (Coming Out, lesbische Identität etc.). Die Gruppe trifft sich selbst- angeleitet in regelmäßigen Abständen.

Termine bitte über Kofra erfragen

Schreibgruppe PREKARIA

In der kritischen Auseinandersetzung mit Themen wie Hartz IV, prekären Beschäftigungsverhältnissen, unsicheren Arbeitsplätzen, geringen Transferleistungen (sei es Grundsicherung, Rente), vielschichtigen Problematiken alleinerziehender Frauen, Behördenwillkür etc. (und die Aufzählung ließe sich endlos fortsetzen), will Kofra eine neue Schreibgruppe starten. Frauen haben hier eine Plattform, ihre Erfahrungen aufzuschreiben, ein Medium zu finden, gegen demütigenden Strukturen anzuschreiben, sich an bestärkenden (Gruppen)-Prozessen zu beteiligen, gemeinsam Aktionen zu planen und schrittweise mit kreativen Aktionen nach außen zu gehen.

Alle Frauen, die gerne schreiben und/oder gerne gestalterisch tätig sind, sind herzlich eingeladen.

Termine bitte über Kofra erfragen. Infos unter: roswithazirngibl@kofra.info

AUFF - Autonomes Feministisches Forum

Das Autonome Feministische Forum lädt alle an politischer Diskussion interessierten Frauen ein, sich einzubringen und zu beteiligen

- an der Weiterentwicklung feministischer Theorie und Praxis,
- an der feministischen Einflussnahme auf Stadt- und Gesellschaftspolitik,
- der Förderung des Austauschs zwischen feministischen Projekten,
- der Stärkung politisch autonomer Frauen-/Lesbenkultur und Frauen-/Lesbenpolitik,
- der Schaffung neuer Öffentlichkeit für feministische Gedanken und Forderungen,
- der Beibehaltung eines positiven Images von Feminismus und
- der Unterstützung und Förderung von Aktionen, Veranstaltungen und Programmen, die diese Ziele voranbringen.

jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr oder nach Vereinbarung

Initiativgruppen des Münchner Bündnisses und des Runden Tisches Aktiv gegen Männergewalt an Frauen, Mädchen und Jungen

Auf den Treffen dieser Initiativgruppen werden jeweils die Runden Tische (3-4 mal im Jahr) und einzelne Veranstaltungen des Münchner Bündnisses Aktiv gegen Männergewalt vorbereitet und von den Kofra-Mitarbeiterinnen koordiniert.

Treffen jeweils nach Vereinbarung.

Darüber hinaus treffen sich bei Kofra zurzeit:

- Die Bücherfrauen e.V.
- Die Wirtschaftsweiber
- Die HikeDykes

Münchner Bündnis Aktiv gegen Männergewalt"

Koordination

Nach der Münchner Kampagne gegen Männergewalt an Frauen und Mädchen/Jungen (1997-1998), die von Kofra koordiniert wurde, setzt Kofra auch für das "Münchner Bündnis: Aktiv gegen Männergewalt" die Koordination fort.

Hier ist die Dokumentation über die Kampagne erstellt worden (erhältlich im Kofra), wurde eine Fachtagung zur Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse der Kampagne organisiert, werden Anfragen beantwortet, Materialien/Plakate der Kampagne verschickt, die weiteren Veranstaltungen des Bündnisses organisiert und der Runde Tisch vorbereitet.

Kofra setzt die gute und breite Kooperation mit einer Vielzahl von Einrichtungen in München fort.

Im Kofra treffen sich die zwei Initiativgruppen, die die vierteljährlichen Plena des Bündnisses und die ebenfalls ca. vierteljährlichen Treffen des "Runden Tisches gegen Männergewalt" betreuen sowie die Weiterentwicklung der Arbeit gegen Gewalt an Frauen in München verfolgen, begleiten und fördern.

Ansprechpartnerinnen: Roswitha Zirngibl,
Anita Heiliger

Was ist Kofra?

Der Verein Kofra e. V. wurde 1982 als autonomes Selbsthilfeprojekt für und von Frauen gegründet.

- Wir bieten **Beratungen** zur Arbeits- und/ Lebenssituation an.
- An bestehenden **Gruppen**, die regelmäßig zu verschiedenen Themen arbeiten, kann frau teilnehmen.
- Sie kann ferner zu Themen, die sie interessieren, selbst **Gruppen initiieren**, die selbstständig oder angeleitet arbeiten.
- Wir bieten **Vorträge, Diskussionen, Workshops und Seminare** an, in denen schwerpunkt-orientierte und arbeitsspezifische Themen vertieft werden können.
- Wir verfügen außerdem über
 - eine frauenspezifische **Bibliothek mit 1600 Büchern**, die auf unserer HP www.kofra.de eingesehen werden kann
 - ein **Internetcafé**,
 - einen kleinen **Cafébetrieb**,
 - **Zeitschriften** zum Schmökern
 - und vieles mehr.

Zwei Mitarbeiterinnen organisieren den Alltag des Projektes und sind Ansprechpartnerinnen für Beratung, Gespräche und Informationen. **Ehrenamtliche und der Vorstand** unterstützen das Kofra bei den Gruppen, der Zeitung, der Programmplanung und bei Veranstaltungen.

Ca. alle 2 Monate erscheint unsere **Zeitschrift** „Kofra, Zeitschrift für Feminismus und Arbeit“ mit einem Schwerpunktartikel. Jeden Monat geben wir das **WasWannWo** für Frauen heraus mit Veranstaltungen von Frauenprojekten in München.

Kofra finanziert sich über einen **Zuschuss vom Sozialreferat der Stadt München** und über Beiträge von Mitfrauen sowie **Eigenleistungen. Unterstützerinnen sind immer willkommen und stärken unsere Autonomie!**

Zeitschrift für Feminismus und Arbeit

Schwerpunkte der letzten Jahre:

- Nr.104** Von Mobbing und anderen Ausschlussstrukturen in feministischen Kontexten
Nr.105 Gewaltprävention und Männlichkeit in der Schule
Nr.106 Autonome Frauenräume: Reflexionen zu zwanzig Jahren Kofra
Nr.107 Transgender und Feminismus
Nr.108 Zur Kopftuchdiskussion
Nr.109 Krieg und Geschlechterverhältnisse
Nr.110 Widerstand für Frauenrechte u. Frauenwürde
Nr.111 Hartz IV und die Auswirkungen auf Frauen
Nr.112 Menschenrechte - Frauenrechte
Nr.113 Das neue Dienstmädchen. Globalisierte Illegale Ausbeutungsverhältnisse
Nr.114 Quotierung ist verfassungsgemäß
Nr.115 Altersbilder von Lesben
Nr.116 Alternativen zur Globalisierung
Nr.117 Femicidio: Frauenmorde in Mexico
Nr.118 Auswirkungen von sexueller Gewalt auf die Arbeitssituation von Frauen
Nr.119 Gewalttätige Mädchen – Mythos und Realität
Nr.120 In Nomine Patris – die Interessen und Praxen der Vaterrechtsbewegung
Nr.121 Krise der sozialen Systeme
Nr.122 Migration: Männlichkeit und Frauen(ver)-Achtung
Nr.123 Frauen als Retterinnen in der Nazizeit
Nr.124 Folgen von Gewalterlebnissen in der Lebensgeschichte alter Frauen
Nr.125 Sorge- und Umgangsrecht – weitere Verschlechterungen für Frauen und Kinder,
Nr.126 Grenzen setzen gegen Gewaltstrukturen
Nr.127 Zeit und Zukunft von Feminismus
Nr.128 Feministische Unterrichtsprinzipien
Nr.129 25 Jahre Kofra
Nr.130 Frauenarmut- Daten, Fakten, Relationen
Nr.131 Vorsicht "Lebensschützer"! Abtreibung in Gefahr?
Nr.132 Hartz IV: Die Würde des Menschen ist antastbar
Nr.133 Repatriarchalisierung durch Sorge- und Umgangsrecht
Nr.134 Pornografisierung. Auswirkungen und Protest
Die aktuelle Zeitschrift wird auf unserer Homepage www.kofra.de veröffentlicht, kann aber auch in Papierform im Abo (6 Ausgaben = 23,20 € incl. Porto) oder einzeln (3.20 €) bestellt oder bei Kofra gekauft werden.

Antrag auf Mitfrauenshaft im "Kommunikationszentrum für Frauen zur Arbeits- und Lebenssituation e.V.", Baaderstr.30, 80469 München

Ich heiße _____

wohne in: _____

Tel./Email: _____

bin von Beruf, arbeite als _____

Die Satzung ist mir bekannt

Ich bitte um Zusendung der Satzung

Der Mitfrauenbeitrag von monatlich _____ €
wird von mir als Dauerauftrag auf das Konto Nr. 7805505
bei der Sozialbank, BLZ 70020500 überwiesen.

soll mit beiliegendem Auftrag von meinem Konto
abgebucht werden

_____,den _____
Unterschrift

Einzugsauftrag

Ich beauftrage das "KOFRA", den Mitfrauenbeitrag von
monatlich _____ € alle zwei Monate

bei der Bank _____

Ktnr. _____

BLZ _____ in _____
abzubuchen.

_____,den _____
Unterschrift

