

Freitag, 10.04.2026, 19.00 Uhr

### Was wollt ihr denn noch alles? –

#### Lesung mit A. Zykunov

Sie glaubte an Gleichberechtigung – bis das Leben sie eines Beserens belehrte und sie die Unsichtbarkeit weiblicher Benachteiligung überall entdeckte. Mit klarem Blick, Witz und Ehrlichkeit legt sie die Mechanismen offen, die Frauen noch immer ausbremsen – und macht Lust, die Dinge endlich ins Wanken zu bringen.

- Gleichstellungsbeauftragte von Stadt und Landkreis Helmstedt
- PFERDESTALL Helmstedt, Am Ludgerihof 5
- Eintritt frei, Anmeldung unter [claudia.loew@stadt-helmstedt.de](mailto:claudia.loew@stadt-helmstedt.de) oder [sonja.klein@landkreis-helmstedt.de](mailto:sonja.klein@landkreis-helmstedt.de)

Dienstag, 14.04.2026, 17.00-18.30 Uhr

### Gelassen durch die Wechseljahre

Ab Mitte Dreißig setzen erste hormonelle Veränderungen ein – mal leise, mal deutlich. Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen bleiben nicht folgenlos. Der Vortrag von Anna Stamm, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburts hilfe in Helmstedt, vermittelt Einblicke, um Ursachen und Be schwerden besser zu verstehen.

- Gleichstellungsbeauftragte von Stadt und Landkreis Helmstedt, Seniorenstützpunkt Helmstedt
- Senioren- und Pflegestützpunkt Helmstedt, Markt 11
- Eintritt frei, Anmeldung unter Tel. 05351 5236675 oder mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 Uhr

### Tradwives – neues Leben zwischen alten Stühlen?

Harmlose Hausfrauen oder radikale Rechte? Mit Katharina Perlbach und Lynn Benda, Input und Diskussion, Wein und Brot.

- Bündnis 90/Die Grünen
- Grüne Geschäftsstelle, Braunschweiger Str. 32, Helmstedt

Montag, 20.04.2026, 18.00-20.00 Uhr

### Sterben und Erben – auch über schwierige Themen muss man/frau reden

Der Übergang von Vermögen im Todesfall ist nicht nur eine emotionale, sondern auch eine finanzielle Herausforderung. Wer frühzeitig über Erbschaft, Steuern und Vermögensstruktur nachdenkt, kann Streit vermeiden und Werte gezielt sichern. Mit Nicole Mölling, Bankdirektorin Volksbank BRAWO, Input, Austausch und Imbiss.

- Wirtschaftsregion Helmstedt in Kooperation mit dem Fella Circle Helmstedt
- Wirtschaftsregion Helmstedt, Poststr. 2
- Eintritt frei, Anmeldung unter [andrea.gerlach@wr-helmstedt.de](mailto:andrea.gerlach@wr-helmstedt.de)

Das Gleichstellungsreferat des Landkreises Helmstedt bedankt sich bei folgenden Kooperationspartnerinnen:



**jobcenter**  
Helmstedt



**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Helmstedt

**GEDENKSTÄTTE  
DEUTSCHE TEILUNG  
MARIENBORN**

**STIFTUNG  
GEDENKSTÄTTEN  
SACHSEN-ÄNHALT**



**Dorothea Nennewitz**  
Erzählkunst &  
Naturpädagogik

**KUNST  
FÖRDER  
VEREIN**  
SCHÖNINGEN



**SOLWODI**  
Solidarity with women in distress  
Solidarität mit Frauen in Not

**SPD FRAUEN**  
Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen

**FU!** Frauen Union  
CDU Helmstedt



**Landkreis  
Börde**

**BÜNDNIS 90  
DIE GRÜNEN**



**Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen**

**AWO**

**Wirtschaftsregion  
Helmstedt GmbH**

**TEAM STARKE  
FRAUEN**  
Königslutter e. V.



• Veranstalterin • Veranstaltungsort • Informationen



**chancen.gleich**  
GLEICHSTELLUNG  
LANDKREIS HELMSTEDT



# Internationaler Frauentag

Programm im  
Landkreis Helmstedt  
rund um den 8. März 2026

## Rollenbilder – Vielfalt statt Einfalt

Ob laut oder leise, mutig oder bedacht – in unserer heutigen Gesellschaft ist Frausein vielfältig und bunt. Jede Geschichte, jede Perspektive und jede Stärke zählt. Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen Individualität sichtbar wird und Gleichberechtigung wachsen kann.

Zum Weltfrauentag 2026 laden wir dazu ein, starre Rollen zu hinterfragen und neue Wege zu öffnen. Wir bieten Ihnen ein buntes Programm an Veranstaltungen, Lesungen, Vorträgen, Flohmärkten, Diskussionsrunden und viele weitere Programm punkte, die zum Austausch und zur Vernetzung beitragen. Sie sind herzlich willkommen!

Sonja Klein  
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Helmstedt

**chancen.gleich**

**Impressum**  
LANDKREIS HELMSTEDT  
Gleichstellungsreferat  
Südertor 6, 38350 Helmstedt  
Tel.: 05351 121-1212  
[gleichstellungsbeauftragte@landkreis-helmstedt.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@landkreis-helmstedt.de)  
[www.landkreis-helmstedt.de](http://www.landkreis-helmstedt.de)

LANDKREIS  
HELMSTEDT



Sonntag, 22.02.2026, 11.00 Uhr

## Kinomatinée zum Weltfrauentag – Leonora im Morgenlicht (2025)

Der Film wirft einen einzigartigen Blick auf das Leben der Künstlerin Leonora Carrington. In den 1930er-Jahren brach sie mit den gesellschaftlichen Normen, als sie sich in Paris der surrealistischen Bewegung anschloss und sich in einer Welt voller Umbrüche behaupten musste.

• SPD FRAUEN im Landkreis Helmstedt

📍 Kammerlichtspiele Königslutter, Braunschweiger Str. 36

● Eintritt frei – Spenden erbeten

Freitag, 27.02.2026, 19.00 Uhr

## Was geht mich Feminismus an? –

### Vortrag mit Lisa Reinke

Feminismus – braucht man das heute noch? Der Einführungsvortrag zeigt, was Feminismus bedeutet, welche Ideen dahinterstehen und warum er alle betrifft – ob Frau, Mann oder nicht-binär. Wir räumen mit Vorurteilen auf und beleuchten die verschiedenen Strömungen – verständlich, alltagsnah, offen für alle.

• NaturFreunde Schöningen

📍 PFERDESTALL Helmstedt, Am Ludgerihof 5

● Eintritt frei, Instagram @Ostfal:innen

Dienstag, 03.03.2026, 17.00 Uhr

## Was Daten über das Leben von Frauen im Landkreis Helmstedt verraten

In diesem Vortrag wird das Leben von Frauen im Landkreis Helmstedt anhand von Statistiken und biografischen Beispielen beleuchtet. Sozialplanung wird greifbar, zeigt strukturelle Herausforderungen und gibt Handlungsimpulse.

• Stabsstelle Integrierte Sozialplanung des Landkreises Helmstedt

📍 Wirtschaftsregion Helmstedt, Poststr. 2

● Anmeldung unter sozialplanung@landkreis-helmstedt.de oder Tel. 05351 121-1560 erwünscht

Freitag, 06.03.2026

## Weltgebetstag der Frauen

Der diesjährige Weltgebetstag kommt aus Nigeria, einem Land mit vielen Ethnien und Herausforderungen wie Ungleichheit und Gewalt, und wird weltweit am 6. März gefeiert. Das Motto lautet: „Kommt! Bringt eure Last!“ und thematisiert die vielfältigen Lasten, denen Frauen in Nigeria und weltweit begegnen, sowie die Hoffnung durch den Glauben.

• Kirchengemeinden im Landkreis Helmstedt

📍 Der Weltgebetstag wird in vielen Kirchengemeinden im ganzen Landkreis gefeiert – achten Sie auf Pressemitteilungen hierzu.

Samstag, 07.03.2026, 16.00-18.00 Uhr

## Interaktive Comic-Lesung „Rose + Robert“

Mit Dr. Jochen Voit (Gedenk- und Bildungsstätte Andreasstraße Erfurt) und der russischen Exil-Künstlerin und Aktivistin Lily Matveeva: Die Graphic Novel „Rose + Robert – Liebe in Zeiten der Kriege“ erzählt eine wahre deutsch-deutsche Liebesgeschichte und thematisiert politische Haft in der DDR sowie die heutige Lage in Russland. Anschließend kleiner Imbiss und Austausch.

• Gleichstellungsbeauftragte der Landkreise Börde und Helmstedt,

📍 Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn

● Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@landkreis-helmstedt.de, Tel. 05351 1211212 oder gleichstellung@landkreis-boerde.de, Tel.

03904 72401301, Anmeldeschluss 28.02.2026

Sonntag, 08.03.2026, 11.00 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr)

## Frühstückskabarett – Die Weibsbilder

„Abstellgleis – Anschluss verpasst“: Zwei Damen aus der Eifel passen nicht ins „Bräuteschema“ und warten auf den letzten Einstieg in den Beziehungszug. Fahrt ins Nirgendwo oder zum Bahnhof der Liebe? Nackte Tatsachen und gnadenlose Selbstironie.

• Gleichstellungsbeauftragte Stadt Helmstedt, Seniorenstützpunkt

📍 Helmstedt

● Anmeldung unter Tel. 05351 7667 wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich.

Dienstag, 10.03.2026, 10.00-11.30 Uhr

## Bewusst sein! – Arbeitsleben und Wechseljahre

Mental Load, Monatszyklus und Wechseljahre betreffen Millionen Frauen – im Arbeitskontext oft tabu. Die Veranstaltung sensibilisiert für Gesundheitsthemen und gibt Impulse für Verständnis, Balance, Wohlbefinden – beruflich wie privat.

• Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Helmstedt

📍 Online – Gruppenteilnahme im Drehpunkt Arbeit (Poststr. 3, Helmstedt) möglich.

● Anmeldung unter eveeno.com/biz-wob-mental-load

Dienstag, 10.03.2026, 18.00 Uhr

## 5. Starke-Frauen-Lesereihe

Die Braunschweiger Autorin Anne Kreisel liest aus ihrem Buch „Libertad“. Es handelt von einer jungen britischen Ärztin, die Mitte der 1970er-Jahre in Paraguay ins Visier eines brutalen Scherzen der Militärdiktatur gerät, sich aber nicht unterkriegen lässt.

• Team Starke Frauen Königslutter e. V.

📍 DRK-Treffpunkt, Marktstr. 9, Königslutter

● Eintritt frei – Spenden erbeten

Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 Uhr

## Gleichstellung in Uniform? –

### Frauen im Gesellschaftsjahr und Wehrdienst

Eine kritische Auseinandersetzung mit der aktuellen Diskussion über ein verpflichtendes Gesellschaftsjahr für alle – insbesondere im Kontext von Gleichstellung, feministischer Perspektive auf Wehrdienst, Care-Arbeit und gesellschaftlicher Verantwortung. Impulsreferat von Vivian Tauschwitz, MdB und Soldatin.

• CDU Frauen Union

📍 Politische Bildungsstätte e. V., Am Bötschenberg 4, Helmstedt

● Anmeldung unter Tel. 05351 2341

Freitag, 13.03.2026, 10.00-11.30 Uhr

## Lesungen zum Weltfrauentag

Lassen Sie sich von Lesungen mit überraschenden Texten und leckerem Fingerfood in den Lesepausen verwöhnen.

• AWO-MehrGenerationenHaus

📍 Triftweg 11, Helmstedt

● Anmeldung unter Tel. 05351 7667 wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich.

Freitag, 13.03.2026, 19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr

## Frauenparty

Heiße Beats, starke Stimme, gute Laune: JATTStream liefert den Soundtrack für einen unvergesslichen Abend! Rock, Pop und Partyhits – perfekt zum Tanzen und Mitsingen! Und danach? DJ Linus dreht auf! Wunschhits, Dancefloor-Vibes und Feierlaune nonstop.

• Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Helmstedt

📍 PFERDESTALL Helmstedt, Am Ludgerihof 5

● Anmeldung unter Tel. 05351 1400 €, Kartenvorverkauf ab 05.02.2026 im Pferdestall

Dienstag, 17.03.2026, 18.00-20.00 Uhr

## Finanzkompetenz für junge und werdende Mütter – Vortrag mit Heike Höhfeld

Warum Altersarmut oft weiblich ist und wie eine faire Verteilung des Familieneinkommens gelingen kann, steht im Mittelpunkt. Es geht um den Ausgleich geleisteter Sorgearbeit bei beruflichen Auszeiten und Teilzeit sowie um konkrete Vorsorgeoptionen – vom Notgroschen bis zu ETFs.

• Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Helmstedt in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

📍 PFERDESTALL Helmstedt, Am Ludgerihof 5

● Anmeldung unter gleichstellungsbeauftragte@landkreis-helmstedt.de

Freitag, 20.03.2026, 19.00 Uhr

## Geschlechtervielfalt leben – Vortrag mit Juliett Wedl

Geschlechtliche Identität hat mehrere Ebenen – geprägt von Normierungen und Diskriminierungen. Mit kritisch-historischem Blick klären wir, was es braucht, um Geschlechtervielfalt gesellschaftlich anzuerkennen – und wie wir dazu beitragen können.

• NaturFreunde Schöningen

📍 Jugendfreizeitzentrum Schöningen, Burgplatz 1

● Eintritt frei, Instagram @Ostfal:innen

Samstag, 21.03.2026, 10.00-13.00 Uhr

## Flohmarkt für Frauen

Mode – Accessoires – Dekoration. Kaffee- und Kuchenverkauf für das leibliche Wohl. Tische werden bereitgestellt.

• Mütterzentrum Helmstedt e.V.

📍 AWO-Begegnungsstätte, Schützenwall 4, Helmstedt

● 10,00 € pro Platz, Anmeldung unter muetterzentrum@gmx.de oder Tel. 05351 7667

Samstag, 21.03.2026, 19.00 Uhr

## Aus der Rolle –

### Geschichten von Aufbruch und Wagnis

Erzählkunst mit Musik von und mit Dorothea Nennewitz und Bernd Dallmann

• Erzählkunst Kunstmöglichkeiten Schöningen

📍 Galerie des Kunstfördervereins, Brauhof 12, Schöningen

● Eintritt frei – Spende erbeten

Montag, 30.03.2026, 19.00 Uhr

## Kinoabend – Karla (2025)

Die zwölfjährige Karla wächst im Schweigen auf, vor allem für Mädchen. Sie widersetzt sich Vater, Familie und Gesellschaft. Nach einem wahren Gerichtsfall zeigt KARLA Mut, Selbstermächtigung und das Recht, gehört zu werden – und gibt anderen eine Stimme.

• SOLWODI Arbeitskreis Helmstedt

📍 Camera am Holzberg, Holzberg 8, Helmstedt

Freitag, 10./17./24.04.2026, 15.00-18.45 Uhr

## Empowerment für Frauen – Klarheit, Stärke und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Frauen, die Selbstwahrnehmung stärken, Blockaden lösen und ihre Entwicklung aktiv gestalten möchten. In geschütztem Rahmen lernen sie, Bedürfnisse klar zu benennen, achtsam Grenzen zu setzen und Ziele selbstbewusst zu verfolgen – besonders im Beruf. Praxisnahe Impulse aus NLP, Coaching und Kommunikationstraining für Alltag und Beruf.

• Kreisvolkshochschule Helmstedt

📍 KVHS Raum 103, Bötticherstr. 2, Helmstedt

● Anmeldung unter www.kvhs-helmstedt.de (Kursnr. 26A3822), Anmeldeformular oder info@kvhs-helmstedt.de, Kosten: 43,60 € p.P.