

# BILDUNG, KULTUR

Regelmäßige offene Angebote

## **Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen**

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
von 10.00 – 12.00 Uhr

## **Fem\*Jam**

jeden 3. Samstag im Monat

## **Frauenfußball**

jeden Dienstag 18.30 Uhr an der  
Schulturnhalle im Münchfeld

Weitere Angebote Termine auf Anfrage

## **Feministischer Lesezirkel**

## **Community Brunch**

## **Kreativer Sonntag**

## **Kwierer Kaffeeklatsch**

## **(Queer) Feministische Mutter-Kind Gruppe**

## **Workshops, Vorträge, Feste ...**

Aktuelle Informationen auf  
unserer Internetseite und Instagram

## KONTAKT

**Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 13.00 Uhr**



06131/22 12 63



fz@frauenzentrum-mainz.de



www.frauenzentrum-mainz.de



www.instagram.com/frauenzentrummainz



www.mastodon.social/@frauenzentrummainz

**Sie finden uns in der  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz**

**Bushaltestelle:  
Kaisertor / Stadtbibliothek**

**Parkhaus: Rheinufer  
Parkplätze: Kaiserstraße / Mittelinsel**

## **Spendenkonto:**

Mainzer Volksbank

IBAN: DE 21551900000330822016

BIC: MVBMD55

oder per paypal - [paypal.me/fzmainz](https://www.paypal.me/fzmainz)

Gefördert mit Projektmitteln des Ministeriums für  
Familie, Frauen, Kultur und Integration

Das Frauenzentrum Mainz e.V. ist Mitglied in  
der LAG anderes lernen e.V. und  
der Heinrich Böll Stiftung RLP

# FRAUENZENTRUM MAINZ E.V.

# 01 ZIELE

- Frauen durch Bildungs- und Kulturangebote, sowie durch unterschiedliche Beratungs- und Gruppenangebote stärken
- Frauen unterschiedliche Identifikationsmöglichkeiten aufzeigen
- Unsere Angebote für alle Frauen offen und zugänglich machen
- Mit frauenpolitischen Aktivitäten auf Benachteiligungen von Frauen aufmerksam machen und ins öffentliche Bewusstsein bringen



# 02 GRUPPEN

## Golden Girls

- Für Lesben Ü 50
- Jeden 3. Freitag im Monat ab 19 Uhr

## Depression und Zuversicht

- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- dienstags in den ungeraden Kalenderwochen 18 - 20 Uhr

## Midlife Circle

- jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr

# BERATUNG

Wir beraten persönlich face to face, online oder telefonisch und auf Wunsch anonym.

## Beratung zu Essstörungen

- Bulimie, Anorexie, Binge-Eating-Disorder oder einem gestörtem Essverhalten
- Beratung für Betroffene und Angehörige

## Psychosoziale Beratung

- Hilfestellung bei einer Krise, allgemeinen Lebensfragen oder einer Umbruchphase

## Rechtsberatung

- Einzelgespräche zu rechtlichen Fragen rund um die Themen Trennung und Scheidung

## Lesbenberatung

- Gespräche zu Themen wie Coming-Out, Partnerschaft, Familie

## Formular-Sprechstunde

- Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen wie z.B. Wohngeld, Kindergeld, BaFöG

## Bewerbungshilfe

- Hilfe beim Erstellen, Prüfen und Verschicken von Anschreiben, Lebenslauf und Co

