



„Superheldinnen am Limit“: Unter diesem Motto finden im Rahmen der 31. Brandenburgischen Frauenwoche vom 4. bis 22. März 2021 vielfältige digitale Veranstaltungen in Oranienburg statt.

Frauen sind die Superheldinnen des Alltags: super Mutter, super Arbeitskraft, super Freundin oder Ehefrau – super gestresst! Die Superheldinnen sind am Limit. Ganz selbstverständlich scheint hier: Viel leisten, wenig bekommen. Durch die Coronakrise haben sich die Probleme verschärft. Applaus allein reicht nicht aus.

Die Frauenwoche möchte Oranienburgerinnen verschiedener Generationen, unterschiedlicher sozialer Herkunft und Lebenswelten zusammenbringen. Unter Berücksichtigung der Coronapandemie sind Heldinnen eingeladen, sich in digitalen Workshops und Lesungen inspirieren zu lassen, aufzutanken, Wissenswertes zu erfahren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

### **Das Highlight: Landesweite Auftaktveranstaltung**

**4. März 2021 | 10.00 bis 13.15 Uhr**

aus der Orangerie Oranienburg im Live-Stream

**Information & Anmeldung:**

[www.frauenpolitischer-rat.de/anmeldung](http://www.frauenpolitischer-rat.de/anmeldung)

## **Plakatausstellung: Superheldinnen am Limit**

Der Märkische Sozialverein e. V. zeigt in der Kernzeit der Frauenwoche, in seinen Schaufenstern in der Liebigstraße 4, fünf Frauenporträts, die stellvertretend für alle Frauen stehen, die sich bedingungslos um andere kümmern und deren Limit oft nicht gesehen wird.

## **Programmreihe: Heldinnen helfen Heldinnen**

Das Netzwerk der Unternehmerinnen in Oberhavel startet die Onlineinitiative „Heldinnen helfen Heldinnen“ – in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Oranienburg und des Landkreises Oberhavel.

### **06.03.2021 | 14.00 bis 15.00 Uhr**

Lesung: „Schwäne in Weiß und Gold. Geschichte einer Familie“ mit Christine von Brühl

### **08.03.2021 | 10.00 bis 10.45 Uhr**

Workshop: CommPass & Stimme: Wie Frauen ihr eigenes Potenzial entdecken können

### **09.03.2021 | 10.00 bis 11.00 Uhr**

Workshop: Selbstständigkeit & Familie – ist das was für mich?

### **10.03.2021 | 18.30 bis 19.15 Uhr**

Workshop: Im Einklang mit sich selbst – ein Training für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

### **11.03.2021 | 18.30 bis 19.15 Uhr**

Workshop: Mein wilder Garten - Lösungsansätze für Selbstbetrachtung und Selbstfürsorge

### **20.03.2021 | 16.00 bis 17.30 Uhr**

Lesung und Diskussion: „Falsch erzogen?“ mit Mona Krassu

**Information & Anmeldung:** [www.unternehmerinnen-in-ohv.de](http://www.unternehmerinnen-in-ohv.de)

## **Weitere Veranstaltungen**

### **06.03.2021 | 12.00 bis 15.00 Uhr**

Mut, Wut, Grenzen setzen – ein Workshop zur Selbstermächtigung für Frauen mit Nadine Neuner

### **19.03.2021 | 18.00 – 20.00 Uhr**

Die Kraft der Achtsamkeit – gut gewappnet mit Yoga gegen Stress und Leistungsdruck mit Marion Voigt

**Information & Anmeldung:**

[www.oranienburg.de/Rathaus-Service/Aktuelles/Veranstaltungen](http://www.oranienburg.de/Rathaus-Service/Aktuelles/Veranstaltungen)

## **Teilnahme**

Alle Veranstaltungen finden online statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Zugangsdaten werden nach der verbindlichen Anmeldung per Mail versendet.

## **Kontakt**

Christiane Bonk | Gleichstellungsbeauftragte Stadt Oranienburg  
Telefon: 03301/600-606 | Mail: [gleichstellung@oranienburg.de](mailto:gleichstellung@oranienburg.de)