

Internationaler Frauentag 2026



Heldinnen des Alltags

Sonntag, 08. März
von 14.00 – ca. 18.30 Uhr
Göttenbach-Aula, Idar-Oberstein

Außerdem:

Donnerstag, 19. März, 18-20 Uhr
Heilsamer Singabend für Frauen
 Fachberatungsstelle des FH Idar-Oberstein

Samstag, 21. März, 19 Uhr
Film „Smoke Sauna Sisterhood“
 Stadttheater Idar-Oberstein

FRAUEN(T)RÄUME
EINLADUNG UND PROGRAMM

Göttenbach-Aula Idar-Oberstein

Alljährlich wird weltweit am 8. März der Internationale Frauentag gefeiert. Dabei geht es um die internationale und kommunale Solidarität und die Würdigung feministischer Errungenschaften und Forderungen.

Wie im Vorjahr laden wir euch wieder zu Begegnung und Austausch ein sowie zum Mitmachen und Verweilen an den Ständen.

Wir freuen uns darauf, dass ihr kommt und mit uns feiert!

Eintritt frei – Spenden sind willkommen.

PROGRAMM

Beginn 14.00 Uhr

- **Begrüßung** durch die Veranstalterinnen
- **Konzert Sarah Yacine**
 (Soul, eigene Songs & nordafrikanische Klänge)
„Musik als Kreis von Leben, Begegnung und Gemeinschaft“.
- **Kaleidoskop der Ressourcen**
- **Abtanzen für Alle: One-Billion-Rising**
 – Der globale Tanz für die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen
 anschließend **Women World Music**

Ende ca. 18.30 Uhr



Foto: ©Mark Bloomer

THEMENBEZOGENE INFO-, DISKUSSIONS- UND MITMACHSTÄNDE

- Ressourcen- und Stärkungsangebote
- Präventionsangebote
- Patriarchat
- Matriarchat
- Interkultureller Einblick
- Feministische Kampagne Orange Days
- Infotisch mit Flyern

Gestaltet von

- Frauenhaus Idar-Oberstein
- Frauennotruf – Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt
- Interventionsstelle Landkreis Birkenfeld
- FreitagsFrauen Birkenfeld
- Migrations- & Integrationssozialarbeit DRK und Stadt Idar-Oberstein

VERKÖSTIGUNG

Kuchenbuffet und Herzhaftes

INTERNATIONALER FEMINISTISCHER GENERALSTREIK

Enough! Genug! Am **Montag, 9. März 2026** wird international zum feministischen Streik gegen Patriarchat, Kapitalismus und damit einhergehende Gewalt aufgerufen.

Auch der **Frauennotruf** Idar-Oberstein beteiligt sich daran mit **Streikfrühstück** und thematisch passendem **Film** im **Café Heimat** in **Morbach**.



Göttchenbach-Aula Idar-Oberstein,
Georg-Maus-Straße 2, 55743 Idar-Oberstein

Die Räume sind barrierefrei.
Parkmöglichkeiten sind
ausreichend vorhanden.



VERANSTALTERINNEN

Trägerverein Frauen helfen Frauen e. V. mit:
Fachstelle Frauennotruf (067 81-4 55 99),
Frauenhaus (067 81-15 22) und
Interventionsstelle Landkreis Birkenfeld
(067 81-56 28 672)

Alle Infos auch unter frauennotruf-idar-oberstein.de
und frauenhaus-idar-oberstein.de

Mit finanzieller Unterstützung
von der Kreissparkasse Birkenfeld und der Stadt Idar-Oberstein



Film „Smoke Sauna Sisterhood“

Stadttheater Idar-Oberstein, 19 Uhr
Eintritt frei – Spenden sind willkommen



Foto: ©Smoke Sauna Sisterhood

In einer Hütte tief im schneebedeckten Wald treffen sich Frauen aller Altersgruppen und Gesellschaftsschichten zum gemeinsamen Saunieren. Mit den Hüllen fallen Tabus. Sanfte Stimmen flüstern unausgesprochene Ängste und leidvolle Erkenntnisse in das schützende Dunkel der dampferfüllten Sauna. Aufgefangen vom leisen Zuhören ihrer Gefährtinnen berichten die Frauen von ersten Liebschaften, aber auch von sexuellen Übergriffen und unerträglichen Geburtsschmerzen. Dieses transformative Ritual begleitet Filmemacherin Anna Hints in SMOKE SAUNA SISTERHOOD.

Mit authentischer Stimme verwebt der Film weibliche Schmerz- und Lebenserfahrung mit einer Schutzschicht aus Materialien der Natur: Holz, Hitze und Birkenzweige sind die Koordinaten in diesem archaisch-zauberhaften Film, der genießerisch dabei zuschaut, wie Gemeinschaft entstehen kann, solange nur ein gemeinsamer Raum zur Verfügung steht.

Auf dem Sundance Film Festival wurde Anna Hints mit dem Preis für die Beste Regie in der Reihe „World Cinema Documentary“ ausgezeichnet.

Nach dem Film wird es die Möglichkeit für Austausch und Gespräche geben. Die Veranstaltung organisiert der **Frauennotruf** Idar-Oberstein in Kooperation mit dem **Kulturamt** der Stadt Idar-Oberstein.



„Heilsamer Singabend für Frauen“

„Komm so wie du bist“ mit Katja Schmitt & Mégane Vallet
Fachberatungsstelle des Frauenhauses, 18 – ca. 20 Uhr
Eintritt frei – Spenden sind willkommen

Wir öffnen einen Raum, wo jede Stimme herzlich willkommen ist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ob Du gerne singst, oder gerne lauschst oder einfach gerne im Kreis dabei bist, fühl Dich vom Herzen willkommen! Wir freuen uns auf Dich in unserem Kreis!

Anmeldung bis zum 12. März unter 067 81/15 22
oder frauenhaus-io@web.de



Foto: ©Sandra Doneck

WEITERE RESSOURCENANGEBOTE

- **Mit Farbe in den Frühling** – Stärkungsgruppe für Frauen, ab 12. März 2026, Frauenhausberatungsstelle Idar-Oberstein
- **Kick(boxen)** für das Selbstbewusstsein für Frauen und nichtbinäre Personen, immer montagabends, Frauennotruf Idar-Oberstein & Idarer Turnverein
- **EFT Klopfakupressur** Selbsthilfetag für Frauen, 20. Juni 2026, Frauennotruf Idar-Oberstein