

Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen

JUNI - DEZEMBER 2026

Do., 25. Juni 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Arbeit der Gleichstellungsstelle
Schweinfurt und Impulse für
Gleichberechtigung. Zu Gast ist die
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Schweinfurt.

Mi., 1. und 8. Juli 2026

10.00 - 11.00 Uhr

Fresh Air Body Shape

- intensives Outdoor Workout für Frauen
- Fichtelsgarten (Rondell).
- Keine Hilfsmittel nötig.
- Kostenfreies Angebot des Familienstützpunktes FiZ und des IBF. Bei Schlechtwetter findet das Training im Haus der Familie (Zeughaus) statt.
- Bitte um Anmeldung (wichtig wg. Gruppengröße und wetterbedingten Änderungen). Tel.: 01525 1704467

Das IBF wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration, des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus, der Stadt Schweinfurt und des Landkreises Schweinfurt.



PROGRAMM

Mi., 8. Juli 2026 - 9:30 - 12.30 Uhr

Workshop: Stark im Leben

- Wie ist Deine *Einstellung* zu Dir selbst?
- Welche *Auswirkungen* hat das auf Dein Leben?
- Und wie kannst Du es *beeinflussen*?

Übungen, Tipps auch für zu Hause.

Vorgespräch Do., 2. Juli 2026, 9 Uhr im IBF.
Der Workshop findet im Mehrgenerationenhaus statt (Schweinfurt, Bauerngasse 8).

Kostenfreies Angebot für Frauen mit
Fluchterfahrung. in Kooperation mit der Diakonie
Schweinfurt (Projekt TAFF) und dem IBF e.V.

Do., 9. Juli 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Ideen für eine gelungene Familienküche.
Mit Unterstützung des Gesundheitsamtes
Schweinfurt.

Fr., 10. Juli 2026

16.00 - 20.00 Uhr im IBF:

Interkitchen-Friday: Ukraine

Eventreihe im IBF. Gemeinsam Kochen,
Lernen, Probieren und Austauschen.
Auslagenersatz in Höhe von EUR 25,00,
begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung
erbeten.

Do., 16. Juli 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

neu und fresh - Familienstützpunkt Fränz
Family stellt sich vor.

Do., 23. Juli 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Einführung in die Ayurveda Heilkunst



PROGRAMM

Das IBF hat vom 17. August bis 4. September 2026 geschlossen.

In den bayerischen Sommerferien finden keine Sprachkurse oder Frauenfrühstücke statt. Ansonsten können während der Öffnungszeiten Beratungen in Anspruch genommen werden.

26. August 2026

Tagesausflug zur Silbersandhöhle mit Wanderung zur Altach Quelle/Haßberge

Gemeinsame Busreise für Frauen und Kind(er) mit Besuch eines historischen Bergwerks und Erkundung einer eisenhaltigen Quelle. Reisekosten pro Sitzplatz ungefähr 10 EUR.

In Begleitung und unter der Führung des Naturwissenschaftlichen Vereins Schweinfurt. Weitere Informationen und Anmeldung unter 0176 41169197.

Kooperation von IBF und dem Projekt "Lebenswirklichkeit in Bayern" des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V.

Do., 17. September 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Wir berichten von unseren Ferien, zeigen Bilder und teilen unsere Reiseerlebnisse

Do., 24. September 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Umweltfreundlich,
aber trotzdem günstig einkaufen!
Vortrag von Greenpeace Schweinfurt.

Do., 1. Oktober 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Menopause: Was muss ich wissen?



PROGRAMM

Do., 8. Oktober 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Lernen, Arbeiten, Chillen!

StudyFAB Schweinfurt stellt sich vor.

Fr., 9. Oktober 2026

16.00 - 20.00 Uhr im IBF:

Interkitchen-Fridays - Jüdische Küche

Im Rahmen der interkulturellen Wochen: gemeinsam Kochen, Lernen, Probieren und Austauschen. Unkosten in Höhe von 25,00 EUR, begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erbeten.

Do., 15. Oktober 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Die Arbeit als Haushaltshilfe.

Agentur für Haushaltshilfe stellt das Arbeitsfeld vor.

Do., 22. Oktober 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Gemeinsam etwas aufbauen!

Offene Hilfen der Lebenshilfe

Do., 29. Oktober 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Nächste Hilfe: Bahnhoßmission.

Aufgaben und Aktivitäten in Schweinfurt.

Mi., 11. November 2026

9.30 - 12.00 Uhr

Der Bewerbungs-Check!

Mit Besuch des Berufsinformationszentrums (BiZ) der Agentur für Arbeit in der Kornacherstr. 6, Schweinfurt.

Anmeldung beim IBF notwendig.



PROGRAMM

Do., 12. November 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Leben mit Krebs - Information, Austausch und persönliche Erfahrungen.

Zu Gast ist auch die Krebsberatungsstelle.

Fr., 13. November 2026

16.00 - 20.00 Uhr im IBF:

Interkitchen-Fridays - Togo

Eventreihe im IBF. Gemeinsam Kochen, Lernen, Probieren und Austauschen. Unkosten in Höhe von EUR 25,00, begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erbeten.

Do., 26. November 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Jetzt habt ihr etwas zu lachen!

Wir versuchen es unter professioneller Anleitung einmal mit Lachyoga.

Do., 10. Dezember 2026

10.00 - 12.00 Uhr - Frauenfrühstück:

Ausbildungswege für junge Menschen mit Migrationsgeschichte.

Zu Gast: Kolping Schweinfurt

SAVE-THE-DATE

Unser Herzensprojekt:

Herzensstand am Weihnachtsmarkt unter Leitung der Partnerschaft für Demokratie. Wunschtermin:

Mi., 16. - So., 20. Dezember 2026

Unter dem Motto:

“Vielfalt verbindet Schweinfurt”.

Mitwirkung erwünscht. Hier melden:
info@demokratie-leben-schweinfurt.de



PROGRAMM

Das IBF ist zu den Weihnachtsferien vom 24. Dezember 2026 - 10. Januar 2027 geschlossen.

Information zum Frauenfrühstück:

Sofern hier nicht anders angegeben bitten wir um 3 EUR Spende/Person für die Auslagen. Neben den hier angegebenen Terminen, finden weitere Frühstücke am Donnerstag zum Austausch und Deutschüben außerhalb der Schulferien statt. Sondertermine während der Schulferien werden rechtzeitig angekündigt.

Immer am Freitag 9.00 - 10.00 Uhr

Entdecke Deine Kraft!

Entspannung und Körperwahrnehmung für Frauen. Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse erforderlich. Wöchentlich ein neuer Schwerpunkt, wie: Entspannungstechniken, Atmung, Mobilität und Beweglichkeit, Wahrnehmung des Körpers und Stärkung von einzelnen Muskelgruppen, Achtsamkeit. Bis März in der Casa Vielfalt, Antonius Saal. Frühling/Sommer im Fichtelsgarten (Rondell). Anmeldung erbeten

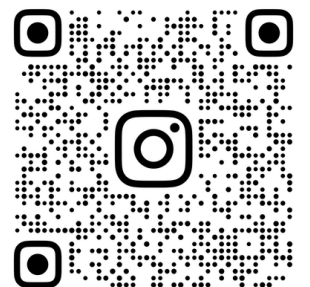
Kontakt (Anmeldung und Beratung):

Interkulturelles Begegnungszentrum
für Frauen (IBF e.V.):

Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo 13.00 - 15.00 Uhr

Obere Straße 14 - 97421 Schweinfurt
info@ibf-schweinfurt.de

 09721 54 19 818
01515 05 19 240



IBFEVSW

Änderungen vorbehalten.
Bleib auf dem Laufenden und folge uns!

