

Lokal  
**Verbunden**



Digital  
**Vernetzt**



Im Handel  
**Vereint**



[www.ift.koeln](http://www.ift.koeln)

Sonntag, 7. März 2021

12 – 18 Uhr

Die digitale Veranstaltung zum  
**Internationalen Frauentag**

# I Veranstaltung

12 Uhr

## **Eröffnung durch Oberbürgermeisterin Henriette Reker**

### **Podiumsdiskussion zum Kölner Gleichstellungsausschuss**

Sarah Brasack, stellvertretende Chefredakteurin des Kölner Stadt-Anzeigers, diskutiert mit der Vorsitzenden Teresa De Bellis-Olinger und den Sprecher\*innen der Ratsfraktionen über Ziele und bevorstehende Herausforderungen des Kölner Gleichstellungsausschusses.

### **Im Interview mit ...**

#### *Frauke Mahr*

Mädchenarbeit, ELSE-FALK-Preis und die Entwicklungen des Feminismus – all das im Kurzinterview mit Frauke Mahr, Geschäftsführende Vorständin der LOBBY FÜR MÄDCHEN und erste Kölner Frauenpreisträgerin.

#### *Dr. Nicole Grünewald*

Frauen, Wirtschaft und die Domstadt – wie das nicht nur zusammenpasst, sondern auch zusammengehört, klärt Sarah Brasack im Gespräch mit Dr. Nicole Grünewald, Präsidentin der IHK zu Köln.

### **Musik**

Heaven's Gate (Elke Bartholomäus & Christine Voth)

**Durch das Programm führt Bettina Mötting,  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Köln.**

14 Uhr

## **Istanbul-Konvention**

Ein gewaltfreies und selbstbestimmtes Leben ist unser Ziel. In der Realität erleben jedoch viele Frauen und Mädchen sexualisierte und körperliche Gewalt – im Schnitt jede vierte Frau in Deutschland. Mit der Istanbul-Konvention hat der Europarat einen politischen Rahmen geschaffen, Frauen und Mädchen besser vor dieser Gewalt zu schützen. Der Rahmen ist das eine, konkrete Umsetzungen in Köln das andere. Hier wird beides vorgestellt und diskutiert, welche Maßnahmen noch fehlen.

*Jessica Espinoza & Marion Sollbach, ASF Köln*

## **Online vernetzt – Wie digitale Zusammenarbeit gelingt**

Die COVID-19-Pandemie zwingt uns seit Monaten dazu, unsere Zusammenarbeit neu und digital zu denken. Wo früher das analoge Treffen im Vordergrund stand, rückt heute die digitale Alternative in den Mittelpunkt. Videokonferenzen helfen uns dabei, Termine auch auf Distanz durchzuführen – hier wird gezeigt, wie diese optimal gelingen.

*Janine Jakobs & Maik Dick, Stadt Köln*

## **Verbunden mit dem Körper – Yoga**

Yoga hilft – auch in Zeiten von Corona – im Alltag Ruhe zu finden und sich fit zu halten. Von Atemübungen über fließende Bewegungen bis hin zum entspannenden Yin Yoga werden Einsteiger\*innen wie auch Fortgeschrittenen optimale Übungen zur Entspannung von Körper und Geist vorgestellt.

*Aya & Chris Jäger, Hot Yoga Köln – Yoga39°*

16 Uhr

## Equal Care

Was ist Care? Was ist Arbeit? Und welche sozialen Verwerfungen zieht der Gender Care Gap nach sich? Wichtige Fragen, denen hier nachgegangen wird. Die Grundthese: Nur wenn Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern gerecht aufgeteilt wird, haben alle Menschen gleichermaßen die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe – politisch und wirtschaftlich, in Kultur und Wissenschaft, beruflich und privat, auf allen Ebenen und Hierarchiestufen.

*Sascha Verlan, Initiator des Equal Care Day*

## 1700 Jahre jüdisches Frauenleben in Köln

2021 steht für 1700 Jahre jüdisches Leben in Köln. Eine Geschichte, die von starken, herausragenden Frauen geprägt ist. Als größte jüdische Frauenorganisation weltweit hat auch die WIZO Anteil an dem historischen und zeitgenössischen Empowerment. Informativ & interaktiv – erkunden Sie mit uns das Leben einiger jüdischer Heldinnen der letzten 1700 Jahre.

*Dr. Anna Gayger & Bettina Fruchtmann, WIZO Deutschland e.V.*

## Verbunden mit der Stimme – Stimmtraining

Die Stimme ist der Spiegel der eigenen Seele. Sie ist die eigene Visitenkarte, mit der wir einen Eindruck hinterlassen. Stimme, Präsenz und Persönlichkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Und hier wird Ihnen gezeigt, wie – mit verschiedenen Übungen zur Physiologie, Psychologie und Spiritualität der Stimme und mit wertvollen Tipps zu Lampenfieber und Redeangst.

*Sonja Gellert, Sängerin Coach Trainerin*

14 – 18 Uhr

**AKF-Networking-Café**

Kleine Auszeit gefällig? Dann schauen Sie doch einfach im AKF-Networking-Café vorbei. Zum Wiedersehen bekannter Gesichter und Knüpfen neuer Kontakte.

*Dr. Marita Alami, Arbeitskreis Kölner Frauenvereinigungen (AKF)*

ganztägig

**Historische Stadtführung**

Die Historische Stadtführung zeigt die Domstadt und ihre Geschichte unter einem besonderen Gesichtspunkt: Der Geschichte ihrer Frauen. Die einzelnen Stationen und Informationen werden über Geodaten bereitgestellt, die jederzeit online über [www.ift.koeln](http://www.ift.koeln) abgerufen werden können. Einfach einwählen, lesen und loslaufen!

Um die Veranstaltung zu verfolgen und an den Workshops und Fachvorträgen am Nachmittag teilzunehmen, ist keine Anmeldung erforderlich. Sie müssen am Aktionstag nur die Seite [www.ift.koeln](http://www.ift.koeln) aufrufen.



Dort finden Sie einen Link zum Stream der Veranstaltung sowie einzelne Links zur Teilnahme an den jeweiligen Workshops und Fachvorträgen via BigBlueButton. Eine Installation der Anwendung ist nicht nötig. Um pünktliche Teilnahme wird gebeten.

## Kontakt

Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln

Telefon: 0221/221 - 2 64 72

[gleichstellungsamt@stadt-koeln.de](mailto:gleichstellungsamt@stadt-koeln.de)

## Impressum



### Die Oberbürgermeisterin

Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung  
Zentrale Dienste

Bildnachweis  
iStockphoto/peshkov, iStockphoto/wildpixel