

UNSER RAUM IST DEIN RAUM!

Im Frauenzentrum treffen sich Gruppen für Frauen und Familien in all ihrer Vielfalt. Wir freuen uns jederzeit über neue Menschen, Ideen und Formate.

Hier könnt ihr euch austauschen, vernetzen, weiterbilden, politisch organisieren, künstlerisch betätigen, kochen, tanzen und vieles mehr. Vom Lesekreis über Tischtennis bis zum Spieleabend ist alles möglich.

Eine Gruppe zu gründen ist ganz einfach. Du brauchst kein fertiges Konzept. Melde dich gern mit deiner Idee und wir helfen dir bei der Umsetzung.

Für die Raumnutzung bitten wir um Spenden und einen sorgsam Umgang mit dem Raum.

Wenn du eine Gruppe gründen möchtest, melde dich gern unter zentrum@frauenzentrum-potsdam.de. Du kannst auch einfach bei einer bestehenden Gruppe vorbeischauen.

Wir freuen uns auf dich!

Gruppenübersicht: Stand August 2026

ÜBER UNS

Das Autonome Frauenzentrum Potsdam e. V. ist ein Zusammenschluss von Frauen mit dem Ziel, Frauen und Mädchen auf individueller, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Ebene zu stärken. Der Verein engagiert sich seit 1990 für Bildung, Kommunikation, Beratung, Vernetzung von Fraueninteressen sowie gegen Gewalt. Er ist politisch und konfessionell unabhängig.

Wir schaffen Freiräume für Frauen und Mädchen.
Wir arbeiten aktiv an der Umsetzung frauenpolitischer Interessen.
Wir sensibilisieren und klären auf.
Wir bieten Schutzräume für verfolgte und bedrohte Frauen und deren Kinder.
Wir engagieren uns gegen Sexismus und gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

UNSERE GRUNDWERTE

// Unsere Arbeit basiert auf Respekt, Wertschätzung, Transparenz und Akzeptanz.
// Wir begreifen Vielfalt als Ressource und das Bewusstsein darüber als Chance für Solidarität unter Frauen und Mädchen, die unsere Angebote gestalten, wahrnehmen und unterstützen.
// Wir arbeiten feministisch-parteilich für Frauen und Mädchen.

Weitere Informationen zu den Gruppen und aktuellen Terminen gibt es auf unserer Webseite.

Autonomes Frauenzentrum Potsdam e. V.

*innenRaum
Alter Markt 6
14467 Potsdam
Tel: 0331 967 93 29
kontakt@frauenzentrum-potsdam.de
www.frauenzentrum-potsdam.de

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam



gefördert durch:



FRAUENZENTRUM

Autonomes Frauenzentrum
Potsdam e. V.

GRUPPEN



© Titelbild: Shutterstock 2278252983 / Sabina Bracher



Atenea e. V.

Gemeinschaft, Kultur und Sprache

www.atenea-potsdam.de
info@atenea-potsdam.de

Atenea ist eine spanischsprachige Kulturgruppe in Potsdam, die die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas teilt. Unsere Aktivitäten umfassen den Leseclub, Theater, Märchenstunde, Kochworkshops, Kinderaktivitäten sowie besondere Tagungen und kulturelle Feiern.



INTERKULTURELLE GRUPPE

Kostenlose Lerneinheiten oder Austausche zu unterschiedlichen Themen

Letzter Samstag im Monat | 14-19 Uhr
Facebook: Interkulturelle Gruppe für Alle
Email: interkulturelle.gruppe@yahoo.de

Wir organisieren regelmäßige kleine kostenlose Lerneinheiten oder Austausche zu unterschiedlichen Themen. Die Veranstaltungen richten sich an Personen mit Migrationshintergrund sowie an alle benachteiligten Gruppen der Gesellschaft. Jeder Mensch zählt!



INTIMAA

Interkulturelles Frühstück

Letzter Sonntag im Monat | 11-14 Uhr

Wir sind eine Gruppe von Frauen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen. Unser Ziel ist es, Solidarität und Liebe

zu fördern, einander zu unterstützen und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen, in der wir Lebens- und Berufserfahrungen sowie Ratschläge austauschen. Zu unseren Aktivitäten gehören auch gemeinsames Singen, Malen und Tanzen.



FEMIA

Interkultureller Lesetreff

Zweiter Samstag im Monat | 11-14 Uhr

Frauen aus verschiedenen Kulturen kommen zusammen, um Bücher, Gedanken und ihre Kulturen miteinander zu teilen.

Wir genießen gemeinsam traditionellen türkischen Kaffee. Wir sprechen, hören zu, lernen voneinander und knüpfen neue Freundschaften.



ELTERNCAFÉ

für Allein- und Getrennterziehende

Erster Donnerstag im Monat | 15-17 Uhr

Allein- und getrennterziehende Eltern treffen sich, tauschen sich aus und haben die Möglichkeit, sich für den Alltag zu vernetzen. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Angebots orientieren sich am Bedarf der teilnehmenden Eltern. Es ist eines von fünf Elterncafés des Büros Kinder(ar)mut der AWO.



KOCHGERN

Offene Kochgruppe

Dritter Freitag im Monat | 18 Uhr
Anmeldung:
a.dalchow@t-online.de

Das Schälmesser gezückt, die Schürze um die Hüfte geschnürt und eine Prise Lust und Humor, dann bist Du bei uns genau richtig! Wir sind Frauen, die einmal im Monat zusammen kochen, quatschen und gemeinsam essen.



OMAS GEGEN RECHTS

Ortsgruppe Potsdam

Zweiter Mittwoch im Monat | 16-18 Uhr
omasgegenrechtspotsdam@web.de

Wir sind eine zivilgesellschaftliche, parteiunabhängige Initiative. Wir setzen uns ein für die Stärkung unserer Demokratie, für eine solidarische Gesellschaft, gegen Rassismus und Antisemitismus, für lebendiges Gedenken und die Auseinandersetzung mit unserer Geschichte und für eine wertschätzende Willkommenskultur. Wir Omas und Opas engagieren uns für eine Welt, die wir guten Gewissens unseren Enkelkindern hinterlassen können.



FRAUENWELT

Frauen, die Frauen lieben

1x monatlich samstags



Anmeldung:
frauenweltpotsdam@web.de



KARAOKWEENS

Offene Karaokegruppe

Letzter Freitag im Monat | 16-18 Uhr

Singt Euch glücklich mit Euren Lieblingsliedern! Immer am letzten Freitag im Monat seid ihr die Stars: Schnappt Euch die Mikros und singt zu zweit, zu dritt oder auch gern allein Eure Lieblingslieder. Lasst uns gemeinsam singen und Spaß haben!



FEMM JAM

Jam Session für FLINTA* im Rechenzentrum

Letzter Dienstag im Monat | 19 Uhr
Termine auch unter www.rz-potsdam.de
Kontakt: femmjam@rz-potsdam.de

Die Femm Jam ist eine offene Jam Session für FLINTA*-Personen (Frauen, Lesben, inter*, trans*, nicht-binär, agender und Andere). Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Du kannst auch zeichnen, Visuals projizieren, tanzen, texten - oder einfach nur gemütlich rumhängen.

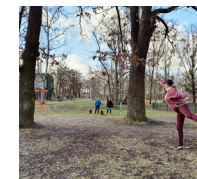


VOLLEYBALL

für Frauen Ü30 / Ü40 / Ü50 in der Turnhalle im Treffpunkt Freizeit

Jeden Dienstag | 19:30 Uhr
Anmeldung: annettiems@web.de

Neue Mitspielerinnen sind herzlich willkommen! Für Kurspausen bitte auf der Webseite nachschauen oder nachfragen.



DISCGOLF

Frauen*Golfen des Hyzernauts e. V. im Volkspark Potsdam

1x monatlich
Infos unter www.hyzernauts.de

Das Frauen*Golfen der Hyzernauts bietet einen Rahmen für Spielspaß und Training, Austausch und Vernetzung. Anfänger*innen sind ausdrücklich willkommen und werden von erfahrenen Spieler*innen begleitet. Discs für Neulinge können zur Verfügung gestellt werden. Alle FLINTA*s sind willkommen.