

März 2026

Kofra e.V., Baaderstraße 30, München
Mo – Do 15:00 – 20:00 Uhr, Fr 14:00 – 18:00 Uhr
Veranstaltungen | Arbeitskreise | Beratung | Café | Bibliothek | Internetcafé

- Di 3. 19:30** **GI-Frauen** Treffen der Frauengruppe der Gesellschaft für Informatik
- Mi 4. 19:00** **HikeDykes** offene Lesben-Wandergruppe
- Do 5. 16:00 – 20:00** **Flohmarkt im Kofra**
und
Fr 6. 15:00 – 18:00 Wir verkaufen ganz unterschiedliche Gegenstände aus der Haushaltsauflösung einer Kofra-Mitfrau und Freundin, die mit ihrem Nachlass Kofra bedacht hat. Ihr findet hier kleine und große Schnäppchen, die ihr gegen eine Spende von 50 Cent bis 20 Euro erwerben könnt. Wir freuen uns mit Euch den Nachlass auf diese Weise in gute Frauen-Hände zu geben und unserer großzügigen Kofra-Unterstützerin gebührend zu danken.
- So 8. 15:00 – 22:00** **8. März – Internationaler Frauentag und Wahlparty zur Kommunalwahl in München**
Einladung zur Feier im Kofra
Der Internationale Frauentag am 8. März entstand im Kampf um das Wahlrecht für Frauen. Heute feiern wir die erreichten Erfolge. Aber wir machen auch weiterhin auf die Gewalt gegen Frauen, auf Unterdrückung und die mangelnde Repräsentanz von Frauen in den Parlamenten aufmerksam. – Unsere diesjährige Feier steht im Zeichen der aktuellen Wahl. Kofra hat aktiv die Kampagne „Frauen auf die Plätze“ des Stadtbundes der Münchner Frauenverbände e.V. unterstützt und im Münchner Norden Frauen auf IHRE Themen angesprochen und sie zur Wahl motiviert. Wir feiern und tauschen uns mit Susanne Tschee über die dabei gesammelten Erfahrungen mit der Kampagne aus. Getränke und Knabbereien sind günstig zu erwerben. Später am Abend laden wir zum Tanzen ein.
- Mo 9. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Di 10. 16:00** **Die Spaziergängerinnen**
Bewegung und Austausch mit Vera Bach. Wir treffen uns im Kofra und spazieren ein Stück die Isar entlang. Anmeldung nicht erforderlich. *
- 18:30** **AK Stop Sexkauf**
- Mi 11. 17:30** **Blüten der Wertschätzung für Frauen und Frieden**
Kreative politische Frauengruppe. Inspiriert von Random Acts of Kindness, “Violet Roses against Violence” in Tirol, “Frauen in Schwarz” in München und weltweit, gestalten wir Blüten gegen Gewalt und für Respekt und Wertschätzung für Frauen. Jeden 2. Mittwoch im Monat.
- 18:00** **AK Lora** Weibliches Empowerment im Radio
- 19:00** **NiUnaMenos** Spanisch-sprachige Feministinnen
- Fr 13. 18:00** **Neuer Film: Sorda – Der Klang der Welt**
Span. Spielfilm 2025,99 Min. Dt. Fassung mit SDH-Untertiteln für Gehörlose, Regie: Eva Libertad
Die gehörlose Angela und der hörende Hector leben zusammen in Gleichberechtigung und Geborgenheit – bis ihr erstes Kind zur Welt kommt. Die Welt ist voller Barrieren... und wird für die gehörlose Mutter zur Herausforderung, geprägt von Missverständnissen, Ausgeschlossenheit, Konflikten und Entfremdung. Der preisgekrönte Film nimmt radikal die Perspektive der gehörlosen Angela ein. Sie wird von der gehörlosen Schauspielerin Miriam Garlo gespielt.
Anschließendes Gespräch zum Film, moderiert von Susanne Tschee.
UKB 12 € Normalpreis, 5 – 11 € Sozialpreis
- Mo 16. 16:00** **AK Sprache** Frauen in den Medien sichtbar machen



- Di 17. 19:00 Neuer AK: LeSuBiA – Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag**
Das Bundeskriminalamt hat in Kooperation mit dem Bundesinnenministerium und dem Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Dunkelfeldstudie erarbeitet. Angesichts der Ergebnisse der geschlechterübergreifenden Bevölkerungsbefragung zur Gewaltbetroffenheit in Deutschland plant Kofra eine Arbeitsgruppe zu den Hintergründen und einen strategischen Umgang damit.
Roswitha Reger und Susanne Tschee laden zu einem ersten Treffen ein.
Anmeldung: kofra-muenchen@mnet-online.de Der Link zum Download der Studie wird verschickt.
- Mi 18. 19:30 TERRES DES FEMMES Treffen der Städtegruppe München**
- Fr 20. 18:00 – 20:00 Inner Alignment Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen**
Im Sitzen oder Liegen entspannen wir mit Musik und Klängen. Dabei können Empfindungen wie Wärme, Kälte oder Kribbeln, Emotionen oder innere Bilder aufsteigen. Im Anschluss findet ein achtsamer und wertschätzender Austausch in der Gruppe statt. Bequeme Kleidung für das Sitzen auf dem Boden.
Anleitung: Marissa Rolls, Yogalehrerin Inner Alignment-Facilitatorin
Anmeldung: kofra-muenchen@ment-online.de, UKB 15 € Normalpreis, 5 – 11 € Sozialpreis
- Sa 21. 12:00 – 16:00 Selbstverteidigungskurs bei Messerangriffen**
Effektive Techniken der Selbstverteidigung und Strategien der Deeskalation – mit und ohne Hilfsmittel. Nur mit persönlicher Anmeldung vor Ort im Kofra oder unter kofra1@mnet-online.de. Der Kurs findet nur mit mindestens 5 und maximal 10 Teilnehmerinnen statt. Kosten: 30 €
- Mo 23. 18:00 Late Bloomers Frauen mit spätem Coming-Out**
- Di 24. 18:00 Wie geht das mit der Rente? Dos and Don'ts zur gesetzlichen Rente für Frauen ab 50**
Vortrag Maria T. Nickl, unabhängige Rentenberaterin
Frauen bekommen rund ein Viertel weniger Rente als Männer. Ohne Hinterbliebenen-Rente beträgt der Gender-Pension-Gap, die Rentenlücke, sogar 35 Prozent! – Wie können Frauen das Beste daraus machen? Die Themen: Rentenarten, Bedingungen, Teilzeitarbeit und Kindererziehung, Sonderzahlungen, Flexirente, Übergang gestalten, auch bei Arbeitslosigkeit, Teilzeit oder Krankheit, Abzüge von der Bruttorente. Moderation: Elke Amberg
Anmeldung: kofra-muenchen@mnet-online.de, T 089 / 2010450 **UKB** 15 € (5 – 14 € Sozialpreis)
- Do 26. 17:00 MatriWissen Matriachale Gesellschaften in Vergangenheit und Gegenwart**
- Fr 27. 18:00 Gendermedizin: Frauen sind keine "kleineren" Männer**
Vortrag mit Präsentation von Dr. rer. nat. Carola Göring, Fachjournalistin
Jung, männlich, 75 kg Gewicht, „Max Mustermann“ war lange der Maßstab der Medizin. – Das Wissen zu Krankheiten und Gesundheit, zu Diagnosen, Therapie und Prävention stammt überwiegend aus Studien an Männern, männlichen Mäusen und männlichen Zellen. Doch die biologischen Unterschiede sind enorm, z.B. bei Herzinfarkt, Krebs, MS, Zyklus und Verletzungen, Medikamentenwirkung. Es gibt zu wenig Studien, die medizinischen Leitlinien gehen nicht auf Unterschiede der Geschlechter ein.
Moderation: Elke Amberg. Anmeldung erwünscht. Die Teilnahme ist kostenlos. Spende erwünscht.

Vorschau April

**Fr. 17. April
18 – 20 Uhr**

Demokratieerhaltung – digitale Gewalt als gesellschaftliche Herausforderung. Social Media – Fluch oder Segen für die Demokratie?

Die Themen: Social-Media oder „Unsocial“ Media, ist Demokratie bedroht?, Ethik und KI, Menschenrechte stärken, europäische Ebene uvm. Die Tagung ist offen für alle. **Ort:** IT-Referat der Stadt München. Die Jahrestagung der Fachgruppe „Frauen und Informatik“ der Gesellschaft für Informatik beginnt mit einer Feier zum 40-jährigen Bestehen der Fachgruppe im Kofra. Dazu sind alle interessierten Frauen herzlich eingeladen. **Weitere Infos und Anmeldung** bis 20.3.2026: <https://pretix.eu/gi/JFFI26/>

* für die Veranstaltungen außerhalb des Kofras wird keine Haftung übernommen

