

BEGLEITBROSCHÜRE

FREIRAUM
für uns

KARTENQUARTETT | 32 BILDKARTEN
FRAUEN IN PENSION SAGEN, WAS TRUMPF IST.

Dieses Kartenset ist im Rahmen des Pensionistinnenforum Süd, einem Projekt des verein-freiraum, in Leibnitz entstanden. Mehr über unseren Freiraum erfahren Sie unter: www.verein-freiraum.at.

Das Pensionistinnenforum Süd war ein zeitlich begrenztes Projekt von Oktober 2023 bis Dezember 2024. Es wurde vom Bundeskanzleramt im Rahmen des Förderauftrages „Maßnahmen zur Stärkung von Frauen und Mädchen in herausfordernden Zeiten mit Fokus auf Frauen in der Altersgruppe 60+ und unter Berücksichtigung ländlicher Regionen“ unterstützt.

Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen innerhalb unserer Gesellschaft wurden und werden durch die Entwicklung, die Erstellung und die Verbreitung dieses innovativen, feministischen Kartensets promotet.

Wir wünschen Ihnen kreative Reflexionen und unterhaltsame Stunden mit diesem Produkt. Ihre Anregungen und Rückmeldung senden Sie uns gerne an office@verein-freiraum.at.

*Für den Inhalt verantwortlich: Verein-Freiraum / Satz- & Druckfehler vorbehalten
Grafik & Design: Werbeagentur UHL / www.uhl-design.at*



FREIRAUM *für uns*

EIN VARIABLE EINSETZBARES QUARTETT

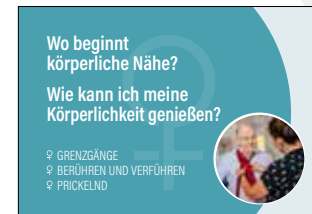
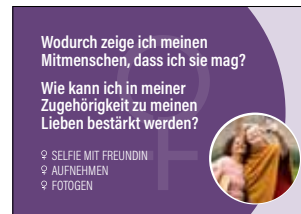
Sie halten 32 Bildkarten in Händen, die in acht Quartetten angeordnet sind. Die Bilder geben einen spielerischen Impuls für Frauen in Pension, Neues zu wagen. Auf der Rückseite jeder Karte finden Sie zwei Fragen und drei Reizwörter, die als Redeanlass dienen, um die Kommunikation in Gang zu bringen.



8 THEMENBEREICHE:

1	Wirgefühl stärken
2	Wir machen das!
3	Etwas zusammen unternehmen
4	Einander beglücken
5	Gemeinsam genießen
6	Gemeinsam bewegen
7	Künstlerisch wachsen
8	Nähe und Distanz

Auf unterhaltsame und anregende Weise durchstreifen Sie unterschiedliche Lebensbereiche. Der Austausch mit Freundinnen, Bekannten oder Nachbarinnen sorgt für spannende Perspektiven, die das Leben reicher und selbstbewusster machen. Neue Impulse für ein beschwingtes Miteinander tauchen auf. Sie blicken stolz auf Altbewährtes, feiern die Erfolge und setzen neue Schritte.



Die Bilder auf der Vorderseite geben einen spielerischen Impuls.
Auf der Rückseite jeder Karte befinden sich zwei Fragen und drei Reizwörter.

DIE GASTGEBERIN:

Sie haben alle Fäden in der Hand. Ebenso wie für die Räumlichkeiten und das Wohlfühlen sind Sie dafür zuständig, dass keine emotionalen Übergriffe passieren. Die Gästinnen sollen sich in ihrer Privatsphäre geschützt fühlen.

Machen Sie vor dem Spielstart klar, dass das Besprochene im Raum bleibt und nicht an die Öffentlichkeit getragen wird. Es wird nicht weitergetratscht. Ebenso haben Bemerkungen, die rassistisch, sexistisch oder frauenfeindlich sind, keinen Platz in diesem Spiel.

DIE KARTEN:

Positionieren Sie die Karten so, dass alle Bilder gut sichtbar sind. Sollte der Tisch zu klein sein, weichen Sie auf den Fußboden aus oder entfernen Sie je zwei Karten einer Farbe aus dem Set, sodass nunmehr die gewünschte Anzahl von Karten vor Ihnen mit der Bildseite nach oben liegt. Sie können sich im Spiel auch auf drei ausgewählte Quartette beschränken. Was die Auswahl und Zusammenstellung der Bilder betrifft, sind Ihnen keine Grenzen gesetzt.

Die betextete Seite kommt unten zu liegen und ist beim Auswählen des Bildes nicht sichtbar.

DIE SPIELERINNEN:

Jede Frau wählt eine Karte, auch die Gastgeberin selbst. Die Einladende ist entweder die erste oder die letzte Frau, die über ihre Karte spricht, ihre Impulswörter deutet, ihre Fragen beantwortet und sagt, welche Ideen ihr bei ihrer Karte in den Sinn kommen. Im Anschluss an die Präsentation dieser Karte diskutiert die Runde, welcher neue Freiraum sich für die Frau im Hinblick auf dieses Thema sofort, mittelfristig oder langfristig schaffen lässt.

SO FUNKTIONIERT ES:

Wie kann sich aus diesem Kartenspiel mehr Freiraum für mich und meine Mitmenschen ergeben? Ein Beispiel aus dem Spielverlauf. Ich betrachte meine Karte und beschreibe, was ich sehe. Durch die drei Reizwörter und die beiden Fragen lasse ich mich inspirieren. Dann beginnt die Diskussion unter den

Spielerinnen, indem sie ihre Ideen einbringen und einander Vorschläge machen, wie mehr Freiraum für alle entstehen kann.

EIN MÖGLICHES ERGEBNIS:

Freiraum ergibt sich für uns sofort:

Spontan beschließen wir, dass wir nach dem Kartenspiel zusammen etwas unternehmen. Die lustigsten Ideen sind gefragt.

Freiraum ergibt sich für uns mittelfristig:

Immer wieder kommt es vor, dass wir unser Geld für Kinder und Enkelkinder ausgeben. In Zukunft werden wir darauf achten, unsere Pension in uns selbst zu investieren.

Freiraum ergibt sich für uns langfristig:

Wie lassen uns nicht vorschreiben, wie wir zu leben haben. Wir treffen uns regelmäßig und engagieren uns politisch für Dinge, die uns wichtig sind.

DAS RUNDHERUM:

Sorgen Sie für genug Raum und bequeme Sitzplätze! Überlegen Sie sich einen guten Einstieg, wenn die Gästinnen einander zum ersten Mal begegnen. Empfangen Sie die Frauen mit einem Willkommensgetränk.

Geben Sie den Frauen Zeit, sich einzufinden und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu kreieren. Legen Sie Papier und Bleistifte bereit. Manche neuen Ideen wollen sich die Gästinnen vielleicht aufschreiben.

Wenn die Karten fotografiert werden, weisen Sie bitte auf die Bildrechte hin. Die Karten dürfen nicht vervielfältigt, sehr wohl aber käuflich erworben werden.

BEDENKEN SIE:

Jede Frau ist Expertin ihres Lebens und hat die Wegstrecke bis zu ihrer Pension in ihrem eigenen Modus zurückgelegt.

Tabuthemen gehören nicht in eine neue Frauen-
gruppe, die sich zum ersten Mal trifft.

Wenn dennoch Situationen auftauchen, denen Sie sich nicht gewachsen fühlen, oder in denen ein problematisches Thema angesprochen wird, wenden Sie sich an die nächste Frauenberatungsstelle, an ein psychotherapeutisches Institut oder die Ärztin ihres Vertrauens.

Netzwerke sind in jedem Lebensabschnitt gerade für Frauen besonders wichtig.



**FRAUENBERATUNGSSTELLE
LEIBNITZ**

Am Kögel 1 / Top 1.5
A-8430 Leibnitz

T+43 677/ 644 98 325
office@verein-freiraum.at
www.verein-freiraum.at

Kostenfreier Service
für alle Mädchen* und Frauen*:

> **FRAUENBERATUNG**

> **FRAUENGRUPPEN**

> **FRAUENPROJEKTE**

> **FRAUENNETZWERK**

frei-freier-Freiraum