



Vitamin F

www.vitamin-f.net, mail@vitamin-f.net

Was ist „Vitamin F?“

14. Oktober 2023

Die Frauengruppe „Vitamin F“ gibt es seit November 1992. Wir sind eine Gruppe von 10 Frauen, die zumeist in Weingarten leben. Das „F“ steht für „fantastisches, fröhliches & freudiges Frühstück mit fabelhaften, fantasievollen Frauen und Freundinnen und für farbenfrohe Frauenkreativmärkte“. Wir veranstalten drei Mal im Jahr ein Frauenfrühstück d.h. ein köstliches Frühstück (mit Brötchen Brot, Hefezopf, vielen leckeren, selbst gemachten Brotaufstrichen, Vitamin F-Müsli, Käse, Wurst, Obst, Tee, Kaffee, Säfte, Wasser...) für ca. 80 Frauen mit Vortrag zu einem von uns gewählten Thema und mit Live-Musik, Pantomime oder Frauenkabarett. Alle paar Jahre, meist im Spätherbst gibt es eine Abendveranstaltung für Männer und Frauen. Ende Juni organisieren wir einen Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz. Der erste Kreativmarkt fand als Folge eines vorhergehenden Frauenfrühstücks mit dem Thema „Der eigenen Kreativität auf der Spur“ im Juni 2006 statt. Künstlerinnen berichten“. Nach der Veranstaltung wurden wir von vielen kreativen Frauen angesprochen, die uns baten, ihnen eine Plattform anzubieten, bei der sie ihre selbstgeschaffenen Kunstwerke präsentieren und zum Verkauf anbieten können. Das war der Beginn von „Klein-Montmartre“ in Weingarten.

Wir werden von beiden Kirchen und von der politischen Gemeinde getragen und unterstützt: Die Katholische Kirche hat uns bis Januar 2020 ihr Gemeindezentrum für unsere Frauenfrühstücke zur Verfügung gestellt. Nach der Corona-Pause sind wir in den evangelischen Gemeindesaal umgezogen. Die politische Gemeinde stellt uns den Rathausplatz für den Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ zur Verfügung. Zudem sind wir über die evangelische Kirche versichert. Dafür sind wir sehr dankbar. In der Themenauswahl lasst man uns von der Kirche freie Hand.

Das „F“ steht für...

- Frauen
- Frühstück
- Frauenkreativmarkt
- Freude
- Freundlichkeit
- Friede
- Fröhlichkeit
- Familie
- Farbe, farbig
- feminin
- füreinander

.... (diese Aufzählung kann mit positiven Begriffen fortgeführt werden...)

Unsere Themen

Mensch, Beziehung, Glück und glücklich sein, Lebensziele und Krisen, Partnerschaft, Psychologisches, Familie, Frauen-Biographien, Sinnfragen, Praktisches ... mit dem Schwerpunkt Frau.

Unsere Ziele

- Vernetzung der Frauen hier in unserem Heimatort Weingarten-Baden und weit darüber hinaus - es entstehen neue Beziehungen und Freundschaften unter Frauen,
- Gemeindefarbeit im weiteren, überkonfessionellen Sinne,
- Tipps und Anregungen zur Lebensbewältigung oder
- einfach nur einen Vormittag zum Verwöhnen lassen, lachen und Batterien aufladen!
- Am Schluss jeder Veranstaltung gibt es einen Infoteil. Hier können sich Frauen und ihre Arbeit vorstellen und Hinweise zu Frauenveranstaltungen, Fraueninitiativen etc. geben.

Finanzielles

Wir arbeiten alle ehrenamtlich, d.h. wir haben keinen finanziellen Vorteil von unserer Arbeit, unsere Arbeit ist absolut unbezahlt. Unser Eintrittspreis ist so berechnet, dass sich die Veranstaltungen selbst tragen. Die Kosten entstehen durch die Lebensmittel, die wir zum Frühstück einkaufen, die Honorare für Referentinnen und Künstler (meist Musiker*innen), Tischschmuck und alles was sonst noch so anfällt.

Wir haben einige Male Minus gemacht, dafür bei einigen Veranstaltungen ein Plus. Zum Glück sind wir immer mal wieder in der Lage, Geld zu spenden. Auch das ist ein schöner Aspekt unserer ehrenamtlichen Arbeit, denn wir helfen damit Menschen, die Hilfe brauchen.

Wir als Einzelpersonen

Seit unserem langjährigen Bestehen, das erste Frauenfrühstück fand im November 1992 statt, hat sich die Zusammensetzung unseres Teams stetig verändert. Lediglich zwei Frauen der ersten Stunde sind noch im Team (ich und Rosi Williams). Die meisten von uns sind/ waren berufstätig. Wir alle engagieren uns gerne ehrenamtlich.

Mit freundlichen Grüßen,

Susanne Bürkert

Susanne Bürkert, Mitglied der Frauengruppe Vitamin F in Weingarten-Baden
Dresdner Ring 15, 76356 Weingarten, Tel: 07244-720902, susanne.buerkert@t-online.de

PS: Infos zu unserem Logo



Der Name für unsere Gruppe „Vitamin F“ und das Logo wurden von Rosemarie Williams, Teamfrau der ersten Stunde, die bis auf den heutigen Tag mitarbeitet, entworfen. Das Logo stellt einen Frauenkopf dar, in dem sich zwei Frauen mit zugewandtem Gesicht anschauen und in Beziehung treten.

Das Logo verkörpert sehr gut das, was wir tun. Wir wünschen uns, dass Frauen aller Alters- und Berufsgruppen sich offen begegnen, miteinander ins Gespräch kommen, sich vernetzen, Gedanken austauschen und Kontakte knüpfen 😊.