



Inselpost Nr. 50

Neues von der Insel... Der fünfzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:

Neues Jahr, neues Glück... und natürlich wieder die berühmten neuen Vorsätze ☺- In dieser Inselpost erwarten Sie

Foto von hello aesthe

- Veranstaltungen rund um das Thema „**Queer**“,
- **„Gemeinsam digital von Frau zu Frau- Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre“**- PC- Präsenz-Kurse für Frauen, die sich fit machen für den Umgang mit Smartphone und digitalen Medien,
- Informationen zu **„One Billion Rising“**- der Tanzdemonstration gegen Gewalt in Koblenz am 14. Februar. Diese Veranstaltung findet weltweit statt. In diesem Jahr ist es uns mit einem breiten Aktionsbündnis gelungen,
- Zwei **Tanzworkshops** zur Vorbereitung anzubieten, einen davon in Lahnstein
- Die **Ausstellung „Was ich anhatte“** zu zeigen –eine Ausstellung zu sexualisierter Gewalt. Die Vernissage ist im Anschluss an die Tanzdemonstration am 14.02.2025 um 19 Uhr. Bis zum 28. Februar ist diese Ausstellung zu sehen und dazu sind auch **Workshops** buchbar.
- Vom 14. Februar bis zum 8. März findet der diesjährige virtuelle **Spendenlauf „Sporteln gegen Gewalt“** statt. Falls zu Ihren neuen Vorsätzen „mehr Sport“ gehört, können Sie Ihre guten Vorsätze gleich umsetzen: Ob Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walken... Vielen herzlichen Dank an alle, die schon angemeldet sind- und auch an alle, die keine Kilometer sammeln, sich aber anmelden, um die Arbeit des Frauenhauses Koblenz zu unterstützen.
- Am Internationalen Frauentag am 8.März findet dann vom FrauenNetz aus ein **„Frauenforum“** statt- eine Veranstaltung für Frauen, die zwischen Care-Arbeit und Job hin- und hergerissen sind. Neben Vorträgen aus den Bereichen Recht, Finanzen, Persönlichkeitsentwicklung Jobberatung usw. gibt es die Möglichkeit, sich 1:1 beraten zu lassen- Die Veranstaltung ist kostenfrei und mit Kinderbetreuung!

Veranstaltungsreihe 2025 "Queer Regional in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich: Vielfältig und bunt"



Die Veranstaltungsreihe Queer Regional bringt Vielfalt und Buntheit in die Verbandsgemeinde Aar-Einrich und darüber hinaus. Mit einem spannenden Programm lädt sie dazu ein, das Thema LGBTIQ* kennenzulernen oder bestehendes Wissen zu vertiefen.

Auftaktveranstaltung

Den Auftakt bildete der Kinofilm Queer im Kreml, der am 23. Januar um 21 Uhr im Kreml-Kulturhaus in Hahnstätten.

Hissen der Regenbogenfahne

Ein sichtbares Zeichen der Solidarität und Vielfalt setzt das Hissen der Regenbogenfahne zum IDAHOBIT am 16. Mai an zahlreichen Gebäuden im gesamten Rhein-Lahn-Kreis. IDAHOBIT ist der internationale Tag gegen Homophobie und Transphobie, das Recht auf selbstbestimmte Familien- und Lebensvielfalt und dies ist unverhandelbar, da die Würde des Menschen unantastbar ist. Anmeldungen und Informationen unter familienvielfalt@queernet-rlp.de



The poster features a central light green rectangular area with a black border. The border is decorated with stylized, colorful flowers (red, orange, yellow, green, blue, purple) and green vines. The text is arranged in a list format, with dates on the left and event details on the right. At the bottom, there is a row of logos for various organizations and sponsors.

QUEER REGIONAL

VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

- 23.1.** 21.00 Uhr / Film ‚Queer‘ / KREML Kulturhaus
Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de
- 16.5.** Regenbogenflagge hissen / KREML Kulturhaus / Haus der Familie Katzenelnbogen / Kreishaus Bad Ems / u.a.
Anmeldung: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de
- 4.6.** 17.00 - 20.00 Uhr / Berufliche Weiterbildung: **NATÜRLICH VIELFALT! Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte** / Haus der Familie Katzenelnbogen
Info + Anmeldung: www.hdf-katzenelnbogen.de
- 2.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **LSBTIQ* Weil ich so bin wie ich bin** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 8.10.** 17.00 - 19.00 Uhr / Berufliche Weiterbildung: **Umgang mit Hass und Hetze! Workshop für pädagogische Fachkräfte der sozialen Arbeit und Interessierte** / KREML Kulturhaus / Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de
- 14.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Alles nur eine Phase - was ist, wenn Kinder anders fühlen? ‚Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen‘** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 13.11.** 16.30 Uhr - 18.30 Uhr / Webinar / **Queer im Alter- Ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 20.11.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Die mediale Welt im Kindesalter- Der Kita Koffer, ein Angebot zur Entdeckung der Familien- und Lebensvielfalt** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

Gefördert von RheinlandPlatz
PROJEKT FAMILIENVIELFALT
Kreivolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises

2025

Workshops und Weiterbildung

Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte an sozialer Arbeit stehen zwei praxisnahe Weiterbildungen auf dem Programm:

4. Juni 2025 von 17-20 Uhr „Natürlich Vielfalt“:

Berufliche Weiterbildung: Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte im Haus der Familie in Katzenelnbogen, Info und Anmeldung unter: www.hdf-katzenelnbogen.de

8. Oktober 2025 von 17 bis 19 Uhr: Umgang mit Hass und Hetze

Berufliche Weiterbildung: Workshop für pädagogische Fachkräfte der sozialen Arbeit und Interessierte in Hahnstätten, Infos und Anmeldung unter www.kreml-kulturhaus.de

Webinare im Herbst

Im Herbst runden vier informative Webinare die Veranstaltungsreihe ab. Diese beleuchten das Thema Vielfalt von der Kindheit bis ins hohe Alter. Besonders hervorzuheben ist ein Webinar, das den „Kita-Koffer“ vorstellt – ein pädagogisches Tool zur Entdeckung von Familien- und Lebensvielfalt. Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de

Mit dieser vielfältigen Veranstaltungsreihe setzt Queer Regional ein klares Zeichen für Akzeptanz, Buntheit, Sichtbarkeit und gelebte Vielfalt von queeren Menschen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und mitzuwirken. Gefördert vom Ministerium Familie, Frauen, Kultur, Integration RLP sind alle Veranstaltungsangebote kostenfrei. Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie in Katzenelnbogen, der VG Aar-Einrich, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Kreisvolkshochschule. Nähere Infos und Anmeldungen unter familienvielfalt@queernet-rlp.de

Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre: Neue Veranstaltungsreihe im Kreishaus, erster Termin am 6. Februar 2025 von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr



Entdecken Sie ein neues Angebot für Frauen, die ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen und in entspannter Runde mehr über IT-Themen erfahren möchten: Neben den erfolgreichen Präsenz- und Online Kursen für Frauen in den letzten Jahren wurde nun mit dem „Digitalen Stammtisch für Frauen“ ein weiteres innovatives Format entwickelt, das sich an Teilnehmerinnen richtet, die mit Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre über Technik sprechen und Neues lernen möchten. Individuelle Themen, praktische Tipps. Der Stammtisch ist weit mehr als ein Kurs. Eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) können mitgebracht werden, um das Gelernte direkt auszuprobieren.

Windows, Mac, Android oder iOS – alle Betriebssysteme und Geräte sind willkommen. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, sodass eine individuelle Betreuung und persönlicher Austausch gewährleistet sind. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.“ Interessentinnen sind herzlich eingeladen, sich frühzeitig zu den Einzelterminen anzumelden. Diese Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation der Gleichstellungsstelle und der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“.

Anmeldungen über die Kreisvolkshochschule geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de oder über: <https://www.kvhs-rhein-lahn.de/Suche?cmxelementid=web4e15b88472a73&seite=Suche&Suche=1&Suchbegriffe=gemeinsam+digital+frauen&Vormittag=1&Nachmittag=1&Abend=1&Montag=1&Dienstag=1&Mittwoch=1&Donnerstag=1&Freitag=1&Samstag=1&Sonntag=1>



Gemeinsam Digital
Von Frau zu Frau

Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre

variierende IT-Themen, reichlich Zeit zum ausprobieren,
eigenes Laptop, Smartphone und Tablet können mitgebracht werden

Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik

Immer am **ersten Donnerstag** des Monats **14:30 - 18:00 Uhr** in Bad Ems
Termine: 06. Februar, 03. April, 05. Juni,
03. Juli, 04. September, 02. Oktober und 06. November.
Teilnehmerinnenzahl begrenzt
Kosten: 10, -- Euro pro Termin incl. Snacks und Getränke

**Anmeldung bei der
Kreisvolkshochschule**
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Weitere Information:
Gleichstellungsbeauftragte
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Seniorenbüro "Die Brücke"
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Christine Simon
Cs56.IT@yahoo.com



Gemeinsam Digital
Von Frau zu Frau
Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre

06. Februar: Windows von A bis Z und wann auf Win11 wechseln
03. April: Basiswissen (Grundlegende Einstellungen)
05. Juni: Sicherheit (Sicherheitseinstellungen, Emails, Phishing)
03. Juli: Gesundheit (Arzttermine, eRezept, Apotheken Apps)
04. September: Geld (Online-Banking, PayPal, Klarna)
02. Oktober: Kultur und Freizeit (nützl. Apps, Google Maps und Apple Maps, mehr als nur Navigation)
6. November: Recherche im Netz (Wie, Wo, Was , und kann ChatGPT helfen?)

Anmeldung bei der Kreisvolkshochschule
 geschaefsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Weitere Information:
Gleichstellungsbeauftragte
 Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Seniorenbüro "Die Brücke"
 Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Christine Simon
 Cs56.IT@yahoo.com






6. Februar - Thema des Tages: Windows von A bis Z und wann auf Win11 wechseln

Dieser Nachmittag richtet sich an Windows-Nutzerinnen, die ihre Kenntnisse auffrischen, erweitern oder strukturieren möchten. Ob Einsteigerin oder erfahrene Anwenderin – hier wird alles Wichtige zu den grundlegenden Funktionen von Windows angesprochen und gibt eine klare Orientierungshilfe, ob und wann ein Wechsel auf Windows 11 sinnvoll ist.

- A bis Z – Grundfunktionen und Tipps
 - Startmenü und Taskleiste Anpassungen und Bedienung.
 - Datei-Explorer: Dateien und Ordner organisieren.
 - Einstellungen vs. Systemsteuerung: Wo finde ich was?
- Soll ich auf Windows 11 umsteigen?
 - Vorteile und Nachteile eines Wechsels.
 - Checkliste: So prüfst Du, ob ein Wechsel für Dich sinnvoll ist.
- Offene Fragerunde und individuelle Beratung.

„One Billion Rising“ Tanzdemonstration für ein Ende der Gewalt an Frauen am 14.02.2025 um 17.00 Uhr am Löhrrondell Koblenz

mit Tanzworkshops/Tanzdemonstration/ virtuellem Spendenlauf/ Ausstellung

Am 14. Februar 2025 ab 17 Uhr findet in Koblenz am Löhrrondell bereits zum dreizehnten Mal die Tanzdemonstration „One Billion Rising“ statt. Die weltweite Kampagne setzt ein kraftvolles Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. „One Billion Rising“ – unter dem diesjährigen Motto „RISE FOR EMPATHY“ treffen sich am 14. Februar weltweit Menschen und tanzen für Frauen*rechte und gegen sexistische Gewalt. Jedes Jahr am 14. Februar ruft die weltweite Kampagne „One Billion Rising“ zu Tanz-Flashmobs auf. Der Tanz zu dem Lied „Break the Chain“ symbolisiert die Selbstbestimmung der Frau* über ihren Körper, richtet sich gegen Gewalt und setzt ein Zeichen für Ermutigung. OBR ist eine der größten internationalen Kampagnen. Weltweit beteiligten sich Menschen in ca. 200 Ländern.

OBR bricht das Schweigen, das noch immer über Gewalttaten an Frauen* liegt, zeigt Solidarität, macht Mut: Denn jede dritte Frau* wird in ihrem Leben Opfer von körperlicher oder sexualisierter Gewalt. Ein Blick in die aktuellen Nachrichten zeigt die erschreckende Situation:

In vielen Ländern werden zunehmend Frauen* und Menschen unterschiedlicher Geschlechter und Identitäten unterdrückt und gewaltsam verfolgt.



ONE BILLION RISING 2025 KOBLENZ RISE FOR EMPATHY

Die Scham muss
die Seiten
wechseln.
Gisèle Pelicot

Weltweit gehen am 14. Februar Menschen auf die Straße und tanzen für ein Ende der Gewalt an Mädchen und Frauen in all ihrer Vielfalt.

Tanz verbindet und empowert. Sichtbarkeit macht Mut.

Am 14. Februar 2025 um 17 Uhr am Löhrrondell

in Koblenz setzen auch wir ein starkes Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt – vereint, mutig und laut!

Seid dabei! Vernetzt euch! Steht auf gegen Gewalt!

#one billion
#eine Milliarde Mädchen
und Frauen weltweit sind
Betroffene von Gewalt
jede Dritte

Tanzworkshops zum Flashmob „break the chain“:

01.02. 11-13h Grundschule Freiherr-vom-Stein

08.02. 15-17h Jugendkulturzentrum Lahnstein

ONE BILLION RISING

Wir beenden die Veranstaltung mit Kundgebungen am Zentralplatz und eröffnen um 19h die Ausstellung „was ich anhatte...“.

Die Ausstellung macht Erfahrungen von Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, anonym öffentlich.

Eine vielschichtige Installation persönlicher Kleidungsstücke und Aussagen entschlossener Frauen.

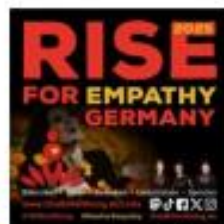
Weil NUR JA JA HEIßT.



was ich
anhatte...

14-28.02.
Kornpfortstr.15
Koblenz

hochschule für
gesellschafts-
gestaltung



Frauennotruf Koblenz
Tsch. und Ber. übergeleitet zu
Koblenz 07141 140-1111
23500 Koblenz



ZONTA
Koblenz



#RiseForEmpathy - Ursachen erkennen - benennen - verbannen

In Koblenz wird diese erfolgreiche und mitreißende Aktion weiterhin von einem breiten Bündnis von Organisationen, Initiativen und engagierten Einzelpersonen getragen. Das Aktionsbündnis setzt sich zusammen aus dem Frauennotruf Koblenz, SKF Koblenz, Jugend- Kulturzentrum Lahnstein, Stadt Lahnstein, der Weiße Ring, musicRLPwomen*, Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Lahn-Kreis und der Stadt Koblenz, Projekt Familienvielfalt von QueerNet RLP, queer-mittelrhein gem. e.V., Traumanetz Betroffenenrat, SOLWODI, „Frau. Leben. Freiheit. Koblenz“ und weiteren engagierten Frauen*

Treffpunkt und Programm:

Tanzdemonstration am 14. Februar um 17:00 Uhr: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich am Löhrrondell in Koblenz. Nach einer kurzen Einführung wird gemeinsam getanzt, um Solidarität, Stärke und Entschlossenheit auszudrücken, anschließend folgt die Tanzdemonstration zum Zentralplatz.

Nach Tanz, Redebeiträgen verschiedener Vertreterinnen aus Politik, Gesellschaft und Betroffenenorganisationen und der Möglichkeit, eigene Statements abzugeben wird im Anschluss **um 19 Uhr die Ausstellung „Was ich anhatte“** eröffnet.



Ausstellung zu sexualisierter Gewalt an Frauen
14. - 28.02.2025 Koblenz
Kornpfortstr. 15, Koblenz
(Hochschule für Gesellschaftsgestaltung)

Vernissage 14.02. 19 Uhr !
mit Beiträgen von
Alice Westphal - Sprecherin des Betroffenenrats | Teil der Ausstellung
Regina Bies - SkF | Betroffene Fachkraft

Mo-Fr 10-18h
Samstag | Sonntag
13-16h
Begleitete Führungen
für Gruppen buchbar
unter rb@ist-ko.de



Eintritt frei!



musikalisch
Greta Klos



Kuratorin: Beatrix Wilmes
Veranstalterinnen



Frauenruf Koblenz
Fach- und Beratungsstelle im
mehrgliedrigen Gewalt- und
Lithendrucke e.V., 55088 Koblenz



SKF

in Kooperation mit



hochschule für
gesellschafts-
gestaltung

gefördert durch



ZONTA
CLUB OF
KOBLENZ



ZONTA
CLUB OF
KOBLENZ



Diese eindrucksvolle Ausstellung zeigt Kleidungsstücke, die Überlebende von sexueller Gewalt getragen haben, um die verbreiteten Vorurteile und Schuldzuweisungen zu hinterfragen. Die Ausstellung macht Erfahrungen von Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, anonym öffentlich. Eine vielschichtige Installation persönlicher Kleidungsstücke und Aussagen entschlossener Frauen: Weil NUR JA JA HEISST. Diese **Ausstellung zu sexualisierter Gewalt** ist vom **14. bis zum 28. Februar 2025** in der Hochschule für Gesellschaftsgestaltung in der Kornpfortstrasse 15 in Koblenz zu sehen. Die Öffnungszeiten bei freiem Zutritt sind Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag von 13 bis 16 Uhr. Begleitete Führungen und Workshops sind buchbar unter rb@ist-ko.de

Zur **Vorbereitung der Tanzaktion** finden zwei Tanzworkshops statt: Die Workshops sind offen für alle Interessierten, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Eine Anmeldung zu den Workshops ist nicht notwendig.



Tanzworkshops

1 Termin:
Wann: 01.02.25 von 11 - 13 Uhr
Wo: Steinstraße 20, 56073 Koblenz

2. Termin:
Wann: 08.02.25 von 15 - 17 Uhr
Wo: Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein

One Billion Rising Koblenz

Workshop Koblenz: 1.
Februar 2025 von 11 Uhr bis 13 Uhr Sporthalle in der Grundschule Freiherr-vom-Stein, Steinstraße 20, 56073 Koblenz

Workshop Lahnstein: 8.
Februar 2025 von 15 Uhr bis 17 Uhr im Jugendkulturzentrum Lahnstein, Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein

Eindrücke der Tanzdemonstration von den letzten Jahren finden Sie hier:

<https://youtu.be/scxToTesQbo> und Informationen zu der Kampagne finden Sie auf Instagram ([@one_billion_rising_koblenz](https://www.instagram.com/one_billion_rising_koblenz)), und unter <http://www.onebillionrising.de/>

Seien Sie dabei, wenn die Region ein starkes Zeichen setzt: Für Gleichberechtigung, Respekt und ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen! Setzen Sie sich gemeinsam mit uns für Vielfalt, Selbstbestimmung und Frauen*- und Menschenrechte ein. Sie sind herzlich eingeladen, bei allen Aktionen mitzumachen und auch die Ausstellung zu besuchen!

Virtueller Spendenlauf: Laufen-Wandern-Walken-Radfahren-Schwimmen: „SPORTELN gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2025



LAUFEN - WANDERN - WALKEN - RADEFAHREN - SCHWIMMEN

SPORTELN GEGEN GEWALT 2025

14.02.-08.03.2025

SETZEN SIE EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN. DER VIRTUELLE LAUF STARTET AM 14. FEBRUAR, DEM TAG DER WELTWEITEN KAMPAGNE „ONE BILLION RISING“, UND ENDET AM 8. MÄRZ, DEM INTERNATIONALEN FRAUENTAG.

SCHIRMHERR: LANDRAT JÖRG DENNINGHOFF, RHEIN-LAHN-KREIS

STARTGELD: 15 EURO

UNTERSTÜTZEN SIE DAS FRAUENHAUS KOBLENZ!
ALLE EINNAHMEN GEHEN DIREKT AN SCHUTZ UND HILFE FÜR BETROFFENE VON GEWALT.



MACHEN SIE MIT! JEDER KM ZÄHLT.

#onebillionrising

Anmeldung und weitere Infos:
www.katjas-laufzeit.de

GESTALTUNG:
MEDIENUNDSO.DE

Auch 2025 findet der virtuelle Spendenlauf statt: Der Zeitraum für den Spendenlauf beginnt am 14. Februar 2024, dem Tag der weltweiten Kampagne „One Billion Rising“ (Eine Milliarde erhebt sich), die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt und endet am 8. März, dem Internationalen Frauentag. Bis zum letzten Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich. Das Anmeldeportal ist dafür seit dem 25. November 2024, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen (Orange Day), freigeschaltet.

Schirmherr der Aktion zugunsten des Frauenhauses Koblenz ist dieses Jahr der **Landrat des Rhein-Lahn-Kreises, Herr Jörg Denninghoff**, der damit ein Zeichen setzt und ein deutliches „Nein zu Gewalt“ ausspricht.

Seit 2021 findet diese Spendenaktion auf Initiative der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises statt und durch die rege Teilnahme vieler Menschen konnten bisher insgesamt knapp 20000 Euro gespendet werden.

In den letzten beiden Jahren waren auch weitere Kreise beteiligt, 2025 wird die Aktion wieder in unserem Kreis gestartet und kommt dem Frauenhaus Koblenz zugute. Organisatorisch betreut wird diese Aktion weiterhin von Katja Dasbach. Gewertet werden alle Aktivitäten rund um Laufen, Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen.

Die Aufzeichnung der Kilometer kann mittels Sportuhr oder Handy erfolgen. Über einen Link, den alle Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung erhalten, kann dann die jeweils zurückgelegte Distanz mit dem entsprechenden Nachweisfoto hochgeladen werden. Die Kilometer werden dabei nur nachrichtlich gesammelt, das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Das Startgeld beträgt 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.katjas-laufzeit.de.

In den vergangenen Jahren haben viele Menschen diese Aktion auch ohne Teilnahme an der Kilometerchallenge durch die Begleichung des Startgeldes unterstützt. Die Fallzahlen von Gewalt steigen leider auch im Rhein-Lahn-Kreis. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen eine besorgniserregende Entwicklung.

Betroffene finden in den Frauenhäusern eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder. Oft haben diese Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und werden dabei begleitet, ein angstfreies Leben zu beginnen. Die Spenden werden verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist, kleine Geschenke zum Geburtstag oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo, ins Kino, ins Schwimmbad.

Seien Sie dabei, melden Sie sich an – 15 Euro zur Unterstützung dieser Frauen und Kinder!

Machen Sie gerne auch online und offline Werbung in Ihren Netzwerken, in Ihren Sportvereinen, bei Wandernden, Radfahrern, Schwimmern, bei Menschen, die gerne draußen sind und auch bei solchen, die lieber vom Sofa aus mit dieser Spende unterstützen 😊

DAS PLAKAT KÖNNEN SIE GERNE AUSDRUCKEN, AUFHÄNGEN, per MAIL verteilen oder als gedrucktes POSTER in der Kreisverwaltung anfordern zum Zusenden unter gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

Die Spendenübergabe ist geplant für die zweite Märzwoche!

**Internationaler Frauentag- FrauenForum am 8.März 2025 von 9 bis 14 Uhr
im Haus der Familie in Katzenelnbogen: Starke Frauen braucht das Land!
FÜR HEUTE UND MORGEN – Empowerment für die Zukunft**



Stärken erkennen,
Unabhängigkeit leben:

FRAUENPOWER FÜR HEUTE UND MORGEN

Wir laden Dich ein zu einem **FrauenForum**, um individuelle, persönliche Lösungen zu finden, die Dich weiterbringen – sowohl im Alltag als auch für Deine Zukunft!

8. März 2025 | 9 bis 14 Uhr
Haus der Familie
Katzenelnbogen, Römerberg 12

**EINTRITT
FREI!**

Hier hast Du die Gelegenheit, persönliche 1:1-Gespräche mit Expertinnen zu führen und Deine individuellen Fragen zu klären. Ergänzend gibt es eine Auswahl von Vorträgen, die wertvolle Impulse zu spezifischen Themen liefern und es Dir ermöglichen, die Perspektive zu wechseln.

Das FrauenNetz Rhein-Lahn lädt für Samstag, den 8. März 2025 von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr Frauen dazu ein, ihre Stärken zu entdecken und ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Das Frauenforum findet im Haus der Familie in Katzenelnbogen statt.

Damit Frauen für sich passende Antworten finden können, braucht es zunächst die Bereitschaft, sich mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen auseinanderzusetzen. Und in Folge dann GesprächspartnerInnen, die weiterführende Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten kennen bzw. auch anbieten können. Vor diesem Hintergrund entwickelte sich dieses Netzwerk, das nun am Internationalen Frauentag zu dieser Veranstaltung einlädt. „Wir freuen uns auf alle Frauen, die Inspirationen für individuelle und persönliche Lösungen zum Thema Familie und Beruf suchen“, sagen die Veranstalterinnen.

Am Internationalen Frauentag bietet sich die einzigartige Gelegenheit, neue Impulse zu erhalten, sich mit Expertinnen auszutauschen, individuelle Lösungen zu entdecken und wertvolle Tipps für den persönlichen und beruflichen Alltag zu bekommen.

Ein flexibles Programm für Frauen aller Lebensphasen

Die Veranstaltung bietet eine flexible Struktur, die es den

Teilnehmerinnen ermöglicht, sowohl inspirierende Vorträge zu besuchen als auch vertrauliche 1:1-Gespräche mit Expertinnen zu führen, um individuelle Fragen zu stellen und Lösungen zu finden.

Unsere Themen & Ablaufplan

9.00 Uhr

Begrüßung durch **Petra Popp**, Bürgermeisterin von Katzenelnbogen und Schirmherrin der Veranstaltung.

9.15 - 10.00 Uhr

Manipulationsbingo: Abhängigkeitsverhältnisse erkennen und sprengen (**Elke Busch**, Heilpraktikerin für Psychotherapie).

Elke Busch zeigt Dir, wie Du unbewusste Abhängigkeiten aufdeckst und Dein Leben in die Hand nimmst.

10.15 - 11.00 Uhr

Strukturelle Hürden und neue Wege: **Manja Al Refai** (Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M. A.) und **Monika Schmelzeisen** (Netzwerkerin bei JOBS FOR MOMS).

Erkenne die Hürden und lerne neue Wege und Unterstützerinnen kennen: Vorstellung Haus der Familie in Katzenelnbogen und JOBS FOR MOMS.

Erkenne Deine Kompetenzen und erfahre, wie Du Jobs for Moms als Job- und Serviceplattform für Dich nutzen kannst. Manja Al Refai und Monika Schmelzeisen geben Dir einen Überblick über das Netzwerk, stellen Dir hilfreiche Partner:innen vor und erklären, welche Unternehmen besonders familienfreundlich sind. So findest Du den Job, der perfekt zu Deiner Lebenssituation passt - sei es in Teil- oder Vollzeit.

11.15 - 11.30 Uhr

Staatliche Fördermöglichkeiten für Alleinerziehende: KIZ und Wohngeld (**Sonja Querbach**, Beauftragte für Chancengleichheit, Jobcenter).

Sonja Querbach erklärt Dir, welche Fördermöglichkeiten Dir zustehen und wie Du diese optimal für Dich nutzen kannst.



11.30 - 11.45 Uhr

Erste Erfahrungen und Eindrücke des Tages - **Petra Popp** zieht Zwischenbilanz.

11.45 - 12.45 Uhr

Selbst ist die Frau: Ein Mann ist keine Altersvorsorge! (**Elina Satschek**, Generationenberaterin und Finanzplanerin)

„Selbst ist die Frau: Ein Mann ist keine Altersvorsorge“ ist ein Sprichwort, das die Bedeutung der finanziellen und persönlichen Unabhängigkeit von Frauen betont. Es soll Frauen dazu ermutigen und Wege aufzeigen, ihre eigenen Lebensentscheidungen und ihre finanzielle Sicherheit selbst in die Hand zu nehmen.

13.00 - 13.45 Uhr

Klare Absprachen für klare Verhältnisse: Was Du bei Eheverträgen und Scheidungsfolgevereinbarungen beachten solltest (**Dr. Corina Heibel**, Notarin).

Ein Ehevertrag ist eine kluge Möglichkeit, Deine finanzielle Sicherheit zu wahren. Es geht nicht darum, den schlimmsten Fall zu erwarten, sondern darum, gemeinsam eine klare Grundlage für die Zukunft zu schaffen. So kannst Du die Ehe mit einem sicheren Gefühl und voller Vertrauen angehen!

Bist Du zwischen Care-Arbeit und Job hin- und hergerissen und fragst Dich:

- Welche meiner Stärken werden aktuell gebraucht und wie kann ich sie sinnvoll einsetzen?
- Wie erweitere ich meine persönlichen Kompetenzen?
- Wie kann ich meine finanzielle Unabhängigkeit ausbauen und vor allem, wo und wie beginne ich?
- Rentenvorsorge? Ein Thema für später oder doch schon jetzt?
- Wie Sorge ich auch rechtlich für klare Verhältnisse?
- Dein Kopf sagt Dir, dass Familie und Kinder gerade an erster Stelle stehen - aber wie sieht es mit Deinen eigenen Zielen und Wünschen aus?

Unsere Expertinnen stehen bereit

Ein kompetentes Team aus Expertinnen für Recht, Finanzen, Jobberatung, Persönlichkeitsentwicklung und vielen weiteren Bereichen hilft Dir dabei, aus der Grauzone herauszukommen und Deine eigenen Ziele und Wünsche zu definieren.



Veranstalter



Melde Dich bis zum
25.02.2025 an.

Sei dabei und investiere
in Dich und Deine Zukunft -
weil Du es Dir wert bist!

Unter www.kvhs-rhein-lahn.de
einfach folgende Kursnummer
in das Suchfeld eintragen:

BE25.107.301

 02603 972 163

Deine Vorteile auf einen Blick

- Individuelle Beratung von Expertinnen aus verschiedenen Bereichen
- Vorträge und Workshops, die Dich weiterbringen
- Kinderbetreuung vor Ort - damit Du Dich voll und ganz auf Dich konzentrieren kannst
- Kostenfreie Veranstaltung mit Verpflegung und Networking-Möglichkeiten

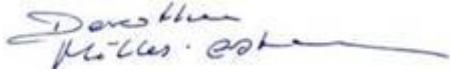
Print & Design | Offsetdruck Löhnhardt | Nastätten

Neben der kostenfreien Teilnahme profitieren die Besucherinnen von einer organisierten Kinderbetreuung und Verpflegung, um den Tag nach ihren eigenen Bedürfnissen zu gestalten und ihn entspannt und produktiv zu erleben. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation vom FrauenNetz, Kreisvolkshochschule, den Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und der Verbandsgemeinde Aar-Einrich, Dorothee Milles-Ostermann und Doris Weyand, Haus der Familie, Katzenelnbogen und der Stadtbürgermeisterin von Katzenelnbogen Petra Popp, die auch Schirmherrin der Veranstaltung ist. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Melden Sie sich noch heute an und seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam den Weg in eine selbstbestimmte Zukunft gehen. Denn: „Starke Frauen braucht das Land!“
Anmeldung bis zum 25. Februar 2025 über die Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises:
<https://kvhs-rhein-lahn.de> (Kursnummer BE25.107.301)

Zusammen können wir Veränderungen bewirken. Ich hoffe, uns erwartet ein Jahr voller Mut und Entschlossenheit, die eigenen Rechte und die der anderen zu stärken. Ich freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen



Dorothee Milles-Ostermann



<https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>

Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

web: www.rhein-lahn-kreis.de

Wichtige Infos:

Hilfetelefon gegen Gewalt: 116016

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr und in 18 Sprachen kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen.

Frauennotruf Koblenz:

Frauennotruf Koblenz, Fach- und Beratungsstelle zu sexualisierter Gewalt e.V., Tel. 0261 35000, mail@frauennotruf-koblenz.de

Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems zu Gewalterfahrung: Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>,

die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

Wohin mit den Kids

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung

Spannende Perspektiven in MINT

Mädchen und junge Frauen in MINT stärken: <https://ada-lovelace.de>