

Inselpost Nr. 36

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!

Ab Oktober finden Sie wieder viele Ideen und Veranstaltungen! Viel Freude beim Stöbern! Die Inselpost finden Sie als PDF- Datei auch unter <https://www.rhein-lahn-kreis.de/kultur-bildung/gleichstellungsstelle/>, den aktuellen Veranstaltungskalender der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn- Kreises unter <https://client.rlpdirekt.de/private/api/datei/dnSTspmg8E1qlr6NYhnOR>.

Zunächst ein kleiner Rückblick...

Erfolgreicher Oasentag „Werte und Glaubenssätze“ am 9. September im Frauenlandhaus Charlottenberg



Über 20 Frauen aller Altersgruppen nutzten das Angebot der Gleichstellungsstelle, des Seniorenbüros und des Frauenlandhauses und nahmen an einem inspirierenden Workshop-Tag teil.

„Werte und Glaubenssätze“- diesem spannenden Thema widmeten sich die lebhafteste Gruppe mit unterschiedlichen Aktionen. Bei strahlendem Sonnenschein bot der Naturpark Nassau den perfekten Rahmen für eine leichte Wanderung mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Die Entspannungspädagogin und Burnout-

Beraterin Kirsten Plachta leitete den Vormittag mit bewusstem Fokus auf den Atem an und zeigte Strategien zur direkten Entschleunigung auf.

Dem reichhaltigen Mittagessen folgten dann Impulse zur Werten und Glaubenssätzen. Die Referentin Petra Merl von „Würdekompass“ zeigte gekonnt und kurzweilig auf, wie Prägungen aus der frühen Kindheit heutige Entscheidungen beeinflussen können und wie Emotionen und Gedankenspiralen den Alltag automatisiert mitbestimmen. Im Anschluss an die Vorträge fanden spannende Diskussionen statt, bei denen die Teilnehmerinnen hilfreiche Tipps zum Ausstieg aus schädlichen Glaubenssätzen, zur Entwicklung von Schutzstrategien und zur Umwandlung in positive Glaubenssätze erhielten. Zudem legte Petra Merl einen besonderen Fokus auf die achtsame Sprache im Umgang mit sich selbst und anderen.

"Der komplette Tag war voll mit interessanten Impulsen, angeregtem Austausch und spannenden Begegnungen. Dieses Thema wollen wir unbedingt vertiefen!" äußerten sich die Teilnehmerinnen begeistert. Auch die Veranstalterinnen Beate Schmittel (Bildungsreferentin des Frauenlandhauses Charlottenberg), Uschi Rustler (Leiterin des Seniorenbüros „Die Brücke“) und Dorothee Milles-Ostermann (Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises), sind äußerst zufrieden: „Dieser

Oasentag war ein voller Erfolg- das Programm, das Wetter, die Frauen, die Referentinnen, das Essen-, das Ambiente- alles passte hervorragend!“, so das Resümee.

Der nächste Oasentag der Gleichstellungsstelle zu dem Thema „**PROJEKT „ACHTSAMKEIT“**“ findet am 2. Dezember 2023 von 10 bis 17 Uhr im Frauenlandhaus Charlottenberg statt und kostet 60 Euro. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter mail mail@frauenlandhaus.de

Neu: PC Kurse für Frauen in Präsenz in Nassau am 30. September, 7. Oktober und 18. November- jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr, Kostenbeitrag 30 Euro pro Tagetermin



Her mit den Cookies

PC-Kurse für Frauen - jetzt auch in Präsenz

Nach den äußerst erfolgreichen Online-PC Kursen für Frauen – „Her mit den Cookies“ – bietet das Seniorenbüro "Die Brücke" gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises und der Referentin Christine Simon (M.C.Sc. Informatik) ab Herbst auf vielfachen Wunsch an 3 Samstagen ein Format in Präsenz an
(eigenes Geräte kann/soll mitgebracht werden, WLAN vorhanden)

30.09.2023 (Thema Einstellungen, Installationen*)
07.10.2023 (Thema Sicherheit, Banking, Bezahlen, Passwörter*)
18.11.2023 (Thema Freizeit, Urlaub, Familienkalender*)
jeweils **10:00 bis 16:00 Uhr in Nassau**

Kostenbeitrag pro Termin: 30,-- Euro incl. Getränke ohne Mittagessen

Anmeldung (Einzeltage möglich) und nähere Infos unter Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder cs56.it@yahoo.com

*Details siehe unter Termine auf <https://rhein-lahn-bruecke.de> oder in der LENE App

Christine Simon, M.C.Sc. Informatik,

Nach den äußerst erfolgreichen Online-PC Kursen für Frauen – „Her mit den Cookies“ – probieren wir ein weiteres Format aus: Diesmal bieten wir gemeinsam mit der bewährten Referentin Frau Christine Simon, (M.C.Sc. Informatik) Präsenz-Termine in Nassau an. Die drei Samstage können einzeln, aber auch als Gesamtpaket gebucht werden. Da die Digitalisierung heute in fast alle Bereiche des Lebens vorgedrungen ist, gilt es, „am Ball zu bleiben“. Die Digitalisierung birgt Chancen und Risiken. Von der privaten Kommunikation über Freizeit, Einkaufen, Termine bei Ärzten und medizinischen Einrichtungen, medizinische Unterstützung bis hin zur Hilfe bei Pflegebedürftigkeit: Ohne IT Kenntnisse und Zugang zum Internet geht es in nahezu allen Lebensbereichen nur noch schwierig weiter. Gerade

im ländlichen Raum gilt es, sich fit zu machen, um so lange wie möglich ein selbständiges Leben gestalten zu können. Deshalb bieten wir diesen Kurs an. Um nachzufragen, auszuprobieren und in Ruhe Dinge zu testen, bieten wir dieses Format- nur für Frauen- an. „Der Wunsch nach reinen Frauenkursen wurde mehrfach an uns als Veranstalterinnen herangetragen“ betonten Dorothee

Milles Ostermann von der Gleichstellungsstelle ebenso wie Uschi Rustler vom Seniorenbüro. „Unter Frauen habe ich weniger Scheu, Fragen zu stellen. Frau Simon erklärt die Sachen ruhig und anschaulich, das kommt mir sehr entgegen!“, so das Feedback einer Teilnehmerin aus dem Online-Kurs. Wir werden in einer kleinen Gruppe von zwölf Teilnehmerinnen arbeiten. Es bleibt nach den Erklärungen immer auch genügend Zeit, alles auszuprobieren und Fragen zu stellen. Für die Mittagspause werden wir einen Tisch in einem Restaurant reservieren. Anmeldung und nähere Infos unter Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder cs56.it@yahoo.com

30.09. von 10 bis 16 Uhr in Nassau: PC-Grundlagen mit Infos zu „Einstellungen anpassen“, „Installationen von Programmen und Apps“, „Cookies“

07.10. von 10 bis 16 Uhr in Nassau: PC-Sicherheit mit Infos zu „Online-Banking“, „PayPal“, „Passwort-Tresor“ und „Troll-Angriffen“

18.11. von 10 bis 16 Uhr in Nassau: PC Freizeit mit Infos zu „Synchronisieren von Familienkalendern“, „Komoot“, „DB Navigator“, „Umgang mit Buchungsportalen für den Urlaub“

Am 6.Oktober startet „Ihre Business-Werkstatt 2023“ - Workshop-Reihe für Gründerinnen!



Hier kommen tolle Nachrichten von Neue Kompetenz – Familie & Beruf e.V., dem gemeinnützigen Verein, der für alle beruflichen Fragen von Frauen im nördlichen Rheinland-Pfalz kompetente Antworten und Lösungen bietet: am 06.10.2023 startet „Ihre Business-Werkstatt 2023“, unsere Workshop-Reihe für Gründerinnen!

Anbei übersenden wir Dir zu Deiner Information den Presstext; wir würden uns über die



Veröffentlichung auf Deinen Social-Media-Kanälen und der Website sowie die Weitergabe an Deine Netzwerkpartner: innen sehr freuen und danken Dir schon im Voraus ganz herzlich für Dein freundliches Entgegenkommen. Für eventuelle Rückfragen sind wir natürlich gerne für Dich erreichbar. 8 Tage - 8 Themen: Mit Schwung in Deine Selbstständigkeit. Gründerinnen aufgepasst! Im Oktober und November erwarten Dich 8 Intensivtage. Von der Standortbestimmung bis zum Controlling ist alles dabei. Als künftige Unternehmerin erfährst Du die

wichtigsten Bausteine für Deinen Erfolg. Du träumst schon lange davon, Dein eigenes Business zu starten? Du weißt, was Du willst - oder was Du nicht willst? Es fehlt Dir nur noch der Mut zum ersten Schritt? Dann geh' ihn jetzt!

In einer kleinen Gruppe erarbeitest Du Deinen individuellen Fahrplan für eine erfolgreiche Selbstständigkeit. Wir treffen uns regelmäßig live in Montabaur. Kleine Online-Power-Einheiten pushen Dich in der Zeit dazwischen. Auf Wunsch kannst Du aber auch gerne ausschließlich online an der kompletten Workshop Reihe teilnehmen. Gemeinsam erarbeiten wir Deine Marketingstrategie für ein erfolgreiches Branding. Es erwarten Dich außerdem drei intensive Tage für Deinen individuellen Businessplan. Du lernst Methoden und Techniken zur Steuerung Deiner Unternehmensprozesse kennen und erarbeitest Deine Positionierung auf dem Markt. Hole Dir

grundlegendes betriebswirtschaftliches Know-how und mach' Dich bereit für Deinen Pitch! Dein Plan: 8 Intensivtage in Präsenz in unseren Seminarräumlichkeiten Neuwied., 8 individuelle Einzelcoaching-Stunden in Präsenz oder online, 4 Online-Power-Einheiten zur Vertiefung und Klärung offener Fragen. Von der Idee bis zur Umsetzung: Bei uns bist Du in den besten Händen! Nimm Deine berufliche Zukunft in die Hand und melde Dich bei uns! Telefon: 02681 986129 - Beratungsbüro Neue Kompetenz E-Mail: buero@neuekompetenz.de. Die Stimmen aus dem Teilnehmerinnenkreis sagen: „Im oftmals chaotischen Familien- und Berufsalltag hätte ich mir nicht die Zeit genommen, mich so intensiv mit meiner Gründungs- und Projektidee auseinanderzusetzen. Die Business-Werkstatt ermöglicht gründungsinteressierten Frauen, sich Zeit und Raum für die eigene Idee zu nehmen. Im Austausch mit anderen Frauen und durch Expertinnen angeleitet, arbeitet Frau im Team an der eigenen Positionierung, der Zielgruppenausrichtung und lernt zudem das nötige Know-how der Selbstständigkeit. Ich kann eine Teilnahme nur empfehlen. Im Austausch mit anderen Frauen, im vertrauensvollen Miteinander und angeleitet von hochkarätigen Expertinnen werden in der Business-Werkstatt gründungsinteressierte Frauen gestärkt, ihre Ideen in die Tat umzusetzen. In kurzweiligen Modulen und in einem sehr vertrauensvollen Miteinander werden Frauen dazu empowert, ihre Gründungsideen in die Tat umzusetzen. Die Business-Werkstatt hat die Reise von JOBS FOR MOMS maßgeblich beflügelt.“

„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen: Dienstag, 10. Oktober 2023 um 18.00 Uhr in Diez- jeden zweiten Dienstag im Monat! Mit Kinderbetreuung!

In den Terminen dreht sich alles um die Entdeckung eigener Stärken und Potentiale. Mit Methoden und Techniken aus der Gestalttherapie nähern sich die Teilnehmerinnen den Themen Fluchterfahrung, Flucht- und Vertreibung, Gestaltung des Alltags, Vertrauensaufbau, Beziehungsgestaltung und vielem mehr. Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge werden in den Workshops, angeleitet von der Gestalttherapeutin Frau Helga Martin, Grundlage für eine gelingende Lebensbewältigung. Die Herstellung eines geschützten, wertschätzenden Raumes bildet die Grundlage, um jungen Frauen mit Fluchterfahrungen aus dem Rhein-Lahn-Kreis die Chance zu geben, Leben zuversichtlich wagen zu wollen. Die Termine finden jeden zweiten Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek in Diez statt. Für eine Kinderbetreuung wird in einem separaten Spielzimmer gesorgt. Um Voranmeldung wird gebeten: 0160 9229 1351 Weitere Termine sind: Dienstag, 14.11.2023/ Dienstag, 12.12.2023. Das Angebot ermöglicht die Stadtbibliothek der Stadt Diez, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahnkreises zusammen mit der Fachstelle für Flüchtlinge, Migration und Integration und der Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werkes Rhein-Lahn aus den Mitteln der EKHN Flüchtlings-Fonds.



WEBINARE ZU QUEER – Unser erfolgreiches Jahresprojekt geht nach den Frühjahrs- und Sommerveranstaltungen in Präsenz im Herbst wieder online ...



Die erfolgreichen Seminare zu Queer werden auch in diesem Herbst fortgesetzt...

10.10.2023, 17.00 – 20.00 Uhr Webinar: Wahrnehmung und Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt

In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebens- und Familienformen längst Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intergeschlechtliche (LSBTI) sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu. Doch noch immer noch erfahren LSBTI Diskriminierung im Alltag. Sie erleben Spötteleien, spüren das Gefühl nicht ernst genommen zu sein oder der Unsichtbarkeit. Oftmals auch Ausgrenzung. Wie können Pädagog*innen, Fachkräfte in Familien- und Jugendeinrichtungen, Familienangehörige und Interessierte darauf reagieren? Dieses Webinar klärt grundlegende Begriffe zur sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt, erläutert Phasen und Herausforderungen des Coming-out und zeigt Handlungsmöglichkeiten zur Sichtbarkeit und Akzeptanz der Vielfalt auf. Anmeldungen bitte bis zum 04.10.2023 an: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

18.10.2023, 17.00 – 20.00 Uhr Webinar: Regenbogenfamilien. Total normal und trotzdem anders

Regenbogenfamilien: Nicht erst seit der „Ehe für alle“ leben immer mehr schwule und v.a. lesbische Paare mit Kindern. Regenbogenfamilien werfen Fragen auf: Wie verwirklichen homosexuelle Paare ihren Kinderwunsch? Welche Hindernisse begegnen ihnen dabei und wie gehen sie damit um? Wie entwickeln sich ihre Kinder? Wie ist die rechtliche Lage? Welche Bedürfnisse haben Regenbogenfamilien in Kitas? Warum müssen sie immer wieder darauf hinweisen, dass sie eine Regenbogenfamilie sind? Welche für die Kita geeigneten Bilderbücher greifen das Thema auf? Handlungsmöglichkeiten zur Willkommenskultur und Stärkung der Regenbogenkompetenz stehen dabei im Mittelpunkt. Anmeldungen bitte bis zum 12.10.2023 an: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

14.11.2023, 17.00 – 20.00 Uhr Webinar: Queer im Alter. Ja zur geschlechtlichen Vielfalt in jedem Lebensalter

Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intergeschlechtliche gibt es in allen Lebensaltern – aber nicht in allen Lebensaltern gleich sichtbar. Das hängt eng mit der gesellschaftlichen Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt zusammen, denn die war den meisten jetzt Betagten und Hochbetagten nicht gegeben. Viele Senior*innen teilen die Erfahrung stigmatisiert, kriminalisiert und in die Unsichtbarkeit gedrängt worden zu sein, um nicht aufzufallen. Mit Grundlagenwissen zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt sowie der Kenntnis über die Lebenswirklichkeiten früher und heute möchte dieses Webinar die Teilnehmenden in ihrer Kompetenz zur Wahrnehmung und Akzeptanz der Vielfalt unterstützen. Anmeldungen bitte bis zum 08.11.2023 an: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Das Webinar wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Voraussetzung sind eine stabile Internetverbindung sowie die Teilnahme per Kamera und Mikrofon.

Gefördert vom rheinland-pfälzischen Ministerium Familie, Frauen, Kultur und Integration ist die Teilnahme am Webinar kostenfrei. Ich freue mich auf ihre Teilnahme und sende Ihnen den Zoom Link nach Anmeldung zu 😊.

Aktive Frauen Rhein-Lahn-Kreis- 2. Netzwerken am 25. Oktober von 9 bis 12 Uhr, diesmal in Diez



„Frauen aktiv Rhein-Lahn-Kreis“ wurde diesen Sommer erfolgreich gegründet. Über 40 Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen und Hintergründe vereinbarten, sich regelmäßig zu treffen und zu verschiedenen Themenschwerpunkten zusammen zu arbeiten.

Die „Angebots-Landschaft“ für Chancengleichheit hat sich in den letzten Jahren verändert. Dieses Netzwerk will ein Forum des Austauschs für aktive Frauen verschiedener beruflicher, kultureller, politischer und sozialer Bereiche werden. „Wir möchten Referentinnen, Anwältinnen, Ärztinnen, Künstlerinnen, Mitarbeiterinnen aus Jugendzentren, Finanzfachfrauen, Landfrauen, junge Landfrauen, Beraterinnen und andere engagierte Frauen miteinander vernetzen“ so die Idee der Veranstalterinnen. Das Ziel ist die Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen

Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen. Beim ersten Treffen fanden so viele Frauen diese Idee attraktiv, so dass von Pfarrerinnen über Gesundheits- und Finanzexpertinnen, von Künstlerinnen und Expertinnen zu Persönlichkeitsentwicklung, von Politikerinnen zu Therapeutinnen, von Beraterinnen zu Webdesign, vom Weißen Ring bis zum Jobcenter, vom Hospiz bis zu Migrationsberatung, von jungen Landfrauen und erfahrenen Wirtschaftsexpertinnen, von Ingenieurinnen zu Unternehmerinnen und noch viele mehr, kamen. Das zweite Treffen findet am 25.10.2023 von 9 Uhr bis 12 Uhr in Diez, Wilhelmstrasse 3, statt. Nach einem Impulsvortrag zum Thema „Frauen und Gesundheit“ wird es um die Entwicklung gemeinsamer Projektideen gehen.

„Die Vielfalt und Expertise der Anwesenden beim ersten Treffen war beeindruckend, wir freuen uns auf diesen Vormittag und kommende Entwicklungen“, sagt Beate Schmittel, Bildungsreferentin des Frauenlandhauses Charlottenberg. Die künftige Netzwerkarbeit wird sich auf Wunsch der Teilnehmerinnen intensiver mit den Themenbereichen „Frauen und Finanzen“, „Frauen und

Persönlichkeitsentwicklung“, „Frauen und Kreativität“, „Ganzheitliche Frauengesundheit“ und „Politik mit und für Frauen“ beschäftigen. „Die Netzwerktreffen werden wir offen gestalten, so dass immer auch neugierige und engagierte Frauen, die sich einbringen möchten, dazu kommen können. In dem jeweiligen Treffen wird ein bestimmter Themenkomplex vertiefend bearbeitet. Dazu gehören neben der Vernetzung der Kompetenzen und der vorhandenen Beratungsangebote auch die eventuelle Entwicklung von weiteren Lösungsideen oder Veranstaltungen“, so Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und Teil dieses Netzwerks zu werden. „Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen. Es ist wichtig, dass Frauen in unserer Gesellschaft eine starke Stimme haben und gemeinsam für ihre Rechte und Interessen eintreten können. Dieses Netzwerk soll dazu beitragen, dass Frauen im Rhein-Lahn-Kreis sich gegenseitig unterstützen und voneinander profitieren“, so die Organisatorinnen Dorothee Milles-Ostermann und Beate Schmittel.

Das Frauennetzwerk aktiver Frauen im Rhein-Lahn-Kreis freut sich auf eine erfolgreiche und produktive Zusammenarbeit und ist gespannt auf die weiteren Entwicklungen. Anmeldungen bitte direkt an : Beate.Schmittel@frauenlandhaus.de

Wissenswertes

In Planung: ab 2024 MS-Office Kurse in Kooperation mit der VHS des Rhein-Lahn-Kreises

Auf vielfachen Wunsch planen wir ab 2024 MS-Office Kurse in Kooperation mit der VHS anzubieten. Diese Kurse sind offen für alle. Beginnen werden wir mit der Tabellenkalkulation MS-Excel. Die Textverarbeitung MS-Word und das Präsentationsprogramm MS-PowerPoint werden später im Laufe des Jahres folgen. Sobald Termine und Kursumfang feststehen werden wir diese mitteilen. Falls Sie Interesse hieran haben und/oder auch spezielle Wünsche, teilen Sie diese gerne der Referentin unter cs56.it@yahoo.com mit. Noch sind die Inhalte nicht abschließend festgelegt.

2. Netzwerktreffen
Frauen Aktiv Rhein-Lahn-Kreis
25 | 10 | 2023
9 BIS 12 UHR

TAGESORDNUNG

1. IMPULSVORTRAG „FRAUEN UND GESUNDHEIT“
2. IDEEN FÜR JAHRESPLANUNG 2024 UNSERES NETZWERKS MIT VERSCHIEDENEN THEMENSCHWERPUNKTEN
3. FESTLEGUNG DER VIER TERMINE NETZWERKTREFFEN MIT SCHWERPUNKTEN FÜR 2024
4. NAMENSFINDUNG NETZWERK AKTIVER FRAUEN
5. GEMEINSAMES LOGO ENTWICKELN?
6. VERSCHIEDENES

Anmeldungen bitte direkt an:
beate.schmittel@frauenlandhaus.de

Anmeldeschluss ist der
18. Oktober 2023

Frauen und (Kommunal)Politik: Politik ist auch weiblich!



Kommunalpolitik – trocken, realitätsfremd, zäh? Im Gegenteil! Kommunalpolitik berührt unseren Lebensalltag in vielfältiger Weise und ganz besonders den von Frauen. Und: Die Politik ist weiblich – zumindest in der Theorie.

Leider sind sie nicht direkt im entsprechenden Maße an wichtigen Entscheidungen an Entscheidungen, die ihr Leben vor Ort maßgeblich betreffen, beteiligt. Denn in den Räten sind auch über 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts weibliche Mandatsträgerinnen eine Seltenheit. Mit ca. 24 Prozent Frauenanteil in der rheinland-pfälzischen Kommunalpolitik sind wir vom Optimum der Parität weit entfernt. Ziel dieses Seminars ist es, gemeinsam mit Ihnen diese Situation zu verbessern – denn Sie sind Teil der Lösung!

In dem Seminar erhalten Sie eine Übersicht über die vielfältigen Möglichkeiten kommunalpolitischen Engagements und wir fragen uns, wieso sich politisches Engagement auch für Sie persönlich lohnt. Wir beschäftigen uns mit der Frage, warum Frauen in der Kommunalpolitik unterrepräsentiert sind und was sich ändern müsste, damit mehr Frauen sich beteiligen (können). Das Seminar möchte Frauen ansprechen und für das breite Themenfeld der Kommunalpolitik sensibilisieren und begeistern.

Ziel ist die Steigerung des Interesses an kommunalpolitischem Engagement und die Ermutigung von Frauen, für ein kommunalpolitisches Mandat zu kandidieren. Reden und Netzwerke sind essentiell in der Politik, deshalb stärken wir in einer praktischen Übung Ihr Vertrauen in Ihre rhetorischen Fähigkeiten, die Sie alle haben, und tauschen uns abschließend mit aktiven Kommunalpolitikerinnen Ihrer Region aus. Primär Frauen ohne kommunalpolitisches Mandat (insbesondere Frauen mit ehrenamtlicher Funktion, z.B. aus Vereinen, sind eine interessante Zielgruppe, da nur 14% aller Kommunalpolitikerinnen zuvor kein Ehrenamt ausgeübt haben).

Selbstverständlich sind auch Frauen mit kommunalpolitischer Erfahrung willkommen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die daran interessiert sind, Lebensumstände in ihrem Wirkungskreis, ihrer Region und womöglich darüber hinaus

mitzugestalten und zu verbessern. Das Seminar ist für Frauen geeignet, die sich hierzu Informationen sowie mehr fachliche und persönliche Kompetenz wünschen.

Seminarinhalte: Kommunalpolitik in RLP – Was ist das überhaupt? (Vortrag) Den Ursachen auf der Spur: Warum meiden Frauen die Kommunalpolitik? (Workshop) Wir gestalten Zukunft: Frauen verbessern die Kommunalpolitik (Workshop) „Einfach Ich – einmalig, authentisch, überzeugend!“ – Rhetorikübung „Unter uns!“ - Interviews mit Kommunalpolitikerinnen! Methodik: Vortrag, interaktiver Workshop, Interviews, „Speed Dating mit Kommunalpolitikerinnen“, Rhetorikübungen.

Theresa Lambrich als Referentin hat ihren Bachelor an der Hochschule für öffentliche Verwaltung des Landes Rheinland-Pfalz in Mayen absolviert. Im Rahmen ihrer Abschlussarbeit führte sie eine Ursachenanalyse zur Unterrepräsentanz von Frauen in der Kommunalpolitik durch und erarbeitete Lösungsansätze für den Rhein-Lahn-Kreis sowie später für die Stadt Koblenz. Nach ihrem Studium arbeitete sie ein Jahr für eine deutsche Stiftung in Paris. Aktuell ist sie bei der Stadt Koblenz im Büro des Oberbürgermeisters im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beschäftigt. Theresa Lambrich absolviert einen Master in Politikwissenschaften und verfügt selbst über vielseitige kommunalpolitische Erfahrung. Sie unterrichtet das Fach Kommunikation & Kooperation am Kommunalen Studieninstitut Koblenz. Infos zu den Seminaren unter : Sigrid Smart ,Tel.: 06742/89596-45 seminar@akademie-rlp.de

Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten

Mehr Infos unter Jugendhaus
Hahnenmühle, Oranienstraße 2 in
Nastätten, Telefon: 0 67 72 / 961117
jugendhaus@hahnenmuehle.de



Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:



Unser virtuelles, niedrigschwelliges Beratungsangebot für Allein- und Getrennterziehende: Falls Sie allein oder getrennt erziehende Eltern sind, die sich aktuell in der Trennungsphase befinden, könnte dies ein interessantes Angebot sein: Häufig kommen viele Fragen auf, es entwickelt sich ein allgemeiner Beratungsbedarf zur Lebenssituation! Über unser neu überarbeitetes Online-Portal für ganz Rheinland-Pfalz kann man sich ganz einfach per geschützter Mail oder per Chat, Video oder Telefon über alle Themen, die die Lebenssituation betreffen, informieren und beraten lassen: www.onlineberatung.vamv-rlp.de Auch wenn Sie selber als Fachperson eine spezifische Frage zur Lebenssituation Ihres Klientels haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen

Interkulturelles Frauencafé im JUKZ Lahnstein immer freitags von 09.30 – 11.30 Uhr

Interkulturelles Frauencafé



Das interkulturelle Frauencafé ist ein Angebot, das es seit mehr als acht Jahren bei uns gibt. Unabhängig davon, ob Sie Kinder haben oder nicht, heißen wir alle Frauen herzlich willkommen. Unser Café bietet eine offene Plattform für Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituationen, um miteinander zu wachsen, zu lernen und ein starkes Netzwerk aufzubauen.

Im Fokus stehen Themen, die Frauen bewegen und interessieren. In unseren Gesprächen teilen wir Erfahrungen, Gedanken und Ideen zu den verschiedensten Aspekten des Lebens. Gemeinsam entstehen kreative Ideen, die wir anschließend in die Tat umsetzen – wie etwa unser interkulturelles Kochbuch oder unsere Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Frauen.

Besonders oft nehmen die Bedürfnisse und Anliegen der Kinder einen wichtigen Platz ein. Wir diskutieren über Fragen zu Kindergartenplätzen, Erziehungs- oder Schulproblemen und bieten so eine wertvolle Unterstützung für Mütter und Familien. Unser Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Mütter sich miteinander vernetzen können, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dieses wöchentliche Angebot ist eine Kooperation der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald Rhein-Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein.



Wann: freitags von 9.30 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin: Nasstaran Houshmand

Elternfrühstück

für Schwangere, Mütter, Väter,
Babys und Kleinkinder

Alle sind herzlich eingeladen!

Leckeres Frühstück, Austausch, Entspannung,
Rat & Tipps für Alltag und Kinder und vieles mehr...

Wo? **Gemeindehaus St. Barbara,
Johann-Baptist-Ludwig-Str. 6,
Lahnstein**

Wann? **jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr**

Fragen? Leitung des Elternfrühstücks: Regine Walther, Tel.: 0177 6434572

Kooperationspartner: Pfarrei St. Martin und St. Cörsian Rhein-Lahn (Sitz in Lahnstein),
Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit, Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn,
Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V., Frauenwürde Rhein-Lahn e.V.

Elternfrühstück im Gemeindehaus St. Barbara
Lahnstein immer donnerstags von 10.00 – 12.00
Uhr

Fachtag zu FASD am 10. Oktober mit Ausstellung



Die Diakonie bietet einen spannenden Fachtag zu Schwangerschaft, Alkoholkonsum und den Folgen an. Flyer und nähere Info über Gisela.Ledwig-Gabriel@diakonie-rhein-lahn.de

Grüße aus dem Kreishaus! Beratungsgespräche können Sie gerne telefonisch, online oder persönlich wahrnehmen. Melden Sie sich einfach zwecks Terminvereinbarung. Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden und wünsche eine gute Zeit.

Herzliche Grüße

Dorothee Milles-Ostermann

