

Inselpost Nr. 52

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte: Neben den IT- Angeboten und dem Oasentag im Familienferiendorf in Hübingen freuen wir uns schon auf das Sommer EVENT des FrauenNetzes

Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre: Neue Veranstaltungsreihe im Kreishaus, 3. Juli 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

03. Juli - Thema des Tages: Gesundheit (Arzttermine, eRezept, Apotheken Apps)

An diesem Nachmittag geht es darum, wie digitale Lösungen für die Gesundheit genutzt werden können – von der Terminvereinbarung beim Arzt über die Nutzung des eRezepts bis hin zur Anwendung von Apotheken-Apps. Egal ob auf dem PC, Smartphone oder Tablet: Der Kurs bietet eine Einführung in die wichtigsten Funktionen und Anwendungen für Windows, Android, iOS und MacOS, die den Alltag erleichtern und sicher gestaltet sind.

- Einführung: Digitale Gesundheit – Chancen und Herausforderungen
 - Warum digitale Anwendungen im Gesundheitsbereich?
 - Überblick über eRezept, Apotheken-Apps und Online-Terminvereinbarungen.
 - Datenschutz und Sicherheit: Worauf sollte man achten?
- Digitale Arzttermine und Sprechstunden
 - Arzttermine online vereinbaren:
 - Plattformen und Apps für die Terminvereinbarung (z. B. Doctolib, Jameda).
 - Funktionalitäten: Suche, Buchung und Stornierung von Terminen.

- Das wichtigste zum eRezept
 - Was ist das eRezept, und wie funktioniert es?
 - Vorteile des eRezepts gegenüber klassischen Papier-Rezepten.
 - Die eRezept-App
- Apotheken-Apps und Gesundheitsdienste
- Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA): Was gibt es, und wie finde ich sie?
- Beantwortung individueller Fragen und Unterstützung bei der Einrichtung.

Nachfolgende Termine und Themen

- **04. September:** Geld (Online-Banking, PayPal, Klarna),
- **02. Oktober:** Kultur und Freizeit (Wie und wo finde ich im Netz Angebote für mich, LENE App, Google Maps und Apple Maps, mehr als nur Navigation) und
- **06. November:** Recherche im Netz (Wie und wo finde ich Was und wie prüfe ich die Richtigkeit), kann ChatGPT helfen?

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
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







Oasentag nur für Frauen: Ruhe trotz Trubel- Wege aus dem Hamsterrad! Am 13. August 2025 von 9-16.30 Uhr im Familienferiendorf Hübingen
Der Teilnahmebeitrag für den ganzen Tag samt Wanderung, Vortrag, Workshop und Verpflegung beträgt 69 Euro



Diese Auszeit richtet sich an Frauen in der Lebensmitte, die inmitten eines oft hektischen Alltags neue Wege zu innerer Ruhe, Präsenz, Gelassenheit und Lebensfreude entdecken möchten. Dieser Oasentag möchte Frauen dazu ermutigen, aus dem reinen Funktionieren auszusteigen und (wieder) mehr Raum für sich selbst und das bewusste Erleben zu schaffen. Ziel des Tages ist es, raus aus dem Modus des Autopiloten und rein ins Spüren, Genießen und bewusste Erleben zu kommen! „Wir freuen uns sehr auf einen abwechslungsreichen Tag mit theoretischen Impulsen, praktischen Übungen und einem regen Austausch in der Gruppe. Mit der engagierten und erfahrenen Entspannungspädagogin und Burnout –Beraterin Kirsten Plachta ist es uns gelungen, ein inspirierendes Programm zu gestalten.“ sagen die Veranstalterinnen Dorothee Milles-Ostermann und Uschi Rustler.

In unserer schnelllebigen Welt ist Stress allgegenwärtig und kann sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Dieser Tag zielt darauf ab, Frauen Werkzeuge und Techniken an die Hand zu geben, um mit Stress noch besser umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Die Teilnehmenden erwarten ein abwechslungsreiches Programm: Nach einem gemeinsamen Ankommen mit kleinem Snack folgt eine Einführung in das Thema Achtsamkeit. Anschließend geht es auf eine etwa fünf Kilometer lange Wanderung mit Achtsamkeitsimpulsen in der Natur. Das Mittagessen bietet Raum für Genuss und bewusste Wahrnehmung. Am Nachmittag stehen Stressmodelle, der Ablauf von Stressreaktionen sowie der sogenannte „Stresskreislauf“ im Mittelpunkt. In Einzel- und Kleingruppenarbeit sowie im Plenum wird reflektiert, wie Achtsamkeit konkret im Alltag integriert werden kann.

Gemeinsame Veranstaltung der Gleichstellungsstelle, des Seniorenbüros „Die Brücke“ und der Kreisvolkshochschule-

Die Plätze sind auf maximal 15 Frauen begrenzt, daher empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Die Teilnahmegebühr beträgt 69 Euro und beinhaltet den gesamten Tages- Workshop, die Materialien und die Verpflegung.

Anmeldung bitte über geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de



REFERENTIN
Kirsten Plachta

KOSTEN

mit
Wanderung, Vortrag,
Workshop
&
Verpflegung

69 Euro

OASENTAG

für Frauen

Ruhe trotz Trubel-
Wege aus dem Hamsterrad

Kraft tanken
Präsenz
Gelassenheit
Lebensfreude
Reflektion
Entschleunigung
Workshop
Impulsvortrag
Veränderungen
erste Schritte

13. August 2025
von 9 bis 16.30 Uhr

im
Familienferiendorf
Hübingen

GLEICHSTELLUNG
SENIORENBÜRO
&
KREISVOLKS-
HOCHSCHULE

Anmeldung
[geschaeftsstelle@kvhs-
rhein-lohn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lohn.de)



Sommer Event des FrauenNetzes Rhein-Lahn am 23.08.2025 von 13 bis 18 Uhr im Garten des Kreml Kulturhauses in Zollhaus

Wie gelingt die Balance zwischen Familie und Beruf? Welche Chancen und Herausforderungen gibt es für Frauen in der Arbeitswelt? Besucherinnen und Besucher erwartet ein inspirierendes Sommerfest, das Austausch, Vernetzung, Empowerment, Informationen, Entspannung und gute Laune verbindet.

Mit wertvollen Impulsen für alle Frauen, die sich weiterentwickeln und vernetzen möchten, startet die Podiumsdiskussion: „Weil beides geht – Familie und Beruf im Dialog“! Denn: Noch immer ist es für Frauen herausfordernd, Familie und Beruf zu vereinbaren. Zeitgleich suchen Unternehmen nach wie vor Fachkräfte. Beide Seiten haben berechnete Wünsche und Erwartungen. Was brauchen Eltern, um gleichzeitig einen Beruf auszuüben und für die Familie da sein zu können, um finanziell das aktuelle Familienleben (Kinder und Eltern!) zu unterstützen und für sich selbst fürs Alter vorzusorgen? Welche Erwartungen haben Arbeitgeber: innen in Bezug auf die „Arbeitsleistung“ ihrer Mitarbeiter: innen? Was bedeutet für sie Familienfreundlichkeit und welchen Beitrag möchten sie diesbezüglich leisten? Moderiert durch Monika Schmelzeisen (Unternehmerin, Inhaberin von „for yours! - Kommunikation und Netzwerk“), tauschen sich Expertinnen zu eigenen Herausforderungen, Erfolgen und Erfahrungen aus, teilen mit dem Publikum wertvolle Impulse und Strategien. Hannah Jones (Leiterin von Jobs for Moms), Tanja Steeg (Leiterin der Wirtschaftsförderung Rhein-Lahn), Franziska Gerhards (junge Mutter) und Tanja Hannig (Unternehmerin, Reiseverkehrskauffrau und Inhaberin von „Urlaubswelt“ in Nastätten) gehen in den Dialog, Karriereziele zu erreichen und gleichzeitig familiäre Verpflichtungen im Blick zu behalten.

An diesem Nachmittag möchten die Veranstalterinnen die direkte und vertrauensvolle Kommunikation zwischen Müttern und Unternehmen fördern, indem sie über ihre beruflichen Wünsche und Ziele miteinander reden, zuhören und gemeinsam zu attraktiven Lösungen finden – regional.

Nach dieser spannenden Eröffnung gibt es die Möglichkeit, an verschiedenen Workshops teilzunehmen oder auch die Zeit für den Austausch zu genießen. Diese Veranstaltung ist die perfekte Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre zu informieren, Neues zu lernen, Kontakte zu knüpfen und sich von den Erfolgsgeschichten anderer Frauen inspirieren zu lassen. Dies geschieht am besten beim Schlendern und Informieren an den Ständen der Frauenprojektmesse, auf der verschiedene Initiativen, Künstlerinnen, Beraterinnen, Unternehmerinnen und Organisationen – alles Teilnehmerinnen des FrauenNetzes. ihre Leistungen präsentieren. So bietet der Nachmittag eine hervorragende Gelegenheit, Netzwerke zu knüpfen und potentielle Kooperationen zu entwickeln! Es gibt die Möglichkeit, an den Workshops teilzunehmen: „Berufsberatung im Erwerbsleben“ ist der Titel des ersten Workshops: Ob berufliche Veränderung, Wiedereinstieg nach der Familienphase oder Ideen entwickeln für den nächsten Karriereschritt – diese Beratung unterstützt Sie individuell, professionell und kostenfrei. Hella Eiteneuer, die Fachexpertin der Agentur für Arbeit Koblenz-Mayen, stellt Angebote vor und informiert über mögliche Förderungen. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen. Im zweiten Workshop „Stärken stärken“ – Lernen Sie in nur 30 Minuten eigene Stärken zu erkennen und ihr ideales Umfeld zu finden und zu gestalten!“ erkundet Tanja Steeg, die Leiterin der Wirtschaftsförderung des Rhein-Lahn-Kreises und Freiberuflerin mit Ihnen Ihre Stärken. Die gelernte Bankkauffrau, studierte Betriebswirtin, Geschäftsführerin der WFG Rhein-Lahn (in Teilzeit), Bürgermeisterin der Ortsgemeinde Oelsberg und mit eigener Firma in den Themenfeldern Teamentwicklung, ergebnisorientierte Tagungsmoderation und Dozentin unterwegs, geht davon aus: Jeder hat Stärken! Sie erhalten anhand der vier Verhaltensdimensionen Dominant, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit ein realistischeres Selbstbild Ihrer persönlichen Stärken. So können Sie selbst besser einschätzen, welche Stärken-Ressourcen Sie nutzen können, um die Herausforderungen im Management von Familie, Arbeitsalltag und persönlichen Bedürfnissen aktiv zu gestalten. Dieser Workshop stärkt Ihr

Selbstbewusstsein, garantiert Aha-Erlebnisse und sorgt für mehr Verständnis für sich selbst und andere und hilft, dass Sie Ihre persönlichen Stärken noch besser als Erfolgsfaktor verstehen können. Der dritte Workshop von Jobs for moms trägt den Titel: „Stärken leben, beruflichen Erfolg gestalten - Frauen und Mütter als Schlüssel zum Erfolg“: Gemeinsam entdecken Sie, wie die im Alltag und in der Familie erworbenen Stärken in die Arbeitswelt übertragen werden können und wie Sie diese wertvollen Ressourcen gezielt einsetzen können, um sowohl ihre Karriere voranzubringen als auch Unternehmen nachhaltig zu bereichern. Dieser Workshop stärkt Ihr Selbstbewusstsein, fördert Ihre berufliche Weiterentwicklung und zeigt, wie Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten als Erfolgsfaktor nutzen können.

Bei einem Sommerfest darf Musik nicht fehlen: Gegen 17 Uhr erwartet uns ein besonderes musikalisches Event mit Hanne KAH, der Stimme des Folk und der Freiheit! Hanne KAH ist eine mutige, queere Stimme in der deutschen Folk-Musik und bekannt für ihr kraftvolles Storytelling und ihre Hingabe an künstlerische Freiheit. Mit einer einzigartigen Mischung aus traditionellem Folk und modernen, queeren Perspektiven behandelt ihre Musik Themen wie Liebe, Identität und Freiheit. Nach Erfolgen mit ihrer Band und internationalen Auftritten begeistert KAH heute als unabhängige Künstlerin und Produzentin – ihre Lieder berühren durch tiefe Emotionen und ehrliche Texte. Erleben Sie die kraftvolle Stimme, die Folk mit Authentizität und einer klaren Botschaft neu definiert.

Freuen Sie sich mit uns auf einen abwechslungsreichen Nachmittag dieser Bildungsveranstaltung mit Musik und Tanz, köstlichen Speisen, erfrischenden Getränken und bester Stimmung. Auch die kleinen Gäste kommen natürlich nicht zu kurz: Ein Spielmobil und Mitmachaktionen für Kinder sorgen für Spaß und Abwechslung, Erwachsene genießen das Sommerflair. Ob mit Familie, Freundinnen, Kolleginnen ...das Sommerfest bietet für alle etwas. Für das leibliche Wohl ist mit leckerem Essen gesorgt. Das SommerEVENT ist kostenfrei. Auch schlechtes Wetter hält uns nicht vom Feiern ab: Dann wird das Event in die Innenräume des Kulturhauses verlegt! Merken Sie den Termin vor, Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns die schönste Zeit des Jahres. Nutzen Sie die Chance, sich inspirieren zu lassen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam an Lösungen für eine bessere Balance zwischen Beruf und Familie zu arbeiten. Ein herzliches Dankeschön an alle Kooperationspartner des FrauenNetzes Rhein-Lahn, die LAG anderes lernen e.V., die Naspa-Stiftung und den Kulturkreis Rhein-Lahn!



SOMMER- EVENT

DES FRAUENNETZES RHEIN-LAHN

AM 23.8.25

13-18Uhr

IM KREML KULTURHAUS
ZOLLHAUS

Burgschwalbacher Str. 8 65623 Zollhaus

Infostände:

Kreative Berufe, JOBS FOR MOMS,
Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung,
Wellness und vieles mehr!

MIT PODIUMSDISKUSSION
"WEIL BEIDES GEHT- FAMILIE
UND BERUF IM DIALOG"

WORKSHOPS

MITMACH-AKTIONEN
FÜR KINDER

LECKERES ESSEN UND
KÜHLE GETRÄNKE

LIVEMUSIK - HANNE KAH

Programm:

- 13.00h Ankommen/Begrüßung
- 13.30h Podiumsdiskussion
- 14.45h Workshops
- 17.00h Get2gether mit Livemusik
- 18.00h Ausklang

KOSTENFREI



Inspiration, Vernetzung & neue Ideen!

Gestaltung: medienundso.de



Wissenswertes

Jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien ab 10.30 Uhr: Treffpunkt im Atelier KunstGLÜCK in Bad Ems als Angebot des FrauenNetzes

zum Netzwerken, Kontakt knüpfen... Jede bringt etwas zu trinken oder zu snacken mit... , Römerstraße 4, Bad Ems. Bitte auf jeden Fall kurze Anmeldung über 0171 4085788... das Treffen findet nicht in den Schulferien statt...



Grüße aus dem Kreishaus! Beratungsgespräche können Sie gerne telefonisch, online oder persönlich wahrnehmen. Melden Sie sich einfach zwecks Terminvereinbarung. Wie darf ich Sie in Zukunft korrekt ansprechen? Die Gleichstellungsstelle bemüht sich, alle Menschen mit der von ihnen bevorzugten Anrede anzusprechen. Teilen Sie mir gerne mit, wie ich Sie in Zukunft ansprechen darf. 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, wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.

Herzliche Grüße

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 an Frauen: 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

Unter www.frauenhaeuser-rheinlandpfalz.de finden Sie Informationen zu freien Frauenhausplätzen in Rheinlandpfalz.

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>

Finanzielle Hilfe für Frauen

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

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>

Das Hilfetelefon Gewalt an Männern bietet unter der Telefonnummer 0800 1239900 bundesweit kostenlose und anonyme Hilfe. Über die Webseite www.maennerhilfetelefon.de können Betroffene zudem eine vertrauliche Onlineberatung in Anspruch nehmen.

Männer*beratung - Anlaufstelle für Männer* und TIN*, die sexualisierte Gewalt erfahren haben
Sömmerringsstr. 12 | 55118 Mainz | Tel.: 06131 / 143 32 33 - E-Mail: maenner-tin@frauennotruf-mainz.de