

Inselpost Nr. 37

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!

Foto von Anna Tukhfatullina Food Photographer



Im November finden Sie wieder viele Ideen und Veranstaltungen! Nach dem Start mit dem Finanzkompetenzseminar bieten wir das berufliche Einzelcoaching an. Die Mädchenfreizeit in Kirchähr findet statt und unsere Veranstaltungsreihe LebensBUNT bietet für dieses Jahr den letzten Abend an. Der Workshop für geflüchtete Frauen in Diez lädt wieder herzlich zur Teilnahme ein. Die Webinare zu Queer gehen weiter. Nach den erfolgreichen Online-PC –

Kursen für Frauen sind nun auch die Präsenz-Termine gestartet und finden regen Zuspruch. Zu den „Orange Days“ gibt es diesem Jahr neben der Beflaggung am Kreishaus auch ein Film—Special mit Filmgespräch im Kulturhaus Kreml, an dem wir zu dem neu gegründeten Frauennetz Rhein-Lahn berichten. Ab dem 25. November sind auch wieder Anmeldungen zum virtuellen Spendenlauf frei geschaltet. Mit dem Erlös können Sie die Frauenhäuser der Umgebung unterstützen. Ab dem 14. Februar bis zum 8. März können dann Kilometer gesammelt werden. Die Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Mädchen und Frauen im Kreis sind aktualisiert. Die senden wir mit, Sie finden sich auch immer in der aktuellen Version auf der Homepage der Kreisverwaltung. Wegen der großen Nachfrage bieten wir ein weiteres Finanzkompetenz-Seminar Ende November an. Dazu gibt es Informationen zu Ausstellungen, Treffen etc. Im Ausblick auf den Dezember gibt es bereits jetzt die herzliche Einladung zur Teilnahme am Oasentag der Achtsamkeit. In der nächsten Inselpost wird es auch Informationen zu dem Frauennetzwerk Rhein-Lahn geben. Gestern hatten wir dazu ein lebendiges Arbeitstreffen. Aber nun: 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/dnSTspmQ8EIqlr6NYhnOR>.

Finanzkompetenz- Seminar: Es ist an der Zeit, in sich selbst zu investieren! Teil 2: „Erntezeit des Lebens, alles geregelt?“ Am 03.11.2023 um 18.00 Uhr im Berghof in Berghausen



Frauen verdienen oft nicht nur weniger Geld als Männer, sie machen häufig auch weniger daraus. Finanzbildung beginnt bei Themen rund um das erste eigene Einkommen bis hin zur (privaten) finanziellen Vorsorge und Absicherung im Alter. Nach wie vor bestehen Geschlechterunterschiede bei Einkommen, Pensionen und ökonomischer Absicherung. Dies liegt unter anderem darin begründet, dass weiterhin mehr Frauen als Männer in Teilzeit beschäftigt sind, häufiger in Berufen mit geringen Verdienstmöglichkeiten tätig sind und zudem einen Großteil der Kinderbetreuung und Angehörigenpflege übernehmen. Um hier mehr Klarheit zu erreichen, freuen sich die Landfrauen des Rhein-Lahn-Kreises und die Jungen Landfrauen zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises mit Frau Elina Satschek eine kompetente Referentin, die zudem noch im Kreis wohnt, gewonnen zu haben. Diese Veranstaltung findet statt im Rahmen des „Tages der Frauen in ländlichen Gebieten“! Frauen investieren zudem anders als Männer. Sie sind vorsichtiger oder risikobewusster und setzen lieber auf die vermeintliche Sicherheit eines Sparbuchs anstatt sich an Alternativen wie z.B.

Wertpapiere heranzutrauen. Das vielschichtige Thema Geldanlage scheint kompliziert und intransparent und weil oft Zeit im Alltag fehlt, schieben Frauen das Thema von sich weg. Ziel dieser Veranstaltung ist es Grundlagen und Finanzwissen rund ums Investieren zu vermitteln und Frauen zu motivieren, ihre Zukunft finanziell unabhängig zu gestalten! Eigenes Geld bedeutend Unabhängigkeit, Entscheidungen freier treffen zu können. Das Seminar beschäftigt sich mit Frauen und Finanzen zwischen Realität und Träumen, damit Sie Wissen im Bereich Finanzen erlangen und möglicherweise ins Handeln kommen können.

Diese Seminar- Reihe umfasst drei Abende, die natürlich jeweils auch einzeln gebucht werden können. Die erste Veranstaltung wurde von den Teilnehmenden als äußerst gelungen wahrgenommen, so die Rückmeldungen. Nun folgen im November noch zwei weitere spannende Veranstaltungen. Die Landfrauen erheben zugunsten des Vereins einen Unkostenbeitrag für Mitglieder 10 EUR und für Nicht-Mitglieder 15 EUR. Anmeldungen über: landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de oder 06772 919 85 80 oder Veranstaltung - ESFin

„Es ist an der Zeit, in sich selbst zu investieren“

Elina Satschek

Isabell Taxis

**ERNTEZEIT DES LEBENS,
ALLES GEREGLT?**

3 November, 2023
um 18:00 Uhr
Berghof in 56368
Berghausen

VERANSTALTUNG



Ihre Finanzplan mit Sinn

Erntezeit des Lebens, alles geregelt?

Wie kann Frau in der Erntezeit des Lebens die aufgebauten Werte und Vermögen bewahren und an die nächste Generation intelligent übertragen? Hierbei sollte nichts dem Zufall und schon gar nicht der gesetzlichen Regelung überlassen werden.

Ziel dieser Veranstaltung zu den Themen Vollmacht, Verfügungen, testamentarische Regelungen und landläufige Irrtümer aufzuklären, vorzubereiten und schließlich zu entlasten. Die Teilnehmerinnen erfahren warum in Notsituationen (Krankheit, Unfall, Tod) sie ihre Angehörigen bzw. Vertrauten befähigen sollten ihren Willen durchzusetzen, was genau zu tun ist und welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen. Schließlich erfahren die Teilnehmerinnen ob und wann eine Übertragung der Lebenswerke sinnvoll ist. Je früher Sie vermeintlich unbequeme Themen angehen, desto schneller haben Sie Klarheit und genießen das befreiende Gefühl alles geregelt zu haben.



Wann: Freitag, 03.11.2023
um 18:00 Uhr

Wo: Berghof in 56368
Berghausen

Veranstalter: Junge LandFrauen & LandFrauen Rhein-Lahn-Kreis
 Anmeldungen bei:
 Karin Werner, Tel. 06772 - 5518
landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de; esfin.de/veranstaltung/







Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching: Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt: Am Mittwoch, 08.11.2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Kreishaus Bad Ems, Insel Silberau 1, Raum 124



Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, Frau Dorothee Milles-Ostermann, am Mittwoch, 08.11.2023 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an. Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit! Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung. Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129. Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du in dem Fall per E-Mail Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

Mehrtägige Mädchenfreizeit in Kirchähr für Mädchen vom 11 bis 13 Jahren vom 10. bis 12. November



Die Mädchenfreizeit wird wahrscheinlich wieder ein voller Erfolg. Die Plätze sind ausgebucht. Aber vielleicht ist das schon eine Idee für das nächste Jahr? Vielleicht auch jetzt schon eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten für 2024? Wenn Du Lust hast, ein Wochenende mit anderen Mädchen zu verbringen, dich kreativ auszuleben, vielleicht sogar völlig neue Talente in Dir zu entdecken und etwas zu erleben, dann bist Du bei uns richtig! Was dich an dem Wochenende erwartet: Wir sind im Karlsheim mit Vollverpflegung, tollen Übernachtungsmöglichkeiten und Platz im Freien. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm zum Thema „Flower-Power Girls!“. Kreatives Gestalten, Bewegung, Wohlfühlerlebnisse. Daneben habt ihr auch viel Freizeit... Spiel, Spaß, Spannung, Action und vieles mehr sind also garantiert... Lust?



MÄDCHENWochenende
"FLOWER POWER GIRLS!"

10.11. - 12.11.23
FÜR MÄDCHEN VON 11-13 JAHREN
AUS DEM RHEIN-LAHN-KREIS

KARLSHEIM KIRCHÄHR

KOSTENBEITRAG: 50 EURO

Anmeldung:
<https://www.hahnenmuehle.de/aktuelles/>

Infos:
Olga Knöppel
Jugendhaus Hahnenmühle Nastätten
Tel.: 06772 961117

oder bei einem der Kooperationspartner

In Kooperation mit...

Elke Dörner, Schulsozialarbeit RS- Katzenbögen
Manja Gretzschel, Jugendpflege VG Aar-Einrich
Maria Dormann, Jugendberatungsstelle Diakonie Rhein-Lahn
Michelle Schwarz, Jugendpflege VG Loreley

Veranstaltungsreihe Lebens**bunt** am Montag, den 13.11.23 von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr / Teilnahmegebühr 25 Euro incl. Getränke. Veranstaltungsort ist Nastätten: „Überzeugungen machen LebensBUNT. Teilnahmegebühr 25 Euro incl. Getränke. Veranstaltungsort ist Nastätten

Workshops zur Persönlichkeitsentfaltung
LebensBUNT
 Januar bis November 2023
 18.00- 20.00 Uhr
 Nastätten
 Info & Anmeldung
 info@sabine-stollefauf.de
 oder
 info@foryours.de
 pro Veranstaltung
 25 €

16. Januar, 18 Uhr „Mehr Lebensbunt durch Leichtigkeit“
 Ein guter Start ins neue Jahr: sich mit wenig Aufwand sicherer und damit leichter fühlen.

2. Februar, 18 Uhr „Mehr Lebensbunt durch Leichtigkeit“
 Ein guter Start ins neue Jahr: sich mit wenig Aufwand sicherer und damit leichter fühlen.

5. März, 18 Uhr „Dem Selbstbild mehr Farbe geben“
 Im Frühling wird die Natur bunt und beginnt zu blühen: eine gute Zeit, unser Selbstbild in Augenschein zu nehmen und sich damit zu beschäftigen, dass das Fremdbild uns Eigenschaften anbietet, die wir durchaus übernehmen bzw. aussortieren können. Damit der Auftritt stimmt ☺.

10. Mai, 18 Uhr „Ich bin mir wichtig“
 Die Sonne wärmt und uns wird warm ums Herz: das wird es, wenn wir uns herzlich um das kümmern, was uns wichtig ist. Das Ergebnis lässt uns sonnig strahlen und erlaubt anderen, es uns gleich zu tun (Nelson Mandela). Ob wir unsere Wünsche und Bedürfnisse im Moment leben können oder sie gerade liebevoll an die Seite stellen müssen: sie brauchen unsere Aufmerksamkeit, damit sie nicht an Farbe verlieren.

19. Juli, 18 Uhr : „Weiblich Netzwerken“
 Der Sommer ist da: mit der Leidenschaft und der Wärme der Weiblichkeit bunte Netze spinnen. Was steckt dahinter und welch unglaublich schöne und hilfreiche Verbindungen entstehen können, darüber muss unbedingt geredet werden

22. September, 15 Uhr „Dankbarkeit lässt leuchten“
 Im Herbst wird geerntet und wir feiern Erntedank: Das Thema Dankbarkeit ist unendlich vielfältig. Wir geben ihm Raum und werden herausfinden, dass uns das Leben viele Gelegenheiten schenkt, dankbar zu sein. Sie zu erkennen und nachzuspüren, wie groß und berührend die Freude darüber ist, lässt uns von innen heraus leuchten. Dass alles erfahren wir während eines Spaziergangs für die Sinne in der bunten Natur.

13. November, 18 Uhr „Überzeugungen machen Lebensbunt“
 Die dunklere Jahreszeit beginnt: Unsere Überzeugungen bestimmen unsere Sicht auf die Dinge. Gemeinsam schauen wir uns einige genauer an. Vielleicht gelingt es uns, manch schwarz-weiße Sichtweise bunt einzufärben

Die dunklere Jahreszeit beginnt: Unsere Überzeugungen bestimmen unsere Sicht auf die Dinge. Gemeinsam schauen wir uns einige genauer an. Vielleicht gelingt es uns, manch schwarz-weiße Sichtweise bunt einzufärben. Zu einer besonderen Veranstaltungsreihe für Frauen im Rhein-Lahn-Kreis lädt die Gleichstellungsstelle gemeinsam mit zwei Spezialistinnen für Persönlichkeitsentwicklung ein: LebensBUNT ist ein neues Format. „Haben Sie Lust auf mehr Farbe in Ihrem Leben? Freuen Sie sich auf Inspirationen zu ausgesuchten Themen? An den Abenden geben wir Impulse und laden Sie zum Austausch ein: In weiblicher Runde hören wir gemeinsam hin, unterstützen uns, stellen uns in den Mittelpunkt, sortieren aus, rücken gerade, fügen ein und profitieren voneinander: beruflich und privat. Zwanglos, ernsthaft, vertraut – mit Humor und Leichtigkeit“ - das ist die Idee der beiden Referentinnen Monika Schmelzeisen und Sabine Stollefauf. Am 13. November dreht sich alles um das Thema „Überzeugungen machen Lebensbunt“ Die dunklere Jahreszeit beginnt: Unsere Überzeugungen bestimmen unsere Sicht auf die Dinge. Gemeinsam schauen wir uns einige genauer an. Vielleicht gelingt es uns, manch schwarz-weiße Sichtweise bunt einzufärben. Anmeldungen für die gesamte Veranstaltungsreihe, aber auch für

einzelne Termine möglich. Mehr Infos und Möglichkeit zur Anmeldung über info@sabine-stoltefaut.de Telefon: 06772/ 953105 oder Monika Schmelzeisen; info@foryours.de, Tel. 0177 8834808

„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen am Dienstag, 14.11.2023 und jeden zweiten Dienstag im Monat! Mit Kinderbetreuung!



Diakonie
Diakonisches Werk
Rhein-Lahn



In den zwölf Terminen 2023 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. Der

nächste Termin im Dezember ist am

Dienstag, den 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.

Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Alltagsgestaltung

EIGENE STÄRKEN UND POTENTIALE ERKENNEN UND NUTZEN

Einladung zur Teilnahme am Workshop für geflüchtete Frauen

Jeden 2. Dienstag im Monat

Infos und Anmeldung unter **0160 - 92291351**

18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Diez

Kostenlose Kinderbetreuung möglich

**WEBINARE ZU QUEER – Erfolgreiches Jahresprojekt geht nach den Frühjahrs- und Sommerveranstaltungen in Präsenz im Herbst wieder online! Fortbildungen des Projekts „Familienvielfalt“ Oktober – Dezember 2023: Am 14.11.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Webinar: Queer im Alter. Ja zur geschlechtlichen Vielfalt in jedem Lebensalter**



Die erfolgreiche Kooperation von Queernet Projekt Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, des Mehrgenerationenhauses Katzenelnbogen, der Gleichstellung der VG Aar-Einrich und des Kreises geht in die nächste Runde: Auch in diesem Jahr bieten wir nach den Präsenzveranstaltungen wieder kostenfreie Webinare an: Die ersten beiden Termine Webinar: Wahrnehmung und Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt, Webinar: Regenbogenfamilien. Total normal und trotzdem anders“ sind bereits vorbei, nun laden wir ein zu dem Webinar: Queer im Alter. Ja zur geschlechtlichen Vielfalt in jedem Lebensalter **14.11.2023**, 17.00 – 20.00 Uhr. 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 ☺.

Neu: PC Kurse für Frauen „Her mit den Cookies“ in Präsenz in Nassau am 18. November- von 10 Uhr bis 16 Uhr, Kostenbeitrag 30 Euro pro Tagetermin



Nach den äußerst erfolgreichen Online-PC Kursen für Frauen – „Her mit den Cookies“ – bieten wir auf vielfachen Wunsch ein weiteres Format an: Wir laden an 3 Samstagen im Herbst zu Präsenz-Terminen ein. Die Digitalisierung ist heute in fast alle Bereiche des Lebens vorgedrungen und es gilt „am Ball zu bleiben“. In den angebotenen Kursen ist Zeit um nachzufragen, auszuprobieren und in Ruhe Dinge zu testen, - von Frauen nur für Frauen-. „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. Gearbeitet wird in kleinen Gruppen von zwölf Teilnehmerinnen. Es bleibt nach den Erklärungen immer auch genügend Zeit, alles auszuprobieren (eigene Geräte können mitgebracht werden, WLAN ist vorhanden) und Fragen zu stellen. Die einzelnen Tage stehen unter einem Thema, aber natürlich werden auch alle Fragen darüber hinaus beantwortet. Für die Mittagspause werden wir einen Tisch in einem Restaurant reservieren. Am **30.09 fand die Teil 1: PC-Grundlagen mit Infos zu „Einstellungen anpassen“**,

„Installationen von Programmen und Apps“, „Cookies“ statt. Am **07.10.** ging es im Teil 2 um PC-Sicherheit mit Infos zu „Online-Banking“, „PayPal“, „Passwort-Tresor“, „Troll-Angriffen“. Nun folgt am **18.11. Teil 3:** PC-Freizeit mit Infos zu „Synchronisieren von Familienkalendern“, „Komoot“, „DB Navigator“, „Umgang mit Buchungsportalen für den Urlaub“. Die Kurse finden von 10:00 bis 16:00 Uhr in 56377 Nassau statt, Kostenbeitrag: Pro Termin 30, -- Euro, incl. Getränke, ohne Mittagessen. Anmeldung und nähere Infos unter Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder cs56.it@yahoo.com .



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,



Orange the World – Gewalt gegen Frauen beenden: Wir setzen auch dieses Jahr ein Zeichen! Flagge hissen am 22.11.2023 um 14.00 Uhr gemeinsam Landrat Herrn Jörg Denninghoff



Weltweit erleuchten im Zeitraum vom **25. November**, dem Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen, bis zum **10.**

Dezember, dem Tag der Menschenrechte, bedeutende Gebäude und markante Orte in orange. Schaufenster werden orange dekoriert, an Gebäuden wird die Flagge gegen Gewalt gezeigt. Menschen kleiden sich **orange** – mit einem Schal, einer Mütze etc. Die Kampagne generiert weltweit Aufmerksamkeit, um der Gewalt gegen Mädchen und Frauen ein Ende zu setzen. Es

ist ein Aufruf der „Vereinten Nationen“, und Orange repräsentiert dabei als leuchtende und optimistische Farbe eine Zukunft frei von Gewalt an Frauen und Mädchen und lehnt sich an die Kampagnenfarbe der UN Women der Vereinten Nationen an. Gewalt an Mädchen und Frauen ist eine der am weitesten verbreiteten Menschenrechtsverletzungen und wirkt sich auf alle Lebensbereiche von Frauen und Mädchen aus. Die Fallzahlen steigen brisant an! Diese Gewalt geschieht häufig im Verborgenen. Ängste, akute finanzielle Nöte und Unsicherheiten begünstigen das Stress- und Gewaltpotenzial in Haushalten. Unser Ziel ist es, zu der Situation aufzuklären und Menschen zu motivieren, nicht wegzuschauen, sondern Betroffene zu unterstützen.

Am 22.11.2023 um 14.00 Uhr hissen wir gemeinsam mit dem Landrat Herrn Denninghoff die Flagge gegen Gewalt.

Die Flagge „Nein zu Gewalt an Frauen“ wird seit vielen Jahren am Kreishaus als Zeichen gegen Gewalt gehisst. Dort wird sie – wie bereits in den letzten Jahren- bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte, zu sehen sein. Zuhause als schrecklicher Ort! Opferverbände und Wissenschaftler warnen: die Gefahr für Frauen, Opfer von häuslicher Gewalt zu werden steigt weiterhin an – auch im Rhein-Lahn-Kreis. Die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann warnt vor einer weiteren Zunahme von häuslicher Gewalt. Laut Bundeskriminalamt gehören die eigenen vier Wände für manche Frauen zu dem gefährlichsten Orten im Leben. Die Zahlen häuslicher Gewalt steigen weltweit an. Die Dunkelziffer dürfte noch um einiges höher liegen. Die derzeit bereits seit langem andauernden Krisen erhöhen die Gefahr von eskalierenden Konflikten. Deshalb die Bitte der Gleichstellungsbeauftragten: Bitte seien sie achtsam in ihrem Umfeld, zum Beispiel in der Nachbarschaft. Wenn Sie etwas beobachten oder selbst betroffen sind, wenden Sie sich an die Beratungsstellen. Wenn Sie mit uns ein Zeichen setzen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, beim Flagge hissen dabei zu sein!

Notwendige Schlussfolgerungen aus dem Netzwerktreffen 2023 „Runder Tisch gegen Gewalt“ oder warum die Umsetzung der Istanbul-Konvention jetzt erfolgen muss

An dem Runden Tisch gegen Gewalt in Koblenz sind auch Vertreterinnen und Vertreter des Rhein-Lahn-Kreises aktiv beteiligt. Hier ein Auszug des Resümees: Das diesjährige Netzwerktreffen GesB des RRT Koblenz fand am 21.09.2023 wie immer mit dem Schwerpunkt auf Vernetzung und Fachvorträgen statt, dieses Jahr zum Thema "Täterstrategien/Tätertypen bei GesB und Stalking". Die fast 50 Teilnehmer*innen aus den Arbeitsbereichen Frauenhaus, Frauenberatungsladen, Frauennotruf, Interventionsstelle, Kinder-IST, Täterarbeit, Solwodi, Jugendamt, Polizei, Staatsanwaltschaft, Gerichtshilfe, Sprachmittlung, Gleichstellung, Weißer Ring, Kinderschutzdienst und Lebensberatung gaben ein durchweg positives Feedback zu Veranstaltung. Die Rückmeldungen, die wir im intensiven Austausch erhielten, verstehen wir jedoch als deutliches Zeichen, um an dieser Stelle als RRT auf die aktuelle Arbeitssituation im Bereich GesB (Gewalt in engen sozialen Beziehungen) aufmerksam zu machen.

Die Fallzahlen, insbesondere im Hochrisikobereich steigen, während das Personal fehlt. Die Finanzierung bestehender Beratungsstellen ist unzureichend sichergestellt und neue, notwendige Beratungsangebote, wie z.B. Täterberatung im Bereich Stalking, fehlen völlig. Die zunehmende Nachfrage nach Präventionsangeboten kann nicht abgedeckt werden. In Bezug auf die Umsetzung der Istanbul-Konvention gab es bisher keine konkrete Weiterentwicklung. Eine konsequente Umsetzung der Istanbul-Konvention bedeutet auch die Integration des Themas GesB in die Ausbildung aller Berufsgruppen, die mit Gewaltbetroffenen arbeiten. Fehlendes Wissen führt zur aktuell

spürbaren Handlungsunsicherheit, beispielsweise in den Arbeitsfeldern Kinder- und Jugendhilfe, Justiz und Medizin. Mehr noch: Die Handlungsunsicherheit verstärkt sich bei immer komplexer werdenden GesB-Fällen und erhöhter Arbeitsbelastung.

Alle im Bereich GesB Tätigen berichten über mangelhafte bis fehlende psychotherapeutische Versorgung für Gewaltbetroffene. Anregungen und Arbeitsaufträge aus dem Netzwerktreffen an den RRT Koblenz, die wichtig und sinnvoll wären, wie z.B. Informationen zum Thema GesB für geflüchtete Frauen oder Erarbeitung eines regionalen Flyers mit Hilfsangeboten im Bereich GesB, können von uns aufgrund fehlender zeitlicher und finanzieller Ressourcen nicht geleistet und umgesetzt werden.

Wir vermissen den fachlichen Austausch der RRT untereinander sowie die Vernetzung mit dem LRT. Das letzte Plenum der RRT fand 2012 statt. Diese Vernetzungen sind notwendig zur Sicherung der fachlichen Qualität. Sie bedeuten allerdings auch zusätzliche Arbeit, die sich in der Finanzierung und der Bemessung des Stundenumfangs bei der Förderung von Frauenhilfeeinrichtungen spiegeln muss. Vor über 20 Jahren wurde RIGG ins Leben gerufen mit dem Ziel, ein umfassendes Präventions- und Interventionskonzept gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen zu entwickeln und umzusetzen. Die aktuelle Situation ist für im Bereich GesB Tätige unerträglich und für Betroffene nicht ausreichend.

Seit 2018 gilt die Istanbul-Konvention in Deutschland, ihre Umsetzung ist weder auf Bundes- noch Landes- oder Kommunalebene ausreichend und angemessen erfolgt. Parallel zu langen Wartezeiten auf die Einrichtung einer Bundeskoordinierungsstelle oder eines Landesaktionsplans steigen in der Gesamtgesellschaft Tendenzen, die geschlechtsspezifische Gewalt tolerieren oder gar befürworten.



Eine Umfrage von Plan International zeigt beispielsweise, dass unter den 18-35-Jährigen Gewalt in der Beziehung akzeptiert wird.

Unter Berücksichtigung der Rückmeldungen und Anregungen zum Netzwerktreffen fordern wir vom Land Rheinland-Pfalz eine langfristige Planung und Umsetzung geeigneter Maßnahmen mit Blick auf die Wirksamkeit und nicht auf den Kostenfaktor, um eine fachlich gute und zielgruppengerechte Arbeit der Netzwerkpartner*innen zu gewährleisten. Wir fordern eine ausreichende Finanzierung, um langfristig die notwendigen Angebote zur Prävention beispielsweise in Schulen, Kitas und Einrichtungen der Geflüchteten- und Behindertenhilfe anbieten zu können.

Außerdem fordern wir die Implementierung der Themen Auswirkungen von GesB und sexualisierter Gewalt u.a. in die erzieherischen, pflegerischen und polizeilichen Ausbildungen sowie in den Lehramts- und Jurastudiengängen, um einen Rückgang von Fällen und eine Sensibilisierung gegenüber den Betroffenen zu erreichen. Wir fordern, den Fokus mehr als bisher auf die Beschuldigten zu richten und diese in die Verantwortung zu nehmen. Hierzu zählen auch verpflichtende Angebote bei Stalking. Ein Vorbild diesbezüglich könnte Österreich sein. Dort gibt es bei GesB Einsätzen die Verpflichtung, sich innerhalb von 3 Wochen bei den Täter-Einrichtungen zu melden. Wir fordern flächendeckende und realistische, gut finanzierte psychotherapeutische Angebote für von GesB und/oder von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen und Kinder, um die teilweise über Jahre erlebte Gewalt verarbeiten zu können.

Wir fordern ein Schulungsangebot für Sprachmittler*innen zum Thema GesB und sexualisierte Gewalt sowie die Sicherstellung der Finanzierung von Sprachmittlung in der Beratung von Betroffenen. Wir fordern finanzielle Mittel für die inhaltliche Konzeption und Gestaltung von Flyern in leichter Sprache und für Kinder zur Istanbul Konvention, Flyern zum Thema digitale Gewalt und Hilfestellen in Koblenz & Umgebung, für einen Beratungsführer zu allen Netzwerkpartner*innen sowie für digitale Informationsmaterialien. Wir fordern eine angemessene Finanzierung der Vernetzungsarbeit des RRT mit dem Netzwerk GesB und weiteren Akteur*innen, wie den Initiator*innen der Orange Days oder One Billion Rising. Wir fordern auf kommunaler Ebene eine Priorisierung und bedarfsgerechte Umsetzung der Bekämpfung von geschlechtsspezifischer Gewalt gemäß der Istanbul-Konvention, und zwar vor dem Inkrafttreten des Landesaktionsplans. Der RRT Koblenz will mit der Expertise aller seiner Mitglieder auch zukünftig engagiert dafür arbeiten, einen Beitrag zur langfristigen Bekämpfung von geschlechtsspezifischer Gewalt in Rheinland-Pfalz zu leisten. Wir sind jedoch auf die entsprechende finanzielle, materielle und rechtliche Unterstützung des Landes angewiesen. Hiermit laden wir Akteur*innen aus der Politik zu einem Austausch und einer persönlichen Erläuterung unserer Forderungen in den RRT Koblenz ein. Wir erwarten, dass die Verantwortlichen auf Landes- und Kommunalebene sich der gravierenden Versorgungslücken annehmen und unsere Anliegen in ihren Überlegungen zur Umsetzung der Istanbul-Konvention berücksichtigen.

Film-Special „HIVE“ zum Internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“ im Kreml am 23.11.2023 um 18.30 Uhr und anschließendem Filmgespräch mit den Gleichstellungsbeauftragten der VG Aar-Einrich und dem Kreis



Das FilmSpecial #INDEPENDENCE, ORANGE THE WORLD anlässlich des „Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen“: mit Einführung, dem Sozialdrama „HIVE“ (ALB/CH/MAZ/KO 2021, 84 Min, FSK 12, Regie: Blerta Basholli) und einem anschließenden Filmgespräch, möchte sich den Themen Gewalt an Frauen, Unabhängigkeit und Emanzipation widmen. Einmal im Jahr, am 25.11., leuchten zahlreiche Gebäude weltweit in Orange, um ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Dabei braucht es natürlich weitaus mehr, um den immer noch unzähligen täglichen Angriffen auf Frauen* entgegenzuwirken.

Den „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ gibt es bereits seit den 1980er Jahren. Seit 2008 setzen sich zusätzlich immer mehr Organisationen wie auch Unternehmen unter dem Slogan „Orange the World“ für die Rechte von Frauen und Mädchen ein: Sie beleuchten Ihre Wände mit orangem Licht oder bieten Veranstaltungen rund um die Themen „Gewalt an Frauen“, „Frauenrechte“, „Female Empowerment“ und „Gleichberechtigung“ an. Die mediale Präsenz hat in den letzten Jahren stark zugenommen, doch die jährlich ausgeübte Gewalt an Frauen und Mädchen ist nach wie vor erschreckend hoch, hat in Zeiten von Corona sogar stark zugenommen. Anlässlich des „Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen“ 2023 möchte das KREML Kulturhaus deshalb am 23.11.2023 mit dem Sozialdrama „HIVE“ den Blick auf eine offenere, gewaltfreie und unabhängige (Lebens)Situation von Frauen werfen.

In „HIVE“ versucht Fahrije Hotis, nachdem ihr Ehemann seit Kriegsende als vermisst gilt, in Kosovo mit hausgemachtem Ajvar, einer Paprikapaste, Geld in der Stadt zu verdienen. Doch die traditionelle patriarchalische Dorfgemeinschaft beobachtet ihr Tun misstrauisch und verurteilt offen ihre Bemühungen. Fahrije aber lässt sich nicht einschüchtern und schon bald wagen es weitere Frauen, ihr bei diesem revolutionären Unternehmen zu helfen. Für die anschließende Diskussion/Filmgespräch werden die Gleichstellungsbeauftragten der VG Aar-Einrich und des Rhein-Lahn-Kreises anwesend sein. Neben einer fachlichen Diskussion über die im Film vermittelten Inhalte, können diese den Besucher*innen zusätzlichen Input in die Schwerpunktthemen „Häusliche Gewalt“ und „soziale/finanzielle Abhängigkeit“ sowie Hilfestellungen bei Bedarf geben können. **DONNERSTAG 23.11.2023, 18.30 Uhr, Kinosaal**

Eintritt: 7,50 EUR | Reservierung unter Fon 06430-929724, Kreml



25. November 2022: Virtueller Spendenlauf „Laufend gegen Gewalt“ 2024 – etwas Gutes für sich selbst und für andere tun. Die Anmeldeplattform ist ab dem 25.11.2023 frei geschaltet.



Vom 14. Februar bis zum 8. März 2024 findet wieder eine Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald statt. Das Anmeldeportal ist dafür ab dem 25. November 2023, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen (Orange Day), freigeschaltet. Die Schirmherrinnen der Aktion, die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Stadt Koblenz, des Westerwaldkreises und des Kreises Mayen-Koblenz, werden dabei von Katjas Laufzeit unterstützt, die die Aktion organisatorisch betreut.

Laufend gegen Gewalt – virtueller Spendenlauf

Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald

14. Februar - 08. März 2024

15 Euro Startgeld

Medaille auf Wunsch zusätzlich 8 Euro

Anmeldung ab 25.11.2023 bis 8. März 2024 möglich

Eine Aktion der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Stadt Koblenz, des Westerwaldkreises und des Kreises Mayen-Koblenz in Kooperation mit dem Förderverein Frauenhaus Koblenz e. V.
Das Startgeld kommt abzgl. Kosten den Frauenhäusern zugute.

Infos und Anmeldung bei:
Katja Dasbach / Katjas Laufzeit
www.katjas-laufzeit.de



Gewertet

werden alle Aktivitäten, die zu Fuß zurückgelegt werden (Laufen, Walken, Spazieren). 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. Die Aktion kann auch ohne Teilnahme an der Kilometerchallenge durch die Begleichung des Startgeldes unterstützt werden. Im letzten Jahr hat jedes der drei Frauenhäuser knapp 800 Euro aus der Aktion erhalten. Geld, das kurzfristige Bedarfe abdeckt und für die Gestaltung des Sommerferienprogramms eingesetzt werden konnte. Die Gleichstellungsbeauftragten sind sich einig: „Mit dem virtuellen Spendenlauf können wir allgemein für Gleichstellung werben und speziell auf die Thematik „Gewalt gegen Frauen“ aufmerksam machen. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen hier vor allem im Bereich der engen sozialen Beziehungen eine besorgniserregende Entwicklung.“ 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. Am 8. März, dem Internationalen Frauentag, endet der Wettbewerbszeitraum. Bis zu diesem Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich.

Finanzkompetenz- Seminar: Es ist an der Zeit, in sich selbst zu investieren! Teil 3: „Ein Mann ist keine (Alters)vorsorge!“ Am 24.11.2023 um 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Ruppertshofen



In der dritten Veranstaltung heißt es: Selbst ist die Frau: Ein Mann ist keine (Alters-)Vorsorge“. Dieser Abend findet wegen der hohen Nachfrage bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr statt. Altersarmut ist weiblich und finanzielle Abhängigkeit von Partner: innen gefährlich! Gerade Frauen sind aufgrund von Erwerbsunterbrechungen (Kindererziehung, Pflege etc.) und Teilzeitbeschäftigung stärker von Altersarmut betroffen. Weiterhin sichern Frauen traditionell Konsumgüter ab und sparen an der

Vorsorge für existenziell gefährdende Risiken (Tod, Berufsunfähigkeit, Krankheit, Unfall). Daher ist Ziel der Veranstaltung Grundlagen zu schaffen, warum Frau ihre Absicherung und Altersvorsorge besser jetzt selbst in die Hand nehmen sollte, welche Optionen sie hat und was es zu beachten gilt, um finanziell vorbereitet zu sein. So wird der Traum vom entspannten den Ruhestand zu einem nahbaren Ziel und die Gefahr Familie zu belasten oder auf die Tafeln angewiesen zu sein beinahe ausgeschlossen. Aktive Gestaltung des Lebens und der eigenen Finanzen ist hier die Prämisse, denn die meisten Frauen möchten mehr als nur Existenzsicherung. Die Landfrauen erheben zugunsten des Vereins einen Unkostenbeitrag für Mitglieder 10 EUR und für Nicht-Mitglieder 15 EUR. Anmeldungen über:

„Es ist an der Zeit, in sich selbst zu investieren“

Selbst ist die Frau: Ein Mann ist keine (Alters-)Vorsorge

Elina Satschek

Jaqueline Willig

24 November, 2023
um 18:30 Uhr
Dorfgemeindehaus in 56357
Ruppertshofen

landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de oder 06772 919 85 80 oder [Veranstaltung - ESFin](#)

Vorfreude auf Dezember:

PROJEKT „ACHTSAMKEIT“ im Frauenlandhaus Charlottenberg am 02. Dezember 2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr / Teilnahmegebühr 60 Euro



Frauen sind häufig „in Schallgeschwindigkeit“ unterwegs: Manchmal kommt in dem turbulenten Alltag nur eine zu kurz: Sie selbst! **Wer innehält, hat Innen Halt! Schenken Sie sich selbst einen Tag der Achtsamkeit und des Inne-Haltens.**


Mit Sonja Blumenthal

Oasentag der Achtsamkeit

im Frauenlandhaus

02. Dezember 2023 10.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: 60 Euro
Seminargebühr incl. Verpflegung

Anmeldung und Info:
mail@frauenlandhaus.de
oder
Telefonnummer:
06439 7531

Neben Arbeit, Haushalt/ Wohnung, Kindererziehung, Elternabenden, Fahrten zu Vereins-Trainings & Treffen mit Freunden wollen sie sich auch ihren Partnerschaften oder dem Singleleben, den Eltern, Freunden und ihren Hobbys widmen- dazu natürlich entspannt, charmant, gelassen und immer gutgelaunt sein. Kennen Sie das? Dabei haben Sie viel zu viele Termine, To-Dos, Verpflichtungen und denken manchmal, dass Sie von Verabredung zu Verabredung hetzen. Sie kommen ins Stress, ihre Gedankenspirale lässt sich nachts nicht mehr abschalten. Stress hat uns in unserem hektischen Alltag häufig fest im Griff und kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen

Problemen führen. Es gibt viele Wege, Stress abzubauen. Neben Sport oder Meditation kann auch der Vagusnerv helfen. Wie schön wäre es, einen Ausweg aus dieser ständigen Gedankenspirale zu finden und auf einfache Art und Weise innere Ruhe zu erlangen? Der Oasentag der Achtsamkeit

bietet genau das: Einen Tag, der gezielte Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs zeigt und somit einen nachhaltigen Abbau von Stress ermöglicht.

Der Vagusnerv ist wieder neu entdeckt und ins Gespräch gekommen. Er spielt in unserem Körper eine entscheidende Rolle und ist für das autonome Nervensystem verantwortlich. Dieser Hirnnerv verbindet einige wichtige Organsysteme mit dem Gehirn und unterstützt somit die Weiterleitung von körpereigenen Signalen. In seinem Zusammenspiel mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus kann das Körperbewusstsein gezielt durch Achtsamkeit geschult werden und wir können Wege zur Selbstregulation in für uns schwierigen und anstrengenden Situationen finden. Durch gezielte Übungen wird der Vagusnerv aktiviert und versetzt unseren Körper in den sogenannten "Ruhener"-Modus. Das führt zu einer Reduzierung von Stresshormonen und zu körperlicher Entspannung.

Die gezielten Übungen des Oasentags zielen darauf ab, durch Atemtechniken, Meditation und Körperübungen den Vagusnerv zu aktivieren und so ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu erzeugen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie diese Übungen in ihren stressigen Alltag integrieren können und somit aktiv etwas für ihre körperliche und geistige Gesundheit tun können.

„Die letzten Jahre waren für viele Frauen von besonderen Herausforderungen geprägt“ sagt Dorothee Milles-Ostermann, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises und freut sich umso mehr, diesen erfolgreichen Workshop mit der Referentin Sonja Blumenthal zum dritten Mal anbieten zu können. „Yoga, Meditation und die Aktivierung des Vagusnervs sind bewährte Übungswege, um „zu sich“ zu kommen. Achtsame, vom Atem geführte sanfte Bewegungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen unterstützen den Stress-Abbau. Sie gelangen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude, sammeln neue Kräfte und schenken sich „Flügel“ für den Alltag.

Schenken Sie sich und/oder Ihrer Freundin, Partnerin, Schwester, Mutter... diesen besonderen „Wellness-Tag für die Seele“ zum Krafttanken, zum Energieschöpfen.“

Sonja Blumenthal (www.dornart.com) die durch diesen Tag begleitetet, ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Krankenschwester & Yogalehrerin. Sie nutzt ihr Wissen und ihre Erfahrung, um den Teilnehmerinnen verschiedene Übungen und Techniken näherzubringen. Diese Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag angewendet werden, um jederzeit eine kurze Auszeit zu nehmen und Stress abzubauen.

Der Oasentag der Achtsamkeit findet am 2. Dezember 2023 im Frauenlandhaus Charlottenberg von 10.00 Uhr bis 17 Uhr statt und ist für alle Frauen offen, die Interesse daran haben, Stress abzubauen und einen Ausweg aus der Gedankenspirale zu finden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb wird um eine rechtzeitige Anmeldung gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, darin enthalten ist die komplette Tagungsgebühr samt leckeren Snacks und Mittagessen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie veganes Essen bestellen möchten oder ob bei Ihnen Lactose- und Glutenunverträglichkeiten vorliegen. Anmeldungen bitte ab sofort direkt über das Frauenlandhaus in Charlottenberg (Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg, <https://www.frauenlandhaus.de/> mail@frauenlandhaus.de

Wissenswertes

- Es gibt einen aktualisierten „**Flyer gegen Sexismus**“, der kostenlos bestellt werden kann: <https://www.dialogforen-gegen-sexismus.de/>
- **Die Lesung „MORTRAUSCH – Wortpflückgeschichten“ von Chris Blumen und Andreas Seger findet im Rahmen des ‚Festivals gegen den Strom‘ am kommenden Montag, 30.10.2023 um 19 Uhr im KULTURSALON Bad Ems, Römerstraße 54, statt. Featuring Birgit Knopp & Jutta Christ (Gesang). Eintritt frei, Spenden willkommen. Anmeldung unbedingt erforderlich unter: buero@annegretritzel.de**
- **Ausstellung in Diez im Haus Eberhard**



- **Frauen-Event in Bad Ems am 5. November im Atelier KunstGLÜCK**



*Frauen Event
in Bad Ems*
EIN TAG VON FRAUEN
FÜR FRAUEN

*05. November
von 13-18 Uhr*

Wir veranstalten ein Frauen Event, dass von Frauen für Frauen organisiert wird, mit Dienstleistungen und einzigartige Produkte aus der Region. Mit Mitmach-Aktionen und Mini - Fotoshooting.

Was alles vorgestellt wird:

- Kunst & Glück
- Beauty
- Gesundheit
- Keramik
- Beratungen
- Schmuck
- Ätherische Öle
- Wein
- Deko mit Blumen
- Holzprodukte
- Frauenthemen

... und viele mehr!
Kinder und Männer auch willkommen :)

*Eintritt frei
Wir freuen uns auf dich!*

Wo: Atelier Kunstglück / Wachstumswerkstatt 56130 Bad Ems
Römerstr. 4 - 01714085788

- **Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten**



**MÄDCHEN-
TREFF**

Jeden Montag von 15:00 bis 19:00 Uhr
für Mädchen ab der 7. Klasse.
Alle Angebote sind freiwillig und
kostenlos.

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.

katholische
FBS
Westerwald - Rhein-Lahn

Rhein
Lahn
Kreis
*Wir bringen's
Zusammen!*

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

Elternfrühstück
für Schwangere, Mütter, Väter,
Babys und Kleinkinder

Alle sind herzlich eingeladen!

Leckerer 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. Gázmán Rhein-Lahn (Sitz in Lahnstein),
Netzwerksstelle Kindeswohl und Kindergesundheit, Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn,
Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V., Frauenwürde Rhein-Lahn e.V.

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

