

## Inselpost Nr. 30

**Neues von der Insel... Der dreißigste Newsletter der Gleichstellung ist da!**

**Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte! Herzlich willkommen!**

Der März ist voller spannender Angebote... Sie finden Veranstaltungen zum Equal Pay Day, zum Internationalen Frauentag und dazu Workshops, Seminare, Treffen, Kino, Kunst, Laufen, berufliches Einzelcoaching, der IT- Grundlagenkurs „Her mit den Cookies“ startet in die vierte Runde, es gibt einen Selbstbehauptungskurs für Mädchen... außerdem den Veranstaltungskalender der Gleichstellungsstelle- die aktuelle Version ist immer auf der Homepage der Kreisverwaltung. Viel Freude beim Lesen!

**Veranstaltungsreihe LebensBUNT am 6. März 2023 von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr / 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-stoltefaust.de  
oder  
info@foryours.de  
pro Veranstaltung  
25 €

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 Stoltefaust. **Thema am 06.3.23: „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 ☺. Anmeldungen für die gesamte Veranstaltungsreihe, aber auch für einzelne Termine möglich. Mehr Infos und Möglichkeit zur Anmeldung über [info@sabine-stoltefaut.de](mailto:info@sabine-stoltefaut.de)  
Telefon: 06772/ 953105 oder Monika Schmelzeisen; [info@foryours.de](mailto:info@foryours.de), Tel. 0177 8834808

### **16. Januar „Mehr Lebensbunt durch Leichtigkeit“-**

Ein guter Start ins neue Jahr: sich mit wenig Aufwand sicherer und damit leichter fühlen.

### **02. Februar „Mehr Lebensbunt durch Leichtigkeit“-**

Ein guter Start ins neue Jahr: sich mit wenig Aufwand sicherer und damit leichter fühlen.

### **06.März.23: „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.23: „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.

### **13.Juli .23: „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.

### **15. September 23: „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.Noember 23: „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

Drittes Finanzkompetenz-Online- Seminar für Frauen zum „Equal Pay Day“: „Let`s talk about ...money! am Dienstag den 07.03.2023 von 18.00 Uhr bis 19.00Uhr



Zu einer spannenden Veranstaltung laden die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises zusammen mit einer Finanzexpertin am Dienstag, den 07. März 2023 um 18.00 Uhr online ein. Anlässlich des „Equal Pay Days“ am 07.03.2023 referiert Frau Witzel- Finanzplanerin, Vorstandsmitglied bei UN – Women Deutschland, Abteilungsdirektorin einer großen Bank und seit über 30 Jahren in der Vermögensberatung tätig. Der „Equal Pay Day“, markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

Nach dem erfolgreichen Start 2021 „Frau kann Geld ... und Geld macht Spaß und „Ran an die Moneten“ 2022 folgt diesmal ein offenes Format, in dem Ihre Fragen beantwortet werden! In den letzten beiden Jahren drehten sich Impulsvorträge und Gespräche um brennende Fragen

in der Welt der Finanzen, z.B. „Wie kann ich sparen bei wenig Zinsen? Was bedeutet Inflation? Welche Fragen sollte ich mir und meiner Berater\*in stellen? Was hat Nachhaltigkeit für einen Einfluss auf mein Geld? Was muss ich beachten um ein finanzielles Polster aufzubauen? Wie kann ich die richtige Strategie für mich finden? Was sollte ich nicht tun?“ Diesmal dreht sich alles um *Ihre* Themen, die Sie einbringen und um folgendes: Wo bin ich auf Probleme gestoßen? Was möchte ich anderen unbedingt als Hilfestellung weitergeben? Was möchte ich generell zum Thema Geldanlage wissen?“

Die Referentin Corinna Witzel steht Ihnen gern für alle Fragen nach bestem Wissen und Gewissen zur Verfügung. Fragen können Sie im Vorfeld mit der Anmeldung einreichen, wir werden versuchen diese zu beantworten und aufzubereiten.

Bitte beachten Sie, dass es sich um keine Anlageberatung oder Anlageempfehlung handelt!

**„Finanzielle Unabhängigkeit trotz beruflicher Einschränkung ist möglich und machbar. Häufig kümmern sich Männer viel früher und umsichtiger um ihre monetäre Selbständigkeit. An dem Abend werden Illusionen, Vorurteile, alte Glaubenssätze und Rollenvorstellungen beleuchtet, die Möglichkeiten finanzieller Unabhängigkeit aufgezeigt und Ideen zum Handeln gegeben. In Zeiten unterschiedlicher Arbeitskraft und unvorhersehbarer Krisen ist es wichtig, individuelle Ziele und Träume ebenso zu kennen wie das persönliche Bedürfnis nach Sicherheit. Die**

**Verantwortungsübernahme für die eigene finanzielle Selbständigkeit ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben ist Selbstbestimmung“** sagt Corinna Witzel. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ihre Fragen und Ihre Anmeldung senden Sie bitte bis zum 25. Februar 2023 an die Referentin Corinna Witzel: [witzel.corinna@web.de](mailto:witzel.corinna@web.de) Wir freuen uns auf einen spannenden Abend und auf Frauen jeglichen Alters!

Der **EQUAL PAY DAY** wurde 2008 auf Initiative des Business and Professional Women (BPW) Germany e.V. erstmals in Deutschland durchgeführt und wird seitdem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell gefördert. Entstanden ist der Tag für gleiche Bezahlung in den USA. Die amerikanischen Business and Professional Women schufen 1988 mit der Red Purse Campaign ein Sinnbild für die roten Zahlen in den Geldbörsen der Frauen. Diesen Gedanken griff der BPW Germany auf, sodass die roten Taschen bundesweit zum Symbol des Equal Pay Day wurden. Weitere Informationen, Pressebilder und Videos unter [www.equalpayday.de](http://www.equalpayday.de)

### Internationaler Frauentag 1: Internationaler Frühstückstreff im Frauenlandhaus Charlottenberg

Zu einem internationalen Frühstückstreff laden die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, das Frauenlandhaus Charlottenberg, die Diakonie und die Arbeiterwohlfahrt ein.

Am Weltfrauentag gibt es die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, Köstlichkeiten zu probieren, sich zu vernetzen und die Zeit gemeinsam zu genießen.

Irma Krasniqi wird die Veranstaltung mit einem Impulsvortrag zum Thema: „Wie finden Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen einen gemeinsamen Dialog?“ bereichern.

Die Teilnehmergebühr ist 15 Euro, wir starten um 09.30 Uhr und enden um 13.00 Uhr.

Zum Internationalen Frauentag

im Frauenlandhaus Charlottenberg

## "Internationaler Frühstückstreff"

Impulsvortrag  
Irma Krasniqi

"Wie finden Frauen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen einen gemeinsamen Dialog?"

Kontakte knüpfen-Netzwerken- Köstlichkeiten genießen

8. März 2023 — 9.30 bis 13 Uhr

15 Euro

Anmeldung und Info:  
[mail@frauenlandhaus.de](mailto:mail@frauenlandhaus.de)  
oder 06439 7531

Logo: Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis  
Logo: Diakonie II Diakonisches Werk Rhein-Lahn  
Logo: AWO Bezirksverband Rheinland e.V.

## Internationaler Frauentag 2:

FilmSpecial #Female Empowerment am 09.03.2023, 18.30 Uhr, Kinosaal – ab 17.30 kleiner Sektempfang, 7,50 EUR | 5,50 EUR ermäßigt Kreml Kulturzentrum mit Einführung, dem Dokumentarfilm „Elfriede Jelinek: die Sprache von der Leine lassen“ und anschließenden Filmgespräch



Die Diskussion um die Gleichstellung und Vielfalt der Geschlechter gewinnt zunehmend an medialer und politischer Präsenz. „Frau“ könnte beinahe den Eindruck gewinnen, dass sie endlich gleichgestellt sei. Doch wie sieht es mit der Chancengleichheit in Deutschland tatsächlich aus? So hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Jahr 2021 veröffentlicht, dass ein Fortschritt bei der

Gleichstellung gerade im Managementbereich nur sehr langsam vorangeht. Ob in der Produktion, im Vertrieb/Marketing oder in der Dienstleistung, in allen Bereichen belegen Frauen gerade einmal mit 15% die Vorgesetztenfunktion. Das heißt also: Chancengleichheit und Gleichstellung ist noch lange nicht erreicht und wird auch weiterhin ein zentrales Thema in der Politik bleiben müssen.

Anlässlich des Weltfrauentags möchte das KREML Kulturhaus gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Verbandsgemeinde Aar-Einrich mit einer autobiografischen Dokumentation den Blick auf eine feministische Pionierin aus Österreich lenken: Elfriede Jelinek. Sie ist Skandalautorin, Vaterlandsverräterin, Feministin, Kommunistin, Sprachterroristin, Rebellin und Künstlerin. 2004 wurde sie als erste österreichische Schriftstellerin mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Sie ist eine Frau, die inspiriert und motiviert und sich dabei niemals zu schade ist ihr „Frau sein“ loszulassen, umzudrehen, ja aus der männlichen Perspektive heraus bis auf den Ekel mit ihrer Literatur für Empörung zu sorgen. Für das anschließende Filmgespräch wird die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Aar-Einrich gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreis zu Gast sein. Vor dem Hintergrund des Films wird gemeinsam mit dem Publikum die Situation der Frauen in der heimatlichen Region beleuchtet. Dazu gibt es Informationen und Hinweise über regionale Unterstützungsangebote für Frauen im Beruf. Gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Verbandsgemeinde Aar Einrich und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises. DONNERSTAG /Eintritt: 7,50 EUR | 5,50 EUR ermäßigt/ Reservierung: unter Fon 06430-929724, Kreml/ Hinweis: vorab findet ab 17:30 Uhr im Kulturcafé Uhr ein Sektempfang statt

**Internationaler Frauentag 3:  
Oasentag kreativ: „Kunst trifft Liebe“  
am 12. März 2023 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr in Bad Ems**

Zum Internationalen Frauentag veranstaltet KunstGLÜCK zusammen mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Sonntag, den 12. März 2023 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr einen kreativen Oasentag im Atelier.

Vielen Dank an den Kulturkreis des Rhein-Lahn-Kreises und die Naspa-Stiftung für die freundliche Unterstützung.

Die in Bad Ems lebende Künstlerin und Kunsttherapeutin Elisa Di Canio wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen einen nonverbalen Zugang zur eigenen Identität und Persönlichkeit finden.

Für Leib und Seele ist bestens gesorgt: Neben spannenden kunsttherapeutischen Übungen ist in der Teilnahmegebühr von 88 Euro neben Snacks auch ein leckeres Mittagessen inkludiert.

**WORKSHOP**

Zum Internationalen Frauentag veranstalte ich zusammen mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises einen kreativen Oasentag im Atelier.

Wir werden gemeinsam einen nonverbalen Zugang zur eigenen Identität und Persönlichkeit finden, ich Verbinde hierfür Ansätze der Kunsttherapie und des Glücks - und Resilienztrainings.

**AM SONNTAG,  
DEN 12. MÄRZ 2023  
10-17 UHR**  
Dein Invest : 88 € statt Regulär 149 €

**Buchung & Mehr Infos:  
[www.lisazanuttoart.com](http://www.lisazanuttoart.com)**

**MIT DEM ATELIER  
KUNSTGLÜCK**

Logos: Gleichstellungsstelle Rhein-Lahn-Kreis, Kreisverband Bad Ems, Naspa, and a green logo for 'Kunst trifft Liebe'.

Nähere Informationen und Anmeldung unter [www.atelierkunstglueck.de](http://www.atelierkunstglueck.de) , Römerstr. 4 in Bad Ems.  
Anmeldung [kunstglueck.elisa@gmail.com](mailto:kunstglueck.elisa@gmail.com)

„Laufend gegen Gewalt“: Wettbewerb kommt Frauenhäusern zugute. Virtuelle Spendenaktion startete am 14. Februar (dem Tag von ONE BILLION RISING) und endet am 8. März 2023. Sie können sich noch bis zum 8. März anmelden und mit Ihrer Spende unsere regionalen Frauenhäuser unterstützen. Spendenübergabe ist am 16. März!



Vom 14. Februar bis zum 08. März 2023 findet zum dritten Mal eine Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald statt. Der nach Abzug der Kosten erzielte Erlös kommt den Frauenhäusern in unserer Region zugute. Es handelt sich um eine gemeinsame 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. Schirmherrinnen dieser Aktion sind die genannten Gleichstellungsbeauftragten. **370 Teilnehmende** konnte die erfolgreiche Aktion im Frühjahr 2022 zum Mitmachen begeistern. Auch dank einer privaten Spende konnte der Vorsitzenden des Fördervereins des Frauenhauses Koblenz, Nora Salvadori, stellvertretend für alle beteiligten Frauenhäuser ein Betrag von **12.000 EUR** überreicht werden. Die Gleichstellungsbeauftragten sind sich einig: Mit dem virtuellen Spendenlauf können wir nicht nur erfolgreich auf das Thema Gleichstellung aufmerksam machen, sondern auch auf das Thema „Gewalt in engen sozialen Beziehungen“.

Über die eingegangenen Spenden 2022 freuten sich die Leiterinnen der Frauenhäuser sehr. Im **Frauenhaus Mayen-Koblenz** wurden die Gelder für das Ferienprogramm verwendet und ermöglichten den Frauen und Kindern schöne gemeinsame Stunden und Ausflüge. Zum Ausflugsprogramm gehörten der Geysir in Andernach sowie der Kölner Zoo. Im **Frauenhaus Westerwald** konnte mit den Spendengeldern das Projekt „Gegen die Angst“- Nachsorge für Kinder bei häuslicher Gewalt sowie dessen Erweiterung durch das Projekt „Wilde Kinder- Zufluchtsort Natur“ gesichert werden. Die wichtige Aufgabe der Nachbetreuung von Kindern und Jugendlichen ist keine originäre Aufgabe des Frauenhauses und die Projekte werden ausschließlich mit Spendengeldern finanziert. Für die Anschaffung eines Bälle Bades und anderer kleinerer Dinge für den lebenswerteren Aufenthalt im Frauenhaus sowie tolle Freizeitausflüge wurden die Spendengelder im **Frauenhaus Koblenz** verwendet.

Der Startschuss im Frühjahr 2023 fiel am 14. Februar, 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. Es können fleißig Kilometer gesammelt werden, egal, ob Spazierengehen, Walken oder Laufen, jeder Kilometer zählt! Natürlich ist es auch möglich, nur mit der Spende des Startgeldes Aktion zu unterstützen. Ende der Aktion ist der 08. März, der Internationale Frauentag, ein wichtiger Tag für die Gleichstellung – im Arbeitsleben, in der Gesellschaft, vor dem Gesetz: Seit mehr als 100 Jahren machen Frauen am 8. März darauf aufmerksam, wo Frauen weiter benachteiligt werden. Das Startgeld beträgt 15,00 Euro. **Eine Anmeldung ist bis 08. März 2023 möglich!** Der virtuelle Spendenlauf wird organisatorisch betreut von „Katjas Laufzeit“. Anmeldung und Infos unter [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de) oder 02689/9478851. Wir freuen uns, Sie als Teilnehmer:in begrüßen zu dürfen. Die Spendenübergabe findet am 16. März statt- natürlich werden Sie informiert, wie hoch die Summe in diesem Jahr ist!

**„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen am Dienstag, 14.03.2023 in der Stadtbibliothek in Diez- und jeden zweiten Dienstag im Monat! Mit Kinderbetreuung!**

Nach dem gelungenen Start im Januar und Februar mit insgesamt 15 Teilnehmenden geht dieses Angebot nun in die nächste Runde:

In den geplanten 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 Resonanz auf den ersten Workshop-Abend im Januar stimmt die Veranstaltenden zuversichtlich: Trotz mancher Sprachbarrieren fand ein guter Austausch statt, es wurde viel gelacht und ein erstes Kennenlernen war möglich. 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, 11.04.2023/ Dienstag, 09.05.2023/ Dienstag, 13.06.2023/ Dienstag, 11.07.2023/ Dienstag, 08.08.2023/ Dienstag, 12.09.2023/ Dienstag, 10.10.2023/ 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

Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Alltagsgestaltung

# EIGENE STÄRKEN UND POTENTIALE ERKENNEN UND NUTZEN

Einladung zur Teilnahme am Workshop für geflüchtete Frauen

Jeden 2. Dienstag im Monat

18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Diez

Infos und Anmeldung unter **0160 - 92291351**

Kostenlose Kinderbetreuung möglich

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis | Diakonie Diakonisches Werk Rhein-Lahn | helga martin | STADTBIBLIOTHEK DIEZ

**BerufsCoaching für Frauen – Neue Chancen für Ihre Zukunft! 15.03.2023, 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr, jeweils eine Stunde Einzelcoaching! Kostenlos! Es geht um Sie!**



Beratungstag in Bad Ems am 15.03.2023 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr in Kooperation mit der Kreisgleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann. Ob (Wieder-)Einstieg, Jobwechsel, Gründung oder (neue) Unternehmensausrichtung – mit Ihren Themen sind Sie bei uns goldrichtig! Als eine von 6 Fachstellen speziell für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Ihre persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt der kostenfreien Beratung. Mit uns gewinnen Sie Klarheit – profitieren Sie von unserer langjährigen Expertise! Was es dafür braucht? Nur Ihren Mut zum ersten Schritt: melden Sie sich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: [buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de) oder 02681 98 61 29. Wir freuen uns auf Sie! **Die kostenfreien circa einstündigen Einzelberatungen finden in der Kreisverwaltung Insel Silberau in Bad Ems statt.** Weitere Informationen finden Sie unter: [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de).

**IT-Grundlagenkurs für Frauen „Her mit den Cookies“ – unser erfolgreicher Online- Kurs bereits im vierten Durchlauf! Kurs von März bis Juni, 6 Donnerstag- Abende online, jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**

**1. Abend 16.03.2023 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online**

Die Digitalisierung ist heute in fast alle Bereiche des Lebens vorgedrungen. Sie 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 in diesem Bereich am Ball zu bleiben wird darum immer wichtiger. Lebenslanges Lernen, also ständige Weiterbildung und der Erwerb von neuem Wissens und Fähigkeiten, erlangt vor dem Hintergrund fortschreitender Digitalisierung immer größere Bedeutung.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn Kreises, Frau Dorothe Milles-Ostermann, dem Seniorenbüro "Die Brücke", Frau Uschi Rustler, und der Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc.

Informatik, wurde daher im Sommer 2021 ein neuartiges IT Programm gestartet. Mittlerweile geht es in die vierte Runde. „Ich habe viel gelernt und verliere meine Scheu im Umgang mit dem Internet, dieser ganzen Technik“, „Danke, dass Sie mir Mut gemacht haben einfach zu probieren“, „Ich habe von dem Kurs sehr viel profitiert“, „WOW, vielen Dank für das wunderschöne Handout“ sind nur einige der Reaktionen. *Was ist das Besondere an diesem Angebot?* Es gilt die Devise: Von Frau für Frau! Dieses neue Format wurde bewusst gewählt. Studien zeigen, dass in homogenen Gruppen häufiger ein gegenseitiger Austausch und Unterstützung stattfindet, es in einer Umgebung von Gleichgesinnten ein besseres Lernklima gibt und man sich wohler fühlt. Der Kurs richtet sich speziell an weibliche IT-Einsteigerinnen. Grundsätzliche Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, künstlicher Intelligenz, etc. werden in lockerer Runde besprochen. Auch blieben ernstere Themen wie IT-Sicherheit, Datenschutz, Virenschutz, SPAM usw. werden betrachtet.



# Her mit den Cookies

## Infos und Anmeldung

Anmeldungen gerne per Mail direkt über die Referentin unter  
[gruppe-FrauenIT@yahoo.com](mailto:gruppe-FrauenIT@yahoo.com)

Weitere Informationen auch über das Seniorenbüro  
[Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de)  
 oder  
 die Gleichstellungsbeauftragte  
[Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de)




# Termine

16.03.2023 ZOOM -  
Umgang mit dem  
Videokonferenzsystem

30.03.2023 PC Grundlagen.  
Was ist:  
Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem,  
Programm, App, etc. und wozu wird es benötigt?  
PC, Laptop, Notebook, Tablet und Smartphone:  
Unterschiede/Gemeinsamkeiten/Einsatzzwecke?



Außer Interesse und Freude an den Themen benötigten die Teilnehmerinnen lediglich minimale Grundkenntnisse (Bedienung von Maus und Tastatur, Starten von Internet Browser und ZOOM Software). Der Referentin war und ist es wichtig, das grundsätzliche Verständnis um die Zusammenhänge der verschiedenen IT-Komponenten zu vermitteln. Jede Einheit der ca. 1,5-stündigen ZOOM Online behandelt ein anderes Thema. Nach einem Impulsvortrag zur Einführung werden alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik generell beantwortet, Austausch untereinander ist ausdrücklich erwünscht. Zu jedem Themenbereich wird im Anschluss ein kurzes Handout verschickt.

 <h2 style="text-align: center;">Termine</h2> <p style="text-align: center;">13.04.2023 Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateieexplorer</p> <p style="text-align: center;">04.05.2023 Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?</p> 	 <h2 style="text-align: center;">Termine</h2> <p style="text-align: center;">25.05.2023 Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.</p> <p style="text-align: center;">15.06.2023 KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen</p> 
--	---

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10-12 Jahren am 18.03.2023 von 10-15 Uhr im Jugendzentrum Lahnstein, Kosten 45 Euro**



**Samstag, 18.03.23**  
**Uhrzeit: 10.00-15.00 Uhr**  
**Kosten: 45 €**

Was tun gegen verbale Angriffe, Rangeleien auf dem Schulhof oder auf dem nach Hause Weg? Alleine unterwegs oder mit der Freundin

auf Tour. Was tun in brenzligen Situationen? In kleinen Rollenspielen lernen die Mädchen richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen. Spielerisch wird das Selbst- und Körperbewusstsein gestärkt. Neben dem Einüben von Techniken zur Abwehr von verbalen und tätlichen Angriffen führen wir auch Gespräche über Gewalt, schauen uns angenehme und unangenehme Gefühle an und trainieren das „Nein- Sagen“. Angeleitet werden die Teilnehmenden von den Kursleiterinnen Birgit und Noel Schlemper. Birgit Schlemper ist neben Ju-Jutsu Trainerin und Landesfrauenreferentin auch geprüfte psychologische Beraterin und Referentin für Sozialkompetenztraining und Gewaltprävention. Ihre Tochter Noel ist Heilerziehungspflegerin und begleitet sie seit 2016 als Assistentin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Dieses Angebot ist eine Kooperation des JUKZ mit dem Arbeitskreis Suchtprävention Rhein Lahn, dem Team Jugendpflege/Jugendschutz und der Gleichstellungsbeauftragten der Kreisverwaltung Bad Ems. Die Teilnehmerinnen werden gebeten Sportbekleidung und Turnschuhe zu tragen und ihre Mittagsverpflegung mitzubringen. Getränke und Obst sind ausreichend vorhanden. Samstag, 18.03.23, Uhrzeit: 10.00-15.00 Uhr, Kosten: 45 €, Anmeldung über [N.Houshmand@lahnstein.de](mailto:N.Houshmand@lahnstein.de)

## Außerdem im März:

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

Das Frauencafé findet wöchentlich statt, allerdings nicht in den Schulferien. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen: Der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein. Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, Wilhelmstr. 59 , 56112 Lahnstein, Tel. 02621 914-602, [www.jukz.lahnstein.de](http://www.jukz.lahnstein.de), [n.houshmand@lahnstein.de](mailto:n.houshmand@lahnstein.de)



### Jeden Montag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr ist Mädchentreffen

im Jugendhaus Hahnenmühle,  
Oranienstraße 2 in Nastätten  
Telefon: 0 67 72 / 961117  
[jugendhaus@hahnenmuehle.de](mailto:jugendhaus@hahnenmuehle.de)

## Aussicht auf den April:

### Bundesweiter Aktionstag Girls' Day und Boys' Day am 27. April 2023 Berufsorientierung frei von Geschlechterklischees

Die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises informiert: Der bundesweite Aktionstag zur klischeefreien Berufsorientierung für Jungen und Mädchen findet am 27. April 2023 statt. Da nach wie vor die Ausbildungs- und Studienwahl von jungen Menschen stark durch stereotype Geschlechtervorstellungen geprägt ist, sind solche Aktionstage sehr wichtig, um die Vielfalt der Ausbildungswege und Berufe jenseits von Geschlechterklischees kennenzulernen.

Der Aktionstag bietet Mädchen und jungen Frauen die Gelegenheit, spannende

**Girls' Day**  
Mädchen-Zukunftstag

Jungen-Zukunftstag  
**Boys' Day**

Bildrechte:  
[Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e. V.](http://www.kompetenzzentrum.de) CC BY-SA 3.0

Berufe in Naturwissenschaft, Technik, Informationstechnologie und Handwerk hautnah kennenzulernen und für sich zu entdecken. Somit eröffnen sich für Mädchen berufliche Perspektiven, die sie im Rahmen ihrer Berufsorientierung nur selten in Betracht ziehen. Etwa 4.900 Schülerinnen in Rheinland-Pfalz können bei rund 350 Unternehmen, Ausbildungseinrichtungen und Verwaltungen den technisch und mathematisch-naturwissenschaftlich geprägten Berufsalltag praxisnah erleben oder weiblichen Vorbildern in Führungspositionen aus Wirtschaft und Politik begegnen. Jungen erhalten ebenso die Gelegenheit, sich in „anderen Berufsfeldern“ umzuschauen. Die Koordinierungsstelle Boys' Day informiert Jungen, Eltern, Lehrkräfte sowie Unternehmen und Organisationen über den Boys' Day und das Thema Berufs- und Lebensplanung für Jungen. Einen bundesweiten Überblick über die angebotenen Boys` Day-Plätze bietet der Boys' Day Radar. Das Dossier zum Girls' und Boys' Day bietet Informationen rund um die Beteiligung für Schüler\*innen, für Schulen und Unternehmen sowie hilfreiche Links zu den jeweiligen Stellenbörsen. Sinn des Girls' Day ist es, Mädchen stärker für neue Berufsfelder zu interessieren, die von traditionell weiblichen Berufsbildern abweichen und mehr Zukunftschancen bieten. Das Gleiche gilt für Jungen. Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 10 können in Werkstätten, Büros, Laboren und Redaktionsräumen Einblick in die Praxis verschiedenster Bereiche der Arbeitswelt gewinnen und Kontakte herstellen. Über den „Radar“ finden Sie Angebote in Ihrer Nähe- von IT über Handwerksberufe, von Polizei und statistischem Landesamt bis zu spannenden Arbeitsfeldern im Eigenbetrieb des Rhein-Lahn-Kreises Abfallwirtschaft, als Erzieher, Sozialarbeiter, Altenpfleger...Den Unternehmen, Hochschulen und Organisationen bietet der Aktionstag die Gelegenheit, Nachwuchskräfte zu gewinnen und sich damit wichtige Personalressourcen für die Zukunft zu eröffnen.

## Wissenswertes:

**Iranische Kulturinitiative „Kourosh“ demonstriert für Frauen- Leben – Freiheit am 04.03./18.03./01.04. in Koblenz**

**Frau Leben Freiheit**

**AUFRUF**

Wir unterstützen ausdrücklich die Petition:  
#IRGCTERRORISTS Aufnahme der islamischen  
Revolutionsgarde auf die europäische Terrorliste

**SAMSTAG** Herz-Jesu-Kirche  
**04.02.2023** Koblenz  
15:00 - 17:00 Uhr

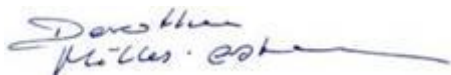
Für mehr Informationen:  
@Kourosh\_Koblenz #Kourosh  
#FrauenLebenFreiheit Koblenz

Die iranische Kulturinitiative „Kourosh“ hat sich seit September letzten Jahres zur Aufgabe gemacht die Menschen im Iran zu unterstützen und deren Stimme im Ausland zu sein. Aus diesem Grund veranstalten sie gemeinsam mit zahlreichen Koblenzerinnen und Koblenzern regelmäßig Demos und Mahnwachen, um auf die menschenverachtenden Zustände im Iran zu protestieren und aufmerksam zu machen. Wir gewinnen immer mehr Zuspruch auch aus den Bereichen Politik, Kultur und Gesellschaft. So auch, als Hr. Oberbürgermeister David Langner nicht nur an unserer Mahnwache teilnahm, sondern auch in einer Rede seine Solidarität für die Menschen im Iran und die in Koblenz lebenden Iranerinnen und Iraner bekundete. Als ein weiteres Zeichen der Solidarität und des Zusammenhalts in Koblenz planten wir mit einigen Fraktionsmitgliedern des Stadtrats am 02. Februar

gemeinsam mit Bürgermeisterin Ulrike Mohrs für ein Foto zusammen zu kommen und eine entschlossene Einheit für „Frauen. Leben. Freiheit“ in Koblenz zu bilden. Wir laden alle Menschen herzlich ein an unseren regelmäßigen Kundgebungen teilzunehmen und die Stimme der unterdrückten Menschen, insbesondere die der Frauen und Kinder zu sein. Unsere nächsten Demonstrationen im März sind immer ab 15.00 Uhr an der Herz-Jesu-Kirche.

*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

