

## Inselpost Nr. 25

Neues von der Insel...

### Der fünfundzwanzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

#### *Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!*

Der September heißt Sie willkommen mit einer bunten Vielfalt an Angeboten und Ideen: „LebensBUNT“ ist ein spannendes neues Format, das wir ausprobieren. „Mädchen weltweit gleichberechtigt“ in Nastätten wird eine sehenswerte Ausstellung, der „Queere Sommer“ erwartet Sie mit einem Theaterstück im Kreml, es gibt die Möglichkeit zum individuellen Online-BerufsCoaching und der nächste IT-Grundlagenkurs „Her mit den Cookies“ startet. Dazu gibt es jede Menge weiterer Veranstaltungen... viel Freude beim Stöbern!



Eine Foto-Ausstellung des Kinderhilfswerks  
Plan International Deutschland e.V.

# MÄDCHEN

WELTWEIT GLEICHBERECHTIGT!

4.-17. Sept. 2022

Regionalmuseum „Leben und Arbeiten“ in Nastätten

Offizielle Eröffnung am Sonntag,  
4. September um 15.00 Uhr mit der  
Kreismusikschule Rhein-Lahn und  
dem Kinderchor Miehlen

Schirmherrschaft: Jens Güllering,  
Bürgermeister der Verbandsgemeinde Nastätten

Alle Infos unter:  
[koblentz.plan-aktionsgruppen.de](https://koblentz.plan-aktionsgruppen.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



**PLAN**  
INTERNATIONAL

#### Foto-Ausstellung im Regionalmuseum „Leben und Arbeiten im Blauen Ländchen“ in Nastätten- Ausstellungseröffnung am 4. September um 15.00 Uhr

Mädchen sind stark, aber in vielen Ländern noch nicht gleichberechtigt. Sie sind nach wie vor überdurchschnittlich von Armut, Ungerechtigkeit, Diskriminierung und Gewalt betroffen – einfach, weil sie weiblich und weil sie jung sind. Zu oft können sie ihr Recht auf Bildung nicht wahrnehmen und sind von wichtigen gesellschaftlichen Prozessen ausgeschlossen – Armut und Abhängigkeit sind die Folge.

Die Plan Aktionsgruppe Koblenz freut sich, die Foto-Ausstellung „Mädchen weltweit gleichberechtigt!“ vom 04. September – 17. September 2022 im Regionalmuseum „Leben und Arbeiten im Blauen Ländchen“ in Nastätten zeigen zu können. In dieser zeigen ausdrucksstarke Fotografien, wie Mädchen und junge Frauen in den Plan-Projektländern leben: mit allen Chancen,

aber auch den Herausforderungen - und wie sich ihr Leben durch die Projekte von Plan International verändert. Erklärende Texte zu den Fotografien liefern Hintergrundinformationen zu den portraitierten Mädchen und Frauen sowie zu Plans Arbeitsschwerpunkten vor Ort. Die Ausstellung wird am Sonntag, den 04.09.2022 von 15.00 bis 17.00 Uhr offiziell eröffnet. Schirmherr ist der Bürgermeister der Verbandsgemeinde Nastätten, Jens Güllering. Für den musikalischen Rahmen sorgt der Kinderchor Miehlen mit der Kreismusikschule Rhein-Lahn. Die Ausstellung kann an den normalen Öffnungszeiten des Museums besucht werden. Für interessierte Gruppen steht nach Voranmeldung ein Mitglied der Plan-Aktionsgruppe Koblenz vor Ort als Ansprechpartner zur Verfügung.

Die Ausstellung wird unterstützt vom Regionalmuseum „Leben und Arbeiten im Blauen Ländchen“ und der Gleichstellungstelle des Rhein Lahn-Kreises. Gesammelt werden Spenden für das Plan-AG-Projekt „Genitalverstümmelung in Mali“.

## Mädchen-Wochenende für Mädchen von 12 – 15 Jahren von Freitag, 02.09.2022 um 18:00 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022 13:30 Uhr



Wir laden euch ein zu einem gemeinsamen, abwechslungsreichen, gemütlichen, spannenden, leckeren, künstlerischen Wochenende, an dem wir mit allen Sinnen viel draußen sind. Wir werden ein Programm vorbereiten und schauen aber auch, welche Wünsche und Bedürfnisse gerade in der Gruppe sind und richten uns danach aus. Wir freuen uns auf euch... Ulrike Braun (Erlebnispädagogin, Wildkräuterkundlerin, Land Art, Stimme und Körper, Filzen), Ildiko O. Mohos (Achtsamkeits- und Meditationsbegleiterin, Handwerkerin, Gestalterin, schamanische Zeremonien) Gesamtpreis 248,- € Bei geringeren Einkommen ist eine Ermäßigung möglich, Anmeldung: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de)

## Resilienz-Wochenende von Freitag, 02.09.2022 um 18:00 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022 um 13:30 Uhr



Wir sind alle schon viel resilienter als wir denken und das Schöne ist, das der „Rohstoff Resilienz“ immer wieder neu in uns nachwächst. Ihr lernt tolle Übungen kennen, die INNERE Widerstandskraft herauszulocken und zu stärken. Keinesfalls geht es darum, mir der Selbstoptimierungswelle mitzuhalten, sondern eher, dieser und anderem resistent zu widerstehen und unsere schon vorhandenen Ressourcen noch besser kennen zu lernen. Die CD mit vielen Übungen bekommt ihr mit. Abends gibt es ein Angebot mit entspannendem Yoga und freiem Tanz (ohne Vorkenntnisse!) Bitte Schreibmaterial, Malblock und Stifte mitbringen. *Ingrid Dautel* (Leitung von Selbsterfahrungsgruppen, Autorin) *Claudia Steiner* (Tanztherapeutin, Bewegungsangebote für Entspannung und Aktivierung) Gesamtpreis 467,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer (250€ Honorar, 71€ Bearbeitungsgebühr, 146€ U/V) Ein Sozialplatz ist möglich (1/2 Preis) Anmeldung: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de)

## Es geht um Sie! BerufsCoaching für Frauen – Neue Chancen für Ihre Zukunft! Online-Beratungstag in Bad Ems am 07.09.2022 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Ob (Wieder-)Einstieg, Jobwechsel, Gründung oder (neue) Unternehmensausrichtung – mit Ihren Themen sind Sie bei uns goldrichtig!

Als eine von 5 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!

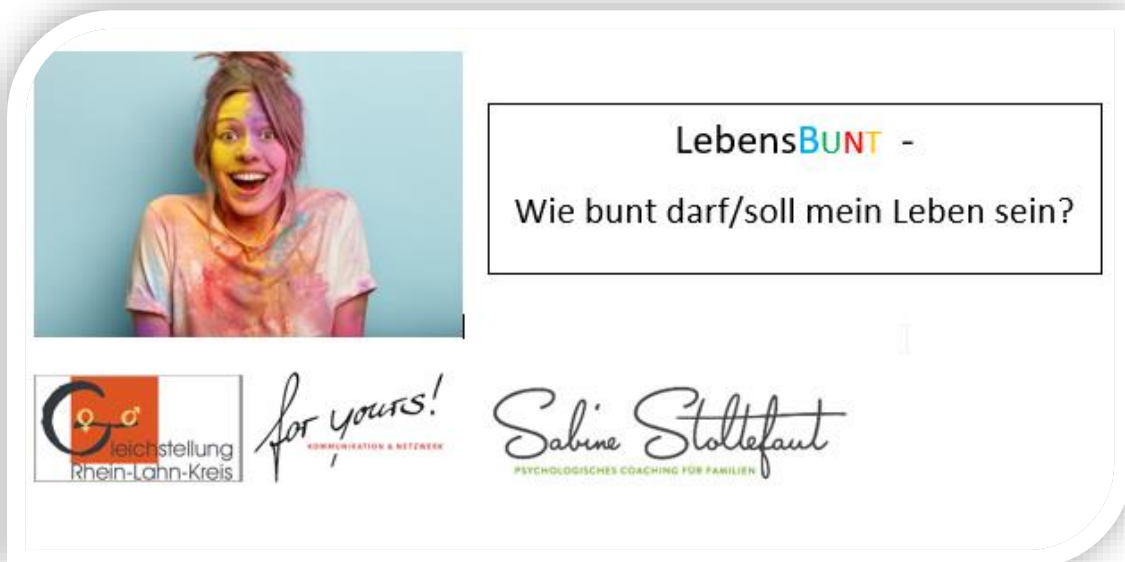
Was es dafür braucht? Nur Ihren Mut zum ersten Schritt: melden Sie sich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: [buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de) oder 02681 98 61 29. Wir freuen uns auf Sie! Die kostenfreien Einzelberatungen finden unter strengem Datenschutz online statt: Mittwoch, 07.09.2022 zwischen 10.00 Uhr und 18.00 Uhr. Wir senden Ihnen nach Voranmeldung den Einwahl-Link zu, den Sie völlig unkompliziert anklicken können. Auf Wunsch beraten wir Sie aber natürlich auch gerne telefonisch. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de). Die Beratungsstelle Neue Chancen+ - Service Frau & Beruf wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+ und dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration und das Projekt ReStart über das europäische Programm REACT EU.

## „Fest der Kulturen #offen“ am 10. und 11. September 2022 in Nassau

Unter dem Motto #offen startet am 10.9.2022 das Fest der Kulturen um 19 Uhr in der Stadthalle mit der Fotoausstellung von Alea Horst über Afghanistan. Um 20 Uhr wird der deutsch-ghanaische Spielfilm Borga (2021) vorgeführt: er führt eindringlich die Lebensbedingungen in Westafrika vor Augen und die Gründe, die junge Erwachsene bewegen, sich auf den gefährlichen Weg nach Europa zu machen. Im Anschluss an den Film lädt der Beirat für Migration und Integration zu einem Gespräch ein über den Film, über Erwartungen an das Leben in Deutschland, über die angetroffene

Realität, über Wünsche, Enttäuschungen.... Ahmad Al Refai wird das Gespräch moderieren. Er stammt aus Syrien und kam 2015 als 16-Jähriger nach Deutschland. Heute arbeitet Ahmad Al Refai als Bankkaufmann. Am Sonntag, dem 11.9.22 ist der Beirat für Migration auf der Straße der Kulturen im Steinpark mit einer Hütte vertreten und informiert über seine Arbeit. Die Gleichstellungsbeauftragte wird ebenfalls dort sein.

**LebensBUNT –Wie bunt darf/soll mein Leben sein? 16.09.2022, um 16 Uhr, am Parkplatz Kappesfeld, Dausenau, zum walk&talk.**



Haben Sie Lust auf ein wenig mehr Farbe in Ihrem Leben? Möchten Sie raus aus Ihrem Alltag und herausfinden, um welche Farben Sie Ihren persönlichen und beruflichen „Malkasten“ ergänzen möchten?

Wir – Sabine Stoltefaut und Monika Schmelzeisen – nehmen Sie in einer kleinen, gleichgesinnten, weiblichen Gruppe mit, sich mit Ihren täglichen Ideen und Gedanken zu beschäftigen. Gemeinsam hören wir hin, unterstützen uns, stellen uns in den Mittelpunkt, sortieren aus, rücken gerade, fügen ein und profitieren voneinander.

Mal draußen beim walk&talk, mal drinnen in gemütlicher Runde – zwanglos, ernsthaft, vertraut.

Füllen möchten wir die regelmäßig alle ca. zwei Monate stattfindenden Treffen mit bunten Impulsen und Inhalten. Unterstützt wird diese neue Reihe von der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises. Freuen Sie sich auf das erste Date am

**16.09.2022, um 16 Uhr, am Parkplatz Kappesfeld, Dausenau, zum walk&talk.**

Der Spaziergang (ca. 5 km) zum Concordiaturm, Bad Ems, soll die Sinne küssen und den Rucksack mit persönlichen Anregungen füllen. Die veränderten Situationen der Gegenwart haben Gesprächswert.

Wo sehen wir Frauen unsere Aufgaben in dieser neuen Zeit? Wie sind wir persönlich ausgerichtet? Was sind unsere Wünsche, unsere Ziele und wie der Weg, sie zu erreichen? Ganz persönlich. Ihre Auszeit dauert ca. 4 Stunden. Kostenbeitrag: € 25, --. Denn das Leben ist nur so bunt, wie Sie es sich getrauen, es auszumalen.

Es begleiten Sie:

**Sabine Stoltefaut** – psychologischer Coach für Familien und Wandercoach. Nach dem Motto - Mehr Ich für uns - stärkt sie Mütter und Väter dabei, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und „das eigene Richtig“ zu verwirklichen. „In die Augen von Eltern zu blicken, die spüren, dass das

Familienmiteinander von mehr Leichtigkeit geprägt ist, weil sie mehr und mehr zu den Vorbildern werden, die sie sein möchten, ist ein berührender Moment.“ Mehr Leichtigkeit, die sich auf den gesamten Alltag auswirkt.

*Sabine Stoltefaut*  
PSYCHOLOGISCHES COACHING FÜR FAMILIEN

Johannesgraben 5. 56355 Nastätten. 06772 953 105  
info@sabine-stoltefaut.de · www.sabine-stoltefaut.de

**Monika Schmelzeisen** – Sie ist Business Coach (IHK) und Kauffrau, arbeitet ehrenamtlich als Leiterin des Fach- und Führungsnetzwerkes von Familie und Beruf e. V. und unterstützt mit ihrem Unternehmen for yours! Kommunikation & Netzwerk innovative Start-ups. Sie weiß, dass Frauen unglaublich wertvolle Ideen haben, die sie – wenn sie sie kommunizieren und kreative Netzwerke aufbauen – ihre Vorstellungen im eigenen Tempo kraftvoll und mit hoher Motivation umsetzen. Dabei ist es unerheblich, ob es in einem Angestelltenverhältnis oder im eigenen Unternehmen ist.

*for yours!*  
KOMMUNIKATION & NETZWERK

Hof Schmelzeisen                      Telefon: 06772/5794  
Römerstraße 15                      mobil: 0177/8834808  
56357 Marienfels                      info@foryours.de  
www.foryours.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Mail unter [info@sabine-stoltefaut.de](mailto:info@sabine-stoltefaut.de) oder [info@foryours.de](mailto:info@foryours.de) oder telefonisch bis zum 14.09.2022. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Weitere Themen für **LebensBUNT**:

- Persönliche und berufliche Werte und weshalb sie tatsächlich so wichtig sind
- Fremdbild vs. Selbstbild – bin ich wirklich die, für die ich mich halte?
- Wie ausgewogen sind meine beruflichen und privaten Engagements?
- weiblich Netzwerken
- Glaubenssätze – Sätze, die ich unterschreiben würde

**Queerer Sommer im Rhein-Lahn-Kreis von Mai bis Oktober! Kino, Quiz, Picknick, Filmgespräche, Walk & Talk, Theater, Queere Treffen und Webinare!**



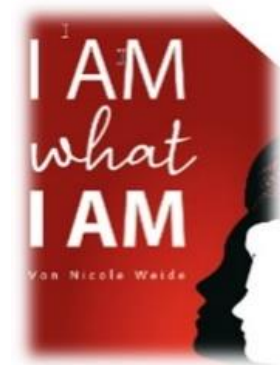
Nach dem Start im September 2021, an dem Menschen aus der Region offen und sehr persönlich ihre Erfahrungen mit dem Thema „Leben im Queerformat“ teilten, bestand im Publikum der starke Wunsch nach Weiterführung.

Im Mittelpunkt: Menschen und ihre Vielfalt, die gerne im Rhein-Lahn-Kreis leben. Deshalb konzeptionierten wir gemeinsam den ersten „Queeren Sommer in unserer Region“, eine spannende Veranstaltungsreihe.

Wir, das ist eine Kooperationsveranstaltung des Kreml Kulturhauses mit dem Arbeitskreis Queere Jugendarbeit im Bistum Limburg, der Gleichstellungstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der VG Aar-Einrich, dem Projekt Familienvielfalt QueerNet-RLP, gefördert vom MFFJK RLP.

Im September beenden wir die Präsenz-Veranstaltungen mit einem Theaterstück, im Oktober beginnen informative Webinare zu verschiedenen Themen (Regenbogenfamilie, Queere Pflege etc.)

## 17. September um 19.00 Uhr Theater „I am what I am“ im Kreml:



Minuschka, im wirklichen Leben Bernhard, liebt die Bretter, die die Welt bedeuten – umgeben von Puder, Glitzer und Pailletten – über Alles. Seit vielen Jahren ist er glücklich liiert mit Boris. Ihr Glück ist fast perfekt, wäre da nicht die große Sehnsucht nach einem leiblichen Kind. Als seine »Garderobiere« Paco krank wird, taucht Malu in dieser kunterbunten Welt auf. Malu, deren Leben bis zu diesem Zeitpunkt nur Enttäuschungen bereithielt, kann sich nur schwer in dieser Glitzerwelt zurechtfinden. Minuschka erkennt den weichen Kern hinter ihrer rauen Fassade und es entsteht eine Freundschaft. Malu wird zum Zuhörer, Seelentröster und Mutmacher. Die Gesetze erlauben ja mittlerweile schon viel, aber ein leibliches Kind?

## Zudem findet alle 14 Tage der QUEERE TREFF im Kreml statt im Zwei-Wochen-Takt donnerstags um 19 Uhr im Kleinen Kulturssal des Kremels

Du bist LGBTIQ\* und hast Lust auf einen queeren Stammtisch? Seit Februar gibt es den queeren Treff im [Kreml-Kulturhaus](#) (Burgschwalbacher Str. 8, 65623 Hahnstätten/Zollhaus). Triff andere LGBTIQs aus Deiner Region, bring Aufgeschlossenheit, Freundschaft und Queerness mit! Im Zwei-Wochen-Takt donnerstags um 19 Uhr im Kleinen Kulturssal des Kremels. *Mehr Infos:* [tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de](mailto:tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de) Tel. +49 (0)6430 929724

## Videos drehen mit dem Smartphone: Ein Kurs für Referentinnen am 17.09.2022 von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr mit Nadine Sohn



Mit einem kurzen Clip in den sozialen Netzwerken große Aufmerksamkeit schaffen. Die Medienpädagogin und ehemalige Kamerafrau stellt in diesem eintägigen Seminar Tipps und Tricks vor, wie man ohne aufwendige Ausrüstung ansprechende Videos drehen kann. Bitte Smartphone und evtl. eigenen Laptop mitbringen.

Veranstaltet von: LAG anderes lernen e.V. im Rahmen des Projekts DigitalFit in RLP Gefördert im Rahmen des Projekts DigitalFit in RLP – Digitale Weiterbildung für Benachteiligte in RLP durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus den Mitteln des EU-Hilfsprogramms REACT-EU. Der Kurs ist kostenfrei – Kaffee und Kuchen inbegriffen Anmeldung und Information: Email: [nadine.sohn@andereslernen.de](mailto:nadine.sohn@andereslernen.de) oder Tel.: 01516-8116027, Mittagessen und Getränke können für 20,00 € im Frauenlandhaus zugebucht werden. Frauen mit weiter Anreise können ein Zimmer im Frauenlandhaus buchen unter:

[www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de), Frauenlandhaus Charlottenberg e.V., Holzappelerstraße 3, 56379 Charlottenberg, [mail@frauenlandhaus.de](mailto:mail@frauenlandhaus.de) oder ☎ 06439- 7531



## Die Balance zwischen dir und mir finden – Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Weiterbildung für Menschen in sozialen Berufen (17.9.2022 – 23.4.2023): Start am Sa, 17. September, 9.30 Uhr - 17.30 Uhr



In dieser mehrteiligen Weiterbildung geht es darum, die Haltung und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation kennen zu lernen und an praktischen Beispielen aus dem eigenen Alltag einzuüben. Die Gewaltfreie Kommunikation wird oft als „Sprache des Lebens“ bezeichnet, weil sie sich darauf konzentriert, was gerade jetzt lebendig ist, also welche Bedürfnisse sich gerade bemerkbar machen. Mit dieser Orientierung auf die Bedürfnisse ist sie pragmatisch und alltagstauglich. Der Blick ist auf alle Beteiligten gerichtet in dem Bewusstsein, dass alle gleich bedeutsam sind. Es geht immer wieder darum, die Balance zwischen den anderen und mir zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation dient damit auch der Gesundheitserhaltung und gilt als ein wirksames Instrument zur Burn-Out-Prophylaxe. Auch für

Menschen, die mit Sterbenden oder Dementen arbeiten, ist die Gewaltfreie Kommunikation eine hilfreiche Weise der Kommunikation. Die Weiterbildung wird geplant als eine Veranstaltung mit vier Präsenzwochenenden. Da im Moment unklar ist, wie sich die Pandemiesituation für den Winter entwickelt, gibt es im Januar und März 2023 jeweils einen Online Seminartag. Zu der Struktur der Weiterbildung gehört, dass sich Coachingpaare oder Coachinggruppen bilden, die sich zwischen den Kursterminen treffen und miteinander GFK üben. **Präsenztermine** im KREM-Kulturhaus: SA/SO 17./18. September 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 22./23. Oktober 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 26./27. November 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 22./23. April 2023, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO)

**online-Termine:** SA 21. Januar 2023, 9.30 – 17.30 Uhr / SA 04. März 2023, 9.30 – 17.30 Uhr

**Leitung:** Edith Sauerbier, zertifizierte Trainerin CNVC / **Kursgebühr:** 910,00 EUR | bei Anmeldung bis zum 5. August 2022 Frühbucherrabatt: 840,00 EUR / **Info/Anmeldung:** unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: [info@kreml-kulturhaus.de](mailto:info@kreml-kulturhaus.de) / **Hinweise:** Bei inhaltlichen Fragen zu der Weiterbildung bitte an Edith Sauerbier wenden: edith.sauerbier@t-online.de oder 01578 189 6204. Sie ist seit über zwanzig Jahren mit der GFK und auch als Ausbilderin international unterwegs (u.a. Ungarn, Bosnien, Ukraine, Deutschland). In den letzten Jahren war sie auch mehrfach in Hospizgruppen tätig. Bildungsfreistellung ist beantragt. <https://www.kreml-kulturhaus.de/veranstaltung/die-balance-zwischen-dir-und-mir-finden-gewaltfreie-kommunikation-nach-marshall-rosenberg-weiterbildung-fuer-menschen-in-sozialen-berufen-17-9-2022-23-4-2023/2022-09-17/>  
<https://www.mediation-und-kommunikation.de>

### Weibliches Begehren: Selbstverantwortlich in der Welt sein von 19.09.2022 um 13:00 Uhr bis 23.09.2022 um 13:30 Uhr



Frauen haben ihre Lust an aktiver Lebensgestaltung sowie ihre Sexualität und Aggressivität als lebendige Erfahrungsquelle längst (wieder) entdeckt. Spannend ist, in verschiedenen Lebensphasen vorhandene und entwickelte Kräfte (neu?) auszurichten und selbstverantwortlich zum Ausdruck zu bringen. Dabei kann die Beschäftigung mit dem „eigenen Begehren“ einen Rahmen und Orientierung geben: Was treibt mich? Was trägt mich? Was zieht mich an?

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Carola Spiekermann (psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung zu tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapeutin (MAK), seit 1990 in der feministischen Frauenbildungsarbeit sowie in eigener Praxis in Trier) Astrid Peter (Germanistin, Sozialtherapeutin (FSF), feministische Bildungsreferentin) Gesamtpreis 752,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer (280€ Honorar, 161€ Bearbeitungsgebühr, 311€ U/V) Anmeldung: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de)



### IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“ ab 26. September 2022 ab 18.00 Uhr



Nach dem erfolgreichen zweiten Durchlauf startet im Spätsommer 2022 ein weiterer Kurs! Das neuartige Kursprogramm „Her mit den Cookies“ wurde im Sommer 2021 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 aufgelegt.

Das Besondere an diesem Kurs: Es gilt die Devise „Von Frau für Frau“! Der Kurs richtet sich speziell an weibliche IT-Einsteigerinnen. Grundsätzliche Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, Betriebssystem, Internet, künstlicher Intelligenz, etc. werden in lockerer weiblicher Runde besprochen.

Der nächste Durchgang startet am 26. September 2022. Kontakt 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).

Thematisch werden Grundlagen zu PC/Tablet/Smartphone (Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, Unterschiede und ihre Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Es geht um



Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateexplorer. Wie funktioniert das Internet grundsätzlich, wie Webseiten? Wie werden sie aufgebaut und welche Wege im WorldWideWeb (WWW) gibt es? Was sind Cookies? Viele Informationen gibt es zu dem Internet aus technischer Sicht. Einen wichtigen Schwerpunkt legte die Referentin auf IT-Sicherheit und Datenschutz. Das Paket der SMARTEN Technik mit ihren Einsatzmöglichkeiten, Gefahren, aber auch Erleichterungen runden den Kurs ab.

Der Kurs wird wieder als Online-Format mit Zoom stattfinden. Nach einem Impulsvortrag zur Einführung können alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik generell gestellt werden. Die Termine sind jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr an folgende Montagen vorgesehen:

- **26.09.2022:** ZOOM – Umgang mit dem Videokonferenzsystem
- **17.10.2022:** PC Grundlagen. Was bedeutet Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, etc. und wozu wird es benötigt? PC, Laptop, Notebook, Tablet und Smartphone: Unterschiede/Gemeinsamkeiten/Einsatzzwecke.
- **24.10.2022:** Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateexplorer
- **07.11.2022:** Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?
- **21.11.2022:** Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.
- **05.12.2022:** KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen

### **Spirit of Africa: Mitreißende traditionelle Rhythmen auf der Djembe lassen uns gemeinsam grooven von 30.09.2022 18:00 Uhr bis 02.10.2022 13:30 Uhr**



Ich führe die Teilnehmerinnen geduldig in die spannenden polyrhythmischen Verflechtungen der westafrikanischen Rhythmen ein. Wir trommeln auf Djemben und Basstrommeln. Außerdem kommt das afrikanische Balafon –Ur-Xylofon-zum Einsatz. Ziel ist es, die Begeisterung am gemeinsamen Trommeln und ein Gefühl für die afrikanische Lebensfreude zu wecken. Wir üben verschiedene Stimmen, einfache Breaks und lassen die Energie fließen. Sobald es "groovt" verschwinden die Alltagsorgen völlig und wir sind nur noch konzentriert auf das Hier und Jetzt.

Djemben werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Eigene Djemben können selbstverständlich gerne genutzt werden. Gesamtpreis 311,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer (120€ Honorar, 45€ Bearbeitungsgebühr, 146€ U/V) Anmeldung: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de)



## RÜCKBLICK

### „Her mit den Cookies“ besuchte Belle-WI Ausstellung.



*Herr Michael Dreyer und Herr Josef Lechner von Belle-WI, Frau Christine Simon sowie ein Teil der Teilnehmerinnen*



Der zweite Durchgang der neuen Reihe zu IT- und Computergrundlagen für Frauen wurde mit vielen Komplimenten der Teilnehmerinnen an die Organisatorinnen und die Referentin beendet.

Passend zum Thema des letzten Abends, in dem es um KI, smarte Technik und deren Nutzen geht, wurde zum Abschluss die Musterausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei wohnen und leben“ besucht.

Die Dauerausstellung Belle-Wi in Wiesbaden zeigt vielfältige Lösungen, um zu Hause selbstbestimmt und selbständig älter zu werden. Auf einer Ausstellungsfläche von rund 200 Quadratmetern können sich alle Interessierten über barrierefreies Wohnen und hilfreiche Technik informieren. Nach eigenständiger Anreise trafen wir uns pünktlich in der Ausstellung. Wir hatten einen Termin für eine individuelle Führung. Diese werden ehrenamtlich organisiert und wir trafen mit Michael Dreyer und Josef Lechner auf zwei sehr kompetente Herren, die sich viel Zeit nahmen, auf unsere individuellen Fragen einzugehen. Begonnen wurde mit einem kleinen theoretischen Teil. So erfuhren wir, dass wir uns nicht in einer Musterwohnung, sondern in deiner Musterausstellung befinden. Verschiedene Wohnbereiche werden angedeutet, es gibt aber keine ganzen Zimmer. Der Besucherkreis ist sehr vielfältig: Menschen, die ihre Wohnung alters- und/oder behindertengerecht umbauen möchten, pflegende Angehörige die Tipps zu Hilfsmitteln wünschen und auch Menschen, die sich beruflich für diese Thematik interessieren oder Pflegeschüler\*innen. Interessierte können zudem zusammen mit Berater\*innen individuelle Lösungen erarbeiten.

Nach dieser Einführung erwartete uns zunächst Hilfreiches zum Eingangsbereich. So erfuhren wir z.B. wissenswertes über Treppenlifte und konnten verschiedene Hilfsmittel für Tür- und Fensteröffner ausprobieren. Besonders interessant war ein elektronischer Türspion, der mittels Kamera und Tablet auch vom Sofa aus anschaulich zeigt, wer vor der Tür steht. Natürlich durften allerlei Alltagshelfer z.B. für die Küche und alters- und behindertengerechte Bad Um- und Einbauten nicht fehlen. Auch das Gebiet der smarten Technik wurde ausgiebig erörtert. Hierzu gehören unter anderem elektronische Helfer zu Sturzerkennung oder allerlei Sensoren. Wir erfuhren aber auch, dass smarte Technik immer vor dem Hintergrund von rechtlichen Regelungen sowie Datenschutz und IT-Sicherheit gesehen werden muss. Insgesamt vergingen erhellte 2,5 Stunden wie im Flug. Die versprochenen Datenblätter mit Detailinformation erhielten wir wie angekündigt direkt am nächsten Tag per Email. Die Öffnungszeiten und weitere Informationen für die Dauerausstellung „Belle Wi“ vom Amt für Soziale Arbeit, Föhler Straße 74 in Wiesbaden können unter den Telefonnummern (0611) 313890 oder 312885 beziehungsweise per E-Mail unter [Belle-Wi@wiesbaden.de](mailto:Belle-Wi@wiesbaden.de) erfragt werden.

### WISSENSWERTES:



Die kostenfreie, anonyme und vertrauliche Beratung unter der 08000 116 016 ist in 18 Fremdsprachen möglich. Auf Wunsch einer Anruferin schalten die Beraterinnen innerhalb einer Minute eine Dolmetscherin in der benötigten Sprache zum Gespräch hinzu. <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>

## TRAUMBERUF INFLUENCERIN 21. September 2022, von 9:30-16.30 Uhr

### Außerschulischer Lernort Linkenbach (Gebäude: ASL) Deponiestraße 1, 56317 Linkenbach

Pädagogische MitarbeiterInnen in der Jugendarbeit / Schule sind ebenso wie Eltern mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, die täglich „ihren“ Influencern folgen, selbst von einer erfolgreichen Influencer-Karriere träumen und ihren Idolen zum Teil exzessiv nacheifern. Der Workshop enthält gleichermaßen praktische wie theoretische Elemente und soll das kritische Bewusstsein schärfen. Anhand von Anschauungsmaterial (Clips, Posts etc.) soll das Influencer-Phänomen zum einen analysiert, zum anderen sollen gemeinsam mit den TeilnehmerInnen und Teilnehmern Möglichkeiten des kritischen Umgangs erarbeitet und Alternativen aufgezeigt werden.

Inhalte:

- ☒ Entstehung des Influencer-Phänomens aus wirtschaftlicher Perspektive
- ☒ Bedeutung der einzelnen Plattformen (Instagram, YouTube, TikTok, Twitch) –
- ☒ Influencer als Sozialfiguren der digitalen Transformation –
- ☒ Trends und Einflüsse auf die (meist jungen) Follower –
- ☒ Politische Implikationen und Einflussnahmen durch die Influencer auf junge Menschen –
- ☒ Der amerikanische Traum als Leit- und Sehnsuchtsbild: falsche Erwartungen und Hoffnungen
- ☒ Einflussreiche Körperbilder (von Fitness bis Schönheitschirurgie) –
- ☒ Mental Health: Sucht, Einsamkeit und psychischer Druck

Referent: Wolfgang M. Schmitt, Filmkritiker, Autor YouTuber und Co-Host eines Podcast

Zielgruppe: ErzieherInnen, LehrerInnen, Fachkräfte und MitarbeiterInnen aus allen Bereichen der Sozialen Arbeit, sowie interessierte Eltern, Kosten: 20,- € pro Person, bzw. 10,- € für ehrenamtlich

Tätige, Anmeldeschluss: 01.09.2022, Anmeldung: [Jugendpflege@kreis-neuwied.de](mailto:Jugendpflege@kreis-neuwied.de) oder

[doris.eylmueeller@kreis-neuwied.de](mailto:doris.eylmueeller@kreis-neuwied.de) Veranstalter: Kreisjugendpflege Neuwied, Gleichstellungsstelle

## Das Frauenlandhaus schreibt Stellen aus und informiert zu Zukunftsplänen:



Wir, der Verein Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e. V. im Westerwald nahe Diez/Limburg mit einer nahezu 40jährigen feministischen Geschichte suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

1. In Vollzeit oder als 35h-Woche: Eine **Organisatorin/Kaufmännische Leitung/Geschäftsführerin**, die sich mit ihren Fähigkeiten, ihren Ideen und Träumen einbringt. Eine solide kaufmännische Ausbildung ist Voraussetzung für diese Stelle. Du koordinierst das vorhandene Mitarbeiterinnen-Team (3-8 Frauen, z.T. in Teilzeit und ehrenamtlich tätig: Büro, Küche, Reinigungsfachkräfte), bist verantwortlich für den gesamten kaufmännischen Teil des Gewerbebetriebes=Seminarhaus, kümmerst Dich ums Marketing, bei Belegung um die Gästinnen, usw.usw.; kurzum Du bist die Seele vom Ganzen: Tatkräftig unterstützt wirst Du dabei von den anderen Mitarbeiterinnen, den Vorstandsfrauen, den Vereinsmitfrauen und den ehrenamtlich tätigen Frauen. Wir wünschen uns eine Frau mit Power, Herz und Verstand, die sich einlässt auf dieses wunderbare Haus und hierin wirken und sich entfalten **möchte. Du traust Dir das zu? Hast Lust auf diese neue Aufgabe und Herausforderung:** Dann melde Dich einfach bei uns und wir kommen ins Gespräch miteinander!
2. In Vollzeit: Eine **qualifizierte, ideenreiche und selbständig arbeitende Kraft für die Bildungsarbeit**. Deine Aufgabe ist es, das Programmangebot des FLH's neu zu gestalten, eine jüngere Generation von Frauen anzusprechen und ins Haus zu holen, eine moderne Mischung aus alten und neuen Themenangeboten der Erwachsenenbildungsarbeit zu kreieren. Hierzu wäre es gut, dass Dir die Organisation von Bildungsarbeit nicht fremd ist, z.B.: Kurse ausschreiben, mit Referentinnen reden, Seminartermine und -Inhalte abstimmen, das Seminarprogramm erstellen, Networking über die Grenzen von Charlottenberg/Rheinland-Pfalz hinaus betreiben, mit unserem Träger, der LAG, Fördermittel akquirieren und abrechnen, usw. usw. Du hast eine Vision von moderner frauenspezifischer Bildungsarbeit? Du hast Lust, hier bei uns zu wirken und ein attraktives, gut frequentiertes Seminarprogramm für junge, mittelalte und ältere Frauen zu kreieren: politisch,

gesundheitlich, sportlich bis spirituell ausgerichtet, dann melde Dich einfach bei uns und wir kommen ins Gespräch miteinander! **Die Bezahlung im Angestelltenverhältnis ist zeitgemäß und attraktiv. Dich erwartet ein tolles Team mit angenehmer Arbeitsatmosphäre und ein wunderbarer, einzigartiger Frauen-Ort.**

Über uns: Seit über vierzig Jahre besteht das Frauenlandhaus, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V., als Frauenbildungs- Tagungs- und Ferienort in Charlottenberg. In der Blütezeit der Frauenbewegung wurde dieses Projekt in dem kleinen Ort Charlottenberg (Westerwald), gegründet, schnell weit über Rheinland-Pfalz bekannt und von Anfang an gut besucht. Viele der Seminarteilnehmerinnen, Besucherinnen und Referentinnen kommen seit Jahren in das FLH und schätzen die freundliche Atmosphäre dieses Frauenortes. Die Mitarbeiterinnen in Verwaltung, Buchhaltung und Küche arbeiten selbständig und zuverlässig in ihren Bereichen. Eine arbeitsübergreifende Zusammenarbeit mit allen Mitarbeiterinnen ist möglich und gewünscht. Mit der Bildungsarbeit ist das FLH im Dachverband LAG – Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. angesiedelt. Wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme und Bewerbung per Anruf oder Mail und auf Deine Bewerbungsunterlagen: Frauenlandhaus Charlottenberg-Kultur-und Begegnungsstätte für Frauen e.V., Holzappeler Str. 3, 56379n Charlottenberg [mail@frauenlandhaus.de](mailto:mail@frauenlandhaus.de) Ansprechpartnerin für Bewerbungen: Sangeet Grage

### Ein Brief des Frauenlandhauses: Sisters, here we go together: Traditionsreiches Bildungs-, Seminar- und Ferienhaus - nur für Frauen - soll erhalten werden und zu neuer Blüte kommen!



Liebe Frauen, nach zweieinhalb Corona geprägten Jahren möchten wir den Newsletter des Frauenlandhauses Charlottenberg wieder neu aufleben lassen.

Wie geht es dem FLH und was steht in naher Zukunft an:

Historie: Seit über vierzig Jahre besteht das Frauenlandhaus, Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e.V., als Frauenbildungs- Tagungs- und Ferienort in Charlottenberg. In der Blütezeit der Frauenbewegung wurde dieses Projekt in dem kleinen Ort Charlottenberg (Westerwald), gegründet, schnell weit über Rheinland-Pfalz bekannt und von Anfang an gut besucht. Viele der Seminarteilnehmerinnen, Besucherinnen und Referentinnen kommen seit Jahren in das FLH und schätzen die freundliche Atmosphäre dieses Frauenortes.

Die Corona-Zeit haben wir insgesamt genutzt, um strukturelle Bereiche/Themen neu zu konzipieren:

- Der zweitgrößte von insgesamt drei Gruppenräumen wurde ansprechend komplett neu gestaltet mit Parkettboden und 2 neuen bodentiefen Fenstern
- Der zu Recht langersehnte neue Internet-Auftritt geht baldmöglichst online
- Gerne erwarten wir „alte“ und neue Gästinnen

Das Ziel und gleichermaßen Herzensanliegen ist es, eines der letzten existierenden Frauenbildungs-/Seminarhäuser Deutschlands in Charlottenberg weiterhin zu erhalten und neu erblühen zu lassen. Natürlich fragen wir uns: Ist dieses Format FLH Charlottenberg mit dem Angebot an Frauenbildungsarbeit und Seminar- und Beleggruppenbetrieb in einem klar definierten Non-Luxus-Segment der Unterbringung noch geschäftsfähig und gefragt in dieser Zeit? Wir alle sagen klar „JA“ dazu und packen es gemeinsam an! Wichtig hierbei: Finanziell ist der Verein und das Haus gut aufgestellt und zukunftsfähig!

Wie kannst Du als Gästin, Seminarteilnehmerin und Referentin uns hierbei unterstützen:

- Buche doch wieder einmal ein Seminar und/oder ein paar Ferientage bei uns! Das aktuelle Programm bis Ende 2022 hängt als Flyer diesem Newsletter an.
- Biete als Referentin Deine bekannten oder auch neuen Seminare bei uns an!
- Helferinnen für Haus und Garten sind willkommen. Sprich uns an!

Aktuell suchen wir weitere Mitarbeiterinnen, die unsere Vision von der Weiterführung und Neuimplementierung, der von der LAG geförderten Bildungsarbeit, teilen und gemeinsam mit uns, dem FLH-Verein, tatkräftig umsetzen wollen (siehe Stellenausschreibung)

Um den Erhalt dieses reinen Frauenortes zu gewährleisten, ist der FLH Verein u.U. auch offen für ein neues, anderes Konzept der Nutzung des Hauses,

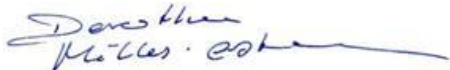
Zur Verfügung steht ein weitläufiges Anwesen mit drei Gruppenräumen in zwei Seminarhäusern, einem großen Garten und Parkplatz. Genutzt wird es seit vierzig Jahren als Seminarhaus, Tagungs- und Ferienort. Wichtige ergänzende Eckpunkte, falls Du dich bewerben möchtest:

Die Mitarbeiterinnen in Verwaltung, Buchhaltung und Küche arbeiten selbständig und zuverlässig in ihren Bereichen. Eine arbeitsübergreifende Zusammenarbeit mit allen Mitarbeiterinnen ist möglich und gewünscht. Aktuell ist der Frauenlandhaus-Betrieb angesiedelt unter dem Dach des gemeinnützigen Vereins „Frauenlandhaus Charlottenberg e.V.“. Das hat in vielerlei Hinsicht Vorteile und könnte so bleiben. Mit der Bildungsarbeit ist das FLH im Dachverband LAG – Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. angesiedelt. Eigentümerin des Anwesens ist die Sappho-Stiftung. Denkbar wäre auch ein Modell der Verpachtung, das wäre dann mit der Eigentümerin, der Sappho Stiftung, verhandelbar. Wir freuen uns auf Dich als Gästin im Haus. Wir freuen uns auf Deine Bewerbung.

*Es grüßen Dich ganz herzlich*

*Vorstand, Vereinsfrauen und Mitarbeiterinnen des Frauenlandhauses Charlottenberg*

**Grüße aus dem Kreishaus! Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie einfach eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen für August zur Veröffentlichung zusenden. Herzliche Grüße**



Dorothee Milles-Ostermann



---

#### Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: [Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de)

Web: [www.rhein-lahn-kreis.de](http://www.rhein-lahn-kreis.de)

---