

## Inselpost Nr. 32

### Neues von der Insel... Der zweiunddreißigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

**Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!** In dieser Inselpost finden Sie Hinweise auf Schulworkshops zum Thema „Junge Leute in die Kommunalpolitik“, den Online-PC-Kurs „Her mit den Cookies“, einen Ausflug nach Bonn ins Deutsche Museum zu der Ausstellung „Mission KI“- alles zu Künstlicher Intelligenz, den Workshop für geflüchtete Frauen, LebensBunt zur Persönlichkeitsentwicklung und natürlich JOBNOX, die neue Ausstellungsmesse für Ausbildung und Beruf im Rhein-Lahn-Kreis. Dort ist auch Job for moms vertreten. Dazu gibt es noch weitere Events und schon den Ausblick auf ein neues Finanzkompetenz-Seminar für Frauen ab Juni. Viel Freude beim Lesen! Den aktuellen Veranstaltungskalender der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn- Kreises finden Sie unter <https://client.rlpdirekt.de/private/api/datei/dnSTspmg8Elglr6NYhn0R> , die aktuelle Inselpost unter <https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>

Aber nun zunächst einmal:

## DANKE!

### Spendengelder von „Laufend gegen Gewalt“ ermöglichen Ferienprogramm: Frauenhäuser profitieren von Gemeinschaftsaktion der Gleichstellungsbeauftragten



Die Frauenhäuser Koblenz, Mayen Koblenz und Westerwald können sich jeweils über rund 775 Euro freuen, die durch den Virtuellen Spendenlauf „Laufend gegen Gewalt“ zu ihren Gunsten gesammelt wurden. Kürzlich wurde die Gemeinschaftsaktion der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Koblenz und der Landkreise Mayen-Koblenz, Westerwald und Rhein-Lahn abgeschlossen und der Betrag nun

unter den Begünstigten aufgeteilt. Das Koblenzer Frauenhaus investiert das Spendengeld ebenso wie das Frauenhaus Mayen-Koblenz in das sommerliche Ferienprogramm. „Wir möchten den Frauen und Kindern aus unserem Haus einige schöne, erholsame Stunden ermöglichen und werden Ausflüge in die Region unternehmen“, berichten die Leiterinnen Alexandra Neisius (Koblenz) und

Gemeinsam einige entspannte Stunden auf einem Ausflug verbringen, etwa in einem Wildpark, das ist für die Mütter und ihre Kinder, die im Frauenhaus leben, ein allzu seltenes Vergnügen. Die Spendengelder ermöglichen solche Aktionen.

(Archiv: Frauenhaus MYK)

Alexa Kossmann-Hau (Mayen-Koblenz).

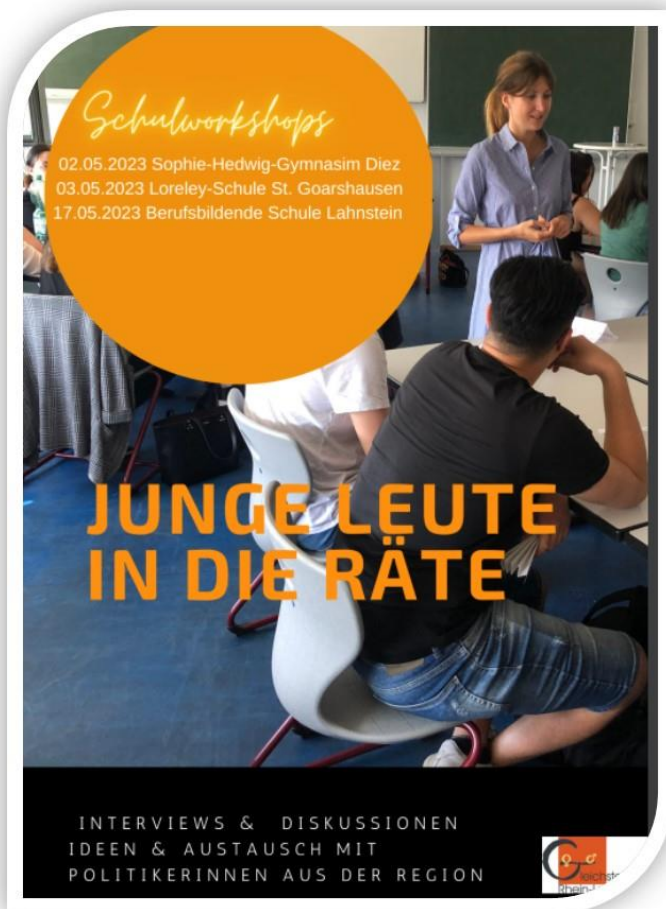
Das Team des Frauenhauses Westerwald hat sich dafür entschieden, das Geld in die Nachbetreuung von Kindern und Jugendlichen zu investieren, die mit ihren Müttern im Frauenhaus waren, da dieser Bereich ausschließlich über Spendengelder finanziert wird. Die Geldmittel fließen hier in verschiedene Aktionen, Projekte und pädagogische Materialien. „In jedem Fall gut angelegtes Geld“, sind sich die vier Gleichstellungsbeauftragten einig, denn jede dieser Schutzeinrichtungen ist chronisch unterfinanziert und auf Spendengelder angewiesen.

### „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“ Workshops in Schulen:

02. Mai am Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez,

03. Mai in der Loreleyschule St. Goarshausen und

17. Mai in der Berufsbildenden Schule Lahnstein



Was ist Kommunalpolitik, wie sieht die kommunale Struktur in Rheinland-Pfalz aus, wie komme ich an ein kommunalpolitisches Mandat und warum sind Frauen in diesem Bereich unterrepräsentiert? Mit diesen Fragen beschäftigten sich Schülerinnen und Schüler im Rhein-Lahn-Kreis im Rahmen des Workshops „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“.

Durch die Projektleiterin Theresa Lambrich und die Auftraggeberin, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, für Kommunalpolitik werben und durch die direkte Ansprache die Bereitschaft für kommunalpolitisches Engagement steigern. „Um ein nachhaltiges Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, die Arbeit fortzuführen und noch mehr Schülerinnen und Schüler zu

erreichen“, betont Dorothee Milles-Ostermann. „Deshalb legen wir den Workshop in diesem Jahr erneut auf.“

Mit dabei sind in diesem Jahr drei Schulen: das Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez (am 02.05.), die Loreleyschule in St. Goarshausen (am 03.05.) und die Berufsbildenden Schule Lahnstein (am 17.05.). „Damit haben wir drei verschiedene Schularten und auch Rhein-Lahn-Kreis in seiner geografischen Weite abgedeckt“, freut sich Theresa Lambrich, die Diversität als Bereicherung in der Politik ansieht.

Am Workshop Tag selbst werden nach einer Einführung in die kommunale Struktur Rheinland-Pfalz durch Theresa Lambrich und der interaktiven Bearbeitung des Themas „Frauen und Politik“ Kommunalpolitikerinnen der jeweiligen Region für Interviews bereitstehen. Hierbei sind

verschiedene Parteien und Wählergruppen vertreten, politische Neutralität ist ein grundlegender Wert des Workshops. Durch ihre Erfahrungsberichte und den Austausch mit den jungen Menschen tragen die Kommunalpolitikerinnen wesentlich zum Erfolg des Workshops bei. Die Initiatorinnen sind sich einig: „Wir danken den Frauen für ihren Einsatz und sind gespannt, welche großartigen und engagierten Frauen unser Projekt in diesem Jahr begleiten!“

**IT-Grundlagenkurs für Frauen „Her mit den Cookies“ am 04.05.2023 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online Themen: Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateixplorer**

**Unser erfolgreicher Online- Kurs bereits im vierten Durchlauf! Kurs von März bis Juni, 6 Donnerstag- Abende online**

"Her mit den cookies"

PC-Online-Kurs von Frauen für Frauen mit der Informatikerin Christine Simon

6 Abende — 18.00 bis 19.30 Uhr

Anmeldung über:  
gruppe-FrauenIT@yahoo.com

**Her mit den Cookies**

**Infos und Anmeldung**

Anmeldungen gerne per Mail direkt über die Referentin unter  
gruppe-FrauenIT@yahoo.com

Weitere Informationen auch über das Seniorenbüro  
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de  
oder  
die Gleichstellungsbeauftragte  
Dorothee.Osternann@rhein-lahn.rlp.de

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 Gleichstellungs- beauftragten des Rhein-Lahn Kreises, Frau Dorothee 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.



*Was ist das Besondere an diesem Angebot?* Es gilt die Devise: Von Frau für Frau! 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 bleiben ernstere Themen wie IT-Sicherheit, Datenschutz, Virenschutz, SPAM usw. werden betrachtet.

Außer Interesse und Freude an den sind keine Vorkenntnisse nötig. 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. 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**

Abend 1 - 30.03.2023 ZOOM – Umgang mit dem Videokonferenzsystem

Abend 2 - 13.04.2023 PC Grundlagen. Was ist: Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, etc. und wozu wird es benötigt? PC, Laptop, Notebook, Tablet und Smartphone: Unterschiede/Gemeinsamkeiten/Einsatzzwecke?

Abend 3 - 04.05.2023 Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateexplorer

Abend 4 - 25.05.2023 Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?

Abend 5 - 01.06.2023 Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.

Abend 6 - 15.06.2023 KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen

## Ganztagestour zu Künstliche Intelligenz „Deutsches Museum Bonn“ Exkursion für interessierte Frauen zur Ausstellung „Mission KI“ am 09. Mai 2023



Spätestens seit der Veröffentlichung von Chat GPT ist KI wieder in aller Munde. Der neueste KI-ChatBot der Stiftung OpenAI steht seit Anfang des Jahres, mittlerweile in der 4. Version, kostenlos zum Testen bereit. Die Ausstellung „Mission KI“ (Erlebnisort zur Künstlichen Intelligenz: Chancen, Risiken und Herausforderungen zur

Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts) im Deutschen Museum Bonn hat sich auf den Weg gemacht, ein spannendes und unterhaltsames Informationsforum zur KI zu werden. Mit einem wahren „Kunst“-Griff wird diese Technologie im Museum nachvollziehbar präsentiert, regelrecht KI zum Anfassen.

Das Seniorenbüros „Die Brücke“ und die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises laden gemeinsam mit der Referentin von „IT-Grundlagen für Frauen“ interessierte Frauen ein, den Mythos KI genauer zu betrachten: beim Besuch dieser „Mission KI“ .

Treffpunkt für die Teilnehmerinnen ist am 09.05.2023 um 7:40 in Braubach (Alternative Zustiege nach Absprache). Mit Bahn/Straßenbahn geht es zum Museum. Nach einem kurzen Einführungsvortrag kann das Thema KI dann in zwei „Erlebnisräumen“ betrachtet, angefasst und ausprobiert werden.

Zur Halbzeit (Mittagspause) sind nebenan im Casino des Wissenschaftszentrums Plätze reserviert. Vor der Rückreise (Ankunft Braubach ca. 18:10) ist noch Gelegenheit für einen gemütlichen Kaffee. Da einige Strecken fußläufig zurückgelegt werden (im Museum und sonst max. ca. 10 Minuten bei Umstiegen), wird gutes Schuhwerk empfohlen.



Die Kosten belaufen sich auf 25, -- Euro. (Bahn-/Straßenbahnfahrt, Eintritt, Einführungsvortrag). Mahlzeiten sind nicht enthalten. Der Betrag ist nach Anmeldung fällig (Kontodaten werden per Email übermittelt). Die Anmeldung ist erst nach Zahlung verbindlich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Anmeldeschluss ist der 24.04.2023. Der genaue Reiseplan wird nach verbindlicher Anmeldung per Email versandt. Bitte geben Sie bei Anmeldung Name, Vorname, Email und Telefonnummer an. Begleitet wird die Exkursion vom Seniorenbüro „Die Brücke“, vertreten durch Uschi Rustler, und der Informatikerin Christine Simon. Anmeldungen bis zum 24.04.2023 über das Seniorenbüro [Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de), 02603 972-336, die Gleichstellungsbeauftragte [Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de) 02603 972-285 oder Christine Simon [cs56.it@yahoo.com](mailto:cs56.it@yahoo.com)

**„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen:  
Dienstag, 09.05.2023 um 18.00 Uhr in Diez- jeden zweiten Dienstag im Monat! Mit  
Kinderbetreuung!**

In den zwölf Terminen dreht sich alles um die Entdeckung eigener Stärken und Potentiale. Mit Methoden und Techniken aus der Gestalttherapie nähern sich die Teilnehmerinnen den Themen Fluchterfahrung, Flucht- und Vertreibung, Gestaltung des Alltags, Vertrauensaufbau, Beziehungsgestaltung und vielem mehr. Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge werden in den Workshops, angeleitet von der Gestalttherapeutin Frau Helga Martin, Grundlage für eine gelingende Lebensbewältigung. Die Herstellung eines geschützten, wertschätzenden Raumes bildet die Grundlage, um jungen Frauen mit

Fluchterfahrungen aus dem Rhein-Lahn-Kreis die Chance zu geben, Leben zuversichtlich wagen zu wollen. Die Termine finden jeden **zweiten Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr** in der **Stadtbibliothek in Diez** statt. Für eine Kinderbetreuung wird in einem separaten Spielzimmer gesorgt. Um Voranmeldung wird gebeten: 0160 9229 1351 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

Veranstaltungsreihe LebensBUNT am 10. Mai von 18.00 bis 20.00 Uhr in Nastätten: „Ich bin mir wichtig“

Die neue Lebensbunt-Veranstaltungsreihe startete Anfang des Jahres erfolgreich. Was befähigt mich? Was bedeutet Leichtigkeit? An den Abenden können Sie sich auf Inspirationen und Impulse zu ausgesuchten Themen freuen, Antworten entwickeln und in den Austausch gehen.: 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 Stoltefaut. Thema der nächsten Veranstaltung am 10. Mai von 18.00 bis 20.00 Uhr in Nastätten: „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.

Anmeldungen und mehr Infos: Sabine Stoltefaut: [info@sabine-stoltefaut.de](mailto:info@sabine-stoltefaut.de), Telefon: 06772/953105  
Monika Schmelzeisen: [info@foryours.de](mailto:info@foryours.de), Tel. 0177/8834808. Teilnahmegebühr 25 Euro inklusive Getränke

## Frau und Beruf: Frau und Beruf, Teil 1: Limeskastell Pohl, 12. und 13. Mai

Mit dem Fachkräftemangel kämpfen bundesweit viele Betriebe. Um dem zu begegnen sind innovative Ideen gefragt und genau diese hatte jetzt die Kreisverwaltung mit der Wirtschaftsförderung Rhein-Lahn. Vom 12. bis 13. Mai findet am Limeskastell in Pohl die Berufsmesse Rhein-Lahn-Limes unter dem Namen JOBNOX statt. Das erste Mal stellen rund 100 Betriebe auf dem Gelände aus und zeigen, was der Rhein-Lahn-Kreis an beruflichen Perspektiven zu bieten hat.

Three blue buttons with white text: 'für Schüler', 'Messeinfos', and 'für Fachkräfte'. Each button has a large 'JOB' logo in the background and 'Berufsmesse Rhein-Lahn-Limes' at the bottom.

**JOBNOX 2023:** JOBNOX - die Berufsmesse im Rhein-Lahn-Kreis. Das ist **Network** (Netzwerk) - **Opportunity** (Chance) - **Xchange** (Austausch) für Nachwuchs-, Fach- und Führungskräfte!

“  
Eine richtig erfolgreiche Messe im Rhein-Lahn-Kreis für die Menschen und Unternehmen hier in unserer Heimat, das ist unsere Vision!  
Tanja Steeg | Geschäftsführerin WFG Rhein-Lahn

## Frau und Beruf, Teil 2: Jobs für moms auch bei JOBNOX

# JOBS FOR MOMS

Home Jobs Empowerment Events Kontakt

## Hier bist du richtig!






Du, liebe mom, bist großartig! Danke, dass du den wichtigsten Job des Universums übernimmst. Danke, dass du Familie managst. Danke, dass du Teams bildest. Danke, dass du Gemeinschaft schaffst. Danke, dass du hier bist!

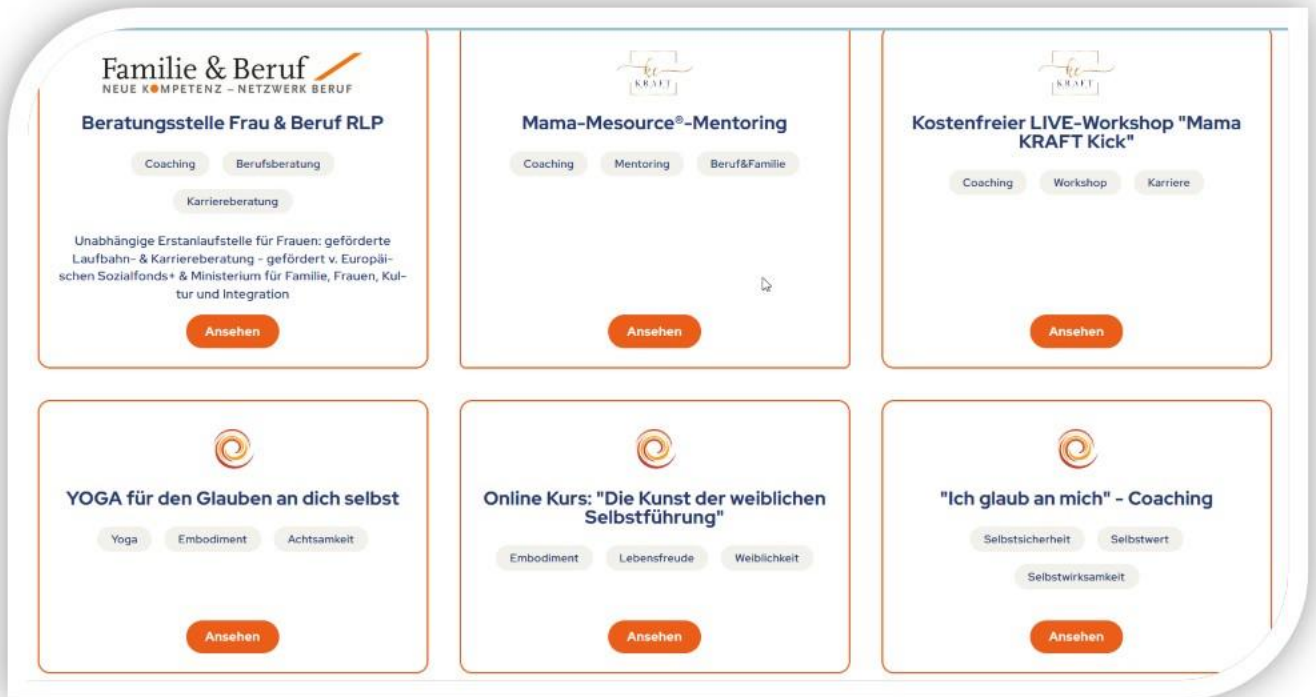
[Mehr erfahren](#)

## Aktuelle Jobs

Finde hier den Job, der zu dir und in dein Leben passt. Hier sind die aktuellen Jobs aus deiner Region. Du willst sie alle sehen und nach deinem Bedarf filtern? Nur ein Klick zum Glück:

## Events

 <b>Bundesagentur für Arbeit</b> bringt weiter. <b>Beruflich durchstarten 50+</b> 23.05.2023 - 09:00 Uhr <a href="#">Ansehen</a>	 <b>Bundesagentur für Arbeit</b> bringt weiter. <b>Beruflicher Wiedereinstieg</b> 04.07.2023 - 09:00 Uhr <a href="#">Ansehen</a>	 <b>Bundesagentur für Arbeit</b> bringt weiter. <b>Stark im Spagat</b> 19.09.2023 - 09:00 Uhr <a href="#">Ansehen</a>
 <b>Bundesagentur für Arbeit</b> bringt weiter. <b>Weiter mit Bildung</b> 10.10.2023 - 09:00 Uhr <a href="#">Ansehen</a>	 <b>Bundesagentur für Arbeit</b> bringt weiter. <b>Erfolgreich durch Veränderung</b> 14.11.2023 - 09:00 Uhr <a href="#">Ansehen</a>	



### Frau und Beruf, Teil 3: Beruflicher Wiedereinstieg: Broschüre zum Download

Für viele Frauen und Männer ist der Wiedereinstieg in den Beruf nach der Elternzeit mit Problemen verbunden. Nicht nur die Sorge, ob der Spagat zwischen Familie und Beruf bewältigt werden kann, sondern auch die nötigen Entscheidungen, die eine Rückkehr in den Beruf mit sich bringen, erschweren diesen Schritt häufig. Grundsätzlich bieten sich mehrere Möglichkeiten, zurück in den Beruf zu gelangen: Die Rückkehr in den erlernten Beruf, sich im erlernten Beruf weiterbilden, sich für ein Berufsfeld neu qualifizieren oder sich selbstständig machen. Einen ersten Überblick bietet die Online Broschüre „Plan W – Wegweiser für den beruflichen Wiedereinstieg“. Sie informiert umfassend über die Rückkehr in den Beruf und gibt praxisnahe Tipps und Adressen für Wiedereinsteigende. Eine passgenaue Beratung und individuelle Unterstützung in allen Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg für Frauen bieten die sechs Beratungsstellen „Frau und Beruf“ – in Altenkirchen, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Landau, Mainz, Trier und seit 2023 in Bitburg für den Eifelkreis Bitburg-Prüm. Auch erwerbstätige Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten, finden bei den Beratungsstellen Unterstützung. Darüber hinaus unterstützte das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration das Modellprogramm "Perspektive Wiedereinstieg – Potentiale erschließen" in Rheinland-Pfalz bis zum Projektende 2021. Unabhängig von der gewählten Wiedereinstiegsvariante gilt: Je länger eine Erwerbsunterbrechung dauert, desto nötiger ist es für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, passende Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote in Anspruch zu nehmen, um den Anschluss an die aktuellen Anforderungen im Beruf nicht zu verpassen und die nötigen Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu schaffen. Die Angebote helfen den Teilnehmenden, sich gezielt auf den beruflichen Wiedereinstieg vorzubereiten und unterstützen sie bei der Bewältigung von Hürden, die beim Wiedereinstieg entstehen können. Download Broschüre zum beruflichen Wiedereinstieg [https://mffki.rlp.de/fileadmin/processed/0/0/csm\\_Plan\\_W\\_3fd64649b4.jpg](https://mffki.rlp.de/fileadmin/processed/0/0/csm_Plan_W_3fd64649b4.jpg)

Klamottenwerkstatt im Jugendzentrum Lahnstein am 13. Mai von 10.00 bis 16.00 Uhr

# KLAMOTTEN WERKSTATT IM JUKZ

Wer kennt das nicht: Die Jeans mit dem Loch, der Pulli mit dem Fleck... sie bevölkern den Kleiderschrank und werden doch nie getragen! In diesem Näh-Workshop pimpen wir eure getragenen Kleidungsstücke modisch auf. Es wird zerschnitten, angesetzt, abgenäht, appliziert, kombiniert und vieles mehr! Ein Nachhaltigkeitsprojekt, bei dem aus Altem und Gebrauchtem absolut einmalige, tragbare Kunstwerke entstehen. Der Umgang mit Nähmaschine, Bügeleisen und Schneiderwerkzeug wird geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (aber hilfreich). Angeleitet werdet ihr von Heike Gaebler, Modedesignerin, Maßschneiderin und freischaffende Künstlerin. Dieses Projekt wird gefördert über das Landesprogramm „Jedem Kind seine Kunst“ des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz.



Du kannst gerne deine Nähmaschine mitbringen

**SAMSTAG, 13.05.23**

**10.00-16.00 UHR**

**KOSTEN: 5 €**

Jugendkulturzentrum Lahnstein | Wilhelmstr. 59 | 56112 Lahnstein  
Infos: 02621 914-601/-602 Mail: jukz@lahnstein.de www.jukz.lahnstein.de

## WEBINARE der Friedrich-Ebert-Stiftung: „Souverän umgehen mit schwierigen Situationen in der Politik“: Freitag, 19.05. (17.00 – 20.00 Uhr) und Samstag, 20.05.2023 (10.00 – 15.00 Uhr)

In diesem Web-Seminar lernen Sie Strategien kennen, um sich in schwierigen Situationen in der Politik souverän behaupten zu können. Das Ziel hierbei ist es, konfrontierende Begegnungen schlagfertiger, gezielter und erfolgreicher entgegenzutreten. Anmelden, sowie nähere Informationen finden Sie [hier](#). Und schon mal ein Ausblick auf den Juni: Das Webseminar „**Diversity in der Kommunalpolitik strategisch angehen**“, findet am **Freitag, 16.06.** (17.00 – 20.00 Uhr) und **Samstag, 17.06.2023** (10.00 – 15.00 Uhr) statt. Hier erarbeiten Sie gemeinsam eine Antwort auf die Frage, wie es gelingen kann, die vielfältigen Potenziale von Menschen zu erkennen und Menschen verschiedenster Hintergründe in die Kommunalpolitik einzubinden und somit ihre Repräsentation zu verbessern. Mit Blick auf die eigenen Strukturen vor Ort sollen so Ansätze und Strategien entwickelt werden, die Vielfalt in den eigenen Reihen sichtbar machen. Anmelden, sowie nähere Informationen finden Sie [hier](#).

## Außerdem im Mai:

### Am 1. Mai ab 11.00 Uhr in Koblenz FRAU LEBEN FREIHEIT

**Frau Leben Freiheit (Koblenz)**

**UNGEbrochen SOLIDARISCH** 100 Jahre DGB

**1. Mai in Koblenz**  
11:30 Uhr Demonstration ab Reichenspergerplatz  
11:55 Uhr Kundgebung am Deutschen Eck

**Susanne Wingertzahn**  
Vorsitzende DGB Rheinland-Pfalz/Saarland

**Olaf Scholz**  
Bundeskanzler

**Malu Dreyer**  
Ministerpräsidentin Rheinland-Pfalz

**Aktion der Gewerkschaftsjugend** **Live-Musik** **Kinderzirkus Zantac**

**01.05.2023**

**زن زندگی آزادی**  
گره‌های ایران در روز کارگر  
با حضور صدراعظم آلمان

Wenn möglich grün, weiß und rote Kleidung anziehen

EVC

### Am 20. Mai von 11.00 Uhr bis 22.00 Interkulturelles Fest auf dem Kapuzinerplatz in Ehrenbreitstein

### Vom 26.- 28. Mai Lahneck Live in Lahnstein

Ausblick auf den Juni:

Finanzkompetenz- Seminar am 2. Juni in Rettert um 18.00 Uhr



**Eintrittspreis - 15€**  
**Für Landfrauen - 10€**

**Referentinnen:**  
**Clarissa Grosse**  
Vice President,  
J.P. Morgan Asset Management  
**und**  
**Elina Satschek**  
Finanzplanerin ESFin GmbH,  
Generationenberaterin (IHK)

**Dreiteilige Vortragsreihe:**  
"Es ist an der Zeit in sich selbst zu investieren"

**Teil 2: Transformation:**  
**Von der Sparerin zur Anlegerin. Sind Frauen die besseren Investorinnen?**

 **Freitag, 02.06.2023**

 **18.00 - 19:30 Uhr**

 **Rettert, Gasthof Gemmer**

unterstützt von: 

Veranstalter: Junge LandFrauen & LandFrauen Rhein-Lahn-Kreis  
Anmeldungen über:  
[landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de](mailto:landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de) oder  
[esfin.de/veranstaltung/](http://esfin.de/veranstaltung/) oder 06772-9198580



# Inhalt:

Es ist an der Zeit einen Transformationsprozess anzustoßen: Von der Sparerin zur Anlegerin. Frauen 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!

unterstützt von:





## DREITEILIGE VORTRAGSREIHE: "ES IST AN DER ZEIT IN SICH SELBST ZU INVESTIEREN"

### TEIL 1: SELBST IST DIE FRAU: EIN MANN IST KEINE (ALTERS-)VORSORGE

Donnerstag, 23.03.2023  
um 19 Uhr,  
Gemeindehaus in Miehlen

Freitag, 24.11.2023  
um 19:30 Uhr,  
Dorf Gemeindehaus  
Ruppertshofen

### TEIL 2: TRANSFORMATION: VON DER SPARERIN ZUR ANLEGERIN. SOUVERÄN INVESTIEREN, BESONDERS IN SCHWIERIGEN ZEITEN!

Freitag, 02.06.2023  
um 18 Uhr Rettert, Gasthof  
Gemmer

### TEIL 3: ERNTEZEIT DES LEBENS, ALLES GEREGELT?

Freitag, 27.10.2023  
um 18 Uhr Berghausen,  
Gasthof Berghof

Veranstalter: Junge LandFrauen Rhein-Lahn & LandFrauen Rhein-Lahn-Kreis  
Anmeldungen über:

landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de oder  
esfin.de/veranstaltung/ oder 06772-9198580



**ESFin**  
Ihr Finanzplan mit Sinn

**J.P.Morgan**  
Asset Management

**Veranstalter:**

**Junge LandFrauen & LandFrauen**  
Rhein-Lahn-Kreis

**LandFrauen**  
Rhein-Lahn-Kreis

**unterstützt von:**  
Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

**Anmeldungen über:**  
[landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de](mailto:landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de)  
oder  
[esfin.de/veranstaltung/](http://esfin.de/veranstaltung/)  
oder  
**06772-9198580**

**Kostenfreies Berufs-Coaching Montag, 12.06.2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Haus der Familie, Römerberg 12 in 56368 Katzenelnbogen**

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich Doris Weyand am 12.06.2023 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](mailto:buero@neuekompetenz.de) oder 02681 986129. Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du in dem Fall Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich! Weitere Informationen finden sich unter [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de). Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**Information- und Austausch: Abende im geschützten Rahmen zum Thema sexualisierte Gewalt- Frauennotruf Koblenz 13. Juni, 20. Juni, 27. Juni, 4. Juli**

Sexualisierte Übergriffe gegen Frauen\* können überall passieren. Es ist für die Betroffenen oft schwer einzuordnen, was passiert ist.

Das kostenlose Angebot des Frauennotrufs Koblenz eröffnet die Möglichkeit, sich über das Thema zu informieren und darüber in einem vertraulichen Austausch mit anderen Frauen\* zu kommen. Gleichzeitig wird es auch Raum und Anregungen für Selbstfürsorgemöglichkeiten geben.

Die Teilnehmerinnen\* können wählen, ob sie zum jeweiligen Thema an der Präsenzveranstaltung oder der Veranstaltung per Zoom teilnehmen möchten

Bei Bedarf kann eine Gebärdendolmetscherin\* gestellt werden.  
Die Räumlichkeiten im Haus der Begegnung sind für Menschen mit Körperbehinderung barrierearm.



## Informations- und Austauschabende im geschützten Rahmen zum Thema Sexualisierte Gewalt

EIN ANGEBOT DES FRAUENNOTRUF KOBLENZ  
FÜR FRAUEN\* MIT (NICHT) SICHTBARER KÖRPERBEHINDERUNG



Ist das, was mir passiert ist, sexualisierte Gewalt?

Möglichkeiten der gesellschaftlichen, individuellen und juristischen Einordnung  
Dienstag, 13.06.2023 | 17:30 – 19.30 Uhr | Haus der Begegnung Koblenz  
Dienstag, 20.06.2023 | 17.30 – 19.30 Uhr | Zoom

Wie kann ich nach einem sexualisierten Übergriff gut für mich sorgen?  
Anregungen zur Selbstfürsorge  
Dienstag, 27.06.2023 | 17.30 - 19.30 Uhr | Haus der Begegnung Koblenz  
Mittwoch, 04.07.2023 | 17.30 - 19.30 Uhr | Zoom

Anmeldungen bitte bis zum

**16.05.2023**

per E-Mail an:

[mail@frauennotruf-koblenz.de](mailto:mail@frauennotruf-koblenz.de)  
[www.frauennotruf-koblenz.de](http://www.frauennotruf-koblenz.de)



**Frauennotruf Koblenz**  
Fach- und Beratungsstelle  
für vergewaltigte Frauen und Mädchen

## Außerdem:

Jeden Montag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr ist Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten



Mehr Infos unter Jugendhaus  
Hahnenmühle, Oranienstraße 2 in  
Nastätten

Telefon: 0 67 72 / 961117

[jugendhaus@hahnenmuehle.de](mailto:jugendhaus@hahnenmuehle.de)

## 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)

**Interkulturelles  
Frauencafé  
in Lahnstein**

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.  
Gerne mit ihren Kindern von 0-6 Jahren.  
Das Frauencafé ist ein Ort für Frauen aller Nationalitäten,  
Flüchtlingsfrauen und Alleinerziehende.

**Wo?** Jugendkulturzentrum Lahnstein  
Wilhelmstr. 59  
56112 Lahnstein

**Wann?** jeden Freitag von 9.15 – 11.15 Uhr

**Fragen?** Nasti Houshmand, Dipl. Sozialpädagogin  
Tel.: 02621 50604

**JUKZ LAHNSTEIN**

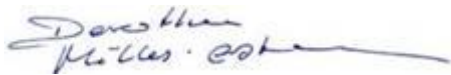
**Rhein-Lahn-Kreis**

**Bistum Limburg**  
Katholische Familienbildungsstätte  
Westerwald-Rhein/Lahn

Diese wöchentliche Veranstaltung 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.

*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



---

**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)

---