

Inselpost Nr. 39

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!

Danke für die gute Zusammenarbeit mit Ihnen. Vielleicht ist es Ihnen gelungen, Ihre guten Vorsätze umzusetzen? Falls mehr Sport und Bewegung zu Ihren guten Vorsätzen gehörten, melden sie sich auf jeden Fall bei unserem virtuellen Spendenlauf an! Der Erlös kommt den umliegenden Frauenhäusern zugute! Der Spendenlauf startet wie immer am 14. Februar – der Valentinstag ist auch der Tag von One Billion Rising- ab 17 Uhr beginnt in Koblenz wieder die große Tanzdemonstration- mit viele Beteiligten aus dem Rhein-Lahn-Kreis. Unser erfolgreicher und kostenloser IT-Grundlagen-Online-Kurs „Her mit den Cookies“ geht in die fünfte Runde. Am 24. Februar startet ein ganztägiger Workshop „Kommunalpolitik braucht Frauen“ und am 27. Februar findet unser drittes FrauenNetzRhein-Lahn in Bad Ems statt. Einen kleinen Ausblick auf März gibt es auch noch: Auch 2024 kommt zum Internationalen Frauentag eine kleine Veranstaltungsreihe. Wir beginnen am 8. März mit einem Kabarett mit Alice Hoffmann (vielen bekannt als „Hilde Becker“) im Kreml Kulturhaus. „Das Grundgesetz wird 75 Jahre! In die Jahre gekommen, aber jung geblieben?“ Was bedeutet das für geflüchtete Frauen?“ mit diesem Motto gestalten wir einen lebendigen Workshop- Abend am 13. März im Frauenlandhaus Charlottenberg und beenden unsere kleine Veranstaltungsreihe am 14. März mit einem FilmSpecial im Kreml Kino mit dem Film „Frauen und Landschaften“ zu Politik, Gleichstellung und Gendergap. Die Inselpost finden Sie als PDF- Datei auch unter <https://www.rhein-lahn-kreis.de/kultur-bildung/gleichstellungsstelle/>

„One Billion Rising“ in Koblenz am 14.02.2024 um 17.00 Uhr am Löhr Rondell



Aktionsbündnis Frauennotruf Koblenz, Beratungsladen für Frauen, Interventionsstelle des SKF in Koblenz, Jugendkulturzentrum Lahnstein, „Frauenwürde“ Lahnstein, der Weiße Ring, Music RLP Woman, Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Lahn-Kreis, der Stadt Koblenz und der Stadt

Lahnstein, Projekt Familienvielfalt von QueerNet RLP, queer-mittelrhein gem. e.V., Betroffenenstelle, Solinet, „Frauen Leben Freiheit Koblenz“ und weitere engagierte Frauen*

„One Billion Rising“ – unter dem Motto „RISE FOR FREEDOM“ treffen sich am 14. Februar weltweit Menschen und tanzen für Frauen*rechte und gegen sexistische Gewalt: Jedes Jahr am 14. Februar ruft die weltweite Kampagne „One Billion Rising“ zu Tanz-Flashmobs auf. Der Tanz zu dem Lied „Break the Chain“ symbolisiert die Selbstbestimmung der Frau* über ihren Körper, richtet sich gegen Gewalt und setzt ein Zeichen für Ermutigung. OBR ist eine der größten internationalen Kampagnen. Weltweit beteiligten sich Menschen in ca. 200 Ländern.



OBR bricht das Schweigen, das noch immer über Gewalttaten an Frauen* liegt, zeigt Solidarität, macht Mut: Denn jede dritte Frau* wird in ihrem Leben Opfer von körperlicher oder sexualisierter Gewalt. Ein Blick in die aktuellen Nachrichten zeigt die erschreckende Situation: In vielen Ländern werden zunehmend Frauen* und Menschen unterschiedlicher Geschlechter und Identitäten unterdrückt und gewaltsam verfolgt. Allein in Deutschland sterben jährlich mehr als 100 Frauen, getötet durch die Hand ihres Partners oder Ex-Partners.

In Rheinland-Pfalz laden auch in diesem Jahr wieder verschiedene Initiativen zu Protestaktionen ein. Die erfolgreiche und mitreißende Aktion findet in Koblenz bereits zum zwölften Mal statt. Wir treffen uns am 14.02.2024 um 17.00 Uhr am Löhrrondell. Setzen Sie sich gemeinsam mit uns für Vielfalt, Selbstbestimmung und Frauen*- und Menschenrechte ein. Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen!

Nach Begrüßung und Tanzen werden wir zum Zentralplatz ziehen. Dort sind neben dem Tanzen

weitere Redebeiträge u.a. von „Frauen Leben Freiheit Koblenz“ und anderen geplant und die Möglichkeit Statements abzugeben. Wie immer findet in Koblenz vorher ein Tanzworkshop statt, und zwar am 10.02.2024 von 11 Uhr bis 13 Uhr mit Conny Zech in der Berufsbildenden Schule Hohenzollernstr., Eingang Ludwigstr, Koblenz. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Eindrücke der Veranstaltung vom letzten Jahr finden Sie hier:

<https://youtu.be/scxToTesQbo>

Informationen zu der Kampagne finden Sie unter: <https://www.facebook.com/One-Billion-Rising-Koblenz-248155428684022/>, auf Instagram (@onebillionrisingkoblenz), Facebook und <http://www.onebillionrising.de/>



Virtueller Spendenlauf „Laufend gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2024



**Laufend gegen Gewalt –
virtueller Spendenlauf**

**Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser
Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald**

14. Februar - 08. März 2024
15 Euro Startgeld
Medaille auf Wunsch zusätzlich 8 Euro
Anmeldung ab 25.11.2023 bis 8. März 2024 möglich

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

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



Pünktlich zu **ONE BILLION RISING** vom 14. Februar bis zum **INTERNATIONALEN FRAUMENTAG** am 8. März findet zum vierten Mal die erfolgreiche Kilometerchallenge „Laufend gegen Gewalt“ zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald statt. Das Anmeldeportal ist dafür seit dem 25. November 2023, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen (Orange Day), freigeschaltet. Die Schirmherrinnen der Aktion, die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Stadt Koblenz, des Westerwaldkreises und des Kreises Mayen-Koblenz, werden dabei von Katjas

Laufzeit unterstützt, die die Aktion organisatorisch betreut.

Gewertet werden alle Aktivitäten, die zu Fuß zurückgelegt werden (Laufen, Walken, Spazieren). Die Aufzeichnung der Kilometer kann mittels Sportuhr oder Handy erfolgen. Über einen Link, den alle Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung erhalten, kann dann die jeweils zurückgelegte Distanz mit dem entsprechenden Nachweisfoto hochgeladen werden. Die Kilometer werden dabei nur nachrichtlich gesammelt, das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Das Startgeld beträgt 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.katjas-laufzeit.de.

Die Aktion kann auch ohne Teilnahme an der Kilometerchallenge durch die Begleichung des Startgeldes unterstützt werden. Im letzten Jahr hat jedes der drei Frauenhäuser knapp 800 Euro aus der Aktion erhalten. Geld, das kurzfristige Bedarfe abdeckt und für die Gestaltung des Sommerferienprogramms eingesetzt werden konnte. Bis zu diesem Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich.

Die Gleichstellungsbeauftragten sind sich einig: „Mit dem virtuellen Spendenlauf können wir allgemein für Gleichstellung werben und speziell auf die Thematik „Gewalt gegen Frauen“ aufmerksam machen. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen hier vor allem im Bereich der engen sozialen Beziehungen eine besorgniserregende Entwicklung. Mit der Spende unterstützen Sie die wertvolle Arbeit, die dort geleistet wird. Wir freuen uns, wenn Sie die Plakate und Flyer ausdrucken, verteilen und die Info an Menschen, die sich gerne bewegen und dabei etwas Gutes tun möchten, weitergeben.“



Laufend gegen Gewalt – virtueller Spendenlauf

Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz, Westerwald

14. Februar - 08. März 2024

15,00 Euro Startgeld

Das Startgeld kommt abzgl. Kosten den Frauenhäusern zugute.

Medaille auf Wunsch zusätzlich 8,00 Euro.

Anmeldung vom 25. November 2023 bis 8. März 2024 möglich.

Eine Aktion der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Stadt Koblenz, des Westerwaldkreises und des Kreises Mayen-Koblenz in Kooperation mit dem Förderverein Frauenhaus Koblenz e. V.

„Laufend gegen Gewalt“ startet am 14. Februar, weil an diesem Tag **One Billion Rising** (Eine Milliarde erhebt sich) stattfindet, eine weltweite Kampagne, die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt.

„Laufend gegen Gewalt“ endet am 08. März, dem Internationalen Frauentag.

Der virtuelle Spendenlauf wird organisatorisch betreut von „Katja’s Laufzeit“.

Infos und Ablauf von „Katja’s Laufzeit“:

Deine Läufe für „Laufend gegen Gewalt“ zeichnest du mit deiner Sportuhr oder deinem Handy auf. Dann lädst du über den Änderungslink, den ich dir mit der Anmeldebestätigung zumaile, die gelaufenen Distanzen und deine Nachweisfotos hoch.

Auf dem Foto müssen Name, Datum und die gelaufene Distanz erkennbar sein.

Die gelaufenen Kilometer werden nur nachrichtlich gesammelt und das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Gewertet werden dabei alle Aktivitäten, die zu Fuß zurückgelegt werden. Dabei ist es egal ob in freier Wildbahn, auf dem Laufband, im Treppenhaus oder wo ihr sonst so lauft, wandert oder spaziert.

Nach dem 11. März 2024 sind keine Änderungen mehr über RaceResult möglich.

Am 13. März 2024 veröffentliche ich die endgültige Ergebnisliste und du kannst dir deine Urkunde herunterladen. Anfang April sende ich dir auf Wunsch deine Teilnehmermedaille zu (Kosten 8,00 EUR).

Neuer IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“ vom 15. Februar 2024 bis 21. März 2024, jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online



Der fünfte Durchlauf des erfolgreichen IT-Grundlagenkurses für Frauen „Her mit den Cookies®“ startet im Februar! Der kostenlose Kurs findet an sechs Donnerstagabenden Online im Februar und März 2024 statt, jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr.

In einer Zeit, in der die Digitalisierung nahezu alle Lebensbereiche durchdringt, ist der Erwerb von IT-Kenntnissen und der Zugang zum Internet entscheidend. Ob in der privaten Kommunikation, beim Einkaufen, der Terminvereinbarung im Gesundheitsbereich oder der Pflegeunterstützung – nahezu alle Lebensbereiche erfordern heute digitale Kompetenzen. In Kooperation mit der

IT-Grundlagenkurs für Frauen

ONLINE-KURSE

KOSTENLOS
6 ABENDE
VON FRAUEN FÜR FRAUEN
VOM 15. FEBRUAR BIS 21. MÄRZ

ANMELDUNG ÜBER:
cs56.it@yahoo.com

IT-Grundlagenkurs für Frauen

15.02.2024

ABEND 1

18.00 UHR BIS 19.30 UHR

ZOOM - UMGANG MIT DEM VIDEOKONFERENZSYSTEM

ANMELDUNG ÜBER:
cs56.it@yahoo.com

Gleichstellungsbeauftragten 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, findet dieses innovative IT-Programm seit 2021 statt. Teilnehmerinnen der vergangenen Kurse haben durchweg positive Rückmeldungen gegeben, wie z.B. „Ich habe viel gelernt und verliere meine Scheu im Umgang mit dem Internet“. Von Frauen für Frauen! Das Format richtet sich gezielt an weibliche IT-Einsteigerinnen. In lockeren Runden werden grundlegende Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, künstlicher Intelligenz sowie ernstere Themen wie IT-Sicherheit, Datenschutz, Virenschutz und SPAM Mails behandelt. Neu: in diesem Durchgang wird beim Thema Künstliche Intelligenz auch auf ChatGPT eingegangen. Für die Teilnahme werden lediglich minimale Grundkenntnisse benötigt (Bedienung von Maus und Tastatur, Starten von Internetbrowser und ZOOM-Software) sowie Interesse und Freude an

den Themen. Vermittelt werden soll das ein Verständnis für die Zusammenhänge der verschiedenen IT-Komponenten. Jede etwa 1,5-stündige ZOOM-Online-Einheit behandelt



**IT-Grundlagenkurs
für Frauen**

22.02.2024

ABEND 2

18.00 UHR BIS 19.30 UHR

PC GRUNDLAGEN:
WAS IST:
SPEICHERPLATZ, GRAPHIKKARTE, BETRIEBSSYSTEM,
PROGRAMM, APP, ETC. UND WOZU WIRD ES BENÖTIGT?

PC, LAPTOP, NOTEBOOK, TABLET UND SMARTPHONE:
UNTERSCHIEDE/GEMEINSAMKEITEN/EINSATZZWECKE?

ANMELDUNG
ÜBER:

cs56.it@yahoo.com



**IT-Grundlagenkurs
für Frauen**

29.02.2024

ABEND 3

18.00 UHR BIS 19.30 UHR

TIPPS UND TRICKS FÜR DAS BETRIEBSSYSTEM
WINDOWS UND DEN DATEIEXPLORER

ANMELDUNG
ÜBER:

cs56.it@yahoo.com



ein anderes Thema, beginnend mit einem einführenden Impulsvortrag. Reichlich Zeit für Fragen ist eingeplant – ein reger Austausch unter den Teilnehmerinnen hat sich in dieser lockeren Atmosphäre bisher von selbst ergeben. Zu jedem Themenbereich wird im Anschluss ein kurzes Handout verschickt.

Seien Sie gespannt auf informative und unterhaltsame Stunden, in denen Sie die Welt der IT entdecken. Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns in die Welt von „Her mit den Cookies!“ einzutauchen!

Themenüberblick der Abende (jeweils 18:00 -19:30 Uhr):

Abend 1 - 15.02.2024: ZOOM – Umgang mit dem Videokonferenzsystem

Abend 2 - 22.02.2024 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 - 29.02.2024 Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateieexplorer.

Abend 4 – 07.03.2024 Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?

Abend 5 – 14.03.2024: Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.

Abend 6 – 21.03.2024: KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen? Was ist ChatGPT?

Anmeldungen gerne per Mail direkt über die Referentin unter cs56.it@yahoo.com, das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee.Osternann@rhein-lahn.rlp.de.

Kommunalpolitik braucht Frauen! Kostenfreier Workshop für Politikneugierige und –erfahrene zur Steigerung der fachlichen und persönlichen Kompetenz am 24.02.2024 von 09.30 Uhr bis 16 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen



Kommunalpolitik braucht Frauen

Workshop für Politikneugierige und -erfahrene zur Steigerung der fachlichen und persönlichen Kompetenz.

Samstag, 24.02.2024 von 9.30 - 16.00 Uhr
kostenfrei

Anmeldung und weitere Informationen:

Haus der Familie
Römerberg 12,
56368 Katzenelnbogen
www.hdf-katzenelnbogen.de
info@hdf-katzenelnbogen.de
Tel. 06486 7178

Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises
gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de
Tel. 02603 972 285

In Kooperation mit:

Kommunalpolitik – trocken, realitätsfremd, zäh? Im Gegenteil! Kommunalpolitik berührt unseren Lebensalltag in vielfältiger Weise und natürlich auch den von Frauen. Am 09.06.2024 finden die nächsten Kommunalwahlen statt. Momentan sind Frauen weniger im entsprechenden Umfang an wichtigen kommunalpolitischen Entscheidungen, die ihr Leben vor Ort maßgeblich betreffen, beteiligt. Denn in den Räten sind, auch 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts, weibliche Mandatsträgerinnen unterrepräsentiert. Mit ca. 24 Prozent Frauenanteil in der rheinland-pfälzischen Kommunalpolitik sind wir

vom Optimum der Parität weit entfernt. Ziel dieses Seminars ist es, gemeinsam mit interessierten Frauen diese Situation zu verbessern – denn diese sind Teil der Lösung!

In dem Seminar erhalten die Teilnehmerinnen eine Übersicht über die vielfältigen Möglichkeiten kommunalpolitischen Engagements. Weshalb könnte sich politisches Engagement gerade für die Teilnehmenden persönlich lohnen? Was müsste sich ändern, damit mehr Frauen sich beteiligen (können und auch wollen).

Das Seminar möchte Frauen ansprechen und sie für das breite Feld Kommunalpolitik gewinnen und auch begeistern. Ziel ist die Steigerung des Interesses an kommunalpolitischem Engagement und die Ermunterung von Frauen, für ein kommunalpolitisches Mandat zu kandidieren. Selbstverständlich sind auch Frauen mit kommunalpolitischer Erfahrung willkommen.

Reden und Netzwerke sind essentiell in der Politik, deshalb werden in praktischen Übungen rhetorischen Fähigkeiten geschult. Zudem steht ein Austausch mit aktiven Kommunalpolitikerinnen über deren Erfahrungen im Programm.

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die daran interessiert sind, Lebensumstände in ihrem Wirkungskreis, ihrer Region und womöglich darüber hinaus mitzugestalten und zu verbessern. Das Seminar ist für Frauen geeignet, die sich hierzu Informationen sowie mehr fachliche und persönliche Kompetenz wünschen. Die Gestaltung mit Vortrag, interaktivem Workshop, Interviews, „Speed Dating mit Kommunalpolitikerinnen“ und Rhetorikübungen verspricht spannende und informative Stunden. Die Referentin Theresa Lambrich hat ihren Bachelor an der Hochschule für öffentliche Verwaltung des Landes Rheinland-Pfalz in Mayen absolviert. Im Rahmen ihrer Abschlussarbeit führte

sie eine Ursachenanalyse zur Unterrepräsentanz von Frauen in der Kommunalpolitik durch und erarbeitete Lösungsansätze für den Rhein-Lahn-Kreis sowie später für die Stadt Koblenz. Nach ihrem Studium arbeitete sie ein Jahr für eine deutsche Stiftung in Paris. Aktuell ist sie bei der Stadt Koblenz im Büro des Oberbürgermeisters im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beschäftigt. Theresa Lambrich absolviert einen Master in Politikwissenschaften und verfügt selbst über vielseitige kommunalpolitische Erfahrung. Sie unterrichtet das Fach Kommunikation & Kooperation am Kommunalen Studieninstitut Koblenz.

Die Veranstaltung findet im Haus der Familie, Römerberg 12, 56368 Katzenelnbogen statt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises Dorothee Milles-Ostermann und den Landfrauen des Rhein-Lahn-Kreises. Anmeldung über info@hdf-katzenelnbogen.de bis zum 16.02.2024.

FrauenNetz Rhein-Lahn, 3 Netzwerktreffen am 27. Februar von 9 bis 123Uhr, diesmal in Bad Ems in den Räumen des Ateliers „KunstGLÜCK“ und der „Wachstumswerkstatt“, Römerstraße 4, Bad Ems



Das „FrauenNetz Rhein-Lahn“ wurde im Sommer 2023 erfolgreich gegründet. Über 40 Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen und Hintergründe vereinbarten, sich regelmäßig zu treffen und zu verschiedenen Themenschwerpunkten zusammen zu arbeiten.

Die „Angebots-Landschaft“ für Chancengleichheit hat sich in den letzten Jahren verändert. Dieses Netzwerk will ein Forum des Austauschs für aktive Frauen verschiedener beruflicher, kultureller, politischer und sozialer Bereiche werden. „Wir möchten Referentinnen, Anwältinnen, Ärztinnen, Künstlerinnen, Mitarbeiterinnen aus Jugendzentren, Politikerinnen, Ingenieurinnen, Finanzfachfrauen, Sportlerinnen, Wirtschaftsexpertinnen, Unternehmerinnen, Therapeutinnen, Landfrauen, junge Landfrauen, Pfarrerinnen, Steuerfachfrauen, Beraterinnen

EINLADUNG
3. Netzwerktreffen
FrauenNetz Rhein-Lahn
DIESMAL IN BAD EMS

"ATELIER KUNSTGLÜCK"
& "WACHSTUMSWERKSTATT"
RÖMERSTRASSE 4
56130 BAD EMS

27 | 02 | 2024
9 BIS 13 UHR

Anmeldungen bitte direkt an:
<https://kvhs-rhein-lahn.de/Veranstaltung/cm65b0e0a1012bc.html>

Danke an unsere Kooperationspartnerinnen von KunstGLÜCK und der Wachstumswerkstatt



und andere engagierte Frauen miteinander vernetzen“ so die Idee der Veranstalterinnen. Das Ziel ist die Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen. Das dritte Treffen findet in Bad Ems, Römerstraße 4 in den Räumlichkeiten des „Ateliers KunstGLÜCK“ und „der Wachstumswerkstatt“ statt. Parkmöglichkeiten finden sich im nahegelegenen Parkhaus in der Grabenstraße. Nach einem Impulsvortrag zum Thema wird es um die Entwicklung gemeinsamer Projektideen für das Jahr 2024 gehen.

„Die Vielfalt und Expertise der Anwesenden bei den bisherigen Treffen ist beeindruckend, wir freuen uns auf diesen Vormittag und kommende Entwicklungen“,

sagen die Initiatorinnen Beate Schmittel, Bildungsreferentin des Frauenlandhauses Charlottenberg und Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises.

Die künftige Netzwerkarbeit wird sich auf Wunsch der Teilnehmerinnen intensiver mit den Themenbereichen

„Frauen und Finanzen“, „Frauen und Persönlichkeitsentwicklung“, „Frauen und Kreativität“, „Ganzheitliche Frauengesundheit“ und „Politik mit und für Frauen“ beschäftigen. „Die Netzwerktreffen werden wir offen gestalten, so dass immer auch neugierige und engagierte Frauen, die sich einbringen möchten, dazu kommen können. In dem jeweiligen Treffen wird ein bestimmter Themenkomplex vertiefend bearbeitet. Dazu gehören neben der Vernetzung der Kompetenzen und der vorhandenen Beratungsangebote auch die eventuelle Entwicklung von weiteren Lösungsideen oder Veranstaltungen. Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und Teil dieses Netzwerks zu werden. „Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen. Es ist wichtig, dass Frauen in unserer Gesellschaft eine starke Stimme haben und gemeinsam für ihre Rechte und Interessen eintreten können. Dieses Netzwerk soll dazu beitragen, dass Frauen im Rhein-Lahn-Kreis sich gegenseitig unterstützen und voneinander profitieren“, so die Organisatorinnen. Anmeldungen bitte über <https://kvhs-rhein-lahn.de/Veranstaltung/cmx65b0e0a1012bc.html>

Wissenswertes

Ein Angebot für die Schulen: **Kostenfreier Medienkompetenz-Workshop "Hate Speech- Worte prägen unseren Alltag"**



TERRE DES FEMMES
Menschenrechte für die Frau e.V.
Gleichberechtigt, selbstbestimmt und frei

TERRE DES FEMMES bietet dank einer Finanzierung von TK Maxx derzeit den Workshop „Hate Speech- Worte prägen unseren Alltag“ kostenfrei an. Der Begriff Hate Speech bezieht sich auf das Instrumentalisieren von Worten und Bildern um Menschen abzuwerten, anzugreifen oder um zu Hass oder Gewalt gegen sie aufzurufen. Hate Speech passiert online und offline, z.B. in Liedtexten, Social Media, WhatsApp Gruppen und im täglichen Leben. Im Internet ist Hate Speech weit verbreitet. 96 Prozent der 14- bis 27-Jährigen erleben Hass im Netz. Oft handelt es sich um rassistische, antisemitische oder sexistische Kommentare, mit denen die Jugendlichen ständig konfrontiert sind. Der Workshop "Hate Speech- Worte prägen unseren Alltag" bietet Einblicke in die Hintergründe und Folgen von Hate Speech und vermittelt wichtige Strategien zum Umgang mit Hate Speech im Internet. Unser Angebot: Interaktives online Webinar über zwei Schulstunden (Zoom). Vorgespräch mit der Referentin zur individuellen Anpassung des Inhalts. Individuelle Terminabsprache. Bereitstellung eines Handouts zur Nachbereitung. Ziele des Workshops: Erarbeitung einer Definition von Hate Speech; Einordnen von Hate Speech, Erlernen und Anwenden verschiedener Strategien gegen Hate Speech. Altersgruppe: Das Angebot eignet sich für SchülerInnen ab der 9. Klasse Anmeldung: Schicken Sie uns eine E-Mail an gewaltschutz@frauenrechte.de Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse! Sehr gerne können Sie das Workshop-Angebot auch an Interessierte aus Ihrem Umfeld weiterleiten. Bei Fragen stehe ich zu Ihrer Verfügung, Johanna Wiest, Referat für Häusliche und Sexualisierte Gewalt, TERRE DES FEMMES, E-Mail: gewaltschutz@frauenrechte.de Tel: 030/ 40 50 46 99 - 20

Reisen für Frauen

anders unterwegs sein – Frauen reisen mit Herz und Geist – unter diesem Motto geht es weiter mit Reisen für Frauen. Im nächsten Jahr bieten wir zehn Reisen an, in kleinen Gruppen, angefangen von einer Reise in den Schnee nach Oberstdorf Ende Januar bis zu einem Adventswochenende für Frauen in Kassel. Wir bieten Reisen mit eher aktiven Schwerpunkten, aber auch Reisen, in denen eher die Erholung, spirituelle Erfahrungen oder das Erleben von Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Die Gruppenreisen werden von ehrenamtlichen, engagierten Reiseleiterinnen begleitet, die für die Teilnehmenden ein tägliches Programm anbieten. Die Reisen sind auf unserer Homepage unter www.evangelischefrauen.de/reisen/ eingestellt.

Zu jeder Reise gibt es eine Einzelausschreibung. Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Reisen in Ihrem Wirkungsbereich bekannt machen könnten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich. Kontakt: Mechthild Köhl, FrauenReisen, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V., Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, Telefon 06151 62706-26 frauenreisen@evangelischefrauen.de, www.evangelischefrauen.de

Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten

Mehr Infos unter Jugendhaus Hahnenmühle,
Oranienstraße 2 in Nastätten, Telefon: 0 67 72 / 961117
jugendhaus@hahnenmuehle.de



Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:



Unser virtuelles, niedrigschwelliges Beratungsangebot für Allein- und Getrennterziehende: Falls Sie allein oder getrennt erziehende Eltern sind, die sich aktuell in der Trennungsphase befinden, könnte dies ein interessantes Angebot sein: Häufig kommen viele Fragen auf, es entwickelt sich ein allgemeiner Beratungsbedarf zur Lebenssituation! Über unser neu überarbeitetes Online-Portal für ganz Rheinland-Pfalz kann man sich ganz einfach per geschützter Mail oder per Chat, Video oder Telefon über alle Themen, die die Lebenssituation betreffen, informieren und beraten

lassen: www.onlineberatung.vamv-rlp.de Auch wenn Sie selber als Fachperson eine spezifische Frage zur Lebenssituation Ihres Klientels haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen

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

Elternfrühstück

für Schwangere, Mütter, Väter,
Babys und Kleinkinder

Alle sind herzlich eingeladen!

Leckerer Frühstück, Austausch, Entspannung,
Rat & Tipps für Alltag und Kinder und vieles mehr...

Wo? **Gemeindehaus St. Barbara,
Johann-Baptist-Ludwig-Str. 6,
Lahnstein**

Wann? **jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr**

Fragen? Leitung des Elternfrühstücks: Regine Walther, Tel.: 0177 6434572

Kooperationspartner: Pfarrei St. Martin und St. Damian Rhein-Lahn (Sitz in Lahnstein),
Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit, Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn,
Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V., Frauenwürde Rhein-Lahn e.V.

Interkulturelles Frauencafé



Das interkulturelle Frauencafé ist ein Angebot, das es seit mehr als acht Jahren bei uns gibt. Unabhängig davon, ob Sie Kinder haben oder nicht, heißen wir alle Frauen herzlich willkommen. Unser Café bietet eine offene Plattform für Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituationen, um miteinander zu wachsen, zu lernen und ein starkes Netzwerk aufzubauen.

Im Fokus stehen Themen, die Frauen bewegen und interessieren. In unseren Gesprächen teilen wir Erfahrungen, Gedanken und Ideen zu den verschiedensten Aspekten des Lebens. Gemeinsam entstehen kreative Ideen, die wir anschließend in die Tat umsetzen – wie etwa unser interkulturelles Kochbuch oder unsere Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Frauen.

Besonders oft nehmen die Bedürfnisse und Anliegen der Kinder einen wichtigen Platz ein. Wir diskutieren über Fragen zu Kindergartenplätzen, Erziehungs- oder Schulproblemen und bieten so eine wertvolle Unterstützung für Mütter und Familien. Unser Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Mütter sich miteinander vernetzen können, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dieses wöchentliche Angebot ist eine Kooperation der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald Rhein-Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein.

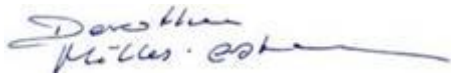


Wann: freitags von 9.30 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin: Nasstaran Houshmand

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



Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag:

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
Web: www.rhein-lahn-kreis.de
