

Inselpost Nr. 40

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!



Schwupps.... Schon kommt die nächste Inselpost. Denken Sie daran: Ab heute ist der virtuelle Spendenlauf freigeschaltet. Für 15 Euro Teilnehmendengebühr können Sie bei „Laufend gegen Gewalt“ die Frauenhäuser in Koblenz, Westerwald und Mayen-Koblenz tatkräftig unterstützen. Wir haben auch viele Anmeldungen von Menschen, die keine Kilometer sammeln, aber den Frauen in den Frauenhäusern gerne etwas Gutes tun möchten. Bitte melden Sie sich an und verteilen die Poster und Flyer tatkräftig in Ihren Vereinen und Ihrem Bekannten- und Freundeskreis!

Der Internationale Frauentag steht mit gleich drei Veranstaltungen vor der Tür: Wir beginnen am 8. März mit einem Kabarett mit Alice Hoffmann (vielen bekannt als „Hilde Becker“) im Kreml Kulturhaus.

Am 13. März geht es weiter mit einer Geburtstagsfeier: „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 im Frauenlandhaus Charlottenberg. Mit Dorothee Laux und Bettina Scholl ist es uns gelungen, für einen besonderen musikalischen Genuss zu sorgen. Die kleine Veranstaltungsreihe endet am 14. März mit dem FilmSpecial im Kreml Kulturhaus „Frauen und Landschaften“ zu Politik, Gleichstellung und Gendergap. Sichern Sie sich Ihre Karten, wir freuen uns auf Sie! Inselpost finden Sie als PDF- Datei auch unter <https://www.rhein-lahn-kreis.de/kultur-bildung/gleichstellungsstelle/>

Internationaler Frauentag (1. Veranstaltung):

Kabarett/Comedy zum int. Frauentag: Alice Hoffmann ‚Kittelschürz‘ Kreml Kulturhaus, 8. März 2024, 20 Uhr

Am 8. März 2024, dem internationalen Frauentag, wird im Kulturhaus Kreml eine besondere Veranstaltung mit der bekannten Kabarettistin Alice Hoffmann, vielen bekannt als „Hilde Becker“, stattfinden. Aber Alice Hoffmann kann noch viel mehr: Sie ist Autorin, Schauspielerin und Kabarettistin! Sie wird das Publikum mit ihrem humorvollen Blick auf die Gesellschaft zum Lachen und Staunen bringen. Diese quirlige Dame wird mit Witz und Scharfzüngigkeit über ihren

persönlichen Kampf um Gleichberechtigung und Freiheit für Frauen berichten. Die Veranstaltung verspricht einen unterhaltsamen und entspannten Abend, an dem Alice Hoffmann ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit viel Humor teilen wird.

"Der Internationale Frauentag ist eine bedeutende Gelegenheit, um über die Gleichberechtigung und die Rechte von Frauen zu reflektieren. Seit 1911 feiern Frauen den „Internationalen Tag der Frauen“, an dem weltweit auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht wird. Der Tag soll die bisherigen Errungenschaften der Frauenrechtsbewegung feiern und gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf immer noch bestehende Diskriminierungen und Ungleichheiten richten. Und er will dazu ermutigen, sich für Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen. Mit Alice Hoffmann haben wir die Möglichkeit, diese Themen auf humorvolle und nachdenkliche Weise zu betrachten", erklären die Veranstalterinnen. Dies ist eine Kooperation aus dem Kreml Kulturhaus, dem Frauenlandhaus Charlottenberg, dem Kulturkreis in Zusammenarbeit mit der Gleichstellung des Rhein-Lahn-Kreises und der VG Aar-Einrich mit freundlicher Unterstützung der Naspä für dieses Angebot. "Wir freuen uns auf diesen inspirierenden Abend. Folgen Sie mit uns dem diesjährigen Motto des Internationalen Frauentages 2024: austauschen, feiern, informieren.

Die Veranstaltung beginnt um 20:00 Uhr im Kulturhaus Kreml. Der Eintritt beträgt 20.00 Euro/18.00 Euro ermäßigt

Ticketreservierung: 06430-929724 oder reservierung@kreml-kulturhaus.de

Internationaler Frauentag (2. Veranstaltung): „Das Grundgesetz wird 75 Jahre! In die Jahre gekommen, aber jung geblieben? Was bedeutet das für geflüchtete Frauen?“ im Frauenlandhaus Charlottenberg am 13.03.2024 von 17 Uhr bis 20 Uhr

Am 13.03.2024 von 17 Uhr bis 20 Uhr laden wir Sie herzlich zu einer Abendveranstaltung ein, die sich den Themen Frauenrechte, dem Grundgesetz und der Lebenssituation geflüchteter Frauen widmet.

Die Workshop—

FRAUENLANDHAUS CHARLOTTENBERG
FrauenBildungs-, Tagungs- und Ferienhaus



Veranstaltung zum Internationalen Frauentag



Mittwoch, 13. März
Beginn: 17.00 Uhr,
Ende: 20.00 Uhr

Geburtsfeier: „Das Grundgesetz wird 75 Jahre! In die Jahre gekommen, aber jung geblieben? Was bedeutet das für geflüchtete Frauen?“

Das Frauenlandhaus lädt Sie herzlich zu einer Abendveranstaltung ein, die sich den Themen Frauenrechte, dem Grundgesetz und der Lebenssituation geflüchteter Frauen widmet. Die Workshop-Geburtsfeier wird ein lebendiges, freches und fröhliches Treffen mit Sekt und Fingerfood, „Liebeserklärungen“ an das Grundgesetz und heutige Herausforderungen.

Zum Auftakt spricht Maren Busch als jüngste hauptamtliche Bürgermeisterin Deutschlands.

Auch musikalisch verspricht dieser Abend, ein besonderer Genuss zu werden. Freuen Sie sich mit uns auf Dorothee Laux und Bettina Scholl.

Der Eintritt ist frei – um Anmeldung wird gebeten unter: www.frauenlandhaus.de

Frauenlandhaus Charlottenberg e.V.
Holzappelerstraße 3, 56379 Charlottenberg
mail@frauenlandhaus.de oder ☎ 06439 - 7531

In Kooperation mit: 

Geburtstagsfeier wird ein lebendiges, freches und fröhliches Treffen mit Sekt und Fingerfood, „Liebeserklärungen“ an das Grundgesetz und heutige Herausforderungen.

Dieser Abend ist eine Kooperationsveranstaltung des Frauenlandhauses Charlottenberg, des Kreml Kulturzentrums, der AWO, des Willkommenskreises Diez, des Beirats für Migration, des Kulturkreises in Zusammenarbeit mit der Gleichstellung des Rhein-Lahn-Kreises und mit freundlicher Unterstützung der Naspa für dieses Angebot. Der Abend bietet eine Plattform für eine lebendige Diskussion darüber, wie Frauenrechte im Grundgesetz verankert sind und soll dazu beitragen, das Bewusstsein für die Rechte von Frauen in unserer Gesellschaft zu stärken und die Lebenssituation geflüchteter Frauen genauer zu betrachten.

Die unterhaltsame Veranstaltung beginnt mit einer Begrüßung und einem Sektempfang. Bei Fingerfood und stimmungsvoller Musik haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Zum Auftakt spricht Maren Busch als jüngste hauptamtliche Bürgermeisterin Deutschlands. Eine junge Frau, die etwas bewegen und gestalten will und sich als kluge Politikerin aus der Region verantwortungsvoll und umsichtig politisch einsetzt und konstruktive Lösungen sucht. Im Mittelpunkt des Abends stehen „Liebeserklärungen“ an das Grundgesetz, das jeden einzelnen Menschen schützt und würdigt. „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Diese klare Formulierung von Artikel 3 Absatz 2 des Grundgesetzes bietet das stabile Gerüst, in dem Politik sich entfalten kann. Was hat das Grundgesetz mit den Teilnehmenden zu tun? Welche Auswirkungen hat es auf ihr Leben?

Auch musikalisch verspricht dieser Abend, ein besonderer Genuss zu werden: Den Veranstalterinnen ist es gelungen, zwei hervorragende Musikerinnen aus der Region zu gewinnen! Freuen Sie sich mit uns auf Dorothee Laux und Bettina Scholl.

Die Sopranistin und Dipl.-Gesangspädagogin Dorothee Laux erhielt seit frühester Jugend Unterricht im Klavier-, Querflöten- und Bratschenspiel. Nach ihrer Ausbildung zur Erzieherin sammelte sie weitere pädagogische Erfahrungen während ihrer Tätigkeit im Kinder- und Jugendheim in Marburg. Später entschloss sie sich, ihre Leidenschaft zur Musik zum Hauptberuf zu machen und absolvierte ein Gesangs- und Aufbaustudium zur Dipl.-Gesangspädagogin an der Musikakademie Wiesbaden. Heute ist sie eine gefragte Chorleiterin und Stimmbildnerin vieler Chöre und Vokalensembles. Einen Schwerpunkt ihrer musikpädagogischen Arbeit stellt die musikalische Leitung verschiedener Kinder- und Jugendchöre dar.

Die Chorleiterin und Pianistin Bettina Scholl startete in Ihrer Kindheit mit Klavier-, Akkordeon- und Klavierunterricht. Ihre Liebe zur Chormusik entdeckte sie im heutigen Diezer Sophie-Hedwig-Gymnasium, wo sie unter Albrecht Schneider als Pianistin im Chor, in der Big Band und im Orchester spielte und als Sopran im Schulchor mitwirkte. Anschließend sang sie viele Jahre im Landesjugendchor Rheinland-Pfalz und im Kammerchor Carpe Diem unter der Leitung von Jürgen Faßbender. Seit gut 20 Jahren ist Bettina Scholl im heimischen Chor als Chorleiterin tätig, seit Juli 2018 ehrenamtliche Kreischorleiterin des Kreischorverbands Unterlahn und wurde im Juni 2021 in den Musikrat des Chorverbands Rheinland-Pfalz berufen.

"Wir möchten die Bedeutung der Frauenrechte im Grundgesetz hervorheben „erklären die Veranstalterinnen. „Es ist wichtig, dass wir uns gemeinsam für Gleichberechtigung und Solidarität einsetzen und die besondere Situation geflüchteter Frauen nicht aus den Augen verlieren."

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierte Frauen, die sich für Frauenrechte und die Situation von Geflüchteten interessieren. Der Eintritt ist kostenlos, aber aufgrund begrenzter Plätze wird um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an mail@frauenlandhaus.de gebeten.

Wir freuen uns auf eine lebhaftige Diskussion, einen unterhaltsamen Abend und darauf, gemeinsam die Rechte von Frauen zu stärken und die Situation geflüchteter Frauen zu verbessern.

Internationaler Frauentag (3. Veranstaltung)

Internationaler Frauentag: FilmSpecial: Gleichstellung/ Inklusion / Vielfalt - 'Frauen in Landschaften', 14.03.2024, 18.30 Uhr, Kinosaal, Eintritt: 8,50 EUR | Reservierung unter Fon 06430-929724, Kreml

Der Internationale Frauentag ist ein wichtiger Tag, um darauf aufmerksam zu machen, was in der Verwirklichung der Geschlechtergerechtigkeit schon erreicht wurde – und was noch nicht! Wir wollen den Internationalen Frauentag 2024 nutzen, um uns zu wichtigen Themen auf dem Weg zu einer wirklichen Gleichberechtigung auszutauschen. Dieser Tag wird weltweit von Frauenorganisationen am 08. März 2024 begangen. Er entstand in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen.

Das FilmSpecial mit Einführung, dem Dokumentarfilm „Frauen in Landschaften“, (DE, 2023, 87 Min, Regie: Sabine Michel) und einem anschließenden Filmgespräch möchte sich mit dem Thema Gleichstellung, Inklusion und Vielfalt befassen.

Der Gender Gap in der Politik konnte in den letzten Jahren zwar verkleinert werden, doch Frauen* sind in der Politik nach wie vor unterrepräsentiert. Trotz des gestiegenen Bewusstseins für Gleichberechtigung sind Frauen in politischen Positionen nach wie vor unterrepräsentiert- vor allem in der Kommunalpolitik. Der Frauenanteil in den kommunalen Räten liegt in Rheinland-Pfalz aktuell bei 24%, im Landtag bei 27%, im Bundestag bei 35%. Von den Bevölkerungszahlen her müssten Frauen zur Hälfte vertreten sein.

Vier Frauen in der Politik, in Führungspositionen.

Vier Frauen mit ostdeutscher

Vergangenheit. Für Anke Domscheit-Berg, Yvonne Magwas, Frauke Petry und Manuela Schwesig war es

selbstverständlich, berufstätige Mütter zu haben – zu einer Zeit, als viele Frauen in Westdeutschland vorrangig für Haus und Kinder zuständig waren. Der Mauerfall und die

Zeit danach gingen nicht spurlos an ihren Familien vorbei: Zusammenbruch, Entwurzelung, Neuorientierung und Aufbruch. Die widersprüchlichen Erfahrungen beeinflussen das politische Handeln der vier Frauen bis heute. Sie sind berufstätig und haben Kinder, so wie ihre Mütter es waren. Die



Herausforderungen ihres Alltags ähneln sich, doch ihre politischen Positionen, auch zur Frauenfrage, könnten unterschiedlicher kaum sein. Auch nach über 100 Jahren Frauenwahlrecht und 30 Jahren Deutscher Wiedervereinigung sind Frauen und Ostdeutsche in der Politik immer noch signifikant unterrepräsentiert. FRAUEN IN LANDSCHAFTEN bietet einen spannenden und authentischen Einblick in das politische Engagement und die persönlichen Erfahrungen von vier ostdeutschen Politikerinnen. Man kommt den Frauen so nahe wie selten zuvor und kann dennoch einen kritischen Abstand wahren. Im Anschluss an den Film findet ein moderiertes Filmgespräch statt, bei welchem in das Thema tiefer eingetaucht und diskutiert werden kann. Dazu wird eine regional aktive Politikerin zu Gast sein. Dies ist eine Kooperation aus dem Kreml Kulturhaus, dem Frauenlandhaus Charlottenberg, dem Kulturkreis in Zusammenarbeit mit der Gleichstellung des Rhein-Lahn-Kreises und mit freundlicher Unterstützung der Naspä für dieses Angebot. Der Eintritt am 14.03.2024 um 18.30 Uhr beträgt 8,50 EUR, Reservierung unter Fon Ticketreservierung: 06430-929724 oder reservierung@kreml-kulturhaus.de

**Virtueller Spendenlauf „Laufend gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2024-
Anmeldungen bis zum 8.März möglich!**

**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 FRAUENTAG 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.

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 zumale, 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).

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.

Unser fünfter erfolgreicher Computer- Grundlagenkurs für Frauen startet: „Her mit den Cookies“ vom 15. Februar 2024 bis 21. März 2024, jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online und kostenlos!

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

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“.

Computer- Grundlagenkurs für
Frauen

Online Kurs an sechs Abenden, kostenfrei
Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik

15./22./29. Februar
7./14./21. März 2024
jeweils von 18 bis 19.30

Anmeldungen
(auch Einzeltermine möglich)
und
weitere Informationen

Gleichstellungsbeauftragte
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-285
Seniorenbüro "Die Brücke"
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-336
Referentin
cs56.it@yahoo.com

Gleichstellung
Rhein-Lahn-Kreis

Seniorenbüro
DIE BRÜCKE
Rhein-Lahn-Kreis

Computer- Grundlagenkurs für Frauen

15.02.2024	ZOOM – Umgang mit dem Videokonferenzsystem
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?
29.02.2024	Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Date Explorer.
07.03.2024	Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?
14.03.2024	Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.
21.03.2024	KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen? Was ist ChatGPT?



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 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. Sie können sich für den gesamten Kurs, aber auch für einzelne Abende anmelden.

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! 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.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de

Wissenswertes



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
für Schwangere, Mütter, Väter,
Babys und Kleinkinder

Alle sind herzlich eingeladen!

Leckeres 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.

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

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

Interkulturelles Frauencafé



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

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

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

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

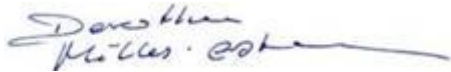


Wann: freitags von 9.30 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin: Nasstaran Houshmand

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



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
