

Inselpost Nr. 9

Neues von der Insel...

Der neunte Newsletter 2021 der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:

Sonnige Grüße an Sie alle!



Heute geht es um die internationale Online-Fachkonferenz „Eine Welt. Keine Sklaverei“, um Lebensübergänge, einen PC-Kurs für Frauen und ein Interview mit der Referentin. Es gibt ein spannendes Online-Webinar auf Arabisch, Kurdisch, Persisch, Farsi und Deutsch für alle interessierten Frauen in Rheinland-Pfalz. Der Tag der Achtsamkeit im Kloster Arnstein kann dank der erreichten Lockerungen stattfinden. Mit der Frage „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ werden Wiedereinsteiger*innen kompetent beraten. Die Themen „Stimme, Sprechen und Präsenz lebendig und humorvoll auf die Bühne“ zu bringen, das geht mit einem Workshop im Rhein-Lahn-Kreis! Dazu gibt es Hinweise auf das ReStart-Coaching und auf das Regionalprogramm im Frauenlandhaus.

Internationale Online-Fachkonferenz „Eine Welt. Keine Sklaverei“ vom 22.06. bis 23.06.2021

u.a. mit Friedensnobelpreisträger Kailash Satyarthi und der **SOLWODI**-Vorsitzenden Dr. Maria Decker, die am 22.6. einen Vortrag über Menschenhandel und Zwangsprostitution hält. Schirmherr ist der Bundesentwicklungsminister Dr. Gerd Müller. Anmeldung, Flyer und Fragen (vorab) an die Expert*innen: [Internationale Fachkonferenz „Eine Welt. Keine Sklaverei.“ | missio \(missio-hilft.de\)](#)
Veranstaltungsort: Online – Fachkonferenz am Dienstag, 22. Juni, 10:00 -16 Uhr, Mittwoch, 23. Juni, 9:00 - 17.30 Uhr, Veranstalter: missio

„Lebensübergänge - Lebensfeste“ : Eine Ritualfortbildung vom 25. - 27.06.2021 im Frauenlandhaus Charlottenberg

Diese 3-teilige Fortbildung richtet sich an Frauen, die Feste und Wandelsituationen spirituell begehen möchten oder für andere Schwellenrituale gestalten wollen. Lebensübergänge bewusst und in Kontakt mit spirituellen Kräften zu erleben, ist eine große Stärkung.

In der Fortbildung werden wir zu unterschiedlichen Intentionen rituelle Formen erarbeiten und – wenn möglich – auch praktisch erproben. Dabei werden wir grundlegende Lebensübergangsthemen anschauen, aber ebenso eigene aktuelle Lebensanliegen mit einbeziehen. Mit Ziriah Voigt/ Auch ohne Übernachtung möglich

Teil 1: Fr. 25. - So. 27.06.2021

Teil 2: Fr. 08. - So. 10.10.2021

Teil 3: Fr. 28. - So. 30.01.2022

Der Gesamtpreis für alle 3 Termine ist 998 Euro, bei Einzelterminbuchung 356 Euro. Alle Anmeldungen bitte an mail@frauenlandhaus.de

PC- Kurs für Frauen : „Her mit den Cookies“

PC, Tablet, Smartphone, Künstliche Intelligenz. Das möchte die Referentin, studierte Mathematikerin und Informatikerin, Teamleiterin einer großen Behörde, gerne in lockerer Form nahebringen. Immer wieder wurden das Seniorenbüro und die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises um einen solchen Kurs gebeten. In 1-stündigen ZOOM Online Treffen können alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik (IT) generell gestellt werden. Der Kurs ist kostenfrei. Anmeldungen über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee.Ostermann@rheinlahn.rlp.de oder über das Seniorenbüro "Die Brücke" Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de

Das Thema des Abends wird jeweils kurz vorher mitgeteilt. Die einzelnen Themen werden in sich abgeschlossen sein. Die Abende sind einzeln, aber auch als Paket buchbar. Die digitalen vereinbarten Termine sind **jeweils um 18.00 Uhr**:

- 28. 06.
- 19.07.
- 13.09.
- 25.10.
- 22.11.

Geplant sind diese Themen:

- Das Videokonferenzsystem ZOOM und wie man damit arbeitet.
- Wie gehe ich mit dem PC um?
- Was sind Cookies? Worauf man im Internet achten sollte.
- YouTube statt Bedienungsanleitungen.
- Künstliche Intelligenz: was kann SMARTE Technik für mich tun (und was nicht)?
- Langsames WLAN? Was geht trotzdem noch?

EIN TRICKREICHER PC KURS NUR FÜR FRAUEN!

HER MIT DEN COOKIES!



VERANSTALTER: GLEICHSTELLUNG & SENIORENBÜRO

SENIORENBÜRO
VERANSTALTER: GLEICHSTELLUNG & SENIORENBÜRO



Interview mit der Referentin Frau Simon zu dem PC- Kurs für Frauen „Her mit den Cookies“

Wie verlief Ihr Weg vom Studium in den heutigen Beruf?

Zunächst verlief schon mein Weg zum Studium nicht ganz gerade. Ich habe eine typische Ausbildung in einem Büroberuf (in einem Handwerksbetrieb) gemacht. Im Laufe der Ausbildung habe ich dann gemerkt, dass mir der technische Teil wie z.B. Heizungsanlagen und Elektroinstallationen berechnen oder die nötigen Zeichnungen für Anträge erstellen definitiv mehr lagen als der übliche Büroalltag.

Was ich außerdem noch gut konnte, war die täglichen Abläufe zu analysieren und zu reorganisieren. Nach meiner Ausbildung habe ich also das Fachabitur nachgeholt und anschließend Mathematik und Datenverarbeitung studiert. Den Studiengang habe ich hauptsächlich wegen der Informatik (damals noch Datenverarbeitung genannt) ausgesucht. Informatik war damals neu und hat mich interessiert. Ich würde gerne noch anmerken, dass ich meine mittlere Reife mit einer 4 in Mathe abgeschlossen hatte, beim Fach Abi später mit 2. Ein alter Wunschtraum von mir war immer, meiner ehemaligen Mathelehrerin noch einmal sagen zu können, was ich dann letztendlich studiert habe.

Wie sieht Ihr Berufsalltag aus?

Im weitesten Sinne organisieren. Ich leite ein Team von 10 Mitarbeitern (nur Männer). Wir betreuen ca. 170 einzelne Programme. Angefangen von Word, Excel, Email bis hin zu aufwändigen CAD-Programmen. Ich organisiere all der Dinge, die mit dem Team zusammenhängen, kommuniziere viel, sowohl innerhalb des Teams als auch außerhalb, Unterstütze die Mitarbeiter und Sorge für ihre Weiterentwicklung und muss manchmal auch aktiv mitarbeiten.

Wie kamen Sie auf die Idee, diesen Kurs anzubieten?

Ich arbeite jetzt schon einige Jahrzehnte im IT-Bereich. In dieser Zeit habe ich an vielen Seminaren teilgenommen und auch selbst viele Seminare gehalten. Mir sind, unter Anderem, zwei Dinge besonders aufgefallen: 1. in gemischten Seminaren verstummen Frauen ganz oft nach einiger Zeit und 2. sehr viele Menschen wenden, auch berufliche, IT an, es fehlt aber ein Grundverständnis, wie so etwas technisch funktioniert. Das mag ein Generationenproblem sein und viele Frauen sind sicher nicht betroffen. Aber denen, die gerne in entspannter weiblicher Umgebung etwas mehr von den Dingen verstehen möchten, mit denen wir täglich umgehen müssen, sollte diese Chance gegeben werden

Welche Fähigkeiten und Interessen brauchen Sie für die Vermittlung dieser PC-Kennnisse?

Neben dem IT-Wissen vor allem Kenntnisse in Kommunikation. Und natürlich darin, wie und wo ich Informationen über Unbekanntes finde.

Ihr Tipp: Wie klappt der Einstieg mit dem Umgang mit den Kursinhalten besonders leicht?

Fragen, Fragen, Fragen. Und keine Scheu sie zustellen. Nichtverstehen kann auch damit zusammenhängen, dass es nicht die eine Methode für Erklärungen gibt, sondern viele. Wie bei mir und Mathe.

Welche Ziele verfolgen Sie mit diesem Kurs?

Ich will und kann in ein paar Abenden niemanden zum IT-Profi machen. Das ist aber auch nicht mein Ansinnen. Ich möchte Grundlagen erklären, zeigen, wie man die Technik für sich einsetzen kann und Hilfe geben herauszufinden, wo ein Problem liegen und was man selbst dagegen tun kann bzw. wann man es nicht selbst lösen sollte. Besonders glücklich wäre ich, wenn Frau sich am Ende traut, bei Fragen an „ihre*n“ IT-Verkäufer*er/IT-Fachxpter*en eine verständliche Antwort einzufordern.

Was macht Ihnen bei den Kursen am meisten Spaß?

Da dies mein erster Kurs in dieser Art ist hoffe und freue ich mich auf rege Diskussionen. Das ist der Teil, der mir auch in den beruflichen Seminaren viel Spaß macht.

Was möchten Sie gerne über sich erzählen?

Ich bin Ende 50, verheiratet und Mutter. Meine Familie ist mein Hafen, mein Mann hat mich immer unterstützt und ich ihn. Beruflich bin ich Umwege gegangen. Ich gebe lieber Anweisungen als welche zu bekommen. Ich bin offen für Neues, muss aber meist erst mal eine Zeit lang darüber grübeln.

Was bereitete Ihnen besondere Freude?

Meine Familie, gute Gespräche mit Freunden (oder auch Unbekannten), reisen.

Womit kann man Sie auf die Palme bringen?

Meinungen zu äußern ohne Hintergrundwissen.

Welche Hobbies haben Sie?

Reisen, Lesen, Nähen und Stricken, gemütliche Abende mit Freunden, meine Klübchen, Wandern, seit Corona lange Telefonate, Faulenzen

Wenn sie eine berühmte Persönlichkeit treffen dürften-egal ob lebendig oder tot- wer wäre es und warum?

Meinen Großvater. Er war fast 8 Jahre in russischer Kriegsgefangenschaft und hat immer nur freundlich über die Menschen dort (nicht die Zustände) gesprochen. Leider ist er gestorben bevor ich alt genug war mit ihm über diese Zeit sprechen zu können. Mich hat immer fasziniert, dass er scheinbar keinerlei Groll gehegt hat.

Ein Online-Webinar ab dem 28. Juni 2021, 17.30 Uhr: Arabisch, Kurdisch, Persisch/Farsi und Deutsch - für alle interessierten Frauen in Rheinland-Pfalz!

الانترنت بر ندوة

Das Webinar besteht aus 5 Sitzungen. Veranstalter ist das Frauenlandhaus Charlottenberg. Die Webinare finden jeweils montags um 17.30 Uhr statt. Willkommen sind alle Frauen, die Lust auf diesen spannenden Austausch haben und neue Menschen kennen lernen wollen!

Mit Arefa Mouzenzahda & Racha Hammo

Online treffen(Webinar)

الانترنت بر ندوة

*Für die Frauen, die in Rheinlandpfalz wohnen

بفالتس لاندرين مقاطعة في يسكنون الذين النساء لأجل

*Unser Webinar besteht aus 5 Sitzungen

(الانترنت بر لقات ٥) جلسات ٥ من وي تألف

*Sprachen , die im Webinar gesprochen werden : Deutsch , Kurdisch , Arabisch , Persisch

الفارسية ، العربية ، الكردية ، الامانية : الحوارات في اتدوليه تم التي اللغات

*Wir werden mit Frauen über die wichtigen Themen sprechen zB :Kindergarten , Frauenarzt

Außerdem hören wir gerne Ihre Problemen und Interessen zu

مثال مهمة مواضيع عن النساء مع ن تكلم سوف

..... نسائيه دكتور ، الأطفال روضة

وأهتماماتكم مشاكلكم سماع نود ذلك الى ب الإضافة

*Private Gespräche auch möglich

ممكنة الخاصة الأحاديث



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



**Tag der Achtsamkeit am 3. Juli
2021 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
im Kloster Arnstein**

Einen ganz besonderen Tag - das Projekt Achtsamkeit - bieten Gleichstellungsstelle und Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises an. Frauen sind häufig „in Schallgeschwindigkeit“ unterwegs:
Neben Arbeit, Haushalt/ Wohnung, Kindererziehung, Home Office und Home Schooling, demnächst wieder Elternabenden, Fahrten zu Vereinen und sportlichen Events, Treffen mit Freunden und Verwandten...

wollen sie sich auch ihren Partnerschaften, den Eltern, Freunden und ihren Hobbys widmen - dazu natürlich entspannt, charmant, gelassen und immer gutgelaunt sein. Manchmal kommt da nur Eine zu kurz: Sie selbst!

Nur wer inne hält, hat Innen Halt! Schenken Sie sich selbst oder Ihrer besten Freundin einen Tag der Achtsamkeit und des Inne-Haltens! Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit, einen besonderen Tag, um Kraft zu tanken und Energie zu schöpfen.

Yoga und Meditation sind bewährte Übungswege, um „zu sich“ zu kommen. Achtsame, vom Atem geführte sanfte Bewegungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen unterstützen den Stress-Abbau. Sie gelangen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude und Sie sammeln neue Kräfte und schenken sich „Flügel“ für den Alltag. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Frauen begrenzt, damit Zeit für Individuelles bleibt. Eine vorherige Anmeldung ist also notwendig.

Der „**Wellness- Tag für die Seele**“ bietet sich, so die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, für alle Frauen an, die sich selbst etwas Gutes schenken möchten und eine andere Kultur im Umgang mit sich selbst einführen wollen.

Dozentin **Sonja Blumenthal** ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Krankenschwester & Yogalehrerin und begleitet durch den Tag. Nähere Informationen zu ihr gibt es im Internet (www.dornart.com).

Ein besonderer Dank geht an die Naspa- Stiftung und den Kulturkreis des Rhein-Lahn-Kreises, die diese Veranstaltung unterstützen. An dem Tag treffen wir uns im großen Pilgersaal im Kloster Arnstein, Pater-Damian-Str 1, 56379 Obernhof.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, warme Socken und legere Kleidung. Den ganzen Tag werden wir von den dortigen Ordensschwestern kulinarisch gut versorgt.

Dazu bitte einen negativen Corona-Test (höchstens 24 Stunden alt), vollständigen Impfnachweis oder einen Genesenen Nachweis mitbringen.

Anmeldungen bitte über die Kreisvolkshochschule <https://kvhs-rhein-lahn.de/Veranstaltung/cm6033c8d48fb2a.html> , Kursnummer BE300.001. Gebühr 69 Euro Ganztagsveranstaltung mit Verpflegung. Barzahlung am Veranstaltungstag vor Ort.

„Return2work am 21. Juli Online, 10.00 Uhr und 14.00 Uhr

„WENN NICHT JETZT, WANN DANN?“ Wir von Bildung Aktiv bestärken in Kooperation mit Familie & Beruf e.V. seit Jahren erfolgreich Wiedereinsteiger*innen. Und wollen jetzt DEN Corona-Effekt verstärken, den wir zum Glück mehr und mehr erleben: Menschen nutzen die Krise und werden Teil einer umbruchwilligen, mutigeren Gesellschaft und Arbeitswelt. Unsere Online Info bringt Ihnen nahe, welche Tools wir im Projekt **Return2 Work** für Sie maßgeschneidert haben: Lehnen Sie sich zurück, erleben Sie, wie sie mit neuen digitalen Kompetenzen, Wissen zur Arbeit in innovativen Projekten und interkulturellem Know-how Ihren Wiedereinstieg nachhaltig und erfolgreich gestalten können. Ihre Coaches zeigen Ihnen, wie Sie mit Return2Work Souveränität und Selbstwirksamkeit auch in schwierigen Phasen, Gelassenheit mitten im Stress und Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und Grenzen erlangen! Seien Sie bei der Projektvorstellung unseres **neuen Online Seminars** am **Mittwoch, 21. Juli 2021** dabei. Wir freuen uns schon, Sie online kennenzulernen!

Links zur **Return2 Work** online Info:

21.07.21 10:00 Uhr:

<https://zoom.us/j/98127872249?pwd=OEhzZnZ6REY4ZGJkamVjdDBydWI5Zz09>

Meeting-ID: 981 2787 2249

Kenncode: 723673

21.07.21 14:00 Uhr:

<https://zoom.us/j/98127872249?pwd=OEhzZnZ6REY4ZGJkamVjdDBydWI5Zz09>

Meeting-ID: 981 2787 2249

Kenncode: 723673

Ihr BIAK Return2Work Team

Wo findet return2work statt? Was brauche ich zur Online-Teilnahme? Sitzen wir die ganze Zeit am Bildschirm? Informationen und Anmeldung unter 02684 977 151 oder return2work@bi-ak.de (Ihre Arbeitsagentur fördert die Teilnahme an Return2work- wenden Sie sich gerne an Ihre Vermittler!)

„Stimme finden, Stimme nutzen – klar, präsent und deutlich“ vom 30.07. - 01.08.21 im Frauenlandhaus Charlottenberg

Frauen wechseln in ihrem täglichen Leben sehr flexibel zwischen verschiedenen Rollen – und mit jeder Rolle zeigen sie ein anderes stimmliches Profil. Von Natur aus verfügen Frauen über ein buntes Potenzial: ihre Stimme kann bewegen, verführen, trösten, leiten, verkaufen. Durch falsche Sprechtechniken und Blockaden bleiben wir aber weit unter unseren Möglichkeiten. Dieses Seminar gibt Einblicke in die verschiedenen Bereiche, die einen stimmigen Auftritt unterstützen – oder ihm im Wege stehen. Auch die zunehmende Kommunikation über digitale Medien, Videochats und Telefonkonferenzen fordern unser „Instrument Stimme“. Phänomene wie Heiserkeit, Stimmermüdung, Hochrutschen der Stimmhöhe bei Anspannung oder ein zittriger, dünner Stimmklang werden erklärt, um sie dann mit handfesten, im Alltag umsetzbaren Tipps und Übungen zu durchbrechen. Ziel ist es, gesund, selbst-bestimmt und emanzipiert das wundervolle Instrument zu bespielen, das die Natur uns geschenkt hat.

Es geht um Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen für unser „Instrument Stimme“; Umgang mit Aufregung und Lampenfieber, persönliche Sprechstimmlage, Stärkung der Resonanz und Tragkraft,

Artikulation - definiert und deutlich zur äußeren und inneren Klarheit; Artikulation zur Stimmentlastung, Anwendung des Gelernten. Das Seminar richtet sich an Sprechberuflerinnen (Lehrerinnen, Pastorinnen, Journalistinnen, ...), Präsentierende (Dozentinnen,

FRAUENLANDHAUS
CHARLOTTEMBERG

Frauenbildungs-, Tagungs- und Ferienhaus

Staatlich anerkannte Heimbildungsstätte gemäß Weiterbildungsgesetz RLP



Führungskräfte, ...), Multiplikatorinnen und interessierte Frauen

Die Referentin Birte Heckmann: Nach Stationen als Logopädin in freier Praxis, beim Radio, Dozentin an Berufsschulen und am Theater, hat Birte Heckmann die Abteilung für logopädische Stimmtherapie an der einzigen DEUTSCHEN STIMMKLINIK in Hamburg aufgebaut und geleitet. Auf Kongressen und Seminaren bringt sie Themen rund um das Thema Stimme, Sprechen und Präsenz lebendig und humorvoll auf die Bühne. In ihren Coachings vermittelt sie, authentisch, stimmschonend und partnerbezogen für die Themen zu begeistern, die den Sprechenden am Herzen liegen.

www.birteheckmann.de/ Spannender Artikel mit Birte Heckmann: **Frauen, lernt eure Sprechstimmen besser kennen!** <https://www.jetzt.de/job/frauenstimmen-im-job>

Gesamtpreis: 499,- € Beginn 14⁰⁰ Uhr, auch ohne Übernachtung möglich. Weitere Infos über www.frauenlandhaus.de, alle Anmeldungen bitte an mail@frauenlandhaus.de

Wissenswertes:

Beratungen der Gleichstellungsstelle im Juni noch online oder telefonisch : Jeden Dienstagvormittag von 08.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Wegen der aktuellen Corona Situation bietet die Gleichstellungsstelle im Juni weiterhin jeden Dienstagvormittag Beratungsgespräche online oder telefonisch ohne vorherige Terminabsprachen an. Beratungstermine außerhalb dieses Zeitfensters können selbstverständlich ebenfalls gerne vereinbart werden. Hier sind Sie richtig bei Fragen zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie, beruflichem Wiedereinstieg, Trennung und Scheidung, Sozialleistungen oder Gewalterfahrungen. Auch wenn Sie Fragen haben zur Unterstützung von regionalen Initiativen, Projekten und Vorhaben zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen bin ich gerne für Sie da. Melden Sie sich einfach per Mail: Gleichstellung@Rhein-Lahn.RLP.de oder unter der 02603 972285.

Die Corona-Krise als Chance nutzen? Ja! ... mit „ReStart-Coaching“

Mit dem Projekt „ReStart“ des Trägervereins Familie & Beruf e. V. erhalten Kleinstunternehmer*innen und Freiberufler*innen ein ganzheitliches Coaching, um die Krise als Chance zu nutzen! Die Corona-Pandemie hat schwerwiegende Auswirkungen auf das Wirtschaftsleben und die Arbeitswelt in Rheinland-Pfalz. Die Schutzmaßnahmen haben bei allen zu großen Einschränkungen geführt. Gerade für viele Kleinstunternehmer*innen sind diese zudem mit massiven geschäftlichen Einbußen, mit finanzieller Unsicherheit und einem angespannten Blick in die eigene berufliche Zukunft verbunden. Hier setzt *ReStart* als ganzheitliches Coaching an. Erfahrene Coaches unterstützen Sie, gestärkt aus der Krise zu gehen und diese als Chance zu nutzen. Seit 2005 beraten und begleiten wir Unternehmer*innen und Gründer*innen im Auftrag des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz. Sie sind Freiberufler*in sowie Kleinstunternehmer*in mit Sitz in Rheinland-Pfalz? Sie haben maximal 9 Beschäftigte? Ihr Jahresumsatz liegt unter 2 Mio. Euro? Können Sie alle drei Fragen mit JA beantworten? Dann sollten Sie sich über unser Projekt informieren und eine unserer Online-Infoveranstaltungen buchen! Sie hätten gerne weitere Infos? Dann kontaktieren Sie unser Büro in Altenkirchen telefonisch: 02681 986129... per E-Mail: buero@neuekompetenz.de

Im Regionalprogramm des Frauenlandhauses Charlottenberg gibt es fortlaufend folgende Angebote:

Sanftes Yoga auf dem Stuhl, im Gehen und im Stehen

Auch für Ältere geeignet. Diese Form, Yoga auszuüben, unterstützt das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Freitags, 10.30 – 11.45 h, 6 Euro / Termin

Trommeln wöchentlich dienstags

Im Frauenlandhaus übt eine Gruppe von Frauen jede Woche afrikanische Rhythmen auf Djembe-Trommeln und freut sich über Verstärkung.

Dienstags immer von 11.00 bis 12.00 Uhr

Trommeln mit Sandra (Djembe)

Jeden 3. Mittwoch im Monat 10.30 – 13.00 h (16. Juni; 14. Juli; 18. Aug; 15. Sept; 20. Okt; 17. Nov; 15. Dez 2021) Trommeln macht Freude, so einfach ist das!

Wie kaum eine andere Trommel, hat die afrikanische Djembe in den letzten 3 Jahrzehnten ihren Platz über West Afrika hinaus in den verschiedensten Ländern gefunden. Ihr voluminöser Klang schwingt sich schnell in Herzen und Beine. Als „ein Instrument für die Gemeinschaft“, ist es für das Spielen im Ensemble bestens geeignet und dieses musikalische Miteinander macht einfach viel Freude, hat Kraft und gibt Energie. Die Rhythmen werden über das Hören und Spielen vermittelt, es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Durch die verschiedenen Besetzungen (Begleit- und Solostimmen) können Anfängerinnen gerne quereinsteigen ☺ Auch ein Instrument kann für den Kurs zur Verfügung gestellt werden. Sandra Elischer ist als Dozentin im Bereich Afro / Brasil seit über 25 Jahren tätig und spielt als Percussionistin in den verschiedensten Projekten und Bands.

Weitere Infos über www.frauenlandhaus.de, alle Anmeldungen bitte an mail@frauenlandhaus.de

Dies & Das

Noch bis September: Aufruf zum Fotowettbewerb "Ihr Bild gegen Gewalt an Frauen" vom 1. Juni bis 30. September 2021

Passend zum 30jährigen Bestehen des Arbeitskreises Gewalt an Frauen und Mädchen lädt das Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz bundesweit Amateur- und Profi-Fotografinnen ab 16 Jahren herzlich zur Teilnahme am Fotowettbewerb "Ihr Bild gegen Gewalt!" ein. Gesucht werden ausdrucksstarke Motive gegen Gewalt an Frauen – aufgenommen aus der ganz persönlichen Perspektive der Fotografinnen. Ziel des Fotowettbewerbs ist es, Frauen trotz des schwierigen Themas nicht als Opfer zu zeigen. Gesucht werden Bilder, die Mut machen, Bilder, die Hoffnung machen. Bilder, die zeigen, dass es einen Weg aus der Gewalt gibt, dass Frauen nicht machtlos sind. Der Wettbewerb startet am **1. Juni und endet zum 30. September 2021**. Ob das Thema mit Personen oder abstrakt umgesetzt wird, bleibt ganz der Kreativität der Fotografinnen überlassen.

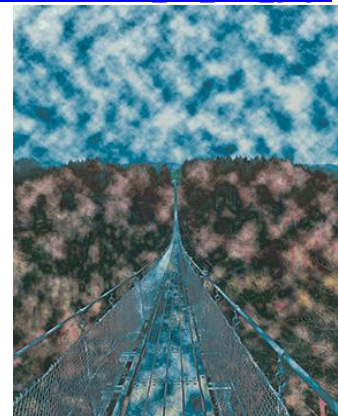
Die drei besten Umsetzungen werden von einer qualifizierten Fachjury ausgewählt und am 25. November, dem Tag gegen Gewalt an Frauen, ausgezeichnet. Das Frauenbüro prämiiert die ersten drei Plätze mit jeweils 500 Euro, 300 Euro sowie 200 Euro. Den vollständigen Wettbewerbsaufruf sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter <https://www.mainz.de/verwaltung-und-politik/beiraete-beauftragte/fotowettbewerb.php> oder hier:

https://www.mainz.de/medien/internet/downloads/Ausschreibung_Fotowettbewerb_Ihr_Bild_gegen_Gewalt.pdf Fotografinnen zwischen 16 und 18 Jahren benötigen zur Teilnahme das Einverständnis der Erziehungsberechtigten.

https://www.mainz.de/medien/internet/downloads/Fotowettbewerb_Ihr_Bild_gegen_Gewalt_Einverstaendniserklaerung_Erziehungsberechtigte.pdf

Das Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz wartet gespannt auf viele kreative Einreichungen! Weitere Infos zu „30 Jahre Arbeitskreis Gewalt an Frauen und Kindern“ unter

<https://www.mainz.de/verwaltung-und-politik/beiraete-beauftragte/jahre-ak-gewalt-an-frauen.php>



Ausblick August 2021:

Derzeit ist die Lage für Veranstaltungen sehr hoffnungsvoll. Veranstaltungen, die stattfinden können, werden aktualisiert veröffentlicht!

Mit der Hoffnung, dass Ihnen auch dieser Newsletter zusagt, verabschiede ich mich für heute.

Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie einfach eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ansonsten freue ich mich, wenn Sie hier etwas Spannendes gefunden haben, die Informationen weitergeben und wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden. Herzliche und gut gelaunte Grüße von der Insel Silberau!

Mit freundlichen Grüßen, im Auftrag:



Dorothee

Milles-Ostermann

<https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>

Ich möchte Sie respektvoll ansprechen. Gerne können Sie mitteilen, wenn Sie eine andere Ansprache wünschen. Um die Vielfalt im Bereich der Geschlechter und Geschlechtsidentitäten auszudrücken, verwende ich den Genderstern. Dieser soll verdeutlichen, dass alle Geschlechtsidentitäten einbezogen sind, wie zum Beispiel intersexuelle, intergeschlechtliche, transsexuelle, transident und auch weitere Selbstbezeichnungen.



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
