

## Inselpost Nr. 17

Neues von der Insel...

**Der siebzehnte Newsletter der Gleichstellung ist da!**

**Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:**

Die erste Inselpost dieses Jahr lädt Sie zu „Kreativem Schreiben“ ein, bietet ein Job-und Business-Coaching, motiviert Sie zur Teilnahme am IT-Kurs „Her mit den Cookies“. Im Februar startet unsere

Queer-Auftaktveranstaltung im Kulturhaus Kreml. Am Valentinstag findet in Koblenz „One Billion Rising“ statt, die weltweit stattfindende Tanzdemonstration gegen Gewalt. Falls Sie Ihre guten Vorsätze für 2022 noch nicht über Bord geworfen haben, sind Sie herzlich zur Teilnahme am zweiten virtuellen Spendenlauf zugunsten der Frauenhäuser eingeladen! Wir starten am Tag von „One Billion Rising“ (14.02.2022) und enden am 08.03.2022 (Internationaler Frauentag). Die Auswirkungen der Pandemie lassen steigende Zahlen häuslicher Gewalt erwarten: Deshalb freut es mich umso mehr, dass die Gleichstellungskolleginnen der Umgebung beim Spendenlauf 2022 engagiert mitorganisierten und als Kooperationspartnerinnen dabei sind! Unsere gute Idee der Kilometerchallenge „Laufend gegen Gewalt“ zieht nun Kreise- 2022 machen auch der Westerwaldkreis, der Kreis Mayen-Koblenz und die Stadt Koblenz mit! Wir hoffen auf viele Teilnehmende und unterstützen die Frauenhäuser im Westerwald, in Koblenz und in Mayen-Koblenz.



Foto von [cottonbro](#) von [Pexels](#)

**Laufen, Walken, Spazieren Sie mit** und setzen Ihre guten Vorsätze gleich um! Im gleichen Zeitraum findet auch unsere erste virtuelle Ausstellung „Orange im Alltag- Nein zu Gewalt“ statt. Am Internationalen Frauentag im 08. März findet die Spendenübergabe statt, die Finissage der Ausstellung und zudem ist ein unterhaltsamer Vortrag zu Männern und Frauen geplant- also: Save the date!

Im Februar gibt es zudem das online-Angebot, mit Canva Plakate zu gestalten. Mit **ReStart** unterstützen und begleiten wir Freiberufler\*innen, Selbstständige oder Kleinunternehmer\*innen, um gestärkt aus der pandemiebedingten Krise zu gehen. Zudem gibt es einen Hinweis auf den Kunst-und Kulturpreis des oberen Mittelreintals, einen Rückblick auf den Besuch aus Lesbos in Hahnstätten und Ausblicke auf das Frühjahr. Viel Freude beim Lesen wünsche ich Ihnen!

## Zeit zum Ausprobieren: Kreatives Schreiben für Einsteigerinnen am 26. Januar von 17.30 Uhr bis 19.30 online

In der Reihe Digitale Frauentreffen. Mit einfachen Übungen und Schreibimpulsen vergehen zwei Stunden wie im Fluge. Jede, die bereit ist, sich darauf einzulassen und einfach drauf los zuschreiben, wird staunen, was auf dem Papier steht. Kostenlos | Susanne Barth, Lisa Schröder, Margit Büttner | Anmeldung bis 24.01.22 unter [anmeldung@eeb-sued.de](mailto:anmeldung@eeb-sued.de), Stichwort Kreatives Schreiben

## Trau Dich! Beruflich planen in Zeiten von Covid-19: Online-Job- und Business-Coaching für Wiedereinsteigerinnen und Gründerinnen! Einstündiges Online- Coaching am 26. Januar zwischen 10.00 Uhr und 18.00 Uhr



Kostenfrei und kompetent: Vertrauliche Online- Einzelberatungen, Dauer jeweils ca. 1 Stunde. Veranstalter: Familie & Beruf e.V., Neue Kompetenz – Netzwerk Beruf in Kooperation mit der Kreisgleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann.

Sie fühlen sich aktuell familiär noch stärker eingebunden als vor der Corona-Krise? Sie vermissen Ruhe und Muße, um endlich die eigenen Jobwünsche umsetzen zu können? Sie suchen neue berufliche Impulse und konkrete Perspektiven - träumen vielleicht von einem eigenen kleinen Laden oder der Freiheit als selbständige Expertin? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! Aus Erfahrung wissen wir: die Umsetzung beruflicher Ziele erfordert vor allem eine gesicherte Kinderbetreuung, ausreichend Zeit zur Vorbereitung und bestenfalls noch fundierte Tipps von Expertinnen.

Genau dies ist unsere Kernkompetenz! Wir unterstützen Sie darin, trotz familiären Engagements auch Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten und besprechen mit Ihnen, was Sie sorgenvoll umtreibt. Wir hören aufmerksam zu, klären Ihre offenen Fragen und ermutigen Sie, neuen Ideen zu folgen. Unser Motto: Trau Dich! Keine Idee ist zu klein oder groß. Keine Frage zu banal. Das Erfolgsrezept liegt in der soliden Vorbereitung – und dabei begleiten wir Sie gerne! Nutzen Sie unser Knowhow und wagen Sie den ersten Schritt!

Wir bieten Ihnen:

- umfassende Berufsberatung
- zielgerichtete Tools auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit
- hilfreiche Infos und Best Practice-Tipps
- individuelles Coaching für Ihre Karriere

Ihre Chancen auf dem (Arbeits-) Markt stehen gut! Lassen Sie uns über Ihren beruflichen Erfolg sprechen: inspirierend und unbürokratisch. Die Beratungsstelle Neue Kompetenz bietet neben Einzelberatungen auch attraktive Projekte und ein interdisziplinäres Netzwerk für Fachfrauen. Nutzen Sie unsere kompetente Unterstützung und setzen Sie Ihre beruflichen Pläne um! **Die kostenfreien Einzelberatungen finden unter strengem Datenschutz online statt: Wir senden Ihnen nach Voranmeldung den Einwahl-Link zu, den Sie völlig unkompliziert anklicken können. Auf Wunsch beraten wir Sie aber natürlich auch gerne telefonisch. Für einen reibungslosen Beratungsablauf bitten wir um Anmeldung Ihres Wunschtermins bei:** Familie & Beruf e.V. /Neue Kompetenz-Netzwerk Beruf /Telefon: 0 26 81/ 98 61 29/ E-Mail: [buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de) Weitere Informationen finden Sie unter [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de).

## IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“: 1. Abend am 31. Januar 2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online



Der erste Durchlauf des IT-PC-Kurses für Frauen „Her mit den Cookies“ endete am 22. November 2021. „Drei Wochen nach Ankündigung waren alle sechs Abende mit 18 Teilnehmerinnen ausgebucht. **Der aktuelle Kurs 2022 startet am 31. Januar um 18.00 Uhr online.**

In Zusammenarbeit 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, wurde im Sommer 2021 ein neuartiges IT Kursprogramm gestartet. Wegen der sehr guten Resonanz und der **Was ist das Besondere an diesem Kurs?** Der Kurs richtet sich speziell an weibliche IT-Einsteigerinnen. Grundsätzliche Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, künstlicher Intelligenz, etc. werden ebenso besprochen wie ernste Themen: IT-Sicherheit, Datenschutz, Virenschutz, SPAM und Fishing Mails. Außer Interesse und Freude an den Themen benötigten die Teilnehmerinnen lediglich minimale Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur sowie im Starten von Programmen, Datei Explorer und Internet Browser. Der Referentin ist es wichtig, das grundsätzliche Verständnis um die Zusammenhänge der verschiedenen IT-Komponenten zu vermitteln. Jede Einheit der ca. 1,5-stündigen ZOOM Online Treffen behandelt ein anderes Thema. Nach einem Impulsvortrag zur Einführung können alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik gestellt werden.



### **31.01.2022: ZOOM**

Umgang mit dem Videokonferenzsystem

### **21.02.2022: PC Grundlagen.**

Was bedeutet Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, etc. und wozu wird es benötigt? PC, Laptop, Notebook, Tablet und Smartphone: Unterschiede/Gemeinsamkeiten/Einsatzzwecke.

### **21.03.2022: Tipps und Tricks**

für das Betriebssystem Windows und den Dateieexplorer

### **11.04.2022: Internet Teil 1**

Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?

### **23.05.2022: Internet Teil 2**

Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.

### **20.06.2022: KI und smarte Technik**

was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen

Anmeldungen 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) . Anmeldungen sind ab sofort und auch während des laufenden Kurses für einzelne Themenabende möglich.

**QUEER- Kino im Kreml 04. Februar, Näheres im nächsten Newsletter**

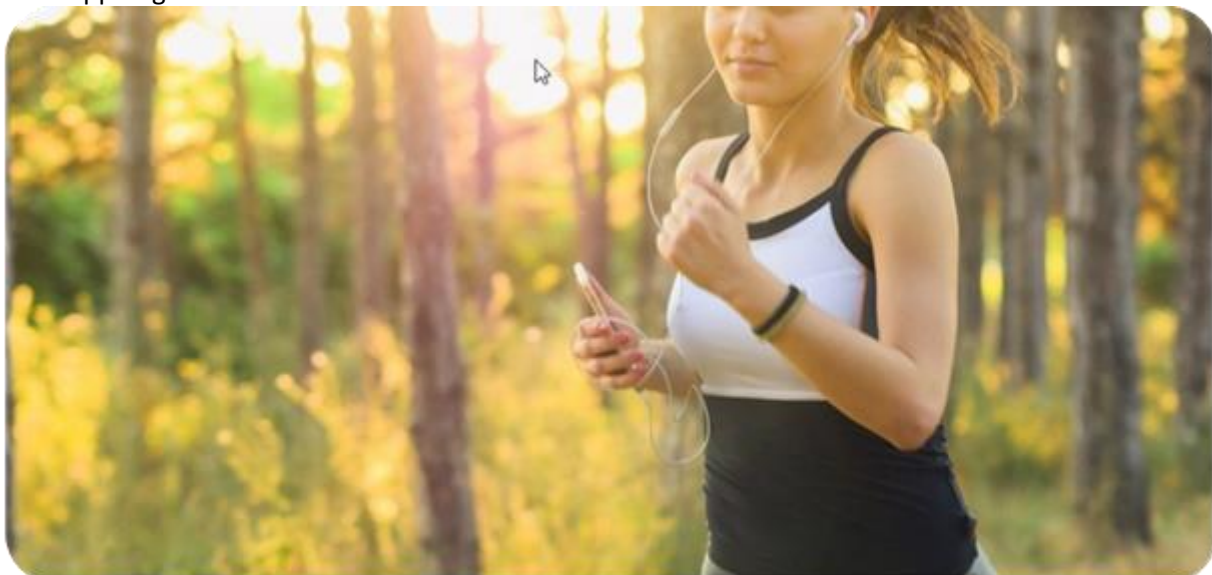
**One Billion Rising am 14. Februar um 17.00 Uhr am Löhrrondell in Koblenz**

O(ne) B(illion) R(ising) ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen. One Billion- das bezieht sich auf eine Milliarde Frauen, die nach der UN- Statistik weltweit schwere Gewalt erfährt. Seit 2012 findet diese Aktion weltweit statt. Es gibt eine Hymne, die in ca. 190 Ländern gespielt wird. Der Text dazu wurde in eine Choreographie umgewandelt, die weltweit an diesem Tag von Frauen und Männern getanzt wird. In Deutschland nehmen meist ca. 60000 Menschen teil. Ziel ist es, mit positiver Energie, mit Musik und dem Tanzen Mut zu machen. Es ist ein Symbol weltweiter Solidarität über alle Grenzen hinweg. Ob diese Kampagne auch 2022 „in echt“ stattfindet oder online und hybrid, entscheiden die Veranstalterinnen kurz vorher. Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsstelle, die aktuelle Tagespresse oder über die Facebook-Seite „One Billion Rising Koblenz“.

**Zweiter virtueller Spendenlauf: „LAUFEND GEGEN GEWALT“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2022 / Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz, Westerwald**

**15,00 Euro Startgeld/ Erlös geht als Spende an Frauenhäuser/Medaille auf Wunsch zusätzlich 8,00 Euro/ Anmeldung bis 8. März 2022 möglich**

Mit doppelt guten Vorsätzen ins neue Jahr starten – Tun Sie was Gutes für sich selbst und für andere:



Nach dem erfolgreichen ersten virtuellen Spendenlauf 2021 mit der stolzen Summe von 2300 Euro, die **Sie** erlaufen haben, starten wir nun ins Jahr 2022. Allen, die uns unterstützten, noch einmal DANKE dafür.

Ab dem 14.02. (der Tag von One Billion Rising: Eine Kampagne, die sich weltweit einsetzt für das Ende der Gewalt gegen Mädchen und Frauen) bis zum 08.März (Internationaler Frauentag) 2022 findet zum zweiten Mal der VIRTUELLE SPENDENLAUF „**Laufend gegen Gewalt**“ im Rhein-Lahn-Kreis statt. Auch diesmal unterstützt unser Landrat Herr Puchtler diese Aktion durch seine

Schirmherrschaft in unserem Kreis. Gute Ideen ziehen Kreise! Diesmal machen unsere Nachbarkreise und die Stadt Koblenz gleich mit: 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.

Die Kilometerchallenge findet zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz und Westerwald statt. Die Spendengelder kommen zu 100% den Frauenhäusern zugute.

Der virtuelle Spendenlauf wird organisatorisch wieder betreut von „Katja´s Laufzeit“. „Wer eine Erinnerung an diese tolle Aktion haben möchte, kann sich optional eine Medaille bestellen.“

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/186816/> Teilnehmerliste: <https://katjas-laufzeit.de/laufend-gegen-gewalt-2022-teilnehmerliste/> oder per E-Mail an [katja@katjas-laufzeit.de](mailto:katja@katjas-laufzeit.de) Mehr Infos unter [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de) oder 02689/9478851.

## Laufend gegen Gewalt – virtueller Spendenlauf

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

14. Februar - 08. März 2022

15,00 Euro Startgeld

Medaille auf Wunsch zusätzlich 8,00 Euro

Anmeldung bis 8. März 2022 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.

Der Erlös kommt zu 100% den Frauenhäusern zugute.

**Infos und Anmeldung bei:**  
Katja Dasbach / Katjas Laufzeit  
E-Mail: [katja@katjas-laufzeit.de](mailto:katja@katjas-laufzeit.de)  
[www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de)



**Haltet euch an die für euch geltenden aktuellen Corona-Regelungen!**



# Laufend gegen Gewalt – virtueller Spendenlauf

Kilometerchallenge zugunsten der Frauenhäuser Koblenz, Mayen-Koblenz, Westerwald

14. Februar - 08. März 2022

15,00 Euro Startgeld  
Medaille auf Wunsch zusätzlich 8,00 Euro  
Anmeldung bis 8. März 2022 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.

Der Erlös kommt zu 100% den Frauenhäusern zugute.

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

„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 2022 sind keine Änderungen mehr über RaceResult möglich.  
Am 13. März 2022 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).

Es geht hier nicht um Einzelschicksale. Statistisch gesehen wird jede vierte Frau in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von Gewalt durch ihren (Ehe-)Partner oder Freund. Jeden dritten Tag stirbt eine Frau an dieser Gewalt. Die vorhandenen Schutz- und Beratungsangebote reichen bei Weitem nicht aus und sind schlecht finanziert. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt

Fotos von [Tobi](#) von [Pexels](#)





betroffene Frauen mit und ohne Kinder. Sie finden dort eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und ein neues Zuhause. Hier können sie zur Ruhe

kommen, werden in ihrem Selbstvertrauen gestärkt und auf ihrem Weg in ein Leben ohne Gewalt begleitet. Um gut helfen zu können, sind Frauenhäuser auf Spenden angewiesen. Das Geld wird verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist oder für kleine Geschenke zum Geburtstag oder eine wohnliche Ausstattung der Räume. Es werden kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung finanziert- in den Zoo oder ins Schwimmbad, ins Kino. Zudem werden die Gärten mit Spielgeräten für die Kinder ausgestattet, unterstützende pädagogische und therapeutische Angebote für Frauen und Kinder umgesetzt oder auch die Finanzierung des Aufenthalts für Frauen, die keinen Anspruch auf Sozialleistungen haben, gewährleistet. Seien Sie bei der guten Sache dabei! In diesen aktuell



Foto von [Ron Lach](#) von [Pexels](#) schwierigen Pandemie-Zeiten tut es uns allen gut, ein bisschen über den Tellerrand zu schauen und vor Ort diejenigen zu unterstützen, die es bitter nötig haben. Frauen und Kinder- auch aus dem Rhein-Lahn-Kreis, die nirgendwo anders Zuflucht finden derzeit! Also: Aktivieren Sie sich, Ihre Freundinnen und Freunde, Bürgermeister\*innen, Lebenskünstler\*innen, Chef\*innen, Kolleg\*innen, Wandergruppen, Walkinggruppen, Jogginggruppen, Sportvereine, „Hundegassigeherinnen“ und „Gassigeher“, Betriebe, Verwaltungen, Bäckereien, Supermärkte, Bauernhöfe...- und gehen, walken, wandern und joggen Sie mit! Für sich,



für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre gute Laune- und tun Sie gleichzeitig noch etwas Gutes! Jeder Kilometer und jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer zählt! Im letzten Jahr waren auch einige Teilnehmer\*innen dabei, die sich „nur“ registrierten und keine Kilometer sammelten- Sie taten dies, um mit ihrer Spende zu unterstützen. Nachahmenswert, oder? Gerne können Sie auch Freund\*innen bundes- und weltweit motivieren zur Teilnahme! Sehr gerne können Sie die Plakate und Flyer auch weiterleiten an Vereine etc. Machen Sie mit!

Mit der Teilnahme am Spendenlauf zeigen Sie Ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen und sagen

NEIN zu Gewalt. [Danke dafür.](#)

Foto von [Clem Onojeghuo](#) von [Pexels](#)

Virtuelle Ausstellung „ORANGE IM ALLTAG – Nein zu Gewalt“: Die Ausstellung wird vom 14.02. bis zum 08.03.2022 zu sehen sein. Eine Mitmach-Ausstellung!



Vielen Dank an alle, die mit ihren Bildern zum Thema „Orange the World“ eine virtuelle Ausstellung ermöglichen. Diese wird bunt und vielfältig werden. Der Link zu der Ausstellung kommt in der nächsten Inselfpost!

Wow, das sieht ja toll aus! Plakate und andere Hingucker selbst gestalten mit Canva.  
21. Februar 2022 18.00 - 20.00 Uhr

Sie möchten Plakate oder Handzettel ansprechend gestalten? Oder Ihre Veranstaltungen auf Facebook bekannt machen? Oder eine private Einladungskarte herstellen? Sie suchen ein kostenloses Grafikprogramm, mit dem das möglich ist? Die Software Canva bietet viele Möglichkeiten, das passende Design für Ihren Anlass zu gestalten. In diesem Workshop lernen Sie die Software kennen und erstellen ein erstes eigenes Objekt. Sichere PC-Kenntnisse sind Voraussetzung. Hilfreich ist, wenn Sie während des Workshops Ihren PC mit einem zweiten Bildschirm verbinden können. Ein Workshop zum Kennenlernen und Ausprobieren der kostenlosen Software Canva, mit denen Sie das passende Design für viele Anlässe gestalten können. 15,- € | Margit Büttner | bis 16.02.22 unter [anmeldung@eeb-sued.de](mailto:anmeldung@eeb-sued.de) Stichwort „Canva“ (max. 8 Teilnehmer)

**Wissenswertes...**

**Aktuelles von Familie & Beruf e. V.**

**ReStart**-Coaching bietet in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden, der Stadt Lahnstein und der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises Unternehmer\*innen die Möglichkeit zur vertraulichen Einzelberatung.

Mit **ReStart** unterstützen und begleiten wir Freiberufler\*innen, Selbstständige oder Kleinstunternehmer\*innen, um gestärkt aus der pandemiebedingten Krise zu gehen.

Innerhalb der Einzeltermine können Sie sich über Ihre individuelle und ganzheitlich konzipierte Beratungskette in Präsenz- und Onlineformaten informieren. Die aufeinander aufbauenden Projekt- und Qualifizierungsinhalte dienen der Optimierung bzw. Neuausrichtung Ihres aktuellen Geschäftsmodells aus betriebswirtschaftlicher Sicht ebenso wie dem Auf- bzw. Ausbau persönlicher

Kompetenzen aus wirtschaftspsychologischer Perspektive. Bereits im Dezember 2021 startete das ReStart-Team sein Workshop-Angebot, das im Januar nochmals auf dem Programm stehen wird.

Zum Thema Jahresplanung 2022 legt Christopher Liptau (MBA) als Unternehmens-Coach den Fokus auf Ihre individuelle Jahresplanung. Ausgehend von einer kurzen Rückschau auf das jetzt abgeschlossene Jahr 2021 führt er Sie Step by Step zur ersten Skizze einer unternehmensstrategischen

Zielentwicklung. Wie Sie

widerstandsfähiger aus der Krise gehen und durch persönliches Wachstum profitieren können zeigt Ute Geishäuser als Unternehmens- und Business-Coach anhand der sieben Resilienz-Schlüssel nach Prof. Dr. Jutta Heller. Im Anhang finden Sie eine „Kostprobe“ aus unserem Programm zum Thema Jahresplanung und Resilienz. Weitere Infos erhalten Sie sehr gerne auf unserer Webseite [www.restart-rlp.de](http://www.restart-rlp.de) per E-Mail unter: [buero@restart-rlp.de](mailto:buero@restart-rlp.de) oder telefonisch unter 02681 986129

## ReStart- Coaching für Selbstständige



[www.restart-rlp.de](http://www.restart-rlp.de)

**Ihre Wettbewerbsfähigkeit ist unser Ziel**

Kostenlose Teilnahme am Förderprogramm des Europäischen Sozialfonds (ESF)  
Teil der Arbeitsmarktinitiative  
# rechargeRLP.

## Kunst- und Kulturpreis Oberes Mittelrheintal 2022

Während der letzten beiden Pandemiejahre 2020/2021 sind trotz allem zahlreiche kulturelle und künstlerische Projekte geplant und umgesetzt worden. Nun loben der Zweckverband Welterbe Oberes Mittelrheintal und der Kulturrat zum ersten Mal die Lore aus – den Welterbepreis für Kultur und Kunst. Zur Auslobung gibt es ein eigenes Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=5cgsOzt6Ktw>.

**Der Preis ist mit 2.000 Euro dotiert.**

Übersicht und Leitgedanken zum Preis: <https://www.welterbe-mittelrheintal.de/zweckverband-wom/kunst-kultur/die-lore> Ihr kennt jemanden – eine Person oder Gruppe, die in den letzten beiden Jahren im Welterbegebiet Oberes Mittelrheintal ein tolles kulturelles oder künstlerisches Projekt geplant und möglichst umgesetzt haben? Dann sagt uns, wer das ist und warum er oder sie den Preis bekommen sollen. Das Projekt sollte im Welterbegebiet stattgefunden haben – diese Städte und Gemeinden gehören zur Welterberegion: <https://www.welterbe-mittelrheintal.de/zweckverband-wom/kunst-kultur/die-lore/auslobungsgebiet-fuer-die-lore> **Bis zum 28.02.22 könnt Ihr Vorschläge einreichen**, Selbstbewerbungen sind nicht vorgesehen. Hier ist das Verfahren nochmal ganz genau beschrieben: <https://www.welterbe-mittelrheintal.de/zweckverband-wom/kunst-kultur/die-lore/auslobungsverfahren-lore-2022>

Projekte und besondere Aktivitäten aus den folgenden Bereichen stehen besonders im Fokus der Lore: Kulturelle Bildung, Geschichte, Bildende Künste, Musik, Theater, Tanz, Literatur, Aktionskunst, Fotografie, Film- und Videokunst sowie die Stärkung des Gemeinschaftssinns im öffentlichen Raum durch soziokulturelle Projekte. Der Zweckverband und der Kulturrat möchten mit der Lore diese Schaffens- und Wirkungsprozesse sichtbar machen und ehren.

## **Rückblick:**

### **„Wir machen mit“ Besuch aus Lesbos am 05. Dezember 2021 im Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten**

Anfang Dezember 2021 war Fabiola Velasquez aus Lesbos zu Besuch bei Wir-machen-mit. Ihr Physiotherapieprojekt für Geflüchtete mit Behinderungen im Flüchtlingslager auf Lesbos haben wir (nähere Infos bei M. Frey) von der Initiative seit Herbst 2020 unterstützt. Am 5.12.21 sollte ein großes Benefiz „Danke-an-alle-Spender-Event“ mit Fabiola, Chören und Künstlern im Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten stattfinden (knapp 60.000.-€ haben wir seit November 2020 gesammelt! Große Freude und ein riesengroßes Dankeschön). Corona bedingt fand dann aber nur ein Treffen mit wenigen geladen Gästen statt. Der Vorteil: es gab viel Zeit für ein ausführliches Gespräch mit Fabiola, dem „Engel von Moria“. Weitere Beiträge von Soharab aus Afghanistan (ca. ab Min. 37) und der [Aktivistin Alea Horst](#) (ab Min 46) aus dem heimischen Reckenroth. Hier zur Info der zusammengeschnittene, ca. einstündige Clip von dem Treffen am 5.12.21 im Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten : <https://www.wir-machen-mit.org/>

## **Ausblick:**

- ***Equal Pay Day am 07. März mit Online-Vortrag***
- ***Internationaler Frauentag am 08. März mit einem unterhaltsamen Vortrag von Kirsten Pekararo, mit Scheckübergabe des virtuellen Spendenlaufs, mit der Finissage der Virtuellen Ausstellung „Orange im Alltag- Nein zu Gewalt!“***

### **Ein Zimmer für mich allein – Frauen(t)räume: Frühlingsseminar für Frauen in der Bildungsarbeit und Interessierte in Kaub, 28. März bis 1. April 2022**



Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland  
Kreisverband Koblenz




Die meiste Zeit des Lebens verbringen wir in Räumen: Wohnräume, Arbeitsräume, öffentliche Räume. Alle diese Räume machen etwas mit uns, sie lösen Gefühle, Assoziationen, Erinnerungen, und sogar körperliche Empfindungen aus. Im diesjährigen Frühlingsseminar betrachten wir die Lebens-Räume, in denen wir viel Zeit verbringen, und schauen, welche davon uns guttun und warum.



Eine entscheidende Rolle spielt dabei das „Zimmer für mich allein“, das für den Freiraum steht, den Frauen sich oftmals erkämpfen mussten, um ihre Individualität entfalten zu können. Schon 2020 wollten wir uns mit diesem Thema befassen – dann kam Corona dazwischen. Lockdown, Quarantäne und Homeoffice haben uns neue Raum-Erfahrungen gebracht. Wir bringen sie in Verbindung mit Texten aus Bibel und Literatur. Wir arbeiten mit Methoden aus der Biografie Arbeit, mit kreativem Gestalten und Körperarbeit. Die geltenden Hygienebestimmungen werden berücksichtigt. Für Frauen, die selber mit Gruppen arbeiten, vermittelt das Seminar methodische Anregungen zum Weitergeben. Eingeladen sind Frauen aller Altersgruppen. Leitung: Margit Büttner, Bärbel Holthusen, Barbara Horn, Dr. Petra Liane Pohl Weitere Infos: E-Mail: [ka.bruckschen@t-online.de/](mailto:ka.bruckschen@t-online.de) Telefon: 0261-65858

*Herzliche Grüße aus dem Kreishaus... und: Bleiben Sie gesund Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie einfach eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden. Für 2022 wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen für all Ihre Vorhaben.*

*Herzliche Grüße*



Dorothee Milles-Ostermann

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



---

#### 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)

---