

Inselpost Nr. 38

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte! Herzlich willkommen!

Auch für den Dezember gibt es wieder Ideen und Veranstaltungen! Seit dem 25. November sind auch die Anmeldungen zum virtuellen Spendenlauf frei geschaltet- mit nur 15 Euro Teilnahmegebühr können Sie die Frauenhäuser der Umgebung wirkungsvoll unterstützen. Ab dem 14. Februar bis zum 8. März können dann Kilometer gesammelt werden. Aber nun: Viel Freude beim Stöbern! Die Inselpost finden Sie als PDF- Datei auch unter <https://www.rhein-lahn-kreis.de/kultur-bildung/gleichstellungsstelle/>, den aktuellen Veranstaltungskalender der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn- Kreises unter <https://client.rlpdirekt.de/private/api/datei/dnSTspm98ElqI6NYhn0R>.

PROJEKT „ACHTSAMKEIT“ im Frauenlandhaus Charlottenberg am 02. Dezember 2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr / Teilnahmegebühr 60 Euro



Frauen sind häufig „in Schallgeschwindigkeit“ unterwegs: Manchmal kommt in dem turbulenten Alltag nur eine zu kurz: Sie selbst! **Wer innehält, hat Innen Halt! Schenken Sie sich selbst einen Tag der Achtsamkeit und des Inne-Haltens.** Neben Arbeit, Haushalt/ Wohnung, Kindererziehung, Elternabenden, Fahrten zu Vereins-Trainings & Treffen mit Freunden wollen sie sich auch ihren Partnerschaften oder dem Singleleben, den Eltern, Freunden und ihren Hobbys widmen- dazu natürlich entspannt, charmant, gelassen und immer gutgelaunt sein. Kennen Sie das? Dabei haben Sie viel zu viele Termine, To-Dos, Verpflichtungen und denken manchmal, dass Sie von Verabredung zu Verabredung hetzen. Sie kommen ins Stress, ihre Gedankenspirale lässt sich nachts nicht mehr abschalten. Stress hat uns in unserem hektischen Alltag häufig fest im Griff und kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Es gibt viele Wege, Stress abzubauen. Neben Sport oder Meditation kann auch der Vagusnerv helfen. Wie schön wäre es, einen Ausweg aus dieser ständigen

Gedankenspirale zu finden und auf einfache Art und Weise innere Ruhe zu erlangen? Der Oasentag der Achtsamkeit bietet genau das: Einen Tag, der gezielte Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs zeigt und somit einen nachhaltigen Abbau von Stress ermöglicht. Der Vagusnerv ist wieder neu entdeckt und ins Gespräch gekommen. Er spielt in unserem Körper eine entscheidende Rolle und ist für das autonome Nervensystem verantwortlich. Dieser Hirnnerv verbindet einige wichtige Organsysteme mit dem Gehirn und unterstützt somit die Weiterleitung von körpereigenen Signalen. In seinem Zusammenspiel mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus kann das

Körperbewusstsein gezielt durch Achtsamkeit geschult werden und wir können Wege zur Selbstregulation in für uns schwierigen und anstrengenden Situationen finden.

Durch gezielte Übungen wird der Vagusnerv aktiviert und versetzt unseren Körper in den sogenannten "Ruhenerve"-Modus. Das führt zu einer Reduzierung von Stresshormonen und zu körperlicher Entspannung.

Die gezielten Übungen des Oasentags zielen darauf ab, durch Atemtechniken, Meditation und Körperübungen den Vagusnerv zu aktivieren und so ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu erzeugen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie diese Übungen in ihren stressigen Alltag integrieren können und somit aktiv etwas für ihre körperliche und geistige Gesundheit tun können. „Die letzten Jahre waren für viele Frauen von besonderen Herausforderungen geprägt“ sagt Dorothee Milles-Ostermann, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises und freut sich umso mehr, diesen erfolgreichen Workshop mit der Referentin Sonja Blumenthal zum dritten Mal anbieten zu können. „Yoga, Meditation und die Aktivierung des Vagusnervs 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, sammeln neue Kräfte und schenken sich „Flügel“ für den Alltag. Schenken Sie sich und/oder Ihrer Freundin, Partnerin, Schwester, Mutter... diesen besonderen „Wellness-Tag für die Seele“ zum Krafttanken, zum Energieschöpfen.“

Sonja Blumenthal (www.dornart.com) die durch diesen Tag begleitetet, ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Krankenschwester & Yogalehrerin. Sie nutzt ihr Wissen und ihre Erfahrung, um den Teilnehmerinnen verschiedene Übungen und Techniken näherzubringen. Diese Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag angewendet werden, um jederzeit eine kurze Auszeit zu nehmen und Stress abzubauen. Der Oasentag der Achtsamkeit findet am 2. Dezember 2023 im Frauenlandhaus Charlottenberg von 10.00 Uhr bis 17 Uhr statt und ist für alle Frauen offen, die Interesse daran haben, Stress abzubauen und einen Ausweg aus der Gedankenspirale zu finden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb wird um eine rechtzeitige Anmeldung gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, darin enthalten ist die komplette Tagungsgebühr samt leckeren Snacks und Mittagessen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie veganes Essen bestellen möchten oder ob bei Ihnen Lactose- und Glutenunverträglichkeiten vorliegen. Anmeldungen bitte ab sofort direkt über das Frauenlandhaus in Charlottenberg (Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg, <https://www.frauenlandhaus.de/> mail@frauenlandhaus.de

Private Altersvorsorge für Frauen - Fallstricke vermeiden und Altersarmut vorbeugen , In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Online 1x, 04.12.23, Mo, 17:00 - 18:30 Uhr

Referent/in der Verbraucherzentrale RLP e.V., Gebühr: Kostenlos, bitte dennoch online anmelden: www.kvhs-rhein-lahn.de Der Veranstaltungslink wird den angemeldeten Personen vor dem Veranstaltungstermin per E-Mail zugesandt.

Die Hoffnung auf ein sorgloses Leben im Ruhestand kann schnell zur Illusion werden. Die gesetzliche Rente allein wird wohl nicht ausreichen, den gewohnten Lebensstandard im Ruhestand zu halten. Und gerade Frauen sind besonders stark von der Gefahr der Altersarmut bedroht. Sie haben nach wie vor häufig geringere Einkommen oder steigen vorübergehend aus dem Job aus bzw. reduzieren auf Teilzeit, wenn Kinder kommen. Dies alles hat Auswirkungen auf die spätere Rente. Umso wichtiger ist es daher, sich möglichst frühzeitig um eine eigene, zusätzliche Altersvorsorge zu kümmern und sich nicht nur auf den Partner zu verlassen. Allerdings gibt es viel Unsicherheit über die einzelnen Vorsorgeprodukte sowie ihre Vor- und Nachteile. Das rund einstündige Web-Seminar gibt hilfreiche Tipps, wie man die Weichen richtig stellt und einen Überblick über verschiedene Modelle der Altersvorsorge.

Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden im Live-Chat beantwortet. Weitere Informationen und den Link zum Web-Seminarraum erhalten Interessierte im Anschluss an die Anmeldung.

Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Firefox oder Google Chrome verwenden.

„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen am Dienstag, 12.12.2023 von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek in Diez mit Kinderbetreuung!



In den zwölf Terminen 2023 dreht sich alles um die Entdeckung eigener Stärken und Potentiale. Mit Methoden und Techniken aus der Gestalttherapie nähern sich die Teilnehmerinnen den Themen Fluchterfahrung, Flucht- und Vertreibung, Gestaltung des Alltags, Vertrauensaufbau, Beziehungsgestaltung und vielem mehr. Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge werden in den Workshops, angeleitet von der Gestalttherapeutin Frau Helga Martin, Grundlage für eine gelingende Lebensbewältigung. Die Herstellung eines geschützten, wertschätzenden Raumes bildet die Grundlage, um jungen Frauen mit Fluchterfahrungen aus dem Rhein-Lahn-Kreis die Chance zu geben, Leben zuversichtlich wagen zu wollen. Für eine Kinderbetreuung wird in einem separaten Spielzimmer gesorgt. Um Voranmeldung wird gebeten: 0160 9229 1351.

Das Angebot ermöglicht die Stadtbibliothek der Stadt Diez, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahnkreises zusammen mit der Fachstelle für Flüchtlinge, Migration und Integration und der Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werkes Rhein-Lahn aus den Mitteln der EKHN Flüchtlings-Fonds.

Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Alltagsgestaltung

EIGENE STÄRKEN UND POTENTIALE ERKENNEN UND NUTZEN

Einladung zur Teilnahme am Workshop für geflüchtete Frauen

Jeden 2. Dienstag im Monat

Infos und Anmeldung unter 0160 - 92291351

Kostenlose Kinderbetreuung möglich

18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Diez

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 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 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 Westewald Rhein-Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein.

katholische
FBS
Westewald / Rhein-Lahn

Rhein
Lahn
Kreis
Wir bringen's
Zusammen!

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

