

Inselpost Nr. 44

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte! Der Juli wird bunt und aktionsreich! Viel Spaß beim Stöbern!



SCHEIBENTÖPFERN IM HOF

JUN 16	11.00- 14.00 UHR
JUL 14	15.00- 18.00 UHR
AUG 18	11.00- 14.00 UHR
SEP 15	15.00- 18.00 UHR

**ATELIER
FORMGEFÜHL
BUCHENWEG 2
ARZBACH**

99,-€

Inklusive Material,
Abdrehen, Brände,
Glasuren,
Kaffee&Kuchen.

ANMELDUNG UNTER: 0175 7410383
www.atelier-formgefuehl.de

ATELIER FORMGEFÜHL

Workshops... Töpferei von Juni bis September - Angeboten vom Atelier FormGefühl, Teilnehmerin des FrauenNetzes Rhein-Lahn



Frauen Nacht Töpferei

1. Termin: 19.07. Jeweils von
2. Termin: 24.08. 20.00- 23.00 Uhr
3. Termin: 14.09.

**Atelier FormGefühl
Buchenweg 2
56337 Arzbach**

Inklusive Material,
Brennkosten,
Sekt & Snacks!

89,-€

Anmeldung unter: 0175 7410383
www.atelier-formgefuehl.de

ATELIER FORMGEFÜHL

FrauenEVENT am 30.
Juni 2024 - Angeboten
vom Atelier KunstGlück,
Teilnehmerin des
FrauenNetzes Rhein-
Lahn



FrauenEVENT

Am 30. Juni von 13:00 - 18.00 Uhr

Sei dabei!

- Keramik
- Abstrakte Kunst
- Beauty & Gesundheit
- Schmuck
- Coach & Beratung
- Blumen
- Fotoshooting
- und noch viel mehr!

Im Atelier Kunstglück, Bad Ems
Römerstr. 4 - lisazanuttoart.com

Hast du Fragen? Schreibe mir gerne ein PN

PROJEKT „ACHTSAMKEIT“ im Frauenlandhaus Charlottenberg am 06. Juli 2024 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! Wenn Sie sich immer wieder um Ihre eigene Balance kümmern, können Sie die Herausforderungen in der „Rush-Hour des Lebens“ gut meistern! **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 weiterhin 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 fünften Mal anbieten zu können. „Yoga, Meditation und die Aktivierung des Vagusnervs sind bewährte Übungswege, um „zu sich“ zu kommen. Achtsame, vom Atem geführte



Mit Sonja
Blumenthal

Oasentag der Achtsamkeit im Frauenlandhaus

6. Juli 2024

10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 60 Euro
Seminargebühr incl. Verpflegung

Anmeldung und Info:
www.kvhs-rhein-lahn.de
oder
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de



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 ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstelle und der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises mit dem Frauenlandhaus Charlottenberg. Er findet am 6.Juli 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 über die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

3 Tage PC Präsenz Kurse für Frauen: Freitag 19. Juli 2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr in Bad Ems, Freitag, 26. Juli 2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr in Bad Ems und Freitag, 02. August von 10:00 bis 16:00 Uhr in Bad Ems/Kostenbeitrag: 30, -- Euro pro Termin, incl. Getränke, ohne Mittagessen



Nach einer sehr erfolgreichen Premiere im letzten Jahr starten wir mit dem zweiten Durchgang der Kurse für PC, Tablet und Smartphone für Frauen. Los geht es am 19. Juli 2024, dieses Mal am neuen Standort in der Kreisverwaltung in Bad Ems im großen Sitzungssaal. Gemeinsam mit der bewährten Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. in Informatik, laden wir erneut zu Präsenzterminen ein. Die drei Freitage können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Digitalisierung hat sich unaufhaltsam in fast alle Lebensbereiche eingeschlichen, und es ist wichtiger denn je "am Ball zu bleiben". Ob es um private Kommunikation, Freizeitaktivitäten, Einkaufen, Terminvereinbarungen bei Ärzten und medizinischen Einrichtungen, medizinische Unterstützung oder Hilfe bei Pflegebedürftigkeit geht – ohne Computer-Kenntnisse und Zugang zum Internet gestaltet sich das Leben in vielen Bereichen zunehmend schwierig. Insbesondere im ländlichen Raum ist es entscheidend, sich fit zu machen, und möglichst lange selbstständig zu bleiben. In den angebotenen Kursen haben die Teilnehmerinnen Zeit, Fragen zu stellen, Dinge auszuprobieren und in Ruhe zu testen – und das alles in einer Umgebung von Frauen für Frauen. "Der Wunsch nach reinen Frauenkursen wurde mehrfach an uns als Veranstalterinnen herangetragen", betonen Dorothee Milles Ostermann von der Gleichstellungsstelle sowie Uschi Rustler vom Seniorenbüro. Eine Teilnehmerin des letzten Kurses äußerte sich dazu: "Unter Frauen habe ich weniger Hemmungen, Fragen zu stellen. Frau Simon erklärt die Dinge ruhig und anschaulich, das kommt mir sehr entgegen! Ich traue mich jetzt immer öfter Dinge einfach selbst auszuprobieren" Die Kurse finden in kleinen Gruppen von maximal zwölf Teilnehmerinnen statt. Neben einführenden Erklärungen bleibt stets genügend Zeit, alles auszuprobieren und Fragen zu stellen. Eigene Geräte sollen/können gerne mitgebracht werden, WLAN ist vorhanden. Die einzelnen Tage sind thematisch strukturiert, aber natürlich werden auch alle darüberhinausgehenden Fragen beantwortet. Eine gemeinsame Mittagspause wird organisiert.

Termine:

19.07.2024 10:00-16:00 Uhr – Grundlagen (Windows, IOS, Android)

Einstellungen: welche gibt es und wie werden sie angepasst? Programme und Apps installieren. Cookies kurz erklärt.

26.07.2024 10:00 – 16:00 Uhr – Sicherheit (für alle Betriebssysteme)

Grundlegendes zu Online-Banking. PayPal: sicheres Bezahlen nicht nur im Internet. Passwort-Tresor: Passwörter sicher verwalten. Was macht der Troll im Internet?

02.08. 2024 10:00 – 16:00 Uhr – Freizeit (für alle Betriebssysteme)

Homepage "Die Brücke", LENE App und KVHS: wo finde ich interessante Aktivitäten, Veranstaltungen, etc. in meiner Region. Synchronisieren von (Familien)kalendern: alle Termine im Blick. Parken per APP, Komoot, DB Navigator und andere Portale.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnen-Zahl ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Infos und Anmeldungen erhalten Sie über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de, 02603 972-336, die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de 02603 972-285 oder die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de

Computer- Workshop für
Frauen

Präsenz-Workshop für PC, Tablet, Smartphone
Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik

19./26. Juli, 02. August 2024, 10:00 - 16:00 Uhr, in Bad Ems
max. 12 Teilnehmerinnen, eigene Geräte können mitgebracht werden
Kosten: **30, --** Euro pro Termin incl. Getränke, ohne Mittagessen

Anmeldungen
(auch Einzeltermine möglich)
und
weitere Informationen

Seniorenbüro "Die Brücke"
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-336

Gleichstellungsbeauftragte
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-285

Anmeldungen auch über die KVHS
(<https://kvhs-rhein-lahn.de/>
dann Datum in die Suchzeile eingeben)




Exkursion für Interessierte zur Ausstellung „Mission Künstliche Intelligenz“ ins Deutsche Museum nach Bonn am Mittwoch, den 31.07.2024



Spätestens seit der Veröffentlichung von Chat GPT ist KI in aller Munde. Der KI-ChatBot der Stiftung OpenAI steht seit über einem Jahr zum Testen bereit. Die Ausstellung „Mission KI“ (Erlebnisort zur Künstlichen Intelligenz: Chancen, Risiken und Herausforderungen zur Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts) im Deutschen Museum Bonn hat sich auf den Weg gemacht, ein spannendes und unterhaltsames Informationsforum zur KI zu werden. Mit einem wahren „Kunstgriff“ wird diese Technologie im Museum nachvollziehbar präsentiert, regelrecht KI zum Anfassen. Aufgrund der großen Resonanz im letzten Jahr wird die Exkursion ins Deutsche Museum nach Bonn zur Ausstellung „Mission KI“ auch dieses Jahr wieder angeboten. Das Seniorenbüro „Die Brücke“ und die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises laden gemeinsam mit der Referentin von „IT-Grundlagen für Frauen“ interessierte Frauen und Männer ein, den Mythos KI genauer zu betrachten: beim Besuch dieser „Mission KI“. Die Teilnehmenden im letzten Jahr waren begeistert vom Konzept des Museums und den allseits bereiten „Museotainern“, die nicht müde werden, alle Fragen zu beantworten.

Treffpunkt für die Teilnehmenden ist am 31.07.2024 um 08:30 in Koblenz Hauptbahnhof, Haupteingang innen. Dort kann ein Gruppenticket erstanden werden für alle, die kein Deutschlandticket besitzen. Von dort geht es gemeinsam mit Bahn/Stadtbahn und im letzten Abschnitt zu Fuß (etwa 20 Minuten Fußweg) zum Deutschen Museum. Im Museum angekommen wird das Thema KI in einem interessanten Einführungsvortrag vorgestellt. Nach der Mittagspause um 12:00 Uhr (es sind nebenan im Casino des Wissenschaftszentrums Plätze reserviert) können die Teilnehmenden dann KI in zwei „Erlebnisräumen“ betrachten, anfassen und selbst ausprobieren (z.B. in einen Simulator für autonomes Fahren einsteigen oder eine KI selbst trainieren).

Die Rückreise ist ab 15.30 geplant, Ankunft in Koblenz gegen 17:30. Bei allgemeinem Interesse kann gerne ein gemeinsamer Abschluss in einer Pizzeria in Koblenz organisiert werden. Die Kosten betragen 10 € pro Person für den Einführungsvortrag im Museum plus Reisekosten Koblenz-Bonn, Mittagessen plus gemeinsames Abschlussessen in Koblenz (optional).

Exkursion für *KI Interessierte*

**Exkursion zur Ausstellung „Mission Künstliche Intelligenz“
ins Deutsche Museum nach Bonn**

Mittwoch 31.07.2024, 9:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt **8:30 Uhr** HBF Koblenz Haupteingang (innen)
(Bahn und Stadtbahn sowie 20 minütiger Fußmarsch in Bonn)

Kosten: **10,- Euro** Einführungsvortrag im Museum
plus Reisekosten Koblenz-Bonn, Mittagessen
plus gemeinsames Abschlussessen in Koblenz (optional)

Anmeldungen und weitere Informationen

Seniorenbüro "Die Brücke"
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-336

Gleichstellungsbeauftragte
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Tel: 02603 972-285

Anmeldungen auch über die KVHS<
(<https://kvhs-rhein-lahn.de/>
und dann das Datum in die Suchzeile eingeben)



Bitte geben Sie bei Anmeldung Name, Vorname, Email und Handynummer an. Geben Sie bitte ebenfalls an, ob Interesse an einem gemeinsamen Abschlussessen besteht. (Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 25 Euro ohne Mahlzeiten. Menschen mit Deutschlandticket zahlen nur den Museumseintritt von 10 Euro. Der Betrag wird ist vor Ort zu entrichten, die Mahlzeiten werden selbst bezahlt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Begleitet wird die Exkursion durch Christine Simon, Informatikerin und Referentin, Uschi Rustler vom Seniorenbüro „Die Brücke“ und der Gleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann. Anmeldungen bitte über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de (02603 972 336) oder die Gleichstellungsstelle Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de (02603 972 285) .

Wissenswertes und Ausblick

Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind am 13.07.2024 in Limburg



MIT FRISCHEM WIND IM SEGEL

Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind

An diesem Tag bieten wir Raum, um wertschätzend auf das eigene Leben zu blicken und dann gestärkt voran zu gehen. Dazu gehören Impulse, die die eigene Perspektive erweitern und der gemeinsame Austausch der Frauen untereinander.

Wann Samstag, 13.07.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Wo Priesterseminar Limburg, Weilburger Str. 16

Leitung Therese Weleda, Dipl.-Sozialpädagogin
Christina Köhler, Dipl.-Psychologin

Kosten € 30,- inkl. Verpflegung, Getränken und Programm

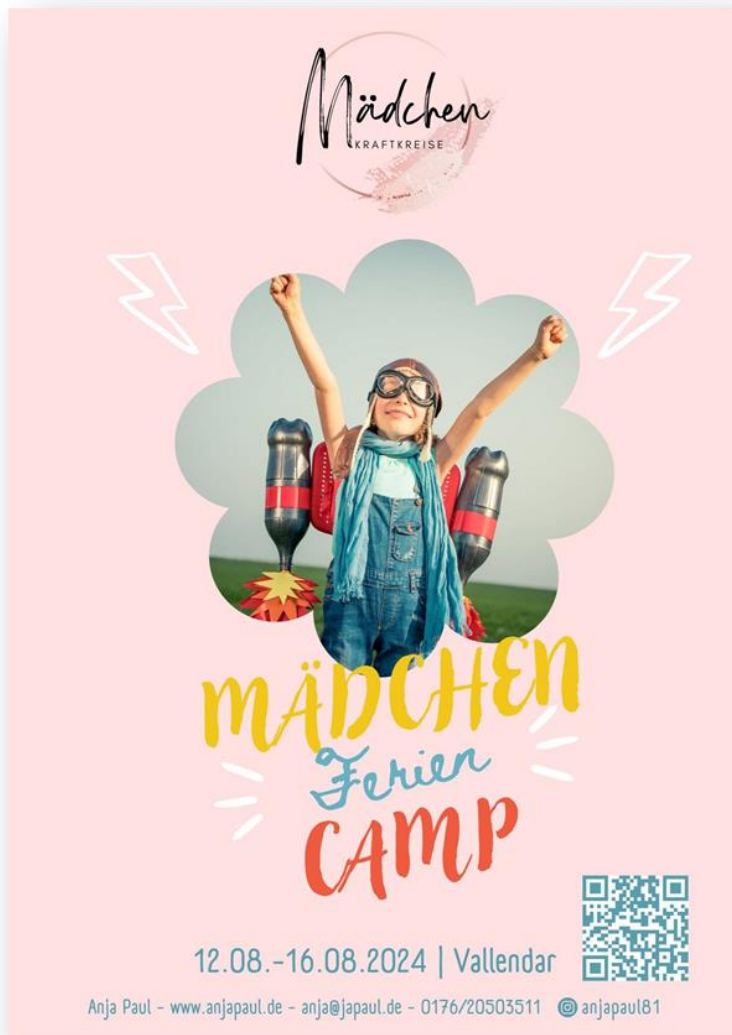
Anmeldung bis 21.06.2024 über die Homepage der Fachstelle Familienpastoral: familienpastoral.bistumlimburg.de

Infos & Fragen Therese Weleda | Fachstelle Familienpastoral
Tel.: 06433 887-711 | t.weleda@bistumlimburg.de

Eine Kooperationsveranstaltung der Fachstelle Familienpastoral, der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerke Limburg und Wetzlar-Lahn-Dill-Eder und des Referates Mädchen- und Frauenarbeit im Bistum Limburg



Mädchen-Feriencamp „Du bist gut so wie du bist!“: Eine Woche voller Selbststärkung, Abenteuer und Spaß in den Sommerferien im Haus Wasserburg in Vallendar- Angeboten von „Anja Paul“, Teilnehmerin des FrauenNetzes Rhein-Lahn



Unter dem Motto „Du bist gut so wie du bist!“ laden wir herzlich dazu ein, gemeinsam eine Woche voller Selbststärkung, Abenteuer und Spaß zu erleben

Unser Camp ist speziell darauf ausgerichtet, Mädchen dabei zu unterstützen, ihre innere Stärke zu entdecken und sich selbst zu behaupten. Wir glauben daran, dass jedes Mädchen einzigartig ist und seine ganz eigenen Fähigkeiten besitzt. Deshalb möchten wir ihnen dabei helfen, diese zu entfalten und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

Unsere vielfältigen Aktivitäten umfassen Selbstbehauptungstraining, Achtsamkeitsübungen, kreativen Ausdruck durch Tanz und Gesang, Naturerlebnisse sowie spannende Teamaktivitäten. Wir legen großen Wert darauf, dass sich die Mädchen in der Woche in der von uns geschaffenen unterstützenden und respektvollen Umgebung voll entfalten können. Wir wissen, wie wichtig es ist, dass Mädchen gestärkt in die Zukunft gehen und sich ihrer Stärken bewusst sind. Deshalb bieten wir dieses Camp an, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich selbst zu entdecken und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Eltern, die nach einer bereichernden Ferienbetreuung für ihre Töchter suchen, sind herzlich eingeladen, mehr über unser Camp auf der Homepage zu erfahren und ihre Kinder anzumelden. Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, dass jedes Mädchen die beste Version von sich selbst sein

kann.

Wir freuen uns darauf, euch im Camp begrüßen zu dürfen! Infos unter <https://anjapaul.de/madchen-ferien-camp-2/>.

Anja & Team

MÄDCHEN Ferien CAMP

12.08.-16.08.2024 | Vallendar
Für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

Was auf dich wartet:

- **Entdecke deine Kraft!** Lerne, dich selbst zu behaupten und Konflikte frühzeitig zu lösen. Unser Selbstbehauptungstraining verbindet körperliche Stärke mit innerer Sicherheit.
- **Stärke deine Resilienz!** Tauche ein in Achtsamkeit, Yoga und erlebe die Natur. Wir helfen dir, Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern.
- **Entdecke deine Gefühle!** Tanze, singe und entwickle ein Bewusstsein für deinen Körper. Lerne, deine Emotionen zu verstehen und zu lenken.
- **Genieße gesunde Ernährung!** Erfahre, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist und wie viel Spaß es macht, sich gesund zu ernähren.
- **Erlebe Gemeinschaft!** Durch Teamaktivitäten und kreativen Ausdruck entwickelst du ein starkes Gemeinschaftsgefühl und Freundschaften fürs Leben.
- **Probier mal was Neues!** Lerne die Grundlagen des Programmierens speziell für Mädchen kennen.

Wo: Haus Wasserburg
Pallottistraße 2
56179 Vallendar

Wann: 12.08.-16.08.2024
9.00-16:00 Uhr

Kosten: 260€ inkl. warmem
Mittagessen

Anja Paul - www.anjapaul.de - anja@japaul.de - 0176/20503511  [anjapaul81](https://www.instagram.com/anjapaul81)

In Kooperation mit

NEUE KOMPETENZ
Familie & Beruf e.V.



Löwentraining

Jeden Montag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr ist 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



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

**Interkulturelles
Frauencafé
in Lahnstein**

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.
Gerne mit ihren Kindern von 0-6 Jahren.
Das Frauencafé ist ein Ort für Frauen aller Nationalitäten,
Flüchtlingsfrauen und Alleinerziehende.

Wo? Jugendkulturzentrums Lahnstein
Wilhelmstr. 59
56112 Lahnstein

Wann? jeden Freitag von 9.15 - 11.15 Uhr

Fragen? Nasti Houshmand, Dipl. Sozialpädagogin
Tel.: 02621 50604

Diese wöchentliche Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrums Lahnstein.

Das Frauencafé findet wöchentlich statt, allerdings nicht in den Schulferien. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen: Der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, und dem Jugendkulturzentrums Lahnstein. Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, Wilhelmstr. 59, 56112 Lahnstein, Tel. 02621 914-602, www.jukz.lahnstein.de, n.houshmand@lahnstein.de

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!

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.

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Unterstützung für Frauen in Not



365 Tage im Jahr, rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen. Qualifizierte Beraterinnen stehen den Hilfesuchenden vertraulich zur Seite und vermitteln sie bei Bedarf an Unterstützungsangebote vor Ort, etwa an eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus in der Nähe. Barrierefreiheit und Mehrsprachigkeit sichern den Zugang für Frauen mit Behinderung und geringen Deutschkenntnissen. Auch Angehörigen, Freundinnen und Freunden sowie Fachkräften steht das Hilfetelefon für Fragen und Informationen zur Verfügung. Anrufende aus dem deutschen Telefon- und Mobilnetz erreichen das

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ab sofort unter der **neuen kürzeren Nummer 116 016**. Das Beratungsangebot ist weiterhin anonym, kostenfrei, barrierefrei und in 18 Fremdsprachen verfügbar. **Die bisherige Rufnummer 08000 116 016 bleibt bis auf weiteres parallel bestehen.**

Ich sende 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

<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