

Inselpost Nr. 41

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!

Hallo zusammen,

zunächst eine ganz tolle Nachricht: Heute findet die Spendenübergabe statt für den virtuellen Spendenlauf 2024- wir können an die regionalen Frauenhäuser 2200 Euro übergeben 😊 . 2021- mitten in der Corona- Zeit- starteten wir damit im Rhein-Lahn-Kreis, seit drei Jahren sind auch der Westerwaldkreis, der Kreis Mayen-Koblenz und die Stadt Koblenz dabei. So konnten wir in den vergangenen Jahren die Frauenhäuser mit ca. 18 200 Euro unterstützen. Das ist eine tolle Summe! Ganz herzlichen Dank an alle Läuferinnen und Läufer und auch an alle, die sich eingetragen haben und nicht gelaufen sind, sondern „nur“ das Geld spendeten! DANKE!

Der April startet mit einer Money-Mindset-Veranstaltung in Nastätten, das Projekt „Junge Leute in die Räte“ wird an Schulen fortgeführt, es wird wieder ein kostenfreies BerufsCoaching im Kreishaus angeboten. Viel Spaß beim Stöbern!

"Money Mindset: Gestalte Dein Leben: Hochzeit, Urlaub und Wohlstand“ Veranstaltung am 10. April 2024 um 18.30 Uhr im Regionalmuseum Leben und Arbeiten in Nastätten

Pünktlich zum Equal Pay Day weisen wir auf folgende Veranstaltung hin: Seminar zum Thema

"Money Mindset": Gestalte Dein Leben: Hochzeit, Urlaub und Wohlstand“ mit Finanzexpertin Elina Satschek am 10. April um 18.30 Uhr im Regionalmuseum Leben und Arbeiten in Nastätten. Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, insbesondere Frauen, die mehr über Finanzen und die Bedeutung des eigenen Geldbewusstseins erfahren möchten. Elina Satschek führt die Teilnehmenden in ihrem unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag durch das 1x1 der Finanz- und Vermögensplanung. Der Abend wird in Kooperation mit den Landfrauen, den jungen Landfrauen, der Kreisvolkshochschule und der Gleichstellungsstelle organisiert und bietet einen



**MONEY MINDSET - GESTALTE DEIN LEBEN:
HOCHZEIT, URLAUB UND WOHLSTAND!**

10. APRIL | **UM 18:30 UHR**

 **Regionalmuseum
Leben und Arbeiten
in 56355 Nastätten**

 **10 EUR für Mitglieder,
15 EUR für Nicht-Mitglieder der Landfrauen**

REFERENTIN:

Am **10. April** um **18.30 Uhr** in **Nastätten im Regionalmuseum Leben und Arbeiten** Nastätten Selbstbestimmt den eigenen Wohlstand gestalten.

Elina Satschek führt die Teilnehmerinnen in ihrem unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag durch das 1 x 1 der Finanz- und Vermögensplanung. Der Abend gibt Ihnen Impulse und Grundlagenwissen zur klugen Planung Ihrer Zukunft!



Elina Satschek
Generationenberaterin (IHK),
Bachelor of Science (BWL),
Bankfachwirtin BankColleg



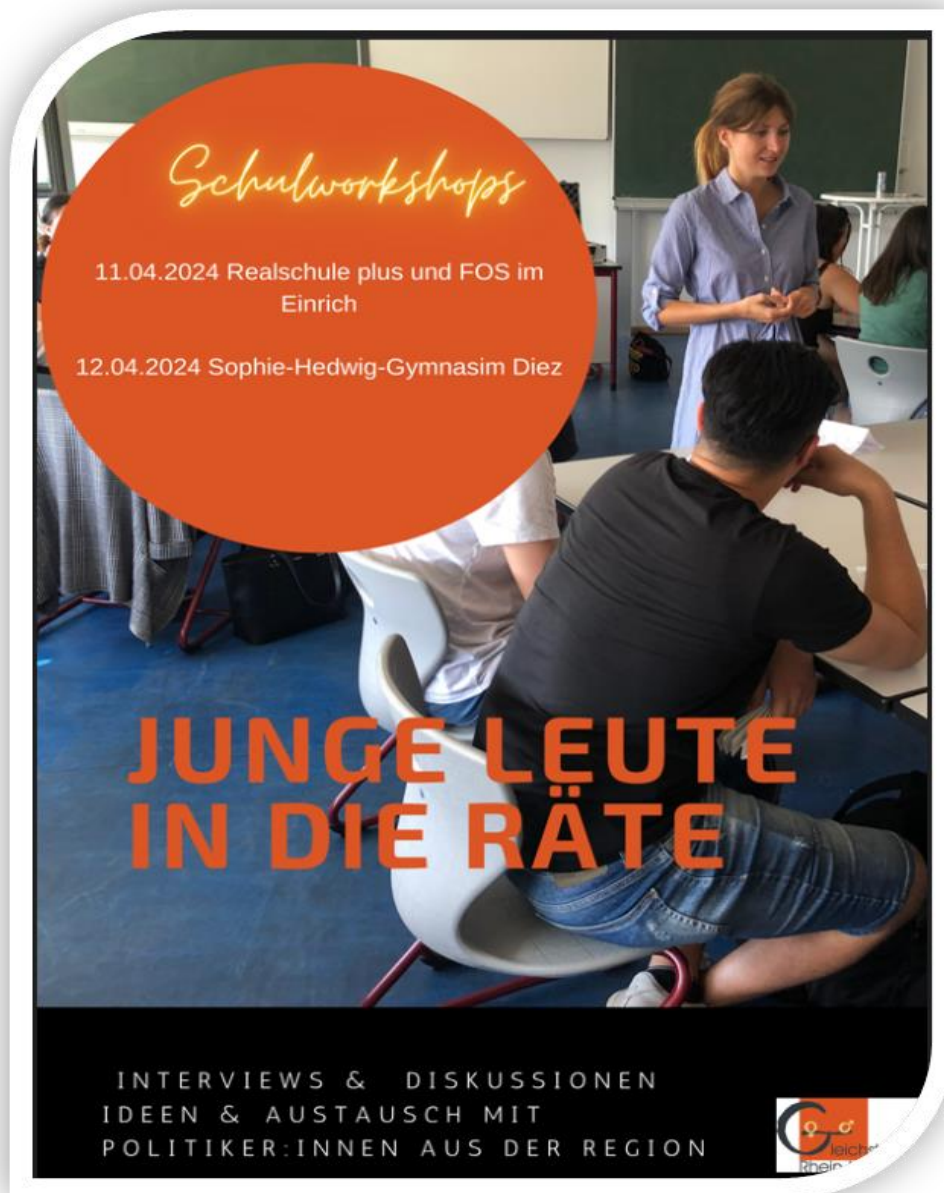
Anmeldung unter:
landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de



informativen und interaktiven Rahmen, gibt Impulse und vermittelt Grundlagenwissen zur klugen Planung der Zukunft.

Elina Satschek wird wertvolle Tipps und Tricks für eine positive Einstellung zum Thema Finanzen geben und den Teilnehmern helfen, ihr persönliches Money Mindset zu entwickeln. Der Equal Pay Day markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten müssen, um das gleiche Gehalt wie ihre männlichen Kollegen zu erhalten. Mit dem Seminar möchten wir praktische Unterstützung bieten, um Frauen in finanziellen Angelegenheiten zu stärken so für mehr Gleichgewicht zwischen Männer und Frauen sorgen. Interessierte sind herzlich eingeladen, am Seminar teilzunehmen und gemeinsam mit uns für mehr finanzielle Gleichberechtigung einzutreten. Eintritt 10 Euro für Mitglieder der Landfrauen oder der jungen Landfrauen, 15 Euro für Nichtmitglieder, Anmeldung über LandFrauen des Rhein-Lahn-Kreises (Tel.: 06439-6826) oder landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de

Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“ –Schulworkshops am 11.04.2024 an der Realschule plus und FOS im Einrich und am 12.04.2024 am Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez



Unter dem Motto „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“ startet das gemeinsame Projekt der Projektleiterin Theresa Lambrich und der Gleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann in die nächste Runde.

Was ist Kommunalpolitik, wie sieht die kommunale Struktur in Rheinland-Pfalz aus, wie komme ich an ein kommunalpolitisches Mandat und warum sind Frauen in diesem Bereich unterrepräsentiert? Mit diesen Fragen beschäftigten sich Schülerinnen und Schüler im Rhein-Lahn-Kreis im Rahmen des Workshops „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“.

Die Projektleiterin Theresa Lambrich und die Auftraggeberin, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann werben für Engagement in der Kommunalpolitik.

„Um ein nachhaltiges Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, die Arbeit fortzuführen und noch mehr Schülerinnen und Schüler zu erreichen“, betont Theresa Lambrich. „Es ist wichtig, dass junge Menschen sich aktiv in die Kommunalpolitik einbringen und ihre Zukunft verantwortlich mitgestalten!“ unterstreicht Dorothee Milles-Ostermann: „Wir haben hier im Rhein-Lahn-Kreis eine

Vielzahl engagierter Menschen aller Altersgruppen, die jungen Menschen zeigen, dass Politik Spaß und Sinn macht. Junge Menschen können künftig Politik machen und in ihren Gemeinden das Leben gerechter, klimafreundlicher, nachhaltiger beeinflussen und ihrer Generation eine Stimme geben“. Während der Veranstaltungsreihe, die jährlich im Auftrag des Rhein-Lahn-Kreises stattfindet, sind dieses Mal zwei Schulen dabei: Die Realschule plus und FOS im Einrich und das Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez. Am Workshop Tag selbst werden nach einer Einführung in die kommunale Struktur Rheinland-Pfalz durch Theresa Lambrich und der interaktiven Bearbeitung des Themas „Frauen und Politik“ Frauen und Männer, die sich kommunalpolitisch in der jeweiligen Region engagieren, für Interviews bereitstehen. Hierbei sind verschiedene Parteien und Wählergruppen vertreten, politische Neutralität ist ein grundlegender Wert des Workshops. Es geht um Partizipation und demokratische Beteiligung, unabhängig von einer Partei. Deshalb erhalten die Klassen am Workshop-Nachmittag auch die Möglichkeit, aktive Kommunalpolitiker und Kommunalpolitikerinnen verschiedener Parteien und Wählergruppen aus der Region zu ihren Erfahrungen zu befragen. Durch ihre Erfahrungsberichte und den Austausch mit den jungen Menschen tragen die Politikerfahrenden wesentlich zum Erfolg des Workshops bei. Die Initiatorinnen sind sich einig: „Wir danken diesen engagierten Menschen für ihren Einsatz und freuen uns schon auf den lebendigen Austausch“.

Kostenfreies Berufs-Coaching der Beratungsstelle Frau & Beruf – Kostenfreie Einzelberatungen (jeweils ca. 1 Stunde) am Mittwoch den 24.04.2024 zwischen 10.00 Uhr und 17.00 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems, Raum 124



Beratungstag in Bad Ems am 24.04.2024 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Kreisverwaltung Bad Ems, in Kooperation mit der Kreisgleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann. Ob (Wieder-)Einstieg, Jobwechsel, Gründung oder (neue) Unternehmensausrichtung – mit Ihren Themen rund um Ihre berufliche Weiterentwicklung sind Sie bei uns goldrichtig! Als eine von 6 Fachstellen speziell für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Ihre persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt der kostenfreien Beratung. Mit uns gewinnen Sie Klarheit – profitieren Sie von unserer langjährigen Expertise! Was es dafür braucht? Nur Ihren Mut zum ersten Schritt: melden Sie sich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 98 61 29. Wir freuen uns auf Sie! Die kostenfreien circa einstündigen Einzelberatungen finden in der Kreisverwaltung Insel Silberau in Bad Ems, Raum 124 statt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.neuekompetenz.de Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

„Empowerment nach Diskriminierung“ am 25.04. 2024: Empowerment nach Diskriminierung: Frauen lernen, Diskriminierung zu erkennen und zu überwinden - Praxisbeispiele und interaktive Übungen

Das übergeordnete Ziel der Tagesveranstaltung besteht darin, die strukturelle Diskriminierung von Frauen anzusprechen, um ihre gesellschaftliche Situation langfristig zu verbessern. Es geht darum, Frauen nach Diskriminierungserfahrungen zu stärken und einen adäquaten Umgang mit dem Erlebten zu erlernen. Dafür ist es zuvor nötig, den Umgang mit Diskriminierung und deren Einflussfaktoren genauer zu beleuchten und zu verstehen. Eine erfahrene Referentin vermittelt sowohl Verständnis für die verschiedenen Aspekte von Diskriminierung, einschließlich der sozialen, kulturellen und historischen Zusammenhänge als auch zahlreiche Beispiele von starken Frauen in der Praxis. Durch praktische Übungen in Kleingruppen und dem Einsatz kreativer Mittel können die

persönlichen Erfahrungen mit dem theoretischen Input verknüpft werden. Themenschwerpunkte/Methoden der Veranstaltung sind Sensibilisierung für verschiedene Formen der Diskriminierung, Vermittlung von Wissen über rechtliche Grundlagen zum Schutz vor Diskriminierung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens von Frauen, Durchführung interaktiver Übungen zur praktischen Anwendung des Gelernten, Entwicklung von Strategien zur Erkennung und Überwindung von Diskriminierungen, Förderung des Austauschs und der Vernetzung unter den Teilnehmerinnen, Schaffung eines sicheren und unterstützenden Raums für den Erfahrungsaustausch, Vorstellung von Praxisbeispielen erfolgreicher Empowerment-Projekte, Einsatz kreativer Mittel zur Förderung des Lernprozesses und der Selbstreflexion, Förderung der individuellen Kreativität als Ressource zur Stärkung und Selbstentfaltung. Nähere Informationen folgen, Anmeldungen über das Frauenlandhaus Charlottenberg über mail@frauenlandhaus.de. Die Veranstaltung ermöglicht eine kostenfreie Kinderbetreuung, die Kinder werden in einem angrenzenden Raum betreut.

AUSSERDEM



OASENTAG

HERZ & SEELENFREIZEIT für Dich -
Musik, Tanz, Bewegung,
Lebensfreude, Entspannung, Regeneration,
tiefe Begegnung mit dir und anderen.

Wann?
Samstag, 23.03.2024
10:00 - 17:00 Uhr

Wo?
Kloster Allerheiligenberg,
Lahnstein

Kontakt:
0176-22886817,
info@biodanza-koblenz.de



Biodanza
Koblenz

www.atelier-formgefuehl.de

FRAUEN ♀ FRÜHLINGSTÖPFERN

Du hast Lust mit mir zu töpfern?
Komm zu meinem FrauenFrühlingstöpfern
und verbring kreative Stunden mit dem
vielseitigen Material Ton. Du kannst mit
eigenen Ideen zum Kurs kommen oder dich
inspirieren lassen!

Dir stehen verschiedene Gipsformen,
Aufbau- und Plattentechnik, Stempel und
andere Dekorationsmaterialien zur
Verfügung. Mit meinen selbsthergestellten
keramischen Farben kannst du es auch bunt
werden lassen. Ich freue mich auf dich!!!

Jetzt buchen

€ 59

zuzüglich Material-
und Brennkosten

14.04.2024

Kurs 1: 11-14 Uhr

Kurs 2: 15-18 Uhr

Im Atelier
Kunstglück
in Bad Ems

Für weitere Informationen schreib mir gern unter:
0175 7410383

Wissenswertes

Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten! Infos: 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



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

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

*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
