

Inselpost Nr. 35

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

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte!



Diesmal finden Sie viele Ideen und Veranstaltungen für den August und September- zuvor aber gibt es einen kleinen Rückblick auf das Treffen des neugegründeten Frauennetzwerks! 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/dnSTspmq8Elqlr6NYhn0R>.



Erfolgreiche Gründung des Frauennetzwerks aktiver Frauen im Rhein-Lahn-Kreis

Das Frauennetzwerk aktiver Frauen im Rhein-Lahn-Kreis wurde erfolgreich gegründet. Über 40 Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen und Hintergründe trafen sich am 18. Juli 2023, um sich zu vernetzen und Themenbereiche intensiv zu bearbeiten. Die „Angebots-Landschaft“ für Chancengleichheit hat sich in den letzten Jahren verändert. Ziel der Veranstaltung war es, Frauen aller Altersgruppen aus unserer Region zusammenzubringen, um sich kennenzulernen, zu vernetzen

und gemeinsam Projekte zu entwickeln. Organisiert wurde das Angebot von den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden, des Kreises und der Stadt Lahnstein zusammen mit dem Frauenlandhaus Charlottenberg.

„Dieses Angebot will eine Plattform schaffen für aktive Frauen aus verschiedenen beruflichen, kulturellen, politischen und sozialen Bereichen. Wir möchten Referentinnen, Anwältinnen, Ärztinnen, Künstlerinnen, Mitarbeiterinnen aus Jugendzentren, Finanzfachfrauen, Landfrauen, junge Landfrauen, Beraterinnen und andere engagierte Frauen miteinander vernetzen“ so die Idee der Veranstalterinnen. Diesen Gedanken fanden so viele Frauen attraktiv, dass von Pfarrerrinnen über Gesundheits- und Finanzexpertinnen, von Künstlerinnen und Expertinnen zu Persönlichkeitsentwicklung, von Politikerinnen zu Therapeutinnen, von Beraterinnen zu Webdesign, vom Weißen Ring bis zum Jobcenter, vom Hospiz bis zu Migrationsberatung, von jungen Landfrauen und erfahrenen Wirtschaftsexpertinnen, von Ingenieurinnen zu Unternehmerinnen und noch viele mehr, kamen. Das Frauenlandhaus bot für diesen Tag mit ansprechenden Tagungsräumen, dem wunderschönen Sommergarten und der sehr leckeren Verpflegung ein perfektes Ambiente,

Nach einem inspirierenden Impulsreferat zum Thema „weibliches Netzwerken“ folgten kurzweilige Partnerinnen- Interviews, die ein erstes Kennenlernen ermöglichten. In der daraus entwickelten Galerie entstanden bereits erste Eindrücke zu der Vielfalt und Expertise der Anwesenden, zu ihren Stärken, Talenten und Kompetenzen. In der offenen und wertschätzenden Atmosphäre wurden durch den dynamischen Austausch rasch Themenschwerpunkte entwickelt. Die künftige Netzwerkarbeit wird sich auf Wunsch der Teilnehmerinnen intensiver mit den Themenbereichen „Frauen und Finanzen“, „Frauen und Persönlichkeitsentwicklung“, „Frauen und Kreativität“, „Ganzheitliche Frauengesundheit“ und „Politik mit und für Frauen“ beschäftigen. Die Vielfalt der Kompetenzen und die reichhaltigen Erfahrungen ermöglichten es den Teilnehmerinnen, von dem Wissen untereinander zu profitieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Die ersten Schritte, vertrauensvolle Kontakte zu knüpfen, um sich gegenseitig zu motivieren und inspirieren, sind mit diesem Treffen erfolgreich gelungen. Bereits aus den ersten Arbeitsgruppen heraus haben sich kleinere Netzwerke gebildet, die sich intensiv mit bestimmten Themenbereichen auseinandersetzen möchten. Das Ziel ist die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen.

Die Resonanz auf das Gründungstreffen war großartig, wie die Veranstalterinnen bestätigen. „Wir möchten lebendige Treffen entwickeln, Ideen austauschen und Pläne schmieden“- das ist hervorragend gelungen, betonen die Veranstalterinnen. Aufgrund dieses positiven Feedbacks streben sie an, regelmäßige Austauschtreffen einmal im Quartal an verschiedenen Standorten der Teilnehmerinnen im Kreis zu organisieren. Die Netzwerktreffen sollen offen gestaltet werden, so dass immer auch neugierige und engagierte Frauen, die sich einbringen möchten, dazu kommen können. In dem jeweiligen Treffen wird ein bestimmter Themenkomplex vertiefend bearbeitet, dazu gehören die Vernetzung der Kompetenzen, der vorhandenen Beratungsangebote, aber auch die eventuelle Entwicklung von weiteren Lösungsideen oder Veranstaltungen.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und Teil dieses Netzwerks zu werden. „Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen. Es ist wichtig, dass Frauen in unserer Gesellschaft eine starke Stimme haben und gemeinsam für ihre Rechte und Interessen eintreten können. Dieses Netzwerk soll dazu beitragen, dass Frauen sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen können“, so die Organisatorinnen Dorothee Milles-Ostermann und Beate Schmittel. Das Frauennetzwerk aktiver Frauen im Rhein-Lahn-Kreis freut sich auf eine erfolgreiche und produktive Zusammenarbeit und ist gespannt auf die weiteren Entwicklungen.

Fest der Kulturen in Nassau vom 1. bis 3. September
Veranstaltung am 2.9.2023 um 15 Uhr in der Stadtbücherei Nassau im Günter-Leifheit-
Kulturhaus, Obertal 9a Neue (Begegnungs-)Räume: Zugewanderte und Einheimische im
Gespräch

01.-03.09.
FEST DER KULTUREN
NASSAU *Neue Räume* 

01.09.: AWO IM NASSAUER LAND
19.00 Uhr • Eröffnung: Manuel Liguori
• Kinofilm „Das Grüne Gold“
• Vortrag von Roman Herre, FIAN (verantwortlich für Film und Vortrag: Arbeitsgemeinschaft Eine-Welt-Laden)

02.09.: STADTBIBLIOTHEK
15.00 Uhr • Neue (Begegnungs-)Räume:
Zugewanderte & Einheimische im Gespräch
(Beirat für Migration und Integration Rhein/Lahn)

03.09.: BÜHNE IM STEIN-PARK
12.30 Uhr • Interkultureller Gottesdienst
• anschließend: Straße der Kulturen
• ab 15.00 Uhr: Aktionen, Tanz & Livemusik auf der Festbühne

Veranstalter:
 **STADT NASSAU**  

Unter diesem Motto steht die diesjährige Veranstaltung des Beirats für Migration und Integration (BMI) im Rhein-Lahn-Kreis im Rahmen des Fests der Kulturen in Nassau. Der BMI unterstützt laut seiner Satzung kreisweit Aktionen, die dem friedlichen Austausch der Kulturen dienen. Sein Ziel ist es, dass Menschen verschiedener Nationalitäten, Religionen und Kulturen gleichberechtigt zusammenleben. Mit der Veranstaltung in der Stadtbücherei will der BMI Anonymität durchbrechen. Menschen unterschiedlicher Kulturen, Einheimische und Zugewanderte sollen sich an diesem Nachmittag begegnen, sich über Heimat, kulturelle Verbundenheit, Bräuche,

Traditionen, Alltagsleben in Nassau... austauschen und sich so ein wenig besser kennenlernen, damit sie sich später auf der Straße grüßen und vielleicht ein paar Worte miteinander wechseln. Die gemütlichen Sitzecken der Stadtbücherei bieten sich für diesen Dialog an. Eine Vorbereitung ist nicht nötig. Um Sprachlosigkeit zu vermeiden, bekommen die Teilnehmer eine Liste mit möglichen Gesprächspunkten. Geplant sind 2 Runden von je 20 Minuten. Für Getränke ist gesorgt.

Oasentag „Werte, Glaubenssätze & Kraft tanken für Frauen“ am 9. September von 9-17 Uhr in Charlottenberg, Kostenbeitrag 30 Euro

Zu diesem Workshop- Tag laden die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises zusammen mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“ und dem Frauenlandhaus Charlottenberg mit zwei Expertinnen für Persönlichkeitsentwicklung am 9. September, von 9 Uhr - 17 Uhr, in Charlottenberg ein. Der Teilnahmebeitrag für den ganzen Tag samt Wanderung, Vorträgen, Workshops und Verpflegung beträgt 30 Euro. Am Vormittag werden wir mit der Entspannungspädagogin und Burnout -Beraterin Kirsten Plachta aus Frücht Kraft tanken, Neues erforschen und mit allen Sinnen die Natur entdecken. Am Rande des Naturparks Nassau erkunden wir auf leicht begehbaren Wegen die reizvolle Umgebung. Wir verbringen Zeit in der Natur und genießen die Ruhe und ihre Faszination. Mit bewusstem Fokus auf unseren Atem und auf das achtsame Gehen, lassen wir den Alltag hinter uns. Wir lernen verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, kommen dabei zur Ruhe und zu uns selbst. Körper, Geist und Seele werden angeregt, um entschleunigt und kraftvoll in unseren Alltag zurück kehren zu können.

Nach einem leckeren Mittagessen lädt uns die Referentin Pera Merl von „Würdekompass“ ein in die Welt der Werte und Glaubenssätze. Welche Werte lebe ich gerade? Will ich das? Welche Werte möchte ich weitergeben? Was ist mir heute wichtig? Was nicht mehr? Welche Glaubenssätze tun mir heute noch gut? Welche möchte ich lieber abgeben? Uns erwarten zudem spannende Impulse zur Prägung, deren Entstehung und Auswirkung auf das momentane Leben. Frau Merl nimmt uns mit auf die Entdeckungsreise zu unseren negativen Glaubenssätzen und zeigt den Weg, diese in positive Glaubenssätze umzuwandeln Wir erfahren etwas zu Schutzstrategien und deren Entstehung von Verhaltens- und Verhinderungsmustern. Achtsamkeitsübungen sowie die Wichtigkeit der achtsamen Sprache zeigen uns die Möglichkeiten der Kraft auf, die entdeckt werden will. Das Wissen um das Spiegelgesetz und Schneckenschritte runden diesen Nachmittag ab. Vielen Dank an „Aktion Mensch“ für die Unterstützung dieses Angebots. Weiterführende Infos gerne über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de, 02603 972-336, die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de oder das Frauenlandhaus Charlottenberg (Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V., Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg). Anmeldungen ab sofort möglich direkt über das Frauenlandhaus Tel: 0 64 39 - 75 31, mail@frauenlandhaus.de



„Eigene Stärken und Potentiale erkennen und nutzen“, Workshop für geflüchtete Frauen:
Dienstag, 12. September 2023 um 18.00 Uhr in Diez- jeden zweiten Dienstag im
Monat! Mit Kinderbetreuung!

Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Alltagsgestaltung

EIGENE STÄRKEN UND POTENTIALE ERKENNEN UND NUTZEN

Einladung zur Teilnahme am Workshop für geflüchtete Frauen

I

Jeden 2. Dienstag im Monat

Infos und Anmeldung unter
0160 - 92291351

Kostenlose Kinderbetreuung möglich

18:00 - 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Diez

Migrationsberatung Rhein-Lahn-Kreis
Diakonie Diakonisches Werk Rhein-Lahn
helga martin
STADTBIBLIOTHEK DIEZ

In den Terminen 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. Die Termine finden jeden zweiten Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek in Diez statt. Für eine Kinderbetreuung wird in einem separaten Spielzimmer gesorgt. Um Voranmeldung wird gebeten: 0160 9229 1351 Weitere Termine sind: Dienstag, 10.10.2023/ Dienstag, 14.11.2023/ Dienstag, 12.12.2023. 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.

Jobmesse für Frauen am 13.09.2023 in Montabaur

Women's Wednesday in der Arbeitsagentur: Was Sie erwartet: Interessante Betriebe, attraktive Stellenangebote, eine tolle Vortragsreihe und vielfältige Infos rund um die Themen Qualifizierung & Weiterbildung. Es lassen sich unkompliziert Kontakte knüpfen und bestenfalls findet frau ihren Arbeitgeber von morgen. Wer unsicher ist, ob eine bereits verfasste Bewerbung professionell und überzeugend ist, bringt diese Unterlagen einfach zum Check durch Expert*innen mit. Weitere Serviceangebote: Bewerbungsfotos: Während der Messe können die Teilnehmerinnen kostenlos Bewerbungsfotos machen lassen. Beratung: Zum Thema Qualifizierung/ Weiterbildung gibt es umfangreiche Beratungs- und Informationsmöglichkeiten. Expertentipp: Expert*innen beantworten Fragen zur Tagesmutter (-Qualifizierung) oder dem beruflichen Quereinstieg als Erzieherin Workshop: Persönliche Stärken entdecken. Mehr Infos unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/montabaur/beauftragte-fuer-chancengleichheit/2-women-s-wednesday-die-jobmesse-fuer-frauen>

Kostenfreies Berufs-Coaching am 13.09.2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, jeweils eine Stunde im Kreishaus Bad Ems, Insel Silberau 1, Raum 124



Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, Frau Dorothee Milles-Ostermann, am Mittwoch, 13.09.2023 von 10 bis 17 Uhr individuelle – jeweils ca. einstündige Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an. Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungs idee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit! Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt: Mittwoch, 13.09.2023 zwischen 10.00 Uhr und 17.00 Uhr im Kreishaus Bad Ems, Insel Silberau 1, Raum 124.

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.

Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du in dem Fall per E-Mail Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich! Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

Einladung zur Veranstaltung „Jung, politisch, Rhein-Lahn - Das geht? Das geht!“ am 17. September ab 10.00 Uhr – mit Musik, Snacks & guter Laune

**17. SEPTEMBER
2023**

AB 10 UHR
**KREML
KULTURHAUS
HAHNSTÄTTEN**

**"JUNG, POLITISCH,
RHEIN-LAHN...
DAS GEHT? DAS GEHT!"**

ENSEMBLE
"FEMMES VOKAL"
&
LECKERE
SNACKS

Polit-Talk mit
jungen
Menschen

FRAGEN &
ANTWORTEN

"GET TOGETHER"
MIT LANDRAT UND
JUNGEN, POLITISCH
ENGAGIERTEN
MENSCHEN

Eine Veranstaltung des Landrats und der Gleichstellungsbeauftragten
der Verbandsgemeinden, der Stadt Lahnstein und des Kreises

Anmeldungen: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

7. SEPTEMBER
2023

AB 10 UHR
KREML
KULTURHAUS
HAHNSTÄTTEN

JUNG, POLITISCH, RHEIN-LAHN... DAS GEHT? DAS GEHT!

WIE GEHT
POLITIK VOR
ORT?

WAS BRINGT
MIR DAS?

WIE KANN ICH
MICH
ENGAGIEREN?

Polit-Talk mit
jungen
Menschen

lebendig
lecker
locker
unterhaltsam

AUF JEDEN FALL DABEI:

MAREN BUSCH
JULIUS KESSLER
CEDRIC CRECELIUS
REBECCA STOTZ

AUF JEDEN FALL DABEI:

MAX WEISS
LENNART SIEFERT &
EINE
SCHÜLERIN DES
SOPHIE-HEDWIG- GYMNASIUMS IN
DIEZ
(EUROPEAN PARLIAMENT
AMBASSADOR SCHOOL)

Auf jeden Fall dabei:

Landrat Jörg
Denninghoff und die erste
Beigeordnete Gisela
Bertram

MODERATION:

THERESA
LAMBRICH

Eine Veranstaltung des Landrats und der Gleichstellungsbeauftragten
der Verbandsgemeinden, der Stadt Lahnstein und des Kreises



Anmeldungen: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de



Die Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden, der Stadt Lahnstein und des Kreises laden gemeinsam mit dem Landrat Herrn Jörg Denninghoff herzlich zu einer besonderen Veranstaltung am 17. September 2023 um 10.00 Uhr in das Kreml Kulturhaus nach Hahnstätten ein.

Jung, politisch, Rhein-Lahn - Das geht? Das geht!

Ziel der Gleichstellungsbeauftragten und des Landrates ist es, mehr junge Menschen für die Kommunalpolitik zu begeistern und ihr Engagement zu fördern. In diesem Rahmen ist vor zwei Jahren das Projekt „Mehr junge Leute in die Räte!“ gestartet, bei dem durch Schulworkshops den Schüler: innen die Kommunalpolitik nähergebracht wird.

„Wie geht denn Politik vor Ort? Was bringt mir das? Wieviel Zeit muss ich investieren? Wie kann ich mich engagieren?“ diese Fragen werden in den Workshops häufig gestellt.

Das neue Veranstaltungsformat will den vielen Fragen mit einem lebendigen, leckeren, lockeren und unterhaltsamen Format begegnen.

Junge und jung gebliebene PolitikerInnen verschiedener Parteien und eine Juniorbotschafterin für das Europäische Parlament (Schülerin des Sophie-Hedwig-Gymnasiums) werden bei diesem unterhaltsamen Polit-Talk berichten, wie es möglich ist, sich aktiv an politischen Entscheidungen einzubringen, welche Erfolge, aber auch welche Herausforderungen es gibt. Sie teilen ihre Erfahrungen mit, sprechen über den Sinn und den Spaß an der Politik und über erfolgreiche Konzepte für politische Beteiligung, die regional existieren. Wir wollen Menschen für politisches Engagement in ihren Ortsgemeinden begeistern. Deshalb gibt es die Möglichkeit, viele Fragen zu stellen.

Nach dem Polit- Talk freuen wir uns zusammen mit dem Landrat Jörg Denninghoff und der Ersten Kreisbeigeordneten Gisela Bertram auf gute persönliche Gespräche, neugierige Fragen und einen regen Austausch.

Neben politischen Inspirationen und einem kulinarischen Snack gibt es musikalische Häppchen: Das Ensemble Femmes Vokal www.femmesvokal.de – bekannt durch das Jazzfestival Idstein, das Café Hahn in Koblenz, der Musikmesse Frankfurt etc. wird die Veranstaltung begleiten. Vielen Dank an den Kulturkreis des Rhein-Lahn-Kreises und die Naspas-Stiftung für die Unterstützung dieses Angebots.

Moderieren wird Theresa Lambrich, die seit einigen Jahren sehr erfolgreich die Schulworkshops „Junge Leute in die Räte!“ im Rhein-Lahn-Kreis als Projekt der Gleichstellungsstelle anbietet. Sie hat in ihrer Bachelorarbeit eine Ursachenanalyse für die Unterrepräsentanz von Frauen in der Kommunalpolitik durchgeführt und Lösungsansätze für den Rhein-Lahn-Kreis eruiert. Sie studierte öffentliche Verwaltung an der Hochschule für öffentliche Verwaltung des Landes Rheinland-Pfalz und ist bei der Stadt Koblenz im Büro des Oberbürgermeisters beschäftigt. Aktuell absolviert sie einen Master in Politikwissenschaften.

Also, seien Sie an diesem inspirierenden Vormittag dabei! Melden Sie sich an und bitte bringen Sie auch junge Menschen mit! Weiterführende Infos und Anmeldungen gerne über die Gleichstellungsbeauftragte des Kreises, Dorothee Milles-Ostermann per Mail unter gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de oder telefonisch unter der 02603 972 285. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen!

Erzählcafé für Frauen im Rahmen der Interkulturellen Woche „neue Räume“ – Frauen stärken – Frauenräume erschaffen – am 26. September 2023 um 18 Uhr in der Stadtbibliothek Diez



**Bezirksverband
Rheinland e.V.**

Erzählcafé für Frauen
„Neue Räume“
Frauen stärken -
Frauenräume erschaffen

Di, 26. September 2023
Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 20.30 Uhr
In der Stadtbibliothek Diez

Beate Schmittel: Frauenlandhaus Charlottenberg
Info & Anmeldung:  beate.schmittel@frauenlandhaus.de
 06439 - 7531

Referentin: Frau Varsha Anett Heide
Kooperationspartnerinnen: Irma Krasniqi, AWO Rheinland
Monika Kaule, Stadtbibliothek Diez
Dorothee Milles-Ostermann,
Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Gefördert aus Sondermitteln der LAG anderes lernen

Passend zu dem Motto „Neue Räume“ der diesjährigen Interkulturellen Woche, bietet das Erzählcafé für Frauen einen Rahmen, um neue Räume auszuprobieren und kennen zu lernen. Die Bibliothek ist ebenso ein neues Erfahrungsfeld für viele Frauen wie auch das Treffen unter Gleichgesinnten mit unterschiedlichsten Biografien. Während dieses Angebotes können die Frauen sich austauschen und auf sich besinnen. Sie gehen gestärkt und mit neuen Impulsen für die Bewältigung der besonderen, weiblichen Herausforderungen im Alltag, nach Hause.

Die Kinder werden in einem anderen Stockwerk betreut, so dass Mütter für einen kurzen Zeitraum die Verantwortung, die in den allermeisten Fällen allein bei ihnen liegt, abgeben können. Unter Anleitung der erfahrenen Referentin Varsha Anett Heide und mit verschiedenen kreativen Mitteln, wird das Thema „Selbstliebe und eigene Ressourcen“ in einem geschützten Rahmen und schönem Ambiente bearbeitet.

Das Erzählcafé ermöglicht eine kostenfreie Kinderbetreuung und einen barrierefreien Zugang zu den Angeboten der städtischen Bibliothek. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der AWO Rheinland – Irma Krasniqi, der Stadtbibliothek Diez – Monika Kaule und der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises – Dorothee Milles-Ostermann, statt.

Die Anmeldungen bitte an Beate Schmittel – Tel. 06439/7531 oder Beate.schmittel@frauenlandhaus.de

**Neu: PC Kurse für Frauen in Präsenz in Nassau , am 30. September, 7. Oktober und 18. November-
jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr, Kostenbeitrag 30 Euro pro Tagetermin**



Nach den äußerst erfolgreichen Online-PC Kursen für Frauen – „Her mit den Cookies“ – probieren wir ein weiteres Format aus: Diesmal bieten wir gemeinsam mit der bewährten Referentin Frau Christine Simon, (M.C.Sc. Informatik) Präsenz-Termine in Nassau an. Die drei Samstage können einzeln, aber auch als Gesamtpaket gebucht werden. Da die Digitalisierung heute in fast alle Bereiche des Lebens vorgedrungen ist, gilt es, „am Ball zu bleiben“. Die Digitalisierung birgt Chancen und Risiken. Von der privaten Kommunikation über Freizeit, Einkaufen, Termine bei Ärzten und medizinischen Einrichtungen, medizinische Unterstützung bis hin zur Hilfe bei Pflegebedürftigkeit: Ohne IT Kenntnisse und Zugang zum Internet geht es in nahezu allen Lebensbereichen nur noch schwierig weiter. Gerade im ländlichen Raum gilt es, sich fit zu machen, um so lange wie möglich ein selbständiges Leben gestalten zu können. Deshalb bieten wir diesen Kurs an. Um nachzufragen, auszuprobieren und in Ruhe Dinge zu testen, bieten wir dieses Format- nur für Frauen- an. „Der Wunsch nach reinen Frauenkursen wurde mehrfach an uns als Veranstalterinnen herangetragen“ betonten Dorothee Milles Ostermann von der Gleichstellungsstelle ebenso wie Uschi Rustler vom Seniorenbüro. „Unter Frauen habe ich weniger Scheu, Fragen zu stellen. Frau Simon erklärt die Sachen ruhig und anschaulich, das kommt mir sehr entgegen!“, so das Feedback einer Teilnehmerin aus dem Online- Kurs. Wir werden in einer kleinen Gruppe von zwölf Teilnehmerinnen arbeiten. Es bleibt nach den Erklärungen immer auch genügend Zeit, alles auszuprobieren und Fragen zu stellen. Für die Mittagspause werden wir einen Tisch in einem Restaurant reservieren. Anmeldung und nähere Infos unter Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder cs56.it@yahoo.com

- 30.09. von 10 bis 16 Uhr in Nassau:** PC-Grundlagen mit Infos zu „Einstellungen anpassen“, „Installationen von Programmen und Apps“, „Cookies“
- 07.10. von 10 bis 16 Uhr in Nassau:** PC-Sicherheit mit Infos zu „Online-Banking“, „PayPal“, „Passwort-Tresor“ und „Troll-Angriffen“
- 18.11. von 10 bis 16 Uhr in Nassau:** PC Freizeit mit Infos zu „Synchronisieren von Familienkalendern“, „Komoot“, „DB Navigator“, „Umgang mit Buchungsportalen für den Urlaub“

Wissenswertes

Finanzielle Hilfen für Frauen in schwierigen Lebenslagen

Die Online-Datenbank „Finanzielle Hilfen für Frauen“ bietet Frauen gezielte Unterstützung bei der Suche nach finanziellen Hilfen und Beratung. Sie wurde nun um zusätzliche Förderprogramme erweitert: Neu sind Informationen über Angebote der Schuldnerberatung sowie für Existenzgründerinnen. „Mir ist es ein wichtiges Anliegen, Frauen in schwierigen Lebenslagen zu

unterstützen, sodass sie Perspektiven für ein finanziell unabhängiges Leben entwickeln können,“ macht Frauenministerin Katharina Binz deutlich. „Denn Frauen verdienen in Deutschland im Durchschnitt immer noch deutlich weniger als Männer und viele von ihnen haben kein eigenes existenzsicherndes Erwerbseinkommen.“ Mit wenigen Klicks können sich Interessierte über rund 240 Förderprogramme der Europäischen Union, des Bundes, des Landes Rheinland-Pfalz sowie von Banken und Stiftungen informieren. Hierbei können sie ganz gezielt nach Hilfen für ihre Lebenssituation, zum Beispiel als Arbeitssuchende, Alleinerziehende, Migrantin, Studentin oder Berufsrückkehrerin nach einer Familienphase suchen. Auch Unternehmen, Vereine und Träger erfahren, wie und wo sie Fördermittel beantragen und Beratung finden können. Außerdem finden ukrainische Geflüchtete Infos über Hilfen und ihnen zustehende Sozialleistungen in der Datenbank. „Ein Blick in unsere aktualisierte Datenbank lohnt sich! Übrigens auch für Männer, denn viele Förderprogramme darin richten sich nicht nur an Frauen,“ ergänzt die Frauenministerin. Die Datenbank ist erreichbar unter <https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>



Unser Sommerferienprogramm ist schon gut besetzt. Hier sind noch wenige Plätze frei. Melde dich schnell an und sei dabei. Wir freuen uns auf dich.

Sommerferienprogramm in der Hahnenmühle 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

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,

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? Jugendkulturzentrum 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 Jugendkulturzentrum Lahnstein.

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. Dámián Rhein-Lahn (Sitz in Lahnstein),
Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindesgesundheit, 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

