

„Digitaler Treff: Sichere Finanzen: Online Banking, der Passworttresor und PayPal/WERO!
Am 08.10.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems



Digitale Kompetenz für Frauen

**“VON FRAU ZU FRAU”:
DIGITAL TREFF**

**Sichere Finanzen - Online
Banking, Paypal & Co**

**am 8. Oktober 2026 von 14.30 bis 18Uhr
Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau**

- Online-Banking verstehen
- Passworttresor: Ordnung, Überblick & Schutz für meine Zugänge
- PayPal: bequem zahlen – worauf ich achten muss
- Betrugsmaschen erkennen: Phishing, Fake-Mails & Anrufe
- Eigenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen
- Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks und Getränke

Anmeldung unter:
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Logos: Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis, vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises, SENIORENBÜRO DIE BRÜCKE

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.

Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.

Am 08.10.2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: Sichere Finanzen: Online Banking, der Passworttresor und PayPal/WERO von 14.30 bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt. Die Teilnehmerinnen lernen, wie Online-Banking funktioniert und wie Konto und Überweisungen sicher genutzt werden. Sie erfahren, wie ein Passworttresor für Ordnung, Überblick und Schutz ihrer Zugänge sorgt. Digitale Bezahlmöglichkeiten wie PayPal und Wero werden verständlich erklärt, inklusive wichtiger Hinweise zur sicheren Nutzung. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Erkennen von Betrugsmaschen sowie auf Sicherheit und Selbstbestimmung beim digitalen Bezahlen. Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.

- Online-Banking verstehen: Konto & Überweisungen sicher nutzen
- Passworttresor: Ordnung, Überblick & Schutz für meine Zugänge
- PayPal: bequem zahlen – worauf ich achten muss
- Wero: Geld senden ohne IBAN – einfach & direkt
- Betrugsmaschen erkennen: Phishing, Fake-Mails & Anrufe
- Sicherheit & Selbstbestimmung beim digitalen Bezahlen

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten: Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten? Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLAN und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen. Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.

Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durch kontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com) Anmeldung unter: <https://kvhs-rhein-lahn.de> oder per Mail an geschaefsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

„Tag der offenen Tür“ am 11.10.2026 von 11 bis 17 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen- mit Vorleseaktion queerer Kinderbücher-



Webinar „Nichtbinarität, Trans* - und Intergeschlechtlichkeit“ – geschlechtliche Vielfalt verstehen: Am 27.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr



Die geschlechtliche Vielfalt ist Teil unseres menschlichen Seins. Unterschiedliche geschlechtliche Identitäten gibt es seit Menschen Gedenken. In verschiedenen historischen und kulturellen Zusammenhängen wurden sie nachweislich benannt. In anderen Zeiten und Gesellschaften fehlten die Worte, wurden die Vielfalt und ihre Sichtbarkeit unterdrückt. Aktuell rücken Begriffe wie Nichtbinarität, Trans* - und Intergeschlechtlichkeit wieder vermehrt in den Blickpunkt. Das ist ein gutes Zeichen, denn Sprache beeinflusst unser Denken. Nur wenn etwas in unserer Sprache sichtbar wird, kann es mitgedacht werden. Es ist wichtig, dass Vielfalt sichtbar wird. Nur so können Vorurteile und Stigmatisierungen abgebaut werden. Dies schützt und bereichert schlussendlich unsere gesamte Gesellschaft und das wertschätzende Miteinander. Dieses Webinar möchte die Begriffe und damit verbundenen Lebensrealitäten für Interessierte begreifbar machen. Was bedeuten diese Begriffe konkret und was sind TIN* Personen? Wie kann ich die geschlechtliche Vielfalt im Alltag berücksichtigen? Was sagen Wissenschaft und die Gesetzgebung? Was kann ich tun, wenn Menschen aufgrund ihrer Identität diskriminiert werden? Diese und weitere Fragen versucht das Webinar zu beantworten, es möchte helfen die geschlechtliche Vielfalt zu verstehen und Unklarheiten aufzulösen.

Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie in Katzenelnbogen, der VG Aar-Einrich, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Kreisvolkshochschule. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten. Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de Dozent*in: Che Levi Best

VERLEGT: Exkursion für Interessierte zur Ausstellung „Mission Künstliche Intelligenz“ ins Deutsche Museum nach Bonn am Donnerstag, den 05. November 2026 wird aufgrund der angekündigten umfangreichen Bahnarbeiten auf das nächste Jahr verlegt- Termin wird frühzeitig mitgeteilt!



**Exkursion ins Deutsche Museum,
Bonn, zur "Mission KI"**

Rhein
Lahn
Kreis

Achtung!!!

Aufgrund der angekündigten
umfangreichen Baumaßnahmen der
Deutschen Bahn
sowohl rechts-als auch linksrheinisch und
der zu erwartenden Verspätungen
werden wir diese Veranstaltung
in das Jahr 2027 verlegen.

Anmeldung:
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de
Kurs-Nr. BE26.111.001

Gleichstellung
Rhein-Lahn-Kreis

vhs
Kreisvolkshochschule
des Rhein-Lahn-Kreises

SENIORENRAT
DIE BRÜCKE
RHEIN-LAHN-KREIS

**Webinar „Queer in Alter und Pflege“ - für Fachkräfte und Angehörige: Am 26.11.2026,
10.00 - 12.00 Uhr**



Menschen, die auf Betreuung und/oder Pflege angewiesen sind, möchten empathisch umsorgt und in ihren Bedürfnissen gesehen werden. Sie wünschen sich die Berücksichtigung ihrer individuellen Lebenswelten. Queere Senior*innen und Menschen aus der LSBTIQ* -Gemeinschaft mit Behinderungen bilden hier keine Ausnahme. Um dies zu berücksichtigen, hilft es die individuellen Besonderheiten ihrer Biografien zu begreifen.

Wie alle Gruppen, die in unserer Gesellschaft an einer gleichwertigen Teilhabe gehindert werden, sind ihre Lebenserfahrungen von Stigmatisierungen geprägt. Bei queeren Menschen sind die Erfahrungswelten oft beeinflusst von hohem sozialem Druck, vom Kampf um Sichtbarkeit und dem Erleben von Ausgrenzung und Gewalt. Bei älteren LSBTIQ* Personen kam die jahrelange Kriminalisierung ihrer Identität als Belastung erschwerend hinzu.

Was hat dies mit dem Themenkomplex Alter und Pflege zu tun? Dieser Frage möchte dieses Webinar nachgehen. Der Einfluss von (intersektionalen) Mehrfachdiskriminierungen auf die mentale Gesundheit und das Immunsystem wird ebenso besprochen, wie die Bedarfe von Trans* und Inter* Personen bei der pflegerischen und medizinischen Versorgung. Fachkräfte und Angehörige können in diesem Webinar Einblicke in queere Lebenswelten und der zu berücksichtigenden Bedarfe von LSBTIQ* Personen in Alter und Pflege erhalten. Ziel ist es Interessierte in ihrer Handlungskompetenz zu unterstützen, Fachlichkeit zu stärken und Hürden im Pflegealltag abzubauen.

Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie in Katzenelnbogen, der VG Aar-Einrich, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Kreisvolkshochschule.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten. Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de Dozent*in: Che Levi Best



Veranstaltungen 2026

SAVE THE DATE:
„Orange the World 2026“
setzt
ein klares Zeichen gegen
Gewalt
im Rhein-Lahn-Kreis

13. November 2026 um 18 Uhr, Lahnstein Jugendkulturzentrum

Szenische Lesung „Wie man ein Schmetterling wird“

19. November 2026 um 18.30 Uhr Kinosaal des Kreml Kulturhauses

FilmSpecial „Derya“, mit Filmgespräch und Regisseur

20. November 2026 ab 18.30 Uhr Stadtbibliothek Diez

Lebende Bibliothek: Menschen werden anstelle von Büchern für persönliche Gespräche „ausgeliehen“

25. November 2026 ab 13.00 Uhr Kreisverwaltung Bad Ems

Lesung mit Alea Horst &
Ausstellungseröffnung der Interventionsstelle

Neues von Teilnehmenden des FrauenNetzes:

Interkulturelle Woche

Tanzcafé für Frauen: „Bewegung, Ausdruck und Widerstandskraft stärken – Dafür!“ Am Dienstag, den 29.09.2026 von 17.00 bis 20.00 Uhr im Kulturzentrum Mosaik (ehemals Hof von Holland), Wilhelmstrasse 47 in 65582 Diez



**Bezirksverband
Rheinland e.V.**

Im Rahmen der Interkulturellen Woche 2026 laden wir Frauen aus allen Ländern herzlich zu unserem Tanzcafé ein. „Dafür“ bedeutet: Wir helfen Frauen, sich weiterzuentwickeln, ihre Kultur sichtbar zu machen und etwas für Gesundheit, Selbstbewusstsein und Gemeinschaft zu tun.

Durch Bewegung und Austausch finden die Teilnehmerinnen ihre innere Stärke und lernen, besser mit Problemen im Alltag umzugehen. Mit einfachen Tanzübungen lernen sie verschiedene Tanzstile kennen und verbessern ihre Beweglichkeit. In freien Tanzphasen können sie sich kreativ ausdrücken.

Das Angebot richtet sich an Frauen aller Kulturen, die Freude am Tanzen haben und ihre Resilienz durch Bewegung stärken möchten. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Referentin: Aizhan Hilgert, Tanz- und Bewegungspädagogin für kreative Tänze



Anmeldung: AWO Rheinland e.V. /Irma Krasniqi/0176/31166201 und Ev.

Dekanat Nassauer Land/ Beate Schmittell/ 01573/6563738

Link und QR-Code zur Anmeldung:

<https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=fbAX>

Interkulturelles Frauencafé jeden Freitag in Lahnstein außerhalb der Schulferien 09.30 Uhr, nächster Termin also 2. Oktober 2026

Interkulturelles Frauencafé

**10 Jahre
Jubiläum
im JUKZ**

Das interkulturelle Frauencafé ist ein Angebot der „Frühen Hilfen“ und richtet sich an alle Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituation. Unser Ansatz ist die Stärkung und Integration von Frauen als wichtiges Bindeglied zur Familie. Bei uns ist jede Frau willkommen, ob mit Kind oder ohne.

Dieses wöchentliche Angebot ist eine Kooperation der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald Rhein-Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein.

**freitags, 09.30 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien)
Beginn: 14.08.2026**

Die Teilnahme ist kostenlos,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Interkulturelles Frauencafé

Das Frauencafé ist ein Ort für Frauen aller Nationalitäten, Flüchtlingsfrauen und Alleinerziehende. Bringt gern eure Kinder im Alter von 0 - 6 Jahren mit!



Jugendkulturzentrum Lahnstein
Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein



jeden Freitag von 09.30 - 11.30 Uhr



Nasti Houshmand, Dipl. Sozialpädagogin
Tel.: 02621 914-602



Queerer Jugendtreff im JUKZ Lahnstein – Du bist richtig! Ab 21.08.2026 alle 14 Tage freitags, 15.00 bis 17.00 Uhr im JuKz- nächster Termin am 02. Oktober 2026

Das Jugendkulturzentrums JUKZ Lahnstein lädt 2 x im Monat junge Queers und Allies von 14 - 20 Jahren zum gemeinsamen Reden, Lachen, Chillen, Verstehen, Fam vergrößern, Fragen stellen und Pläne schmieden ein. Dieser Jugendtreff wird von zwei queeren Anleiter*innen begleitet.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Starte mit uns ins Wochenende, wir freuen uns auf Dich!

Kontakt: JUKZ Lahnstein, Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein Tel. 02621/914602, jukz@lahnstein.de



Aktuelle Neuigkeiten und inspirierende Veranstaltungstipps aus dem Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

☞ Für diese Herbstseminare sind noch Plätze frei:

02.–04.10.2026 | Tanzen – Standard, Latein & Herbstball

16.–18.10.2026 | Reise zur Urkraft

21.–25.10.2026 | Kreistanzfortbildung

Im Frauenlandhaus erwarten Dich inspirierende Auszeiten, herzliche Begegnungen und eine liebevoll zubereitete Verpflegung – mitten in der Natur. Auch Ferienfrauen sind herzlich willkommen!

Während unserer Belegungszeiten kannst Du das Frauenlandhaus auch ohne Seminar genießen und Dich mit unserer liebevoll zubereiteten Verpflegung verwöhnen lassen. Gönn Dir ein paar Tage Ruhe, Natur, gutes Essen und Zeit nur für Dich. Weitere Informationen und alle Termine unter:

www.frauenlandhaus.de und Tel: 0 64 39 - 75 31

Seminar „Sprache für das Unaussprechliche“ am Freitag, 9. Oktober von 16 bis 21 Uhr im Gemeindesaal, Dausenau



Im Begleitprogramm der Ausstellung „Ach Mensch, was bleibt?“ in der evangelischen Kastorkirche Dausenau wird ein Seminar angeboten, das sich mit der Kommunikation und Verarbeitung von Gefühlen im Kontext von Verlust und Tod beschäftigt. Unter dem Titel „Sprache für das Unaussprechliche“ werden Möglichkeiten eröffnet, über Erfahrungen von Abschied, Trauer und Vergänglichkeit ins Gespräch zu kommen. Viele Emotionen im Zusammenhang mit dem Tod lassen sich nur schwer in Worte fassen – genau hier setzt das Seminar an. Durch angeleitete Gesprächs- und Reflexionsformate erhalten die Teilnehmenden Raum, eigene Erfahrungen zu teilen, zuzuhören und neue Ausdrucksmöglichkeiten für belastende oder auch klärende Gefühle zu entdecken. Dabei steht



nicht die therapeutische Behandlung im Vordergrund, sondern ein achtsamer, unterstützender Austausch in einer geschützten Atmosphäre. Das Seminar richtet sich an Erwachsene, die sich persönlich oder beruflich mit den Themen Tod, Verlust und Trauer auseinandersetzen möchten und Interesse an einem vertieften, respektvollen Dialog haben. Veranstalterin: Fachstelle Gesellschaftliche Verantwortung/Leitung: Varsha Heide und Beate Schmitttel/
Kosten: keine/

Anmeldung: <https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=Gaki>

Kreativtag „Malen für die Seele“ am 10. Oktober von 10 bis 16 Uhr im Gemeindesaal, Dausenau



Im Rahmen der Ausstellung „Ach Mensch, was bleibt?“ in der evangelischen Kastorkirche Dausenau findet ein besonderer Kreativtag unter dem Titel „Malen für die Seele“ statt. Dies gehört zu Veranstaltungen der Fachstelle Gesellschaftliche Verantwortung des ev. Dekanats Nassauer Land. Dieser Workshop lädt Menschen dazu ein, sich künstlerisch mit den Themen Verlust, Abschied und Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt steht das freie Malen als Möglichkeit, innere Gefühle sichtbar zu machen und ihnen einen geschützten Ausdruck zu geben.

Der Tod als Teil des Lebens berührt existenzielle Fragen und kann intensive Emotionen hervorrufen – von Trauer und Schmerz bis hin zu Dankbarkeit und tiefer Lebensverbundenheit. Das kreative Arbeiten bietet einen Raum, diese Gefühle nicht nur zu reflektieren, sondern ihnen in Farbe und



Form zu begegnen. Der Kreativtag richtet sich an Menschen mit und ohne künstlerische Vorerfahrung. Ziel ist es, einen wertfreien Raum zu schaffen, in dem der persönliche Ausdruck, Stille, Austausch und kreative Verarbeitung möglich werden. Leitung: Varsha Heide und Beate Schmitttel/

Kosten: keine/

Anmeldung: <https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=xKsW>

„Alles nur Theater – nicht mit mir!“ Szenen zum Thema Sicherheit für Seniorinnen und Senioren im Rhein-Lahn-Kreis am 26. Oktober 2026 von 14-18 Uhr im Kreishaus Bad Ems

ALLES NUR THEATER - NICHT MIT MIR!

Szenen zum Thema „Sicherheit“

mit Kriminalhauptkommissarin Carolin Blum, Kriminologin M.A. und Präventionssachbearbeiterin,
Polizeipräsidium Koblenz und der Theatergruppe „Roßdörfer Spätlese“

Montag, 26. Oktober 2026, 14:00-18:00 Uhr
Großer Sitzungssaal, Kreishaus Bad Ems

Die Teilnahme ist KOSTENFREI.

Programm

14:00 Uhr Begrüßung Landrat Jörg Denninghoff
Vorstellung der Senioren-Sicherheitsberaterinnen und Senioren-Sicherheitsberater aus dem Rhein-Lahn-Kreis

14:20 Uhr „Präventives Puppenspiel“ zum Thema „Enkeltrick“
mit den Senioren-Sicherheitsberaterinnen Bettina Bernard & Susanne Bonnet

14:40 Uhr Theaterszenen „Falsche Polizeibeamte“, „unseriöse Handwerker“
mit der Theatergruppe „Roßdörfer Spätlese“, fachlich begleitet von Kriminalhauptkommissarin Carolin Blum
vom Polizeipräsidium Koblenz

16:00 Uhr Kaffee und Kuchen, kl. Imbiss
mit der Gelegenheit, die Infostände aufzusuchen

17:00 Uhr Theaterszene „Schockanrufe“
mit der Theatergruppe „Roßdörfer Spätlese“, fachlich begleitet von Kriminalhauptkommissarin Carolin Blum
vom Polizeipräsidium Koblenz

18:00 Uhr Abschluss

Infostände:
Betreuungsverein Nassauer Land e.V., Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Notfallseelsorge Rhein-Lahn-Westerwald, Polizei Koblenz, Seniorenbüro „Die Brücke“/Förderverein,
Senioren-Sicherheitsberater*innen, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Weißer Ring

Anmeldungen bis zum 19.10.2026 erbeten beim
Seniorenbüro „Die Brücke“, Uschi Rustler, Telefon 02603/972-336, Mail uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de

 Mit freundlicher Unterstützung
**Aktion
MENSCH**

Sicherheitsberaterinnen
und Sicherheitsberater
für Seniorinnen und Senioren
Gemeinsam gegen Kriminalität
in Rheinland-Pfalz

SENIORENBÜRO
DIE BRÜCKE
KREISHAUS BAD EMS

Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Betrugsmaschen, falschen Polizeibeamten, unseriösen Handwerkern und sogenannten Schockanrufen schützen? Antworten darauf gibt die Veranstaltung „Alles nur Theater – nicht mit mir!“ am Montag, dem 26. Oktober 2026, von 14 bis 18 Uhr im Großen Sitzungssaal des Kreishauses Bad Ems. Die Veranstaltung verbindet Information und Unterhaltung auf besondere Weise: In Theaterszenen werden typische Situationen aus dem Alltag

anschaulich dargestellt und gemeinsam mit Fachleuten eingeordnet. Ziel ist es, ältere Menschen für aktuelle Gefahren zu sensibilisieren und ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten an die Hand zu geben. Die Organisatoren möchten nicht nur informieren, sondern auch Mut machen: Wer Betrugsmaschen kennt und weiß, wie man im Ernstfall richtig reagiert, kann sich und andere besser schützen. Nach der Begrüßung durch Landrat Jörg Denninghoff und der Vorstellung der Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren steht zunächst ein „Präventives Puppenspiel“ mit den Senioren-Sicherheitsberaterinnen Bettina Bernard und Susanne Bonnet zum Thema „Enkeltrick“ auf dem Programm. Danach folgen Theaterszenen zu den Themen „Falsche Polizeibeamte“ und „unseriöse Handwerker“, dargestellt von der Theatergruppe „Roßdörfer Spätlese“. Fachlich begleitet werden die Szenen von Kriminalhauptkommissarin Carolin Blum, Kriminologin M.A. und Präventionssachbearbeiterin beim Polizeipräsidium Koblenz. Die Veranstalter laden ihre Gäste im Anschluss zu Kaffee und Kuchen sowie einem kleinen Imbiss ein. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, sich an verschiedenen Informationsständen ausführlich über Sicherheits- und Beratungsangebote zu informieren. Mit dabei: der Betreuungsverein Nassauer Land e.V., die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., die Notfallseelsorge Rhein-Lahn-Westerwald, die Polizei Koblenz, das Seniorenbüro „Die Brücke“/Förderverein, die Senioren-Sicherheitsberater*innen, die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. sowie der Weiße Ring. Die Theaterszene „Schockanrufe“ bildet den Abschluss des inhaltlichen Programms. Auch hier steht Kriminalhauptkommissarin Carolin Blum für die fachliche Einordnung zur Verfügung. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Ein herzliches Dankeschön an die Aktion Mensch, für die finanzielle Unterstützung. Anmeldungen bitte bis zum 19. Oktober 2026 beim Seniorenbüro „Die Brücke“, Uschi Rustler, Telefon 02603/972-336, E-Mail uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de

Zweites Treffen der Rhein-Lahn-Ladies am 12. November 2026 um 19 Uhr in Nassau:
Kennenlernen · Austauschen · Vernetzen



Rhein-Lahn Ladies gehen in die zweite Runde: Nach dem erfolgreichen Auftakt mit rund 30 Unternehmerinnen und selbstständigen Frauen geht das regionale Netzwerk Rhein-Lahn Ladies in die nächste Runde. Ziel ist es, Unternehmerinnen aus dem Rhein-Lahn-Kreis zusammenzubringen, den persönlichen Austausch zu fördern, neue Kontakte und Kooperationen entstehen zu lassen und Frauen in der regionalen Wirtschaft sichtbarer zu machen. Das nächste Treffen findet am Donnerstag, 12. November 2026, um 19 Uhr in Nassau statt. Unternehmerinnen und selbstständige Frauen aus dem Rhein-Lahn-Kreis sind herzlich eingeladen. Infos & Anmeldung: www.rheinlahnladies.de

Infoabend und Sprechstunde am 19.11.2026 um 18 Uhr zu Elternzeit, Elterngeld und Co. im Haus der Familie in Katzenelnbogen

Infoabend und Sprechstunde: Elternzeit, Elterngeld und Co.

Eltern werden ist eine Zeit intensiver Gefühle, neuer Erfahrungen und Zukunftsplanungen. Viele Fragen stellen sich:

- Was muss ich wo und wann beantragen? Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu?
- Was ist Mutterschaftsgeld?
- Wo ist der Unterschied zwischen Elterngeld und ElterngeldPlus und welche Variante ist in der derzeitigen Situation sinnvoll?
- Darf ich in der Elternzeit arbeiten und was muss ich dann bzgl. des Elterngeldes beachten?
- Wo beantrage ich Kindergeld?
- Was müssen wir beachten, wenn wir nicht verheiratet sind?
- Welche Rechte habe ich als Alleinerziehende*r?
- Stehen uns als Familie weitere Hilfen zu?
- Kommen wir als Eltern mit den neuen Anforderungen zurecht, bleibt noch genug Zeit füreinander?

Eine Beraterin der pro familia informiert Sie ausführlich zu allen wichtigen Themen rund ums Eltern werden. Ein Schwerpunkt des Infoabends liegt auf den flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten der Elternzeit und des Elterngeldes. Eine Anmeldung zu den jeweiligen Terminen ist unbedingt erforderlich.

📅 **Sprechstunde** Freitag, 21.08.2026, 9.00 – 12.00 Uhr,
Elternabend Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr,
Thema: Infoabend „Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co“
🆓 kostenfrei

👤 Haus der Familie

pro familia
Limburg

Außerdem:

Interessante Workshops aus dem Rhein-Hunsrück-Kreis:

Workshop-Reihe für Frauen: „Stimme. Haltung. Wirkung. – Souverän auftreten in Beruf und Alltag“
kommunikative und persönliche Kompetenzen stärken – von Stimme, Körpersprache und Argumentation über Selbstbewusstsein und Präsentation bis hin zu Selbstführung und Teamarbeit. Durch die Förderung über Landesmittel können wir die Ganztagsworkshops günstig anbieten: für 85 Euro pro Teilnehmerin und Workshop. Alle Workshops im Überblick finden Sie auf unserer Webseite: <https://eeb-sued.de/workshopreihe-fuer-frauen/>

Die Reihe startet am **26.09.26, 09.30-17.00 Uhr, mit Stark sprechen – Stimmtraining für Frauen.** Der Workshop ist eine Reise zu einer kraftvollen Stimme, mehr Präsenz und authentischer Ausdruckskraft. Referentin: Christine Stahl (Schauspielerinnen und Coachin). Ort: eeb Rheinland-Süd, Herzog-Reichard-Straße 30, 55469 Simmern Gebühr: 85,- €
Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=1020775&until=no>

07.11.26, 09.30-17.00 Uhr: Schlagfertig argumentieren und diskutieren.

Ein Workshop für Frauen, die mit mehr innerer Ruhe und Selbstvertrauen diskutieren möchten.

Referentin: Dr. Marion Krames (Bildungsreferentin) Ort: Paul-Schneider-Haus, Klostersgasse 8, 55469 Simmern Gebühr: 85, – € Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=1027003&until=no>

Angebote der Familienbildungsstätte Westerwald/ Rhein-Lahn

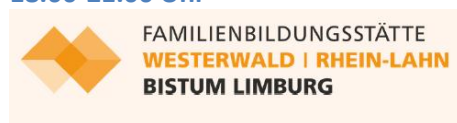
Weiblich, wild und weise: Wechseljahre – Zeit des Wandels- Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr



Die Wechseljahre sind ein natürlicher, wenn auch herausfordernder Abschnitt im Leben jeder Frau. Es geht darum, die Veränderungen anzunehmen, den Körper zu unterstützen und sich auf das neue Kapitel des Lebens vorzubereiten – mit Stärke, Weisheit und einem offenen Herzen. Eingeladen sind alle Frauen, die das Thema interessiert und sich mit anderen Frauen informieren, austauschen und stärken wollen.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Westerwald/Rhein-Lahn Auf dem Kalk 11, Montabaur
Termin: Freitag, 16.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ref.: Heike Blaum, Hebamme
Anmeldungen über Homepage: www.familienbildung-westerwald.de

Malen für die Seele – Intuitives Malen – eine persönliche Entdeckungsreise- Freitag, 23.10.2026, 18.00-21.00 Uhr



Kleine und große Belastungen fordern uns im Alltag heraus und können unsere Kraftreserven erschöpfen. In diesem Workshop kannst du malerisch und gestalterisch ausdrücken, was dich bewegt - ohne Leistungsdruck und ohne alles kontrollieren zu müssen. Du darfst spontan sein, Veränderungen annehmen und neue Seiten an dir entdecken. Das macht Freude und kann helfen, gelassener zu werden. Gemalt wird mit Acrylfarben. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Malutensilien dürfen gerne mitgebracht werden. Für alle interessierten Erwachsenen, die neugierig sind, etwas Neues auszuprobieren.

Ort: Kath. Pfarrheim, Im Kienborn 10, Katzenelnbogen
Termin: Freitag, 23.10.2026, 18.00-21.00 Uhr
Ref.: Ruth Mohr, Kunst- und Ergotherapeutin
Anmeldungen über Homepage: www.familienbildung-westerwald.de



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD | RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG



ST. CHRISTOPHORUS
DIEZER LAND

MALEN FÜR DIE SEELE

Intuitives Malen – eine persönliche Entdeckungsreise

Kleine und große Belastungen fordern uns im Alltag heraus und können unsere Kraftreserven erschöpfen. Beim intuitiven Malen kannst du malerisch und gestalterisch ausdrücken, was dich bewegt – ohne Leistungsdruck und ohne alles kontrollieren zu müssen. Du darfst spontan sein, Veränderungen annehmen und selbstbewusst reagieren. Das macht Freude und kann helfen, gelassener zu werden.

Gemalt wird mit Acrylfarben. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Malutensilien dürfen gerne mitgebracht werden.

Für alle interessierten und neugierigen Erwachsenen, die etwas Neues ausprobieren möchten.

KURSANGEBOTE



EINZELWORKSHOP



Freitag,
23.10.2026



18:00–21:00 Uhr

15,00 €

pro Person



MEHRTÄGIGER KURS



**02.11. / 09.11. /
16.11. / 23.11.2026**



**jeweils montags,
18:00–19:30 Uhr**



4 Treffen

40,00 €

pro Person



ORT

Kath. Pfarrheim
Im Kienborn 10,
Katzenelnbogen



REFERENTIN

Ruth Mohr
Ergotherapeutin und
Kunsttherapeutin



TEILNAHME

Maximal 10
Teilnehmende

JETZT ANMELDEN:

www.familienbildung-westerwald.de

Tel: 02602/ 680233

fbs.montabaur@bistumlimburg.de

HINWEIS ZUR ERMÄSSIGUNG

Die Teilnahme soll nicht am Geld scheitern. Unsere Kurse werden bezuschusst, trotzdem kann der Beitrag zu hoch sein. Für eine Ermäßigung wenden Sie sich gerne an Petra Effert, pädagogische Leitung. Tel. 02602-680245.



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD / RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG



ST. CHRISTOPHORUS
KREIS LIMBURG

MALEN FÜR DIE SEELE

Intuitives Malen – eine persönliche Entdeckungsreise

Kleine und große Belastungen fordern uns im Alltag heraus und können unsere Kraftreserven erschöpfen. In diesem Workshop kannst du malerisch und gestalterisch ausdrücken, was dich bewegt – ohne Leistungsdruck und ohne alles kontrollieren zu müssen.

Du darfst spontan sein, Veränderungen annehmen und neue Seiten an dir entdecken. Das macht Freude und kann helfen, gelassener zu werden.

Gemalt wird mit Acrylfarben. Alle Materialien werden gestellt.

Eigene Malutensilien dürfen gerne mitgebracht werden.

Für alle interessierten Erwachsenen, die neugierig sind, etwas Neues auszuprobieren.



TERMIN

Freitag, 23.10.2026,
18:00–21:00 Uhr



ORT

Kath. Pfarrheim
Im Kienborn 10, Katzenelnbogen



REFERENTIN

Ruth Mohr
Ergotherapeutin und Kunsttherapeutin



TEILNAHME

15,00 € pro Person
maximal 10 Teilnehmende

Jetzt anmelden:

www.familienbildung-westerwald.de

Tel: 02602/ 680233

fbs.montabaur@bistumlimburg.de



HINWEIS ZUR ERMÄSSIGUNG

Die Teilnahme soll nicht am Geld scheitern. Unsere Kurse werden bezuschusst, trotzdem kann der Beitrag zu hoch sein. Für eine Ermäßigung wenden Sie sich gerne an Petra Effert, pädagogische Leitung, Tel. 02602-680245.

Malen für die Seele – Intuitives Malen – eine persönliche Entdeckungsreise- vom 2. Bis 23. November



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD I RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG

Kleine und große Belastungen fordern uns im Alltag heraus und können unsere Kraftreserven erschöpfen. In diesem Workshop kannst du malerisch und gestalterisch ausdrücken, was dich bewegt - ohne Leistungsdruck und ohne alles kontrollieren zu müssen. Du darfst spontan sein, Veränderungen annehmen und neue Seiten an dir entdecken. Das macht Freude und kann helfen, gelassener zu werden. Gemalt wird mit Acrylfarben. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Malutensilien dürfen gerne mitgebracht werden. Für alle interessierten Erwachsenen, die neugierig sind, etwas Neues auszuprobieren

Ort: Kath. Pfarrheim, Im Kienborn 10, Katzenelnbogen

Termin: 02.11./ 09.11. / 16.11./ 23.11.2026, jeweils montags, 18.00-19.30 Uhr

Ref.: Ruth Mohr, Kunst- und Ergotherapeutin

Anmeldungen über Homepage: www.familienbildung-westerwald.de

**FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD I RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG**

ST. CHRISTOPHORUS
KREISVERBAND

MALEN FÜR DIE SEELE

Intuitives Malen – eine persönliche Entdeckungsreise

Kleine und große Belastungen fordern uns im Alltag heraus und können unsere Kraftreserven erschöpfen. In diesem mehrtägigen Kurs kannst du malerisch und gestalterisch ausdrücken, was dich bewegt – ohne Leistungsdruck und ohne alles kontrollieren zu müssen. Du darfst spontan sein, Veränderungen annehmen und selbstbewusst reagieren. Das macht Freude und kann helfen, gelassener zu werden. Gemalt wird mit Acrylfarben. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Malutensilien dürfen gerne mitgebracht werden. Für alle interessierten und neugierigen Erwachsenen, die etwas Neues ausprobieren möchten.

TERMINE
02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11.2026
jeweils montags, 18:00–19:30 Uhr

ORT
Kath. Pfarrheim
Im Kienborn 10, Katzenelnbogen

REFERENTIN

Ruth Mohr
Ergotherapeutin und Kunsttherapeutin

TEILNAHME

40,00 € pro Person
maximal 10 Teilnehmende

HINWEIS ZUR ERMÄSSIGUNG

Die Teilnahme soll nicht am Geld scheitern. Unsere Kurse werden bezuschusst, trotzdem kann der Beitrag zu hoch sein. Für eine Ermächtigung wenden Sie sich gerne an Petra Effert, pädagogische Leitung, Tel. 02602-680245.

Jetzt anmelden:
www.familienbildung-westerwald.de
Tel: 02602/ 680233
fbs.montabaur@bistumlimburg.de

Aus dem Chaos in die Stille- Samstag, 07.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD | RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG

Kennen Sie das? Manchmal wird einfach alles zu viel. Zu laut. Zu hektisch.

Das Außen stellt Erwartungen und Forderungen an uns und überschüttet uns mit Reizen. Im Kopf dreht sich das Gedankenkarussell und wir versuchen alle Aufgaben im Blick zu behalten und zu erfüllen. Und wir sehnen uns nach Ruhe und Gelassenheit. Nach dem Ausstieg aus dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad. Nach einem Moment der Ruhe. Ein Moment, der nur uns gehört.

Wir laden Sie ein, mit der Referentin zusammen darauf zu schauen, wie es gelingen kann, bei all den Herausforderungen einen liebevoll fürsorglichen Blick auf uns selbst in unserem Leben zu integrieren. Was stärkt uns, füllt unsere Akkus wieder auf und lässt uns unsere Aufgaben leichter und freudvoller erfüllen? Wo können wir Energie sparen?

Schenke Dir diesen wertvollen Augenblick in entspannter Atmosphäre, lass uns zusammen Antworten finden und heilsame Stille erleben.

Die Referentin freut sich auf Sie!

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Auf dem Kalk 11, Montabaur

Termin: Samstag, 07.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ref.: Barbara Hase

Anmeldungen über Homepage: www.familienbildung-westerwald.de

Sonnige 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, wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.

Bis bald, Ihre

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: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

web: www.rhein-lahn-kreis.de

Wichtige Infos

Flyer Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf:

<https://rp.egovernor.de/api/datei/73JEPPIxY23wZRoeHrNF>



Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems zu Gewalterfahrung: Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

Plakat- und Postkartenaktion Katastrophenschutzfamilie im Rahmen von Orange the world 2025:

<https://bks-portal.rlp.de/startseite/organisationen/kommunen/lk-rhein-lahn-kreis/meldungen/15395>

Finanzielle Hilfe für Frauen

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

Wohin mit den Kids

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.jobcenter-rhein-lahn.de

Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>, die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

Erfolgsfaktor Familie: "Das Unternehmensnetzwerk "Erfolgsfaktor Familie" ist Deutschlands größte Austauschplattform rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Nach dem Ansatz mit- und voneinander lernen vernetzt es Unternehmen, die (noch) familienfreundlicher werden wollen, führt thematische Veranstaltungen durch und stellt Publikationen zur praktischen Umsetzung einer familienfreundlichen Personalpolitik zur Verfügung. Das Netzwerkbüro wird vom Bundesfamilienministerium gefördert und vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag unterstützt. Sämtliche Angebote von "Erfolgsfaktor Familie" sind kostenfrei."