



INTERNATIONALER FRAUENTAG

VERANSTALTUNGSREIHE 2024
DER GLEICHSTELLUNGSSTELLE
DES LANDKREISES GERMERSHEIM



VERANSTALTUNGSREIHE

FRAUENWOCHE 2024



WICHTIG!

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung per E-Mail oder Telefon unter den angegebenen Daten an, da die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungen begrenzt ist! Vergewissern Sie sich bitte vor den Veranstaltungen unter www.kreis-germersheim.de/gleichstellung, ob sie stattfinden oder ob sich Änderungen ergeben haben.

Anlässlich des Internationalen Weltfrauentags am 8. März laden die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Germersheim, Lisa-Marie Trog, sowie ihre Kolleginnen aus den Verbandsgemeinden Rülzheim, Yvonne Klein, Kandel, Bibiche Ulrich und Jockgrim, Heidi Gruber, zu zahlreichen Veranstaltungen ein.

Mit einem abwechslungsreichen Programm, wichtigen Themen, Vorreiterinnen und Expertinnen in Sachen Gleichstellung und vor allem mit interessierten Teilnehmenden steuern wir auch im Jahr 2024 in Richtung Gleichberechtigung!

Ob wir wollen oder nicht, findet die Ungleichbehandlung in fast allen gesellschaftlichen Bereichen statt. Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner/Partnerin im Kopf, verdienen im Schnitt weniger Geld, erhalten weniger Rente oder Krankheiten, werden zu spät, gar nicht oder falsch diagnostiziert, weil immer noch der Mann als Norm in der Medizin gilt.

Daher ist die Devise für 2024: Freiräume schaffen, Netzwerke aufbauen, Wissen erweitern und verbreiten und vor allem das Interesse von Mann und Frau wecken.

Große Worte, die im Alltag so schwer zu erfüllen sind. Nicht nur weil die Rahmenbedingungen wie zum Beispiel Elterngeld, Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder die Kinderbetreuung hinterherhinken, sondern weil wir so oft in tradierten Rollenbildern feststecken.

Nur gemeinsam können wir gegen die Ungleichbehandlung kämpfen und gemeinsam davon profitieren!

„Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und über spannende Diskussionen rund um die Themen Gleichstellung und Gleichberechtigung“, so Landrat Brechtel.

Dr. Fritz Brechtel
Landrat
Landkreis Germersheim

Lisa-Marie Trog
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Germersheim



TERESA BÜCKER – LESUNG – ALLE_ZEIT

Soziale Gerechtigkeit bedeutet gerechte Verteilung von Zeit

Zeit ist die zentrale Ressource unserer Gesellschaft. Doch sie steht nicht allen gleichermaßen zur Verfügung. Wer die eigene Zeit für welche Aufgaben einsetzen kann und wie frei diese Entscheidungen sind, ist kein Zufall, sondern ein Ergebnis gesellschaftlicher Machtstrukturen. In ihrem ersten Sachbuch „Alle_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit“ entwirft Teresa Bücker die Utopie einer zeitgerechten Welt. Sie macht dabei konkrete Vorschläge, wie eine neue Zeitkultur aussehen kann, die für mehr Gerechtigkeit, Lebensqualität und gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgt.

Zeitgerechtigkeit ist keine Luxusfrage, sondern eine Frage gesellschaftlicher Teilhabe. Nach Auffassung der Autorin kann eine gerechtere Verteilung von Zeit das Leben vieler Menschen verbessern und unsere Gesellschaft krisenfester, solidarischer und freier machen. Wie ungleiche Zeitverteilung gesellschaftliche Machtverhältnisse prägt und wie über zeitpolitische Ideen entscheidende Schritte zu mehr Gleichberechtigung gelingen können, werden wir an diesem Abend diskutieren.

Anmeldungen unter:
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de
Der Link wird dir vor der Veranstaltung zugesandt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen

Kreis Germersheim, Kreis Bad Dürkheim, Kreis Südliche Weinstraße, Stadt Neustadt, Stadt Grünstadt und der Stadt Landau.

Was ist PMS/PMDS? Was kann ich tun wenn ich darunter leide?

Als Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) wird eine besonders schwere Form des Prämenstruellen Syndroms bezeichnet. Der Begriff dysphorisch beschreibt in diesem Zusammenhang einen Gefühlszustand, der sich durch eine traurig-bedrückte bzw. gereizte Grundstimmung auszeichnet. Betroffene leiden vor allem unter psychischen Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, aggressiven bzw. depressiven Verstimmungen, erhöhter Reizbarkeit und Angstzuständen. Oft wird diese Erkrankung von Ärztinnen und Ärzten nicht erkannt. Umso wichtiger ist es deshalb für Betroffene, sich selbst mit der Erkrankung auseinanderzusetzen.

Dozentin: Frau Dr.med. Altherr, Psychosomatikerin und Gynäkologin wird uns in ihrem Online Vortrag über diese Erkrankung aufklären und Tipps für den Alltag geben.

Anmeldungen unter:
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de
Der Link wird dir vor der Veranstaltung zugesandt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen

Kreis Germersheim, Stadt Landau und Kreis Südliche Weinstraße.



6. MÄRZ | 18.30 UHR ONLINE

VORTRAG ZUM EQUAL-PAY-DAY:

MENTAL LOAD – Wenn ich nicht dran denke, tut es keine:r!

Du liegst abends wach und grübelst über nie enden wollende To-Do-Listen? Dir wächst der Alltag über den Kopf und du findest keine Pause, um mal auszuruhen? Du bist für Kolleg*innen die gute Seele und auch sonst zuhause immer für alle da? Dann sitzt du vielleicht in der Mental-Load-Falle! – die Last, an alles denken zu müssen.

Stereotype Rollenbilder und unbewusste Denkmuster sorgen immer noch dafür, dass sich in einer patriarchalen Gesellschaft alle auf die Fürsorge-Arbeit von Frauen verlassen. Im Vortrag erklärt Speakerin und Autorin Laura Fröhlich das Konzept „Mental Load“ und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stellt sie Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird, sowie, welche politischen Veränderungen notwendig sind, um die Belastung nachhaltig zu mindern.

Referentin: Laura Fröhlich

Anmeldungen unter:

frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de

Der Link wird dir vor der Veranstaltung zugesandt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen

Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße und Kreis Germersheim.

WICHTIG!

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung per E-Mail oder Telefon unter den angegebenen Daten an, da die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungen begrenzt ist! Vergewissern Sie sich bitte vor den Veranstaltungen unter www.kreis-germersheim.de/gleichstellung, ob sie stattfinden oder ob sich Änderungen ergeben haben.

6. MÄRZ | 18.30 - 20 UHR

ODER 16. MÄRZ | 10 - 11.30 UHR

Gleichberechtigt sind wir stark – Partneryoga

Wie im täglichen Leben ist unsere Partnerin/ unser Partner uns auch im Yoga Halt, Stütze und gleichzeitig unser Spiegel. Kann ich vertrauen? Wie gehe ich mit Widerständen um?

Achtsames aufeinander Eingehen stärkt gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Partneryoga fördert die eigene Selbstwahrnehmung. Es hilft uns, auf die Bedürfnisse und Grenzen des anderen einzugehen, ohne die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu übergehen (oder: ohne uns selbst dabei zu verlieren). Natürlich hilft es (wie im Leben auch), zu kommunizieren.

Kursleiterin: Ulli Wissel, Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Ort: Yogazentrum „Ganz und Gar“, Hauptstraße 28, 76764 Rheinzabern

Kosten: 20 Euro pro Paar

Anmeldungen unter:

Gleichstellung@VG-Jockgrim.de

Anmeldeschluss: 4.3.2024



8. MÄRZ | 18.30 UHR

WELTFRAUENTAG

Frauenporträts anlässlich des Weltfrauentags

An diesem wichtigen Tag in der Geschichte der Frauenrechte, wollen wir nicht nur an die Durchsetzung von Chancengleichheit erinnern, sondern auch die Gelegenheit nutzen, um bereits Erreichtes zu feiern!

Wir möchten allen Frauen dieser Welt gratulieren und sie mit den Porträts fünf erfolgreicher Frauen dazu ermutigen, an ihren Zielen festzuhalten. Hinter diesen fünf Frauen verbergen sich großartige Persönlichkeiten, die auf unterschiedlichste Weise ihren eigenen Prinzipien treu geblieben sind und ihre Ziele nie aus den Augen verloren haben. An dieser Stelle gehen ebenso ein Dank und Lob an all die unzähligen Frauen, die wir nicht auf die Bühne holen, die uns mit ihren Visionen jedoch täglich inspirieren und als Vorbild dienen!

Ort: Stadthalle Kandel (am Marktplatz)

Kostenbeitrag: 15 Euro inkl. Essen, Programm und Begrüßungsdrink

Anmeldungen und Kartenverkauf ab 10.2.2024:

Verbandsgemeinde Kandel,
Tel.: 07275/960-100 (Zentrale)

Oder per E-Mail:
gleichstellung@vg-kandel.de

Oder FFZ Büro,
Tel.: 07275/4316, Mobil: 0163/2136905, auch über
WhatsApp & Signal) oder E-Mail: info@ffz-kandel.de.

WICHTIG!

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung per E-Mail oder Telefon unter den angegebenen Daten an, da die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungen begrenzt ist! Vergewissern Sie sich bitte vor den Veranstaltungen unter www.kreis-germersheim.de/gleichstellung, ob sie stattfinden oder ob sich Änderungen ergeben haben.

8. MÄRZ | AB 18.30 - 24 UHR

Frauenfete am Weltfrauentag mit DJane Sabine

Wir lassen es krachen! Wir feiern uns selbst! Wir feiern den Weltfrauentag! Wir feiern und tanzen zum Beat der 70er, 80er und 90er Jahre, alles was frau mag.

Ort: Das Haus (Südstern e.V.)
Weißenburger Str. 30, Landau
Eintritt: 5 Euro

Keine Anmeldung notwendig.

Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße, Kreis Germersheim und dem Haus Südstern e.V. Landau.

8. MÄRZ | 18 - 21 UHR

زن - زندگی - آزادی

FRAU – LEBEN – FREIHEIT

Frauen kämpfen um gleiche Rechte

Wie erleben Frauen unterschiedlicher Nationalitäten das Thema Gleichberechtigung in ihrer Kultur? Mutige Frauen aus der Verbandsgemeinde stellen ihre persönlichen Erfahrungen vor.

Ort: Turnhall' des TSG Jockgrim e.V.,
Ludwigstr. 161, 76751 Jockgrim

Anmeldungen unter:
Gleichstellung@VG-Jockgrim.de

Veranstaltung zum Weltfrauentag –
Kooperation des Beirats für Migration und Integration in der Verbandsgemeinde Jockgrim und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Jockgrim.

9. MÄRZ | 14 - 16.30 UHR

MACH MAL 'N CUT

Frauen, die Bäume selber schneiden wollen

Bäume schneiden ist keine Männer-Frage – mit Wissen, richtigen Werkzeugen und einer schnittigen Einführung in die Praxis ist das gut zu lösen. Der Schnittkurs startet mit Informationen zu Baumarten, Besonderheiten und Schneidetechnik. Es folgt ein kurzer Spaziergang zu einer Obstwiese bei der passend die Theorie in die Praxis umgesetzt wird. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Referentin: Agnes Weisheit, Vorsitzende Kreisverband Obst- und Gartenbauverein Landkreis Germersheim

Treffpunkt: Vereinsheim Obst- und Gartenbauverein Jockgrim e.V., Obstanlage im Mittelweg

Mitbringen: eine Gartenschere (wenn vorhanden)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldungen unter:
Gleichstellung@VG-Jockgrim.de

Anmeldeschluss: 4.3.2024

Kooperation des Kreisverbands Obst- und Gartenbauvereine Landkreis Germersheim und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Jockgrim.



12. MÄRZ | 19 UHR

VORTRAG

Römische Frauen und ihre Möglichkeit zur Teilhabe an Bildung

In römischer Zeit war die Rolle der Frau die einer Gattin, Hausfrau und Mutter. Abseits des Klischees standen dennoch viele von ihnen „ihren Mann“ in Alltag und Beruf. Welche Möglichkeiten hatten Frauen, die dafür notwendige Schulbildung zu erhalten? Wie viele konnten überhaupt lesen und schreiben, aus welchen sozialen Schichten stammten sie und welche Berufe übten sie aus? In Urkunden und Briefen lässt sich nicht nur ihr gesellschaftliches Wirken in der Öffentlichkeit nachvollziehen, sondern auch ihre aktive Beteiligung am Wirtschaftsleben.

Dozentin: Dr. Britta Hallmann-Preuß
(Stadtmuseum Bad Dürkheim)

Anmeldungen unter:
Gleichstellung@VG-Jockgrim.de

Kooperation des Terra Sigillata Museums Rheinzabern und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Jockgrim.

WICHTIG!

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung per E-Mail oder Telefon unter den angegebenen Daten an, da die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungen begrenzt ist! Vergewissern Sie sich bitte vor den Veranstaltungen unter www.kreis-germersheim.de/gleichstellung, ob sie stattfinden oder ob sich Änderungen ergeben haben.

WORKSHOP

Überzeugen auf der politischen Bühne – Kommunikationstraining für politische Akteurinnen und solche, die es werden wollen

Souveräne, überzeugende und zugleich empathische Kommunikation spielt für den Erfolg in politischen Positionen eine große Rolle. Politische Akteurinnen sind beständig damit konfrontiert, eigene Ideen vorzustellen und zu begründen, Meinungen und politische Entscheidungen öffentlichkeitswirksam zu vertreten oder in Gesprächen mit Interessensgruppen Vertrauen zu gewinnen und für das eigene Anliegen zu werben. Auch der Umgang mit Widerständen und Angriffen gehört zum politischen Alltagsgeschäft.

Du erhältst Impulse für souveränes und wirkungsvolles Auftreten, lernst Techniken kennen, um Redebeiträge strukturiert und argumentativ präzise auf den Punkt zu bringen und setzt dich mit Möglichkeiten auseinander, wie du auf Angriffe und Kritik spontan reagieren kannst.

Referentin: Sophia Kuhs, Kompetenzzentrum für Wissenschaft und Beruf der Universität Koblenz-Landau

Anmeldungen unter:
gleichstellungsstelle@landau.de oder
Tel.: 06341 / 131082

Der Link wird dir vor der Veranstaltung zugesandt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße und
Kreis Germersheim.

WORKSHOP

Gelassen und resilient im Alltag – Belastungen abbauen und Stärken stärken

Immer wieder werden wir mit schwierigen Situationen konfrontiert, die uns fordern. Wir geraten in Stress, der Puls steigt, wir sind nicht mehr gelassen. Auf Dauer schadet das der Gesundheit.

Die gute Nachricht: Resilienz – die innere Stärke, trotz hoher Anforderungen, kraftvoll und souverän zu bleiben – können wir stärken und trainieren!

In diesem Workshop erlebst du, wie auch du deine Ressourcen nutzen kannst, um Herausforderungen im (Berufs-)Alltag erfolgreich und gelassen zu meistern. Du erhältst neben kurzen theoretischen Informationen viele Tipps für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude, die du leicht in den Alltag integrieren kannst.

Referentin: Beate Stricker

Kosten: 48 Euro bitte nach der Anmeldung begleichen!
Bankverbindung: Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE 78545500100001404714, BIC:LUHSDE6AXXX

Anmeldungen unter:
gleichstellungsstelle@landau.de oder
Tel.: 06341 / 131082

Der Link wird dir vor der Veranstaltung zugesandt.



WORKSHOP

Emotionale Verantwortung berufstätiger Mütter – ein systemischer Workshop für mehr Klarheit und Selbstbestimmung

Noch schnell in ein Meeting gehuscht, zügig eine E-Mail beantwortet und schon ist man gedanklich bei familiären oder privaten Terminen und Bedürfnissen der Familie?

Du stehst mit deinen Themen, Wünschen, Emotionen dazwischen und alles erscheint zu viel oder undurchsichtig? Die Last auf Ihren Schultern wird manchmal einfach zu groß?

Frauen fühlen sich meist häufiger emotional verantwortlich und erlegen sich dadurch viel selbst auf. Eine großartige Leistung, die gleichzeitig viel abverlangt. Wie viel, stellt sich oft erst im Nachhinein heraus.

In diesem Online Workshop erlebst du Systemik als hilfreiches Tool, wenn es um komplexe und sehr kräftezehrende Zeiten geht.

Mit systemischen Methoden und Impulsen lernst du, wie du deine Ressourcen als Grundlage für mehr Selbstbestimmung und Klarheit im Arbeits- und Lebensalltag nutzbar machen kannst und deine emotionale Verantwortung auf ein für dich stimmiges Maß setzt.

Ich freue mich auf tolle Frauen, die selbstreflektiert und wertschätzend voneinander profitieren wollen.

Anmeldungen unter:
maradralle@systemische-beratung-pfalz.de

Teilnehmerinnenanzahl auf 15 begrenzt.

Schnuppertreff Walken

Du möchtest dich wieder regelmäßiger bewegen, suchst einen (Wieder-)Einstieg in den Sport oder willst deine Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist diese Schnuppereinheit bestimmt das Richtige für dich: In der Gruppe erlernst du das Walken/Nordic Walken als Ausdauertraining, gleichzeitig werden Kraft, Koordination Stabilisation und die Beweglichkeit verbessert.

Wähle selbst, ob du Walken (ohne Stöcke) oder Nordic Walken (mit Stöcken) möchtest. Bewegung an der frischen Luft ist ganz unabhängig des Alters möglich! Wie immer gibt es für alle Teilnehmenden viel Spaß und sportliche Abwechslung!

Unsere Trainerin: Simone Brück, Dipl. Lauftherapeut (DLZ), Präventionstrainer, Rehabilitationstrainer von der Laufschule Südpfalz

Ort: Vereinsdorf bei den Tennisplätzen und Streichelzoo Rülzheim

Anmeldungen unter:
gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de





Gleichstellungsbeauftragte

Landkreis Germersheim: Lisa-Marie Trog

Verbandsgemeinde Jockgrim: Heidi Gruber

Verbandsgemeinde Kandel: Bibiche Ulrich

Verbandsgemeinde Rülzheim: Yvonne Klein

Kontakt und Information

Lisa-Marie Trog
Gleichstellungsbeauftragte
Tel. 07274/53-1109
gleichstellungsbeauftragte@
kreis-germersheim.de



Kreisverwaltung Germersheim
Gleichstellungsstelle
Luitpoldplatz 1
76726 Germersheim