

22. MÄRZ | 17.30 – 19.30 UHR  
ONLINE-VERANSTALTUNG

## Rente für Frauen

Eine Beraterin der deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz wird die Teilnehmerinnen zum Thema Rente informieren und Fragen beantworten. Hierbei geht es auch um die Bereiche Kindererziehungszeiten, Versorgungsausgleich bei Scheidung, Altersrente, Hinterbliebenenrente aber auch Altersvorsorge, welche über die gesetzliche Rente hinausgeht.

Referentin: Christine Sprenger-Klein

Anmeldungen unter:  
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

14. APRIL | 10.00 – 12.00 UHR  
AULA BBS GERMERSHEIM, PARADEPATZ 8

## Internationales Frauenfrühstück

Das internationale Frauenfrühstück ist ein Treffpunkt für Frauen aller Nationen, Kulturen und Sprachen. Das Frühstück ist ein Raum für Begegnung und den Austausch. Hier können die Frauen Erfahrungen für heißen alle willkommen, die beabsichtigen zu kommen und köstliche Gespräche und in einer angenehmen Atmosphäre neue Kontakte knüpfen wollen, sich austauschen und neue Eindrücke sammeln möchten.

Gerne dürfen Sie Speisen aus Ihren Heimatländern mitgebracht werden. Wir freuen uns auf ein internationales Frühstück.

In Kooperation mit dem Projekt Migration und Integration, Ingrid Lindner

Anmeldungen bis 10. April unter:  
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Das Angebot ist kostenfrei.

17. / 24. APRIL / 8. MAI | 19.30 UHR  
CENTRUM FÜR KUNST UND KULTUR  
KLINGBACHSAALE  
KUNTZENGASSE 9 · 76761 RÜLZHEIM

## Yoga-Schnupperkurs (Rücken)

Yoga setzt an den beiden Hauptursachen für Rückenschmerzen an. Den verspannten Muskeln und Faszienspannungen sowie seelischer Belastung. Yoga hilft, Verspannungen zu lösen und Blockaden abzubauen. Sie lernen verschiedene Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen in stressigen Situationen helfen, Gelassenheit zu finden. In bewussten Entspannungsphasen sorgen wir durch Atemübungen für Stressabbau auf körperlicher und geistiger Ebene. Der Kurs ist für Anfänger sowie geübte Yogis gleichermaßen geeignet. Ab 16 Jahren.

Anmeldungen unter:  
gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de

20. APRIL | 18.30 – 20.00 UHR  
ONLINE-VERANSTALTUNG

## Liebe und Recht sind keine Gegensätze

### Ehe und Partnerschaft rechtlich begleiten

Erfahren Sie von Lisa Rocker, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in Landau, welche rechtlichen Folgen die Eheschließung u.a. mit Familiengründung mit sich bringt, z.B. für Güterstand, Unterhalt, Versorgung im Alter und welche Probleme und Konflikte entstehen können. In diesem Zusammenhang informiert die Referentin auch darüber, welche eherechtlichen und partnerschaftlichen Vereinbarungen sinnvoll sein können, um potenzielle Konflikte möglichst zu vermeiden.

Der Link wird kurz vor der Veranstaltung versendet.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen SÜW/ GER/ LD.

Anmeldungen unter:  
frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de

22. APRIL | 15 – 17.30 UHR  
FRANKESTRASSE · 76777 NEUPOTZ

## Römische Schifffahrt mit kleiner Besatzung

Begib dich mit uns auf hohe See, Richtung: Gleichberechtigung.  
Wir, die Gleichstellungsbeauftragten Lisa-Marie Trog (GER), Evi Julier (LD) und Anja Stähle (SÜW) werden verschiedene Themen rund um Gleichberechtigung und Gleichstellung vorlesen und zum Denken anregen. Wetterfeste Kleidung sowie Handschuhe zum Rudern, machen die Fahrt angenehmer. Gleich gut, gleich gestellt, gleich auf dem Weg! Darauf stoßen wir mit einem Glas Sektempfang mit euch an!

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen LD/SÜW/GER.

Anmeldungen bis 22. April unter:  
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

12. MAI | 13 UHR  
WEISSENBURGER TOR · GERMERSHEIM

## Hebammenführung durch Germersheim

Sie möchten gerne wissen, wie es war als Hebamme im Jahr 1880 zu leben? Betreten Sie zusammen mit der Hebamme Josefine die Festungsstadt Germersheim am Rhein durch das imposante Weißenburger Tor und erleben Sie einen unterhaltsamen Stadtpaziergang. Begleiten Sie Josefine durch die Straßen der Stadt, vorbei an zahlreichen Gebäuden und Plätzen wie etwa dem „Storchenbau“, dem Offizierscasino oder dem Waschplatz an der Queich, bevor Sie die Festungsstadt durch das Ludwigstor wieder verlassen.

Anmeldungen unter:  
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

15. MAI | 19 – 20.30 UHR  
ONLINE-VERANSTALTUNG

## Queer, oder was?!

Der Grundsatz der Gleichheit und Nichtdiskriminierung der Geschlechter ist ein grundlegender Bestandteil zum Schutz der Menschenrechte.

Aber immer noch werden LSBTI in 69 Staaten strafrechtlich verfolgt, in 11 Ländern sogar von Todesstrafe bedroht.

Was ist eigentlich LSBTIQ, wer ist dieser IDAHOBIT und was steckt hinter dem Wort „queer“??

Wer zum ersten Mal mit dem Akronym „LSBTIQ“ oder dem Wörtchen „queer“ in Berührung kommt, findet das oft verwirrend. Im Vortrag werden die Grundbegriffe sexueller und geschlechtlicher Identitäten geklärt und auf das Thema Coming-out eingegangen. Sie hören, was hinter dem IDAHOBIT steckt und wie Sie queere Menschen in Ihrer Umgebung unterstützen können.

Der Link wird kurz vor der Veranstaltung versendet.

In Kooperation mit dem Projekt Familienvielfalt von QueerNet Rheinland-Pfalz e.V. und den Gleichstellungsstellen SÜW, GER und LD.

Anmeldungen unter:  
frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de

Kosten: frei



## INTERNATIONALER FRAUENTAG

VERANSTALTUNGSREIHE 2023  
DER GLEICHSTELLUNGSSTELLE  
DES LANDKREISES GERMERSHEIM





## VERANSTALTUNGSREIHE

# FRAUENWOCHE 2023

Anlässlich des Internationalen Weltfrauentags am 8. März laden die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Germersheim, Lisa-Marie Trog, sowie die beiden Kolleginnen aus den Verbandsgemeinden Rülzheim und Lingenfeld, Yvonne Klein und Theresia Butz, zu zahlreichen Veranstaltungen ein.

„Ich freue mich, dass unsere Gleichstellungsbeauftragte nun zum dritten Mal in Folge diese abwechslungsreiche Veranstaltungsreihe anbietet“, so Landrat Brechtel.

Die Gleichstellung zwischen den Geschlechtern wird laut Prognosen noch über 100 Jahre andauern. Deshalb ist es wichtig, die betreffenden Themen rund um die Gleichstellung und Gleichberechtigung immer wieder aufzugreifen und anzugehen.

„Solidarität, Vernetzung und Zusammenhalt gehören zum Thema Gleichstellung und Gleichberechtigung dazu! Wir sehen aktuell mehr denn je, wie sehr diese Solidarität zum Beispiel von den Menschen im Iran gebraucht wird“, so Trog.

Wir wünschen allen Interessierten anregende Veranstaltungen und Gespräche und eine gute Zeit zusammen.



Dr. Fritz Brechtel  
Landrat  
Landkreis Germersheim



Lisa-Marie Trog  
Gleichstellungsbeauftragte  
Landkreis Germersheim



7. MÄRZ | 18.30 UHR ONLINE

## Ein Mann ist keine Alters-

**vorsorge:** Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist.

Frauen sind heutzutage so gut ausgebildet wie nie zuvor. Sie können theoretisch alles werden: Nobelpreisträgerin, Top-Managerin oder Bundeskanzlerin. Und trotzdem stehen immer noch die gleichen Fragen im Raum wie früher: Warum arbeiten so viele Frauen im Minijob? Warum erhalten Frauen so wenig Rente? Warum sind sie so oft finanziell abhängig von ihrem Partner und zahlen bei Scheidungen drauf? Und wie kann die zumeist unsichtbare Sorgearbeit von Frauen für Kinder und im Pflegefall besser anerkannt, aufgeteilt bzw. staatlicherseits übernommen werden?

Helma Sick räumt auf mit Illusionen, Vorurteilen und falschen Anreizen. An konkreten Beispielen zeigt sie, was überholte Rollenvorstellungen im Leben von Frauen anrichten können und was die Politik, aber auch die Frauen selbst dagegen tun können. Sie ermutigt Frauen, eine Ehe nicht mehr als Versorgungseinrichtung zu sehen, sondern sich um ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit zu kümmern und gibt dafür praktische Tipps.

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen SÜW/GER/LD und der Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Sandra Welsch (Agentur für Arbeit Landau).

Anmeldungen unter:  
gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

8. MÄRZ LINGENFELD

## Tütenaktion

Anlässlich des Weltfrauentags verteilen die Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Lingenfeld, Theresia Butz, und des Landkreises Germersheim, Lisa-Marie Trog, „Wundertüten“ an Frauen. Neben kleinen Aufmerksamkeiten finden Sie auch den aktuellen Flyer der Frauenwochen in den Tüten.

8. MÄRZ LANDAU, AN 44 40A,  
IM HAUS AM WESTBAHNHOF

## Kinoabend mit Sektempfang mit dem Film „Ivie wie Ivie“

Rassismus, ein schwieriges Thema, welches Sarah Blaukiewitz mit unglaublich tollen Schauspielenden, viel Selbstbewusstsein und smartem Humor anspricht. Ein filmischer Glücksfall. Die afrodeutsche Ivie wohnt mit ihrer besten Freundin Anne in Leipzig. Plötzlich steht ihre Berliner Halbschwester Naomi vor der Tür und konfrontiert sie mit dem Tod des gemeinsamen Vaters. Während sich die Geschwister aus zwei sehr unterschiedlichen Großstädten langsam nähern, stellt Ivie zunehmend ihre Kultur und ihr Selbstbild infrage.

Veranstalterinnen: Soroptimist International, Club Landau  
Veranstaltungsort: wird unter <https://clublandau.soroptimist.de/home> zeitnah bekannt gegeben.

Eintritt frei · Der Erlös an diesem Abend kommt sozialen Projekten zugute.

12. MÄRZ | 18 UHR STIFTSKIRCHE LANDAU

## Starke Frauen in der Bibel treffen Komponistinnen

Die Frauen zu Wort kommen lassen – wie lange schweigen Frauen in der Kirche und auch in der Bibel. Dekanin i. R. Angelika Keller und Pfarrerin Heike Messerschmitt lassen sie wieder aufleben. Ob Mirjam, Eva, Maria Magdalena oder unbekanntere Frauen wie Junia und Lydia – sie alle erzählen uns, wie es ihnen ergangen ist. Dazu gibt es Orgelmusik von Komponistinnen wie Amy Beach, Florence Price, Fanny Hensel und weiteren, gespielt von Anna Linß auf der Rieger-Orgel.

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen LD/SÜW/GER und der Stiftskirchengemeinde Landau.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei – Spenden sind erbeten.

15. MÄRZ | 18 – 19.30 UHR  
ONLINE-VERANSTALTUNG

## „In wichtigen Gesprächen punkten“

Ob bei Verhandlungen mit dem Chef, einem Geschäftssessen oder einem Gespräch im privaten Rahmen – gerade wenn wir etwas für uns Wichtiges erreichen oder durchsetzen wollen, fällt es oft schwer, die richtige Balance zwischen Emotion und Sachlichkeit sowie zwischen Fordern und Entgegenkommen zu finden. Hierfür bedarf es neben Einfühlungsvermögen auch kommunikativer Durchsetzungsstärke, um eigene Interessen und Standpunkte souverän vertreten zu können.

### Im Workshop lernen Sie ...

- Techniken, um Gesprächspartnerinnen und -partner für Ihre Ideen zu gewinnen,
- eigene Anliegen auf angemessene Art und Weise zu äußern, zu vertreten und durchzusetzen,
- herausfordernden Argumenten und Einwänden auf der Sachebene zu begegnen,
- die für Sie richtige Mischung zwischen Einfühlungsvermögen und Durchsetzungskraft zu finden.

Die vorgestellten Methoden können in Form kleiner Übungen im Workshop direkt angewendet und ausprobiert werden.

Der Link wird kurz vor der Veranstaltung versendet.  
Referentin: Sophia Kuhs

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen LD/SÜW/GER.

Anmeldungen unter: [gleichstellung@landau.de](mailto:gleichstellung@landau.de)  
oder telefonisch unter: 06341-131082



### WICHTIG!

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung per E-Mail oder Telefon unter den angegebenen Daten an, da die Teilnahme der jeweiligen Veranstaltungen begrenzt ist!

Vergewissern Sie sich bitte vor den Veranstaltungen unter [www.kreis-germersheim.de/gleichstellung](http://www.kreis-germersheim.de/gleichstellung), ob sie stattfinden können oder ob sich Änderungen ergeben haben.

### Kontakt und Information

Lisa-Marie Trog  
Gleichstellungsbeauftragte  
Tel. 07274/53-1109  
[gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de)



Gleichstellungsstelle  
Landkreis Germersheim  
Luitpoldplatz 1,  
76726 Germersheim