

7. APRIL | 20.30-22 UHR

ONLINE

„Working Pa(a)rents – mehr Klarheit und Entlastung im täglichen Erleben“

Stärkt eure Partnerschaft! In unserem Workshop „Working Pa(a)rents“ erarbeitet ihr gemeinsam klare Rollenvorstellungen, die zu eurer individuellen Situation passen. Durch eine offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung schafft ihr mehr Freiräume und stärkt eure Beziehung. Egal, ob ihr als Paar oder Einzelperson kommt, hier findet ihr wertvolle systemische Impulse für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Profitiert von einem besonderen Setting mit anderen Eltern und ähnlichen Themen, die verbinden und neue Möglichkeiten eröffnen.

Referenten: Mara Dralle, Systemische Beraterin (DGSF), Familientherapeutin & Systemische Coachin/Supervisorin; Tobias Kugelmann, Systemischer Berater, Systemischer Coach/Supervisor

Begrenzt auf 20 Personen
Teilnahmegebühr: 20 Euro/Person

Anmeldung: working-paarents@gmx.de

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Stadt Landau und Kreis Südliche Weinstraße

Kontakt und Information

Lisa-Marie Trog
Gleichstellungsbeauftragte
Bismarckstraße 4
76726 Germersheim

Tel. 07274/53-1109
E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de



9. APRIL | 18.30 UHR

ONLINE-VORTRAG

Akzeptanz/Commitment

„Man muss immer glücklich sein“ - „Man sollte seine Gefühle im Griff haben“ - „Wenn ich nicht glücklich bin, stimmt etwas mit meinem Leben nicht“ - das sind Mythen und Märchen unserer Zeit, die mehr Probleme schaffen als sie lösen.

Die Alternative ist ein annehmender, sprich akzeptierender Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, begleitet von der Hinwendung zu dem, was unser Leben reich und lebenswert macht. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie will uns dabei helfen, uns von der Macht der Gedanken zu befreien und stattdessen uns damit zu beschäftigen, wofür wir stehen wollen, was uns im Leben motiviert und führt und was uns in unserem tiefsten Inneren wichtig ist.

Referentin: Dr. med Marcella Altherr
Ärztliche Direktorin, Chefärztin Psychosomatik
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Stadt Landau und Kreis Südliche Weinstraße

25. APRIL | 15.30-17.30 UHR

Neupotz, Altrhein am Anglerheim

Frauen an Board – Mit der Lusoria in See stechen

Erleben Sie eine unvergessliche Frauenfahrt auf der Lusoria. Gemeinsam stechen wir in See, genießen die frische Luft und tauschen uns in entspannter Atmosphäre aus. Wetterfeste Kleidung sowie Lederhandschuhe zum Rudern, machen die Fahrt angenehmer.

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de



6. & 10. MAI | 16 UHR

Rülzheim, Vereinsdorf beim Streichelzoo

Präventives Ausdauertraining mit Nordic Walking

Egal ob alt oder jung, untrainiert oder trainiert, zeigen die Nordic-Walking-Instructoren ihren Teilnehmern Nordic Walking. In sieben Schritten erlernen Anfänger die Technik spielend leicht. Doch auch für Fortgeschrittene gibt es Tipps, wie an der Ausdauer, Körperhaltung und Fußbelastung gefeilt werden kann. Auf Wunsch steht eine kleine Auswahl verschiedener Stöcke zur Verfügung. Und das Beste zum Schluss: Das Ganze ist für Sie kostenlos.

Ihre Instructor der LG Rülzheim: Regina Kuhn, Christine Kudis und Tanja Lösch

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de

13. MAI | 18.30 UHR

ONLINE-VORTRAG

Private Altersvorsorge für Frauen – die richtige Strategie finden

Die gesetzliche Rente reicht oft nicht aus, um den Lebensstandard im Alter zu sichern – gerade für Frauen. Aufgrund geringerer Einkommen, Teilzeitarbeit und Erwerbspausen für Familie droht Frauen häufiger die Altersarmut.

Im Vortrag erläutert Isabel Diehl, Fachberaterin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, worauf bei der Altersvorsorge zu achten ist und welche Produkte sinnvoll sind. Themen wie Riester- und Rürup-Rente, Kapitalversicherungen, ETFs und Fondssparpläne werden behandelt. Zudem geht es um die Absicherung existenzieller Risiken. Der 90-minütige Vortrag bietet Frauen eine wertvolle Einführung in die private Altersvorsorge.

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Stadt Landau



GEMEINSAM. GERECHT. GLEICHBERECHTIGT.
**IMPULSE IM LANDKREIS
GERMERSHEIM**

VERANSTALTUNGSREIHE

Gemeinsam. Gerecht. Gleichberechtigt. – Impulse im Landkreis Germersheim

Liebe Interessierte,

Gleichberechtigung und Gleichstellung – das sind Themen, die uns alle betreffen. Auch wenn wir in den letzten Jahren viel erreicht haben, gibt es noch einiges zu tun, um wirklich gleiche Chancen für alle zu schaffen. Genau hier setzt diese Veranstaltungsreihe an: Wir wollen gemeinsam darüber sprechen, wie wir in unserem Alltag, in der Politik und in der Gesellschaft mehr Gleichstellung erreichen können – und wie wir alle dazu beitragen können.

Mit spannenden Vorträgen, Workshops und offenen Diskussionen laden wir Sie ein, sich mit uns auf den Weg zu machen, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Ideen für den Alltag zu entwickeln. Es geht darum, sich auszutauschen, ins Gespräch zu kommen und vor allem: zu handeln. Auch Landrat Martin Brandl ist der Meinung: „Gleichstellung betrifft nicht nur Gesetze und Paragraphen, sondern vor allem die Art, wie wir miteinander umgehen.“

Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Ideen und Ihre Fragen mit und machen Sie mit, wenn wir gemeinsam die nächsten Schritte in Richtung einer gerechteren Zukunft gehen!

Wir freuen uns auf Sie!



Martin Brandl
Landrat
Landkreis Germersheim



Lisa-Marie Trog
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Germersheim



8. MÄRZ | 10 UHR

KANDEL, TURNHALLE IN DER STADTHALLE

Selbstverteidigungskurs

Lassen Sie die Angst hinter sich und machen Sie sich stark gegen Gewalt. Der Kurs bietet einen kurzen, aber konzentrierten Einblick. Mögliche alltägliche Angriffssituationen (z.B. ungewolltes Anfassen, Umarmen, Umklammern) werden mit dem Trainer nachgestellt und Reaktionen darauf geübt.

Anmeldung: gleichstellung@vg-kandel.de

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsstelle Kandel

8. MÄRZ | 10 UHR

KANDEL, AULA DER STADTHALLE

Yoga Retreat

Workshop rund um das Thema Frausein, Stressbewältigung, Hormone, kommende oder bereits begonnene Wechseljahre. Eine Yoga-Einheit speziell für Frauen zum Energie tanken.

Anmeldung: christine.roessler@web.de

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Kandel und dem FFZ - Haus der Familie Kandel e.V.

8. MÄRZ | 19 UHR

KANDEL, KULTURSAAL STADTHALLE

Internationaler Frauentag Brot und Rosen

Dieser besondere Abend steht ganz im Zeichen der Frauen und ihrer Errungenschaften. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit vielfältigen Programmpunkten:

- Musik und exotische Tänze
- Kulinarische Köstlichkeiten

Lassen Sie uns gemeinsam den Mut und die Stärke der Frauen würdigen und die kulturelle Vielfalt genießen. Ihre Teilnahme wird nicht nur den Abend bereichern, sondern auch ein Zeichen der Solidarität und des Empowerments setzen.

Kostenbeitrag: 15 Euro

Anmeldung/Kartenvorverkauf: gleichstellung@vg-kandel.de

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsstelle Kandel und dem FFZ - Haus der Familie Kandel e.V.

8. MÄRZ | AB 19.30 – 24 UHR

Landau, Weißenburgerstr. 30

Das Haus (Südstern e.V.)

Frauenfete Haus Südstern

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.

Für Frauen
Eintritt: 5 Euro
Ohne Anmeldung

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Stadt Landau und Kreis Südliche Weinstraße

11. MÄRZ | 18.30 UHR

ONLINE

Zum Equal-Pay: Erfolgreich im Gehaltsgespräch

Fühlen Sie sich unwohl, wenn es um das Thema Gehalt geht? Oder wissen Sie nicht genau, wie Sie Ihre Leistungen überzeugend präsentieren können? In unserem Online-Workshop erhalten Sie Impulse dazu, wie Sie sich optimal auf ein Gehaltsgespräch vorbereiten, selbstbewusst auftreten und überzeugend argumentieren.

Was Sie erwartet:

- Strategische Vorbereitung: Sie erfahren, wie Sie Ihre Leistungen analysieren und überzeugend präsentieren.
- Umgang mit Widerstand: Sie erhalten Impulse, wie Sie auf Einwände reagieren und auf Augenhöhe verhandeln.
- Selbstbewusstsein stärken: Tipps und Übungen, um Ihre Unsicherheiten abzugeben und souverän aufzutreten.
- Praktische Anwendung: Simulation eines Gehaltsgesprächs und direktes Feedback.

Der Online-Workshop richtet sich an alle, die ihr Gehalt souverän verhandeln und ihre berufliche Weiterentwicklung selbst in die Hand nehmen möchten.

Referentin: Sophia Kuhs

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

20. MÄRZ | 20 UHR

ONLINE-LESUNG

Sophia Fritz: Toxische Weiblichkeit

In ihrem Spiegel-Bestseller „Toxische Weiblichkeit“ ruft Sophia Fritz zu einem neuen, solidarischen Feminismus auf. Sie zeigt, wie oft wir lächeln, wenn wir eigentlich streiten sollten, oder Schwächen bei anderen Frauen suchen, statt uns gegenseitig zu unterstützen. Über Jahrzehnte haben Frauen von Männern gefordert, ihr toxisches Verhalten zu reflektieren und abzulegen. Doch was ist mit uns? Müssen auch wir Frauen lernen, unsere eigenen toxischen Muster zu erkennen und zu hinterfragen?

In ihrem 2024 erschienenen Buch Toxische Weiblichkeit beleuchtet Fritz schonungslos, wie Frauen bestimmte toxische Verhaltensweisen übernehmen, um sich im patriarchalen System zu behaupten.

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Landau, Neustadt an der Weinstraße, Speyer und Grünstadt sowie den Landkreisen Südliche Weinstraße und Bad Dürkheim

2. APRIL | 19 UHR

ONLINE-VORTRAG

„Das MANNifest – 10 Forderungen an uns alle. Was es heute heißt, ein Mann zu sein.“

Fast alle, Männer wie Frauen, wollen heute die geschlechtergerechte Gesellschaft, ein Überwinden einschränkender Stereotype, Begegnungen zwischen Frauen und Männern auf Augenhöhe. Aber wie kann dies alles gelingen? Was braucht es dafür auf der gesellschaftlichen, aber auch der psychologischen Ebene? Was müssen wir konkret verändern – und zwar tatsächlich „wir“, also nicht nur die anderen (Politik, Wirtschaft, Medien etc.), sondern wir alle? Björn Süffke, Männerberater und Autor, gibt uns dazu Lösungsansätze. <https://bjoernsuefke.de/>

Anmeldung: frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Stadt Landau und Kreis Südliche Weinstraße