

# INTERNATIONALER FRAUENTAG

8. März 2021

## PROGRAMM VOM 3. - 18. MÄRZ

### Mutter-Kind-Kur, Mütter-Kur, Kur für pflegende Angehörige – aber wie?

Generell können die vielfältigen Beanspruchungen von Müttern durch Aufgaben in Familie und Haushalt, Erziehung und Beruf sowie die Versorgung und Pflege kranker Angehöriger auf Dauer zu gesundheitlichen Störungen führen. Aktuell kommen zusätzliche Belastungen durch Homeschooling und Homeoffice, große Verunsicherungen und Sorgen, das Leben auf engem Raum, ohne die Möglichkeit familiärer, oder anderer Unterstützung hinzu. In der Kur sollen die körperlichen und psychischen Beschwerden nachhaltig verbessert und Alltagsstrategien für die Zukunft entwickelt und erlernt werden.

Alle Fragen rund um die Beantragung, den Ablauf, die Dauer, den Anspruch, die Kosten und vieles mehr können an diesem Abend in einer ZOOM-Konferenz geklärt werden.

**KONTAKT & ANMELDUNG:** Diakonisches Werk Vogelsberg

Referentinnen: Ina Wenz und Michaela Schindler

Anmeldung an: [michaela.schindler@diakonie-vogelsberg.de](mailto:michaela.schindler@diakonie-vogelsberg.de); der Link wird Ihnen dann zugesandt.

MI  
03.03.2021  
19:30-20:30



DO

04.03.2021  
19:30-21:00

### „vhs.wissen.live“ Friedensprojekt Europa?

Ist der stabile Friede in Europa gefährdet? Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird aus guten Gründen der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften des europäischen Einigungsprozesses gezählt. Heute stellt sich aber nicht nur die Frage, ob dieser Friede in Richtung auf verstärkten Nationalismus gefährdet sein könnte. Es ist vielmehr auch offen, ob Europa bei einer gelingenden Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber Staaten, die der europäischen Friedensordnung nicht angehören, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben? Der Vortrag versucht, anhand historischer Überlegungen diesen Fragenkomplex aufzuhellen.

**KONTAKT & ANMELDUNG:**

Anmeldung unter: [info@vhs-vogelsberg.de](mailto:info@vhs-vogelsberg.de); T: 06631 792-7700

Sie erhalten dann einen Link zum Livestream zugesandt.

### Gegen die Tradition und doch erfolgreich - Die wichtige Arbeit von TARGET e.V. gegen weibliche Genitalverstümmelung - Vortrag von Annette Nehberg-Weber

TARGET wurde bereits im Jahr 2000 von Rüdiger Nehberg und seiner Frau Annette Nehberg-Weber persönlich gegründet. Schwerpunkt der Organisation ist die Beendigung der weiblichen Genitalverstümmelung. Auf der ganzen Welt sind 150 Millionen Frauen von Genitalverstümmelung betroffen. Während der „Brauch“ weiter praktiziert wird, müssen die betroffenen Frauen weitestgehend stumm bleiben, da die Thematisierung der Genitalverstümmelung ein gesellschaftliches Tabu darstellt. Hier hat TARGET auch in Zusammenarbeit mit muslimischen Entscheidungsträgern nachhaltige Veränderungen erwirkt. Annette Nehberg-Weber berichtet aus erster Hand über die wichtige Arbeit von TARGET e.V.

**KONTAKT & ANMELDUNG:**

Soroptimist International Club Lauterbach-Vogelsberg

Anmeldung an: [frauenwoche@si-club-lauterbach-vogelsberg.de](mailto:frauenwoche@si-club-lauterbach-vogelsberg.de); der Link zur Teilnahme am Live-Vortrag sowie das Spendenkonto von TARGET e.V. werden dann zugesandt.



FR  
05.03.2021  
19:30

FR

05.03.2021

### Weltgebetstag der Frauen aus Vanuatu

Im Gottesdienst zum Weltgebetstag erzählen uns Frauen aus Vanuatu aus ihrem Alltag und von ihrem Glauben. Weltweit bringen wir im gemeinsamen Gebet ihre Sorgen, Wünsche und Hoffnungen vor Gott. Gemeinsam setzen wir uns – im Gebet genauso wie in unserem alltäglichen Handeln – ein für Gerechtigkeit, Frieden und die Rechte von Frauen und Mädchen weltweit. Besuchen auch Sie rund um den 5. März 2021 einen der Gottesdienste zum Weltgebetstag – es lohnt sich!

<https://weltgebetstag.de>

Evangelische u. Katholische Kirchengemeinden im Vogelsberg

Initiatorin der Frauenwoche(n) 2021:

Stephanie Kötschau | Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung des Vogelsbergkreises

# INTERNATIONALER FRAUENTAG

8. März 2021

## PROGRAMM VOM 3. - 18. MÄRZ

### Wie man mit einer Rosenkohlmeditation ungeschminkt den Tücken des Klimakteriums entkommt... Traudi Schlitt liest live

Frauen sind ihr Lieblingsthema, nicht nur, weil sie selbst eine ist, sondern auch, weil sie so viele kennt und mag. Weil ein Frauenleben bunt und chaotisch sein kann, aber auch anstrengend und frustrierend. Und weil sie sieht, was noch im Argen liegt mit der sogenannten Frauenfrage in der Gesellschaft im Allgemeinen und im Zwischenmenschlichen im Besonderen. Etwa, wenn namhafte Parteivorsitzendenkandidaten öffentlich befürchten, dass eine Frauenquote zur Diskriminierung von Männern führt, oder wenn die Corona-Pandemie viele Frauen in alte Klischees zurückwirft. In ihrer Lesung beschäftigt sie sich aber auch mit Alltagsthemen: Schminken, Familie, Freundinnen und der bisher viel zu wenig bekannten Rosenkohlmeditation. Die Autorin lädt alle interessierten Männer und Frauen dazu ein, sich an diesem Abend mit ihrem Lieblingsgetränk und ihrer Lieblingsgesellschaft vorm Rechner zu versammeln.

**Link:** <https://zoom.us/j/97256170117?pwd=Qk9vNIBxUzBHYUhXMVpQODI0OXRLZz09>  
**Meeting-ID:** 972 5617 0117 | **Kenncode:** 571793



**MO**  
08.03.2021  
20:00

**DI**  
09.03.2021  
18:00



### YOGAINA - Gemeinsame Yoga-Stunde über Zoom

Wir machen gemeinsam online eine einfache Yogastunde. Ganz egal, ob schon Yoga-Erfahrungen bestehen oder ob Sie absolute Anfängerin sind. Wir werden in dieser Yogastunde ein paar Basis-Übungen machen mit dem Fokus darauf, gemeinsam in Bewegung zu kommen und uns mit unserem Körper und dem Atem in Einklang zu bringen. Ich versuche in meinen Yogastunden immer die Aspekte Kraft & Leichtigkeit zu vereinen. Deswegen ist mein Yogastil eine Mischung aus dynamischen, fließenden Bewegungen und ruhigen Übungen (Asanas). Als Abschluss erwartet Sie eine Endentspannung, sodass Sie hoffentlich ein bisschen mehr Ruhe mit in den Alltag nehmen können. Voraussetzung: Eine Yogamatte oder ein weicher Boden, bequeme Kleidung und ein Internetzugang.

**KONTAKT & ANMELDUNG:** Karina Samtleben, 015785041552, [www.yogaina.net](http://www.yogaina.net)  
**Zoom Link:** <https://us02web.zoom.us/j/82176572184?pwd=M0p5eHlXRUZiR3d5ZlU4a09ZUkg2QT09> | **Meeting-ID:** 821 7657 2184 | **Kenncode:** 910109

### Kostenfreie ZOOM-Schulung - online

Wenn Sie sich bisher noch nicht getraut haben: Jetzt macht es die aktuelle Situation notwendig, an ZOOM- Videokonferenzen teilnehmen zu können und Grundlagen für den Einstieg kennenzulernen. Der Bezirks-Landfrauenverein Alsfeld führt mit Frau Beate Fuhrich, IT-Trainerin von Einfach PC-Web, eine kostenfreie ZOOM-Schulung online durch. Voraussetzungen: Computer mit Kamera, Laptop oder Smartphone, Internetzugang, gut funktionierende Internetverbindung/W-LAN.

**KONTAKT & ANMELDUNG:** Anmeldungen bis 02.03. an [g.jungk@gmx.de](mailto:g.jungk@gmx.de)

**MI**  
10.03.2021  
18:30 - 20:30

**MI**  
10.03.2021  
19:00 - 20:30

### „Klimaschutz anpacken“ - Vortrag Ernährung und Klima(schutz)

Das Thema „Klimaschutz“ ist überall präsent - und das hat gute Gründe. Aktuell leben und wirtschaften die Menschen, als stünden uns 1,6 Erden zur Verfügung - es wird beispielsweise schneller gefischt, als sich die Bestände erholen, oder mehr CO<sup>2</sup> ausgestoßen, als Wälder und Ozeane absorbieren können. Um ein gutes Leben für uns und zukünftige Generationen zu ermöglichen, ist ein Umdenken in der Gesellschaft und von jedem Einzelnen erforderlich.

Dabei können kleine Veränderungen schon viel bewirken!

Die Referentin Felizitas Schulz geht auf Hintergründe des Klimawandels ein, befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Klima(schutz) und stellt das Projekt „Klimabewusste Ernährung für Kinder“ im Landfrauenverband Hessen vor. Gefördert wird das Projekt durch das Land Hessen, Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Der Bezirkslandfrauenverein Lauterbach freut sich auf interessante und spannende Diskussionen.

**KONTAKT & ANMELDUNG:**

[www.landfrauen-bildung.de](http://www.landfrauen-bildung.de) oder direkt per Mail bei Ursula Pöhlig: [poehlig-freiensteinau@freenet.de](mailto:poehlig-freiensteinau@freenet.de)

### Equal Pay Day - Internationaler Aktionstag für gleiche Bezahlung von Frauen und Männern

Der 10.03. markiert den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied, der laut Statistischem Bundesamt aktuell 19 % beträgt: Würden Männer und Frauen den gleichen Stundenlohn erhalten, steht der Equal Pay Day für den Tag, bis zu dem Frauen aktuell umsonst arbeiten, während Männer schon seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

**Weitere Informationen:** <https://www.equalpayday.de/game-changer/>

**equal  
pay  
day, -**

initiated by  
Business and Professional Women Germany e.V.

**MI**  
10.03.2021

**Initiatorin der Frauenwoche(n) 2021:**

Stephanie Kötschau | Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung des Vogelsbergkreises

# INTERNATIONALER FRAUENTAG

8. März 2021

## PROGRAMM VOM 3. - 18. MÄRZ

### Mein Weg zurück in den Beruf - Existenzsichernde Perspektiven für Berufsrückkehrende

Kostenfreies Online-Seminar. Ein PC oder Laptop mit WebCam/Kamera und Headset/Mikrofon und Lautsprecher wird benötigt.

Familienpflichten und Beruf stellen gerade jetzt große Herausforderungen dar. Insbesondere Frauen jonglieren im Alltag zwischen Arbeit, Familienarbeit und Fürsorgearbeit. Kinder werden betreut und z. T. unterrichtet, andere Personen werden gepflegt. In Krisenzeiten bricht der Minijob als erstes weg. Wird ein Wiedereinstieg ins Berufsleben geplant, sind damit Ungewissheiten und Fragen verbunden, sei es zur beruflichen Orientierung, zu Bewerbungsstrategien oder Kinderbetreuung. Mit dem Online-Seminar wollen wir für mehr Sicherheit sorgen. Wir schauen zusammen auf die Ausgangssituation, die Kompetenzen und Ziele. Möglichkeiten, Stärken, Rahmenbedingungen, Selbstvermarktung und evtl. unterstützende Angebote können wir gemeinsam erörtern. Wir arbeiten zusammen in einer kleinen Gruppe - deshalb: gleich anmelden, um einen Platz zu sichern.

**KONTAKT & ANMELDUNG:** KVA Vogelsbergkreis und Agentur für Arbeit, Beauftragte f. Chancengleichheit.

Anmeldung unter 06641-977213 oder [cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de](mailto:cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de).

Der Link sowie der Ablauf werden Ihnen zugesandt.

DO  
11.03.2021  
15:30 - 17:30

MO  
15.03.2021  
18:30

### Autobiografie - Mein Weg in ein selbstständiges Leben trotz Behinderung

Anja Leber erzählt über ihr Leben mit Höhen und Tiefen. Sie berichtet von ihrem Leben zu Hause, dem Alltag in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung, die Beziehung zu ihrem Verlobten sowie von den großen und kleinen Sorgen in ihrem Leben.

**KONTAKT & ANMELDUNG:**

Anmeldung bis 10.03. unter [k.stein@drk-lauterbach.de](mailto:k.stein@drk-lauterbach.de). Der Link wird Ihnen dann zugesandt.

### Wir sind anders - wird sind bunt - na und! - Vielfalt als Ressource

Kostenloses Online-Seminar. Ein PC oder Laptop mit WebCam/Kamera und Headset/Mikrofon und Lautsprecher wird benötigt

Gemischte Teams bieten Vorteile. Mitarbeiter\*innen bringen aufgrund ihrer Verschiedenheit unterschiedliche Kompetenzen und diverse Sichtweisen ein. Mit welchen Besonderheiten können Sie Teams bereichern? Dem wollen wir im Online-Seminar auf die Spur kommen. Insbesondere für Frauen in technischen Berufen, mit gesundheitlichen Anforderungen an den Job, mit Migrationshintergrund, mit Familienaufgaben, mit Kopftuch, BIPOC oder für „Arbeiterkinder“ sind Bildungskarriere und Einstieg in den Beruf oft ein wenig anspruchsvoller. Es gilt, die eigenen Vorteile herauszuarbeiten und zu präsentieren. Genauso sind Unternehmen gefragt, verborgene Talente zu entdecken und gewinnbringend zu integrieren. Ein Seminar für Arbeitgeber\*innen, Arbeitnehmer\*innen und Arbeitsuchende, von der Kunst, das „Anderssein“ gewinnbringend zu nutzen. Wir arbeiten zusammen in einer kleinen Gruppe - deshalb: gleich anmelden, um einen Platz zu sichern.

**KONTAKT & ANMELDUNG:** KVA Vogelsbergkreis und Agentur für Arbeit, Beauftragte f. Chancengleichheit.

Anmeldung unter 06641-977213 oder [cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de](mailto:cornelia.kroemmelbein@vogelsbergkreis.de).

Der Link sowie der Ablauf werden Ihnen zugesandt.

DO  
18.03.2021  
14:00 - 16:00

Die Stadtbücherei Lauterbach begleitet die Frauenwoche 2021 mit Büchern von und für starke Frauen auf Instagram und vor Ort. Die Bücher werden in der Stadtbücherei ausgestellt und können dort ausgeliehen werden. Wir wollen damit Aufmerksamkeit auf die Geschichten von starken Frauen lenken. Auf historische und fiktive. Auf Frauen hier und in der ganzen Welt. Auf junge Mädchen und Frauen, die Mitten im Leben stehen. Denn jede Geschichte verdient es, erzählt zu werden.

Die Bücher und weitere Informationen finden Sie auf Instagram: [@stadtbuecherei\\_lauterbach](https://www.instagram.com/stadtbuecherei_lauterbach)

 Stadtbücherei  
Lauterbach

Initiatorin der Frauenwoche(n) 2021:

Stephanie Kötschau | Beauftragte für Integration, Inklusion und Gleichstellung des Vogelsbergkreises