

# Verbandsgemeinde Rhein-Selz



## Bericht der Gleichstellungsbeauftragten

Nicole Bernard

01/2019

Bericht

Bericht

Bericht

12/2020

# Inhalt

Vorwort.....	3
1. Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten.....	4
2. Rahmenbedingungen.....	5
2.1    Organisatorisch	
2.2    Finanziell	
2.3    Sprechstunde/Beratung	
3. Vernetzung .....	5
3.1 Kooperationen	
3.2 Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten	
4. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen.....	6
4.1 Organisation	
4.2 Durchgeführte öffentliche Veranstaltungen und Aktionen	
5. Öffentlichkeitsarbeit.....	29
6. Ausblick.....	29
7. Schlusswort.....	29
8. Anlagen (Berichterstattung/Flyer) .....	30

# Vorwort

Wenn sich auch in den letzten Jahrzehnten die Benachteiligungen von Frauen und Mädchen vermindert haben, so ist es auch heute noch ein langsamer und mühsamer Prozess zur vollkommenen Gleichstellung von Frau und Mann.

Es existieren immer noch sehr große Unterschiede zwischen Frau und Mann, beispielsweise auf dem Arbeitsmarkt, bei der Höhe des Einkommens, beim Erreichen beruflicher Führungspositionen und bei der Verteilung von Entscheidungsmacht.

Mit meiner Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte möchte ich auf diese Unterschiede aufmerksam machen und dazu beitragen, dass diese weiter deutlich reduziert werden. Hierbei möchte ich viele Bürgerinnen und Bürger unserer Verbandsgemeinde Rhein-Selz erreichen.

Ein besonderes Ereignis war die Unternehmerinnenmesse in 2019, bei der sich 30 Unternehmerinnen aus unserer Verbandsgemeinde Rhein-Selz präsentieren konnten. Schirmherrin war Anne Spiegel, Ministerin für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz. Für Frauen ist es wichtig sich zu präsentieren und sich auch über die Grenzen der Verbandsgemeinde Rhein-Selz hinaus bekannt zu machen. Die Unternehmerinnenmesse findet eigentlich im Zweijahresrhythmus statt, coronabedingt wird eine Fortsetzung des erfolgreichen Formats voraussichtlich erst wieder im Jahr 2022 möglich sein.

Das Projekt "Biz & Donna vor Ort" der Arbeitsagentur Mainz bietet für Wiedereinsteigerinnen bzw. Berufsneulinge viele interessante Informationsmöglichkeiten an. In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Nieder-Olm und Sprendlingen-Gensingen konnte ich "BiZ & Donna vor Ort" erfolgreich in unserer VG etablieren. Aufgrund der weiterhin starken Nachfrage wird das Projekt fortgesetzt.

Das Jahr 2020 war aufgrund von COVID-19 ein sehr schwieriges Jahr. Manche Veranstaltungsformate konnten nur digital durchgeführt werden, andere mussten ganz entfallen. Sofern möglich sollen die entfallenen Veranstaltungen in 2021 nachgeholt werden.

Bedingt durch die aktuelle Situation hat sich der Beratungsbedarf von Frauen und Kindern in schwierigen familiären Situationen erhöht.

Oppenheim, den 24. Januar 2021



Nicole Bernard

# 1. Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten

Die umfangreichen und vielseitigen Aufgaben der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten sind in der Gemeindeordnung fest verankert. Die Grundlage dieser Arbeit begründet sich in Artikel 3 Abs. 2 Grundgesetz:

## **Frauen und Männer sind gleichberechtigt**

Zu den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten gehören insbesondere:

- Förderung des Bewusstseinswandels in der Gesellschaft zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern
- Hilfestellung und Unterstützung für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger in Zusammenarbeit mit anderen Stellen und Einrichtungen geben
- Initiierung, Durchführung und Unterstützung von Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen und beruflichen Situation
- Zusammenarbeit mit gesellschaftlich relevanten Gruppen, örtlichen Frauengruppen,-initiativen und -verbänden sowie Frauenselbsthilfeorganisationen
- Im Dialog stehen mit der Verwaltung, Verbänden, Gewerkschaften und Parteien
- Unterrichtung der Öffentlichkeit in Abstimmung mit dem Bürgermeister durch Informationsveranstaltungen, Herausgabe von Informationsmaterial, Ausstellungen und Pressearbeit über Ziele und Ergebnisse ihrer Arbeit

Besonders für Mädchen und Frauen dient die Gleichstellungsbeauftragte unserer Verbandsgemeinde Rhein-Selz als Ansprechpartnerin, wenn sie sich als Frauen benachteiligt fühlen, sich Unterstützung bei der Durchsetzung Ihrer Rechte wünschen, Informationen und Auskünfte benötigen, Kontakt zu Frauengruppen und -organisationen suchen, Ideen und Anregungen zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen in der VG Rhein-Selz haben, eine Veranstaltung oder ein Projekt gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten durchführen wollen oder die Gleichstellungsbeauftragte zu einem Gespräch oder zu einem bestimmten Thema einladen möchten.

Meine Arbeitsschwerpunkte als Gleichstellungsbeauftragte sind:

- Gegen Gewalt an Frauen und Kinder
- Frauen und Beruf (Wiedereinstieg, Berufsorientierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- Frauen und Politik

## 2. Rahmenbedingungen

### 2.1 Organisatorisch

Die Gleichstellungsbeauftragte ist nach der Gemeindeordnung dem Verbandsbürgermeister unmittelbar unterstellt.

### 2.2 Finanzielle Ausstattung

Der Etat umfasst jährlich 2.000,00 Euro. Der Kostenrahmen wurde bisher immer eingehalten.

### 2.3 Sprechstunde / Beratung

Die Sprechstunde ist eingerichtet und findet nach Absprachen statt. Die Bürotelefonnummer ist auf das private Handy gestellt, so dass die Erreichbarkeit sichergestellt ist.

## 3. Vernetzung

### 3.1 Kooperationen

Zusammenarbeit wird bei den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten großgeschrieben. Sie floriert in gut geknüpften Netzwerken mit dem Ziel, effektiv und erfolgreich die Chancengleichheit von Frauen und Männern zu verwirklichen, Aufklärungsarbeit zu leisten, Mädchen und Frauen zum Handeln zu ermutigen.

Hierzu gehören vor allem:

- Kommunalpolitische Frauen innerhalb unserer Verbandsgemeinde
- Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
- Arbeitsagentur Mainz
- Frauennotruf Mainz e.V.
- Frauenhaus Worms – DRK Worms
- Arbeitskreis Kindeswohlgefährdung sexueller Missbrauch
- Polizeidienststelle Oppenheim
- Vereine vor Ort
- Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen
- E.U.L.E.
- Arbeitsgemeinschaft kommunaler Spitzenverbände

- Arbeit und Leben, Worms

### 3.2 Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten

Die ehrenamtlichen Gleichstellungsbeauftragten der Kreisverwaltung Mainz-Bingen treffen sich mit der hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten und Ihrer Mitarbeiterin in regelmäßigen Abständen.

Bei diesen Treffen findet ein wichtiger Austausch statt und es werden unter anderem nachfolgende Themen besprochen:

- Planung der Vortragsreihen: „Frauen und Finanzen/Frauen und Gesundheit/Frauen und Kommunalpolitik...“ sowie ein gemeinsamer Flyer anlässlich des Internationalen Frauentages
- Vorstellung von Einrichtungen u. a. Frauenhäuser
- Vorstellung von Referenten zu Themen von Vorträgen
- Planung zur Beteiligung von Gleichstellungsbeauftragten am Runden Tisch gegen Gewalt
- Unternehmerinnenmesse des Landkreises Mainz-Bingen
- Schulung für Beratungsgespräche

## 4. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen

### 4.1 Organisation

Zur Organisation von unterschiedlichen öffentlichen Veranstaltungen sind folgende Voraussetzungen zu schaffen:

- Absprachen über Inhalt, Termin und Honorar mit den Referentinnen und Referenten
- Terminabsprachen in der VG-Verwaltung zur Bereitstellung von Räumlichkeiten
- Ausstattung der Räumlichkeiten, Getränke, Bestuhlung, technische Voraussetzungen schaffen
- Einladung verfassen, drucken, verteilen in öffentlichen Einrichtungen
- Informationen bezüglich Termin und Bericht über den Presseverteiler der Verbandsgemeinde
- Veranstaltungsfeedback einholen

## 4.2 Übersicht Veranstaltungen und Aktionen

### 2019

#### 10.12.2018 bis 28.01.2019 100 Jahre Frauenwahlrecht - Ausstellung 'Inspirierende Welten

...kreative Frauenpower', so lautet das Motto der Kunstaussstellungen 2018 im Rondo der Verbandsgemeinde Rhein-Selz. Die "Mit der Macht zur Wahl - Ausstellung", welche vom Frauenmuseum Bonn zur Verfügung gestellt wurde, ist damit unser krönender Abschluss der diesjährigen Ausstellungen. Sie würdigt die 100 Jahre Frauenwahlrecht und das Motto 2018! Der 12. November 1918 war die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland, Geburtsstunde für ein aktives und passives Wahlrecht für Frauen. Endlich wurde dieses Recht im Gesetz verankert. Am 19. Januar 1919 war es dann endlich soweit und die Frauen durften das erste Mal in Deutschland an die Wahlurne gehen und konnten erstmals auch selbst gewählt werden. Die Ausstellung ist ein europäisches Gemeinschaftsprojekt und präsentiert den Kampf der Frauenrechtlerinnen aus 20 europäischen Ländern. Die Frauen brauchten Mut, Ausdauer und Phantasie, um ihr Ziel zu erreichen und die vielen Vorurteile und Verbote zu überwinden. Aber gerade die Kunst hat sich selten für nationale Grenzen interessiert, so dass diese Ausstellung für Austausch und Begegnung steht. Daher freut sich Bürgermeister Klaus Penzer umso mehr über die Initiierung von Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz, welche sich für diese Ausstellung eingesetzt und auch die Verantwortlichkeit übernommen hat. Lassen Sie uns also auf Zeitreise gehen und ein Stückchen Geschichte verinnerlichen! Die Ausstellung kann vom 10.12.2018 bis 28.01.2019 besichtigt werden.

#### 09.02. und 09.03.2019 Frauen und Kommunalpolitik - Positive Kommunikation für Frauen

##### Positive Kommunikation für Frauen

##### Die anderen sehen - zu mir stehen

Frauen jonglieren in ihrem Alltag oft viele Bälle. Die Balance zwischen verschiedenen Rollen, den Belangen anderer und den eigenen Anforderungen ist eine Herausforderung. In diesem Seminar lernen Sie, sich wertschätzend und konstruktiv für Ihre Anliegen einzusetzen, ohne die anderen dabei aus dem Blick zu verlieren. Bei diesem Kurs handelt es sich um eine neue Form des Lernens. Der Kurs umfasst drei Präsenz-Termine. Über die vhs.cloud erhalten Sie wöchentlich Video-Botschaften, Materialien und Übungen. Am Sa, 02.02.2019 werden Sie von 10-13 Uhr ausführlich in die Funktionsweise der vhs.cloud eingeführt, diese steht ihnen als unterstützendes Netzwerk zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Aus dem Inhalt:

- Du bist, was du fühlst! - Körperwissen als intelligenten Kompass nutzen lernen
- Jein!?! - Das "Ja" im "Nein" entdecken und positiv ausdrücken, was wir möchten (und was nicht)
- Kummerkastentante? - Einfühlend auf andere eingehen statt mitzuleiden
- Eine Queen kennt keinen Ärger? - Sich die Kraft "negativer" Emotionen erschließen
- Austausch - Ausprobieren - Netzwerken - Weiterlernen in der vhs.cloud

Das Seminar findet mit finanzieller Unterstützung des Landesverbandes der Volkshochschulen und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Mainz-Bingen statt.

Referentin: Claudia Christ u. weitere Referentinnen

Ort: Grundschule Dolgesheim, Gartenfeldstr. 17

Termin: Sa, 2.2., 10-13 Uhr,

Sa, 9.2.19, von 9-16 Uhr und Sa, 9.3.19, von 9-16 Uhr

Gebühr: 25 €/ 8TN

Anmeldung: 06249-2510 oder vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

#### 09. und 10.03.2019 Starke Mütter – starke Töchter! Mutig, sicher, selbstbewusst!

Immer mehr Mädchen und Frauen sagen „nein!“ zu Belästigung und alltäglicher Gewalt in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, auf der Straße usw. In diesem WENDO-Kurs können Mütter und ihre Töchter – gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen – ausprobieren, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren. Neben Informationen und Erfahrungsaustausch bietet der Mütter-Töchter-WENDO-Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspielübungen, Selbstbehauptungstraining in alltäglichen Situationen) als auch Körpertraining (einfach erlernbare Techniken zur effektiven Abwehr, Befreiungsgriffe etc.) sowie gemeinsame Fantasiereisen und Entspannungsübungen an. Ebenso können z.B. auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen teilnehmen. Spiel und Spaß miteinander kommen nicht zu kurz und sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Jede ist willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Schlappchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen

Wendo Kurs am Samstag 09.03. und Sonntag 10.03.2019 - Sa : 10-17 h und So: 10-15 h

Ort: → Verbandsgemeindeverwaltung Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Kursleitung: Anke Thomasky (WENDO-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin) / Heike Krüger (WENDO-Trainerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin)

Teilnehmerinnen: maximal 8 Mütter-Töchter-Paare (Mädchen von 7 -12 Jahren)

Kosten: → 10,-- Euro pro Teilnehmerin (20,-- Euro pro Paar)

Anmeldung im Frauennotruf Mainz unter [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de) oder 06131 - 221213.

Dieser WENDO Kurs wird finanziert vom Landkreis Mainz-Bingen

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

#### 14.03.2019 Die eigene Chefin Biz und Donna VOR ORT 2019 Agentur für Arbeit

Immer mehr Frauen wollen auch im Beruf unabhängig sein und wagen den Weg in die Selbständigkeit. Neben einer zündenden Geschäftsidee und der persönlichen Eignung bedarf es umfassender Informationen und gründlicher Vorbereitung. Um als "Unternehmerin" im Haupt- oder Nebengewerbe erfolgreich zu sein, gibt es vieles zu bedenken:

- Bringe ich die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen mit?
- Gibt es einen Markt für meine Geschäftsidee?
- Wo finde ich Beratung und Unterstützung?
- Welche Netzwerke gibt es?
- Wie lassen sich Selbständigkeit und Familie vereinbaren?

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz (Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 14.03.2019, Ratssaal ,Uhrzeit: 15-17 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei. Diese Veranstaltung ist für Frauen die sich Selbständig machen möchten! Als Terminhinweis auch die Unternehmerinnenmesse am 07.04.2019 in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

#### 07.04.2019 3. Unternehmerinnenmesse „Frauen aktiv“

#### 13.04. und 14.04.2019 Frauen und Kommunalpolitik - Ach du Schreck, was sag ich jetzt

Ach du Schreck, was sag ich jetzt / Theaterpädagogisches Seminar

Fällt es Ihnen auch schwer vor anderen, beispielsweise ihrem Team, bei Elternabenden oder vor einem anderen Publikum zu sprechen? Ob Präsentation, Vortrag oder Führung: Gute Vorbereitung allein reicht nicht, um souverän aufzutreten.

Im Seminar entwickeln Sie ihre sprachliche Spontanität und Schlagfertigkeit. In Übungen zu Körperhaltung, Atmung und Stimmlage lernen Sie souverän vor Gruppen zu stehen und frei zu sprechen. Ziel ist es, die eigenen rhetorischen Fähigkeiten und die sprachliche Lockerheit zu entdecken und auszubauen. Das Seminar wird in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der VG-Rhein-Selz und des Landkreises Mainz-Bingen durchgeführt. Zielgruppe: Wein- und Kulturbotschafterinnen, Naturpädagoginnen, Elternvertreter aus Kitas und Schulen, Vereinsmitglieder u.a.

Referentin: Christiane Prätorius

Ort: Grundschule Dolgesheim, Gartenfeldstr. 17

Termin: Sa, 13.4. & So, 14.4.19 jeweils von 10-14 Uhr

Gebühr: 26 €/ 8TN

Anmeldung: bis 1.3.19 06249-2510 oder vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

#### 26.09.2019 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de*

*Termine:*

*26.09.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 ODER online unter 06131-28794-24.*

*Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

#### 22.10.2019 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

#### *Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de*

*Termine:*

*26.09.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 ODER online unter 06131-28794-24.*

*Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

#### *08.11.2019 Minijob? Attraktive Beschäftigungsvariante?*

*Insbesondere für Frauen ist der Minijob ein erster Schritt zurück ins Arbeitsleben. Aber ist dieser wirklich eine Alternative zu einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung oder womöglich ein Sackgasse? Die Tatsache, dass viele Frauen ausschließlich geringfügig arbeiten, hat erhebliche Folgen für die eigene Existenzsicherung - heute und im Alter.*

*Die Projektleiterin von "Perspektive Wiedereinstieg Mainz" Uta Galle-Hahn stellt die wichtigsten Informationen zu dem Minijob vor, die Ihnen als Gedankenanstöße und als Entscheidungshilfe dienen sollen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in netter Runde folgende Fragen zu diskutieren:*

*Was ist ein Minijob konkret?*

*Passt der Minijob zu meinem Lebensplan?*

*Welche Entwicklungsmöglichkeiten wünsche ich mir?*

*Wohin will ich beruflich?*

*Ist meine Existenz abgesichert? Wie viel will / muss ich verdienen?*

*Gönnen Sie sich 2 Stunden Zeit. Überdenken Sie Ihre aktuelle berufliche Situation.*

*Termin: 08.11.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr*

*Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz,*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119*

*Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.*

*Bitte melden Sie sich bis spätestens 06.11.2019 an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131*

*28794-24, Mail ramune.giesbrecht@cjd.de oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten Nicole*

*Bernard unter Tel. 06133/4901174, Mail glst@vg-rhein-selz.de*

14.11.2019 Dr. Susanne Buck stellt ihr neues Buch "Mörder, Mode, Mitgiftjäger" vor

*Dr. Susanne Buck stellt ihr neues Buch "Mörder, Mode, Mitgiftjäger" bei einer Wein-Genuss-Lesung in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz vor:*

*Die Kulturwissenschaftlerin aus Oppenheim wird am 14. November 2019 um 19 Uhr im Rahmen einer Wein-Genuss-Lesung über die spannende Geschichte der "Marrying Mdivanis" berichten. 1936 veröffentlichte der Erfolgstrainer Dale Carnegie sein Buch „Wie man Freunde gewinnt“, das bis heute in 31 Sprachen übersetzt und millionenfach verkauft wurde. Als Paradebeispiele benannte er drei Zeitgenossen, die heute fast völlig in Vergessenheit geraten sind: die Brüder David, Serge und Alexis Mdivani. „Warum waren die so genannten 'Prinzen' in der Lage, zwei schöne und berühmte Filmstars, eine weltbekannte Primadonna und Barbara Hutton mit ihren Millionen aus der Billigladen-Kette zu heiraten? Pola Negri gab die Antwort: 'Sie verstanden die Kunst der Schmeichelei wie kein anderer Mann, den ich je getroffen habe'“. Tatsächlich waren die „Prinzen“ Söhne eines russischen Generals. Nach ihrer Emigration 1921 gingen sie mit ihren Schwestern in Hollywood und Biarritz auf Brautschau und brachten es in kurzer Zeit durch elf Hochzeiten und sieben Scheidungen zu Reichtum und Berühmtheit. Beides währte nur kurz, von den fünf Geschwistern kamen drei auf tragische Weise ums Leben. Lassen Sie sich bei unserer Buchlesung mit Wein vom Weingut Becker (Mommenheim) verwöhnen. Der Eintritt beläuft sich auf 5 Euro pro Person.*

15.11.2019 Die Marke ICH – Persönlichkeit als Erfolgsfaktor!

*Raus aus dem Tarnmodus, rein in die Sichtbarkeit. Ein souveräner Auftritt umfasst viel mehr als nur inhaltliche Qualifikation. Gestalten Sie Ihr Image aktiv und überzeugen Sie andere mit einem klaren Profil. Die stärkste Marke sind Sie selbst. Sie erfahren in dem Impulsworkshop, wie Sie die Regeln des erfolgreichen Marketings auf sich anwenden, um sich unverwechselbar zu positionieren und zu zeigen. Weiterhin erhalten Sie Erfolgstipps, die für Ihre Ausstrahlung und innere Haltung entscheidend sind. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshopnachmittag und lernen Sie die Gewinnerin des Female Business Hero Award 2018, Isabel Ihm, persönlich kennen.*

*Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, Tel. 06133 – 4901174 [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)*

*Termin: 15.11.2019, Uhrzeit: 14-18 Uhr in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, Ratssaal*

### 25.11.2019 Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Jahr für Jahr erinnert der weltweite Aktionstag am 25. November an das hohe Ausmaß von Gewalt gegen Frauen. Ein Tabuthema nach wie vor, auch in Deutschland: Jede dritte Frau ist einmal im Leben von Gewalt betroffen. Viele schweigen aus Angst und Scham, aber auch das Umfeld schaut oftmals weg. Daher ruft Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey die bundesweite Initiative „Stärker als Gewalt“ ins Leben, in der sich bislang 13 Organisationen zusammengeschlossen haben, die im Bereich Hilfe und Unterstützung aktiv sind. Die Initiative wendet sich ausdrücklich an betroffene Frauen und Männer, aber auch an ihr Umfeld. Die neue Internetseite der Initiative bündelt eine Vielzahl an Hilfs- und Beratungsangeboten: [www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de). Wie können wir Frauen helfen, die Gewalt erleben? Wo bekommen wir Unterstützung? Darauf gibt die Webseite Antworten. Die Initiative ist eingebettet in ein Gesamtprogramm der Bundesregierung zur Bekämpfung von Gewalt gegenüber Frauen und ihren Kindern im Rahmen der Umsetzung der Istanbul-Konvention und des Koalitionsvertrags. Hilfe und Rat gibt es auch beim bundesweiten Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“. Unter der Nummer 08000 116 016 bekommen Betroffene und ihr Umfeld Unterstützung und Informationen, zum Beispiel über Beratungsstellen in ihrer Nähe. Barrierefrei, kostenlos, anonym und rund um die Uhr in 17 Sprachen erreichbar.

### 28.11.2019 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen  
Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
  - Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
  - Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
  - Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen
- Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

Termine:

26.09.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 ODER online unter 06131-28794-24.

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

### 15.11.2019 Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

*Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie?*

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen – oder Sie haben es schon einmal versucht? Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

*„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.*

- *Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen*
- *Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen*
- *Einstieg jederzeit möglich*
- *Flexibles Unterstützungsangebot*
- *Online-Weiterbildung von zuhause aus*
- *Online-Coaching*
- *Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen*

Wann und wo?

Freitag, 15. November 2019, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis *spätestens 08.11.2019* an bei *Ramune Giesbrecht*, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten: 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

## **2020**

### 30.01.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*  
*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*

• *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*  
Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

*Termine:*

*30.01.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 ODER online unter 06131-28794-24.*

*Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

#### 10.02.2020 Trennung- Scheidung, was nun???

Der Vortrag beschäftigt sich mit den rechtlichen Folgen einer Trennung und einer Scheidung. Welche Rechte hat man denn bei einer Trennung und bei einer Scheidung, um was kann man sich streiten? Gibt es die Möglichkeit, auch in der Trennungsphase die Folgen der Trennung und einer Scheidung zu regeln, bevor alles vor Gericht streitig ausgetragen wird? Der Vortrag gibt Antworten auf die aufgeworfenen Fragen und beschäftigt sich weiter im Überblick mit den Themen des Steuerrechts, des Erbrechts und des Sorgerechts im Falle einer Trennung. Gerne können Sie Fragen zum Thema stellen.

Referentin: Rechtsanwältin, Frau Silvia Simon

Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Ratssaal, 55276 Oppenheim

Zeit: Montag, den 10.02.2020 um 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte

Um Anmeldung wird gebeten Mail: [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de), Tel.: 06133/4901174

#### 27.02.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*  
*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)*

*Termine:*

*27.02.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

#### 07.03.2020 Internationaler Frauentag "Lebe wild und unersättlich"

Anlässlich des Internationalen Frauentages findet am 07.03.2020 eine gemeinsame Veranstaltung u.a. mit der Gleichstellungsbeauftragten der VG Rhein-Selz Nicole Bernard und der Kreisverwaltung Mainz-Bingen in Ingelheim statt.

In diesem Vortrag mit Sabine Asgodom geht es um Freiheit. Und damit um Entscheidungen, die Frauen von Normen, allgemeinen Vorstellungen und Rollenfesseln befreien. »Wild und unersättlich« zu leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen, kein Mangel-Leben. Wenn Frauen sich in Richtung Selbstbestimmung entwickeln, führt dies zu mehr Lebenslust, Reife und Zufriedenheit. Dafür brauchen sie frische Gedanken, frische Ideen, frische Alternativen. Übersetzt ins tägliche Leben heißt das: Sicherheit verlassen und Freiheit gewinnen, sich aus Abhängigkeiten befreien und sich trotzdem geborgen fühlen, Egoismus pflegen und trotzdem Gemeinschaft genießen können. Stark sein und sich trotzdem helfen lassen. Wild und unersättlich leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen. Freuen Sie sich auf einen humorvollen Vortrag, Sabine Asgodom macht Frauen Lust auf mehr.

Referentin: [www.sabine.asgodom.de](http://www.sabine.asgodom.de) Sabine Asgodom Ort: Kreistagssaal Georg-Rückert-Straße 11 55218 Ingelheim Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kosten: (solange der Vorrat reicht) 10,- €

Vorverkauf und Abendkasse Ansprechpartnerin: E-Mail: [glst@mainz-bingen.de](mailto:glst@mainz-bingen.de)

Bei Fragen gerne an Nicole Bernard 06133/4901174

#### 08.03.2020 Internationaler Frauentag "Brot und Rosen"

„Wenn wir zusammen gehen, geht mit uns ein schöner Tag  
durch all' die dunklen Küchen, und wo grau ein Werkshof lag,  
beginnt plötzlich die Sonne unsere arme Welt zu kosen  
und jeder hört uns singen: Brot und Rosen! Brot und Rosen!

Wenn wir zusammen gehen, kämpfen wir auch für den Mann,  
weil unbemuttert kein Mensch auf die Erde kommen kann.  
Und wenn ein Leben mehr ist als nur Arbeit, Schweiß und Bauch,  
wollen wir mehr: gebt uns das Brot, doch gebt uns die Rosen auch.

Wenn wir zusammen gehen, gehen unsre Toten mit.  
Ihr unerhörter Schrei nach Brot schreit auch durch unser Lied.  
Sie hatten für die Schönheit, Liebe, Kunst, - erschöpft - nie Ruh.  
Drum kämpfen wir um's Brot und wollen die Rosen dazu.

Wenn wir zusammen gehen, kommt mit uns ein besserer Tag.  
Die Frauen, die sich wehren, wehren aller Menschen Plag.  
Zu Ende sei: dass kleine Leute schufteten für die Großen.  
Her mit dem ganzen Leben: Brot und Rosen! Brot und Rosen!“

Dieses Gedicht von James Oppenheim, später als Lied vertont, wurde berühmt durch einen Streik von 14.000 Arbeiterinnen und Arbeitern in den Textilfabriken von Lawrence, einer Stadt in den USA im Bundesstaat Massachusetts. Die Arbeit wurde dort am 11. Januar 1912 im Kampf gegen Hungerlöhne und Kinderarbeit niedergelegt. Besonders entschlossen kämpften die Frauen: Mehr weibliche als männliche Streikposten wurden wegen Einschüchterung von StreikbrecherInnen verhaftet. Sie wollten sich lieber ins Gefängnis werfen lassen, als eine Geldbuße für ihre Freilassung zu zahlen. Berühmt wurde der Streik wegen der Lieder, die von den Frauen gesungen wurden. Sie sangen in den Kantinen, bei Versammlungen und Kundgebungen und bei Demonstrationen durch die Straßen der Stadt. Das Gedicht „Brot und Rosen“ regte die Arbeiterinnen an, auf ihre Fahnen zu schreiben: „We want bread and roses too!“  
„WIR WOLLEN BROT, ABER AUCH ROSEN!“

Quelle: <http://www.brot-und-rosen.de/detail.details+M500d5d597d9.0.html>

Die Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Selz Nicole Bernard wünscht allen Frauen einen wunderbaren Internationalen Frauentag!

Die Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentages "Lebe wild und unersättlich" mit Sabine Asgodom findet in Ingelheim in der Kreisverwaltung Mainz-Bingen statt.

Referentin: [www.sabine.asgodom.de](http://www.sabine.asgodom.de) Sabine Asgodom Ort: Kr Kreistagssaal Georg-Rückert-Straße 11 55218 Ingelheim Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kosten: (solange der Vorrat reicht) 10,- €

Vorverkauf und Abendkasse Ansprechpartnerin: E-Mail: [glst@mainz-bingen.de](mailto:glst@mainz-bingen.de)

### 17.03.2020. Equal Pay Day - „Auf Augenhöhe verhandeln – WIR SIND BEREIT.“

Equal Pay Day 2020: „Auf Augenhöhe verhandeln – WIR SIND BEREIT.“ Am 17. März 2020 ist der Tag, der symbolisch den Gehalts- oder Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen markiert. In Deutschland beträgt dieser seit 2016 fast konstant 21 Prozent. Das ist weder zeitgemäß noch gerecht! Was muss passieren, damit sich daran endlich etwas ändert? Das diesjährige Motto 2020 „Auf Augenhöhe verhandeln – WIR SIND BEREIT.“ räumt mit dem Vorurteil auf, dass Frauen die Lohnlücke selbst zu verantworten haben. Es ist ein Mythos, dass Frauen nicht verhandeln wollen. Zickig oder durchsetzungsstark? Studien belegen, dass Frauen sehr wohl Gespräche nach Gehaltserhöhung und Beförderung initiieren – sogar öfter als Männer. Männer allerdings werden häufiger aktiv von ihren Vorgesetzten gefragt. Das Frauen weniger erfolgreich in Verhandlungen sind, liegt an unbewussten Vorurteilen und tradierten Rollenbildern auf beiden Seiten. Dieses führt dazu, dass Frauen weniger Gehalt angeboten bekommen. Frauen, die fordernd auftreten, werden oft als zickig wahrgenommen, Männer als durchsetzungsstark. Das verunsichert Frauen und lässt sie in Verhandlungen zurückhaltend auftreten. Transparente und faire Kriterien zu Beförderung und Gehaltserhöhung in Unternehmen beugen unbewussten Denkmustern vor und erleichtern Frauen und Personalverantwortlichen die Verhandlungen. Von anderen Ländern lernen In Island gibt es seit 2018 ein Gesetz das es verbietet, Frauen weniger zu bezahlen als Männer, wenn Beide die gleiche Arbeit ausführen. Platz 26 - Politik muss endlich handeln! Die Gleichheit ist im Grundgesetz Artikel 3, Abs. 2 verankert. Es ist Aufgabe der Politik diese umzusetzen, dazu braucht es Gesetze. Deutschland nimmt in einem EU Ranking in Sachen Lohnunterschied den Platz 26 von 28 ein. Das ist beschämend und nicht hinnehmbar. Wir erwarten von der Politik das zu ändern. Frauen steigern das wirtschaftliche Potenzial, denn sie sind eine Ressource und ein Gewinn für Alle!! Zeigen Sie Flagge am 17. März 2020, auf der Straße und in den sozialen Medien. Teilen Sie die Hashtags #epd2020, #aufaugenhöhe und #wirsindbereit, diskutieren Sie mit Ihren Bekannten, Freunden und Freundinnen über die Schieflage bei der Bezahlung und reden Sie mit ihrem Partner oder Partnerin über Geld.

### 30.03.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen - abgesagt

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen  
Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*

- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
  - Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
  - Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen
- Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

Termine:

30.03.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

#### 28.04.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

Termine:

28.04.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

#### 08.05.2020 Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie? – wurde auf 17.09.2020 verschoben

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen – oder Sie haben es schon einmal versucht?

Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

*Wann und wo?*

*Freitag, 08. Mai 2020, 9.00 – 12.00 Uhr*

*Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim*

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 30.04.2020 an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten: 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

#### 22.06.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)*

*Termine:*

*22.06.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

23.06.2020 BiZ und Donna – Am Puls der Zeit – Bewerbungsstrategien – wurde verschoben auf 24.11.2020 und Online durchgeführt

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie- und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alter-native Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vor-gestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags. In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 23.06.2020, Ratssaal, Uhrzeit: 15-17 Uhr  
Die Beratung ist kostenfrei.

24.06.2020 Mit mir nicht! Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren - wurde verschoben auf 27.10.2020

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ...  
Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken. Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich schwierigen Situationen? Und wie verhalte ich mich gegenüber distanzlosen Personen?  
Auf diese und andere Fragen Ihrerseits wollen wir im Wendo-Seminar Antworten finden. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein! Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.  
Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen!  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause  
Termin: Mittwoch, 24. Juni 2020, 11 – 17 Uhr  
Referentin: Anke Thomasky (Dipl.-Sozialpädagogin, Coach, Wendo- Trainerin und – Ausbilderin)  
Veranstaltungsort: Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33  
Anmeldung erfolgt unter Eva Jochmann 06131/221213.  
Bei Fragen unter Nicole Bernard 06133/4901174 oder glst@vg-rhein-selz.de  
Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und des Frauennotrufs Mainz.

25.06.2020 Frauen und Gesundheit - Stressvermeidung Dauerstress – wie er entsteht, was er mit unserem Körper macht und wie wir aktiv gegensteuern können - wurde verschoben auf 24.11.2020 und online durchgeführt

„Nichts versteht ein gestresster Mensch weniger, als zu leben. Nichts ist schwerer zu erlernen.“ (Seneca, römischer Philosoph). Schon die alten Römer haben die Auswirkungen von Stress zu spüren bekommen. Auch heutzutage fühlt sich fast jeder in seinem Alltag durch Stress belastet. Doch wie entsteht Stress eigentlich und was verursacht er in unserem Körper? Dieser Workshop soll bewusst machen, welche Stressoren es gibt, wie sie in uns wirken und was man als Stressgeplagter tun kann, um aktiv gegenzusteuern.

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 25.06.2020, Ratssaal, Uhrzeit: 19 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

17.09.2020 Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen – oder Sie haben es schon einmal versucht?

Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

*Wann und wo?*

*Donnerstag, 17. September 2020, 9.00 – 12.00 Uhr*

*Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim*

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 30.04.2020 an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

#### 23.09.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)*

*Termine:*

*23.09.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

#### 23.09.2020 Helena Rubinstein - Mit Cremes und Lippenstift zur Millionärin

*Mit ein paar Cremetöpfen im Gepäck brach 1892 eine junge Polin nach Australien auf:*

*Chaja Rubinstein. Sehr schnell erkannte die 21-jährige, dass eine Ranch und endlose Schafweiden nicht ihr Lebensinhalt sein konnten. Die nur 1,45 große Chaja nahm ihr Schicksal selbst in die Hand, änderte ihren Vornamen und eröffnete in Melbourne einen eigenen Kosmetiksalon. Mit ihrer reinen, hellen Haut begeisterte sie die sonnengegerbten Australierinnen und war für ihre Produkte selbst die ideale Werbefigur. Getreu dem Leitspruch: "Es gibt keine hässlichen Frauen, nur faule" wurde Helena Rubinstein zu einer Pionierin der Schönheitsindustrie und begründete ein Imperium, das bis heute existiert. So legendär wie ihre Karriere ist auch ihr Duell mit der Kosmetik-Gigantin Elizabeth Arden. Beide Frauen hassten und bekämpften sich jahrzehntelang, obwohl sie einander nie persönlich begegneten.*

Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard und Kulturwissenschaftlerin Dr. Susanne Buck veranstalten eine Lesung am 23.09.2020 um 19 Uhr im Verwaltungsgebäude der Verbandsgemeinde Rhein-Selz.

*Wir bitten unbedingt um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.*

27.10.2020 Mit mir nicht! Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren – mussten wir aufgrund von zunehmenden Infektionszahlen 2 Tage vorher absagen

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ...

Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken. Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich schwierigen Situationen? Und wie verhalte ich mich gegenüber distanzlosen Personen?

Auf diese und andere Fragen Ihrerseits wollen wir im Wendo-Seminar Antworten finden. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein! Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause

Termin: Dienstag, den 27.10.2020 11 – 17 Uhr

Referentin: Anke Thomasky (Dipl.-Sozialpädagogin, Coach, Wendo- Trainerin und – Ausbilderin)

Veranstaltungsort: Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33

Anmeldung erfolgt unter Eva Jochmann 06131/221213.

Bei Fragen unter Nicole Bernard 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und des Frauennotrufs Mainz.

29.10.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)*

*Termine:*

*29.10.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung*

*ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

10.11.2020 Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung, Testament oder Schenkung - wurde abgesagt

Wann errichte ich was sinnvoll. Verschenken oder besser vererben?

Steuerliche Folgen und Problematiken

Referentin:

Rechtsanwältin Silvia Simon, Kanzlei Dornbach Mainz Ort: VG Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Ansprechpartnerin: Nicole Bernard, Mail: [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de), Tel.: 06133 / 49 01 174

Dienstag den 10.11.2020 in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim: Ratssaal, 19.00 Uhr

24.11.2020 Bewerbungsstrategien- am Puls der Zeit – ONLINE

Biz und Donna VOR ORT 2020 - Agentur für Arbeit

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie- und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alternative Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vorgestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags. Dieser Vortrag von Frau Etna Marx findet gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard und der Arbeitsagentur Mainz Sandra Thomson am 24.11.2020, von 15-17 Uhr Online statt. Dieser Vortrag ist kostenfrei.

Wir bitten unbedingt um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de).

24.11.2020 Dauerstress – wie er entsteht, was er mit unserem Körper macht und wie wir aktiv gegensteuern können - ONLINE

„Nichts versteht ein gestresster Mensch weniger, als zu leben. Nichts ist schwerer zu erlernen.“ (Seneca, römischer Philosoph). Schon die alten Römer haben die Auswirkungen von Stress zu spüren bekommen. Auch heutzutage fühlt sich fast jeder in seinem Alltag durch Stress belastet. Doch wie entsteht Stress eigentlich und was verursacht er in unserem Körper? Dieser Workshop soll bewusst machen, welche Stressoren es gibt, wie sie in uns wirken und was man als

Stressgeplagter tun kann, um aktiv gegenzusteuern. Dieses Onlineseminar findet gemeinsam mit Mona Ülker und der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard am 24.11.2020 ab 19 Uhr statt. Wir bitten um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

#### 25.11.2020 Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Jahr für Jahr erinnert der weltweite Aktionstag am 25. November an das hohe Ausmaß von Gewalt gegen Frauen. Ein Tabuthema nach wie vor, auch in Deutschland: Jede dritte Frau ist einmal im Leben von Gewalt betroffen. Viele schweigen aus Angst und Scham, aber auch das Umfeld schaut oftmals weg. Daher ruft Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey die bundesweite Initiative „Stärker als Gewalt“ ins Leben, in der sich bislang 13 Organisationen zusammengeschlossen haben, die im Bereich Hilfe und Unterstützung aktiv sind. Die Initiative wendet sich ausdrücklich an betroffene Frauen und Männer, aber auch an ihr Umfeld. Die neue Internetseite der Initiative bündelt eine Vielzahl an Hilfs- und Beratungsangeboten: [www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de). Wie können wir Frauen helfen, die Gewalt erleben? Wo bekommen wir Unterstützung? Darauf gibt die Webseite Antworten. Die Initiative ist eingebettet in ein Gesamtprogramm der Bundesregierung zur Bekämpfung von Gewalt gegenüber Frauen und ihren Kindern im Rahmen der Umsetzung der Istanbul-Konvention und des Koalitionsvertrags. Hilfe und Rat gibt es auch beim bundesweiten Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“. Unter der Nummer 08000 116 016 bekommen Betroffene und ihr Umfeld Unterstützung und Informationen, zum Beispiel über Beratungsstellen in ihrer Nähe. Barrierefrei, kostenlos, anonym und rund um die Uhr in 17 Sprachen erreichbar.

Auch die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard steht Ihnen bei Fragen oder wenn Sie Hilfe benötigen unter 06133/4901174 zur Verfügung.

#### 25.11.2020 „Männlichkeit entscheidest Du“ -Frauennotrufe und Frauenministerium starten Kampagne in Rheinland-Pfalz

Die Kampagne „Männlichkeit entscheidest Du“ kommt in Zeiten von Corona wie gerufen: Es wird viel über das Thema Männergewalt an Frauen gesprochen und die Aktion will nun auch in Rheinland-Pfalz Männer dafür gewinnen, alte patriarchale Rollenmuster zu reflektieren und für positive Männlichkeit einzustehen. Die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Frauennotrufe Rheinland-Pfalz startet mit Unterstützung der Frauenministerin Anne Spiegel die Plakat-Kampagne in Rheinland-Pfalz. Bereits im März nahm der Frauennotruf Mainz, die Koordinierungsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft der Frauennotrufe Rheinland-Pfalz, Stellung zu dem Thema (Sexualisierte) Gewalt in Partnerschaften während der Corona-Krise: „Wichtig ist, dass sich die

Botschaft in diesen Zeiten nicht nur an betroffene Frauen richtet, sondern auch potentiell gewalttätigen Männern und Jungen verdeutlicht wird: Es gibt keine Entschuldigung für sexualisierte Übergriffe und Gewalt: Nicht das Corona-Virus ist schuld, sondern die gewalttätige Person ist verantwortlich für das eigene Handeln.“ Das sogenannte „starke Geschlecht –ist das der ideale Mann? Und was hat das mit Gewalt gegen Frauen zu tun? Darüber haben die Frauennotrufe mit Männern gesprochen. Das Ergebnis ist die Kampagne „Männlichkeit entscheidest Du “aus Schleswig-Holstein. Die Botschaft: Männer emanzipiert Euch von toxischer Männlichkeit! „Bei den betroffenen Frauen und Mädchen in unserer Beratungsarbeit ist nicht nur die physische und sexualisierte Gewalt Thema, sondern besonders das dahinterstehende Männlichkeitsbild. Die Einstellung, dass ein Mann dann männlich ist, wenn er andere beherrscht und bestimmt, ist noch immer weit verbreitet. Diese sogenannte „toxische Männlichkeit “ist die Wurzel für Demütigung, Abwertung, Sexismus und letztlich Gewalt gegen Frauen und Mädchen,“ wissen Anette Diehl und Eva Jochmann vom Frauennotruf Mainz. Landesarbeitsgemeinschaft der Frauennotrufe Rheinland-Pfalz Fachstellen zum Thema Sexualisierte Gewalt Frauennotruf Mainz, Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz, Fon: 06131/221213 [www.frauennotruf-mainz.de](http://www.frauennotruf-mainz.de)

„Wenn es Männern gelingt, sich von toxischer Männlichkeit zu emanzipieren, haben wir auch für Frauen viel gewonnen,“ sagt Katharina Wulf, Geschäftsführerin vom Landesverbandes Frauenberatung Schleswig-Holstein (LFSH) LFHS und Mitinitiatorin der Kampagne. Die Frauennotrufe, Fachstellen zum Thema Sexualisierte Gewalt sehen deshalb eine große Chance für die Aktion. „Den besonderen Ansatz dieser Kampagne, die Männer mit ins Boot zu nehmen, unterstütze ich ausdrücklich“, sagt Frauenministerin Anne Spiegel. „Mir ist es sehr wichtig, dass sich auch Männer klar gegen Sexismus und sexualisierte Gewalt positionieren. Es darf nicht nur Sache der Frauen sein, sich damit auseinanderzusetzen, wie die Gesellschaft mit sexualisierter Gewalt umgeht und mit den Strukturen, in denen Frauen ausgenutzt, diskriminiert und missbraucht werden“, so die Ministerin weiter. Auch Jens, 56, der sich an der Kampagne beteiligt sagt: „Genau, jeder von uns kennt diese Sprüche über Frauen aus dem eigenen Umfeld, sei es in den Sportumkleiden oder auch in den sozialen Medien. Wichtig ist mir, dass Männer reflektieren, welche Rolle sie sich selbst und Frauen damit zuschreiben. Gewalt ist nur das Ergebnis einer Kultur, die wir jetzt hinter uns lassen müssen.“ Entstanden ist die Kampagnenidee „Männlichkeit entscheidest Du“ in Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit Männern wie Jens, die sich gemeinsam dafür einsetzen möchten, Männlichkeit neu zu definieren und sich klar zu positionieren. „Die Kampagne wird in zehn Regionen von Rheinland-Pfalz an unterschiedlichen Stellen mit unterschiedlichen Kooperationspartner\*innen starten,“ erläutert Eva Jochmann vom

Frauennotruf Mainz. „Und wir freuen uns, dass wir für unsere Aktion in Mainz unter anderem die Gleichstellungsstelle des Landkreises Mainz-Bingen gewinnen konnten.“ 18.000 Postkarten und 1800 Plakate wurden bereits gedruckt und sollen nun verteilt und aufgehängt werden. Die Kampagne in Rheinland-Pfalz wird vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz MFFJIV finanziert.

Verantwortlich: Anette Diehl und Eva Jochmann, Frauennotruf

Die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard steht Ihnen bei Fragen und wenn Sie Hilfe benötigen gerne unter 06133/4901174 zur Verfügung.

#### 27.11.2020 Perspektive Wiedereinstieg - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

*Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen*

*Kostenlose Beratung für*

- *Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen*
- *Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist*
- *Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen*
- *Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen*

*Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)*

*Termine:*

*27.11.2020, Uhrzeit: 9-11 Uhr Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:*

*Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119 Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.*

## 5. Öffentlichkeitsarbeit

Veröffentlichungen von Pressemitteilungen erfolgen in der Allgemeinen Zeitung und Rhein-Selz aktuell. Veranstaltungen „Frauen und...“ werden im Flyer der Kreisverwaltung „Frauen an die Spitze“ veröffentlicht. Des Öfteren werden auch individuelle Flyer zu Veranstaltungen erstellt.

## 6. Ausblick

Termine 2021:

Vorstellungsgespräche

Biz&Donna – Arbeitsrecht

Selbstverteidigungskurs Frauen 60 +

Monatliche Beratung durch Perspektive Wiedereinstieg

Alle Termine finden Sie unter:

<https://www.vg-rhein-selz.de> - [unter Gleichstellungsbeauftragte](#)

## 7. Schlusswort

Die Arbeit der Gleichstellungsbeauftragten ist eine sehr vielseitige Aufgabe und ich bin sehr glücklich, diese ausüben zu dürfen. Ich danke dem gesamten Verbandsgemeinderat für die Unterstützung meiner Arbeit.

Vielen Dank!

# 8. Anlagen (Berichterstattung/Flyer)

2019

## „Mit Macht zur Wahl“

10.12.2018 – 28.01.2019

**Frauenmuseum Bonn**

Verantwortlich für die Leihgabe:  
**Nicole Bernard** VG-Gleichstellungsbeauftragte  
Vernissage am 13.12.2018

*Europäisches Kunstprojekt*

100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland  
Der 12. November 1918 war die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland, Geburtsstunde für ein aktives und passives Wahlrecht für Frauen. Endlich wurde dieses Recht im Gesetz verankert. Am 19. Januar 1919 war es dann endlich so weit und die Frauen durften das erste Mal in Deutschland an die Wahlurne gehen und konnten erstmals auch selbst gewählt werden.



from the  
„Museum of London“

Die Ausstellung präsentiert den Kampf der Frauenrechtlerinnen aus 20 europäischen Ländern. Die Frauen brauchten Mut, Ausdauer und Phantasie, um ihr Ziel zu erreichen und die vielen Vorurteile und Verbote zu überwinden. Die Ausstellung ist ein europäisches Gemeinschaftsprojekt mit Künstlerinnen aus vielen Ländern. Gerade die Kunst hat sich selten für nationale Grenzen interessiert, so dass diese Ausstellung für Austausch und Begegnung steht.

„Wir freuen uns sehr, im Jubiläumsjahr 2018, aus Anlass der Feierlichkeiten zum Frauenwahlrecht, diese international bedeutsame Ausstellung in unserem Hause präsentieren zu können und bedanken uns ganz herzlich beim Bonner Frauenmuseum für diese außergewöhnliche Leihgabe“, freut sich Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz, über den gelungenen Deal.



Nicole Bernard  
Gleichstellungsbeauftragte - VG Rhein-Selz  
☎ 06133/4901-174  
✉ glst@vg-rhein-selz.de

## „Inspirierende Welten“

...kreative Frauenpower

Kunstaussstellungen 2018 in der VG Rhein-Selz



**Veranstaltungsort:** Verbandsgemeinde Rhein-Selz „Rondo“  
Sant' Ambrogio-Ring 33  
55276 Oppenheim  
🌐 [www.vg-rhein-selz.de](http://www.vg-rhein-selz.de)

**Kontaktdaten:** Dr. Henny Rose  
☎ 06133/4901-283  
✉ [henny.rose@vg-rhein-selz.de](mailto:henny.rose@vg-rhein-selz.de)

**Jahresprogramm 2018:**

- » „Querschnitt aus 30 Jahren“ Alena Mühlhaus  
21.01.18 – 23.03.2018
- » „Mensch-Natur-Kreativität“ Silke Halbmann & Astrid Lösel  
03.04.18 – 01.06.2018
- » „Farbe, Form und kein Motiv?“ Rithe Krug  
11.06.18 – 10.08.2018
- » „Farbenspiel“ Irene Böß  
20.08.18 – 26.10.2018
- » „DEMENSCH“ Pflegestützpunkt VG Rhein-Selz\*  
„Kankaturen über Demenz – ist das überhaupt o.k.“  
05.11.18 – 30.11.2018
- » „Mit Macht zur Wahl“ Frauenmuseum Bonn – Nicole Bernard\*  
10.12.18 – 28.01.2019

\* Verantwortlich für die Leihgabe

**Besichtigungszeiten:**  
jeweils während der Öffnungszeiten der VG-Verwaltung:  
🌐 [www.vg-rhein-selz.de](http://www.vg-rhein-selz.de)

**Vernissagen:**  
Die Vernissagen finden jeweils um 18.00 Uhr  
im Ratssaal der VG Rhein-Selz statt  
(Änderungen vorbehalten)

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**



Das Zeichen für verantwortungsvolle Holzbeschaffung

Layout + Druck: [www.lwf-flyerdruck.de](http://www.lwf-flyerdruck.de)

**Auf interessante Gespräche freuen sich die AusstellerInnen:**

**Freya Bub & Astrid Krauß GbR**  
Himmliche Seifen und mehr

**Diana Becker**  
Energetix

**Dr. Susanne Buck**  
Freude am Text & Historytainment

**Juwelengarten Silvia Bungert**  
10 Jahre Kristalle und Edelsteine,  
Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Coaching

**Karin Dölla-Höhfeld**  
Gut leben und innerlich stark sein –  
Beratung/Coaching/Ausbildung

**Elisabeth Kolz E.U.L.E. e.V.**  
Geschäftsführerin,  
1. Vorsitzende der Wohlstandsgenossenschaft eG

**Ute Fidorra**  
Naturheilpraxis Udenheim  
Bioresonanz, Schmerztherapie, Hormonberatung

**Uta Galle-Hahn**  
CJD Mainz Perspektive Coaching zum beruflichen  
Wiedereinstieg nach Familienzeit, Karriereberatung

**Sigrid Gieb**  
Tupperware –  
mehr als NUR Lagerung von Lebensmitteln

**Edeltraud Heers**  
Stress & Burnout, Prophylaxe

**Andrea Mann**  
Weingut Andrea Mann, Nierstein

**Britta Meloth**  
TUI ReiseCenter Oppenheim –  
Ihr Urlaub liegt uns am Herzen

**Jasmin Metten**  
Fotografie \*Ihre Fotografin mit Herz\*

**Christina Müller-Stein**  
Ganzheitliche Gesundheit – Praxis Udenheim

**Pfister**  
Schreibservice Dexheim

**Karen Polzin, Anja Schmitz, Melanie Storf**  
Selbstständige JEMAKO Vertriebspartnerinnen  
Rheinhausen

**Ruth Schreiber**  
Kosmetik & Shiatsu Gesundheitsprodukte und Beratung

**Monika Poorhosseini**  
Traumvilla in Bentota Sri Lanka,  
Resort für Ayurveda, Yoga, Wellness

**Shiva Shafahi**  
Wo ist dein »Weg zur Zukunftsstraße«?

**Naturheilpraxis Ülker**  
Ganzheitliche Frauen- und Kinderheilkunde,  
traditionelle chinesische Medizin

**Corrine van den Broek**  
Design und Marketing für Gründerinnen/Selbstständige

**Regina Walter**  
Planungsbüro Grüne Tatsachen & Feng Shui

**Damaris Ziegler-Krethe**  
Rhein-Selz-geht-aus.de Veranstaltungs- und Freizeitportal

**Kaffee und leckeren Kuchen  
in der Cafeteria des  
Landfrauenvereins Hahnheim**



**Gesangliche Darbietung:  
Voice-Design, Studio für Gesang Anja Stroh, Oppenheim**



**Wir laden ein zur  
Unternehmerinnenmesse**

**Sonntag, den 7. April 2019  
von 13.00 bis 18.00 Uhr**

im und rund ums Verwaltungsgebäude der  
VG Rhein-Selz,  
Sanf'Ambrogio-Ring 33, Oppenheim

Eröffnung um 13.20 Uhr durch  
Bürgermeister Klaus Penzer

**Preisausschreiben  
Bürgerbüro geöffnet**

www.rhein-selz.de

**Grüßwort der  
Gleichstellungsbeauftragten  
der Verbandsgemeinde Rhein-Selz**

Sehr geehrte Besucherinnen  
und Besucher,

das ist bereits die 3. Unternehmerinnenmesse »Frauen Aktiv«, die die Verbandsgemeinde Rhein-Selz veranstaltet. Als Gleichstellungsbeauftragte freue ich mich sehr, dass auch dieses Mal wieder so viele selbstständige Frauen das Angebot angenommen haben und ihr Unternehmen in der Öffentlichkeit präsentieren möchten.

Für viele Frauen stellt sich die Rückkehr bzw. der Wiedereinstieg ins Berufsleben schwierig dar. Deshalb nutzen immer mehr Frauen die Chance und machen sich selbstständig. Oftmals erst im Nebenerwerb, was mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu tun hat, und anschließend starten die Frauen hauptberuflich durch.

Diese Messe dient nicht nur dazu, dass sich die Unternehmerinnen präsentieren, sondern auch dem Informations- und Erfahrungsaustausch. So kann ein Netzwerk entstehen.

Frauen, die über eine Selbstständigkeit nachdenken und eventuell die ersten Informationen und Kontakte suchen, sollten ihre Chance nutzen.

Auch die Bürgerinnen und Bürger können sich darüber informieren, welche Unternehmen es in unserer Region gibt, und darüber hinaus gibt es sehr interessante Vorträge.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre



**Nicole Bernard**

Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Selz



**Grüßwort des  
Bürgermeisters  
der Verbandsgemeinde Rhein-Selz**

Liebe Unternehmerinnen,  
liebe Besucherinnen und Besucher,

herzlich willkommen zur Unternehmerinnen-Messe in der VG-Verwaltung Rhein-Selz unter dem Motto »Frauen Aktiv«. Als Bürgermeister der gastgebenden Verbandsgemeinde freue ich mich besonders, Sie als Ausstellerin und als Besucherin bzw. Besucher in unserem Hause am 7. April 2019 begrüßen zu dürfen.

Bereits zum 3. Mal möchten wir die Unternehmerinnen der Region miteinander vernetzen, um gemeinschaftlich zu lernen und voneinander zu profitieren. Mit diesem Ziel sind wir vor fünf Jahren angetreten. In diesem Jahr gibt es nun eine weitere Fortsetzung. Mehr als 20 Unternehmerinnen stellen Ihnen ihre Produkte bzw. Dienstleistungen vor. Überzeugen Sie sich selbst über das vielfältige Angebot unserer Ausstellerinnen.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei Frau Staatsministerin Anne Spiegel für die erneute Übernahme der Schirmherrschaft und lade hiermit alle herzlich ein, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, die Beratungs- und Verkaufsstände zu besuchen, Kontakte zu knüpfen und sich von den Referentinnen inspirieren zu lassen. Herzlichen Dank sage ich bereits im Vorfeld allen Beteiligten für ihren unermüdlichen Einsatz.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen phantasievollen Messebesuch mit vielen neuen Eindrücken und den Unternehmerinnen eine erfolgreiche Messe.

Ihr



**Klaus Penzer**

Bürgermeister



**Vortragsreihe, jeweils 15 Minuten**

13.00 Uhr	<b>Dr. Susanne Buck</b> Freude am Text & Historytainment »Wirksame Texte für Online- und Printmedien«	Raum 67/68
13.45 Uhr	<b>Mona Üiker</b> Naturheilpraxis »Umweltbelastungen und Ihre Auswirkungen auf unseren Organismus«	Raum 64/66
14.15 Uhr	<b>Elisabeth Kolz</b> E.U.L.E. e.V. »Teilzeitgründungen – Chancen und Risiken«	Raum 67/68
14.45 Uhr	<b>Shiva Shafahi</b> »Mutter-Arbeit-Rente- Migration-Bildung«	Raum 64/66
15.15 Uhr	<b>Ute Fidorra</b> Naturheilpraxis »Ätherische Öle – nicht duften«	Raum 67/68
15.45 Uhr	<b>Regina Walter</b> Grüne Tatsachen & Feng Shui »Ein harmonisches Zuhause schaffen mit mehr Energie und Power für mein Leben«	Raum 64/66
16.15 Uhr	<b>Christina Müller-Stein</b> Ganzheitliche Gesundheit »Achtsamkeit im Alltag; Therapeutic Touch«	Raum 67/68
16.45 Uhr	<b>Karin Dölla-Höhfeld</b> Experte für ein gutes Leben und innere Stärke »Emotionen – Gegner oder Treibstoff im Beruf«	Raum 64/66
17.15 Uhr	<b>Edeltraud Heers</b> Gesundheitsberatung »Stress? Burnout? Raus aus der Spirale! Ganzheitlich! Natürlich!«	Raum 67/68

**Minijob? da geht noch mehr**  
**05.04.2019, 09.00 - 11.00 Uhr,**  
**Rathaus, Binger Str. 15, 55457**  
**Gensingen**

Insbesondere für Frauen ist der Minijob ein erster Schritt zurück ins Arbeitsleben. Aber ist dieser wirklich eine Alternative zu einer sozialversicherungsrechtlichen Beschäftigung oder womöglich ein Sackgasse?

Die Tatsache, dass viele Frauen ausschließlich geringfügig arbeiten, hat erhebliche Folgen für die eigene Existenzsicherung - heute und im Alter.

Die Expertin Frau Galle-Hahn (Leiterin des Projektes "perspektive Wiedereinstieg") geht auf die arbeitsrechtlichen Rahmenbedingungen eines Minijobs ein und gibt hilfreiche Tipps wie man frau vor Enttäuschungen schützen kann.

**Haben Sie Fragen?**  
**Die Ansprechpartnerin der**  
**Arbeitsagentur und die**  
**Gleichstellungsbeauftragten**  
**helfen gerne weiter.**

**Agentur für Arbeit Mainz**  
 Sandra Thomson  
 Tel. 06131 / 248 283 oder  
 mainz.bca@arbeitsagentur.de

**Verbandsgemeinde Bodenheim**  
 Ariane Schmitt  
 Tel. 06131 / 77 172 oder  
 gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

**Verbandsgemeinde Nieder-Olm**  
 Heike Schubert  
 Tel. 06136 / 69 260 oder  
 heike.schubert@vg-nieder-olm.de

**Verbandsgemeinde Rhein-Selz**  
 Nicole Bormand  
 Tel. 06133 / 4901 174 oder  
 gstel@vg-rhein-selz.de

**Verbandsgemeinde Gensingen-Spremlingen**  
 Heidrun Götz  
 Tel. 06701/201 134 oder  
 gleichstellungsbeauftragte@vg-sg.de

Herausgeberin  
 Agentur für Arbeit Mainz  
 Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
 Stand: 01/2019  
[www.arbeitsagentur.de/Veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/Veranstaltungen)



 **Bundesagentur für Arbeit**  
 Agentur für Arbeit Mainz  
 bringt weiter.

**Die beliebte Veranstaltungsreihe kommt zu Ihnen**

Eine Kooperation mit den **Verbandsgemeinden Bodenheim, Nieder-Olm, Rhein-Selz und Gensingen-Spremlingen macht es möglich.**

Nun schon im fünften Jahr bieten Ihnen die Agentur für Arbeit Mainz in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der **Verbandsgemeinden Bodenheim, Nieder-Olm, Rhein-Selz und Spremlingen-Gensingen** die beliebte und hochwertige Veranstaltungsreihe **BiZ und Donna** bei Ihnen **vor Ort** an.

Wir haben für Sie wieder Expertinnen engagiert zu Themen, die Ihnen bei der Suche eines Arbeitsplatzes interessieren und behilflich sein können.

*Selbstverständlich ist unser Angebot für Sie **kostenfrei**. Eine **Anmeldung** zu den **Veranstaltungen** ist ebenfalls **nicht erforderlich**. Bitte planen Sie für jede Veranstaltung **zwei Stunden** Zeit ein.*

**Zusätzliches Angebot**  
 Eine Beraterin der Agentur für Arbeit steht für Fragen im Nachgang der Veranstaltung zur Verfügung.

**Arbeitsrecht - das sollten Sie wissen**  
**07.02.2019, 17 - 19 Uhr,**  
**Verbandsgemeindeverwaltung**  
**Bodenheim,**  
**Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG**

Arbeitsrecht ist ein sehr komplexes Thema. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten ihre Rechte und Pflichten kennen und einfordern. Die Fachanwältin Katharina Leupold zeigt einen Überblick über

- erlaubte und unerlaubte Fragen im Vorstellungsgespräch
- Ausgestaltung eines Arbeitsvertrages
- Besonderheiten beim Kündigungsrecht
- Auswirkungen aus dem Teilzeit- und Befristungsgesetz
- Rückkehr nach der Eltern- und Pflegezeit
- Arbeitsrecht im Mini- und Midijob

**Im Vorstellungsgespräch überzeugen**  
**13.03.2019, 9.00 - 11.00 Uhr,**  
**Verbandsgemeindeverwaltung**  
**Nieder-Olm, Pariser Straße 110,**  
**Ratssaal, 1. OG**

Wenn Sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden, haben Sie die erste Hürde bereits genommen. Sie sind in der engeren Auswahl. Jetzt gilt es, selbstbewusst und gut vorbereitet in die nächste Runde zu gehen. Überzeugen Sie durch authentisches Auftreten und Kommunikationsstärke.

Unsere Expertin Katja Streck gibt Auskunft, worauf Personalverantwortliche achten und wie Sie im persönlichen Gespräch punkten:

- Gesprächsvorbereitung und -verlauf
- Erscheinungsbild und Verhalten
- Körpersprache- Botschaften ohne Worte
- Positive Kommunikation
- Gerüstet für heikle Fragen
- Sicher in die Gehaltsverhandlung

**Existenzgründung - Selbstständig ist die Frau Mit Sicherheit in die Selbstständigkeit**  
**14.03.2019, 15.00 - 17.00 Uhr,**  
**Verbandsgemeindeverwaltung**  
**Rhein-Selz Oppenheim,**  
**Sant-Ambrogio-Ring 33, Ratssaal**

Der erfolgreiche Start in die Selbstständigkeit gelingt, wenn neben Ihrer zündenden Geschäftsidee und Ihrer persönlichen Motivation, eine fundierte Planung vorausgeht.

Dies beinhaltet beispielsweise die Erstellung des Businessplans, Kontaktaufnahme zu Beratungsstellen und Netzwerken sowie Beantragung von Existenzgründungsleistungen.

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Vorbereitung einer Existenzgründung, egal ob im Haupt- oder Nebengewerbe, ist die persönliche soziale Absicherung bei Krankheit, Unfall und Alter.

Die Expertin Nicole Hölzel informiert umfassend zu den wichtigsten Regelungen für Selbstständige.

## Frauen durften das erste Mal wählen - 19.01.1919

**„Mit Macht zur Wahl“**  
10.12.2018 – 28.01.2019

**Frauenmuseum Bonn**

Verantwortlich für die Leihgabe:  
**Nicole Bernard** VG-Gleichstellungsbeauftragte

Vernissage am 13.12.2018

Europäisches Kunstprojekt

100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland  
Der 12. November 1918 war die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland. Geburtsstunde für ein aktives und passives Wahlrecht für Frauen. Endlich wurde dieses Recht im Gesetz verankert. Am 19. Januar 1919 war es dann endlich so weit und die Frauen durften das erste Mal in Deutschland an die Wahlurne gehen und konnten erstmals auch selbst gewählt werden.



from the  
Museum of London

Die Ausstellung präsentiert den Kampf der Frauenrechtlerinnen aus 20 europäischen Ländern. Die Frauen brauchten Mut, Ausdauer und Phantasie, um ihr Ziel zu erreichen und die vielen Vorurteile und Verbote zu überwinden. Die Ausstellung ist ein europäisches Gemeinschaftsprojekt mit Künstlerinnen aus vielen Ländern. Gerade die Kunst hat sich selten für nationale Grenzen interessiert, so dass diese Ausstellung für Austausch und Begegnung steht.

„Wir freuen uns sehr, im Jubiläumsjahr 2018, aus Anlass der Feierlichkeiten zum Frauenwahlrecht, diese international bedeutsame Ausstellung in unserem Hause präsentieren zu können und bedanken uns ganz herzlich beim Bonner Frauenmuseum für diese außergewöhnliche Leihgabe“, freut sich Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz, über den gelungenen Deal.

Nicole Bernard  
Gleichstellungsbeauftragte - VG Rhein-Selz  
☎ 06133/4901-174  
✉ glnvgv-gleichst@rhein-selz.de

„Inspirierende Welten ...kreative Frauenpower“, so lautete das Motto der Kunstausstellungen 2018 im Rondo der Verbandsgemeinde Rhein-Selz. Die „Mit der Macht zur Wahl - Ausstellung“, welche vom Frauenmuseum Bonn zur Verfügung gestellt wurde, ist damit unser krönender Abschluss der Ausstellungen 2018. Sie würdigt die 100 Jahre Frauenwahlrecht und das Motto 2018!

Der 12. November 1918 war die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland, Geburtsstunde für ein aktives und passives Wahlrecht für Frauen. Endlich wurde dieses Recht im Gesetz verankert. Am 19. Januar 1919 war es dann endlich so weit und die Frauen durften das erste Mal in Deutschland an die Wahlurne gehen und konnten erstmals auch selbst gewählt werden. Die Ausstellung ist ein europäisches Gemeinschaftsprojekt und präsentiert den Kampf der Frauenrechtlerinnen aus 20 europäischen Ländern. Die Frauen brauchten Mut, Ausdauer und Phantasie, um ihr Ziel zu erreichen und die vielen Vorurteile und Verbote zu überwinden. Aber gerade die Kunst hat sich selten für nationale Grenzen interessiert, so dass diese Ausstellung für Austausch und Begegnung steht. Daher freut sich Bürgermeister Klaus Penzer umso mehr über die Initiierung von Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz, welche sich für diese Ausstellung eingesetzt und auch die Verantwortlichkeit übernommen hat. Lassen Sie uns also auf Zeitreise gehen und ein Stückchen Geschichte verinnerlichen!

Die Ausstellung kann bis 28.01.2018 besichtigt werden.

Rhein-Selz Aktuell 04/2019

## Internationaler Frauentag - Starke Mütter – starke Töchter!

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Starke Mütter – starke Töchter! Mutig, sicher, selbstbewusst! Immer mehr Mädchen und Frauen sagen „nein!“ zu Belästigung und alltäglicher Gewalt in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, auf der Straße usw. In diesem **WENDO**-Kurs können Mütter und ihre Töchter – gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen – ausprobieren, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren. Neben Informationen und Erfahrungsaustausch bietet der **Mütter-Töchter-WENDO**-Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspielübungen, Selbstbehauptungstraining in alltäglichen Situationen) als auch Körpertraining (einfach erlernbare Techniken zur effektiven Abwehr, Befreiungsgriffe etc.) sowie gemeinsame Fantasiereisen und Entspannungsübungen an. Ebenso können z.B. auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen teilnehmen. Spiel und Spaß miteinander kommen nicht zu kurz und sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Jede ist willkommen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Schläppchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen

**Wendo Kurs am Samstag 09.03. und Sonntag 10.03.2019** - Sa : 10-17 h und So: 10-15 h

**Ort:** Verbandsgemeindeverwaltung Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

**Kursleitung:** Anke Thomasky (WENDO-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin) / Heike Krüger (WENDO-Trainerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin)

**Teilnehmerinnen:** maximal 8 Mütter-Töchter-Paare (Mädchen von 7 -12 Jahren)

**Kosten:** 10,- Euro pro Teilnehmerin (20,- Euro pro Paar)

**Anmeldung** im Frauennotruf Mainz unter [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de) oder 06131 - 221213. Dieser WENDO Kurs wird finanziert vom Landkreis Mainz-Bingen

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard**, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

## Frauen und Kommunalpolitik - Positive Kommunikation für Frauen

Positive Kommunikation für Frauen

Die anderen sehen - zu mir stehen

Frauen jonglieren in ihrem Alltag oft viele Bälle. Die Balance zwischen verschiedenen Rollen, den Belangen anderer und den eigenen Anforderungen ist eine Herausforderung. In diesem Seminar lernen Sie, sich wertschätzend und konstruktiv für Ihre Anliegen einzusetzen, ohne die anderen dabei aus dem Blick zu verlieren.

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine neue Form des Lernens. Der Kurs umfasst drei Präsenz-Termine. Über die [vhs.cloud](https://vhs.cloud) erhalten Sie wöchentlich Video-Botschaften, Materialien und Übungen. Am **Sa, 02.02.2019** werden Sie **von 10-13 Uhr** ausführlich in die Funktionsweise der [vhs.cloud](https://vhs.cloud) eingeführt, diese steht Ihnen als unterstützendes Netzwerk zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Aus dem Inhalt:

- Du bist, was du fühlst! - Körperwissen als intelligenten Kompass nutzen lernen
  - „Jein!?“ - Das „Ja“ im „Nein“ entdecken und positiv ausdrücken, was wir möchten (und was nicht)
  - Kummerkastentante? - Einfühlend auf andere eingehen statt mitzuleiden
  - Eine Queen kennt keinen Ärger? - Sich die Kraft „negativer“ Emotionen erschließen
  - Austausch - Ausprobieren - Netzwerken - Weiterlernen in der [vhs.cloud](https://vhs.cloud)
- Das Seminar findet mit finanzieller Unterstützung des Landesverbandes der Volkshochschulen und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Mainz-Bingen statt.

**Referentin:** Claudia Christ u. weitere Referentinnen

**Ort:** Grundschule Dolgesheim, Gartenfeldstr. 17

**Termin:** Sa, 2.2., 10-13 Uhr,

Sa, 9.2.19, von 9-16 Uhr und Sa, 9.3.19, von 9-16 Uhr

**Gebühr:** 25 €/ 8TN

**Anmeldung:** 06249-2510 oder [vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de)

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard**, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

### Agentur für Arbeit

#### Die eigene Chefin Biz und Donna vor Ort 2019

Immer mehr Frauen wollen auch im Beruf unabhängig sein und wagen den Weg in die Selbständigkeit. Neben einer zündenden Geschäftsidee und der persönlichen Eignung bedarf es umfassender Informationen und gründlicher Vorbereitung. Um als „Unternehmerin“ im Haupt- oder Nebengewerbe erfolgreich zu sein, gibt es vieles zu bedenken:

- Bringe ich die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen mit?
- Gibt es einen Markt für meine Geschäftsidee?
- Wo finde ich Beratung und Unterstützung?
- Welche Netzwerke gibt es?
- Wie lassen sich Selbständigkeit und Familie vereinbaren?

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz (Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, **14.03.2019**, Ratssaal, Uhrzeit: 15-17 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei. **Diese Veranstaltung ist für Frauen die sich Selbständig machen möchten!**

**Als Terminhinweis auch die Unternehmerinnenmesse am 07.04.2019 in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz.**

Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

### Frauen und Kommunalpolitik

#### Ach du Schreck, was sag ich jetzt / Theaterpädagogisches Seminar

Fällt es Ihnen auch schwer vor anderen, beispielsweise ihrem Team, bei Elternabenden oder vor einem anderen Publikum zu sprechen? Ob Präsentation, Vortrag oder Führung: Gute Vorbereitung allein reicht nicht, um souverän aufzutreten.

Im Seminar entwickeln Sie ihre sprachliche Spontanität und Schlagfertigkeit. In Übungen zu Körperhaltung, Atmung und Stimmlage lernen Sie souverän vor Gruppen zu stehen und frei zu sprechen.

Ziel ist es, die eigenen rhetorischen Fähigkeiten und die sprachliche Lockerheit zu entdecken und auszubauen.

Das Seminar wird in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der VG-Rhein-Selz und des Landkreises Mainz-Bingen durchgeführt.

Zielgruppe: Wein- und Kulturbotschafterinnen, Naturpädagoginnen, Elternvertreter aus Kitas und Schulen, Vereinsmitglieder u.a.

**Referentin:** Christiane Prätorius

**Ort:** Grundschule Dolgesheim, Gartenfeldstr. 17

**Termin:** Sa, 13.04. & So, 14.04.19 jeweils von 10-14 Uhr

**Gebühr:** 26 €/ 8TN

**Anmeldung:** bis 01.03.19 06249-2510 oder [vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de)

Bei Frage steht die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard**, 06133/4901174 gerne zur Verfügung.

### Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

#### Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

**Beraterin:** Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24  
[Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

**Termin:** 26.09.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

### Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

**Beraterin:** Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24  
Ramune.Giesbrecht@cjd.de

**Termin:** 22.10.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr

**Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:**

**Verwaltungsgebäude** Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.**

### Minijob? Attraktive Beschäftigungsvariante?

**Minijob? Attraktive Beschäftigungsvariante?**

Insbesondere für Frauen ist der Minijob ein erster Schritt zurück ins Arbeitsleben. Aber ist dieser wirklich eine Alternative zu einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung oder womöglich ein Sackgasse? Die Tatsache, dass viele Frauen ausschließlich geringfügig arbeiten, hat erhebliche Folgen für die eigene Existenzsicherung - heute und im Alter.

Die Projektleiterin von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Uta Galle-Hahn stellt die wichtigsten Informationen zu dem Minijob vor, die Ihnen als Gedankenanstöße und als Entscheidungshilfe dienen sollen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in netter Runde folgende Fragen zu diskutieren:

- Was ist ein Minijob konkret?
- Passt der Minijob zu meinem Lebensplan?
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten wünsche ich mir?
- Wohin will ich beruflich?
- Ist meine Existenz abgesichert? Wie viel will / muss ich verdienen?

Gönnen Sie sich 2 Stunden Zeit. Überdenken Sie Ihre aktuelle berufliche Situation.

**Termin:** 08.11.2019, Uhrzeit: 9-11 Uhr

**Ort:** Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 06.11.2019 an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24, Mail ramune.giesbrecht@cjd.de oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Tel. 06133/4901174, Mail glst@vg-rhein-selz.de

### Die Marke ICH

- Persönlichkeit als Erfolgsfaktor!



Raus aus dem Tarnmodus, rein in die Sichtbarkeit. Ein souveräner Auftritt umfasst viel mehr als nur inhaltliche Qualifikation. Gestalten Sie Ihr Image aktiv und überzeugen Sie andere mit einem klaren Profil. Die stärkste Marke sind Sie selbst. Sie erfahren in dem Impulsworkshop, wie Sie die Regeln des erfolgreichen Marketings auf sich anwenden, um sich unverwechselbar zu positionieren und zu zeigen. Weiterhin erhalten Sie Erfolgstopps, die für Ihre Ausstrahlung und innere Haltung entscheidend sind. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshopnachmittag und lernen Sie die Gewinnerin des Female Business Hero Award 2018, Isabel Ihm, persönlich kennen.

**Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, Tel. 06133 - 4901174  
glst@vg-rhein-selz.de**

**Termin:** 15.11.2019, Uhrzeit: 14-16 Uhr in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, Ratsaal

**Die Veranstaltung ist kostenlos, wir bitten um vorherige Anmeldung.**

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“

### Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

#### Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

#### Termine:

28.11.2019, Donnerstag, Uhrzeit: 9 – 11 Uhr

30.01.2020, Donnerstag, Uhrzeit: 9 – 11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

## Dr. Susanne Buck stellt ihr neues Buch

### „Mörder, Mode, Mitgiftjäger“ vor

Dr. Susanne Buck stellt ihr neues Buch „Mörder, Mode, Mitgiftjäger“ bei einer Wein-Genuss-Lesung in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz vor:

Die Kulturwissenschaftlerin aus Oppenheim wird am **14. November 2019** um 19 Uhr im Rahmen einer Wein-Genuss-Lesung über die spannende Geschichte der „Marrying Mdivanis“ berichten.

1936 veröffentlichte der Erfolgstrainer Dale Carnegie sein Buch „Wie man Freunde gewinnt“, das bis heute in 31 Sprachen übersetzt und millionenfach verkauft wurde. Als Paradebeispiele benannte er drei Zeitgenossen, die heute fast völlig in Vergessenheit geraten sind: die Brüder David, Serge und Alexis Mdivani. „Warum waren die so genannten ‚Prinzen‘ in der Lage, zwei schöne und berühmte Filmstars, eine weltbekannte Primadonna und Barbara Hutton mit ihren Millionen aus der Süßgaden-Kette zu heiraten? Pola Negri gab die Antwort: ‚Sie verstanden die Kunst der Schmeichelei wie kein anderer Mann, den ich je getroffen habe‘.“ Tatsächlich waren die „Prinzen“ Söhne eines russischen Generals. Nach ihrer Emigration 1921 gingen sie mit ihren Schwestern in Hollywood und Biarritz auf Brautschau und brachten es in kurzer Zeit durch elf Hochzeiten und sieben Scheidungen zu Reichtum und Berühmtheit.

Beides währte nur kurz, von den fünf Geschwistern kamen drei auf tragische Weise ums Leben.

Lassen Sie sich bei unserer Buchlesung mit Wein vom Weingut Becker (Mommenheim) verwöhnen.

Der Eintritt beläuft sich auf 5 Euro pro Person.

Wir bitten um vorherige Anmeldung bei:

Nicole Bernard, Verbandsgemeinde Rhein-Selz, 06133 49011 74

g1st@vg-rhein-selz.de



Die Schauspielerin Pola Negri und ihr Ehemann, Prinz Serge Mdivani  
Fotografiert 1929 von Pascual Marin Ruiz Bildquelle: Kubka Foundation

## Die Marke ICH – Persönlichkeit als Erfolgsfaktor!



### Die Marke ICH – Persönlichkeit als Erfolgsfaktor!

Raus aus dem Tammodus, rein in die Sichtbarkeit. Ein souveräner Auftritt umfasst viel mehr als nur inhaltliche Qualifikation. Gestalten Sie ihr Image aktiv und überzeugen Sie andere mit einem klaren Profil. Die stärkste Marke sind Sie selbst. Sie erfahren in dem Impulsworkshop, wie Sie die Regeln des erfolgreichen Marketings auf sich anwenden, um sich unverwechselbar zu positionieren und zu zeigen. Weiterhin erhalten Sie Erfolgstopps, die für Ihre Ausstrahlung und innere Haltung entscheidend sind. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshopnachmittag und lernen Sie die Gewinnerin des Female Business Hero Award 2018, Isabel Ihm, persönlich kennen. **Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard, Tel. 06133-4901174 glist@vg-rhein-selz.de**

**Termin:** 15.11.2019, Uhrzeit: 14-18 Uhr in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Sant' Ambrogio-Ring 33, Ratssaal

**Die Veranstaltung ist kostenlos, wir bitten um vorherige Anmeldung.**

## Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

### Geht gar nicht! - Geht doch! - Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen - oder Sie haben es schon einmal versucht? Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabreden
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

### Wann und Wo?

Freitag, 15. November 2019, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 08.11.2019 an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

Nicole Bernard

Verbandsgemeinde Rhein-Selz

Fon 06133 49011 74, glist@vg-rhein-selz.de

## Rhein-Selz Aktuell 49/2019

### „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“

#### Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

#### Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

#### Beraterin:

Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de. **Termine:** 28.11.2019 Donnerstag, Uhrzeit: 9 - 11 Uhr

30.01.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9 - 11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33), Raum 119

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

## 25. November - Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard informiert:

### 25. November - Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Jahr für Jahr erinnert der weltweite Aktionstag am 25. November an das hohe Ausmaß von Gewalt gegen Frauen. Ein Tabuthema nach wie vor, auch in Deutschland: Jede dritte Frau ist einmal im Leben von Gewalt betroffen. Viele schweigen aus Angst und Scham, aber auch das Umfeld schaut oftmals weg. Daher ruft Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey die bundesweite Initiative „Stärker als Gewalt“ ins Leben, in der sich bislang 13 Organisationen zusammengeschlossen haben, die im Bereich Hilfe und Unterstützung aktiv sind. Die Initiative wendet sich ausdrücklich an betroffene Frauen und Männer, aber auch an ihr Umfeld. Die neue Internetseite der Initiative bündelt eine Vielzahl an Hilfs- und Beratungsangeboten: [www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de). Wie können wir Frauen helfen, die Gewalt erleben? Wo bekommen wir Unterstützung? Darauf gibt die Webseite Antworten. Die Initiative ist eingebettet in ein Gesamtprogramm der Bundesregierung zur Bekämpfung von Gewalt gegenüber Frauen und ihren Kindern im Rahmen der Umsetzung der Istanbul-Konvention und des Koalitionsvertrags. Hilfe und Rat gibt es auch beim bundesweiten Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“. Unter der Nummer 0800 116 016 bekommen Betroffene und ihr Umfeld Unterstützung und Informationen, zum Beispiel über Beratungsstellen in ihrer Nähe. Barrierefrei, kostenlos, anonym und rund um die Uhr in 17 Sprachen erreichbar.

# 2020

## **Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz**

**Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:**

### **Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen**

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

#### **Termine:**

30.01.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

27.02.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

---

## Trennung- Scheidung, was nun?

Der Vortrag beschäftigt sich mit den rechtlichen Folgen einer Trennung und einer Scheidung.

Welche Rechte hat man denn bei einer Trennung und bei einer Scheidung, um was kann man sich streiten? Gibt es die Möglichkeit, auch in der Trennungsphase die Folgen der Trennung und einer Scheidung zu regeln, bevor alles vor Gericht streitig ausgetragen wird?

Der Vortrag gibt Antworten auf die aufgeworfenen Fragen und beschäftigt sich weiter im Überblick mit den Themen des Steuerrechts, des Erbrechts und des Sorgerechts im Falle einer Trennung. Gerne können Sie Fragen zum Thema stellen.

**Referentin:** Rechtsanwältin, Frau Silvia Simon  
**Ort:** Verbandsgemeinde Rhein-Selz,  
Ratssaal, 55276 Oppenheim  
**Zeit:** Montag, den 10.02.2020 um 19.00 Uhr  
**Ansprechpartnerin:** Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte  
Um Anmeldung wird gebeten Mail: [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de),  
Tel.: 06133/4901174.

---

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“

### Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24  
[Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

**Termine:**

30.01.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

27.02.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 07/2020

---

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“

### Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24  
[Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

**Termine:**

27.02.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

30.03.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 10/2020

## **Internationaler Frauentag am 08.03.2020**

### **„Brot und Rosen“**

„Wenn wir zusammen gehen, geht mit uns ein schöner Tag  
durch all' die dunklen Küchen, und wo grau ein Werkshof lag,  
beginnt plötzlich die Sonne unsere arme Welt zu kosen  
und jeder hört uns singen: Brot und Rosen! Brot und Rosen!  
Wenn wir zusammen gehen, kämpfen wir auch für den Mann,  
weil unbemuttert kein Mensch auf die Erde kommen kann.  
Und wenn ein Leben mehr ist als nur Arbeit, Schweiß und Bauch,  
wollen wir mehr: gebt uns das Brot, doch gebt uns die Rosen auch.  
Wenn wir zusammen gehen, gehen unsre Toten mit.  
Ihr unerhörter Schrei nach Brot schreit auch durch unser Lied.  
Sie hatten für die Schönheit, Liebe, Kunst, - erschöpft - nie Ruh.  
Drum kämpfen wir um's Brot und wollen die Rosen dazu.

Wenn wir zusammen gehen, kommt mit uns ein besserer Tag.  
Die Frauen, die sich wehren, wehren aller Menschen Plag.  
Zu Ende sei: dass kleine Leute schufteten für die Großen.  
Her mit dem ganzen Leben: Brot und Rosen! Brot und Rosen!“  
Dieses Gedicht von James Oppenheim, später als Lied vertont, wurde berühmt durch einen Streik von 14.000 Arbeiterinnen und Arbeitern in den Textilfabriken von Lawrence, einer Stadt in den USA im Bundesstaat Massachusetts. Die Arbeit wurde dort am 11. Januar 1912 im Kampf gegen Hungerlöhne und Kinderarbeit niedergelegt.  
Besonders entschlossen kämpften die Frauen: Mehr weibliche als männliche Streikposten wurden wegen Einschüchterung von StreikbrecherInnen verhaftet. Sie wollten sich lieber ins Gefängnis werfen lassen, als eine Geldbuße für ihre Freilassung zu zahlen. Berühmt wurde der Streik wegen der Lieder, die von den Frauen gesungen wurden. Sie sangen in den Kantinen, bei Versammlungen und Kundgebungen und bei Demonstrationen durch die Straßen der Stadt.  
Das Gedicht „Brot und Rosen“ regte die Arbeiterinnen an, auf ihre Fahnen zu schreiben: „We want bread and roses too!“  
„Wir wollen Brot, aber auch Rosen!“  
Quelle: <http://www.brot-und-rosen.de>  
Die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard wünscht allen Frauen einen wunderbaren Internationalen Frauentag und weist nochmal auf die gemeinsame Veranstaltung am 07.03.2020 in Ingelheim mit Sabine Asgodom hin. Die Karten gibt es unter E-Mail: [glst@mainz-bingen.de](mailto:glst@mainz-bingen.de) für 10,00 Euro. Bei Fragen gerne bei Nicole Bernard unter 06133/4901174.

## **Internationaler Frauentag „Lebe wild und ersättlich“**

Anlässlich des Internationalen Frauentages findet am 07.03.2020 eine gemeinsame Veranstaltung u.a. mit der Gleichstellungsbeauftragten der VG Rhein-Selz Nicole Bernard und der Kreisverwaltung Mainz-Bingen in Ingelheim statt. In diesem Vortrag mit Sabine Asgodom geht es um Freiheit. Und damit um Entscheidungen, die Frauen von Normen, allgemeinen Vorstellungen und Rollenfesseln befreien. „Wild und unersättlich“ zu leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen, kein Mangel-Leben. Wenn Frauen sich in Richtung Selbstbestimmung entwickeln, führt dies zu mehr Lebenslust, Reife und Zufriedenheit. Dafür brauchen sie frische Gedanken, frische Ideen, frische Alternativen. Übersetzt ins tägliche Leben heißt das: Sicherheit verlassen und Freiheit gewinnen, sich aus Abhängigkeiten befreien und sich trotzdem geborgen fühlen, Egoismus pflegen und trotzdem Gemeinschaft genießen können. Stark sein und sich trotzdem helfen lassen. Wild und unersättlich leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen. Freuen Sie sich auf einen humorvollen Vortrag, Sabine Asgodom macht Frauen Lust auf mehr.

Referentin: [www.sabine.asgodom.de](http://www.sabine.asgodom.de) Sabine Asgodom Ort: Kreistagsaal Georg-Rückert-Straße 11 55218 Ingelheim Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kosten: (solange der Vorrat reicht) 10,- € Vorverkauf und Abendkasse Ansprechpartnerin: E-Mail: [glst@mainz-bingen.de](mailto:glst@mainz-bingen.de)  
Bei Fragen gerne an Nicole Bernard 06133/4901174

# Lebe wild und unersättlich: Für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Ein humorvoller Vortrag  
von und mit Sabine Asgodom

Fotografie: Sylvia Wilfax



**7. März 2020**

Einlass 16:30 Uhr Beginn: 17 Uhr

**Kreisverwaltung  
Mainz-Bingen, Ingelheim**

Eröffnung durch die Landrätin Dorothea Schäfer

Karten (10,- €) und weitere Informationen unter: [glst@mainz-bingen.de](mailto:glst@mainz-bingen.de)



Rhein-Selz Aktuell 11/2020

## Equal Pay Day am 17. März 2020

### „Auf Augenhöhe verhandeln – WIR SIND BEREIT“

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz weißt auf den nachfolgenden Termin hin:

Equal Pay Day 2020: „Auf Augenhöhe verhandeln - WIR SIND BEREIT.“ Am 17. März 2020 ist der Tag, der symbolisch den Gehalts- oder Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen markiert. In Deutschland beträgt dieser seit 2016 fast konstant 21 Prozent. Das ist weder zeitgemäß noch gerecht! Was muss passieren, damit sich daran endlich etwas ändert? Das diesjährige Motto 2020 „Auf Augenhöhe verhandeln - WIR SIND BEREIT.“ räumt mit dem Vorurteil auf, dass Frauen die Lohnlücke selbst zu verantworten haben. Es ist ein Mythos, dass Frauen nicht verhandeln wollen. Zickig oder durchsetzungsstark? Studien belegen, dass Frauen sehr wohl Gespräche nach Gehaltserhöhung und Beförderung initiieren - sogar öfter als Männer. Männer allerdings werden häufiger aktiv von ihren Vorgesetzten gefragt.

Das Frauen weniger erfolgreich in Verhandlungen sind, liegt an unbewussten Vorurteilen und tradierten Rollenbildern auf beiden Seiten. Dieses führt dazu, dass Frauen weniger Gehalt angeboten bekommen. Frauen, die fordernd auftreten, werden oft als zickig wahrgenommen, Männer als durchsetzungsstark. Das verunsichert Frauen und lässt sie in Verhandlungen zurückhaltend auftreten. Transparente und faire Kriterien zu Beförderung und Gehaltserhöhung in Unternehmen beugen unbewussten Denkmustern vor und erleichtern Frauen und Personalverantwortlichen die Verhandlungen. Von anderen Ländern lernen In Island gibt es seit 2018 ein Gesetz das es verbietet, Frauen weniger zu bezahlen als Männer, wenn Beide die gleiche Arbeit ausführen. Platz 26 - Politik muss endlich handeln!

Die Gleichheit ist im Grundgesetz Artikel 3, Abs. 2 verankert. Es ist Aufgabe der Politik diese umzusetzen, dazu braucht es Gesetze. Deutschland nimmt in einem EU Ranking in Sachen Lohnunterschied den Platz 26 von 28 ein. Das ist beschämend und nicht hinnehmbar. Wir erwarten von der Politik das zu ändern. Frauen steigern das wirtschaftliche Potenzial, denn sie sind eine Ressource und ein Gewinn für Alle!! Zeigen Sie Flagge am 17. März 2020, auf der Straße und in den sozialen Medien. Teilen Sie die Hashtags #epd2020, #aufaugenhöhe und #wirsindbereit, diskutieren Sie mit Ihren Bekannten, Freunden und Freundinnen über die Schieflage bei der Bezahlung und reden Sie mit ihrem Partner oder Partnerin über Geld.

## Rhein-Selz Aktuell 13/2020

### Abgesagt „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen ist für den **30.03.2020** abgesagt. Gerne steht Ihnen Frau Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de und Frau Galle-Hahn (06131-28794-44) bei Beratungsbedarf zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

## Rhein-Selz Aktuell 14/2020

## Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

### Geht gar nicht! - Geht doch! - Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen - oder Sie haben es schon einmal versucht?

Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

Wann und Wo?

**Freitag, 08. Mai 2020, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim**

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens 30.04.2020** an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

Nicole Bernard, Verbandsgemeinde Rhein-Selz,

Fon 06133 49011 74, [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

## Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: 110  
Frauennotruf Mainz: 06131 221213

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:	0800 0116 016
Hilfetelefon „Schwangere in Not“:	08000 404 0020
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:	116 111
Opfer-Telefon:	116 006
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise:	0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 15/2020

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

**Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen**

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24, [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

**Termine:**

28.04.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9 – 11 Uhr

27.05.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9 – 11 Uhr

**Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:**

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33), Raum 119.  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

**Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt**

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: ..... 110  
Frauennotruf Mainz: ..... 06131 221213  
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: ..... 0800 0116 016  
Hilfetelefon „Schwangere in Not“: ..... 08000 404 0020  
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: ..... 116 111  
Opfer-Telefon: ..... 116 006  
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen  
während der Corona-Krise: ..... 0800 70 222 40  
Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 16/2020

## Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

### Mit mir nicht! Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ... Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spie)räume einschränken. Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich schwierigen Situationen? Und wie verhalte ich mich gegenüber distanzlosen Personen? Auf diese und andere Fragen Ihrerseits wollen wir im Wendo-Seminar Antworten finden. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

**Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.**

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen! **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause

**Termin:** Mittwoch, 24. Juni 2020, 11 - 17 Uhr

**Referentin:** Anke Thomasky (Dipl.-Sozialpädagogin, Coach, Wendo-Trainerin und -Ausbilderin)

**Veranstaltungsort:** Verwaltungsgebäude **Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33**

Anmeldung erfolgt unter Eva Jochmann 06131/221213.

Bei Fragen unter Nicole Bernard 06133/4901174

oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und des Frauennotrufs Mainz.

### Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

#### Geht gar nicht! - Geht doch! - Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen - oder Sie haben es schon einmal versucht? Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

Wann und Wo?

**Freitag, 08. Mai 2020, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim**

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens 30.04.2020** an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

Nicole Bernard

Verbandsgemeinde Rhein-Selz

Fon 06133 49011 74

[glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

### Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: 110  
Frauennotruf Mainz: 06131 221213

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:	0800 0116 016
Hilfetelefon „Schwangere in Not“:	08000 404 0020
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:	116 111
Opfer-Telefon:	116 006
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise:	0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

## Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: ..... 110  
Frauennotruf Mainz: ..... 06131 221213  
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: ..... 0800 0116 016  
Hilfetelefon „Schwangere in Not“: ..... 08000 404 0020  
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: ..... 116 111  
Opfer-Telefon: ..... 116 006  
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen  
während der Corona-Krise: ..... 0800 70 222 40  
Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

## Abgesagt „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

### Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen ist für den **28.04.2020** abgesagt.

In diesen Zeiten bekommt das Thema „Vereinbarkeit von Beruf & Familie“ noch einmal andere Dimensionen, Kurzarbeit - Homeoffice - berufliche Freistellung - Kontaktsperren mit gleichzeitiger hochaufwändiger Kinderbetreuung und Sorgen um unterstützungsbedürftige Eltern oder Großeltern bei vermindertem Familieneinkommen - das sind die Herausforderungen der Stunde.

Was geschieht jetzt mit meinen bisherigen Überlegungen, Wünschen und Plänen?

Soll ich meine beruflichen Wiedereinstiegspläne auf Eis legen? Meine berufliche Weiterentwicklung hintanstellen? Wie geht es in und mit meinem Beruf weiter? Gerade dachte ich daran, meinen Minijob aufzustocken, um mehr zu verdienen und für mein Alter vorzusorgen - und nun? Wollen Sie sich aussprechen - suchen Sie Unterstützung?

Wir bieten Ihnen kostenlose Online- oder Telefon-Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ an. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Termine: nach Vereinbarung  
Anmeldung bitte unter 06131-287 94 24 oder ramune.giesbrecht@cjd.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 18/2020

## Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert

### Mit mir nicht! Sicherheits- und

### Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ... Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken.

Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich schwierigen Situationen? Und wie verhalte ich mich gegenüber distanzlosen Personen? Auf diese und andere Fragen Ihrerseits wollen wir im Wendo-Seminar Antworten finden. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

**Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.**

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause

**Termin:** Mittwoch, 24. Juni 2020, 11 - 17 Uhr

**Referentin:** Anke Thomasky (Dipl.-Sozialpädagogin, Coach, Wendo-Trainerin und -Ausbilderin)

**Veranstaltungsort:** Verwaltungsgebäude **Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33**

Anmeldung erfolgt unter Eva Jochmann 06131/221213.

Bei Fragen unter Nicole Bernard 06133/4901174

oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und des Frauennotrufs Mainz.

### Abgesagt „Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

### Geht gar nicht! – Geht doch!

### – Was nun und wie?“

Leider müssen wir auch diese Veranstaltung „Pop-Up-Café: Familie & Beruf? Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie?“ am 08. Mai absagen.

Für eine Beratung in Sachen Wiedereinstieg steht Ihnen Frau Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) zur Verfügung. Bei Fragen steht Ihnen Ihrer Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard, Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Tel 06133 49011 74, [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de) zur Verfügung

## Rhein-Selz Aktuell 33/2020

### Pop-Up-Café: Familie & Beruf? Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen - oder Sie haben es schon einmal versucht?

Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln. „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

Wann und Wo?

**Freitag, 17. September 2020, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim (Zimmer 119)**

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens 11.09.2020** an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

Nicole Bernard, Verbandsgemeinde Rhein-Selz

Fon 06133 49011 74

[glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

## Helena Rubinstein - Mit Cremes und Lippenstift zur Millionärin



Mit ein paar Cremetöpfen im Gepäck brach 1892 eine junge Polin nach Australien auf: Chaja Rubinstein. Sehr schnell erkannte die 21-jährige, dass eine Ranch und endlose Schafweiden nicht ihr Lebensinhalt sein konnten. Die nur 1,45 große Chaja nahm ihr Schicksal selbst in die Hand, änderte ihren Vornamen und eröffnete in Melbourne einen eigenen Kosmetiksalon. Mit ihrer reinen, hellen Haut begeisterte sie die sonnengegerbten Australierinnen und war für ihre Produkte selbst die ideale Wer-

befigur.

Getreu dem Leitspruch: „Es gibt keine hässlichen Frauen, nur faule“ wurde Helena Rubinstein zu einer Pionierin der Schönheitsindustrie und begründete ein Imperium, das bis heute existiert. So legendär wie ihre Karriere ist auch ihr Duell mit der Kosmetik-Gigantin Elizabeth Arden. Beide Frauen hassten und bekämpften sich jahrzehntelang, obwohl sie einander nie persönlich begegneten.

**Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard** und **Kulturwissenschaftlerin Dr. Susanne Buck** veranstalten eine Lesung am 23.09.2020 um 19 Uhr im Verwaltungsgebäude der Verbandsgemeinde Rhein-Selz.

Wir bitten unbedingt um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## BiZ&Donna vor Ort Bewerbungsstrategien – am Puls der Zeit

Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

**Bewerbungsstrategien- am Puls der Zeit**

**Biz und Donna VOR ORT 2020**

**Agentur für Arbeit**

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie- und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alter-native Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vor-gestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags. In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 22.09.2020, Ratsaal, Uhrzeit: 15-17 Uhr. Die Beratung ist kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)  
Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte, 06133/4901174,  
[glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

## Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Die Fälle von häuslicher Gewalt haben stark zugenommen. Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: 110  
Frauennotruf Mainz: 06131 221213  
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 0116 016  
Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 08000 404 0020  
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111  
Opfer-Telefon: 116 006  
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise: 0800 70 222 40  
Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 35/2020

### BiZ&Donna vor Ort

#### Bewerbungsstrategien – am Puls der Zeit

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Bewerbungsstrategien- am Puls der Zeit  
Biz und Donna VOR ORT 2020  
Agentur für Arbeit

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie- und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alternative Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vorgestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags. In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 22.09.2020, Ratssaal, Uhrzeit: 15-17 Uhr Die Beratung ist kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)  
Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte  
06133/4901174, [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

---

### „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 [Ramune.Giesbrecht@cjd.de](mailto:Ramune.Giesbrecht@cjd.de)

Termine:  
01.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder  
29.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder  
20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:  
Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.** Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 38/2020

## Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden. Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei:	110
Frauennotruf Mainz:	06131 221213
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:	0800 0116 016
Hilfetelefon „Schwangere in Not“:	08000 404 0020
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:	116 111
Opfer-Telefon:	116 006
Hilfsangebot für tätigeigte Personen während der Corona-Krise:	0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 40/2020

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

Termine:

01.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder

29.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder

20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.**

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 42/2020

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

### Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24, Ramune.Giesbrecht@cjd.de

#### Termine:

29.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder

20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

---

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119  
**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.** Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

### Wiedereinstiegsberatung auch online!

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

steht Ihnen **online** zur Verfügung. Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.

Vor Ort Beratungen finden an folgenden Termine statt:

29.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder

20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

**Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:** Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.** Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 43/2020

## **Frauen und Gesundheit - Stressvermeidung**

Dauerstress – wie er entsteht, was er mit unserem Körper macht und wie wir aktiv gegensteuern können

„Nichts versteht ein gestresster Mensch weniger, als zu leben. Nichts ist schwerer zu erlernen.“ ( Seneca, römischer Philosoph )

Schon die alten Römer haben die Auswirkungen von Stress zu spüren bekommen.

Auch heutzutage fühlt sich fast jeder in seinem Alltag durch Stress belastet. Doch wie entsteht Stress eigentlich und was verursacht er in unserem Körper ?

Dieser Workshop soll bewusst machen, welche Stressoren es gibt, wie sie in uns wirken und was man als Stressgeplagter tun kann, um aktiv gegenzusteuern.

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude **Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 24.11.2020**, Ratssaal, Uhrzeit: 19 Uhr

**Wir bitten um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)**

## **Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt**

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei:	110
Frauennotruf Mainz:	06131 221213
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:	0800 0116 016
Hilfetelefon „Schwangere in Not“:	08000 404 0020
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:	116 111
Opfer-Telefon:	116 006

---

Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise: 0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 44/2020

## „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

**Termin: 20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr**

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.**

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

### Wiedereinstiegsberatung auch online!

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

steht Ihnen **online** zur Verfügung. Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.

Vor Ort Beratungen finden an folgenden Termine statt:

29.10.2020 Donnerstag, Uhrzeit: 9-11 Uhr oder

20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.** Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174.

Rhein-Selz Aktuell 45/2020

## Wiedereinstiegsberatung auch online

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

steht Ihnen **online** zur Verfügung. **Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.**

Vor Ort Beratungen findet an folgendem Termine statt:

20.11.2020 Freitag, Uhrzeit: 9-11 Uhr

Sprechstunde in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz:

Verwaltungsgebäude Oppenheim (Sant' Ambrogio-Ring 33) Raum 119

**Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter Telefon 06133/4901174 oder 06131/2879424.**

## BiZ&Donna vor Ort

### Bewerbungsstrategien - am Puls der Zeit

**Biz und Donna VOR ORT 2020 - Agentur für Arbeit**

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie- und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alter-native Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen,

---

Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vorgestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags.

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 24.11.2020, Ratssaal, Uhrzeit: 15-17 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei.

Wir bitten unbedingt um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es gelten die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln.

## Frauen und Gesundheit - Stressvermeidung

**Dauerstress – wie er entsteht, was er mit unserem Körper macht und wie wir aktiv gegensteuern können**

„Nichts versteht ein gestresster Mensch weniger, als zu leben. Nichts ist schwerer zu erlernen.“ ( Seneca, römischer Philosoph )

Schon die alten Römer haben die Auswirkungen von Stress zu spüren bekommen. Auch heutzutage fühlt sich fast jeder in seinem Alltag durch Stress belastet. Doch wie entsteht Stress eigentlich und was verursacht er in unserem Körper ? Dieser Workshop soll bewusst machen, welche Stressoren es gibt, wie sie in uns wirken und was man als Stressgeplagter tun kann, um aktiv gegenzusteuern. Aufgrund von zunehmenden Coronazahlen findet dieses Seminar online statt.

Wir bitten um Anmeldung unter [glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)

Rhein-Selz Aktuell 47/2020

## Wiedereinstiegsberatung online!

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 – 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

steht Ihnen **online** zur Verfügung. **Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.**

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

## Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei: 110

Frauennotruf Mainz: 06131 221213

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 0116 016

Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 08000 404 0020

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

Opfer-Telefon: 116 006

Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise: 0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

2020

BIZ & Donna "vor Ort"	BIZ & Donna "vor Ort"	
<p><b>Arbeitsrecht - gleiches Recht für alle</b> <b>01.10.2020, 17.00 - 19.00 Uhr,</b> <b>Verbandsgemeindeverwaltung</b> <b>Bodenheim, Am Dollesplatz 1,</b> <b>Trauzimmer, EG</b></p> <p>Arbeitsrecht ist ein sehr komplexes Thema.</p> <p>Beschäftigte sollten ihre Rechte und Pflichten kennen und einfordern.</p> <p>Sie erhalten in der Veranstaltung Informationen zu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• erlaubten und unerlaubten Fragen im Vorstellungsgespräch</li><li>• Ausgestaltung eines Arbeitsvertrags</li><li>• Besonderheiten beim Kündigungsrecht</li><li>• Auswirkungen aus dem Teilzeit- und Befristungsgesetz</li><li>• Rückkehr nach der Eltern- oder Pflegezeit</li><li>• Arbeitsrecht im Mini- und Midjob</li></ul>	<p><b>Haben Sie Fragen? Die Ansprechpartnerin der Arbeitsagentur und die Gleichstellungsbeauftragten helfen gerne weiter.</b></p> <p><b>Agentur für Arbeit Mainz</b> Sandra Thomson und Claudia Wellisch Tel. 06131 / 248 283 oder 770 mainz.bca@arbeitsagentur.de</p> <p><b>Verbandsgemeinde Bodenheim</b> Ariane Schmitt Tel. 06133 / 172 172 oder gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de</p> <p><b>Verbandsgemeinde Nieder-Olm</b> Heike Schubert Tel. 06136 / 69 290 oder heike.schubert@vg-nieder-olm.de</p> <p><b>Verbandsgemeinde Rhein-Selz</b> Nicole Bernard Tel. 06133 / 4901 174 oder gls@vg-rhein-selz.de</p> <p><b>Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen</b> Sabrina Seybold Tel. 06701/201 134 oder gleichstellungsbeauftragte@vg-sg.de</p>	<p>Veranstaltungsprogramm</p> <p><b>BIZ &amp; Donna "vor Ort"</b> <b>2020</b></p> <p>Informationsreihe für gleiche Chancen im Beruf</p>  <p>Herausgeberin Agentur für Arbeit Mainz Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Stand: 01/2020 <a href="http://www.arbeitsagentur.de/Veranstaltungen">www.arbeitsagentur.de/Veranstaltungen</a></p> <p> <b>Bundesagentur für Arbeit</b> Agentur für Arbeit Mainz bringt weiter</p>

## Die beliebte Veranstaltungsreihe kommt zu Ihnen

Eine Kooperation mit den Verbandsgemeinden Bodenheim, Nieder-Olm, Rhein-Selz und Sprendlingen-Gensingen macht es möglich.

Nun schon im sechsten Jahr bieten Ihnen die Agentur für Arbeit Mainz in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Nieder-Olm, Rhein-Selz und Sprendlingen-Gensingen die beliebte und hochwertige Veranstaltungsreihe *BIZ und Donna* bei Ihnen vor Ort an.

Wir haben für Sie wieder Expertinnen engagiert zu interessanten Themen, die Ihnen bei der Suche eines Arbeitsplatzes behilflich sein können.

*Selbstverständlich ist unser Angebot für Sie kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist ebenfalls nicht erforderlich. Bitte planen Sie für jede Veranstaltung zwei Stunden Zeit ein.*

**Zusätzliches Angebot**  
Eine Beraterin der Agentur für Arbeit steht für Fragen im Nachgang der Veranstaltung zur Verfügung.

## Vorstellungsgespräch - überzeugend verhandeln 21.04.2020, 9.00 - 11.00 Uhr, Verbandsgemeindeverwaltung Nieder-Olm Pariser Str. 110, Ratssaal, 1. OG

Ihre Bewerbung war überzeugend und Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Jetzt geht es darum, gut vorbereitet und selbstbewusst Ihr Können zu präsentieren und ein angemessenes Gehalt zu verhandeln.

Die Veranstaltung bietet praxisnahe Informationen zu folgenden Fragen:

- Wie ist der Ablauf bei einem Vorstellungsgespräch?
- Wie zeige ich souverän meine fachliche und persönliche Eignung?
- Worauf achten Personalverantwortliche?
- Wie trage ich meinen Gehaltswunsch selbstbewusst, sachlich und gut begründet vor?

## Rhetorik - souverän statt sprachlos 14.05.2020, 17.00 - 19.00 Uhr, TRESOR Sprendlingen, St. Johanner Straße, 55576 Sprendlingen

Ob im Vorstellungsgespräch oder bei Diskussionen – im beruflichen Alltag ist entscheidend, sich klar zu positionieren. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungstark und erntet Respekt und Anerkennung.

Doch wie gelingt es, herausfordernde Gesprächssituationen gut zu meistern? Neben der fachlichen Kompetenz kommt es darauf an, durch Stimme, Worte und Körpersprache mehr Wirkung zu erzielen.

Im Vortrag erhalten Sie leicht anwendbare und hilfreiche Tipps zur Kommunikation.

## Bewerbungsstrategien - am Puls der Zeit 23.06.2020, 15.00 - 17.00 Uhr, Verbandsgemeindeverwaltung Rhein-Selz Oppenheim, Sant-Ambrogio-Ring 33, Ratssaal

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie - und gute Vorbereitung.

Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alternative Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vorgestellt.

Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags.