

programm 2019

Frauen *leben* Vielfalt!



seminare & veranstaltungen



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern wird als feste Anlauf- und Vernetzungsstelle bei unterschiedlichen beruflichen und privaten Fragestellungen aufgesucht. Hieraus resultiert eine gute Vernetzung und intensiver Kontakt mit den verschiedenen Beratungsstellen, unterschiedlichen Fraueneinrichtungen und Organisationen, um die Bedürfnisse und Wünsche der Bürgerinnen und Bürger des Landkreises zu erfassen, und Benachteiligungen entgegenzuwirken.

Für das Jahr 2019 sind unterschiedliche Veranstaltungen mit Vorträgen, Workshops und Aktionstagen ausgewählt, die wir in einem Veranstaltungsprogramm zusammengestellt haben. Dieses vielfältige Programm soll dazu inspirieren, dem Leben neue Impulse zu geben. Handlich, praktisch und äußerst informativ – so ist dieses Frauenprogramm.

Damit Sie kein wichtiges Ereignis verpassen und Ihre persönliche Jahresplanung 2019 ein Erfolg wird, heißt es: Kalender einstecken. Ansonsten hilft natürlich auch der Blick auf unsere Homepage: www.merzig-wadern.de unter der Rubrik „Frauenprogramm 2019“. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all die Menschen, die an der Gestaltung des Programm mitgewirkt haben.

Herzliche Grüße

Bernadette Schroeteler

**Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Merzig-Wadern**

Frauen Leben Vielfalt

veranstaltungsorte

Landratsamt Merzig-Wadem

Großer Sitzungssaal | EG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

Landratsamt Merzig-Wadem

Kleiner Sitzungssaal | 3. OG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

Landratsamt Merzig-Wadem

Fraktionsraum 4 | EG

Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

Villa Fuchs | Seminarraum EG

Bahnhofstraße 25 | 66663 Merzig

Villa Fuchs | Seminarraum 1. OG

Bahnhofstraße 25 | 66663 Merzig

Zu folgenden Themen erhalten sie bei der Gleichstellungsstelle Flyer und Broschüren:

- Trennung/Scheidung/Neuanfang
- Familie als Stütze – Wenn die Rente der Eltern zum Leben nicht reicht
- Leben ohne Trauschein
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- Vorsicht K.O.-Tropfen
- Häusliche Gewalt

Hilfe bei Häuslicher Gewalt

Frauennotruf Saarland | Nauwieserstraße 19
66111 Saarbrücken | Telefon 0681/36767

Frauenhaus Saarbrücken | Telefon 0681/991800

Frauenhaus Neunkirchen | Telefon 06821/92250

Frauenhaus Saarlouis | Telefon 06831/2200

Jubiläumsveranstaltung

Di, 08.01.2019, 18.30 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44, Foyer und Großer Sitzungssaal

100 Jahre Frauenwahlrecht – Jubiläumsveranstaltung mit begleitender Ausstellung im Landratsamt Merzig

1918 gilt als die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland - ein Meilenstein in der Geschichte der Demokratie in Deutschland. Die spannende Geschichte des Frauenwahlrechts wird in einer Ausstellung gezeigt. Sie präsentiert historische Momente und politische Repräsentantinnen, die für die Gleichberechtigung von Frauen stehen und schildert anschaulich den schwierigen und mühevollen Weg von 1918 bis zum heutigen Tag. Die Jubiläumsveranstaltung am 08.01.2019 ab 18.30 Uhr präsentiert neben der Ausstellung ein interessantes Rahmenprogramm mit anwesenden Politikerinnen, die über die Erfahrungen als Frau im politischen Alltag, über die Unterschiede und besonderen Herausforderungen berichten und was sie zu dieser Berufswahl motiviert hat.

Leitung >>

**Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte
Christa Laug, Gleichstellungsstelle**

Weitere Informationen unter:
gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
Tel.: 06861/80321

Fortlaufendes Seminar

**Sa, 12.01./16.02./16.03./13.04./18.05./29.06./
14.09./26.10. 2019 Villa Fuchs, Merzig, 1.OG**

**Sa, 30.11.2019, Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße
44, Großer Sitzungssaal, EG**

jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, Seminarraum 1.OG
und Landratsamt Merzig, Großer Sitzungssaal

Ausdruckstanzen

Beim Ausdruckstanzen ist der ganze Körper in Bewegung, um Erlebnisse und Gefühle im Tanz auszudrücken. Es gibt unzählige Körperfacetten, die sich durch den Tanz ausdrücken lassen und es ist sehr beeindruckend, diese durch Bewegung zum Leben zu erwecken. Inspiriert durch Musik, Bilder, Farben, Gedanken und Symbole bietet der Workshop eine Möglichkeit, seinen ganz persönlichen Ausdruck im Tanz zu finden - ob zur Entspannung, nach der Arbeit oder ganz einfach zum Abschalten und Wohlfühlen.

Die Tanzpädagogin Marliese Kiefaber wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen die Grundlagen des kreativen Tanzens einüben und monatlich werden unterschiedliche Themen ausgewählt. Leichte Kreistänze, sowie Gruppentänze, aber auch Elemente der Tanzimprovisation gehören mit dazu.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer und warmer Kleidung und bringen Sie Wollsocken, eine warme Decke oder ein Sitzkissen mit.

Referentin: Marliese Kiefaber, Tanzpädagogin
Gebühr: 15 Euro pro Termin

Anmeldung:

>> per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Beratung

**Mi, 23.01./20.02./27.03./29.05./26.06./
28.08./25.09. und 27.11.2019**

Gleichstellungsstelle, Zimmer 116, Landratsamt Merzig,
Bahnhofstraße 44

Beratung in Familie und Partnerschaft

Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern bietet in der Regel jeden letzten Mittwoch im Monat von 13 bis 17 Uhr eine erweiterte Beratungsmöglichkeit an. Die Erfahrungen aus den Beratungen der Gleichstellungsstelle haben gezeigt, dass lösungsorientierte Gespräche unter Mitmenschen mehr und mehr fehlen.

In einer immer komplizierteren und oft unüberschaubaren Alltagswelt wird der Beratungsbedarf immer größer. Treten Probleme auf, beispielsweise in der Familie, in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, erscheinen Rat und Tat oft unvereinbar. Oft fällt es schwer, Krisen als Veränderungsprozesse zu sehen, die wir sowohl als Schwierigkeiten, aber vor allem auch als Chancen erleben können. Die Anwesenheit einer juristischen Fachkraft ergänzt das bisherige Beratungsangebot.

Beratung: Renate Bertelt, Juristin und Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte

Gebühr: 20 Euro pro Termin

Anmeldung

>> per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Aktion

**So, 03.02.2019, 10.00 -16.00 Uhr, Mo, 06.05.2019,
15.00 -19.00 Uhr und Do, 10.10.2019, 15.00 -
19.00 Uhr**

Jugendhaus Merzig, Torstraße 28d

Kleidertauschparty im Jugendhaus Merzig

Shopping-Queens und Kleiderliebhaberinnen aufgepasst: Sie besitzen zu viele Kleidungsstücke? Fehlkäufe, die schon viel zu lange auf ihren Einsatz warten? Mit der Kleidertauschparty im Jugendhaus Merzig werden aus ihnen neue Lieblingstücke! Das Jugendhaus Merzig veranstaltet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle an drei Terminen eine Kleidertauschparty. Hier kann gut erhaltene, modische oder ausgefallene Kleidung gekauft und getauscht werden. Verkaufs- und/oder Tauschtische werden kostenlos angeboten. Es gibt Snacks und Getränke zu günstigen Preisen. Diese Veranstaltungsreihe richtet sich ausschließlich an Mädchen und junge Frauen zwischen 12 - 27+ Jahren.

Organisation: Julia Bost, Jugendhaus Merzig

Anmeldung

>> per Mail: J.Bost@merzig.de

oder Tel.: 06861/9150051

Auftaktveranstaltung

Mi, 06.02.2019, 17.00 Uhr

Offener Treffpunkt, Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5

„Alleinerziehende Mütter und Väter“ - Auftaktveranstaltung

Die Bedürfnisse Alleinerziehender sind ebenso vielfältig wie die anderer Familienformen. Um sich über weitere Gestaltungsmöglichkeiten des Alltags und der Freizeit auszutauschen, laden wir zu einer Auftaktveranstaltung in das Mehrgenerationenhaus nach Merzig ein.

Die Gründung eines Netzwerks könnte eine Folge dieses Treffens sein und eine Plattform für Austausch und gegenseitige Unterstützung bieten, wie Alleinerziehende trotz der Mehrfachbelastungen des Alltags gut für sich selbst sorgen und Energie und Lebensfreude beibehalten, ihre „Stärken stärken“ und neue Perspektiven gewinnen können.

Um das weitere Vorgehen zu organisieren, das sich am Bedarf der Betroffenen ausrichten soll, laden die Veranstalterinnen Ursula Zeimet, Mehrgenerationenhaus und die Gleichstellungsbeauftragte Bernadette Schroeteler für den Kreis Merzig-Wadern alle Interessierten zu dieser Auftaktveranstaltung ein. Der Vorsitzende des Ortsverbandes Saarbrücken und stellvertretender Vorsitzender des Landesverbandes Saar VAMV, Jürgen Pabst, hat seine Teilnahme für diesen Abend zugesagt.

**Organisation: Bernadette Schroeteler,
Gleichstellungsbeauftragte, in Kooperation mit
dem Mehrgenerationenhaus sowie Karin Ebert
und Jessica Sahl**

Anmeldung

>> per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Vortrag

**Di, 12.02.2019 und Di, 25.06.2019, 17.00 - 19.00
Uhr**

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, Seminarraum EG

Stressbewältigung unter ganzheitlichen Aspekten und die positive Neuaustrichtung von Gedanken und Gefühlen

Es sprach die Seele zum Körper: „Sag du es ihr, auf mich hört sie nicht“. Was bedeutet Stress überhaupt? Und wie können wir dem Stress begegnen? Lernen sie 6 wesentliche Säulen zur Stressreduktion kennen und nehmen Sie aktiv an dem Vortrag der Dozentin Sarah Kläser teil. Wie können wir uns durch gezielte Maßnahmen wie Achtsamkeit und Bewusstwerdung neu mit dem Leben verbinden und unsere eigene individuelle Schwingung erhöhen, sowie damit gleichzeitig auch die kollektive Schwingung bzw. Frequenz unter uns allen steigern? Die ganze Menschheit befindet sich in einer Zeit des Erwachens und Wandels. Diesen Themenbereichen gehen wir gemeinsam auf den Grund. Stellen Sie sich auch gerne die Frage, durch welche veralteten und belastenden Denk- und Verhaltensmuster Sie sich in Ihrem Leben blockiert fühlen. Lassen Sie Dankbarkeit, Freude, Glück, Wohlstand und Liebe in Ihr Leben. Auf diese Weise können Sie den Stress loslassen und wieder in die Einheit von Körper, Geist und Seele zurückkehren. „Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“ Dalai-Lama

**Referentin: Sarah Kläser, Fachberaterin für
holistische Gesundheit (AKN), Dipl.-Betriebswirtin,
ThetaHealerin**

Gebühr >> 10 Euro pro Termin

Anmeldung

>> per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Kampagne

Do, 14.02.2019, 16.00 Uhr

Innenstadt Merzig, vor dem Rathaus

Anschlusstreffen im großen Sitzungssaal, Landratsamt Merzig



Weltweite Kampagne und Bewegung gegen Frauen und Mädchen

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Über alle Grenzen hinweg solidarisieren sich jährlich am 14. Februar Menschen, die sich öffentlich für ein Ende der Gewalt gegen Mädchen und Frauen und für ihre Gleichstellung einsetzen. Man trifft sich an öffentlichen Plätzen und tanzt gemeinsam. Merzig ist am Dienstag, 14. Februar 2019 um 16 Uhr einer der Orte, an dem diese Aktion durchgeführt wird.

Sie unterstützen mit Ihrer Teilnahme diese weltweite Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.

Organisation: Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Merzig-Wadern in Kooperation mit der Buchhandlung Rote Zora, Michaela Ortega-Dax (Frauenmantel, Frauenzentrum e.V.), Anette Blasius (Tanz- und Begegnungszentrum), Monika Megharbi (Tanzschule La Danse), Trommelgruppe Ortega

Anmeldung

>> Per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
Oder Tel.: 06861/80-321

Weitere Informationen auf www.onebillionrising.de
und auf Facebook unter: One-Billion-Rising Merzig

Seminar

Sa, 16.02.2019, 9.30 – 16.30 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44, Kleiner Sitzungssaal,
3. OG

Achtsam Leben und Arbeiten

Der bewusste und achtsame Umgang mit sich und der Welt erweist sich gerade in Zeiten beruflicher oder privater Anspannung und der permanenten Reizüberflutung durch digitale Medien als ausgleichender und heilsamer Faktor.

Achtsamkeit führt nicht nur zu mehr innerer Klarheit und Gelassenheit, Achtsamkeit hilft uns auch wieder in eine bessere Balance mit uns selbst zu kommen, steigert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt uns bei einer zielorientierteren und damit insgesamt effektiveren Handlungsweise.

Aber was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Achtsamkeit und wie können wir lernen Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Lebens zu machen?

Der Workshop legt den Fokus auf praktisches Tun und die daraus resultierenden, unmittelbar erfahrbaren, positiven Impulse.

Folgende Inhalte werden Berücksichtigung finden: Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Achtsamkeit in der Kommunikation, im täglichen Miteinander und im beruflichen Alltag.

Referentin:

Gebühr: 45,-- Euro, Tagesseminar

Anmeldung

>> Per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/ 80-321

Chanson-Abend

Fr, 08. 03.2019, 19.00 Uhr

Museum Schloss Fellenberg, Merzig, Torstraße 45

Internationaler Frauentag Chanson-Abend mit Anne Schoenen und Band

Starke Gefühle, großes Kino – das ist genau die Rolle, in der sich Frontfrau Anne Schoenen besonders wohlfühlt. Mit ihrem Temperament, ihrer ausdrucksstarken und professionellen Stimme zieht sie das Publikum in ihren Bann. Dabei wird sie begleitet von hochkarätigen Musikern: Endi Caspar/Gitarre, Vincenzo Carduccio/Akkordeon und Jörg Jenner am Bass. Die Musiker zeigen mit der Sängerin eine unbändige Spielfreude und präsentieren am Internationalen Frauentag im Museum Schloss Fellenberg eine gelungene Mischung aus klassischen und modernen Chansons, sowie Instrumentalstücken.

Im Programm werden Klassiker von Edith Piaf, Hildegard Knef, Patricia Kass oder Celine Dion, aber auch Titel von Diane Tell oder ZAZ zu hören sein. „Die Schoenen“ zeigen, dass die Musik- und Kulturszene ohne Frauen gar nicht denkbar wäre.

Gebühr: 10,-- Euro Vorverkauf im Museum Schloss Fellenberg, Merzig, Abendkasse 12,-- Euro

Info Schloss Fellenberg: Tel. 06861- 801260

Anmeldung:

>>per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Fortlaufender Kurs

Do, 14.03./21.03./28.3.2019

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Kleiner Sitzungssaal, 3. OG, jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr

04.04./11.04./02.05./09.05./16.05./23.05. und 06.06.2019

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25 sowie Seminarraum 1.OG, jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr

Landratsamt Merzig und Villa Fuchs Merzig

Glück ist lernbar – be happy!

Glücklich sein gehört ohne Frage zu unseren natürlichen Bedürfnissen. Aber oftmals scheint uns dies im täglichen Leben aus unterschiedlichen Gründen nicht realisierbar und manchmal sind wir uns dabei nicht einmal sicher, was im Einzelnen überhaupt geschehen müsste, damit wir uns selbst als glücklich bezeichnen könnten. Was bedeutet es für den einzelnen, glücklich zu sein und was können wir tatsächlich tun, um uns nachhaltig in die gewünschte Richtung zu entwickeln? Auf spielerische und leichte Art werden Sie im Laufe des Kurses mittels unterschiedlicher Übungen, geführten Meditationen und gemeinsamen Gesprächen an einen liebevolleren und damit automatisch auch glückbringenden Umgang mit sich und der Welt herangeführt. Sie lernen den Herausforderungen des Lebens - sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Alltag - mit mehr Achtsamkeit und Optimismus zu begegnen, lernen selbstbehindernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu durchschauen, positiv aufzulösen oder – wenn dies nicht möglich erscheint - in konstruktiver Weise damit umzugehen und sich als das anzunehmen, was sie sind. In jedem von uns existiert ein Ort inneren Glücks. Was Sie nun tun können, um diesen Ort wiederzufinden wird eines der Themen sein, mit denen wir uns in diesem fortlaufenden Kurs ausführlich auseinandersetzen.

Referentin: Stefanie Weber, Dipl. Designerin, freischaffende Künstlerin und systemischer Coach

Gebühr pro Termin: 10,-- Euro pro Termin oder 80,-- Euro für die gesamten Termine

Anmeldung:

>> Per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/ 80-321

Filmbeitrag mit Diskussion zum Internationalen Frauentag

Fr, 15.03.2019, 19.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5

Töchter des Aufbruchs - Filmbeitrag mit Diskussion rund um den Internationalen Frauentag

Temporeich und mitreißend nimmt uns die junge Rapperin Ebow mit auf eine Reise durch die Geschichte von Migrantinnen in Deutschland. Es sind die klassischen „Gastarbeiterinnen“ der 60er Jahre, die Gruppe der politischen Flüchtlinge und die jungen Frauen, die aus den großmütterlichen und mütterlichen Wurzeln ihre kreative Kraft schöpfen. In dem Film erzählen Frauen ihre oft abenteuerlichen Geschichten. Es sind Geschichten von der beharrlichen Anstrengung. Brücken zwischen den Kulturen zu bauen.

„Komm mit mir fang an, fang in deinem Land an...“,
singt Ebow

**Organisation: Bernadette Schroeteler,
Frauenbeauftragte, in Kooperation mit dem
Mehrgenerationenhaus Merzig**

Der Eintritt ist frei!

Anmeldung per Mail :

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Sa, 23.03.2019, 10.00 - 16 .00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstr. 44, Kleiner Sitzungssaal,
3. OG

Gelassenheit beginnt im Kopf – Die Kunst Ballast abzuwerfen

Wohl jeder von uns schleppt mentalen Ballast mit sich herum, der unsere Seele belastet. Und wenn es der Seele nicht gut geht, geht es auch dem Körper nicht gut.

Ballast ist ein ernst zu nehmender Stressfaktor und Krankheitsauslöser. Deshalb sprechen Ärzte von einem bedeutenden Beitrag für unsere Gesundheit, wenn wir einen entsprechenden Weg finden, uns von diesen Belastungen zu befreien, die uns unnötig beschweren.

Wenn wir unsere seelischen Schlacken erkennen, können wir uns auch von ihnen befreien.

**Referentin: Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Individualpsychologische
Beraterin**

Gebühr: 40,-Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Sa, 06.04.2019, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt vor dem Haupteingang Landratsamt Merzig,
Bahnhofstraße 44

Selbst ist die Frau – Erste-Hilfe in Sachen Handwerk

Bilder und Regale müssen an die Wand, der Wasserhahn tropft, wie benutze ich die Stichsäge, welcher Dübel oder welche Schraube gehört in welche Wand. Der angebotene Handwerkskurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen mit Vorkenntnissen geeignet.

Die Referentin Birgit Recktenwald, Tischlerin, vermittelt alles Wissenswerte rund um Material und Werkzeuge. Sie bespricht die einzelnen Arbeitsschritte und gibt einen Einblick in den Arbeitsablauf und die dazugehörigen Werkzeuge. Im anschließenden Praxisteil geht es ans Eingemachte, damit Ihr nächstes Vorhaben zu einem gelungenen Heimspiel wird.

Sie werden sehen: Handwerken macht Spaß!

Referentin: Birgit Recktenwald, Tischlerin

Gebühr: 25,-- Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Vortrag

Mi, 10.04.2019 und Mi, 21.08.2019, 17.00 - 19 .00

Uhr

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, Seminarraum EG

Ganzheitliche Gesundheit und Ernährung in bestimmten Lebensphasen. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre positive Körperwahrnehmung

Sie kennen vielleicht die Aussage: „Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, ist mit allem was er braucht versorgt“. Ganz richtig, der Satz stimmt. Doch was ist eine „gesunde und ausgewogene Ernährung“ überhaupt?

Erfahren Sie mehr über den Unterschied zwischen der offiziellen und der ganzheitlichen Sichtweise. Lernen Sie die Eigenschaften der optimalen Ernährung kennen und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Diese Basis-Richtlinien einer optimalen Ernährung gelten für alle Menschen gleichermaßen - ob für schwangere Frauen, für Kinder, für ältere Menschen, für Übergewichtige, für Untergewichtige, für Sportler und auch für Menschen mit bestimmten Krankheiten. Auf dieser Grundlage kann jetzt eine individuelle Ernährung für den einzelnen Menschen und seine augenblicklichen Bedürfnisse zusammengestellt werden. In den beiden Beiträgen werden Themen zur ganzheitlichen Gesundheit und Ernährung in einer bestimmten Lebensphase der Frau ab 45 Jahren aufwärts den Schwerpunkt bilden. Sie nehmen vielleicht wahr, dass Ihr eigener Körper sich äußerlich verändert, aber auch innerlich drängt sich die Erkenntnis auf, dass es an der Zeit ist, endlich wieder etwas für sich zu tun.

„Vergiss die Idee, Jemand zu werden - du bist schon ein Meisterstück. Du kannst nicht verbessert werden. Du musst es nur erkennen, realisieren.“ Osho

Referentin: Sarah Kläser, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN), Dipl.-Betriebswirtin, ThetaHealerin

Gebühr: 10,-Euro pro Termin

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Naturerleben

Mi, 01.05.2019, 11.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz gegenüber Landratsamt Merzig,
Bahnhofstr. 44

Naturerleben mit der Familie – Picknick mit Wildkräutern aus der Natur

Ein idyllischer Naturplatz mit Bachlauf lädt dazu ein, den Tag in der Natur und in der Gemeinschaft mit Groß und Klein zu verbringen. Wir begegnen an diesem Tag den besonderen Naturkräften des Frühjahrs. Unter anderem werden wir Wildkräuter kennen lernen und mit diesen einen Kräuterquark zubereiten. Genießen Sie die Zeit, spüren Sie die Energie des Frühlings und finden Sie die Entspannung und die Zeit für sich selbst.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, Gummistiefel, Essgeschirr, Trinken und ein Lunchpaket für den Tag mit.

Referentin: Birgit Recktenwald

**Gebühr: 20,-- Euro Familienpreis,
Einzelperson 10,-- Euro**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Seminarwochenende

Fr, 03.05. - So, 05.05.2019

Fr, 12.00 Uhr Ankunft im Kloster Springiersbach

Rückfahrt Kloster Springiersbach: So, 14.00 Uhr

Zeit für sich selbst finden

„Die Zeit ist das kostbarste Gut: man kann sie für Geld nicht kaufen“. Jüdisches Sprichwort

Ausgewählte Seminarthemen werden Sie für das bewusste Einsetzen Ihrer Zeit unterstützen, damit Sie für den Einsatz in Beruf und Familie ermutigt werden. Der Austausch mit anderen Frauen, der ausgewählte Ort des Klosters Springiersbach bieten Raum und Zeit für das gute Zusammensein. Spaziergänge in der Natur stärken Ihre Kräfte neu und sorgen für neuen Schwung und Kraft im Alltag.

Interessierte Frauen können sich bei der Gleichstellungsstelle melden. Weitere Informationen erhalten Sie über die Presse.

**Leitung: Bernadette Schroeteler, Frauenbeauftragte
Christa Laug, Gleichstellungsstelle**

Gebühr: 150,- Euro (Seminarangebote, incl. Materialien sowie 2 Übernachtungen und Vollpension)

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Informationsveranstaltung

Do, 16.05.2019, 14.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße . 44, Kleiner
Sitzungssaal, 3. OG

Frauen und Rente: Wie bin ich abgesichert?

Der Vortrag gibt einen gut verständlichen Überblick zur Absicherung im Alter, informiert über das komplexe Thema, vermittelt Grundwissen und beantwortet wichtige Fragen zur gesetzlichen Rente. Informationsmaterial wird seitens der Rentenversicherung bereitgehalten. Folgende Themenbereiche werden angesprochen und erläutert:

- Renteninformation
- Eigene Rente und zusätzliche Altersvorsorge
- Kindererziehungszeiten, Minijobs und Pflege von Angehörigen
- Versorgungsausgleich bei Scheidung
- Witwenrente und Erziehungsrente

**Referentin: Sandra Braun, Deutsche
Rentenversicherung Saarland**

Der Eintritt ist frei

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Frauen im Film

Mi, 22.05.2019, 20.00 Uhr

Lichtspiele Losheim am See, Saarbrücker Allee 16

Filmbeitrag mit Diskussion „ Ich bin kein Opfer mehr“

Unter diesem Titel zeigt die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern in Kooperation mit dem Frauennotruf Saarland einen Dokumentarfilm zum Thema Gewalt an Frauen, der vom Medienprojekt Wuppertal erarbeitet wurde.

In diesem Film erzählen drei Frauen, wie sie trotz langjähriger sexualisierter Gewalt ihren Weg ins Leben gefunden haben. Alle drei wurden in ihrer Kindheit und Jugend von Tätern aus dem engsten Familienkreis über viele Jahre hinweg missbraucht.

Die drei Frauen gehen diesen Weg in die Öffentlichkeit, weil sie wissen, dass es sehr viele Opfer sexualisierter Gewalt gibt. Sie machen Mut, sich dem Thema zu stellen, nicht nur zu überleben, sondern aktiv das Leben zu gestalten – und nie wieder Opfer zu sein.

Der Regisseur des Films, Herr Christoph A. Müller wird ebenfalls an diesem Abend zu Gast sein.

Im Anschluss stehen Mitarbeiterinnen des Frauennotrufes für ein Gespräch und Fragen zur Verfügung.

Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

Information: Mail: ahaertel@losheim.de

Naturerleben

So, 02.06.2019, 14.00 – 18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5,
gemeinsam mit dem sonntäglichen Waffelcafé Merzig

Naturerleben mit der Familie – Holunderblütenfest

An diesem Nachmittag dreht sich alles um den Holunder. Draußen blüht jetzt der Holunder und einige von uns haben vielleicht dazu schöne Erinnerungen, die mit dieser ganz besonderen Pflanze und ihrem Duft zusammenhängen. Früher wurde Saft aus den dunklen Beeren gemacht und der Holunderblütentee wurde getrunken. Aus den Holunderblüten lässt sich ein köstlicher Sirup zubereiten und die Holunderblütenküchlein schmecken ganz wunderbar. Gemeinsam mit dem sonntäglichen Waffelcafé des Mehrgenerationenhauses werden Holunderküchlein zubereitet.

Geschichten rund um den Holunder und seiner Heilwirkung bereichern den Nachmittag.

Referentin: Birgit Recktenwald

**Gebühr: 20,-- Euro Familienpreis,
Einzelperson 10,-- Euro**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

KulTour

Sa, 29.06.2019, 11.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig

Märchen- und Sagenwanderung in Trier

Märchen sind wunderbare kraftvolle Geschichten, die Mut machen. Sie erinnern jeden, der ihre Bilder in sich aufnimmt daran, wie viele Fähigkeiten in uns selbst vorhanden sind, um das Leben zu meistern. Sie zeigen uns auch, wie viele helfende Kräfte um uns sind, für die wir uns öffnen können. Märchen sind aber nicht nur weise Ratgeber und Seelenbegleiter, sie sind auch Zeugnisse einer Weisheitstradition aus vorgeschichtlichen Kulturen.

Es ist sehr reizvoll und kulturgeschichtlich vertiefend, Trier einmal über das Medium von Märchen, Sagen, Legenden und Erzählungen kennenzulernen. Die passionierte Märchenerzählerin führt uns zu historischen Bauwerken, wo passende Geschichten aus unterschiedlichen Kulturen erzählt werden, die das Trierer Geistesleben prägten. Zusätzlich werden zu den jeweils passenden Märchen und Geschichten die wichtigsten Sehenswürdigkeiten vorgestellt. Der stimmungsvolle Abschluss findet als Erzählrunde im Warsberger Hof statt.

Referentin: Angelika Kiebel, Gästeführerin und Religionswissenschaftlerin

Ort: Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig

Gebühr: 25,-- Euro incl. Hin- und Rückfahrt mit der Bahn

Anmeldung per Mail:

gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Kunst

So, 25.08.2019, 13.00 – 17.00 Uhr

Parkplatz gegenüber Landratsamt in Merzig,
Bahnhofstraße 44

„KunstMobil“- Kunstmarkt der Künstlerinnengruppe SaArt

Das Auto und den Kofferraum als Ort für eine ungewöhnliche Ausstellung wählen die 25 Künstlerinnen der Gruppe „SaArt“ in Merzig am 25. August 2019. Als Ausstellungsflächen für ihre Installationen und Kunstwerke dienen hier die eigenen Autos und die Präsentationen und Objekte werden sehr individuell sein.

Alle Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, die Open-Air Galerie in Merzig zu besuchen und den Nachmittag mit Musik und Essen zu genießen.

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Do, 31.08.2019

Sa, 31.08.2019, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr, Lichtspiele
Losheim, Saarbrücker Str. 16

Achtsamkeits-Workshop im Kino "Lichtspiele Losheim" mit anschließender Filmvorführung „From Business to Being“

Die Achtsamkeitstrainerin Laurette Bergamelli & Axel Bilharz, Achtsamkeitstrainer bieten einen Workshop basierend auf den Film „From Business to Being“ an. Dieser Film erzählt die Geschichte dreier Führungskräfte, die sich auf die Suche nach Wegen aus dem "Hamsterrad des Getrieben-Seins" gemacht haben: Ein ehemaliger Investmentbanker bei Lehman Brothers, ein Großprojektmanager der Automobilindustrie und ein Gebietsverantwortlicher einer großen Drogeriemarktkette. Ihre Motivation: der Wunsch nach mehr Begeisterung, Sinnhaftigkeit und Authentizität bei ihrer Arbeit.

Einfühlsam und ohne Tabus gewähren Hanna Henigin und Julian Wildgruber tiefe Einblicke in die Gefühlswelt der sonst so abgeriegelten Welt der Business-Leader und gehen der Frage nach, inwieweit die Krisen der heutigen Arbeitswelt Bewusstseinskrisen sind. Können Meditation und Bewusstseinstaining dabei helfen, sich von stresserzeugenden Denk- und Handlungsmustern zu befreien und zu sich selbst zu finden? Auf der Suche nach Antworten treffen die Filmemacher auf Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Meditationspraxis, die eine Brücke zwischen "Business" und "Being" schlagen und neue Impulse für einen Kulturwandel im Wirtschaftsleben geben, der das Wohl aller im Sinn hat. Ein Film, der berührt, zum Diskurs anregt und vor allem dazu ermutigt, nach innen zu schauen.

**Referenten: Dipl.-Psych. Laurette Bergamelli,
Achtsamkeitstrainerin und Axel Bilharz,
Achtsamkeitstrainer**

Gebühr: 30,-- Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Naturerleben

So, 01.09.2019, 14.00 – 18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5,
gemeinsam mit dem sonntäglichen Waffelcafé

Naturerleben mit der Familie – Erntedank

Die Arbeit auf den Feldern, in den Weinbergen und auf den Wiesen ist getan. Die Ernte war reich und aus Dankbarkeit feiern wir ein Erntedankfest. So unterschiedlich der Brauch in den verschiedenen Regionen und Ländern auch ist, eines ist überall gleich – der Erntedank, als eines der ältesten Feste überhaupt. Früher lebten über 80 Prozent aller Menschen auf und vom Land und waren von der eingebrachten Ernte abhängig.

Und wenn heute unsere Versorgung über den Einkaufsmarkt getätigt wird, sind wir letztendlich auch von der eingebrachten Ernte abhängig. In diesem Jahr stellen wir bei unserem Erntedank der Jahreszeit entsprechend den Apfel in den Mittelpunkt und werden mit Groß und Klein leckere Delikatessen rund um den Apfel zubereiten und genießen. Verschiedene einheimische Apfelsorten werden wir kennen lernen.

Referentin: Birgit Recktenwald

**Gebühr: 20,-- Euro Familienpreis,
Einzelperson 10,-- Euro**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Fortlaufendes Seminar

**Di, 03.09./10.09./17.09./24.09/01.10./22.10. und
29.10.2019, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr**

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Kleiner
Sitzungssaal, 3. OG

Kompetenzen entdecken und Perspektiven entwickeln

Arbeit und Beruf sind bedeutende und existentielle Bestandteile in unserem Leben und wichtige Bausteine für die persönliche Zufriedenheit.

Wie gelingt mir der Einstieg in einen neuen Job, in ein neues Unternehmen oder in die Selbständigkeit? Sich beruflich verändern heißt, die eigenen Kompetenzen zu kennen und Perspektiven zu entwickeln.

Die Arbeitswelt ist heute mehr denn je einem raschen Wandel ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, gute Kenntnisse über die eigene Persönlichkeit und das eigene Profil zu haben.

In diesem Seminar geht es um die eigenen Stärken und Talente, um das eigene Potenzial ausschöpfen zu können. Denn das ist die Voraussetzung für Ihren neuen beruflichen Weg.

In dem fortlaufenden Seminar haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, eigene Themen aus der Arbeitswelt gemeinsam in die Gruppe mit einzubringen und mit den Referentinnen aus unterschiedlichen Blickrichtungen zu bearbeiten.

**Referentinnen: Doris Hauptenthal,
Individualpsychologische und
Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte**

Gebühr: 15,-- Euro pro Termin

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Erlebnis-Tag für Frauen

Sa, 07.09.2019, 10.00 – 16.30 Uhr

Altfels, Taben-Rodt

Treffpunkt 8.45 Uhr, Hauptbahnhof Merzig

Erlebnispädagogischer Tag zum Altfels - „Sich etwas wagen“

Nach der gemeinsamen Zugfahrt von Merzig nach Taben/Rodt beginnt der spannende und stärkende Tag mit einer ca. 2-stündigen Wanderung zum Altfels. Auf dem Weg finden erlebnispädagogische Übungen statt. Hierbei steht das Thema „Herausforderung annehmen - sich etwas wagen“ im Vordergrund. Zudem runden Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins die Wanderung ab.

Denn die erste größere Herausforderung ist die Besteigung des Altfels, mit einer Klettersteigpassage, die wir gesichert erklimmen werden. Nach einem ausgiebigen Picknick und einer Ruhepause mit traumhaftem Blick über das Saartal besteht die Möglichkeit, zum krönenden Abschluss den Abstieg durch Abseilen aus ca. 30m Höhe anzutreten. Natürlich ist auch der Abstieg über die Stufen möglich. Mit einem abschließenden gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden wir den Tag abrunden.

Referentin: Natalie Luckner, Erlebnispädagogin

Gebühr: 50,- Euro, incl. Fahrt und einem kleinen Snack

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Seminarwochenende

Fr, 27. 09. - So, 29. 09. 2019

Treffpunkt: Fr, 12.00 Uhr Ankunft im Kloster
Springiersbach, Rückfahrt Kloster Springiersbach So,
14.00 Uhr

Die richtige Balance zwischen Beruf und Alltag finden

Ohne Hektik und Stress leben, in einer ausgeglichenen Balance zwischen Arbeit und den sozialen Herausforderungen..... wer möchte das nicht? Leider sieht der Alltag anders aus, denn die Anforderungen werden immer größer und wir fühlen uns oft ausgelaugt und müde.

Gemeinsam mit anderen Frauen können wir Umsetzungsideen an einem guten Platz im Kloster Springiersbach erleben!

Bei ausgewählten Seminaren werden Sie für den Einsatz in Beruf und Familie ermutigt. Gemütliches Zusammensein, Austausch mit anderen Frauen und Spaziergänge in der Natur stärken die Kräfte neu. Bei ausgewählten frauenspezifischen Seminaren werden Sie für Ihre weiteren Zukunftspläne gestärkt nach Hause gehen.

Interessierte Frauen können sich bei der Gleichstellungsstelle melden. Weitere Informationen erhalten Sie über die Presse.

**Leitung: Bernadette Schroeteler,
Gleichstellungsbeauftragte und
Christa Laug, Gleichstellungsstelle**

**Gebühr: 150,- Euro (Seminarangebote, incl.
Materialien sowie 2 Übernachtungen und
Vollpension)**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Aktionstag

Fr, 11.10.2019

Der Treffpunkt wird zeitnah in der Presse bekannt gegeben

Weltmädchentag

Am 11. Oktober 2019 findet der Internationale Mädchentag - auch Welt-Mädchentag genannt - der Vereinten Nationen statt. Er soll auf die weltweit vorhandenen Benachteiligungen von Mädchen hinweisen. Der Internationale Mädchentag verfolgt insbesondere das Ziel, auf die schwierige Situation von Mädchen in vielen Ländern der Welt aufmerksam zu machen. Der regionale Mädchenarbeitskreis Merzig-Wadern hat sich zum Ziel gesetzt, die Vernetzung im Landkreis zu gestalten und Mädchen in verschiedenen Lebensbereichen und in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Dabei wird den jungen Frauen Raum gegeben, ihre eigenen persönlichen Wünsche, Vorstellungen, Träume und Probleme anzusprechen und anzupacken. Weiterhin soll gegen die Diskriminierung und Unterdrückung von Mädchen und Frauen und für ein gleichberechtigtes Miteinander der Geschlechter hingewirkt werden.

Organisation: Mädchenarbeitskreis im Landkreis Merzig-Wadern und Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Seminar

Mi, 23. 10. 2019, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Kleiner
Sitzungssaal 3.OG

Gib Stress und seinen Folgen keine Chance

Stressfrei leben in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben - wer möchte das nicht. Über Stress klagen heutzutage immer mehr Menschen. Der Beruf stellt immer höhere Anforderungen und der Zeitdruck wird immer größer und auch der Konkurrenzdruck wächst. Die Zeit, in der man zur Ruhe kommen und entspannen könnte, wird weniger oder bleibt ganz auf der Strecke. Das Ergebnis: Man fühlt sich ausgebrannt, ist gereizt – im schlimmsten Fall treten körperliche Beschwerden auf. Wie wir mit Stress besser umgehen, wo unsere Stressoren liegen, welcher Art sie sind und wie wir sie in den Griff bekommen können, erfahren Sie in diesem Seminar.

**Referentin: Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Individualpsychologische
Beraterin**

Gebühr: 35,- Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Seminar

Do, 07.11.2019 und Do, 28.11.2019, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, Seminarraum 1. OG

Geführte Meditation für Körper, Geist und Seele

Mit der geführten Meditation können Sie Körper, Geist und Seele vereinen und die körpereigenen Kräfte können aktiviert werden. Die ThetaHealing-Methode ist eine energetisch meditative Technik, mit der die körpereigenen Kräfte aktiviert werden. Diese Methode ist für jeden geeignet, der bereit ist, positive Veränderung einzuleiten und dauerhaft Wohlbefinden zu erlangen. Lassen Sie alle belastenden Gedanken einmal los und lassen Sie sich in eine geführte Meditationsreise bringen. Tanken Sie dort neue Kraft und Energie. Fühlen Sie Ihre Verbundenheit mit Allem was ist, bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder miteinander in Verbindung.

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ Buddha

Bitte bringen Sie sich bitte ein Kissen und eine Decke mit.

Referentin: Sarah Kläser, Fachberaterin für holistische Gesundheit (AKN), Dipl.-Betriebswirtin, ThetaHealerin

Gebühr: 10,- Euro pro Termin

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Frauen im Film

Sa, 16.11. 2019, 20.00 Uhr

Lichtspiele Losheim, Saarbrückerstr. 16

Frauen im Film! „Female Pleasure“

Die Gleichstellungsstelle zeigt in Zusammenarbeit mit dem Kino „Lichtspiele Losheim“ den Film: „Female Pleasure“.

Der Film begleitet fünf mutige, starke, kluge Frauen aus den fünf Weltreligionen und zeigt ihren erfolgreichen, risikoreichen Kampf für eine selbstbestimmte weibliche Sexualität und für ein gleichberechtigtes, respektvolles Miteinander unter den Geschlechtern.

Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgewandt schildert „Female Pleasure“ die Lebenswelten von Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko, Doris Wagner und Vithika Yadav und ihrem Engagement für Aufklärung und Befreiung in einer hypersexualisierten, säkularen Welt.

Information: Mail: ahaertel@losheim.de

Eintritt: 5,50 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Workshop

Mi, 27.11.2019, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Frauen

Sie möchten in lockerer Atmosphäre, zusammen mit anderen Frauen lernen, sich in konfliktreichen und bedrohlichen Situationen selbst zu behaupten und selbst zu schützen? In diesem Training lernen Sie:

- selbstbewusst aufzutreten
- die eigene Meinung selbstsicher zu sagen
- die eigenen Grenzen wahrzunehmen und für andere deutlich zu machen
- Angst als wichtiges Warnsignal zu erkennen und zu nutzen
- Gefahrensituationen als solche wahrzunehmen und zu meiden
- sich selbst in Gefahrensituationen zu schützen und zu verteidigen

Die Inhalte werden mit vielen Übungen zur Wahrnehmung, Rollenspielen und einfachen Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstsicherheit trainiert. Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmerinnen selbst (z. B. verbale und körperliche Belästigungen, sexuelle Übergriffe etc.) werden bei Bedarf und wenn es dem Wunsch der Frauen entspricht, aufgegriffen, thematisiert und schützende Handlungsalternativen für den Alltag eingeübt.

Es sind keine sportlichen Voraussetzungen nötig!
Bitte leichte, bequeme Kleidung und Schuhe sowie eine Decke mitbringen!

**Referentin: Irene Stangl, Lehrerin, Mediatorin,
Trainerin für Gewaltprävention**

Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Seminarwochenende

Fr, 06. 12. - So, 08. 12 2019

Fr, 12.00 Uhr Ankunft im Kloster Springiersbach, Rückfahrt
Kloster Springiersbach, So, 14.00 Uhr

Entspannung und Ruhe finden

Innen hell und außen dunkel! In der sogenannten dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach Stille und Ruhe. Die Realität sieht jedoch anders aus und eine Fülle von Gedanken lässt uns oft nicht zur Ruhe kommen. Genau der richtige Zeitpunkt, um vor den Weihnachtsfeiertagen die Chance zu nutzen, im Kloster Springiersbach diese zu finden um mit sich in Einklang zu kommen und das Innere Leuchten zu finden.

Einzelne Vorträge und unterschiedliche Meditationsformen sorgen für die Entspannung und nach einem Bewegungsprogramm gehen wir gestärkt die nächsten Schritte und können unsere Pläne mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit umsetzen.

Interessierte Frauen können sich bei der Gleichstellungsstelle melden. Weitere Informationen erhalten Sie über die Presse.

**Leitung: Bernadette Schroeteler,
Gleichstellungsbeauftragte und
Christa Laug, Gleichstellungsstelle**

**Gebühr: 150,- Euro (Seminarangebote, incl.
Materialien sowie 2 Übernachtungen und
Vollpension)**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Mädchenarbeitskreis

Die Termine und Veranstaltungsorte werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben

Mädchenarbeitskreis

Der regionale Mädchenarbeitskreis Merzig-Wadern hat sich zum Ziel gesetzt, die Vernetzung im Landkreis zu gestalten und Mädchen in verschiedenen Lebensbereichen und in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Dabei wird den jungen Frauen Raum gegeben, ihre eigenen persönlichen Wünsche, Vorstellungen und Probleme anzusprechen und anzupacken. Ziele der Mädchenarbeit sind, die unterschiedlichen Lebenslagen der Mädchen in den Blick zu nehmen und ihre Gleichberechtigung zu fördern.

Der Mädchenarbeitskreis - besetzt mit Vertreterinnen aus den unterschiedlichen Bereichen der Sozialen Arbeit - trifft sich regelmäßig, um gemeinsame Ideen umzusetzen und Veranstaltungen für Mädchen zu organisieren.

**Organisation: Bernadette Schroeteler,
Gleichstellungsbeauftragte**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Saart – Künstlerinnen der Region

Termine und Ort der Treffen werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben

"saart" Künstlerinnen-Treff Künstlerinnen aus der Region laden ein

Seit elf Jahren treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kunstrichtungen, um sich mit Kunst und Kultur auseinander zu setzen und sich gegenseitig zu inspirieren.

In den Treffen arbeiten die Frauen in eigener Regie und kümmern sich selbst um Projekt- und Ausstellungsziele. Im Forum besteht die Möglichkeit der kreativen Zusammenarbeit und Neues kann ausprobiert werden.

Die Ergebnisse der Arbeitstreffen waren bisher zahlreiche Ausstellungen mit großer Publikumsresonanz, in denen die Künstlerinnen ihre Kunstwerke vorstellen konnten. Diese Präsentationen haben es auch ermöglicht, das Feedback der Betrachter mit in den weiteren kreativen Prozess einzubeziehen.

Mindestens einmal jährlich findet eine Ausstellung mit Vernissage statt. Spannende Themen sind auch für das Jahr 2019 geplant. Termine und Ort der Ausstellung werden zeitnah in der Presse bekannt gegeben.

Begleitet werden die Künstlerinnen von Christa Laug, Trainerin für Kunsttherapeutisches Gestalten und der Frauenbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern, Bernadette Schroeteler.

Leitung: Christa Laug, Gleichstellungsstelle & Bernadette Schroeteler, Gleichstellungsbeauftragte

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Offener Treff für Frauen

**Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr
(außer Monat Dezember)**

Café Kahn, Merzig, Kirchplatz 15

Offener Treff für Frauen - „Weiberwirtschaft“

„Weiberwirtschaft“ sind lockere Treffen von interessierten Frauen und dienen in erster Linie dem Austausch - manchmal ergibt sich auch ein konkretes Thema.

Wie jedes Netzwerk lebt auch die „Weiberwirtschaft“ vom Geben und Nehmen ihrer Teilnehmerinnen. Hier werden Kontakte geknüpft, Infos zu aktuellen Themen weitergegeben, Erfahrungen ausgetauscht und Synergieeffekte genutzt. Natürlich kommen auch Spaß und Entspannung in netter Runde nicht zu kurz. Hier ist Platz für: Treffen & Tratsch, Weiber & „emotional gut-zu-Wirtschaften“, Netzwerken & sich (gegenseitig) Nähren, Plauderei & Blödsinn, Zusammen Spinnen & Dinge-Weben.

Interessiert? Dann schauen Sie doch mal bei den monatlichen Treffen vorbei - Sie sind herzlich willkommen!

Organisation: Anette Blasius (Tanz- und Begegnungszentrum), Michaela Ortega-Dax (Frauenmantel, Frauenzentrum e.V.)

Information per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Frauen
leben
Vielfalt

Landkreis Merzig-Wadern
Gleichstellungsstelle
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Bernadette Schroeteler
Gleichstellungsbeauftragte, Zimmer 116
Christa Laug
Sekretariat, Zimmer 117

kontakt

Telefon
06861/80-320 oder 06861/80-321
Fax
06861/80-104
Mail
b.schroeteler@merzig-wadern.de
c.laug@merzig-wadern.de