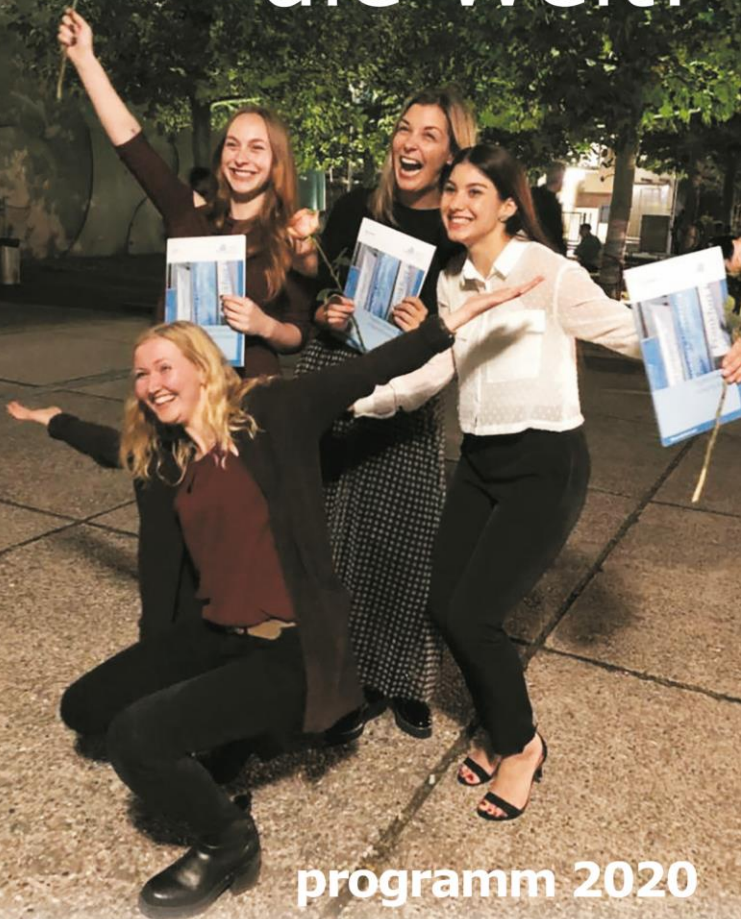


seminare &
veranstaltungen

Frauen *verändern* die Welt!



programm 2020



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN

vorwort



Unsere Gesellschaft ist derzeit in einer schwierigen Situation. Parolen bestimmen die Debatten, und es manifestiert sich der Eindruck, die lautesten Parolen besetzen die Meinungen. Für unser Zusammenleben brauchen wir jedoch eine Kultur des gemeinsamen Dialoges. Das ist unter anderem mit ein Grund, ein breit gefächertes Frauenprogramm mit Angeboten zu gesellschaftlichen, beruflichen und kulturellen Themen anzubieten. Auch in diesem Jahr hat die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern wieder ein vielseitiges Programm mit Workshops, Seminaren, Ausstellungen und Thementagen für Sie zusammengestellt.

Frauen sind heute beruflich so gut qualifiziert wie nie zuvor. Ihre Qualifikationen, ihre besonderen Fähigkeiten und ihre Erfahrungen sind ein enormes Potenzial. Die berufliche Gleichstellung von Frauen ist deshalb nicht lediglich eine Frage der Gerechtigkeit, sondern vor allem auch eine unverzichtbare Notwendigkeit.

Aber die faktische Gleichstellung und Gleichberechtigung klappt immer noch – und hier vor allem im Erwerbsleben – auseinander. Nach wie vor gibt es eine Diskrepanz zwischen den guten Abschlüssen von Frauen und ihren gewachsenen Qualifikationen einerseits und andererseits der Tatsache, dass die große Mehrheit der Frauen weniger verdient, sich oft in Berufen mit mangelnder Reputation und wenig Zukunftsaussichten wiederfindet, in Teilzeitstellen und nur in geringer Zahl in leitenden Positionen.

In bewährter Weise ist das Frauenprogramm wieder für ein Jahr zusammengefasst und gemeinsam mit Netzwerkpartnerinnen entstanden. Handlich, praktisch und informativ laden wir Sie ein zum Mitmachen an unseren Veranstaltungen. Damit Sie kein wichtiges Ereignis verpassen und für Ihre persönliche Jahresplanung 2020 heißt es: Kalender einstecken und sich erinnern, „...da war doch noch etwas interessantes...“ Oder werfen Sie doch einen Blick auf unsere Homepage www.merzig-wadern.de unter der Rubrik „Gleichstellungsstelle“. Hier finden Sie die ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Angebote und Aktionen. Gerne können Sie mit uns per Mail oder persönlich in Kontakt treten.

Wir freuen uns auf die kommenden Begegnungen mit Ihnen und bedanken uns für Ihr Interesse.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Bernadette Schroeteler". The script is cursive and fluid.

Bernadette Schroeteler

Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Merzig-Wadern

Frauen verändern die Welt!

veranstaltungenorte

| Landratsamt Merzig-Wadern |

Großer Sitzungssaal im EG
Kleiner Sitzungssaal im 3. OG
Fraktionsraum 4 im EG
Bahnhofstraße 44 | 66663 Merzig

| Villa Fuchs |

Seminarraum im EG
Seminarraum im 1. OG
Bahnhofstraße 25 | 66663 Merzig

| Mehrgenerationenhaus |

Am Seffersbach 5, 66663 Merzig

| Kino Lichtspiele |

Saarbrücker Str. 16, 66679 Losheim am See

| Museum Schloss Fellenberg |

Torstraße 45, 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

Beratung

**Mi, 22.01./ 25.03./ 29.04./27.05./24.06./
26.08./30.09./28.10. und 25.11.2020**

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

Workshop

Do, 23.01.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Workshop: „Von Frauen für Frauen – die neuen Chancen der Digitalisierung“

Für Frauen ergeben sich mit der digitalen Transformation Herausforderungen und Chancen, mit denen sich bisher kaum auseinandergesetzt wurde. Damit Frauen die Digitalisierung gestalten und von den Entwicklungen profitieren können, müssen entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen sein. Sich weiterzuentwickeln, ist in einer sich wandelnden Arbeitswelt für alle notwendig.

Die Referentinnen des Workshops „Von Frauen für Frauen – die neuen Chancen der Digitalisierung“ Silvia Hemmerling, Organisationspsychologin und die Digitalstrategin Tanja Otto, sehen die Digitalisierung als Chance für Frauen, sich neu und besser auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. In nächster Zukunft werden im Zuge der Digitalisierung neue Arbeitsplatzmodelle entstehen - so arbeiten immer mehr Menschen von einem PC- Arbeitsplatz von zu Hause aus. Auch von den Arbeitszeiten sind flexible Zeitmodelle zu erwarten. Von diesen Erneuerungen können Frauen profitieren, die Familie und Beruf in Einklang bringen möchten. Viele neue Möglichkeiten bietet die Digitalisierung sicherlich auch für Frauen in der Selbständigkeit. Die Referentinnen bieten im geschützten Rahmen einen offenen Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmerinnen, um sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen zu orientieren. Was brauchen Frauen, damit sie in den zukunftsweisenden Berufsfeldern Fuß fassen, welches sind die enormen neuen Chancen, die sich rund um das Thema Digitalisierung für Frauen bietet- diese und weitere Themenpunkte werden in diesem Seminar gemeinsam mit den Teilnehmerinnen recherchiert.

**Referentin: Silvia Hemmerling,
Organisationspsychologin und Tanja Otto,
Digitalstrategin**

**Gebühr: als Pilotprojekt ist diese Veranstaltung
kostenfrei**

Anmeldung:

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

Fortlaufender Kurs

**04.02./03.03./07.04./05.05./02.06./01.09./06.10.
/ 03.11./01.12.2020 jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr**

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

Mit Yoga durch das Jahr

Im Frühling die Körperkräfte aktivieren, im Sommer Energie tanken, im Herbst Achtsamkeit üben und Stabilität erlangen, im Winter entspannen und Balance finden - Yoga im Fluss der Jahreszeiten bringt ein hohes Maß an Lebensqualität und hält den Körper jung. Jede Jahreszeit umfasst Asana-Reihen, die in fließenden Bewegungsabläufen in Verbindung mit Atem- und Meditationsübungen ausgeführt werden. Nach vorbereitenden Übungen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Referentin Brigitte Konstroffer, zertifizierte Yogalehrerin, durch Bewegungsabfolgen – sogenannte Yoga-Flows geführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, bequeme Kleidung und eine Yogamatte oder Decke mitzubringen.

In Kooperation mit der Katholischen
Familienbildungsstätte Haus der Familie Merzig e.V.

**Referentin: Brigitte Konstroffer, qualifizierte
Yogalehrerin**

Gebühr: 20 Euro pro Termin

Anmeldung

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

Vortrag

Fr, 07.02.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Moderne Familien nur im Kopf?

(Un-) Gleichheiten in gegenwärtigen Paarbeziehungen am Beispiel 'Verrichtung der Hausarbeit'

Während die gängigen Rollenklischees in der vergangenen Zeit kritisch analysiert und bekämpft wurden, werden Geschlechterdifferenzen heute nicht mehr als Ungleichheiten wahrgenommen. Studien zeigen jedoch, dass Hausarbeit immer noch eine weibliche Domäne geblieben ist. In vielen Bereichen hat sich die Idee der Gleichheit weitgehend durchgesetzt. Diese Ideale entwickeln sich zu einem wichtigen Motiv in Paarbeziehungen, was die Organisation des Alltags und im Besonderen die Verrichtung von Hausarbeit zu einer komplexen Angelegenheit werden lässt.

Wurde ursprünglich das bürgerliche Muster einer klaren Arbeitsteilung zwischen dem Mann als „Brotverdiener“ bzw. „Ernährer der Familie“ und der Frau als „Hausfrau“ bevorzugt, führen gesellschaftliche Veränderungen u.a. durch die Ausweitung und stetige Zunahme der Bildungs- und Erwerbstätigkeit der Frauen, zu einer Veränderung der traditionellen Geschlechterrollen im Privaten.

Der Vortrag von Doreen Schrecklinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Soziologin M.A., lädt zu einem kritischen Blick auf die Geschlechterverhältnisse ein. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zu einem gemeinsamen Austausch.

**Referentin: Doreen Schrecklinger, Dipl.-
Sozialpädagogin, Soziologin M.A.**

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung

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

Basisworkshop

Sa, 08.02.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Landratsamtes
Merzig, Bahnhofstraße 44

Selbst ist die Frau Handwerkerinnen-Workshop

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

Aktionen

Mo, 10.02.2020, 15.00 – 19.00 Uhr

Sa, 13.06.2020, 10.00 - 14.00 Uhr

Fr, 13.11.2020, 15.00 - 19.00 Uhr

Jugendhaus Merzig, Torstraße 28d

Kleidertauschpartys 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 der Landkreises Merzig-Wadern 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: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Kampagne

Fr, 14.02.2020, 16.00 Uhr

Innenstadt Merzig, Poststraße, vor dem Alten Rathaus



Weltweite Kampagne und Bewegung gegen Gewalt 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 Freitag, 14. Februar 2020 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, Michaela Ortega-Dax
(Frauenmantel, Frau im Zentrum e.V.), Zentrum
Annette Blasius, Julia Bost/Jugendhaus Merzig,
Margret Tornikidis/Frauenbeauftragte der Stadt
Merzig, ADTV-Tanzschule La Danse/Monika
Megharbi, Trommelgruppe Makulelé**

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, 29.02.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

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

Achtsamkeit – ein Schlüssel zum Glück

Das aus dem buddhistischen stammende Konzept der Achtsamkeit beinhaltet sowohl aufmerksame Beobachtung als auch eine nicht verurteilende Wahrnehmung. Wir sind achtsam, wenn wir einer Person oder einem Problem unsere ungeteilte, entspannte Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Wer achtsam ist, ist nicht abgelenkt oder erledigt mehrere Dinge gleichzeitig. Die Wahrnehmung wird dann nicht mehr durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen beeinträchtigt.

Der „Achtsamkeitstag“ unterstützt die Teilnehmerinnen nachhaltig, insgesamt bewusster, achtsamer und mitfühlender mit sich und den persönlichen Themen - aber auch mit den Menschen in Ihrem direkten Umfeld umzugehen.

In diesem Tagesseminar mit der Referentin Stefanie Weber, Dipl. Designerin, freischaffende Künstlerin, Systemischer Coach, werden folgende inhaltliche Schwerpunkte gesetzt:

- themenorientierter Input
- gegenseitiger Austausch
- gezielte Übungen in der Gruppe oder in der Selbstreflektion
- geführte Meditationen

Gewürzt mit einer Prise Humor und Leichtigkeit kann dieser Tag zu mehr innerer Klarheit und entspannter Gelassenheit verhelfen.

**Referentin: Stefanie Weber, Systemischer Coach,
Dipl. Designerin
Gebühr: 40 Euro, Tagesseminar**

Anmeldung

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

Internationaler Frauentag

Sa, 08. 03.2020, 11.00 Uhr

Museum Schloss Fellenberg, Merzig, Torstraße 45

Vernissage und Ausstellung:

She`s beautiful – Frauenbilder und was bedeutet Schönheit?

Matinée, Sonntag 08. März 2020, ab 11.00 Uhr im
Museum Schloss Fellenberg

Begrüßung durch die Landrätin Daniela Schlegel-Friedrich,
Grußwort und Laudatio: Christine Streichert-Clivot,
Ministerin für Bildung und Kultur

Wie in den vergangenen Jahren ist der 8. März auch im Jahr 2020 der Auftakt für eine Veranstaltung und Ausstellung der Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern anlässlich des Internationalen Frauentags.

Für das Jahr 2020 hat sich die Gleichstellungsstelle mit der Künstlerinnengruppe „saart“ mit dem Thema „Frauenbilder“ beschäftigt. Das Frauenbild in der westlichen Kultur bediente sich zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts fast ausschließlich gängiger Klischees, die über Jahrhunderte in einer von Männern bestimmten Welt entwickelt und überliefert worden sind. Heute hat sich das geändert, trotzdem gibt es eine unterschiedliche Dokumentation zwischen den Geschlechtern.

Die Künstlerinnengruppe ein Projekt der Gleichstellungsstelle, zeigt eine Vielzahl von sehr persönlichen Portraits von Frauen. Schwerpunkt der Aufgabe war hier die Auswahl der individuellen Frauenbilder. Mit dieser Frage haben sich die Frauen der Künstlerinnengruppe „saart“ auseinandergesetzt und im letzten halben Jahr die Ausstellung in unterschiedlichen Phasen erarbeitet und konzipiert.

In den ausgestellten Fotografien wird verdeutlicht, wie Frauen „Frauen“ sehen und diese ganz individuell aus der Rolle als Objekt herauslösen. Im Fokus der Ausstellung steht letztlich auch die Frage, ob es einen spezifisch „weiblichen Blick“ der Künstlerinnen gibt und ob es diesen auch auf ihr eigenes Geschlecht gibt.

Die Organisatorinnen der Ausstellung sehen die Zielsetzung dieses Projekts im Vergleich der verschiedenen Blickwinkel: „Fotografieren Frauen anders? Setzen sich die Frauen fotografisch mit Weiblichkeit auseinander? Und wenn ja, wie?“ Auf diese Fragen können die Betrachter selbst eine Antwort finden.

Wir laden ein zu einer Matinee am 08.03.2020, ab 11 Uhr mit musikalischer Unterhaltung durch „Chanson Pure“ mit den Musikern: Birgit Pickan (Gesang und Gitarre), Vincenzo Carduccio (Akkordeon), Ralf Stumm (Percussion und Gitarre) und Jörg Jenner (Kontrabaß). Verbunden mit der Einladung ist ein Umtrunk mit Imbiss.

Am Sonntag, **29. März 2020 um 15.00** Uhr findet ebenfalls passend zur Ausstellung eine Lesung mit der Mundartdichterin Irmgard Diwersy statt. Sie hat ausgewählte Texte zum Ausstellungsthema in ihrem Repertoire und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Mundartverdichtung. Das Besondere an ihren Beiträgen ist, dass diese „off Platt“ vorgetragen werden und sie mit den Zuhörern in einem gemeinsamen Dialog tritt.

Die Ausstellung ist zu sehen vom 29.03.2020 – 26.04.2020 – jeweils Donnerstag/Freitag/Sonntag von 14 – 17 Uhr (außer Karfreitag, 10.04.2020 und Ostersonntag, 12.04.2020).

Info Schloss Fellenberg: Tel. 06861- 801260 oder
>>per Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861/80-321

Seminar

Sa, 11.03.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

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

BURNOUT – NEIN DANKE!

Ein Burnout hat meist im Berufsleben seinen Auslöser. Dieses Phänomen betrifft vorwiegend Menschen, die mit viel Ehrgeiz und Idealismus an ihre Arbeit herangehen und sich stark unter Erfolgsdruck setzen. Dabei finden sie oft wenig Anerkennung, leiden unter unklaren Hierarchien, Strukturen oder Mitarbeitern. In diesem Dauerstress, der manchmal auch noch von partnerschaftlichen oder familiären Problemen begleitet wird, laufen Menschen Gefahr, sich zu verausgaben. Viele zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zu schreiben oder sich selbst als Burnout gefährdet einstufen.

Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einstufen.

Im Seminar mit Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich mit dem eigenen Stress aktiv auseinander zu setzen. Dadurch erhalten sie wichtige Informationen, die dabei helfen, geeignete Maßnahmen zu finden, um dem individuellen Stress ein Ende zu bereiten.

**Referentin: Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Gebühr: 40,- Euro**

Anmeldung:

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

Fortlaufender Kurs

**Do, 12.03./19.03. /26.03/02.04./09.04/30.04./
07.05. und 14.05.2020 jeweils von 18.00 - 20.00
Uhr**

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, 1.OG

Glück ist lernbar – Be Happy!

Das Glück lernbar sein soll, mag im ersten Moment vielleicht etwas provokant klingen.

Viele definieren Glück über äußere Umstände wie Erfolg, Gesundheit, Geld oder Anerkennung.

Letztendlich ist jedoch die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags mit Gelassenheit, Achtsamkeit, Akzeptanz und einem angemessenen Maß an Selbstliebe zu begegnen, viel entscheidender für die Einschätzung des persönlichen Glücks.

Damit ist „Glücklichsein“ eine Frage der inneren Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.

Auf spielerische und leichte Art werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Lauf des Seminars mit Stefanie Weber, Systemischer Coach, unterschiedlichen Übungen, mit geführten Meditationen und gemeinsamen Gesprächen an einen liebevolleren und damit auch glückbringenden Umgang mit sich und der Welt herangeführt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen den Herausforderungen des Lebens - sowohl im persönlichen, als auch im beruflichen Alltag - mit mehr Achtsamkeit und Optimismus zu begegnen. Im Seminar wird die Wahrnehmung für selbstbehindernde Einstellungen und Verhaltensweisen geschärft und auch die Fähigkeit, diese positiv aufzulösen oder damit in konstruktiver Weise umzugehen.

Referentin: Stefanie Weber, Systemischer Coach
Gebühr: 80,-Euro für das gesamte Seminar

Anmeldung per Mail:

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

Vortrag mit Diskussion

Do, 19.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Mediation am Arbeitsplatz und/oder im familiären Umfeld Konflikte als Chance

Soziale Beziehungen existieren in einem Spannungsverhältnis zwischen Harmonie und Konflikten.

Hier bietet die Mediation sehr gute Anknüpfungspunkte. Das Spektrum der Mediation ist vielfältig und findet ihre Anwendung in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen wie z. B. Partnerschaft, Familie, Erziehung, Bildung im Kindergarten und Schule, Gemeinwesen, Nachbarschaft, Vereine, Arbeitsplatz, Wirtschaft und Forschung. Dabei helfen Mediatoren den Konfliktparteien über ihre Interessen und Gefühle klar zu werden und diese in einer neutralen und geschützten Atmosphäre verständlich zu machen. Konflikte wird es immer geben und sie können oft sehr anstrengend sein. Dabei übernimmt die Mediation die Funktion einer Brücke, sie ist verbindendes Element zwischen zwei oder mehreren Streitparteien und schafft somit eine tragfähige Basis für eine gemeinsame Lösungssuche ohne Verlierer.

Der Vortrag mit Doreen Schrecklinger möchte Einblicke in die Grundsätze der Mediation geben. Dabei werden die Kernpunkte: Was macht einen Konflikt aus, wie arbeitet ein Mediator, was sind Voraussetzungen und Grenzen der Mediation und wie läuft eine Mediation ab, systematisch erklärt und an Fallbeispielen verdeutlicht. Abschließend besteht die Möglichkeit Fragen an die Referentinnen zu stellen.

In Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte Haus der Familie Merzig e.V.

**Referentinnen: Doreen Schrecklinger, Dipl.-
Sozialpädagogin, Soziologin MA und Bernadette
Schroeteler, Mediatorin**
Gebühr: Keine Gebühr

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop Fortgeschrittene

Sa, 28.03.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Landratsamtes
Merzig, Bahnhofstraße 44

Selbst ist die Frau Handwerkerinnen-Workshop

Mit dem im Basisworkshop erlernten Wissen können Interessentinnen sich bereits an ein multifunktionales Möbelstück wagen. Mit dieser Praxisübung und dem damit Erlernten haben die Teilnehmerinnen das nächste „Handwerkzeug“, um zuhause kreativ zu werden. Auch für interessierte Anfängerinnen ist dieses Handwerkerinnenseminar 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 das nächste Vorhaben zu einem gelungenen Heimspiel wird.

Falls vorhanden, werden Interessentinnen an diesem Workshop darum gebeten, einen Akkuschrauber mitzubringen.

Referentin: Birgit Recktenwald, Tischlerin

Gebühr: 25 Euro

Anmeldung

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

Meditation

**Di, 31.03./30.06./29.09./08.12.2020, jeweils von
18.00 – 20.00 Uhr>>**

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

Di, 08.12.2020, von 18.00 – 20.00 Uhr>>

Villa Fuchs, Merzig, Bahnhofstraße 25, 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

Die Meditation findet im Sitzen statt. Auf Wunsch kann eine Decke mitgebracht werden.

**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

Aktion

Sa, 04.04.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

KleiderTAUSCH statt ShoppingRAUSCH! Tauschbörse

Die Begeisterung für Mode, der Wunsch einen sinnvollen und nachhaltigen Beitrag für unsere Gesellschaft und unsere Umwelt zu leisten, sowie den Geldbeutel zu schonen sind der Antrieb und die Motivation hier in Merzig einen Kleidertausch zu organisieren. Beim Kleidertausch geht es zusätzlich um das Zusammentreffen mit anderen Frauen, um Gespräche, Lachen, Fehlkäufe und Ansichten. Es ist ein Geben und Nehmen, ein sich Trennen und doch wieder etwas Neues, Wertvolles entdecken. Kleidung wird probiert – manchmal wird auch um ein Kleidungsstück oder Accessoire gerangelt - aber am Ende geht es darum, ein tolles Schnäppchen zu finden und Spaß zu haben.

Getauscht werden modische gut erhaltene Kleidung und Accessoires (Taschen, Gürtel, Hüte, Schuhe usw.) Einfach den Kleiderschrank ausräumen und die Sachen mitbringen, dann kann's losgehen. Was übrig bleibt, wird für caritative Projekte gespendet.

Angenommen werden nur modische, gut erhaltene und hochwertige Kleidungsstücke in sauberem Zustand, welche man mit gutem Gewissen tauschen und noch tragen kann. Pro Teilnehmerin können 5 Kleidungsstücke/Accessoires abgegeben und getauscht werden.

Wir freuen uns auf tolles Tauschen!

**Organisation: Bernadette Schroeteler,
Gleichstellungsbeauftragte und Christa Laug**

Gebühr: 5 Euro als Spende für ein Sozialprojekt

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Informationsabend mit Filmbeitrag

Di, 12.05.2020, 19.00 Uhr

Kino Lichtspiele Losheim, Saarbrückerstraße 16

Filmbeitrag und Informationsabend mit dem Frauennotruf Saarland

Der Frauennotruf ist der einzige Frauennotruf im Saarland von insgesamt 120 Frauennotrufen in Deutschland.

Die Beratungsstelle wurde 1986 von dem Verein „Notrufgruppe für vergewaltigte und misshandelte Frauen“ gegründet. Seitdem steht dieser allen Frauen offen, die Vergewaltigung, (häusliche) Gewalt, psychische Gewalt, sexuelle Belästigung oder sexuelle Ausbeutung in der Kindheit erlebt haben, unabhängig vom Alter, der Herkunft, der sexuellen Orientierung, ob eine Anzeige erstattet wurde oder wie lange die Tat zurückliegt.

Die Gleichstellungsstelle veranstaltet einen Informationsabend und als Grundlage dient der Film: „Gott existiert, ihr Name ist Petrunya“

In einem kleinen Ort in Mazedonien wirft der Hohepriester jeden Januar ein Kreuz in den Fluss, während sich gleichzeitig hunderte Männer auf den Weg machen, das Kreuz wiederzufinden. Derjenige, der es findet, soll ein Leben lang Glück und Wohlstand erlangen. Die arbeitslose Petrunya springt ins Wasser und findet das Kreuz. Die Menge ist außer sich – wie kann eine Frau es wagen, die Regel zu brechen! Petrunya besteht darauf, dass sie die Gewinnerin ist und weigert sich, das Kreuz zurückzugeben.

Das Drehbuch des Films basiert auf wahren Ereignissen. Die Prozession mit dem Heiligen Kreuz findet alljährlich am 19. Januar in orthodoxen Gemeinden in Osteuropa statt. Im Jahr 2014 fing entgegen der Tradition eine Frau in der ostmazedonischen Stadt Štip das Kreuz.

Im Anschluss an den Film stehen Mitarbeiterinnen des Frauennotrufes und die Gleichstellungsbeauftragte für ein Gespräch und Fragen zur Verfügung.

Der Eintritt ist frei – Spenden erbeten

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Informationsveranstaltung

Do, 13.05.2020, 14.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

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

Erlebnistag

Sa, 16.05.2020, 13.30 – bis ca. 18 Uhr

Treffpunkt: Homburg, Parkplatz Schlossberghotel,
Schlossberg-Höhenstraße 1

Höhlenyoga – das besondere Yogaerlebnis!

In den Homburger-Schlossberg-Höhlen können Yoga-Interessierte an einem Workout mitten in der spektakulären Kulisse der von Menschenhand erschaffenen Höhle teilnehmen.

Der vor Kurzem neu eingeführte Yoga-Unterricht wird von der qualifizierten Yoga-Lehrerin Brigitte Konstroffer in den Schlossberg-Höhlen geleitet. Hier können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur recken und strecken und die Ruhe genießen - das besondere Ambiente und Klima der Höhlen wird außerdem die Sinne beleben, sowie die Konzentration und Körpertemperatur anregen.

Es wird darum gebeten, warme (Zwiebelschalenprinzip), bequeme Kleidung und rutschfeste Socken zu tragen. Die Temperatur in den Höhlen beträgt zwischen 8-10°C. Bitte eine Yoga-Matte mitbringen - Verpflegung und Getränke, Decken werden vor Ort ausgegeben.

Höhlenyoga in den Homburger Schlossberg-Höhlen: für Yoga-Neulinge ebenso ein Erlebnis wie für Geübte.

**Referentin: Brigitte Konstroffer, Qualifizierte
Yogalehrerin**

**Gebühr: 40 Euro für Selbstanreisende, 50 Euro für
Bahnreisende**

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Mi, 17.06.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

Klang und Stimme

Mehr noch als durch die Klänge mit Instrumenten kann die menschliche Stimme berühren. J.Goldmann, ein Pionier der Klangarbeit, nennt die menschliche Stimme „das stärkste Ausdrucksmittel“. Die psychologische Wirkung von Klängen ist inzwischen hinreichend bekannt und erforscht. Die hauptsächliche Kommunikation mit unserer Umwelt geschieht über Klänge in Form von Sprache und Musik. Die verbale Kommunikation – das Reden – dient nicht nur der reinen Verständigung; es vermittelt auch Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit, Zuneigung und emotionale Zuwendung und ermöglicht einen Austausch von Gefühlen. Wesentlich unmittelbarer als durch Worte lassen sich jedoch Emotionen durch Musik zum Ausdruck bringen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen unter der Anleitung von Christine Radünzel, Klang- und Stimmtherapeutin, den persönlichen Ausdruck der Stimme zu stärken. Ob im Beruf oder im Privaten, die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Referentin: Christine Radünzel, Stimm- und Klangtherapeutin

Gebühr: 40 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Fr, 19.06.2020, 18.00 -21.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, 1. OG

Naturerleben- Räuchern als Balsam für die Seele

Für viele Menschen ist die Beschäftigung mit der Natur und mit altem Brauchtum ein wichtiger Gegenpol zum hektischen Leben. Das Räuchern erschließt auf eine sehr sinnliche Weise die Wirkung von Wildkräutern. Räuchern ist elementar, wohltuend und lässt sich zudem unkompliziert in den modernen Alltag integrieren. Düfte prägen viel mehr, als uns bewusst ist und können sogar Heilungsprozesse unterstützen. Heute weiß man dank neuer Forschungen, dass Duftmoleküle, die durch die Nase aufgenommen werden, direkt in das Gehirn gelangen und dort auf Gefühle, Stimmungen und das vegetative Nervensystem einwirken. Für den Menschen stellt dies eine Möglichkeit dar, mithilfe verschiedener Kräuter gezielt auf Wohlbefinden, Stimmung und Umgebung einzugehen. Das Räuchern mit heimischen Kräutern, Wurzeln und Harzen wirkt entspannend, fördert die Konzentration, ist vitalisierend und vertreibt „dicke Luft“.

Im Seminar mit Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin, werden heimische Wildkräuter individuell auf ihre Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Auch Räucherharze und Hölzer werden präsentiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Seminars lernen, ihr ganz persönliches Räucherwerk auf individuelle Bedürfnisse zusammen zu stellen.

Referentin: Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung per Mail:

gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Seminarwochenende

Fr, 03.07.2020 – So, 05.07.2020

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

Zeit für sich selbst finden- Kraft tanken, entspannen und gestärkt in den Alltag zurückkehren

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

Mit ausgewählten Seminarthemen werden wir Sie für das bewusste Einsetzen Ihrer Zeit unterstützen, damit Sie diese mit Achtsamkeit einteilen. Lassen Sie den Stresse hinter sich und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Der Austausch mit anderen Frauen, der ausgewählte Ort des Klosters Springiersbach bieten hier den idealen Raum und Zeit für das gute Zusammensein. Spaziergänge in der Natur stärken Ihre Kräfte neu und sorgen für neuen Schwung und Kraft im Alltag.

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

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

Anmeldung schriftlich erbeten, per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

Ausstellung

Di, 01.09.2020 – Fr, 09.10.2020

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44

Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“

Themenwoche zur Stärkung der Demokratie gegen Rechtsextremismus

Die Wanderausstellung mit dem Thema „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“ ist vom 1. September bis zum 09. Oktober 2020 im Landratsamt Merzig zu sehen. 16 Stellwände beschreiben, wie sich Rechtsextremismus zeigt und wie er Demokratie und Menschenrechte gefährdet. Dem gegenüber wird verdeutlicht, wie wichtig Demokratie für das gesellschaftliche Miteinander ist. Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Engagement gegen rechts ist, gut informiert zu sein und das Ziel der Ausstellung ist, Besucher und Besucherinnen für die Alltäglichkeit rechter Gewalt zu sensibilisieren. Begleitet wird die Ausstellung mit themenbezogenen Workshops, Diskussionsrunden und Vorträgen.

Die Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

**Organisation: Gleichstellungsstelle Landkreis
Merzig-Wadern in Kooperation mit „Omas gegen
Rechts“**

Gebühr: Der Eintritt ist frei

Informationen per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Sa, 12.09.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Bahnhofstraße 44, Großer
Sitzungssaal, EG

Vom Konflikt zur Harmonie

Aikido als Weg zur Persönlichkeitsentwicklung und Werkzeug zwischenmenschlicher Kommunikation

Wie sich unser Leben - am Arbeitsplatz wie auch in Beziehungen - gestaltet, basiert auch darauf, wie wir mit unseren inneren und äußeren Konflikten umgehen. Konfliktsituationen bergen oft die Gefahr einer Konfliktspirale. Der Unterlegene bekommt schnell Gefühle von Rache und Vergeltung. Es geht bei Aikido - einer modernen, gewaltfreien Kampf- und Bewegungskunst aus Japan - nicht um Gewinnen oder Verlieren. Ziel ist es, die Rolle des Unterlegenen aufzulösen.

„Wenn du angegriffen wirst, schließe deinen Gegner ins Herz.“ – Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido.

Aikido ist also weit mehr als Kampfkunst - Aikido ist eine Philosophie in ganz allgemeinen Konfliktsituationen, die jeder von uns kennt. Aikido lehrt, einen aggressiven Angriff nicht mit derselben Gewalt zu entgegnen – sondern durch eine sanfte, aber bestimmte Art die entgegengebrachte Kraft für sich selbst und für eine weitere, gemeinsame Entwicklung zu nutzen. Grundsätzlich gilt: „Das Wesen des Aikido ist Frieden und Wohlwollen“

In dem Workshop demonstriert Aikido Meister Markus Neubert, wie man mit den Prinzipien des Aikido einen schnellen Zugang zur eigenen inneren Stärke und einer Verbundenheit mit unseren Mitmenschen findet, wenn wir im Alltag in einen Konflikt geraten oder herausgefordert werden.

Um die Lösungsstrategien mental und körperlich unmittelbar erfahrbar zu machen, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops in achtsamen Partnerübungen, wie man in Konfliktsituationen angemessen reagieren und festgefahrene Verhaltensweisen auflösen kann.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Fitness notwendig. Es wird darum gebeten, auf bequeme Kleidung zu achten.

Referent: Markus Neubert, Aikido Meister

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Workshop

Sa, 12.09.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Familienzentrum Merzig

Dem Leben begegnen – Workshop für Mädchen und Frauen

Mit unterschiedlichen Referenten und Referentinnen wird der Tag gestaltet und inhaltlich für Frauen und Mädchen angeboten.



Das FZM Kernstadt wird getragen von:
AWO/ SPN, Lebenshilfe, Jugendhilfe Mondorf e.V. und
dem Verein für Familienförderung e.V.

**Organisation: FZM Merzig-Kernstadt und Merzig
Stadtteile und Gleichstellungsstelle**

Informationen per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Vortrag mit Diskussion

Di, 15.09.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Die Bedeutung von Geld in Partnerschaften

Im Zuge fortschreitender gesellschaftlicher Modernisierung verblissen maßgebende Normen in Paarbeziehungen und büßen ihre verhaltensprägende Dominanz ein: Was einst wortlos vollzogen wurde, muss heute begründet, beredet, verhandelt bzw. vereinbart werden.

Diese neue Dynamik wirkt sich vor allem auf das typische bürgerliche Ehe- und Familienmodell aus, in dem traditionell festgelegt ist, wer das Geld verdient, wem es gehört und wofür es verwendet wird. Durch die Erwerbstätigkeit von Frauen verändert sich das klassische Einkommensgefüge in Paarbeziehungen. Geld wird zunehmend von beiden Partnern verdient. In diesem Zusammenhang löst sich das Geld aus einer rein ökonomischen Verwendung und wird in seinen symbolischen Bedeutungen in Paarbeziehungen offen. Folgende Themenschwerpunkte werden in dem Vortrag von Doreen Schrecklinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Soziologin M.A., angesprochen und erläutert:

- Dynamik und Symbolik von Geld in Paarbeziehungen – Tradition und Gegenwart
- Facetten des Phänomens Geld
- Denkanstöße zum Verhältnis von Geld und Liebe
- Geldarrangements in Paarbeziehungen
- Beziehungskonzepte
- Schilderungen aus dem Praxisalltag der Frauen mit anschließender Diskussionsrunde

**Referentin: Doreen Schrecklinger, Dipl.
Sozialpädagogin, Soziologin MA**

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861/80-321

Seminarwochenende

Fr, 18.09.2020 – So, 20.09.2020

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

Die richtige Balance im 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

Seminar

Do, 08.10.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig, Großer Sitzungssaal, EG

Meine Ziele verwirklichen – so geht`s!

Nur wenige Menschen setzen sich einfach in ihr Auto und fahren drauflos. Aber in ihrem Leben verhalten sich die meisten Menschen so. Ohne Ziel und Richtung hoffen sie eines Tages beim großen Glück anzukommen. Wo das ist? Das wissen sie nicht. Ziele geben unserem Leben Richtung und Sinn.

Unser Bewusstsein braucht eine klare Zielangabe, sonst kann es nichts für uns tun. Etwas, das man sich nicht vorstellen kann, kann man auch nicht erreichen. Wir alle haben Wünsche oder Ziele im Leben, die wir gerne verwirklichen würden. Oft begleiten sie uns ganz unbewusst oder wir finden uns mit dem Gedanken ab, dass wir sie eines Tages umsetzen werden. Wir warten oft auf den perfekten Moment oder auf den idealen Zeitpunkt, an dem einfach alles passt. Doch der scheint irgendwie nie zu kommen. So schieben wir nicht nur die großen Dinge des Lebens vor uns her, auch die alltäglichen Aufgaben lassen wir gerne mal liegen.

Im Workshop mit Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie, werden gemeinsame erfolgsversprechende Wege aufgezeigt und Wege erarbeitet, um aus der Komfortzone herauszutreten um berufliche und private Projekte aktiv anzugehen. Wer sein Ziel kennt, der findet den Weg! (Laotse)

Referentin: Doris Haupenthal, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühr: 40,- Euro

Anmeldung per Mail:

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

Aktionstag

Fr, 11.10.2019

Der Treffpunkt und Uhrzeit 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

Frauen im Film

Sa, 31.10.2020, 20.00 Uhr

Lichtspiele Losheim, Saarbrückerstr. 16

Frauen im Film! „gegen den Strom“

Die Gleichstellungsstelle zeigt in Zusammenarbeit mit dem Kino „Lichtspiele Losheim“

den Film: „Gegen den Strom“. Die 50-jährige Halle arbeitet hauptberuflich als Chorleiterin, kämpft jedoch in ihrer Freizeit als Umweltaktivistin gegen isländische Aluminiumhersteller. Dabei greift sie entgegen ihrem ansonsten ruhigen Wesen zu extremen Maßnahmen, wie zum Beispiel Vandalismus. Als sie gerade ihre bislang größte Aktion plant, erhält sie plötzlich Nachricht einer Adoptionsfirma: Ihr lang vergangener Antrag ist bewilligt worden, ein Mädchen aus der Ukraine wartet auf ein neues Zuhause.

„Ein beglückendes Filmereignis – GEGEN DEN STROM fesselt, rührt, belustigt und begeistert. Mehr kann niemand von einem Film erwarten.“ Die Welt

Information: Mail: ahaertel@losheim.de

Eintritt: 6 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Workshop mit Filmvorführung

Sa, 07.11.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5,
Seminarraum 3. Etage

Wie finden wir unsere Bestimmung im Leben finden

Workshop mit anschließender Filmvorführung „Shift“ – Das Geheimnis der Inspiration

Die Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit Sarah Kläser bietet einen Workshop basierend auf dem Film „Shift“ – Das Geheimnis der Inspiration an.

Shift – das ist der entscheidende Augenblick, in dem das Leben plötzlich eine andere Wendung nimmt. Der Durchbruch zu einem neuen Bewusstsein. Die Inspiration für einen Neuanfang im Beruf, in der Partnerschaft, in der Lebensplanung.

Shift – das ist eine romantische Komödie, in der Hollywood-regisseur Michael Goorjian zwei Paare und ein Filmteam mit der Inspiration des Lebenshilfe-Bestsellerautors Wayne Dyer konfrontiert und auf humorvolle Weise den Quantensprung in eine neue Weltsicht miterleben lässt.

**Referentin: Sarah Kläser, Dipl. Betriebswirtin und
Fachberaterin für holistische Gesundheit**

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

oder Tel.: 06861 80-321

Workshop

Mi, 11.11.2020, 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: 40,00 Euro

Anmeldung per Mail:

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

Workshop

Sa, 14.11.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig, Bahnhofstraße 25, EG

Stress im Griff? – Das Problem liegt oft woanders!

Zirka die Hälfte aller Menschen haben den Eindruck, dass der Stress in Ihrem Leben immer mehr zunimmt. Jeder Vierte fühlt sich permanent gestresst. In fast allen Berufsgruppen steigt die Burnout-Rate. Dabei spielen hohe Belastungen und scheinbar wenig Entscheidungsspielraum eine wichtige Rolle. Unser Körper und unsere Psyche senden viele Warnsignale, auf die wir achten sollen. In dem Workshop werden die Ursachen für Stress genauer beleuchtet und es werden Tipps für einen besseren Umgang mit Stress gegeben. Einige wichtige Themeninhalte: „Nein“ sagen und Dringlichkeitsannahmen, Stress und Prioritätensetzung, Umgang mit negativen Emotionen. Transfer und Umsetzung in die Praxis, damit Sie gestärkt ihre privaten und beruflichen Aufgaben besser gestalten und diese als Kraftquelle nutzen können.

Referentin: Andrea Salz, Psych. Beraterin/Personal Coach

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung per Mail:

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

Workshop mit Filmbeitrag

Sa, 21.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Merzig, Am Seffersbach 5,
Seminarraum 3. Etage

Wie sieht die Zukunft in der Arbeitswelt aus? Über den Kulturwandel in der Arbeitswelt

Gegenwärtig steht die Arbeitswelt vor einem nachhaltigen Kulturwandel: alte Verhaltensweisen und Denkmuster greifen zu kurz, Arbeitnehmer sehnen sich nach Wertschätzung und Sinnhaftigkeit in ihrem Arbeitsumfeld.

Die Soziologin Doreen Schrecklinger wird basierend auf dem Film „Die stille Revolution“ von Regisseur Kristian Gründung in den Wandel der Unternehmenskultur einführen. Der Film erzählt beispielhaft die Geschichte des Unternehmers Bodo Janssen, der nach einer tiefen Krise und einem Klosteraufenthalt das Management seiner Hotel- und Ferienhaus-Kette Upstalsboom völlig umkrempelte – vom abstrakten – „Fakten, Daten, Zahlen“ zu einem am menschlichen Wohlergehen von Gästen und Mitarbeitern orientierten Betrieb. Viele der Mitarbeiter kommen im Film zu Wort. Der Unternehmer sei dabei nicht mehr Boss, sondern Dienstleister seiner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und vor allem anderen an deren Weiterentwicklung orientiert.

Ein spannender Filmbeitrag, der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer anschließenden Diskussion über neue Möglichkeiten und Strategien in der Arbeitswelt einlädt.

**Referentin: Doreen Schrecklinger, Dipl.-
Sozialpädagogin, Soziologin MA**

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung per Mail:

**>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel.: 06861 80-321**

Seminarwochenende

Fr, 11.12.2020 – So, 13.12.2020

Treffpunkt: 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.

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

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

Anmeldung schriftlich erbeten, per Mail:

>> gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

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 2020 geplant. Die erste Ausstellung „She’s beautiful“ findet mit einer Vernissaget am 08.03.2020 ab 11 Uhr im Museum Schloss Fellenberg in Merzig statt. Weitere Termine zu geplanten Aktionen 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

