

Freitag, 6. März 2015, 19:00 Uhr

Unbeschreiblich weiblich

Die Verlegerin **Brigitte Ebersbach** stellt außergewöhnliche Frauen der 20/30er Jahre vor, die mit Bubikopf und Zigarette und mit viel kreativer Energie das kulturelle Leben in Paris, New York und Berlin gestaltet haben und wirft einen Blick auf weibliche Lebenswelten, einfühlsam beschrieben von Françoise Sagan, Vita Sackville-West und Stefan Zweig. Dazu serviert werden „La vita al dente“, „20 Abwege zum Glück“ und „Ein bisschen Sonne im kalten Wasser“. Neben den literarischen Köstlichkeiten können Sie einen Imbiss und Getränke genießen – Delikatessen für Geist und Gaumen, Herz und Mund.

Ort: Volkshochschule Bingen e.V., Ida-Dehmel-Saal, Freidhof 11, 55411 Bingen

Eigenanteil: 8,00 € Abendkasse

Ansprechpartnerin: **Sabine Wentzel-Lietz**,

Tel.: 06721 / 1 21 15

Freitag, 6. März 2015, 18:00 Uhr

Vernissage - Frauen und Mädchen in der Ukraine

Oksana Kyzymchuk-Guizot, geboren und aufgewachsen in der Ukraine, hat an der Riwner Hochschule und in Mainz studiert. Immer wieder fährt sie in ihre Heimat, die für sie ein besonderer Ort ist, und bringt beeindruckende Fotografien mit. Mit der Kamera unterwegs und immer ganz nah am Menschen lässt sie uns am Leben ukrainischer Frauen und Mädchen teilhaben. Die Ausstellung ist geöffnet vom 6. März bis 27. März 2015 zu den Öffnungszeiten der Verwaltung.

Ort: VG Gau-Algesheim, Rathaus, Hospitalstraße 22,

Ansprechpartnerin: **Gisela Samstag**,

Tel.: 06130 / 94 19 51, E-Mail: gisela.samstag@web.de

Samstag, 07. März 2015, 9:30 Uhr

Frauenfrühstück: Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte

Instinktiv achten wir mehr auf die Sprache des Körpers als wir meinen. Auf der ganzen Welt reden die Menschen mit Händen und Füßen, zwinkern sich zu, tragen Blumen im Knopfloch, hüpfen vor Freude und trauern mit hängenden Schultern. Mimik, Gestik, Haltung und Bewegung, Nähe und Berührung – ständig tauschen wir nonverbale Botschaften aus, ob wir wollen oder nicht. Aber lauern da nicht viele Missverständnisse? Stimmt unser Eindruck? Sind unsere Botschaften eindeutig und werden wir verstanden? An diesem Vormittag werden wir mehr über Körpersprache erfahren, denn je mehr wir über die Macht der wortlosen Sprache wissen, desto erfolgreicher können wir kommunizieren.

Referentin: Anni Braun, Dipl. Psychologin,

Ort: Gutsausschank „Zum Weinfässchen“, Horweiler Straße 6, 55459 Aspisheim

Gebühr: 14,- € inkl. Frühstück

Anmeldung: **Heidrun Göhl**, Tel.: 06701/201134, Mail: gleichstellungsbeauftragte@sprendlingengensingen.de

Gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Gensingen

Sonntag, 8. März 2015, 20:00 Uhr

Ein Tag der Entspannung

Aquajogging, Wasserentspannung, Ernährungsberatung, Saunieren mit unterschiedlichen Aufgüssen, u.v.m. all das gibt es ausschließlich für Frauen am 08.03.2015 im Hallenbad in Oppenheim zu erleben. Vorbei kommen und gut gehen lassen.

Ort: Oppti-Mare Hallenbad Oppenheim, Rheinstraße 81, 55276 Oppenheim

Ansprechpartnerin: **Nicole Bernard**, Tel.: 06133 / 49 01 174, E-Mail: glst@vg-rhein-selz.de,

Montag, 9. März 2015, 16:00 Uhr

Cybermobbing und Sexting Signale erkennen – Hilfestellung leisten

Kinder und Jugendliche sind online, meist rund um die Uhr mit Smartphone und Tablet. Sie surfen, recherchieren, spielen, fotografieren, filmen und kommunizieren mit WhatsApp, Snapchat, Twitter, Instagram und Facebook. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie als Bezugsperson von Jugendlichen Signale erkennen und den Betroffenen mit konkreten Hilfestellungen zur Seite stehen können und lernen Sie Methoden und Material für die Präventionsarbeit kennen.

Referentin: Michaela D. Brauburger

Ort: Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Ingelheim
Ansprechpartnerin: **Manuela Hansel**, Tel.: 06132 / 7 87 10 40, E-Mail: glst@mainz-bingen.de

Samstag, 14. März 2015, 09:30 – 12:00 Uhr

Frauenfrühstück

Wo bleibe ich – Alltagsstress – was tun?

Frauen sind täglich in Familie und Beruf vielen Belastungen ausgesetzt. Wenn sehr viele Belastungen zusammen kommen, oder wenn diese Belastungen lange Zeit anhalten, ist die Gesundheit gefährdet.

Gerade Frauen stellen sich oft erst dann die Frage „Wo bleibe ich...“ wenn sich schon gesundheitliche Probleme eingestellt haben. Soweit muss es nicht kommen!

Deshalb wollen wir uns an diesem Vormittag mit der Frage beschäftigen: Wie entsteht Stress und – was kann ich dagegen tun.

Referentin: Anni Braun, Dipl. Psychologin,

Ort: Rathaus der VG Bodenheim, Sitzungssaal Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim

Eigenanteil: 5,00 € (inkl. Verpflegung) bitte am Veranstaltungstag in bar mitbringen
Ansprechpartnerin: **Ariane Schmitt**,

Ansprechpartnerin: **Ariane Schmitt**,
Tel.: 06135 / 7 21 22 (AB), E-Mail:
gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de,
Um Anmeldung wird gebeten.

Dienstag, 24. März 2015, 19:30 Uhr
Eine vergnügliche Lesung: „Freunde fürs Lieben“

Wenn neben Selbstverwirklichung und Spaß der Kinderwunsch kommt...

Marie und Fin sind beste Freunde. Doch eines Tages macht Fin einen unglaublichen Vorschlag: Er möchte ein Kind haben, ohne sein Single-Leben aufzugeben. Und das am liebsten mit Marie. Eine absurde Idee!

In ihrem Buch, welches im März erscheint, beschreibt Felicitas Pommerening Vieles, was sie um sich herum beobachtet oder selbst erlebt hat. Sie liefert keine Antworten, wirft aber viele Fragen auf: Wie definieren wir Liebe, Selbstverwirklichung und Karriere? Die Autorin freut sich auf weitere Fragen und vor allem Antworten und Ideen aus dem Publikum.

Autorin: Felicitas Pommerening

Ort: Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm,

Ansprechpartnerin: **Heike Schubert**,
Kooperation mit dem Familienzentrum Nieder-Olm,

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 06136 / 69 260 oder E-Mail: heike.schubert@vg-nieder-olm.de

Veranstalterinnen:

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten

- des Landkreises Mainz-Bingen
- der Städte Bingen und Ingelheim
- der Gemeinde Budenheim
- der Verbandsgemeinden Bodenheim, Gau-Algesheim, Heidesheim, Nieder-Olm, Rhein-Nahe, Rhein-Selz und Sprendlingen-Gensingen

Herausgeberin und Information:

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

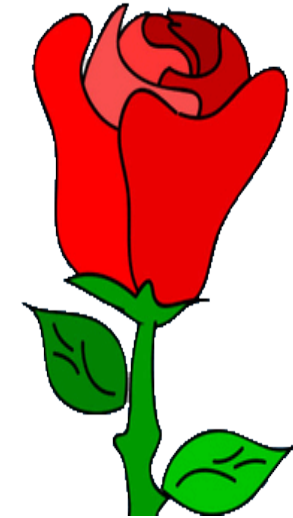
Gleichstellungsstelle

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim

Telefon: 0 61 32 / 7 87 - 10 40

E-Mail: glst@mainz-bingen.de



**Internationaler
Frauentag
2015**