



STADT
RÖDERMARK
Gemeinsam eins

Frauenprogramm

2. Halbjahr 2024



roedermark.de

Einige Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach und der vhs Rödermark statt.

Eine Anmeldung ist möglich
per E-Mail an vhs@kreis-offenbach.de,
telefonisch unter 06103 3131-1313 oder
online unter <https://www.vhs-kreis-offenbach.de>
und bei den Frauenbüros (siehe Angebote).

Liebe Frauen,
liebe Männer,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Frauenprogramm für das 2. Halbjahr 2024 vorstellen zu können



In Zusammenarbeit mit der vhs Rödermark und der vhs Kreis Offenbach, den Mitarbeitenden des Bürgertreffs Waldacker und des Mehrgenerationenhaus SchillerHaus und gemeinsam mit lokalen Akteurinnen und Akteuren ist wieder ein vielfältiges Programm entstanden.

Vorträge, Workshops, kreative Angebote, Informationsveranstaltungen in Präsenz und online sowie Fitnessangebote warten auf Sie.

Erstmalig werden auch Veranstaltungen der vhs im „Haus des Lebenslangen Lernens“ (HLL) in Dreieich Sprendlingen angeboten.

Das Anmeldeverfahren läuft über die vhs Kreis Offenbach, über die Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner oder über das Frauen- und Gleichstellungsbüro.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "I. Martiner". The signature is written in a cursive, flowing style.

Isabel Martiner

Ein besonderer Dank gilt Bürgermeister Jörg Rotter, dem das Frauenbüro als Stabsstelle zugeordnet ist, sowie allen Kooperationspartnerinnen und -partnern.

FÜR FRAUEN

Vorträge/Workshops

Mental Load – Der unsichtbare Stress _____	6
Finde Deinen inneren Kraftort _____	7
Social Media Basiskurs für Frauen _____	9
Dankbarkeit macht glücklich _____	11
Partnerwahl – Warum lande ich immer bei den Falschen? _____	12
Embodiment – in kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden _____	18
Frau sein Heute – sinnlich, weiblich, lustvoll _____	19
Stress reduzieren und Kraft schöpfen _____	21
Intersektionaler Feminismus – Vielfalt als Stärke _____	23
Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft – Leichter leben zu Zweit _____	29
Narzissmus in Partnerschaften _____	30

Kreatives

Weihnachtsseife selber sieden _____	15
Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selbst herstellen _____	20

Specials

Kräuterwanderung im Herbst _____	16
Bunter Mix: Kaffee, Kuchen, Mode & Blumen _____	17
Frauenabend im SchillerHaus _____	24
Dotpainting _____	25

Schreiben

Schreiben im Museum _____	10
Kreative Winterschreibwerkstatt _____	27

Sport und Bewegung

Fit in jedem Alter – ganzheitlich _____	13
Einführung in den Orientalischen Tanz _____	14

Märchen

Märchen, Kaffee und Kuchen _____	28
----------------------------------	----

FÜR ALLE

Aktionstage

Bundesweiter Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“ _____	26
---	----

Informationsveranstaltungen/Vorträge

Vortrag: Barrierefreies Wohnen _____	8
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht _____	22
Impressum _____	31

Mental Load – Der unsichtbare Stress

Endlose To-do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert, das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Nicht selten kommt es zur Überlastung mit negativen Folgen für die eigene Gesundheit und das Familien- und Beziehungsleben. Warum sind Frauen davon stärker betroffen als Männer?

„Mental Load“ ist ein gesellschaftspolitisches Thema, das dringend mehr Aufmerksamkeit bedarf. In diesem Vortrag erfahren Sie die historischen Hintergründe von der Entstehung der „guten Hausfrau“ und wie wir gemeinsam das System ändern können.

Inhalte

- Was ist „Mental Load“?
- Der „Mutter-Mythos“ und sein Ursprung
- Was hat das für Folgen?
- Raus aus der Mental-Load-Falle!

WANN Mi, 04.09., 19.00–21.00 Uhr

WER Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden
Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., kfd Diözesanverband Mainz e.V., Katholische Betriebsseelsorge Rheinhessen, Katholische Erwachsenenbildung Rheinhessen

WO Online

KOSTEN 10 Euro

Anmeldung bis zum 28.08. an info@kfd-mainz.de



Finde Deinen inneren Kraftort

Der innere Kraftort ist ein mentaler Rückzugsraum, der jedem hilft, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Er fördert das Selbstvertrauen sowie die Resilienz, bietet in schwierigen Zeiten Stabilität und ermöglicht es, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen. So wird er zu einer wertvollen Quelle der Kraft im Alltag.

Das wirst Du mitnehmen

- Hintergrundwissen über mentale Stärke & wie Du sie erlangst
- Auswirkungen von Visualisierung & Meditation auf Dein Gehirn und somit Deinen Alltag
- Deinen eigenen inneren Kraftort, welchen Du ein Leben lang abrufen und erweitern kannst
- Inkl. Kraftort-Meditation, Aroma-Anker-Armband und einer kleinen Auswahl an ätherischen Ölen

WANN Sonntag, 08.09.2024, 10.00–12.00 Uhr

WER Jeannette Kath, Mental Trainerin, Mental Coachin

WO Rödermark (Ober-Roden), (Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

KOSTEN 49,90 Euro

ANMELDUNG hallo@mental-stabil.de



Vortrag: Barrierefreies Wohnen

Heutzutage möchte jeder Mensch alt werden und solange wie möglich auch in seinem Zuhause wohnen bleiben. Doch es kommt nicht immer so, wie man sich das vorgestellt hat. Man kann krank werden, einen Unfall erleiden oder im Alter gebrechlich werden.

Alles Dinge, die ein eigenständiges Leben im Zuhause beeinflussen können. Da aber die meisten Wohnungen und Häuser nur für gesunde und kraftvolle Menschen gebaut und zugeschnitten sind, kommt es zu Problemen, wenn man diesem Bild nicht mehr entspricht. Um aber trotzdem so lange wie möglich im eigenen Zuhause verbleiben zu können, kann man schon frühzeitig vorsorgen.

WANN Montag, 16.09.2024, 18.30–20.00 Uhr

WER Bernd Koop, Vorsitzender VdK Ober-Roden

**WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr.39, 63322 Rödermark**

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.de



Social-Media-Basiskurs für Frauen

Alles, was Sie wissen müssen!

Dieser interaktive Online-Kurs führt neugierige und engagierte Nutzerinnen des Netzes in die Welt der Social Media als Instrument der Öffentlichkeitsarbeit ein. Alle gängigen Begriffe und Fragestellungen werden erläutert. Es werden Potenziale, aber auch Gefahren im professionellen Umgang mit Social Media vorgestellt. Im Dialog wird aufgezeigt, welchen Einfluss Social Media haben und wie die unterschiedlichen Plattformen funktionieren. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert, wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketingstrategie umsetzen.

Inhalte

- die Vokabeln für den Umgang mit Social Media
- verschiedene Content-Formate kennen und verstehen
- die Medienlandschaft rund um Facebook, Twitter & Co.
- das Einschätzen des Arbeitsaufwands für die Betreuung von Kanälen
- alle relevanten Akteur*innen einbinden und abholen
- das Arbeiten mit Influencern

WANN Mittwoch, 18.09.2024, 14.00–17.00 Uhr

WER Paula Landes, Medienwissenschaftlerin, selbst.
PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperationspartner: Büro für staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

WO Online

KOSTEN Keine

ANMELDUNG bis zum 11.09. bei Büro f unter
<https://buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-online/s85-social-media-basiskurs-fuer-frauen>

September

Schreiben im Museum – Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlthuender Atmosphäre im Museumscafé statt.

Treffpunkt: im Eingangsbereich

Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A 4, Notizblock und Schreibmaterial

WANN Freitag, 20.09., 18.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2024 von 15.00–18.00 Uhr

WER Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

WO Frankfurt am Main, Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63, Frankfurt

KOSTEN 54 Euro, Museums-Eintritt: 12 Euro

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. K010702)



Dankbarkeit macht glücklich

Dankbarkeit ist der Schlüssel für eine positivere Lebenseinstellung. Sie lässt uns gelassener, glücklicher und zufriedener durch unser Leben gehen. Aber wie sieht denn unser Alltag aus? Oft hetzen wir wie vom Autopilot gesteuert durch unser Leben und neigen dazu, unsere Ärgernisse oder Probleme stärker wahrzunehmen als unsere positiven Erfahrungen.

Mit der Dankbarkeitspraxis verändert sich unsere Sichtweise auf uns und unser Leben. Sie macht uns bewusst, dass jeder Moment ein Geschenk ist. Im Kurs bekommst du Anregungen und Tipps für die Umsetzung.

Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Kuscheldecke

WANN Dienstag, 24.09.2024, 19.00–21.00 Uhr

WER Gabriele Winkel, Achtsamkeitscoachin & Mental-Trainerin

WO Rödermark (Waldacker) Bürgertreff Waldacker, Goethestr. 39, 63322 Rödermark

KOSTEN 15 Euro

ANMELDUNG bis zum 14.09. bei Isabel Martinier, frauenbeauftragte@roedermark.de



Kleingruppe

Partnerwahl –

Warum lande ich immer bei den Falschen?

Die geplatze Hollywood-Story und was das mit unseren Erwartungen zu tun hat: Oft landen wir aus der Verliebtheit heraus hart auf dem Boden der Tatsachen und fragen uns: „Wie konnte das passieren? Was habe ich nicht gesehen? Warum passiert mir das immer?“

Auf was Sie bei Ihrer Partnerwahl achten sollten, welche Fragen Sie im Dating stellen können und was das mit Ihrer Familie zu tun hat, darum geht es in diesem Kurs.

WANN Donnerstag, 26.09.2024, 18.00–21.00 Uhr

WER Diana Reitze, Psychologische Beraterin,
Paarberaterin

WO Dreieich (Sprendlingen), HLL (Haus des lebenslangen Lernens), Frankfurter Str. 160–166, Haus 2, 1. OG,
Raum 2.107

KOSTEN 22 Euro, 1 Termin, 4 UE, min. 4,
max. 7 Teilnehmende

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. D010602)





Fit in jedem Alter – ganzheitlich

Fit in jedem Alter, wie kann das gelingen? Sie erfahren in diesem Vortrag und mithilfe von praktischen Übungen, wie man aus ganzheitlicher Sicht sich selbst helfen kann. Aus verschiedenen Themenbereichen wie Ernährung, Kräuteranwendung, Bewegung oder Lebenseinstellung werden Sie einiges Neues kennenlernen. Ein lebhafter Vortrag mit vielen praktischen Tipps mit und ohne Handgeräte (smovey Ringe) erwartet Sie.

Ziel ist es, die Koordinationsfähigkeit zu fördern und das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk
(smoveys werden gestellt)

WANN Donnerstag, 26.09. und 10.10, 09.30–11.00 Uhr

WER Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9–11, Raum 3

KOSTEN 11 Euro, 2 Termine, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R030242)

Einführung in den Orientalischen Tanz

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kleine Reise in den Orient! Neben türkischem Tee und kleinen Snacks können Sie sich bei traditionellen Klängen im Orientalischen Tanz versuchen.

Schon immer geht eine Faszination von dieser Art zu tanzen aus. Das Besondere daran sind die weichen, fließenden Bewegungen, aber auch die rhythmisch schnellen Hüftschwünge und Shymis. Dadurch wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Muskulatur angeregt.

Wer Lust hat, etwas für den eigenen Körper und die Seele zu tun, Freude an Bewegung hat und einen Ausgleich zum Alltagsstress sucht, ist herzlich willkommen! Der Orientalische Tanz ist für Frauen jeden Alters geeignet.

WANN Samstag, 05.10.2024, 15.00–18.00 Uhr

WER Vasilica Kerkhoff

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstraße 17, 63322 Rödermark

KOSTEN 10 Euro (inklusive Tee und einem kleinen Snack)

ANMELDUNG bis 20.09. im Mehrgenerationenhaus SchillerHaus bei Christiane Rasmussen, 0160 6165779 oder christiane.rasmussen@roedermark.de



Weihnachtsseife selber sieden

Weihnachten steht fast schon vor der Türe. Wir sieden eigene Seifen mit Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko. Ein wunderschönes persönliches Geschenk oder einfach zum Selber genießen. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede Teilnehmerin etwa 500 Gramm erhält.

Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), eine Schürze oder ein altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und evtl. eine stabile Tasche oder ein Korb zum Transportieren der frischen Seife sowie 9 Euro für Material, die direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

WANN Samstag, 12.10.2024, 10.00–14.30 Uhr

WER Jannine Wistoff

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9–11, Raum 1

KOSTEN 33 Euro, 1 Termin, 6 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R010414)



Kräuterwanderung im Herbst in Ober-Roden

Bei dieser Kräuterwanderung im Raum Ober- Roden entdecken Sie die Wild- und Heilkräuter. Unsere „Beikräuter“ geben uns so viele wertvolle Stoffe, von denen man einfach erfahren sollte. Wir sammeln und werden auch gleich Aufstriche zubereiten und verkosten. Auch das Thema Heilkräutertee wird besprochen. Zudem gibt es viele Infos für die Gesundheit. So erfahren die Teilnehmenden jede Menge Wissenswertes mit praktischer Anwendung.

Treffpunkt: im Zehnthof vor der vhs Rödermark

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser und 5 Euro für Materialkosten (bar an die Kursleiterin)

WANN Samstag, 19.10.2024, 14.00–17.00 Uhr

WER Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9–11, Raum 3

KOSTEN 11 Euro, 1 Termine, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R010410)



Bunter Mix: Kaffee, Kuchen, Mode & Blumen

Sabine Weber, bekannt in unserer Stadt als „Pünktchen“, lädt ein zum gemütlichen Bummeln mit einer großen Modeauswahl der Konfektionsgrößen 38 bis 52 für die Frau jeden Alters, und das bei einer kleinen Kuchen- auswahl & Kaffee.

Holen Sie sich Ihr Lieblingsteil nach Hause!

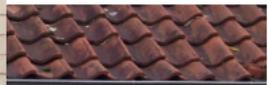
Mit zur Auswahl und zum Verkauf stehen kleine gefertigte Kränze für Ihr Zuhause aus dem Hause „Blumen Wittich“.

WANN Dienstag, 29.10.2024, 15.00–17.30 Uhr

WER Sabine Weber – Pünktchen, die Stylebine; in Kooperation mit Isabel Martin, Frauenbeauftragte

WO Rödermark (Ober-Roden) Graf-Reinhard-Saal, Kulturhalle Ober-Roden, 1. OG, 63322 Rödermark

ANMELDUNG keine



Embodiment – in kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden

Beim Embodiment geht es um Körperübungen, die dabei helfen, besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Durch einen stressigen Alltag verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper und somit zu unserer Intuition.

Mit gezielten Übungen, können wir innerhalb kürzester Zeit unsere Stimmung und somit auch unser Wohlbefinden beeinflussen. Wir nutzen die Wechselwirkung der Gedanken, der Gefühle und des Körpers, um spielerisch wieder in die Verbindung mit uns und unserem Körper zu kommen. Embodiment ist eine Einladung, sich wieder zu verbinden mit dem Körper, mit einfachen Übungen emotionale Spannungen zu lösen und die Selbstregulation der Gefühle zu fördern – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Kuscheldecke

WANN Dienstag, 29.10.2024, 19.00–21.00 Uhr

WER Gabriele Winkel, Achtsamkeitscoachin & MentalTrainerin

WO Rödermark (Waldacker) Bürgertreff Waldacker, Goethestr. 39, 63322 Rödermark

KOSTEN 15 Euro

ANMELDUNG bis zum 19.10. bei Isabel Martiner, frauenbeauftragte@roedermark.de



Kleingruppe

Workshop:**FrauSein heute – sinnlich, weiblich, lustvoll**

In diesem Workshop für Frauen geht es um die Themen und Fragen des FrauSeins, die in unserem Alltag wenig präsent sind. Wir befassen uns mit der weiblichen Sexualität und Lust, im Besonderen mit der weiblichen Anatomie, Glaubenssätzen, Mythen, falschem & fehlendem Wissen sowie mit der Klärung der Frage „Bin ich normal?“ ... „Ja sind Sie!“

Der Workshop ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und kleinen praktischen Körperübungen ganz mit sich selbst (bspw. angeleitete Körpermeditation).

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, warme Socken, Notizbuch, Stift, Getränk

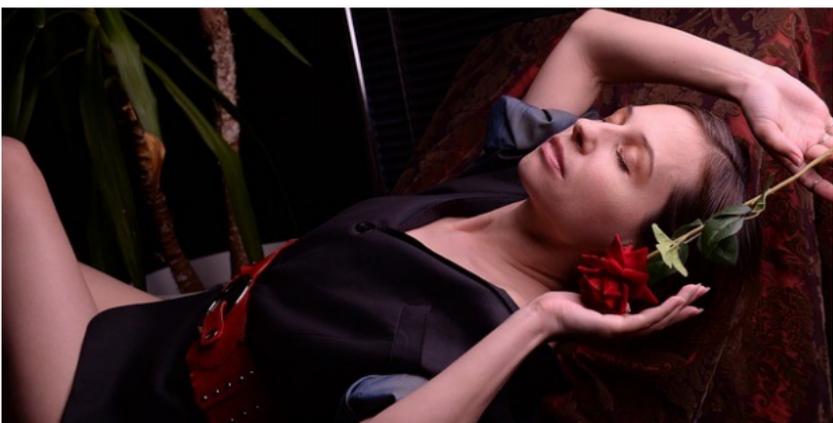
WANN Samstag, 02.11.2024, 09.00–13.00 Uhr

WER Ina Lavea Mörtel, Heilpädagogin B.A. und Mentorin für weibliche Sexualität

WO Dreieich (Sprendlingen) Haus HLL (Haus des lebenslangen Lernens), 0Frankfurter Str. 160–166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

KOSTEN 27 Euro, 1 Termin, 5 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. D010705)



Kleingruppe

Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert.

Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Bitte mitbringen: Leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel und Schreibutensilien

WANN Sonntag, 03.11.2024, 11.00–14.00 Uhr

WER Aurelia Schuster

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9–11, Raum 1

KOSTEN gebührenfrei, bitte 4 Euro für Material in bar an die Kursleitung zahlen, 1 Termin, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R010416)



Stress reduzieren und Kraft schöpfen Ressourcenarbeit und Burnout-Vorbeugung

Ein gesunder Umgang mit belastenden Situationen oder Lebensphasen lässt sich lernen. Anhalten in einer schnelllebigen Zeit und nach innen lauschen. Klärung von Wünschen und Bedürfnissen, „Entrümpeln“ und Entlastung schaffen. Dazu gehört das Erkennen von alten und hinderlichen Verhaltensmustern.

Der Blick auf die eigenen Ressourcen unterstützt Sie darin, die schädlichen Auswirkungen von übermäßigen Belastungen abzubauen, um gesund, glücklich und in Balance zu bleiben oder wieder in ein Gleichgewicht zu finden.

Ziel ist es, dass Sie gestärkt und ermutigt, ausgestattet mit neuem Handlungsspielraum im Umgang mit äußeren und inneren Stressfaktoren, in Ihren Alltag zurückkehren können.

WANN Mo, 4.11./11.11./ 18.11./25.11. 18.30–21.00 Uhr

WER Marlene Isermann, Systemische Beraterin,
Kunsttherapeutin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39, 63322 Rödermark

KOSTEN 120 Euro

ANMELDUNG bei Marlene Isermann, m-isermann@gmx.de



Vortrag:

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine Krankheit, Behinderung oder fortschreitendes Alter kann jeder Mensch in eine Situation kommen, in der er seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann und auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Unser Rechtssystem stellt für diesen Fall eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Um im Falle eigener Hilflosigkeit sicher zu sein, dass Helfende die Wünsche, Vorstellungen und Überzeugungen respektieren, aber auch um Personen, die unterstützen sollen, die Aufgabe zu erleichtern, sollte eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden.

Dies ist möglich durch die rechtlichen Instrumente der

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Bernd Koop wird an diesem Abend Fragen zu den Vollmachten und Verfügungen beantworten und nützliche Tipps geben.

WANN Montag, 04.11.2024, 18.30–20.00 Uhr

WER Bernd Koop, Vorsitzender VdK Ober-Roden

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstr. 17, 63322 Rödermark

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.de



Intersektionaler Feminismus – Vielfalt als Stärke

Diversität ist im Kontext von selbstbewusstem Feminismus für viele immer noch eine gelebte Realität mit zahlreichen Hindernissen. Der intersektionale Feminismus zeigt auf, dass neben Sexismus noch andere Diskriminierungsformen eine Rolle spielen. Auch Religionszugehörigkeit, Hautfarbe, Sexualität oder Zugehörigkeit zu einer Gruppe mit bestimmten Beeinträchtigungen werden mit einbezogen. Erste Ideen, was alles diese Ungleichheiten sein können und wie wir sie als „echte“ Stärken und Kompetenzen transformieren können, will dieser interaktive Vortrag vermitteln.

Inhalte:

- Was bedeutet der Begriff „intersektionaler Feminismus“?
- Was bedeutet Misogynie?
- Was kann ich persönlich tun?

Die Referentin rundet den Vortrag mit einer Auswahl an Literatur zur Vertiefung der Thematik ab.

WANN Donnerstag, 14.11.2024, 16.00-18:00 Uhr

WER Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationspezialistin, Wiesbaden. Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro LK Marburg-Biedenkopf

WO Online

KOSTEN Keine

ANMELDUNG bis zum 07.11. bei

kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

Frauenabend im SchillerHaus

Wir treffen uns in einer lockeren Runde, um

- uns kennenzulernen
- miteinander zu sprechen (über die neuesten Bücher, Filme, was in Rödermark los ist)
- zu lachen und Spaß zu haben
- gemeinsam zu essen (der Tausch von Rezepten ist ausdrücklich erwünscht)

Jede Frau bringt etwas für das Buffet mit, vielleicht auch noch ein Gesellschaftsspiel oder ein neues Buch, das sie gerne vorstellen möchte.

WANN Samstag, 16.11.2024, 18.30–21.00 Uhr

WER Isabel Martiner, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rödermark, und das Team der Integrationslotsinnen

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstr. 17, 63322 Rödermark

KOSTEN 5 Euro (für Getränke)

ANMELDUNG bis 11.11.2024 bei Isabel Martiner, frauenbeauftragte@roedermark.de



Workshop: Dotpainting

Dotpainting, das ist Malen mit Punkten in bunter Vielfalt. Unterschiedliche Größen ergeben wunderschöne Mandalas. Das gleichmäßige, langsame Arbeiten ist zudem sehr meditativ und entspannend. Perfekt für einen Erholungs-Abend am Ende der Woche.

Nach dem Üben der wenigen Grund-Elemente gestalten wir Mandalasteine auf gegossenen Beton-Rohlingen – jeder in seinen Lieblingsfarben.

WANN Freitag, 22.11.2024, 18.00–21.00 Uhr

WER Mareike Grün

WO Rödermark (Ober-Roden), Zaubereike Stempelwerkstatt, Kapellenstraße 1, 63322 Rödermark

KOSTEN 35 Euro inkl. Material

ANMELDUNG bei info@zaubereike.de



Bundesweiter Aktionstag: „Nein zu Gewalt an Frauen“

Die UNO hat den 25. November zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen deklariert. An diesem Tag wird in vielen Städten die Terre des Femmes-Fahne als Zeichen der Solidarität gehisst.

Mit der Fahnenaktion will Terre des Femmes (Menschenrechte für Frauen) das Schweigen brechen und für mehr Hilfe sorgen.

Herzliche Einladung zur Fahnenhissung am Montag, dem 25.11.2024, um 9.30 Uhr vor dem Rathaus Ober-Roden und um 11.30 Uhr vor dem Rathaus Urberach.



Kreative Winterschreibwerkstatt für Frauen

Zwischen den Jahren innehalten, den Jahresrückblick gestalten, mit dem Blick nach vorne Zukunft wagen und ins neue Jahr starten: So wollen wir gemeinsam aktiv werden, meditativ-kreativ und biografisch schreibend, spielerisch mit Farben und Bildern gestaltend, assoziativ, frei, entspannt, wertschätzend.

Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage

WANN

Sa, 28.12.2024, 10.30-15.45 Uhr

So, 05.01.2025, 10.30-15.00 Uhr

WER Karin Walter-Weckmann, Dipl. Psychologin,
Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

KOSTEN 43 Euro, 2 Termine, 13 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R010704)



Märchen erzählen bei Kaffee und Kuchen

Interessierte sind herzlich willkommen in der Stadtbücherei in Ober-Roden: In gemütlicher Atmosphäre werden bei Kaffee, Tee und Kuchen Märchen erzählt. Getränke und Kuchen sind im Eintrittspreis inbegriffen.

Möchten Sie die alten Welten neu entdecken? Die Kraft und Zuversicht der Märchen spüren? Mit den Heldeninnen lachen und weinen? Dann sind im Bücherturm goldrichtig.

Was ist Erzählen? Unsere Großmutter mit einem dicken Buch am Kamin? Dieses Bild haben viele vor Augen. Erzählen ohne gleichzeitig in einem dicken Buch zu lesen, erfordert freilich einiges mehr. Das freie Erzählen ist so alt wie die Menschheit selbst. Seit 2016 ist das Märchenerzählen UNESCO-Weltkulturerbe. Heute gibt es kaum noch Erzähler, die frei formulierte Geschichten zum Besten geben. Märchenerzählerin und Puppenspielerin Ramona Rippert versucht, dieses Erbe lebendig zu halten.

WANN Donnerstag, 16.01.2025, 16.30–18.00 Uhr

WER Ramona Rippert, Märchenerzählerin

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei Ober-Roden, Trinkbrunnenstr. 8, 63322 Rödermark

KOSTEN 10 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)

ANMELDUNG bis zum 09.01.2025 bei Isabel Martiner, frauenbeauftragte@roedermark.de



Kleingruppe

Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft Leichter Leben zu zweit

„Kommunizieren, das kann ich – da brauche ich keine Unterstützung.“ So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen sich manche Menschen oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, wissen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung.

Dieser Kurs gibt Einblicke in unsere Arten der Kommunikation und vermittelt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paar-Alltag. Erläutern Sie gerne eigene Fallbeispiele.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

WANN Samstag, 18.01.2025 10.00-13.00 Uhr

WER Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

WO Dreieich (Sprendlingen), HLL (Haus des lebenslangen Lernens), Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1.OG, Raum 2.113

KOSTEN 22 Euro, 1 Termin, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. D010606)



Vortrag: Narzissmus in Partnerschaften

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs ist Narzissmus ein viel beachteter und diskutierter Begriff. Besonders in den sozialen Medien ist eine breite Auseinandersetzung mit Narzissmus und dessen Folgen in Beziehungen zu beobachten. Im Rahmen der Veranstaltung sollen folgende Fragen gemeinsam geklärt werden: Was ist Narzissmus? Wie kann man ihn in Partnerschaften erkennen? Welche Wege kann es geben, um sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen?

Die Dozentinnen der Veranstaltung sind Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“.

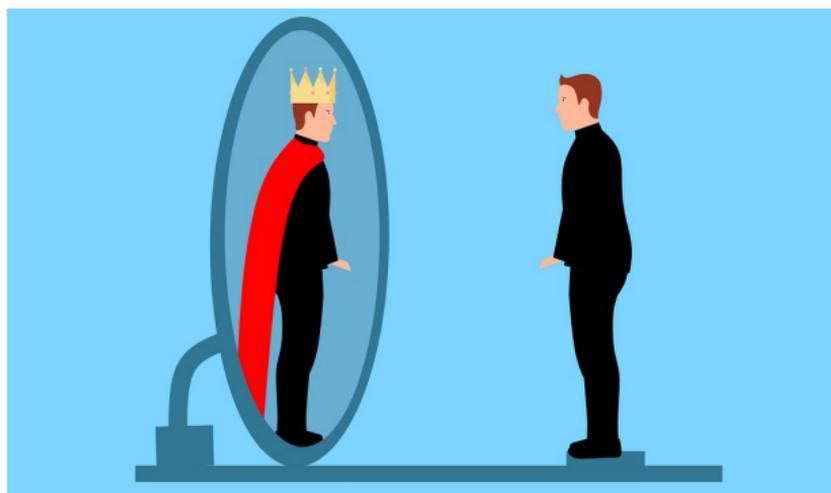
WANN Mittwoch, 22.01.2025, 19.00–20.30 Uhr

WER Kirsten Michler, Lisa Seitz

WO Dreieich (Sprendlingen), HLL (Haus des lebenslangen Lernens), Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1.OG. Raum 2.107

KOSTEN Keine

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. D010607)



Ihr Kontakt zu uns

Isabel Martin

Frauen- und Gleichstellungsbüro
der Stadt Rödermark
Dieburger Straße 13-17
63322 Rödermark
Tel. 06074 911-242
E-Mail: frauenbeauftragte@roedermark.de

Sprechstunde

Rathaus Ober-Roden

Dieburger Str. 13-17, 63322 Rödermark

Montag, Dienstag und Donnerstag
9.00–12.00 Uhr

SchillerHaus

Schillerstr. 17, 63322 Rödermark

Mittwoch
9.00–12.00 Uhr

Impressum

Stadt Rödermark,
vertreten durch den Magistrat der Stadt Rödermark
Dieburger Straße 13-17
63322 Rödermark

Weiteres ist dem Impressum auf www.roedermark.de zu entnehmen.

