



Büro



STADT NEU-ISENBERG



Samstag, 8. Juni:  
Weniger Online,  
mehr echtes Leben!

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2024

# Gewalt unter der Geburt

## Das Tabu brechen und sich wehren

**Donnerstag, 4. Juli, 18:30 bis 20:30 Uhr, Online**

(Nachholtermin vom 25. Januar)

In den letzten Jahren ist das Thema Gewalt unter der Geburt zunehmend öffentlich bekannt geworden. Dadurch konnte und kann eine vermehrte Wahrnehmung und Sensibilität erreicht werden. Viel zu oft wird über den besonders verletzenden Moment der Frau zu wenig gesprochen.

Seit 2014 hat sich dem Thema auch die WHO angenommen. Viele Frauen machen gewaltsame und missbräuchliche Erfahrungen während der Geburt.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in das Thema und verknüpft Wissen und Praxis miteinander. Die Referentin behandelt dieses hochsensible Thema in einer traumasensiblen Vortragsform.

### Inhalt:

- Was bedeutet Gewalt unter der Geburt?
- Welche Formen der Gewalt gibt es?
- Welche Faktoren begünstigen Gewalt unter der Geburt?
- Wie kann man das Risiko so gering wie möglich halten?

Referentin: **Rona Gröbler**, Coach für Neurosystemische Integration in Ausbildung, Projektinitiatorin und -leiterin „Geburt anders als erhofft“, Wiesbaden

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg.

**Anmeldeschluss:** 27. Juni

**Anmeldung:** QR-Code

([buero-f.webex.com/weblink/register/rb144d346de6a79503e0bdf992bd4e340](https://buero-f.webex.com/weblink/register/rb144d346de6a79503e0bdf992bd4e340))



# Tanzen gegen Gewalt an Frauen

ONE Billion Rising - Save the Date

Mittwoch, 14. Februar, 17:30 Uhr

Evangelisches Petrus-Gemeindehaus, Bahnstraße 46

Jede dritte Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Jede dritte Frau, das sind eine Milliarde Frauen (one billion), denen Gewalt angetan wird ... ein unfassbares Gräuelt.

Langen setzt am 14. Februar ein Zeichen gegen Gewalt und erhebt sich solidarisch gegen die Ausbeutung von Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt. Auch 2024 tanzen in Langen Menschen jeden Alters beim Aktionstag gemeinsam in der Öffentlichkeit zur Aktionshymne „Spreng die Ketten“, um ihre Solidarität zu bekunden.

**1 BILLION  
RISING 2024**  
**RISE FOR FREEDOM**

Kostenlosen Unterricht der „One Billion Rising“-Choreografie bietet die ADTV Tanzschule Uwe Mundt, Südliche Ringstraße 61, Langen an folgenden Tagen an:

Samstag, 3. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 4. Februar	11 bis 12:30 Uhr
Samstag, 10. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 11. Februar	11 bis 12:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich. Einfach vorbeikommen!



# Geldanlage für Frauen – Einfach. Anfangen

Schritte auf dem Weg dahin

**Donnerstag, 15. Februar, 18 bis 19:30 Uhr, Online**

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten. All das resultiert darin, dass das Ersparte von Frauen unter Potenzial bleibt, was sich besonders beim mittel- bis langfristigen Vermögensaufbau negativ bemerkbar macht.

## **Inhalt:**

- Wie kann eine Vermögensstruktur in kurz-, mittel- und langfristigen Töpfen aussehen?
- Welche Anlageinstrumente gibt es und was ist ihr Für und Wider?
- Was ist ein Depot und wie eröffnet man es?
- Worauf sollte bei der Geldanlage geachtet werden und welche Trends gibt es?

Referentin: **Melanie Usselmann**, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e. V. und dem Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

**Anmeldeschluss:** 7. Februar

**Anmeldung:** QR-Code ([buero-f.webex.com/weblink/register/rb312f12c8114b83084f8e821755b01ce](https://buero-f.webex.com/weblink/register/rb312f12c8114b83084f8e821755b01ce))



# Für eine bessere Zukunft: Nachhaltig Geld anlegen

## Geldanlage für Frauen

**Donnerstag, 22. Februar, 18 bis 19:30 Uhr, Online**

Nicht nur Geld anlegen, sondern damit auch etwas zum Guten verändern: darauf setzt nachhaltige Geldanlage. Ihre Bedeutung hat in den letzten Jahren stark zugenommen und es gibt eine Vielzahl von Angeboten, die auf positive Veränderungen beim Klima, der Wasserversorgung, Nahrungsmittelsicherheit und vielem mehr setzen. Schon lange bevor nachhaltige Geldanlage in der Anlageberatung zum Standard wurde, waren es vor allen Dingen Frauen, denen das Thema wichtig war. Im Dschungel der Angebote, mit denen wir heute konfrontiert werden, besinnen wir uns zurück: was ist mir für die Zukunft wichtig? Wie kann ich das in eine Anlage übertragen?

### **Inhalt:**

- Status quo: von A wie Artenvielfalt bis Z wie Zukunft.
- Warum eine Investition die Welt besser machen oder verändern kann.
- Was ist eine nachhaltige Geldanlage, welche Anlagemöglichkeiten gibt es und wie könnten sie in ein gut strukturiertes Depot passen?
- Welche Werte sind den Teilnehmerinnen wichtig?

Referentin: **Melanie Usselmann**, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

**Anmeldeschluss:** 14. Februar

**Anmeldung:** QR-Code (buero-f.  
[webex.com/weblink/register/  
r830353b57129aad6129abef-  
23927fe7d](https://webex.com/weblink/register/r830353b57129aad6129abef23927fe7d)



# Mehr Frauen in der Politik

– gestern und heute!

**Samstag, 24. Februar, 10 bis 13 Uhr**

**Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Wo stehen wir heute, 100 Jahre später?

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Noch immer sind Frauen in den deutschen Parlamenten auf kommunaler, Landes- und Bundesebene nicht paritätisch vertreten. Was hält sie davon ab? Haben Frauen es satt, sich an alten, patriarchalischen Strukturen abzarbeiten? Wollen sie vielleicht ihre Überzeugungen vertreten, jedoch ohne politische Machtspiele, Taktierereien und Dominanzgebahren? Oder fehlt es Frauen vielleicht an Mut, sich in der Politik zu engagieren? Wie lassen sie sich gewinnen?

Anhand mutiger Thesen und provokanter Fragestellungen will die Referentin zu einer lebendigen, konstruktiven Diskussion anregen, ob – und wenn ja, was sich ändern muss.

Die Referentin, ehemals zehn Jahre hauptamtliche Parteifunktionärin, spricht aus eigener Erfahrung, wagt den Vergleich zwischen gestern und heute und sucht im Diskurs mit den Zuhörerinnen nach Lösungen.

Referentin: **Eva Heymann**, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

**Teilnahmebeitrag:** 5 Euro

**Anmeldeschluss:** 9. Februar

# Internationaler Frauentag

## THE RETROLETTAS

**Freitag, 8. März, 20 Uhr (Einlass: 19:30 Uhr)**

**Bürgerhaus Sprendlingen**

**Fichtestraße 50, 63303 Dreieich**

Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Swing, Dixie, 1920er-Jahre-Schlagern, Melodien aus Filmklassikern, lateinamerikanischen Rhythmen und dem einen oder anderen Popsong im Retro-Gewand bieten „The Retrolettas“ einen wunderbaren musikalischen Rahmen für Matineen, Messen, Sektempfänge, Motto- und Retro-Parties ... und natürlich auch ganz exklusiv für Ihre private Veranstaltung.



Achtung: Mögliche Nebenwirkungen wie gute Laune, süße Melancholie und unkontrolliert in Bewegung geratende Körperteile – zumeist schwingende Hüften und wippende Füße – können natürlich nicht ausgeschlossen werden.

Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Dreieich, Egelsbach und Langen.

**Karten:** 19 Euro

**Vorverkauf:** [www.buergerhaeuser-dreieich.de](http://www.buergerhaeuser-dreieich.de)

## Menstruation (k)ein Tabuthema

**Der weibliche Zyklus ist mehr als die „Regel“**

**Dienstag, 14. Mai, 17 bis 19 Uhr, Online**

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste

Blutung, fühlen sich in dieser Zeit unfrei, unwohl und wollen die Blutung verstecken. 72% der Frauen in Deutschland haben Menstruationsschmerzen. 63% leiden unter Stimmungsschwankungen an den Tagen vor den Tagen. Wie Sie die vier Phasen Ihres Zyklus am besten für sich nutzen und was in dieser Zeit im Körper passiert, wird in diesem Vortrag erörtert. Ziel ist es, in Harmonie mit dem eigenen Rhythmus zu leben, um so Zyklusbeschwerden zu reduzieren. Solange wir nicht wissen, wie unser Körper funktioniert, können wir nicht die besten Entscheidungen treffen. Die Gesellschaft hat dieses Thema jahrhundertlang tabuisiert, Menstruationshygiene zu kaufen, war peinlich. Frauen galten in dieser Zeit als unrein und das Periodenblut wurde blau dargestellt.

### Inhalt

- Der hormonelle Zyklus und seine Hormone
- Leben im Rhythmus der Natur – so kann das gelingen
- Naturheilkundliche Unterstützung (Phytotherapie, Ernährung, Vitalstoffe)
- Psychosomatische Verknüpfungen

Referentin: **Andrea Mohr**, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e. V. und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg.

*Dieses Seminar ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung.*

**Anmeldeschluss:** 7. Mai

**Anmeldung:** QR-Code (buero-f.wex.com/weblink/register/r9d72296680761805498a636372557927)



## Zeit für mich – Zeit mit mir

### Die Freiheit des Alleinseins

**Donnerstag, 23. Mai, 19 bis 20:30 Uhr, Online**

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und positiv zu gestalten, ist ein Akt einer (selbst-)bewussten, achtsamen Lebensweise und Selbstwertschätzung. Doch für manche bedeutet Zeit mit sich selbst zu verbringen eher Einsamkeit, und es kommt ihnen komisch vor. Dabei kann in diesem „Alleinsein“ auch Freiheit stecken.



Vielleicht würden Sie auch gern mehr Zeit für sich haben, aber vor lauter Verpflichtungen im Alltag kommen Sie nicht dazu? Oder Sie wissen nicht, wie Sie diese Zeit mit sich selbst verbringen können?

Im Vortrag bekommen Sie Impulse, warum es wichtig ist, Zeit nur mit und für sich selbst zu verbringen. Hierfür sammeln wir Anregungen und Impulse.

### **Inhalt**

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen
- Achtsamkeit: Mehr bei sich statt anderen sein
- Trau dich: Raus aus der Komfortzone kommen
- Spotlight-Effekt umgehen

Referentin: **Tessa Koschig**, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e. V. und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg.

**Anmeldeschluss:** 15. Mai

**Anmeldung:** QR-Code ([bue-ro-f.webex.com/weblink/register/rd3d3ba9a1f34b20daf4809ffb3075156](https://bue-ro-f.webex.com/weblink/register/rd3d3ba9a1f34b20daf4809ffb3075156))



# Digital Detox

**Weniger Online, mehr echtes Leben!**

**Samstag, 8. Juni, 9:30 bis 12:30 Uhr**

**Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Der Trend geht zum digitalen Fasten – jedes Jahr nehmen sich mehr Menschen vor, im neuen Jahr das Handy öfter zu Hause zu lassen oder bestimmte Apps weniger zu nutzen. So soll mehr Zeit im Hier und Jetzt verbracht werden und insgesamt mehr Ruhe in den Alltag kommen.

Doch gerade Frauen als Familienschaltzentrale halten tagein, tagaus mit ihrer digitalen Assistenz die Strippen der Familie zusammen – und sind dabei gleichzeitig ständig abgelenkt, weil schon wieder eine WhatsApp für die nächste Geburtstagsparty, das Fußballtraining oder

Schwiegermutter's Gesundheitszustand kommt. Doch wie gelingt der gute Vorsatz, weniger Zeit im Netz und mehr Zeit in der Realität und auch für sich selbst zu haben, wenn doch die ständige Erreichbarkeit - sowohl privat als auch beruflich – scheinbar von allen gelebt wird?

Lernen Sie die Wirkweisen und Stellschrauben kennen, die Ihre Konzentration einschränken und Sie in ständige Unruhe versetzen. Erfahren Sie, welche archaischen Triebe das Smartphone befriedigt und wie Sie das ständige Checken des Handys in den Griff bekommen. Reflektieren Sie, ob ein digitaler Burnout droht und werden Sie produktiver und zufriedener mit und ohne Ihre digitalen Begleiter. Mit praktischen Übungen und Hacks zu mehr Achtsamkeit in einer immer digitaleren Welt!

### **Inhalt**

- Theoretisches Wissen und Verständnis der Wirkmechanismen von Smartphones, Social Media und anderen digitalen Tools
- Übungen und Anleitungen zu mehr digitaler Achtsamkeit und Konzentration
- Technische „Hacks“ für einen digitalen Detox
- Diskussion zu aktuellen Entwicklungen

Referentin: **Paula Landes**, Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Ffm.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e. V..

**Kosten:** 5 Euro

**Anmeldeschluss:** 27. Mai

## **Kontakt und Anmeldung**

### **Frauenbüro der Stadt Langen**

Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80, 63225 Langen

Telefon: 06103 203-163

E-Mail: frauenbuero@langen.de

**Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:**

[www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html](http://www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html)

Logo Aktionstag One Billion Rising

Fotos: The Retrolettas/Lexi Rumpel, 123rf.com