

Kabarett

Kabarett, Comedy und Musik
zum Internationalen Frauentag

Freitag, 8. März, 20 Uhr (Einlass: 19:30 Uhr)
Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77

Daphne de Luxe – Comedy in Hülle und Fülle

Daphne de Luxe ist Entertainerin mit Leib und Seele und bringt getreu ihrem Slogan „Comedy in Hülle und Fülle“ auf die Bühne.

Dahinter verbirgt sich ein ausgewogenes Showkonzept aus Kabarett, Comedy, Live-Gesang und hautnahe Kontakt zum Publikum. Die Humoristin überzeugt mit ihrer ganz besonderen Mischung aus amüsanten Unterhaltung, Selbstironie, Tiefgang, Authentizität und berührendem Gesang. Daphne de Luxe greift aktuelle gesellschaftliche Themen auf und nimmt sich vor allem selbst nie zu ernst.

Entgegen dem gängigen Schönheitsideal strafft diese „Barbie im XL-Format“ Weight Watchers und Fitnessgurus Lügen und beweist auf äußerst selbstironische Weise, dass auch eine Frau mit ein paar Kilos zu viel aussehen kann wie ein „de Luxe-Modell“.

Erst kürzlich beschrieb die Presse Daphne als „Comedy-Walküre“, die ihr Publikum mit ihrer „bedingungslos sinnesfrohen Aura um den Finger zu wickeln versteht“ und dem ist eigentlich kaum etwas hinzuzufügen. Ob temperamentvoll, leise, spontan direkt, selbstironisch oder hintergründig. Daphne de Luxe nimmt sich vor allem selbst auf die Schippe. Hier findet pures Leben auf der Bühne statt, ohne dass ein Blatt vor den Mund genommen wird.

Eintrittskarten: 23 Euro im Vorverkauf (Hallenbad, Südliche Ringstraße 77)

In Kooperation mit den Frauenbüros Dreieich und Egelsbach.



Lesung

Eva Demski - Den Koffer trag ich selber

Mittwoch, 13. März, 19 Uhr
Stadtbücherei Langen, Südliche Ringstraße 77

Erinnerungen

Ein Leben, das gar nicht erst hätte anfangen sollen, wird allen Widerständen zum Trotz bunt und spannend. Gerade weil Abschiede dieses Leben immer begleiten, werden ihnen Begegnungen und Geschichten entgegengesetzt. Das Gefühl, in einem Spiel zu sein, wird durch die Jahre anhalten.

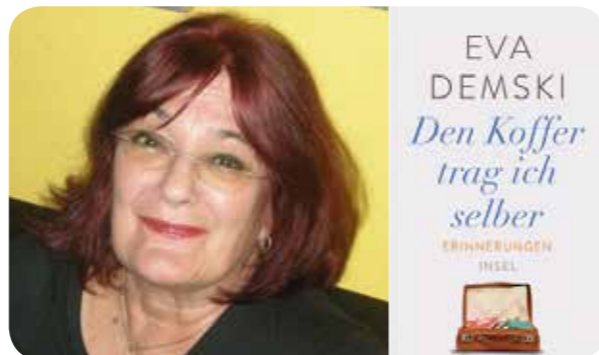
Eva Demski sammelt andere Leben, bekannte und unbekannte, Galionsfiguren der Literatur wie Reich-Ranicki, Koeppen, Kempowski und Rose. Ausländer erzählen ihr von sich, sie sucht aber auch immer wieder nach Außenseitern und findet sie.

Ihren eigenen Club der toten Dichter hat sie auch. Lebensbasis ist eine nach Weihrauch und Zigaretten riechende Kindheit in Regensburg, das Theater und das Jungsein mitten in politisch unruhigen Zeiten. Die werden noch unruhiger, als ihr Mann, ein RAF-Anwalt, plötzlich stirbt und die Polizei sich für sie interessiert.

Ein sehr persönliches Buch von Eva Demski, geboren 1944 in Regensburg und wohnhaft in Frankfurt am Main: Unsentimentale Erinnerungen aus einem Leben mit vielen schönen und bösen Überraschungen, Momentaufnahmen, die die deutsche Geschichte der vergangenen Jahrzehnte widerspiegeln.

Eintritt: sechs Euro
(Kartenvorverkauf ab Januar in der Stadtbücherei)

In Kooperation mit der Stadtbücherei Langen.



Interaktiver Vortrag

Krisen als Chance begreifen – Hürden als
Sprungbrett nutzen

Dienstag, 9. April, 18:30 bis 21:30 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Stimmt es wirklich, dass überstandene Krisen Menschen innerlich wappnen und wachsen lassen? Wie kann ich mich aus der Opferrolle in eine selbstbestimmte Rolle zurückbringen? Was ist Selbstwirksamkeit?

Kein Mensch geht durch das Leben, ohne Krisen und Tiefschlägen zu begegnen. Für Frauen stellt häufig die Doppelbelastung von Beruf und familiärer Sorgearbeit, bei der eigene Wünsche und Bedürfnisse hinten angestellt werden, ein Auslöser für Krisen dar. Trennungen, Wechseljahre, Jobverlust, Umbrüche sind oft in jeder Lebensgeschichte vorhanden. Zu hoch erscheinen oft die Ansprüche innen und außen, das Funktionieren wird vorausgesetzt. Mit einem neuen, gelasseneren Blick auf Krisen und der Erkenntnis, dass immer auch neue Stärke und Selbsterkenntnis nach einer Krise dazukommen, lernen Sie hier, die Karten, die Ihnen in die Hand gelegt werden, bestmöglich zu spielen.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie zwar ab und zu im Leben „unter Wasser gehen können“, doch immer selbst bestimmen, wann Sie zum Luftholen wieder auftauchen.

Referentin: Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Diplom Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Teilnahmebeitrag: drei Euro
Anmeldeschluss: 28. März

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

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/de/newsletter-frauenbuero.html

Langen RheinMain
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



Am Internationalen Frauentag:

Daphne de Luxe
Comedy in Hülle und Fülle



Foto: Simone Hofmann

Veranstaltungen

Januar bis April 2019

Vortrag

Flexirente

Mittwoch, 16. Januar, 19 bis 20:30 Uhr
Rathaus Langen, Südliche Ringstraße 80

Neben der Rente noch arbeiten oder früher in Rente gehen – geht das?

Sie sind bereits Rentner oder werden es bald? Sie möchten aber noch weiter arbeiten? Damit sind Sie nicht allein. Immer mehr ältere Menschen wollen und können noch länger arbeiten und werden oftmals von ihren Arbeitgebern dringend gebraucht.

Das Flexirentengesetz macht es Ihnen seit 2017 einfacher, den Übergang vom Erwerbsleben in Ihren wohlverdienten Ruhestand individuell und auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten zu gestalten, zum Beispiel durch die neuen flexibleren Hinzuverdienstregelungen. Die Flexirente bietet älteren Beschäftigten mehr Anreize, über das Rentenalter hinaus zu arbeiten - mit gedrosselter Stundenzahl und flexibler Teilrente. Wieviel dürfen Sie neben der (vorgezogenen) Rente hinzuverdienen? Wie erhöht sich Ihre Rente durch die zusätzlichen Beiträge? Was müssen Sie tun, wenn sich Ihr Hinzuverdienst ändert oder wegfällt?

Rente und Pflege – wie passt das zusammen? Was ändert sich ab der Regelaltersgrenze? Wer früher in Rente geht, muss Abschläge in Kauf nehmen. Durch Ausgleichszahlungen an die Deutsche Rentenversicherung können diese Abschläge vermieden werden. Kann ich früher in Rente gehen und wie hoch sind die Abschläge?

Diese und weitere Fragen beantwortet Referentin Franziska Lange von der Deutschen Rentenversicherung Hessen. Der Eintritt ist frei.

In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Hessen.



Frauentreff Oberlinden

Freitags 9:30 bis 12 Uhr (ab 18. Januar)
Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Frühstücken, plaudern, informieren, Kontakte knüpfen ... Jeden Freitag wartet ein gedeckter Tisch mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen im Evangelischen Familienzentrum Langen auf Sie. In entspannter Atmosphäre können Sie sich mit anderen Frauen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Jeden ersten Freitag im Monat (ab Februar) wird die Runde durch einen Fachvortrag ergänzt, der ein frauenspezifisches Thema behandelt und Ihre Fragen dazu beantwortet. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und vielleicht eine Kleinigkeit für das Buffet mitbringen. Es wird eine Kinderbetreuung angeboten.



Kooperationspartner sind die Fachstelle Migration der Stadt Langen, das Evangelische Familienzentrum, die Arbeiterwohlfahrt Langen und der Caritasverband Offenbach. Gefördert wird der Frühstückstreff durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“ und das Landesprogramm „Hessen aktiv für Demokratie und gegen Extremismus“.



One Billion Rising

– Save the Date – Aufruf in Langen

Donnerstag, 14. Februar
Zeit und Ort wird noch bekanntgegeben

Tanzen gegen Gewalt an Frauen



Jede dritte Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt. Sie 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 wurde – ein unfassbares Gräu.

Für den 14. Februar lädt der V-Day eine Milliarde Frauen dazu ein, raus zu gehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen – und Männer – überall auf der Welt. Wir zeigen unsere kollektive Stärke und globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Zeigt der Welt am 14. Februar, wie eine Milliarde aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine Revolution.



Workshop

Frauen starten durch – Frauen gehen ihren Weg

Samstag, 16. Februar, 9 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Häufig erleben Frauen, dass sie, wenn es um mögliche Schritte zur beruflichen Weiterbildung oder um die Karriere geht, von Selbstzweifeln geplagt und behindert werden. Fragen wie „Traue ich mir das zu?“, „Kann ich das?“, „Schaffe ich es, die neue Stelle unter einen Hut mit meinen familiären Verpflichtungen zu bringen?“ stellen sich für viele in den Vordergrund und verhindern, dass sie sich beruflich gleichberechtigt weiterentwickeln und eine zufriedenstellende Position erreichen.

Obwohl Frauen über umfangreiche fachliche, soziale und sogenannte informelle Kompetenzen verfügen, stehen sie bei der Vergabe maßgeblicher und einflussreicher Positionen immer noch viel zu oft in der zweiten oder dritten Reihe.

Inhalte:

- Wie sieht mein Wunschbild von meinem Leben/meiner Zukunft aus?
- Woher kommt mein „Innerer Kritiker“? Wie kann ich ihn zügeln?
- Worauf kann ich bauen, wenn ich beruflich vorwärts kommen will?
- Was kann mir helfen, mich zu trauen?
- Was kann mir helfen, mich durchzusetzen?
- Wer kann mich dabei unterstützen?



Der Workshop bietet Ihnen die Chance herauszufinden, wo Sie heute in Ihrer beruflichen Entwicklung stehen und wie Sie Ihren Weg weitergehen wollen und können.

Referentin: Renée Eve Seehof, Beraterin, Coach und Trainerin, Bad Vilbel
Teilnahmebeitrag: 25 Euro inklusive Mittagessen
Anmeldeschluss: 1. Februar

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.