

Chancen in der Krise begreifen

Seminar: Mein Umgang mit Corona

Samstag, 2. April, 9:30 bis 13:30 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Corona hat unsere Lebenswelt undurchsichtiger gemacht. Deshalb ist es gerade jetzt Zeit, Klarheit zu gewinnen, das Leben wieder „auf die Füße“ zu stellen und aktiv in die Zukunft zu schauen. Zu sehen, wie es mit all den gewonnen Erkenntnissen, mit der ganz persönlichen Geschwindigkeit und mit dem Blick auf das Leben weitergehen kann.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und einen aufmerksamen, wachen Umgang mit Ihrem Erkenntnisgewinn. Entscheiden Sie sich aktiv für die Dinge, die Sie weiterführen möchten und verbannen Sie die, die Sie hinter sich lassen wollen. Denn wenn beide im gut abgestimmten Einklang sind, stellt sich Lebensleichtigkeit ein. Und neue Freude und Mut am Tun, Staunen und Wachsen entsteht.



Referentinnen:
Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungs-kreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein am Taunus
Simone Viviane Plechinger, Diplom-Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen, Vocalcoach, Königstein am Taunus
Teilnahmebeitrag: fünf Euro
Anmeldeschluss: 21 März 2022
In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Wo die Liebe hinfällt

Vortrag: Eheschließungen und Ehescheidungen mit Auslandsbezug

Donnerstag, 19. Mai, 19:30 bis 21:30 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Ehen werden im Himmel geschlossen, doch das Eheleben findet im Hier und Jetzt statt – mit all seinen irdischen Konsequenzen.

Binationale Partnerschaften sind ein Teil unserer Gesellschaft. Offene Grenzen, Urlaubs-, Arbeits- und Studienaufenthalte im Ausland sowie die Anwesenheit von Migrantinnen, Migranten und Geflüchteten lassen die Zahl der binationalen Ehen in Deutschland weiter steigen.

Die Zahl der binationalen Paare in Deutschland hat sich seit 1996 verdoppelt. Da fast jede zweite bis dritte Ehe in Deutschland auch leider wieder geschieden wird, kann hier ein in guten Tagen geschlossener Ehevertrag helfen. Denn wenn die Liebe endet, beginnt der Streit: um die Wohnung, die Kinder, das Geld, den Unterhalt. Der Rosenkrieg ist also oft vorprogrammiert.

Es werden sowohl die Voraussetzungen und Hürden einer Eheschließung mit einer ausländischen Partnerin oder einem ausländischen Partner als auch die Voraus-

setzungen und Vorsorgemöglichkeiten einer Ehescheidung mit Auslandsbezug erörtert.



Referentin: **Humera Ashraf**, Fachanwältin für Familienrecht, Offenbach am Main
Teilnahmebeitrag: drei Euro
Anmeldeschluss: 5. Mai 2022
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/newsletter-frauenbuero.html

Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



ZenJA Büro 



Mittwoch, 9. Februar

Online-Vortrag: *Tipps für ein entspanntes Homeoffice* (Seite 2)

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2022

Tipps für ein entspanntes Homeoffice

Wie Sie Ihr Homeoffice gestalten können

Mittwoch, 9. Februar, 13 bis 14:30 Uhr
Online-Vortrag

Stressgeplagte und erschöpfte Team-Mitglieder sind unzufriedener, öfter krank und nachweislich weniger produktiv. Effizienz und Innovationskraft leiden. Das schafft zusätzliche Kosten für Unternehmen. Ein virtuelles Meeting nach dem anderen, noch eine Deadline, kaum Pausen im Homeoffice – die Erschöpfungsfalle schlägt schneller zu, als man denkt. Dieser Vortrag gibt einen Überblick, was Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der einen und Firmen auf der anderen Seite tun können, um solche Situationen zu vermeiden, und wie man Warnsignale frühzeitig erkennt.

Ziel ist, die aktuelle Homeoffice-Situation zu entspannen. Wie kommen Sie am besten dahin? Schlussendlich soll die Produktivität hochgehalten werden, was aber nicht auf Kosten von Gesundheit, Effizienz, Innovation und Motivation gehen darf. Insbesondere Frauen leiden unter der aktuellen Homeoffice-Situation. Dies ist ihrer Omnipräsenz zuhause und der Tatsache geschuldet, dass Kinder es oft nicht akzeptieren können, dass sie zwar zuhause, aber doch nicht für sie da sind. Frauen können schlechter nein sagen als Männer und sind eher Burnout gefährdet.

Inhalt:

- Tipps für ein entspanntes Homeoffice
- Organisationstipps
- Tipps für den Online-Umgang mit der Führungskraft
- Tipps für Firmen
- Vernetzung – voneinander und miteinander lernen

Referentin: **Evelyn Ackermann**, Business Coach und Beraterin, Frankfurt am Main
Anmeldeschluss: 29. Januar 2022
In Kooperation mit dem Büro F.

Tanzen gegen Gewalt an Frauen

– Save the Date – Aufruf in Langen

14. Februar 2022 - ONE Billion Rising
17:30 Uhr Begrüßung und Tanzdemo
Vor dem 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 Gräueltat!

Am 14. Februar lädt der V-Day eine Milliarde Frauen dazu ein, rauszugehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen – und Männer – überall auf der Welt. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und unsere 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.



SARAH HAKENBERG – Wieder da!

Kabarett am Internationalen Frauentag

Dienstag, 8. März, 20 Uhr
Bürgerhaus Sprendlingen, Fichtestraße 50, Dreieich

Es gibt Zeiten, in denen uns das Lachen nur noch im Halse stecken bleibt, in denen der letzte Witz erzählt ist und alle fröhlichen Melodien dieser Welt verklungen sind. Aber diese Zeiten sind ja zum Glück noch nicht angebrochen! Und deshalb hat die mit dem „Deutschen Kabarettpreis“ ausgezeichnete Liedermacherin wieder einmal eine Menge neuer mitreißender Schmählieder, raffiniertester Protestsongs und unverfrorener Ohrwürmer geschrieben: Über unpolitische CDU-Wähler beispielsweise, über schadenfrohe Vermieter, unentspannte Eltern und über amerikanische Präsidenten.



Sarah Hakenberg haut vergnügt in die Tasten, schrummt ihre Ukulele und erzählt dabei gleichermaßen von Abgründen, die in unserem Inneren schlummern und vom großen Wirtarr da draußen. Besser wird die Welt dadurch auch nicht, aber zumindest besser erträglich. Ein Abend voller intelligenter Bosheiten, fröhlichem Charme und unwiderstehlicher Dreistigkeit!

Karten gibt es im Vorverkauf für 25 Euro im Ticketcenter der Bürgerhäuser Dreieich (www.buergerhaeuser-dreieich.de/programm/kabarett-comedy/sarah-hakenberg-2022). Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Dreieich, Langen und Egelsbach.

Wendokurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen

Samstag, 19. März, 10 bis 16 Uhr
Ev. Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung und bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt gehören nach wie vor zum Leben von Mädchen und Frauen.

WenDo ist ein Konzept, das Frauen ermöglicht, für unterschiedlichste Situationen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Im Unterschied zum Kampfsport sind auch alltägliche Belästigungs- und Übergriffssituationen Thema. WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, ihre Stärken und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen.

Ein Weg, um

- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern,
- Ziele zu erreichen,
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben,
- Konfliktsituationen anzugehen,
- Übergriff- und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern, und sich zu wehren,
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren.

Trainerin: **Brigitte Störmer**, Diplom-Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach
Teilnahmebeitrag: zehn Euro
Anmeldeschluss: 10. März 2022
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke oder Handtuch, eventuell Verpflegung.