

Starke Finanzen für Frauen

Vortrag/Seminar

Donnerstag, 13. Oktober, 18 bis 20:15 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27

Frauen haben viele Entscheidungen zu treffen, die Auswirkungen auf ihre Finanzen haben: Die Wahl des richtigen Berufs, die Entscheidung, Kinder zu bekommen und wie viel Zeit sie mit ihnen verbringen können. Außerdem gibt es verschiedene gesellschaftliche Stolpersteine wie die Gender-Pay-Gap und unbewusste Glaubenssätze, die durch unsere Erziehung und Einflüsse durch Familie, Freunde und Bekannte vermittelt werden.

Aber wie können wir Frauen mit all dem umgehen? In diesem Seminar erarbeiten wir die spezifischen Themen der Teilnehmerinnen in Bezug auf Finanzen und erarbeiten Strategien, um diesen Fallen zu entgehen. Dabei nehmen wir Bezug auf Grundlagen der Finanzwirtschaft und staatliche Förderungen, die beim Vermögensaufbau helfen.

Referentin: **Katharina Drechsel**
Anmeldung über die vhs, Tel: 06103 9104-60
Kurs-Nr. 20
Kursgebühr 12,60 Euro



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Workshop für Mädchen und Frauen
ab 16 Jahren

Samstag, 19. November, 10 bis 16 Uhr
Familienzentrum Langen
Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie 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 beginnt schon vor einem eventuell notwendigen Kampf durch Handlungsmöglichkeiten im Vorfeld. Die Teilnehmerinnen erfahren, dass erlebte Belästigung und Gewalt nicht allein ihr individuelles Problem ist.

WenDo ist für alle Mädchen und Frauen – unabhängig von ihrer Herkunft, Hautfarbe, Religion und Lebensform. Jede kann mitmachen, ob klein oder groß, jung oder alt, dick oder dünn, laut oder leise, schüchtern oder mutig.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eventuell Verpflegung.

Referentin: **Brigitte Störmer**, Wendo-Trainerin, Offenbach
Teilnahmebeitrag: 10 Euro
Anmeldeschluss: 10. November 2022
In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Langen.



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

Fotos: pixabay.com

Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



ZenJA Büro  



Samstag, 10. September
Vortrag/Seminar: Raus aus
der Familienkrise (Seite 3)

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2022

SARAH HAKENBERG – Wieder da!

Kabarett zum Internationalen Frauentag

Dienstag, 2. September, 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, raffinierter 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 Wirrwarr 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
Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Dreieich, Langen und Egelsbach.



Gestärkt aus der Krise

Ein schwerer Anfang leicht gemacht - raus aus der Familienkrise

Samstag, 10. September, 9:30 bis 13:30 Uhr
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Streit, Hilflosigkeit, Bedürfnisse, Schulwahl und Berufsorientierung nehmen im Leben von Eltern und Kindern viel Raum ein. Die Eltern wollen nur das Beste und die Kinder fühlen sich nicht verstanden. Im Zeitalter der Digitalisierung haben Menschlichkeit, Zuhören, Nähe und Verständnis oberste Priorität.

Wie können wir diese Prioritäten umsetzen, wenn Eltern und Kinder häufig im Dschungel von Stress, Disharmonie, Streit, Hilflosigkeit und Missverständnissen verloren sind?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Mütter, die ihre Kinder aktiv begleiten wollen, indem sie sie einbinden und gegenseitiges Verständnis aufbauen. Die eine Verbindung zu ihnen, mehr Harmonie, Gelassenheit und Spaß in der Familie erleben wollen. Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum schaffen, in dem die Entfaltung Ihrer Kinder und Sie selbst als Elternteil Platz finden.

Inhalt:

- Versöhnung und Vergebung
- Werte
- Selbstwert/Selbstvertrauen
- Deine Welt und die Welt deines Kindes
- Beziehung aufbauen
- Beidseitiges Verständnis bzw. Verbindung herstellen
- Schul- und Berufswahl leicht gemacht

Referentin: **Kathrin Laborda**, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Teilnahmebeitrag: 5 Euro
Anmeldeschluss: 29. August 2022
In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Flexibel in den Ruhestand

Vortrag

Donnerstag, 15. September, 19 bis 20:30 Uhr
Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Neben der Rente noch arbeiten oder früher in Rente gehen – geht das? Sie sind bereits Rentnerin oder werden es bald? Sie möchten aber noch weiterarbeiten? 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. Die Flexirente bietet älteren Beschäftigten mehr Anreize, über das Rentenalter hinaus zu arbeiten – mit gedrosselter Stundenzahl und flexibler Teilrente. Wie viel 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 wenn er wegfällt? Wer früher in Rente geht, muss Abschläge in Kauf nehmen. Kann ich früher in Rente gehen und wie hoch sind die Abschläge? Durch Ausgleichszahlungen an die Deutsche Rentenversicherung können diese Abschläge vermieden werden. Rente und Pflege – wie passt das zusammen? Was ändert sich ab der Regelaltersgrenze?

Diese und weitere Fragen beantwortet **Madlen Gördes** vom Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung Hessen in diesem kostenfreien Vortrag.

Frauen in technischen Berufen

Besuch des Europäischen Satellitenkontrollzentrums (ESOC)

Freitag, 7. Oktober, 13 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Besuchereingang ESOC-Zentrum
Robert-Bosch-Straße 5, 64293 Darmstadt

In Darmstadt befindet sich das Europäische Satellitenkontrollzentrum (ESOC) der Europäischen Weltraumbehörde (ESA), der insgesamt 18 europäische Staaten angehören. Gemeinsam werden Weltraumprojekte für ausschließlich friedliche Zwecke betrieben. Diese weltweit drittgrößte Anlage steuert und korrigiert sämtliche Umlaufbahnen. Mit dem Satellitenkontrollzentrum ESOC beherbergt Darmstadt das größte europäische Zentrum Deutschlands, in dem in der Regel 250 Festangestellte sowie 600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vertragsfirmen beschäftigt sind.

Sie erhalten bei dieser Exkursion die Möglichkeit, das Zentrum und die wichtigsten Hauptkontrollräume zu besichtigen. Das Besuchsprogramm sieht auch die allgemeine Einführung in die Aufgaben der ESA/ESOC vor.

Teilnahmebeitrag: 15 Euro
Anmeldeschluss: 23. September 2022
Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Telefon 0611 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de.

