

JAHRESPROGRAMM „FRAUEN IN AKTION“

2026

– ab dem Internationalen
Frauentag am 8. März



Organisiert durch die Gleichstellungsstelle, viele regionale Frauenverbände, Vereine, Organisationen und engagierte Frauen des Landkreises Alzey-Worms

www.frauen-in-aktion.de

Liebe Frauen, liebe Interessierte,

das Programmheft „Frauen in Aktion“ erscheint in diesem Jahr im neuen Gewand – mit bewährter Vielfalt an Veranstaltungen, die zu einem Bewusstsein hin zu mehr Gleichberechtigung für Frauen beitragen möchten.

Im Mittelpunkt stehen diesmal gesundheitliche Fragen, die Frauen in besonderer Weise betreffen und gleichzeitig häufig zu wenig Beachtung finden – in Öffentlichkeit, medizinischer Versorgung und Forschung.

So wirken sich zum Beispiel Erkrankungen wie Endometriose oder hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren spürbar auf den Alltag von Frauen – auch auf ihr Berufsleben – aus: Allein in Deutschland sind rund acht Millionen erwerbstätige Frauen von den Wechseljahren betroffen. Anlässlich des Internationalen Tages der Frauengesundheit am 28. Mai greifen wir diese Themen mit zwei Online-Vorträgen auf.

Den Auftakt bildet auch in diesem Jahr am 8. März ein Film im Bali-Kino Alzey: „Altweibersommer“, die Geschichte dreier Freundinnen, die sich auf einen Campingausflug begeben und sich, angesichts der Krebserkrankung einer der drei, persönlich und in ihrer Freundschaft weiterentwickeln.

Ergänzt wird das Programm durch einen Wendo-Kurs für Mädchen, eine Lesung mit der Autorin und Schauspielerinnen Proschat Madani, ein Seminar zur Stärkung der eigenen Resilienz sowie viele weitere Angebote unserer engagierten Kooperationspartner*innen im Netzwerk „Frauen in Aktion“ des Landkreises Alzey-Worms.

Auch innerhalb der Gleichstellungsstelle gibt es mit Beginn des Jahres 2026 Veränderungen: Als neue Mitarbeiterin verstärkt Frau Gras das Team und steht Ihnen künftig gerne für Fragen, Anregungen und Anliegen zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und freue mich darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Dr. Vera Lanzen
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Alzey-Worms



Dr. Vera Lanzen & Daniela Gras



Wiederkehrende Termine:

- 14. Februar 2026 – One Billion Rising
- 1. März 2026 – Equal Care Day
- 7. März 2026 – Equal Pay Day
- 8. März 2026 – Internationaler Frauentag
- 3. April 2026 – Girls' Day
- 17. Mai 2026 – Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie
- 28. Mai 2026 – Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit
- 2. Samstag im Juni – Gedenk- und Bestattungsfeier auf der Sternenswiese Alzey
- 11. Oktober 2026 – Internationaler Mädchentag
- 25. November 2026 – Internationaler Tag „Nein“ zu Gewalt an Frauen
- 2. Sonntag im Dezember – Weltweites Kerzenleuchten für alle verstorbenen Kinder

Veranstaltungen | Inhalt

März	4
April	9
Mai	11
Juni	15
September	16
Oktober	18
November	19
Gleichstellungsstellen	20
Es machen mit	22
Hilfe bei häuslicher Gewalt	24
Weitere Angebote	26
Etappen der Frauenbewegung	54

Impressum | v. i. s. d. P.

Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Alzey-Worms
Dr. Vera Lanzen
55232 Alzey, Ernst-Ludwig-Str. 36

Layout/Satz: PAT DESIGN, Patricia Orschau

Alzey, Februar 2026

MÄRZ

2

Montag

9:00 – 11:00 Uhr

dann jeden 1. Montag/Monat
(außer in den Ferien)

Mehrgenerationenhaus/
Haus der Familie,
Alzey, Schlossgasse 13

jobcenter
Alzey-Worms

Offene Sprechstunde – „Beruflich wiedereinsteigen“

Erfolgreich beruflich wieder einsteigen ist der Wunsch zahlreicher Frauen nach einer Familienzeit, sei es nach einer Erziehungs- oder Pflegezeit. Gut geplant und der Wiedereinstieg gelingt. Wir unterstützen Sie in Ihren Planungen.

Sie fragen sich bestimmt: Wie bringe ich alles unter einen Hut? Ist mein Kind gut versorgt? Bin ich noch up-to-date? Bietet die Digitalisierung eine Chance? Starte ich in Teilzeit oder Vollzeit?

Nutzen Sie Ihre Chance, im Mehrgenerationenhaus, die Beratung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Alzey-Worms, Kerstin Adjalian, kostenfrei in Anspruch zu nehmen. Informationen über vielfältige Unterstützungsangebote des Jobcenters, nützliche Anregungen und Tipps für einen erfolgreichen Start in den Job erwarten Sie.

Telefon: 06731 - 9507 383

Veranstalterinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Alzey-Worms, Kerstin Adjalian, in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Jobcenter-Alzey-Worms.BCA@jobcenter-ge.de

Für weitere Infos besuchen Sie bitte unsere Homepage.
www.jobcenter-alzey-worms.de

INTERNATIONALER FRAUENTAG 2026

Kino am Internationalen Frauentag „Altweibersommer“

Komödie/Drama - 2025

Astrid (Ursula Strauss), Elli (Pia Hierzegger) und Isabella (Diana Amft) brechen wie in alten, eigentlich vergangenen Zeiten zu einem gemeinsamen Campingausflug auf.

Doch diesmal ist nichts mehr so, wie es früher einmal war – insbesondere, da Elli seit geraumer Zeit gegen den Brustkrebs ankämpft.

Als Astrid sich dann auch noch dazu entscheidet, das gesamte Ersparte eines tödlich verunglückten Mannes zu stehlen, brechen die drei Freundinnen aus ihren alten Mustern aus und führen einen Tapetenwechsel herbei. Also geht's auf nach Italien, wo die drei Frauen auch versuchen wollen, wieder näher zueinander zu finden und ihrer Freundschaft neues Leben einzuhauchen.

(Quelle: Filmstarts.de)



Bali
dein Kino in Alzey

Weiterer Termin:
Kaffee-Kino-Kuchen

MÄRZ

8

Sonntag

20:00 Uhr

Einlass 19:30 Uhr

Eintritt: 10 €
(inkl. kleines Popcorn)

Bali Kino – Alzey, Bahnberg 10

Anmeldung erforderlich
bis 05.03.2026 unter
frauenbuero@alzey-worms.de
oder 06731 - 408 1251 und direkt über
die Homepage des Bali-Kino

APRIL

16

15:00 Uhr

Einlass:

14:15 Uhr

Eintritt: 9,50 €

MÄRZ

10

Dienstag

9:00 – 10:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus/
Haus der Familie,
Alzey, Schlossgasse 13

Weiterer Termin:

SEPTEMBER 9:00 – 10:30 Uhr

1

Dienstag

Zusätzlicher Termin
in der VG Wörrstadt:

OKTOBER 9:30 – 11:11 Uhr

19

Montag

Verbandsgemeinde Wörrstadt,
Zum Römergrund 2-6

jobcenter
Alzey-Worms

Infofrühstück Wiedereinstieg

Der Arbeitsmarkt ist in Bewegung. Neue Arbeitsplätze im Landkreis Alzey-Worms entstehen. Es ergeben sich so viele Chancen für Frauen für einen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg. Gut geplant ist schon halb gewonnen. Nutzen Sie Ihre Chancen. Holen Sie sich nützliche Tipps in dem angenehmen Ambiente des Mehrgenerationenhauses Alzey.

Einstieg in Vollzeit oder Teilzeit? Bin ich noch up to date?
Elternzeit – für Qualifikation nutzen? Unterstützung durch das Jobcenter?
Kinderbetreuung? Mobilität?
Antworten finden Sie bei einem kleinen Infofrühstück.

Nur für Erziehende mit Kindern unter 3 Jahren!
Kostenfreie Kinderbetreuung wird angeboten.

Telefon: 06731-9507 383

Veranstalterinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
des Jobcenters Alzey-Worms, Kerstin Adjalian,
Jobcenter-Alzey-Worms.BCA@jobcenter-ge.de

... **im Mehrgenerationenhaus** in Kooperation mit der Kindertagespflege,
dem Patenprojekt und dem Mehrgenerationenhaus

... **in der Verbandsgemeinde Wörrstadt** in Kooperation mit der
Gleichstellungsbeauftragten der VG Wörrstadt – Angela Deininger

Atemtraining

Die Gleichstellungsbeauftragte der
VG Alzey-Land lädt zum kostenfreien
Schnupperworkshop ein



Vivien Gubi

Nimm dir Zeit für deinen ATEM. Wenn du dich deinem Atem zuwendest, spürst du, wie dein Körper zur Ruhe kommt und dein Geist klarer wird. Spannungen loszulassen und dich wieder ganz mit dir selbst zu verbinden, das ermöglicht dir bewusstes Atmen.

Vivien begleitet dich in diesem Schnupperworkshop, deinen Atem bewusst wahrzunehmen, damit du im Alltag leichter darauf zurückgreifen kannst – besonders bei alltäglichen Herausforderungen. So wird dein Atem zu einer verlässlichen Ressource, die dich jederzeit stärken und begleiten kann.

Sei dabei – Dein Atem trägt dich.

Referentin:

Vivien Gubi – Atemtrainerin & Tanzlehrerin

Veranstalterin:

Claudia Stamm, Gleichstellungsbeauftragte
der VG Alzey-Land, gleichstellung@alzey-land.de



Foto: freepik.com

MÄRZ

25

Mittwoch

19:00 Uhr
Dauer ca. 2 Stunden

Petersberghalle Gau-Odernheim
im Konferenzsaal
Mühlstr. 32,
55239 Gau-Odernheim

Anmeldung erforderlich bis
20.03.2026 unter
gleichstellung@alzey-land.de

Der Schnupperworkshop
ist kostenfrei.



Verbandsgemeinde
Alzey-Land

MÄRZ

30

Montag

19:00 Uhr

Forum des Jobcenters Alzey-Worms, Bleichstraße 6+8, Alzey

Eintritt: 8 €

Karten ab 9. März bei Schmitt & Hahn Buch und Presse Alzey, Antoniterstraße 5 - 7, 55232 Alzey und in der Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms

Lesung mit Schauspielerin Proschat Madani – „Jedes Leben, so unspektakulär es auch sein mag, ist eine Heldenreise.“

Proschat Madani, bekannt unter anderem aus „Der letzte Bulle“ und „Vorstadtweiber“, war zuletzt im Kino an der Seite von Caroline Peters in „What a feeling“ zu sehen. Sie wurde als jüngstes von vier Kindern im Iran geboren, ist in Wien aufgewachsen und landete für fünfzehn Jahre in Berlin. Seit 2020 lebt sie mit ihrem Mann, dem Filmregisseur Harald Sicheritz, wieder in Wien.

Proschat Madani glänzt auch als Autorin. Ihr neues Buch trägt den Titel „Leben Spielen“. Darin erzählt sie vielschichtige Geschichten. Sie drehen sich um ihren Beruf, die Tücken der Eitelkeit, um den Humor, aber auch um schwere Themen wie Verlust, Krankheit und Tod. Die Geschichten sind dabei immer persönlich und oft sehr witzig. Madani geht in ihrer Genauigkeit so weit, dass sie – wenn es ums Sterben und den Tod geht – in Berlin am Hospiz Wannsee eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin macht. Ein Buch wie ein gelungener Abend mit Herzensfreunden: Man lacht, weint und geht um einiges klüger und mit dem Bewusstsein, warum das Spielerische im Leben so wichtig ist, nach Hause. (Quelle: Wien Museum)

Veranstalterinnen:

Schmitt & Hahn Buch und Presse Alzey und die Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms



Foto: styriabooks.at

Vom Biomüll zum Kompost

Angewandte Umwelttechnik zum Anfassen



Fotos: Abfallwirtschaftsbetrieb Alzey

In der Vergärungsanlage des Landkreises Alzey-Worms werden die Bioabfälle aus den Haushalten des Landkreises, zusammen mit dem eingesammelten Grünschnitt, zu Kompost und Strom verarbeitet. Dafür sorgen die Mitarbeiter mit Hilfe moderner Technik. Die Möglichkeit, einen Vormittag lang einen Einblick in ihren Arbeitsalltag zu erhalten, gibt es beim Girls' Day am 23.04.2026. Versuche zu Kompost und Boden runden den Vormittag ab:

- Vom Biomüll bis zum Kompost – Anlagentechnik verstehen
- Vom Biomüllauto bis zum Radlader – Fahrzeugtechnik zum Anfassen.
- Vom Kompost bis zum Boden – Versuche mit Kompost und Bodenproben selbst

Bitte bringt geeignete unempfindliche Kleidung sowie wetterfeste und bequeme Schuhe mit, es kann kalt sein, und Rundgang sowie Versuche finden teilweise im Freien statt.



APRIL

23

Donnerstag

Vergärungsanlage Framersheim

Info und Anmeldung:
Abfallwirtschaftsbetrieb
An der Hexenbleiche 36
55232 Alzey

Frau List-Kalusche, Zimmer 6,
Tel. 0 67 31-4 08 64 21



abfallwirtschaftsbetrieb
des landkreises alzey-worms

Wann?

Donnerstag,
23.04.2026

Wo?

Kreisverwaltung Alzey-Worms
IT Management



Telefon

06732 408 4723

Kontakt

girlsday@alzey-worms.de



Benefizkonzert mit dem Trio Più Colore

zugunsten des Frauenhauses Donnersbergkreis

Musik kann berühren, stärken und verbinden – und an diesem Abend auch ganz konkret helfen.

Die Gleichstellungsstelle lädt zu einem besonderen Benefizkonzert mit dem Trio Più Colore ein, dessen Erlös dem Frauenhaus Donnersbergkreis zugutekommt.

Der Klarinettenist Samir Müller, die Cellistin Traudl Herrmann und Claudia Meinardus am Klavier musizieren seit rund eineinhalb Jahren gemeinsam. Für dieses Konzert präsentieren sie ein abwechslungsreiches Kammermusikprogramm ausschließlich mit Werken von Komponistinnen – ein bewusstes musikalisches Statement.

Veranstalterinnen:

Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms
in Kooperation mit dem Verein Frauen Helfen Frauen e.V.



Claudia Meinardus



Samir Müller



Traudl Herrmann

Mit Ihrer Spende im Rahmen des Konzerts unterstützen Sie die wichtige Arbeit der **Frauenberatungsstelle** des Frauenhauses Donnersbergkreis. Sie bietet niedrigschwellig Hilfe, Orientierung und Schutz für von Gewalt betroffene Frauen: Von der Gefährdungsbeurteilung und Sicherheitsplänen bis hin zur rechtlichen und psychosozialen Beratung und Begleitung auf dem Weg zu neuen, gewaltfreien Lebensperspektiven.

Das Angebot richtet sich ebenso an Fachkräfte, Angehörige und alle, die mit dem Thema Gewalt gegen Frauen in Berührung kommen, auch aus dem Landkreis Alzey-Worms.



MAI

3

Sonntag

11:00 Uhr

Ort: Saal in der Kreisvolkshochschule
des Landkreises Alzey-Worms
Theodor-Heuss-Ring 2, 55232 Alzey

Kosten: Bitte um Spende für die
Frauenhausberatungsstelle

Anmeldung unter
frauenbuero@alzey-worms.de /
06731 - 408 1251

oder direkt hier:



9:00 – 12:00 Uhr

Eintritt frei

Forum des Jobcenters
Alzey-Worms
Bleichstr. 6+8
55232 Alzey

Anmeldung:
Kerstin Adjalian
06731-9507-383
Jobcenter-Alzey-Worms.BCA@
jobcenter-ge.de

14. DDT – Infomesse „Frauen und Digitalisierung“

Unter dieser Thematik veranstaltet das Jobcenter Alzey-Worms am 14. Deutschen Diversity-Tag, am 19. Mai 2026, die alljährlich stattfindende Infomesse. Frauen mit und ohne Familienpflichten haben als Fachkräfte gleichermaßen gute berufliche Perspektiven. Dabei eröffnet die Digitalisierung neue Chancen! Informieren Sie sich. Sie dürfen sich auf interessante Vorträge und Info-Stände u.a. von den Digi-Scouts und der Uni Mainz freuen. Auf einem Markt der Möglichkeiten stehen Fachexpertinnen und Fachexperten zu weiteren Themen, wie beruflicher Qualifikation und Bewerbungsverfahren zur Verfügung. Der Arbeitgeberservice bietet vielfältige Jobangebote an. Ein Vortrag über digitale Bewerbungs- und Suchstrategien über Social Media rundet das Angebot ab. Eine Farb- und Stilberatung berät über das passende Outfit für das Vorstellungsgespräch.

Alle, die eine Orientierung und Beratung für einen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg suchen, sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Veranstalterinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Alzey-Worms, Kerstin Adjalian, in Kooperation mit dem Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit Alzey

Besuchen Sie uns ebenso auf unserer Homepage:
www.jobcenter-alzey-worms.de

Die Wechseljahre: Eine kraftvolle Lebensphase – auch im Berufsleben

Onlinevortrag

Die Wechseljahre betreffen jede Frau irgendwann in ihrem Leben, trotzdem wird nach wie vor wenig über diese Lebensphase gesprochen. Bereits mit Anfang 40 machen sich häufig die ersten Wechseljahrsymptome bemerkbar, die aber meist nicht den hormonellen Veränderungen zugeschrieben werden. Oftmals liegt der Grund im Wissensmangel über die Wechseljahre, weil sie in der Gesellschaft noch immer als Tabuthema gelten.



Anke Sinnigen

Die Hamburger Wissenschafts- und Medizinjournalistin Anke Sinnigen hat nach vielen Jahren in der Healthcare- und Pharmabranche 2021 „wexseljahre“ gegründet und möchte Frauen empowern, ihre Gesundheit in den Wechseljahren verstärkt selbst in die Hand zu nehmen. Ihre Aufklärungsangebote richten sich insbesondere an berufstätige Frauen in den Wechseljahren.

Inhalte des Online-Vortrags:

- was Wechseljahre eigentlich sind,
- welche Symptome auftreten können,
- wie diese behandelt werden können
- und welche Möglichkeiten es am Arbeitsplatz für einen einfacheren Umgang mit den Beschwerden gibt.

Referentin:

Anke Sinnigen

Veranstalterin:

Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms



19:00 Uhr

Onlinevortrag
Teilnahme kostenfrei

Anmeldung unter
frauenbuero@alzey-worms.de /
06731-408 1251

oder direkt hier:



Der Link für die Teilnahme wird
nach Anmeldung versendet.

MAI

28

Donnerstag

19:00 Uhr

Onlinevortrag
Teilnahme kostenfrei

Anmeldung unter
frauenbuero@alzey-worms.de /
06731-408 1251

oder direkt hier:



Der Link für die Teilnahme wird
nach Anmeldung versendet.

Zwischen Schmerz und Unsichtbarkeit: Endometriose als geschlechtsspezifische Erkrankung

Onlinevortrag

Endometriose ist eine chronische, oft nicht sichtbare Erkrankung, die viele Betroffene im Alltag vor Herausforderungen stellt.

Der Vortrag vermittelt verständlich, was Endometriose ist, wie die Diagnostik abläuft und welche Behandlungsoptionen es gibt.

Zudem wird aufgezeigt, welche Auswirkungen die Erkrankung auf den Alltag sowie das Berufsleben haben kann. Ziel ist es, das Bewusstsein für chronische, nicht sichtbare Erkrankungen zu stärken. Neben den Herausforderungen werden konkrete Unterstützungs- und Handlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Im Anschluss des Vortrags gibt es die Möglichkeit für Rückfragen und Austausch. Aufgrund der persönlichen Thematik des Themas kann es online ermöglicht werden, anonym Rückfragen zu stellen bzw. Anliegen anzubringen.

Referentin:

Diana Eichhorn

Veranstalterinnen:

Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms
Endometriose – Vereinigung Deutschland E.V.



Wenn ein Kind nicht bleiben konnte ...



Der Hospizverein DASEIN e.V. Alzey und die Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms haben mit der „Sternenwiese“ einen besonderen Ort geschaffen, an dem Eltern Abschied von ihren unborenen Kindern nehmen können. Der Verlust eines Kindes in der frühen Schwangerschaft ist für viele ein tiefgreifendes und leidvolles Ereignis. Die Trauer ist da, obwohl das Kind „noch so klein“ war.

Die „Sternenwiese“ bietet Raum für diese stille Trauer. Der Gedenkort, gestaltet von den Künstlerinnen Rita Breuder und Regina Pickerodt-Fachinger, symbolisiert mit den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft den Weg des Lebens. Es können Gedenksteine erworben werden, die den Namen eines verstorbenen Kindes tragen und so den Eltern einen Platz der Erinnerung, des Trostes und der Hoffnung bieten.

Zweimal jährlich finden auf dem Hauptfriedhof Alzey feierliche Gedenk- und Bestattungsfeiern statt, bei denen Eltern in einem geschützten Rahmen Abschied nehmen können. Für sie entstehen keine Kosten.



Ansprechpartnerinnen:

Hospizverein DASEIN e.V. Alzey, hospizverein.dasein@gmx.de
Gerda Pusch, Tel. 06733-6087, gkpusch@web.de

Kontakt Rita Breuder:

Tel. 07633/6618

JUNI

13

Samstag

11:00 Uhr

Hauptfriedhof Alzey

Weiterer Termin:

DEZEMBER

13

Sonntag

15:00 Uhr

9:00 – 16:00 Uhr

inkl. 1 Stunde Mittagspause
mit Snack

Kreisverwaltung Alzey-Worms
Hexenbleiche 36, Alzey
Raum: „New Work Space“

Kosten: 15 €

Anmeldung erforderlich bis
01.09.2026 unter
frauenbuero@alzey-worms.de /
06731-408 1251

oder direkt hier:



**Tagesseminar:
Mit Weitsicht durch Berg und Tal**

**Resilient, klar und handlungsfähig –
im Alltag und im Beruf**

Veränderungen, Druck und hohe Erwartungen begleiten viele Frauen täglich. Manchmal meistern wir sie souverän – manchmal kosten sie enorm viel Kraft. In diesem eintägigen Workshop nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich: um neue Perspektiven zu gewinnen und die innere Widerstandskraft zu stärken.

Im Mittelpunkt steht **Resilienz** – die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten stabil zu bleiben, flexibel zu reagieren und sich selbstwirksam zu erleben. Gemeinsam entdecken wir persönliche Schutzfaktoren, reflektieren bewährte wie neue Strategien und stärken die Balance zwischen Stabilität und Veränderung.

Die Teilnehmenden lernen, Stress frühzeitig zu erkennen, die eigene Energie klug einzusetzen und eigene Gestaltungsspielräume zu erweitern. Statt Selbstoptimierung geht es um **Selbstfürsorge, Klarheit und innere Stärke**. Unterstützende Beziehungen, gesunde Grenzen und ein stärkendes Umfeld spielen dabei eine zentrale Rolle, genauso wie Methoden der Stressregulation und des Energiemanagements.

Der Workshop verbindet kurze Impulse mit Austausch, Reflexion und praxisnahen Übungen.

Trainerin:
Stefanie Heise, Arbeit und Leben



ZUM KAFFEE INS MUSEUM

**„Wer macht den Dreck weg?
Sauberkeit, Arbeitsteilung, Geschlecht“**

Die Aufteilung von sogenannter Care-Arbeit, also der unbezahlten Arbeit von Pflege-, Haus- und Erziehungsarbeit einerseits und andererseits der Lohn- bzw. Erwerbsarbeit ist ein zentrales Thema der Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern.



Gerade das Putzen wird dabei häufig zum Diskussions- und nicht selten zum Streitpunkt. Welche Bedeutung hatte das Putzen in der Vergangenheit in verschiedenen sozialen Konstellationen? Wer putzt was, wo, und wo nicht? Diesen Fragen wollen wir uns aus historischen sowie soziologischen Perspektiven im Rahmen des Museumscafés widmen.

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle des
Landkreises Alzey-Worms
und Museum Alzey



Museum Alzey

14:30 – 16:30 Uhr

kostenlos

Museum Alzey
Antoniterstraße 41

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis
17.09.2026 unter
frauenbuero@alzey-worms.de /
06731-408 1251

OKTOBER

24

Samstag

10:00 – 17:00 Uhr

JUKU Alzey
Römerstraße 18

Zielgruppe:
Mädchen 12-15 Jahre
(max. 10 Teilnehmerinnen)

Kostenbeitrag: 10 €

Anmeldung erforderlich bis
17.10.2026 im Warbede
Frauennotruf Alzey unter
06731 48 41 241 oder
alzey@warbede.de

WENDO – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Wendo bedeutet sinngemäß „Der Weg der Frauen und Mädchen“.

Wir stehen zusammen, um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln und eigene Stärken und Potentiale zu erkennen. Mädchen lernen sich zu schützen und erfolgreich zu wehren und sind aufmerksam, Übergriffe und Gewaltsituationen von Jungen frühzeitig zu erkennen. Durch eine Vielzahl von Methoden wird gezeigt und geübt, wie eine solidarische Gemeinschaft aussehen kann, die das Vertrauen und den Selbstwert jeder einzelnen Teilnehmerin stärkt und ein Bewusstsein entwickelt, sich als Mädchen angstfrei und sicher in weiblichen Lebenswirklichkeiten zu bewegen.

Kursleiterin:
Anke Thomasky, WENDO-Trainerin

Veranstalterinnen:
Der Kurs findet in Kooperation der Gleichstellungsstelle Alzey-Worms, dem JUKU Alzey und dem Warbede Frauennotruf Alzey statt.



Foto: freepik

JUKU offen - miteinander - leben
ZENTRUM FÜR SOZIALE ARBEIT DER STADT ALZEY



Perspektive Tradwife: Wer bestimmt was weiblich ist? Debatte um Macht, Moral und Mutterschaft im Konservatismus

Online-Webinar

Seit den 2010er Jahren ist das Phänomen der „Tradwives“ auf Social Media immer präsenter: Junge Frauen präsentieren sich bewusst im häuslichen Umfeld, beschäftigt mit Kindererziehung und Hausarbeit und inszenieren ein überwunden geglaubtes Bild von Weiblichkeit als unterwürfig, fürsorglich und aufs häusliche Umfeld bezogen. Ein Teil der Inszenierungen steht in Verbindung mit konservativen bis hin zu demokratiefeindlichen Strömungen oder werden von diesen aufgegriffen, hinter den meisten steht jedoch ein Geschäftsmodell, das auf eine möglichst starke Polarisierung mit vielen Klicks abzielt. Was macht den Reiz des Lebens als „Tradwife“ für junge Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Probleme werden durch dieses Phänomen aufgegriffen und in welcher Verbindung steht es zu einem erstarkenden Konservatismus, der eine traditionelle Aufteilung der Geschlechterrollen propagiert?

Diesen Fragen werden wir im Rahmen des Webinars nachgehen und ebenso Möglichkeiten für einen Austausch bieten.

Referentin:

Dr. Vera Lanzen, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Alzey-Worms

Veranstalterinnen:

Kreisvolkshochschule Alzey-Worms und Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms



Foto: Adobe Stock

NOVEMBER

17

Dienstag

19:00 - 21:15 Uhr

Die Veranstaltung
ist kostenfrei

Anmeldung ab
Juni 2026 unter
www.vhs-alzey-worms.de



Gleichstellungsstellen im Landkreis Alzey-Worms



Stadt Alzey

z.Zt. nicht besetzt

VG Alzey-Land

Claudia Stamm

06731 499062

gleichstellung@alzey-land.de

VG Eich

Ursula Orth

06246 522

orthursula2@gmail.com

VG Monsheim

Andrea Möws

06243 8704

gleichberechtigung@vg-monsheim.de

VG Wöllstein

Kristin Schüller

0179-7679116 (nach 16.00 Uhr)

gleichstellungvgwoellstein@web.de

VG Wörrstadt

Angela Deininger

0160 1108476

gleichstellungsbeauftragte@vgwoerrstadt.com

VG Wonnegau

Monika Stark

06244 9193439 oder 0175-5702904

Mstark59@web.de

Gleichstellungsstelle des Landkreises Alzey-Worms

Tel. 06731-408 1251

frauenbuero@alzey-worms.de

Frauen in Aktion 2027

Haben Sie Lust mitzumachen? Möchten Sie sich in unser Frauennetzwerk einfüdeln?

Haben Sie Ideen zu Veranstaltungen?

Gehören Sie einer Gruppe, einem Verein, ... an und möchten sich an „Frauen in Aktion 2027“ beteiligen?

Ja? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir freuen uns auf Sie.



Frauen und Männer sind gleichberechtigt!

Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Alzey-Worms

Wir wollen....

- dazu beitragen, geschlechtsspezifische Benachteiligungen abzubauen:
In Partnerschaft und Familie, in sozialen Situationen, am Arbeitsplatz, im öffentlichen Leben – also in allen gesellschaftlichen Bereichen.
- dabei helfen, Chancengleichheit für Frauen und Mädchen im Landkreis Alzey-Worms herzustellen.
- den Bewusstseinswandel zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern fördern.

Wir bieten....

- Informationen, Beratung, Unterstützung bei privaten, familiären, beruflichen Konflikt- oder Gewaltsituationen. Termine sind kurzfristig zu vereinbaren.
- Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Vorträge und Fortbildungen zu frauenrelevanten Themen.
- Zusammenarbeit mit Organisationen, Verbänden, Initiativen, Beratungsstellen, Koordinierung des Runden Tisches gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen im Landkreis Alzey-Worms.
- Bildung und Verknüpfung lokaler Netzwerke.
- Unterstützung der Kreisverwaltung Alzey-Worms bei der Umsetzung des Landesgleichstellungsgesetzes.

Gleichstellung bedeutet....

die Umsetzung des Grundgesetzes § 3 Abs. 2: „Frauen und Männer sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“

- den Abbau der Einkommensdifferenz von Frauen und Männern.
- dass Frauen und Mädchen nicht länger Opfer von seelischer und körperlicher Gewalt werden.
- dass Frauen auf allen Ebenen des öffentlichen Lebens und der Politik ihrem Bevölkerungsanteil entsprechend, repräsentiert sind.

Alle, die sich engagieren und unser Netzwerk bereichern möchten, die bereits Ideen, Vorschläge und Anregungen zu Veranstaltungen und Projekten im Landkreis Alzey-Worms haben, sind herzlich zum Mitwirken eingeladen.

Die Gleichstellungsstelle hat ihr Büro in der Kreisverwaltung Alzey-Worms, Ernst-Ludwig-Straße 36, 55232 Alzey, 1. Stock, Zimmer 114/115.

Dr. Vera Lanzén
Gleichstellungsbeauftragte
Tel.: 06731-408 1261

Büro:
Daniela Gras
Tel.: 06731-408 1251

E-mail: frauenbuero@alzey-worms.de

JAHRESPROGRAMM „FRAUEN IN AKTION“

Es machen mit:

- Abfallwirtschaftsbetrieb der Kreisverwaltung Alzey-Worms
 - Arbeit und Leben gGmbH
 - Bali-Kino Alzey
 - Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
 - Frauenhaus Donnersbergkreis
 - Gleichstellungsstelle/Frauenbüro Landkreis Alzey-Worms
 - Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinden
 - Hospizverein DASEIN e.V. Alzey
 - IT Management Kreisverwaltung Alzey-Worms
 - Jobcenter Alzey-Worms
 - Jugendamt Kreisverwaltung Alzey-Worms
 - JUKU - Zentrum für Soziale Arbeit der Stadt Alzey
 - Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.
 - Museum Alzey
 - Rhein Hessische Autorengruppe Landschreiber
 - RWO Alzey und andere Vereine
 - Second Stage Alzey
 - Warbede Frauennotruf Alzey
- ... und viele engagierte Menschen

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie weitere Angebote der Netzwerkpartner*innen

Frauenselbsthilfe Krebs

Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V. Gruppe Alzey

Karin Neudhöfer
E-Mail: fsh.alzey@gmx.de
Telefon: 06731-9069019

Gruppentreffen:
Jeden 1. Mittwoch im Monat
Mehrgenerationenhaus Alzey
Schlossgasse 13
55232 Alzey

DOMESTIC VIOLENCE IS FORBIDDEN

است ممنوع خانواده در خشونت و زور اعمال

Насилие в семье запрещено

Przemoc w rodzinie jest zakazana

La violenza domestica è vietata

Ukatili majumbani unakatazwa kisheria

ممنوع الأسري العنف
Gewalt in der Familie ist verboten

Violencia en la familia está prohibida

É proibido violência na família
Non à la violence familiale

Η ενδοοικογενειακή βία απαγορεύεται

Qalalaasaha goyska iyo guriga waa dembiyo ka soo horjeeda sharciga

Aile içi şiddet bir suçtur

ዘቤታውን ስድራቤታውን ማመጽ፡ አንጻር ሕገ ዚፍጻም ገበናት እዩ።

Nasilje u Familiju je zabranjeno

Veranstaltungen des Runden Tisches gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen werden in der Presse bekanntgegeben oder unter www.frauen-in-aktion.de

Hilfe bei Gewalt in Ehe, Familie und Partnerschaft

Gewalt in der Familie und anderen sozialen Beziehungen **ist keine Privatsache.**

Es gibt einen Weg aus der Gewalt...

...für alle

Gewalt umfasst alles, was die Würde, die Selbstachtung und die Grundrechte eines Menschen verletzt. Das heißt, wenn Sie von Ihrem Ehemann, Partner, oder Expartner z.B.

- körperlich oder seelisch misshandelt,
 - geschlagen,
 - verletzt,
 - terrorisiert (Stalking) - telefonisch, am Arbeitsplatz, per SMS etc.
 - bedroht,
 - eingesperrt,
 - gefangen gehalten,
 - zu sexuellen Handlungen gezwungen,
 - vergewaltigt
- wurden oder werden.

Es ist Ihr Recht, sich zu wehren und sich selbst und Ihre Kinder zu schützen

Wichtige Informationen dazu:

- www.rigg.rlp.de
- www.hilfetelefon.de
- www.frauenrechte.de
- www.frauen-gegen-gewalt.de
- www.gewaltschutz.de
- www.gewalt-ist-nie-ok.de

Gewalt in der Familie ist die verbreitetste Verletzung der Menschenrechte weltweit!

Wenn Sie von Gewalt bedroht oder betroffen sind, holen Sie sich Hilfe!

Polizei	110	0 67 31 911-0
Interventionsstelle gg. Gewalt in engen sozialen Beziehungen (IST) Alzey im Diakonischen Werk		0 67 31 99 68 15
Frauennotruf Alzey		0 67 31 484 1241
Frauenhäuser		
Kirchheimbolanden	0 63 52 41 87	
Worms	0 62 41 4 35 91	
Mainz	0 61 31 27 92 92	
Bad Kreuznach	06 71 4 48 77	
Weißer Ring e.V.		0 152 590 605 38
Institut für Rechtsmedizin Uni Mainz		0 61 31 393 73 87
Opfer- u. Täterhilfe Rhh. e.V.		0 61 31 287 77 78
Hilfetelefon Gewalt gg. Frauen		0800 0 116 016
Soforthilfe b.psych. Trauma		02 61 404 14 81
Kreisverwaltung Alzey-Worms		
Gleichstellungsstelle	0 67 31 408 12 61	
Jugendamt	0 67 31 408 54 61	
Gesundheitsamt	0 67 31 408 70 77	

Alle diese Stellen stehen in engem Kontakt zu weiteren Beratungsstellen, die Ihnen Unterstützung anbieten können.

Wir helfen, Gewalt in der Familie zu überwinden.



Runder Tisch gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen im Landkreis Alzey-Worms

Frauen* und Mädchen* sind am häufigsten aufgrund ihres Geschlechts von sexualisierter Gewalt betroffen. Oft wird daher auch von geschlechtsspezifischer Gewalt gesprochen. Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter:

- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- Vergewaltigung
- Sexualisierte Belästigung in der Arbeitswelt und im öffentlichen Raum
- Digitale sexualisierte Gewalt
- Alle weiteren aufgezwungener sexueller Handlungen oder Kommunikation

Allen Formen gemeinsam ist, dass sie einen Eingriff in die Selbstbestimmung und Intimsphäre darstellen und es sich bei sexualisierter Gewalt um ein Machtmittel handelt, um gezielt einen Menschen zu erniedrigen und abzuwerten.

Es kann helfen, das Erlebte in Worte zu fassen und aufkommende Gefühle einzuordnen. Der Warbede Frauennotruf unterstützt dabei mit dem Angebot der kostenlosen und vertraulichen Beratung. Frauen*, Mädchen* und FLINTA* ab 14 Jahren, Bezugspersonen, Familienangehörige und Fachkräfte können einen Termin vereinbaren und zur Beratung kommen. Alles geschieht freiwillig, sie entscheiden, über was sie sprechen möchten.

Neben der Beratungsarbeit stellen Prävention und Öffentlichkeitsarbeit ein weiteres Aufgabenfeld der Fachstelle dar. Wir bieten Vorträge, Fortbildungen und Workshops um das Thema sexualisierte Gewalt an, informieren und wirken weit verbreiteten Mythen und Vorurteilen entgegen. Gerne überlegen wir hier gemeinsam, welches Präventionsangebot für sie sinnvoll oder passend ist, auf ihre Bedarfe ausgerichtet ist.

Die Mitarbeiterinnen vom Frauennotruf stehen für parteiliche, solidarische Haltung gegenüber Betroffenen sexualisierter Gewalt und unterliegen der Schweigepflicht.

Gemeinsam wollen wir auf das Thema der sexualisierten Gewalt in unserer Gesellschaft enttabuisieren und zur Stärkung der Rechte und Selbstbestimmung von Frauen* und Mädchen* beitragen.

Bei Bedarf oder Interesse wenden sie sich per E-Mail oder telefonisch an uns:

**Warbede Frauennotruf Alzey; Ernst-Ludwig- Straße 43; 55232 Alzey;
06731-484 12 41 oder alzey@warbede.de; www.warbede-frauennotrufe.de**



5 Jahre Warbede Frauennotruf Alzey – 5 Jahre Arbeit gegen sexualisierte Gewalt an Frauen* und Mädchen*

Der Warbede Frauennotruf Alzey wird dieses Jahr 5 Jahre alt. Das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern und uns bei allen Unterstützenden bedanken!

**Save the Date 25. Juni 2026 ab 14 Uhr
Warbede Frauennotruf Alzey, Ernst-Ludwig-Straße 43, 55232 Alzey**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Fachfrühstück im Warbede Frauennotruf Alzey – vernetzen, fachlich weiterbilden und gemeinsam frühstücken

Die Mitarbeiterinnen des Frauennotrufs Alzey – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* laden ein zum Fachfrühstück. An diesem Tag wird es einen fachlichen Input zu digitaler sexualisierter Gewalt geben. Für das leibliche Wohl sorgt die Fachstelle.

Wo? Warbede Frauennotruf Alzey, Ernst-Ludwig-Straße 43, 55232 Alzey

Wann? 19.05.2026 um 10:00 Uhr

Fachlicher Input? Digitale sexualisierte Gewalt

Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten deshalb um Anmeldung bis zum 04.05.2026 unter alzey@warbede.de oder 06731 - 484 1241



(freepik.de)



„Das Licht in mir“ – Zeit für mich selbst

Im Alltag vergessen sich Frauen oft selbst. Beruf, Familie, Care-Arbeit, belastende Lebensumstände beanspruchen einen Großteil unserer Zeit und lassen wenig Raum zum Durchatmen, Nichts-tun, Entspannen. Vernachlässigen wir uns selbst zu lange, wird das „Licht in uns“ kleiner, gedämpfter.

Damit diese Flamme wieder aufleuchtet, ihre Kraft und Helligkeit zeigen kann, möchten wir durch verschiedene Möglichkeiten der Entspannung eine Auszeit anbieten.

Durch Meditation, Achtsamkeit, Musik und Klänge nehmen wir uns den Raum um zu spüren, zu atmen und einfach „Frau zu sein“.

Wann? 19. 03./ 16. 04./ 21. 05./ 18. 06./ 16. 07./ 20. 08./ 17. 09./ 15. 10./ 19. 11./ 17. 12.
von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Wo? Warbede Frauennotruf Alzey – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt
bei Frauen* und Mädchen*, Ernst-Ludwig-Str. 43, 55232 Alzey

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, wir bitten deshalb um vorherige Anmeldung.

Information und Anmeldung: Anke Gilpatrick, 06731 – 484 1241 oder alzey@warbede.de

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, bequeme Kleidung; die Aktivitäten werden überwiegend am Boden durchgeführt, bei Problemen ist eine Durchführung im Sitzen möglich!

LGBT*I*AQ + Beratung

Für queere Personen jeden Alters und für Familien mit queeren Kindern und Jugendlichen, insbesondere bei Fragen zu TIN*(Trans*, Inter*, Nichtbinär).

Wir beraten zu Fragen:

- der sexuellen und geschlechtlichen Identität,
- des Coming-outs,
- der Transition und der Personenstandsänderung,
- der Schwangerschaft und queerer Familienmodelle.
- die für dich jetzt gerade dringend sind und bei denen du Hilfe in Anspruch nehmen möchtest.

Die Beratung ist selbstverständlich vertraulich und findet in einem queeren Safe-Space-Setting statt.

Wo?

Im Warbede Frauennotruf, Ernst-Ludwig-Straße 43, Alzey

Wie?

Mail: heik.zimmermann@dgti.org

Du kannst dich gerne auch anonym anmelden. Tin*Personen können mitteilen, wie sie angesprochen werden wollen!

Wer?

Die Beratung wird von Heik Zimmermann angeboten. Heik Zimmermann ist Koordinationsleitung* des Kompetenzzentrum Trans* und Diversität, einer Projektstelle der dgti (Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität) in Frankfurt, die professionalisierte tin*Beratung anbietet.

Wann?

Nach Kontaktaufnahme mit Heik Zimmermann werden individuelle Termine vereinbart.

ANGEBOTE DER FRAUEN- UND MÄDCHENARBEIT IM JUKU ALZEY

Unser Angebot für Frauen und Mädchen in Alzey. Wir bieten einen sicheren Ort für Frauen und Mädchen. Hier könnt ihr eure Fähigkeiten zeigen, Neues lernen und andere Frauen treffen. Wir unterstützen euch bei Fragen und im Alltag. Unser Angebot ist freiwillig und kostenlos. Wir sind im JUKU Alzey und im ganzen Stadtgebiet für euch da.

FRAUEN-CAFÉ

Montag & Donnerstag 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

Lust dem Alltagstrott zu entfliehen und sich für ein paar Stunden in gemütlicher Runde zu treffen? Dann komm vorbei! Wir nähen, werkeln und plaudern im geschützten Rahmen bei Kaffee und Tee. Eine gelernte Näherin unterstützt dich, wenn du Hilfe brauchst.

POWERFRAUEN

Freitag 9:30 Uhr – 12:00 Uhr

Wann hast du das letzte Mal die Gelegenheit, dich sportlich auszupeinern oder deinen Körper und Geist gesundheitlich zu stärken? Lange her? Kein Problem – denn ab jetzt kannst du nur unter Frauen unser Trainingsangebot nutzen. Wir bieten Gruppensport mit Elementen von Fitness, Yoga, Aerobic, Pilates, chinesische Gymnastik und Tanzen. Nach den sportlichen Aktivitäten hast du die Möglichkeit, andere Teilnehmerinnen kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Also, komm einfach vorbei und lass dich überraschen.

Kontaktdaten JUKU Frauen- und Mädchenarbeit:

www.juku-alzey.de · Frauenarbeit@alzey.de · 06731 495 748

JUKU, Zentrum für soziale Arbeit der Stadt Alzey · Römerstraße 18 · 55232 Alzey

MÄDCHENTREFF

Freitag 14:00 – 16:00 Uhr

Unternimmst du gerne etwas mit deinen Freundinnen? Möchtest du andere Mädchen in deinem Alter kennenlernen? Ist Langeweile nichts für dich?

Dann bist du im Mädchentreff herzlich willkommen! Wir kochen, backen, malen, werken, spielen und tanzen und vieles mehr! Hast du manchmal Probleme, wie Streit mit der Freundin, Stress in der Schule, ein Missverständnis mit den Eltern oder Geschwistern? Wir können darüber reden. Wenn du Fragen hast oder Hilfe brauchst, sind wir für dich da.

SPRACHTREFF

Montag 14:00 – 16:00 Uhr & Freitag 9:30 – 12:00 Uhr

Möchtest du Deutsch als Zweitsprache lernen oder die Zeit bis zum nächsten Sprachkurs gut für dich nutzen? Dann bist du hier genau richtig!

Unterstützt durch eine erfahrene Lehrerin übst du das freie Sprechen und triffst neue Leute, die ebenfalls Deutsch lernen.

Kontaktdaten JUKU Frauen- und Mädchenarbeit:

www.juku-alzey.de · Frauenarbeit@alzey.de · 06731 495 748

JUKU, Zentrum für soziale Arbeit der Stadt Alzey · Römerstraße 18 · 55232 Alzey



HILFE FÜR FRAUEN

Freitag 14:00 – 16:00 Uhr

Manchmal wird es kompliziert: Viele Aufgaben, Alltagsstress, offene Fragen, Unsicherheit. Sprich uns gerne an! Wir haben ein offenes Ohr für dich.

Wir schauen, womit wir dir helfen können und wie du dir selbst helfen kannst.

Gemeinsam finden wir eine Lösung.

Wenn deine Deutschkenntnisse noch nicht ausreichen, um die Aufgaben selbständig zu erledigen, bieten wir folgende Unterstützung:

- Beim Ausfüllen der Anträge
- Vereinbarung der Termine bei Behörden und Einrichtungen
- Begleitung bei Bedarf
- Beratung und Vermittlung an zuständige Stellen

Bitte beachte: Nach Terminvereinbarung!



Kontaktdaten JUKU Frauen- und Mädchenarbeit:

www.juku-alzey.de · Frauenarbeit@alzey.de · 06731 495 748

JUKU, Zentrum für soziale Arbeit der Stadt Alzey · Römerstraße 18 · 55232 Alzey

Kreativ Basar

SONNTAG · 26. April 2026

11:00 - 14:00 Uhr

Selbstgemachtes von Frauen für Frauen

- Genähtes, Gestricktes & Gehäkeltes
- Schmuck & Accessoires
- gemalte Bilder
- Getöpfertertes
- Geschnitztes & Gesägtes und vieles mehr!

A collage of three images showcasing handmade crafts. The top image shows a still life with colorful ceramic pots, vases, and baskets filled with dried flowers and pumpkins. The middle image shows a collection of colorful ceramic bowls and vases. The bottom image shows a variety of small, colorful ceramic items, including figurines and decorative pieces.

Starke Netzwerke für Familien: Zwei aktuelle Angebote des Netzwerks Kinderschutz

Die Kreisverwaltung Alzey-Worms erweitert in Zusammenarbeit mit Partnern die Unterstützung für Familien in psychisch belastenden Situationen. Das Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung stellt zwei aktuelle Angebote vor:

1. Systemische Kurzzeitberatung für psychisch belastete Familien

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit mindestens einem Kind im Alter von 0–14 Jahren, die aufgrund von psychischen Belastungen Unterstützung suchen. Ziel ist es, das Familiensystem zu entlasten und praktische Lösungen für den Alltag zu entwickeln.

Das zeichnet die Beratung aus:

- Anonymität und Vertraulichkeit: Alle Daten bleiben geschützt.
- Die Beratung ist kostenlos.
- Individuelle Unterstützung: Sowohl für Einzelpersonen als auch für das gesamte Familiensystem.
- Lösungsorientierte Ansätze: Praktische und alltagstaugliche Hilfestellungen.

Was wird angeboten?

- Analyse des Familiensystems: Belastungsfaktoren erkennen.
- Alltagstaugliche Interventionen: Individuelle und familiengerechte Lösungen.
- Weitervermittlung: Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu weiteren Fachstellen.

Wann ist das Angebot sinnvoll?

- Bei Belastungsfaktoren, die aufgrund von (psychischem) Stress in der Familie entstehen.
- Bei hoher Belastung der Eltern und/oder psychischen Erkrankungen.

Ort/ Kontakt:

Heilpädagogium Schillerhain

- Katrin Schwenk (M.Sc. Psychologie): k.schwenk@evh-pfalz.de
- Nadja Wiebel (Dipl. Psychologin): n.wiebel@evh-pfalz.de

Schreiben Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten (Telefonnummer, E-Mail).
Eine Psychologin wird sich zeitnah melden.



2. Telefonische Sprechstunde – Unterstützung für Fachkräfte

Die zweite Initiative richtet sich an Fachkräfte (z.B. Mitarbeiter:innen aus den Frühen Hilfen, Erzieher:innen, Schulen, Sozialdiensten, Jugendämtern, Hebammen, Kinderärzt:innen). Hierbei geht es um eine Sprechstunde für Fragen rund um das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“.

Warum ist die Sprechstunde wichtig?

Psychische Erkrankungen der Eltern können eine erhebliche Belastung für Kinder darstellen. Die Sprechstunde bietet Fachkräften die Möglichkeit eine Beratung zu erhalten, und eine fundierte Einschätzung der Eindrücke, der beobachteten Situationen und Auffälligkeiten, vorzunehmen.

Themen der Beratung:

- Erkennen von Belastungen: Hinweise auf Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern.
- Unterstützungsangebote: Informationen über lokale Netzwerke und Hilfsstrukturen.
- Gesprächsführung: Tipps für den Umgang mit betroffenen Eltern.

Wann und wie?

- Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 12:30–13:00 Uhr.
- Telefonnummer: 0170/3868146
- Alternativ: E-Mail an kipse-alzey-worms@hajufa.drk.de
- Beratung durch: Fachkräfte der Mutter/Vater-Kind-Einrichtung DRK La Casita.

Hand in Hand für den Schutz von Familien

Mit diesen beiden Angeboten leistet das Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung einen wichtigen Beitrag, um Familien in schwierigen Zeiten zu unterstützen und Fachkräfte zu stärken.
Setzen Sie auf professionelle Hilfe und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit!



MÜTTER-VÄTER-TREFF IM LANDKREIS ALZEY-WORMS

Komm vorbei, tausche dich aus und finde **UNTERSTÜTZUNG**
FÜR DEN ALLTAG mit deinem Kind im ersten und zweiten Lebensjahr.

Beim **MÜTTER-VÄTER-TREFF** kannst du dich mit anderen Eltern und einer Fachkraft im Bereich **frühkindliche Entwicklung** austauschen, beispielsweise über folgende Themen:

- Geburtserlebnis & Neugeborenenzeit
- Schlaf, Rituale & Rhythmus
- Beikost & Ernährung
- Kindergesundheit & -wohlbefinden
- Spiel & Bewegung
- Veränderung durch ein Baby

... und insbesondere alles zu euren **aktuellen Fragen!**

MÜTTER-VÄTER-TREFF in deiner Nähe:

ALZEY



Tel.: 06731 9503-16
Mail: claudia.roth@regionale-diakonie.de

OSTHOFEN



Tel.: 06242-5111
Mail: info@caritas-kita.de

MONSHEIM



Tel.: 06243-6165
Mail: MGH.Monsheim@ekhn.de

WÖRRSTADT



Tel.: 06731-5487660
Mail: s.steuer@caritas-mainz.de

Layout: © Sabine Böttler | www.unterbewerber.de; Foto: Nadine Hilleneyer - Pixabay

„One Billion Rising“ – Gemeinsam Tanzen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen*



Tanz-Flashmob jährlich am 14. Februar am
Stadthallenplatz Alzey – Ein kraftvolles Zeichen
für ein gewaltfreies Leben.

„One Billion Rising“ vereint Menschen weltweit am Valentinstag, um sich tanzend für ein Ende von Gewalt an Frauen* und Mädchen* stark zu machen. Jede dritte Frau weltweit hat im Laufe ihres Lebens körperliche oder sexualisierte Gewalt erfahren – das sind eine Milliarde Frauen (One Billion).

Am Aktionstag sind nach einer kurzen Eröffnungsrede alle Teilnehmenden zum Tanzen eingeladen. Der Tanz wird angeleitet, die Schritte sind schnell zu erlernen. Bemalte Banner, Plakate, T-Shirts, die ein Ende der Gewalt fordern und Solidarität mit Betroffenen signalisieren, machen die Aktion bunter und lebendiger und sind deshalb gerne gesehen.

Organisiert wird die Tanzdemo in Alzey vom **Warbete Frauennotruf Alzey**, der **Gleichstellungsstelle Alzey-Worms**, dem **Frauenhaus Donnersbergkreis**, von der **DRK-Einrichtung La Casita Alzey**, dem **Jobcenter Alzey-Worms**, dem **Café Asyl**, dem **JUKU** und der **Gleichstellungsbeauftragten der VG Wörrstadt**.



Foto: Gleichstellungsstelle Landkreis Alzey-Worms

OMAS GEGEN RECHTS



OMAS GEGEN RECHTS in Deutschland wurde am 27. Januar 2018 auf Facebook gegründet, inspiriert von der schon seit November 2017 in Wien/Österreich existierenden Gruppe **OMAS GEGEN RECHTS**. Es ist eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative.

OMAS GEGEN RECHTS jetzt auch in Alzey

In Alzey kommt es immer wieder zu Aufmärschen von Rechten/Neo-Nazis. Mit unserer Ortsgruppe **OMAS GEGEN RECHTS** Alzey möchten wir den rechten Gruppierungen ein Zeichen für Vielfalt und Demokratie entgegensetzen.

Dafür stehen wir:

- für Demokratie und Vielfalt - parteiübergreifend
- für die Vielfalt aller Kulturen und Nationalitäten
- für Toleranz und ein respektvolles Miteinander
- für die Erhaltung der demokratischen Grundwerte
- für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt

Wir engagieren uns:

- gegen rechtspopulistische Strömungen
- gegen Ausgrenzung von Menschen mit Migrationshintergrund
- gegen jegliche Stigmatisierung
- gegen alle Formen von Gewalt



Foto: © 2025 OMAS GEGEN RECHTS Deutschland e.V.

Omas gesucht!

Noch sind wir eine kleine Gruppe. Aber je mehr wir sind, desto mehr können wir erreichen. Wenn du bei **OMAS GEGEN RECHTS** in Alzey mitmachen willst, schreibe uns: omasgegenrechts-alzey@web.de

Weitere Informationen:

www.omasgegenrechts-alzey.de
www.omasgegenrechts-deutschland.org

**ES GIBT EINEN WEG AUS DER GEWALT...
JEDE FRAU KANN IHN GEHEN!**

Hilfe bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen:

Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter.

Sie findet in engen sozialen Beziehungen statt und äußert sich durch körperliche und seelische Misshandlung, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung, Mordversuch, Beleidigungen, soziale Isolation, Kontrolle, Drohungen, ...

Für alle von Gewalt betroffenen oder bedrohten Frauen steht das Frauenhaus Donnersbergkreis Tag und Nacht offen.

Im Projekt Second Stage begleiten wir Frauen in einer Übergangswohnung in Alzey. Hier begleiten wir sie bis zu 12 Monate auf dem Weg in ein sicheres und selbst bestimmtes Leben frei von Gewalt.

In unserer Beratungsstelle bieten wir Frauen, unabhängig von einem Aufenthalt im Frauenhaus, fachliche Beratung und Unterstützung an.

Frauen helfen Frauen Donnersbergkreis e.V.

Frauenhaus Donnersbergkreis

Tel.: 06352/4187
Mail: info@frauenhaus-kibo.de

Beratungsstelle

Tel.: 06352/401164
Mail: info@frauenberatung-kibo.de

Second Stage Alzey

Tel.: 015165420537
Mail: secondstagealzey@gmail.com



Erfolgreich durch gekonntes Kommunizieren oder Kommunizieren will gekonnt sein: achtsam, schlagfertig, authentisch und erfolgreich

Wir wissen alle, dass eine gelungene Kommunikation viele Türen in unserem privaten und professionellen Leben öffnet. Trotzdem finden wir uns immer wieder in einer Situation, in der wir die richtigen Worte nicht finden, um unsere Gedanken und Gefühle auszudrücken bzw. die des Gegenübers zu verstehen. Oft suchen wir die Lösung vergeblich bei der Was-Frage, also was wir sagen sollen bzw. wollen. Dabei liegt die Lösung oft bei der Wie-Frage, also wie wir etwas kommunizieren sollen. Auch bei der Vermittlung unserer Ideen oder unseres Wissens, wie zum Beispiel bei Präsentationen oder Reden, spielt die Art unserer Kommunikation einen mindestens genauso wichtigen Part wie deren Inhalt

Wie oft müssen wir beobachten, wie eine andere Person, die inhaltlich erheblich weniger Kompetenz hat, mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung erntet, während wir machtlos danebenstehen. Besonders als Frau müssen wir uns nicht selten noch mehr bemühen, um uns Gehör zu verschaffen. Wenn Sie solche Situationen öfter erleben, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

In dem Workshop werden wir einige Techniken erlernen, die uns bei der verbalen und nonverbalen Kommunikation - besonders am Arbeitsplatz - erfolgreich weiterbringen. Es wird sich unter anderem um die Fragen handeln, welche Worte wir verwenden, wie wir sprechen und wie wir unsere Stimme sowie unsere Gestik und Mimik einsetzen können, um positiv auf unsere Mitmenschen zu wirken. Wir werden praktisch anwendbare mentale Strategien und Methoden kennenlernen, um unsere Ausdrucksweise zu verbessern, unsere Hauptbotschaft zu vermitteln, uns in einem Gesprächsraum gut zu positionieren und sichtbar zu werden.

Während des Seminars stehen Ihnen Getränke und ein kleiner Pausensnack kostenlos zur Verfügung.

Kursleitung: Zahra Deilami

Termin: Freitag; 13.03.2026, 9:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 71 €

Kursort: Kettenheim, Seminarhaus ZAHRA

Kurs-Nr. 261-10611

Königin, Rebellin, Realistin? Das bewegte Leben der irischen Piratin Gráinne Ní Mháille

Die Irin Gráinne Ní Mháille, auch bekannt unter dem englischen Namen Grace O'Malley, war Teil der freien gälischen Clangesellschaft, die im 16. Jahrhundert endgültig von den Engländern zerstört wurde. Gráinne sprengte die für Frauen geltenden Grenzen ihrer Zeit: Sie lebte als Piratin an der irischen Westküste, herrschte als Frau über ihr eigenes Gebiet sowie eine Flotte und stand mit den englischen Eroberern in ständigem Wechsel aus Widerstand, Unterwerfung und Kooperation.

Am Ende ihres Lebens traf Gráinne Ní Mháille in einer Audienz sogar auf die etwa gleichaltrige englische Königin Elisabeth I.; dort konnte sie die Freilassung ihres Sohnes und einen Freifahrtschein für ihre freibeuterischen Aktivitäten erwirken.

Schon zu ihren Zeiten war Gráinne eine lebende Legende geworden und die Erinnerung an sie existierte in zahlreichen Mythen weiter. Jahrhunderte nach ihrem Tod wurde Gráinne Ní Mháille schließlich zur nationalen Identifikationsfigur und feministischen Ikone erhoben und ist damit bis heute ein wichtiger Teil des irischen kulturellen Gedächtnisses.

Der Vortrag beleuchtet auf lebendige Weise Gráinne Ní Mháilles abenteuerliches Leben und die Epoche der vollständigen militärischen Eroberung Irlands. Königin, Untertanin, Rebellin, Realistin, Feministin ... Die verschiedenen Interpretationen ihrer Person werden dargestellt und ein möglichst realistisches, quellennahes Bild der historischen Figur Gráinne Ní Mháille gezeigt.

Kursleitung: Kerstin Hetzel-Illing

Termin: Donnerstag, 30.04.2026, 19:00 -21:00 Uhr

Kosten: 25 Euro

Kursort: Kulturzentrum Alzey

Kurs-Nr. 261-10103

Anmelden können Sie sich online unter www.kreis-alzey-worms.eu/volkshochschule/, telefonisch unter 06731- 408-6740, persönlich oder per Mail an kvhs@alzey-worms.de.



wertschätzend kommunizieren – vertrauensvoll teilen

Zusammenarbeit in einem Team erfolgreich gestalten

In ehrenamtlichen Führungsgremien ist die Teamarbeit schon fast selbstverständlich und oftmals der einzige Weg sich für Vorstandsverantwortung zu entscheiden. Alles was es braucht, ist zu wissen wie Teamarbeit funktioniert um erfolgreich und glücklich sein Ehrenamt gestalten zu können.

Inhalte:

- Vor- und Nachteile von Teamarbeit
- Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit
- wie Teams ticken / Phasen der Teamentwicklung
- Stärken und Rollen im Team, wie genderfähig sind Teams
- Aufgaben und Verantwortung sinnvoll teilen
- Kommunikation und Konfliktkultur, geschlechtereigene Spezifika



Die KI wird nie müde, Die KI schläft nicht, Die KI ist schon da.

Und das Beste? Die KI arbeitet für Dich.

Wir zeigen, wie Künstliche Intelligenz Ihr Team, Ihr ehrenamtliches Arbeiten und Ihre Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederwerbung smarter macht – ohne Science-Fiction, aber mit Wirkung.

KI ist kein Hype, kein Zukunftsthema und keine Angstmaschine. KI ist Ihr neuer Lieblingskollege, Ihr Werkzeugkasten – fleißig, präzise und (fast) immer gut gelaunt.

Referentin: Helma Ostermayer – Sozialpädagogin, Coach, Trainerin
Zielgruppe: Vorstandsmitglieder, Mitglieder, Interessierte
Termin: Samstag, 11. April 2026
Beginn/Ende: 9:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
Teilnahmegebühr: kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen
Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
Verkostungspauschale: 18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder)
Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.
Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31
Bitte das Kennwort: **TEAM** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
Anmeldung: ab sofort bis spätestens 28.03.2026
Veranstalterin: Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

Referenten: Bruno Schulz – Creative Director, schulz&tebbe, Dennis Keeb – Art Director, schulz&tebbe
Zielgruppe: Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
Termin: Samstag, 13. Juni 2026
Beginn/Ende: 10:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
Teilnahmegebühr: kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen
Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
Verkostungspauschale: 18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder)
Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.
Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31
Bitte das Kennwort: **KI** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
Anmeldung: ab sofort bis spätestens 08.06.2026
Veranstalterin: Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

Erfolgreich Scheitern – Warum Fehler wichtig sind

Keiner macht gerne Fehler. Entsprechend tun wir uns schwer, mit ihnen umzugehen. Um aus eigenen Fehlern zu lernen, stehen uns oftmals unsere Emotionen und unser Denken im Weg. Fehler empfinden wir eher als Bedrohung und begegnen ihnen oftmals mit Ignoranz und dabei müssen wir scheitern, weil Scheitern eine natürliche Begleiterscheinung menschlichen Handelns ist und mächtige Kräfte in sich birgt, Motivation, Innovation und Kreativität. Alles was es braucht Aufgaben und Herausforderungen in jeder Lebensphase und in unterschiedlichen Lebenssituation zu meistern.

Seminarziele:

- Bewusstwerden des persönlichen Umgangs mit Fehlern
- Erkennen welche Fehler Ausgangspunkte zum Lernen sind
- Kriterien einer fördernden, ermutigenden und wertschätzenden Fehlerkultur kennenlernen
- Wissen um die grundsätzlichen Voraussetzungen einer guten Fehlerkultur in privaten und beruflichen Gruppen
- Tipps zum Selbstcoaching

Es bleibt viel Raum für den Erfahrungsaustausch untereinander in angenehmer Atmosphäre.

Referentin:	Eva Hock – Pädagogin, Mediatorin, Historikerin
Zielgruppe:	Mitglieder, interessierte Frauen, generationsübergreifend
Termin:	Samstag, 24. Oktober 2026
Beginn/Ende:	9:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
Teilnahmegebühr:	38,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rhein Hessen.de
Verkostungspauschale:	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: FEHLERKULTUR plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
Anmeldung:	ab sofort bis spätestens 09.10.2026
Veranstalterin:	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

Videografie – Reels

Willkommen zu dem visuellen Erzählen von Geschichten. Geschichten über sich selbst, die LandFrauen, mitreißend, spontan und dem Faktor nach mehr.

Heute sind Clips fest etabliert in den sozialen Medien und scheinen perfekt zur Kommunikation geeignet.

Es bedarf nur noch alltäglicher Geräte und dem Gewusst Wie um auf unkomplizierte Weise erfolgreich Clips und Reels herzustellen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in die visuelle Kommunikation sozialer Medien
- Grundlagen der Videografie
- Clips und Reels / Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen, Dos und Don'ts, No-Gos, ...
- praktisches Erlernen

Referent:	Dennis Keeb – Art Director, schulz&tebbe
Zielgruppe:	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
Termin:	Samstag, 21. November 2026
Beginn/Ende:	10:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
Teilnahmegebühr:	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rhein Hessen.de
Verkostungspauschale:	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: VIDEO plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
Anmeldung:	ab sofort bis spätestens 13.11.2026
Veranstalterin:	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

Internationales Frauenfrühstück im Mehrgenerationenhaus Alzey

Das Internationale Frauenfrühstück im MGH Alzey ist ein offenes Begegnungsangebot für Frauen aller Nationalitäten, Kulturen und Sprachen. Alle Frauen sind herzlich willkommen, unabhängig von Herkunft, Alter oder Lebenssituation. Ziel ist es, einen geschützten und wertschätzenden Raum für Austausch, Begegnung und gegenseitiges Kennenlernen zu schaffen.

Das Frauenfrühstück findet regelmäßig an jeden dritten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr im Mehrgenerationenhaus Alzey statt.

Die Teilnehmerinnen sind eingeladen, gerne eine Kleinigkeit zum Frühstück aus ihrer jeweiligen Heimat mitzubringen. So entsteht ein vielfältiges und interkulturelles Buffet, das zum Austausch anregt und kulturelle Vielfalt sichtbar macht.

Kaffee, Tee, Eier, Brötchen, Butter und Käse werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenfrei. Über eine kleine freiwillige Spende freuen wir uns selbstverständlich. Um die Vorbereitung besser organisieren zu können, ist eine vorherige Anmeldung mit Personen Anzahl erwünscht.

Ansprechperson: Derya Dogan

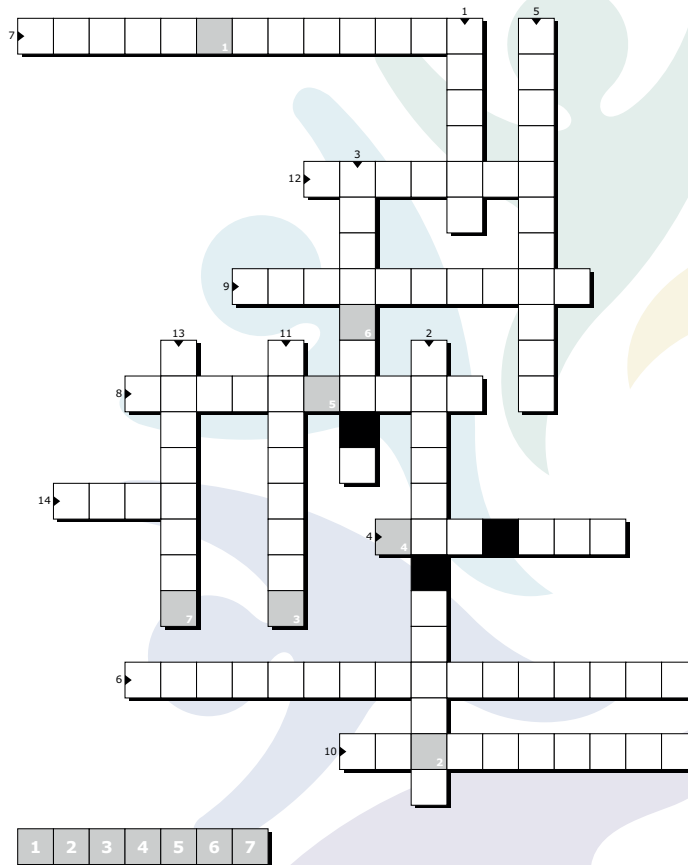
Anmeldung: Mail Adresse: derya.dogan@regionale-diakonie.de und/oder über WhatsApp: 0151-46474109 (kein Telefongespräch möglich)



Foto: freepik.com



Rheinhausen



1. Was erleben noch immer viele Frauen in Deutschland?
2. Wer war die erste Bundeskanzlerin Deutschlands?
3. Welcher Artikel im Grundgesetz regelt die Gleichberechtigung von Frauen und Männern?
4. Wie nennt man den Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen?
5. Wie nennt man den Anteil von Frauen in Führungspositionen?
6. Ergänze den Satz aus dem Grundgesetz: „Männer und Frauen“ sind ...
7. Wie heißt der internationale Aktionstag für Frauen am 8. März?
8. Das Land, das als erstes Frauen das Wahlrecht gewährte?
9. Eine politische Bewegung, die sich für die Rechte von Frauen einsetzt?
10. Der Begriff, der den Status von Frauen und Männern im gleichen Beruf beschreibt
11. Eine spezifische Form der Diskriminierung, die sich gegen das Geschlecht richtet?
12. Die Vereinbarkeit von Beruf und ... für Männer und Frauen
13. Welche Art von Arbeitszeitmodell fördert die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?
14. Welcher Monat wird weltweit genutzt, um auf das Thema Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam zu machen?

Lösungen auf Seite 53

Literarische Nächte mit der rheinhessischen Autorengruppe Landschreiber

Veranstalterin: Landfrauenverein Erbes-Büdesheim

Seit 2013 bereichern die Landschreiber mit ihren Lesungen das kulturelle Leben der Region. Sie leben in Rheinhessen und sind lesend und schreibend auch über die Grenzen hinaus bekannt. Drei Anthologien – Federstriche, Heimat und Ostwärts – belegen das literarische Schaffen des Septetts:
Gerdy Bormet (Alzey) - Eberhard Gladrow (Saulheim) -
Ulla Grall (Armsheim) - Uwe Jung (Rommersheim) -
Karin Kinast (Armsheim) – Bärbel Triebel (Heimersheim) und
Roswitha Wünsche- Heiden (Erbes-Büdesheim).

So unterschiedlich die AutorInnen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Geschichten, die sie zu verabredeten Themen schreiben. Für die traditionelle Frühjahrs- und Herbstlesung in der Kuhkapelle im Heidenhof Erbes-Büdesheim lassen sich die Landschreiber von „Der eine Moment“ und „Auf leisen Sohlen“ zum Schreiben von funkelneuen Geschichten inspirieren.

Donnerstag, 7. Mai 2026, 19 Uhr „Der eine Moment“ – Frühjahrslesung

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19 Uhr „Auf leisen Sohlen“ – Herbstlesung

Heidenhof Erbes-Büdesheim, Bechenheimer Weg 1, 55234 Erbes-Büdesheim

Wegen der begrenzten Zahl von Sitzplätzen ist eine Voranmeldung bei Roswitha Wünsche-Heiden unbedingt notwendig. Tel. 06731/42228 – Mail: wuensche-heiden@web.de

Eintritt: 10 Euro inclusive Begrüßungsschluck



Foto: Rheinhessische Autorengruppe Landschreiber

Qi-Gong im Park 2026

Zusammen üben unter freiem Himmel – eine bundesweite Aktion der Deutschen Qi-Gong Gesellschaft!

In Biebelnheim und Flonheim gibt es zwar keine großen Parkanlagen – aber schöne Plätze in der Natur mit und ohne Schatten, mit Ausblick über Dörfer, Felder und Weinberge – in Biebelnheim sind auch meistens unsere Zwergschafe in der Nähe ...

Als ausgebildete Qi-Gong Lehrerin lade ich - Ruth Hammer - alle interessierten Frauen und Männer ein, mitzumachen und die leichten, fließenden Bewegungen aus dem Qi-Gong auf sich wirken zu lassen. Ganz ohne Leistungsanspruch wird unser Ziel sein, Körper, Geist und Seele gut zu tun und erfrischt und mit heiterer Gelassenheit in den Alltag zurückzukehren.

Egal ob Neuling oder schon lange dabei – **alle** können mitmachen.

Termine:

Biebelnheim

Auf unserer Streuobstwiese; Treffpunkt: Mühlweg 1
Kostenfreies erstes Treffen:
Montag den 4. Mai 2026, 19:30 – 20:30 Uhr
anschließend regelmäßig montags,
Unkostenbeitrag: 8,-€

Flonheim

Vor dem Naturfreundehaus Schauinsland
Kostenfreies erstes Treffen:
Donnerstag, den 7. Mai 2026 19:30 – 20:30 Uhr
anschließend regelmäßig donnerstags,
Unkostenbeitrag: 8,-€

Bei Regen oder starkem Wind fallen die Treffen aus.

Für Rückfragen und Infos bzgl. weiterer Termine bitte Kontakt aufnehmen mit
Ruth Hammer, Tel. 01708415482 oder E-Mail: r.hammer.qi@t-online.de



Labyrinth-Platz Framersheim

Jahresthema *Miteinander*

Miteinander
Labyr **I**nth
Ver **T**rauen
GE meinsamkeit
W I r
Freu **N**dschaft
F A milie
Zusamme **N**halt
Verbun **D**enheim
Zufri **E**denheim
Zugehö **R**igkeit

Frühjahrkräuterwanderung für die ganze Familie

Mit Tanja Rauch, Kräuterfrau

Wir wandern ca. 2 Stunden zum und ums Labyrinth und erkunden und sammeln dort Frühjahrskräuter. Danach verkosten wir bei einem kleinen Picknick die Kräuter und haben Gelegenheit, unsere Erfahrungen auszutauschen.

Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung und ein Getränk

Termin: Samstag, 18.04., 14:30 – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: 14:00 Uhr am Parkplatz an der Gemeindehalle, Wormser Str. 60, Framersheim

Gebühr: einschl. Picknick 12 €, Kinder 5 -10 Jahre: 5 €

Anmeldung: Bis 17.04. bei Tanja Rauch,

Tel. 0176 72396996; E-Mail: tanjarauch@freenet.de

Kreistänze für Frauen

Mit Ulla Stier, Kreistanzleiterin

Im Tanzkreis bewegen wir uns beschwingt oder ruhig um eine gemeinsame Mitte. Kreistänze sind in vielen Kulturen ein Bestandteil des Alltags und bergen eine große Kraft. Wir fassen uns an den Händen tanzen miteinander einfache Kreis- und Reihentänze auf Mutter Erde, die uns trägt. Ihre Wirkung entfalten sie, durch die sich wiederholenden einfachen Schrittfolgen, deshalb ist Tanzerfahrung nicht notwendig.

Labyrinth-Tanz zur Sonnenwende

Der Faden der Ariadne

Ich tanze meinen Lebensfaden durch die Windungen des Labyrinths – mitten ins Herz.

Und in der Mitte muss ich mich wenden, wie sich die Sonne in diesen Tagen wendet. Wir tanzen in das Labyrinth hinein, wenden uns vom Außen zum Innen und vom Innen zum Außen. In der Mitte tanzen wir Kreistänze zur Sonnenwende, um die sommerliche Fülle und das Feuer zu feiern. Ergänzt wird der Nachmittag mit Mythen zum Labyrinth.

Termin: Samstag, 27.6., 15:00 – 19:00 Uhr

Tänze in die dunkle Zeit

Das Licht zieht sich zurück und führt uns zu den inneren Schätzen. Mit den Tänzen verabschieden wir was zu Ende gegangen ist und stimmen uns auf die dunkle Zeit und den inneren Rückzug ein.

Termin: Samstag 31.10., 13– 17 Uhr

Orte: 27.6. Labyrinth-Patz, 31.10. Rathaus Framersheim
Gebühr: Jeweils 25 €



Einfach Singen – miteinander schwingen

Mit Ute Wiedel & Birgit Zimmer

Wir singen einfache Herzenslieder und Mantren und einige davon werden wir auch tanzen. In der schönen Natur kommen wir tiefer in Kontakt mit uns selbst – verbunden in der Gemeinschaft des Kreises. Die Lieder und Tänze sind leicht zu lernen und lassen uns den gegen-wärtigen Moment erleben. Wenn die Lieder in uns nachklingen, entsteht ein innerer Raum von Zufriedenheit....

Ute und Birgit leiten seit vielen Jahren einen offenen Sing- und Tanzkreis in Mainz - Finthen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung und etwas zu trinken.

Termin: Samstag, 11.07., 16:00 – ca. 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 07.07.

E-Mail: utewiedel@posteo.de, Tel. 0151 501 26 391

Gebühr: 15 €

Yin-Yoga – „Asanas mit Aussicht“

Mit Gertraude Sieben, Yogalehrerin

Miteinander integriert in die Yoga-Einheit die Natur hören, sehen, fühlen,

Yin-Yoga, die sanfte Yoga-Form mit den lang gehaltenen Asanas, bietet Entspannung und Wohlbefinden, sowie Flexibilität und Beweglichkeit. Im Yin-Yoga geht es vorrangig um das Loslassen und die Passivität der Muskulatur, damit den Faszien Aufmerksamkeit geschenkt werden kann.

Diese Yin-Yoga Einheit ist geeignet für Anfänger*innen und Geübte.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Getränk, bequeme Kleidung, leichte Decke

Termin: Samstag, 25.07, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung: bis 23.07. unter 0176 47787122 oder bei T.Sieben:info@meinezeit-framersheim.de



Foto: Werner Breuder



Foto: Labyrinthgruppe Pfaffenheim

Sommer-Märchen-Abend

Marlies Merz
Musikgruppe Labyrinthos

„MITEINANDER erreichen wir mehr als alleine“.
(Dalai Lama)

Märchen erzählen uns oft von gemeinschaftlichem Zusammenhalt, dem Aufeinander-Vertrauen und gemeinsamen Überwinden von Hindernissen und Problemen.

Begleiten Sie Märchenheld*innen auf ihren Entdeckungsreisen, wie sie ihre eigenen Fähigkeiten mit den Potentialen anderer verbinden und so erfolgreich zusammen Neues gestalten. Die Märchen z. B. „Vom Schafbock und dem Schwein, die im Wald für sich wohnen wollten“ und „Die Zauberschubkarre“ beschreiben das auf sehr erheiternde und wahrhaft bezaubernde Art und Weise.

Und vielleicht wird Ihnen selbst bewusst, wieviel wunderbares und tragendes Miteinander Sie selbst schon erlebt haben und immer wieder neu erfahren dürfen.

Freuen Sie sich auf magische Geschichten und wunderschöne Cross-over-Musik der Labyrinthos aus Kirchheimbolanden.

Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage
Termin: Samstag, 15.8., 19:00 Uhr
Gebühr: 10€, Kinder bis 14 Jahre 8€

Cerridwen – Jeux-dramatiques-Workshop

Mit Ursa Helga Flohr Jeux-dramatiques-Leiterin und Ausbilderin

Die keltische Göttin Cerridwen, die gerne auch mal als Wildsau auftritt hatte angeblich eine wunderschöne Tochter und einen sehr hässlichen Sohn. Eines Tages beschließt sie diesem Sohn etwas Gutes zu tun: wenn er schon so hässlich ist, will sie ihm wenigstens zu vollkommener Weisheit verhelfen. Gesagt – getan, Cerridwen kennt das Rezept für einen sehr aufwendigen Zaubertank. Doch alles kommt am Ende anders als geplant.

Aber Cerridwen wäre keine Göttin, wenn sie mit Unvorhergesehenem nicht auch zurechtkäme.

Diese schöne Geschichte können wir mit der Methode der Jeux Dramatiques spielerisch erleben. Du musst keinen Text lernen, es gibt keine Zuschauende und keine Bewertung. Wir spielen für uns und nutzen so die Kraft dieses Ortes für unser Erleben. Vorkenntnisse sind nicht nötig, die eigene Spielfreude genügt. Kinder ab 8 Jahren können auch mitspielen.

Termin: Samstag, 29.08., 10:00 – ca.16:00 Uhr
Anmeldung: Bis 22.08. bei Rita Breuder,
Tel. 06733.6618 E-Mail: rita.breuder@kabelmail.de
Gebühr: 45 € / Kinder bis 14 Jahre 20 €

Aktuelle Informationen auf:
www.labyrinthplatz.de

MÄDCHENFUSSBALL Grundschulmeisterschaften

Datum/Uhrzeit: Juni/Juli 2026
(genaues Datum entnehmen Sie der Presse)

Teilnehmerinnen:
Mädchen der 3. und 4. Klassen
der Grundschulen der Stadt Alzey

Veranstalterinnen: SG RWO Alzey

Weiteres Angebot für
Mädchen der VG Wöllstein/
Pfaffen-Schwabenheim

(mit Unterstützung
verschiedener Vereine)

Infos:
Bärbel Petzold,
Telefon: 06731-8651



NOTIZEN:

Lösungen Kreuzwörter:

1. Gewalt	9. Feminismus
2. Angela Merkel	10. Gleichheit
3. Artikel 3	11. Sexismus
4. Pay Gap	12. Familie
5. Frauenquote	13. Teilzeit
6. gleichberechtigt	14. März
7. Weltfrauentag	
8. Neuseeland	

Lösungswort: Respekt

um **1900**
studieren die ersten
Frauen an den
Universitäten

1949
garantiert das
Grundgesetz
die gesetzliche
Gleichberechtigung
von Frau
und Mann

1911
der erste
Internationale
Frauentag

1958
wird das Recht des
Ehemannes, ein
Dienstverhältnis
einer Frau fristlos
zu kündigen, auf-
gehoben und das
Letztentscheidungs-
recht des Ehemannes
in allen Eheange-
legenheiten ersatzlos
gestrichen.
Frauen dürfen ohne
Erlaubnis ihres Ehe-
mannes den Führer-
schein machen.

1972
wird das erste
Frauzentrum in Berlin
eingerrichtet.

1977
erscheint die
Zeitschrift
„Emma“ zum
ersten Mal.

1994
Familienrechtsgesetz:
Eheleute können ihre
bisherigen Namen
behalten.

1998
wird Vergewaltigung
in der Ehe unter
Strafe gestellt.

2001
eingetragene
Lebenspartner-
schaften für
homosexuelle
Paare.

2002
tritt das Gewaltschutz-
gesetz in Kraft, das u. a.
dem Opfer die alleinige
Nutzung der Wohnung
ermöglicht.

2005
Die Interventions-
stelle (IST) zur
Unterstützung
von Opfern häus-
licher Gewalt
nimmt in Alzey
ihre Arbeit auf.

2005
mit Angela Merkel
tritt die 1. Kanzlerin
der BRD ihr Amt an.

2006
Das Allgemeine
Gleichbehand-
lungsgesetz AGG
tritt in Kraft.

2017
„Ehe für alle“
ab 1.10.2017.

2022
Am 24. Juni wird vom
Bundestag die ersatz-
lose Streichung des
sogenannten Werbe-
verbots für Schwanger-
schaftsabbrüche (§219a
StGB) beschlossen.

2025
Überarbeitung des
Mutterschutzgesetzes

Etappen der Frauenbewegung ... und gesetzliche Regelungen

Etappen der Frauenbewegung ... und gesetzliche Regelungen

1908
uneingeschränktes
Vereins- und Ver-
sammlungsrecht
für Frauen

1952
Mutterschutzgesetz
für erwerbstätige
Frauen tritt in Kraft

1918
Verankerung des aktiven
und passiven Wahlrechts
für Frauen in der Weimarer
Verfassung.
Allgemeines Wahlrecht für
Frauen.

1961
Elisabeth Schwarzhaupt
wird erste Bundes-
ministerin (Gesundheit)

1970
Der deutsche Fußball-
bund hebt das
Fußballverbot für
Frauen auf.

1972
Annemarie
Renger wird erste
Bundestagspräsi-
dentin.

1975
§ 218
Fristenregelung

1987
erhält der Landkreis
Alzey-Worms eine
Frauenbeauftragte

1998
Einführung
„Gendermain-
streaming“ als
Methode

2000
RIGG – Rheinland-Pfälzisches
Interventionsprojekt gegen
Gewalt in engen Sozialen
Beziehungen – landesweiter
„Runder Tisch“

2001
wird im Landkreis Alzey-
Worms ein „runder Tisch“
installiert, um häuslicher
Gewalt entgegenzuwirken.

2005
Der Bundestag
beschließt Gesetz
gegen Psychoterror
„Stalking“

2015
Elterngeld plus und
Gesetz zur besse-
ren Vereinbarkeit
von Familie, Pflege
und Beruf

2016
Novellierung des
Sexualstrafrechts:
„nein heißt nein“

2018
Ab 1. Januar:
überarbeitetes
Mutterschutzgesetz

2025
Verabschiedung des
Gewalthilfegesetzes

Weitere Etappen der Frauenbewegung
finden Sie auf www.frauen-in-aktion.de
unter „Buntes“



www.frauen-in-aktion.de