MONHEIM AM RHEIN

Programm Weltfrauentag 2024

www.monheim.de

Weltfrauentag
(international Women's Day)

Internationaler Frauentag – oder einfach auch nur Frauentag genannt – wird seit mehr als hundert Jahren gefeiert und ist darüber hinaus weltweit in 29 Ländern gesetzlicher Feiertag, so auch seit 2019 in Berlin. Er zog als Weltkampftag in die Geschichte ein, an dem Frauen weltweit für Gleichberechtigung gegen Diskriminierung von Frauen und Mädchen demonstrieren. Hinzu kamen in den vergangenen Jahren Afghanistan, Iran, Türkei und viele mehr, wo Menschen für die Einhaltung von Frauenrechten auf die Straßen gingen, um die Aufmerksamkeit auf die einschneidenden Ungerechtigkeiten zu ziehen. Die größten Demonstrationen der vergangenen Jahre finden mit Millionen Menschen in Spanien und mit zehntausenden in Frankreich statt, wobei immer noch unter anderem die gleichberechtigte Bezahlung (equalpayDay) gefordert wird. Auch hier zu Lande treten Menschen in Städten wie Berlin für Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung ein. Frauen in Deutschland verdienen (2022) pro Stunde durchschnittlich 4,31Euro weniger als Männer. Im Schnitt sind Frauen viel häufiger von Altersarmut bedroht, da sie über 30 Prozent niedriger Alterseinkünfte verfügen als Männer. Dieses Phänomen resultiert zum Teil daraus, dass bereits 43 Prozent der Alleinerziehenden als einkommensarm gelten und davon 88 Prozent Mütter sind. Diese verbringen doppelt so viel Zeit mit ihren Kindern als die Väter, und Frauen leisten eineinhalb mal so viel unbezahlte Sorgearbeit wie Männer (Informationen zu Daten sind dem Büchlein „Agentinnen des Wandels" oder unter www.gleichberechtigt.org zu entnehmen).

Frauen erleben die Zugänge zu politischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Teilhabe in unserer Gesellschaft immer wieder als schwierig. Pandemische Krisen und deren Spätfolgen, wie in den vergangenen Jahren, fordern insbesondere Frauen heraus und stellen sie vor neuen Anforderungen und regen sie zu kreativen und auch pragmatische Lösungen an. Vereinbarkeit von Sorge-, Pflege- und Beruf, verbunden mit hoher Flexibilität, notwendiger Mobilität oder der fortschreitenden Digitalisierung verlangen Frauen an sich stetig verändernde Kompetenzen ab.

Liebe Frauen und Interessierte,

in den vergangenen Jahren wirken wir hier in Monheim am Rhein gemeinsam in vielen Projekten und im Alltag. Wir finden immer wieder neue Wege und Möglichkeiten, diesen besonderen Bedarfen und Herausforderungen zu entsprechen.

Gleichstellung in unserer Stadt funktioniert nur gemeinsam mit Ihnen. Rund um den Weltfrauentag wird auch in diesem Jahr ein vielfältiges, buntes Programm von und mit unterschiedlichen Menschen und Kooperationspartnerschaften angeboten. Dafür bedanke ich mich und lade Sie herzlich ein, neugierig zu sein, sich Zeit zu nehmen und neue Eindrücke zu sammeln. Es erwarten Sie bunte Kreationen, Weibertrödel, Poesie aus einer anderen Kultur, Augen- und Gaumenschmaus und Inspirationen für den Alltag.

Lassen Sie sich einfach überraschen und verwöhnen.

Herzlichst,
Ihre Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Monheim am Rhein
Regina Konrad

Online-Vortrag
Stressbewältigung und Selbstführung in einer fordernden Gesellschaft

4. März 2024
18 bis 19:30 Uhr

Dauer: 90 Minuten (60 Minuten Vortrag, 30 Minuten Fragen)
Teilnahme **kostenlos**

Trainerin: Sabrina Bertholdt (Mentaltraining, wingwave Coaching, Life Kinetik Training, pferdegestütztes Coaching)
E-Mail: hello@hlb-coaching.de | **Homepage:** www.hlb-coaching.de

Zielsetzung:

- **Stresserkennung:** Die Teilnehmerinnen sollen lernen, ihre eigenen Stressauslöser im Alltag zu erkennen und bewusster damit umgehen zu können.
- **Selbstmanagement:** Ziel ist es, konkrete Techniken zur Selbstführung zu vermitteln, damit die Teilnehmerinnen aktiv Stressbewältigungsstrategien in ihren Alltag integrieren können.
- **Lebensqualität steigern:** Durch die Vermittlung von Tipps zur Work-Life-Balance und gesunden Lebensführung sollen die Teilnehmerinnen in der Lage sein, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Zielgruppe:

Der Online-Vortrag richtet sich an Mitarbeiterinnen der Stadt Monheim am Rhein und alle Frauen, die in unserer schnelllebigen und fordernden Gesellschaft auch bei hoher Arbeitsbelastung leistungsfähig und gesund bleiben möchten. Mit diesem Online-Vortrag werden alle Mitarbeiterinnen und Bürgerinnen angesprochen, die Ursachen für Stress reduzieren und durch Selbstführung Methoden zum Abbauen von Stress erfolgreich anwenden wollen, sodass die Lebensqualität in Beruf und Freizeit verbessert wird.

Inhalte des Workshops:

- Analyse der Herausforderungen in einer schnelllebigen Welt
- Identifikation von Stressfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld
- Verständnis für die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Sensibilisierung für individuelle Stressauslöser
- Erläuterung von Selbstführungstechniken
- Praktische Tipps zur Stressbewältigung im Alltag-Familie und Beruf
- Vorstellung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Kurze interaktive Übungen, in denen die Teilnehmerinnen die vorgestellten Methoden ausprobieren können
- Hinweis auf den Präsenzworkshop am 13. März 2024

Hier geht's zum Zoom-Meeting!

Hinweis: Nach dem Online-Vortrag haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Kenntnisse im Präsenzworkshop zu vertiefen. Das Konzept dieses Workshops wird anhand des Feedbacks und der Interaktionen während des Online-Vortrags genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst.

Lesung mit Nini Tsiklauri
Junges Europa – „Lasst uns um Europa kämpfen"

5. März 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr
VHS Monheim am Rhein
Raum R. 008
Tempelhofer Straße 15

Anmeldung unter: www.vhs.monheim.de
Auch spontane Teilnahme möglich

Eintritt frei!

Autorin: Nini Tsiklauri (Autorin, Aktivistin, Politologin, Schauspielerin und Podcasterin)
Instagram: ninitsiklauriofficial
Facebook und LinkedIn: Nini Tsiklauri

„Lasst uns um Europa kämpfen – Mit Liebe und Mut für eine neue EU"

– so lautete der Titel ihres einerseits politischen, andererseits aber auch persönlichen und emotionalen Buches, mit welchem sie 2020 neue Perspektiven bot, die Europäische Union zu begreifen und zu fühlen. Die Schauspielerin, Musikerin, politische Aktivistin und Autorin Nini Tsiklauri, bekannt seit ihrem schauspielerischen Debüt 2006 im Kinofilm „Die wilden Kerle 3", ist seit 2014 Mitglied des Young European Collectives, einer Gruppe von Autoren und Aktivisten aus verschiedenen europäischen Ländern und eine leidenschaftliche Verfechterin eines vereinten Europas. Im Rahmen von Workshops stellt sie sich mit Jugendlichen und Erwachsenen Fragen wie „Was macht dich als Europäerin aus und warum lohnt es sich, für Europa zu kämpfen?"

Im Jahr der Europawahl schildert Sie ihre Vision eines Europas der Zukunft und beantwortet Ihre und Eure Fragen.

Zusatzinformationen zum Veranstaltungskonzept:

Lesung von etwa drei bis vier Kapiteln ihres Buches: Sie erzählt darin unter anderem wie sie als Georgierin nach Europa gekommen und Aktivistin geworden ist. Anschließend folgt ein Gespräch der Aktivistin mit Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre.

vhs VOLKSHOCHSCHULE MONHEIM AM RHEIN

Trödeln rund um die Frau!
Weiber-Kneipentrödel

7. März 2024, 18 bis 21 Uhr
Altstadt, Monheim am Rhein

Anmeldung als Verkäuferin
per E-Mail an:
troedel@cafemitliebe.de

Alle Tischmieten werden gespendet!

- Mit tollem Programm in und um die Gastronomien
- In vielen Locations innerhalb der Monheimer Altstadt
- Schuhe, Kleidung und Accessoires und noch vieles mehr zu entdecken
- Getränke und Musik

In **Kooperation** mit den **Akteurinnen der Altstadt**, insbesondere mit dem **Café mit Liebe**.

Mevlana-Rumi Veranstaltung mit Esin Çelebi Bayru
„In der Poesie Mevlana Rumi's"

8. März 2024
Einlass ab 18 Uhr
VHS Monheim am Rhein
Tempelhofer Straße 15

Eine **Kooperation** mit der
Niederrheinischen Islam Akademie
und der **DITIB Monheim Osman Gazi Moschee**

Esin Çelebi Bayru ist Vizepräsidentin der Internationalen Mevlana-Stiftung. Sie ist die Enkelin von Mevlana Jalaluddin Rumi in der 22. Generation sowie eine Nachfahrin von Sultan Veled und Ulu Arif Çelebi.

Vortrags-sprachen:
Türkisch und Deutsch

Brücken der Poesie und Weisheit:

Am Weltfrauentag sowie zum 750. Todestag von Mevlana Rumi, kommt Esin Çelebi Bayru nach Monheim am Rhein.

Das Programm startet mit Redebeiträgen, gefolgt von Musik und einer Sema-Drehtanzzeremonie.

Programmablauf:

18:40 Uhr	Willkommen und Moderation **Saliha Taşcı und Mohamed Adib**
18:50 bis 19:40 Uhr	Erster Hauptvortrag **Esin Çelebi Bayru**
20:05 bis 20:10 Uhr	Musikalischer Einklang von **Ersen Gönendi-Ney**
20:10 bis 20:30 Uhr	Zweiter Hauptvortrag **Süleyman Bahn** Einführung zur Sema-Drehtanzzeremonie
20:45 bis 21:40 Uhr	**Sema-Drehtanzzeremonie**
22 Uhr	**Programmende** mit anschließendem Ausklang am Buffet für Gespräche

vhs VOLKSHOCHSCHULE MONHEIM AM RHEIN

Niederrheinische Islam Akademie

DITIB Monheim

Workshop mit Shirin Salem
Empowerment für Frauen

9. März 2024, 11 bis 15:30 Uhr
VHS Monheim am Rhein, im Saal
Tempelhofer Straße 15

Weitere Informationen auf der **Internetseite der VHS** im Programmbereich Gesellschaft.

Anmeldungen mit Angabe der **Kursnummer 24S1706** per E-Mail an vhs@monheim.de

oder unter **www.vhs.monheim.de**

Dozentin: Schirin Salem | **Teilnahmebetrag:** 24 Euro

Inhalte des Workshops:

Dieser Empowerment-Workshop hilft Frauen und Mädchen ab zwölf Jahren, sich auf sich selbst und ihre Stärken zu konzentrieren. Herausforderungen des Lebens werden erarbeitet und Lösungen dafür gefunden. Dabei werden Hindernisse in den Blick genommen und überwunden. Es wird angeschaut, wo die eigenen Grenzen sind, wie sie wahrgenommen und Grenzüberschreitungen verhindert werden können. Wir üben, uns selbst zu schützen, um in alltäglichen Auseinandersetzungen und Belästigungssituationen handeln zu können. Der Kurs lehrt, wie Frau gar nicht erst in eine gefährliche Situation kommt. **Schirin Salem ist Deutsch-Ägypterin und arbeitet als Empowerment-Coach, prä- und postnatale Gesundheitstrainerin und WenDo-Ausbilderin.** Bei ihren Empowerment-Kursen (auf Deutsch, Englisch, Arabisch) liebt sie es, Teilnehmerinnen in ihre Kraft zu bringen und praktische Lösungen für grenzüberschreitende Situationen zu finden.

Zur Mittagspause kann etwas zu Essen mitgebracht oder zu Kursbeginn gemeinsam etwas bestellt werden. Danach geht es noch kurz an die frische Luft.

Für das Zerschlagen eines Brettes, das mit nachhause genommen werden darf, werden vor Ort Materialkosten von **3 Euro pro Teilnehmerin** eingesammelt.

vhs
VOLKSHOCHSCHULE
MONHEIM AM RHEIN

Präsenzworkshop
Selbstfürsorge im Fokus

13. März 2024, 13 bis 17 Uhr
Bistro im Haus der Chancen

Stärkung der mentalen Widerstandskraft
für Bürgerinnen und Mitarbeiterinnen der Stadt Monheim am Rhein

Trainerin: Sabrina Bertholdt (Mentaltraining, wingwave Coaching, Life Kinetik Training, pferdegestütztes Coaching)
E-Mail: hello@hlb-coaching.de
Homepage: www.hlb-coaching.de

Eintritt frei!

Ziel des Präsenzworkshops:

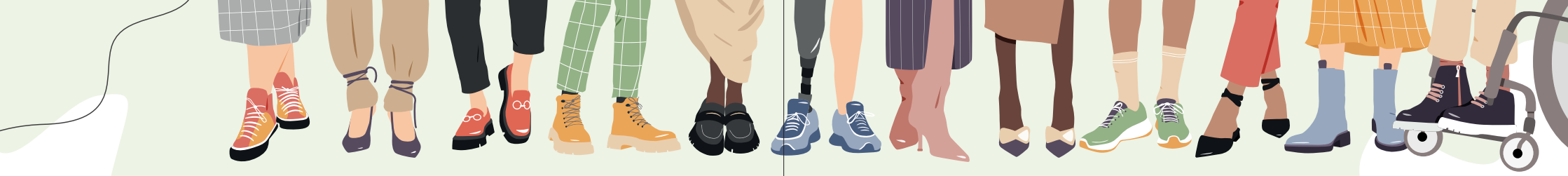
Dieser Präsenzworkshop wurde konzipiert, um Frauen in ihrem Streben nach mentaler Widerstandskraft zu unterstützen. Das Hauptziel besteht darin, den Teilnehmerinnen praxisnahe Strategien und Werkzeuge zur Förderung ihrer Selbstfürsorge zu vermitteln. Der Workshop strebt danach, ein Bewusstsein für die Bedeutung der eigenen mentalen Gesundheit zu schaffen und den Frauen praktische Techniken beizubringen, um mit Stress umzugehen, die innere Balance zu wahren und langfristig ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Durch interaktive Übungen, Reflexion und einen gemeinschaftlichen Austausch sollen die Teilnehmerinnen gestärkt und motiviert werden, einen nachhaltigen Ansatz zur Selbstfürsorge in ihren Alltag zu integrieren.

Zielgruppe: **maximal 30 Frauen**

Der Präsenzworkshop richtet sich an Mitarbeiterinnen der Stadt Monheim am Rhein und alle Frauen, die in unserer schnelllebigen und fordernden Gesellschaft auch bei hoher Arbeitsbelastung leistungsfähig und gesund bleiben möchten. Mit diesem Präsenzworkshop werden alle Frauen angesprochen, die Ursachen für Stress reduzieren und durch Selbstführung Methoden zum Abbauen von Stress erfolgreich anwenden wollen, sodass die Lebensqualität in Beruf und Freizeit verbessert wird.

Inhalte des Präsenzworkshops:

- Stress-Prinzip: Wie funktioniert Stress biologisch und warum wird er heutzutage zum Problem?
- Stress-Warnzeichen mit einem personalisierten Selbsttest identifizieren
- Die vier Strategien gegen Stress: Prävention, Reduktion, Resistenz und Resilienz
- Ausgewählte Trainings: Energie-Bilanz, Sport und Regeneration, Lösungsorientierung, Zeitmanagement, Dankbarkeit, und vieles mehr
- Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit finden
- Bedeutung und Chancen der Gesundheitstriangel „Gedanken, Körper und Emotionen“
- Die eigenen inneren Antreiber entdecken und Lösungen für hilfreiche „Erlaubersätze“ entwickeln
- Persönlicher Umsetzungsplan: Damit morgen nicht wieder alles beim Alten ist



Programmkino
FFF – FrauenFilmForum

10. März 2024, 15 bis 19 Uhr
REX-Kino, Langenfeld
Hauptstraße 122

Das Programmkino zum Weltfrauentag ist eine **Kooperationsveranstaltung** der **Gleichstellungsstellen in Langenfeld und Monheim am Rhein** sowie der **Schauplatz GmbH.**

Online-Tickets unter **www.schauplatz.de** oder beim **Ticketverkauf** zu den Öffnungszeiten **des REX-Kinos.**

Eintritt: 12 Euro im **Kombiticket** für beide Filme
Zwischen den Filmen laden wir Sie – in Tradition des FrauenFilmForums – zu einem Glas Sekt oder Selters und Gebäck ein.

mit süßem Gebäck vom **Café mit Liebe**

Im Rahmen des Programmkinos zum Weltfrauentag wird im Langenfelder REX-Kino brandneues und hochkarätiges Programmkino **speziell für Frauen** angeboten:

15 Uhr | Meine Stunden mit Leo

Nancy Stokes (Emma Thompson) ist 55 Jahre alt, Witwe und Lehrerin im Ruhestand und sie hat ein Problem: Sie hatte noch nie wirklich guten Sex oder einen Orgasmus. Ihr verstorbener Mann, mit dem sie eine langweilige, aber stabile Ehe geführt hat, war der einzige, mit dem sie je im Bett war. Um das zu ändern, greift sie auf die Dienste von Leo Grande (Daryl McCormack) zurück, einem Sexarbeiter und selbsternannten Sextherapeuten. Doch die ganze Sache erweist sich als schwieriger als gedacht ...

17 Uhr | Der ZOPF

Die Geschichte dreier Frauen an drei verschiedenen Orten der Erde, die in unterschiedlicher Situation um ihre Freiheit kämpfen. Die Unberührbare Smita (Mira Balzer) träumt davon, ihrer Tochter eine Schulbildung ermöglichen zu können. Auf Sizilien steht Giulia (Fotinì Peluso) vor dem Untergang der Familienunternehmens. Und die kanadische Anwältin Sarah (Kim Raver) erfährt kurz nach einer bedeutenden beruflichen Beförderung, dass sie schwer krank ist.

Programmkino
FFF – FrauenFilmForum

20. März 2024, 20 Uhr
REX-Kino, Langenfeld
Hauptstraße 122

Online-Tickets unter **www.schauplatz.de** oder beim **Ticketverkauf** zu den Öffnungszeiten **des REX-Kinos.**

Eintritt: 8 Euro (inklusive ein Glas Sekt oder Selters)

20 Uhr | Andrea lässt sich scheiden

Andrea (Birgit Minichmayr) arbeitet als Polizistin in einem kleinen Ort. Als sie beschließt, sich von ihrem Mann Andy scheiden zu lassen, zieht ihre Entscheidung die Missgunst des halben Dorfes nach sich. Wie kann sie sich nur vom tollen Andy scheiden lassen? Die Situation wird noch vertrackter, als eines Abends Andy betrunken vor ihr Auto läuft und dabei verstirbt. Weil Andrea ihren Job nicht verlieren will, beschließt sie, den Unfall zu verheimlichen ... (Regie Josef Hader)

SCHAUPLATZ LANGENFELD
Kultur ist woanders anders

Impressum

Herausgeber
Stadt Monheim am Rhein
– Der Bürgermeister –

Regina Konrad
Gleichstellungsbeauftragte
Rathausplatz 2
40789 Monheim am Rhein
www.monheim.de