

# INTERNATIONALER FRAUENTAG 2024

Veranstaltungen im Lahn-Dill-Kreis



## FRAUEN IM FOKUS

Der internationale Frauentag am 8. März ruft weltweit zur Gleichberechtigung auf und lenkt den Blick auf das Leben von Frauen.

Auch im Lahn-Dill-Kreis wird es erneut am und rund um den Weltfrauentag **vielfältige Aktionen und Angebote** geben, bei denen gezielt Frauen und Mädchen im Mittelpunkt stehen.

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein buntes Programm anbieten zu können.

**Lassen Sie sich inspirieren - und haben Sie viel Freude und Nutzen!**

Ihr Frauenbüro des Lahn-Dill-Kreises

## PROGRAMM

**Dienstag, 5. März, 09:30 bis 12 Uhr**

**„Meine kleine Auszeit“ - Tipps für mehr Freude und Energie im Alltag**

Vegetarisches Frühstück mit anschließendem interaktivem Vortrag. Mit Atmung und Bewegung zur Gewinnung von Freude und Energie im Alltag. Für Frauen, die Interesse haben, kleine Inseln im Alltag zu nutzen, um sich Gutes zu tun. Wir freuen uns über einen finanziellen Spendenbeitrag zum Frühstück.

Referentin: Stefanie Gisse, Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin.

Eine Veranstaltung des Quartiersmanagements Dalheim, der Frühen Hilfen und des Caritasverbands Wetzlar / Lahn-Dill-Eder.

**Veranstaltungsort:** Kinder - und Familienzentrum Dalheim, Berliner Ring 39, 35576 Wetzlar

Anmeldung bis 28. Februar 2024 über [soziale-stadt@caritas-wetzlar-lde.de](mailto:soziale-stadt@caritas-wetzlar-lde.de)

**Mittwoch, 6. März, 11 bis 15 Uhr**

**Gleiches Gehalt für gleiche Arbeit!**

Aktion zum Equal Pay Day für mehr Lohngerechtigkeit für Frauen.

Eine Veranstaltung des Sozialverbands VdK - Kreisverband Lahn-Dill und des Frauenbüros des Lahn-Dill-Kreises

**Veranstaltungsort:** Edeka-Markt Mitsch, Rolfesstr. 3, 35683 Dillenburg

Keine Anmeldung erforderlich

## Mittwoch, 6. März, 14 bis 16 Uhr

### Vertragsfallen, wie komme ich da raus?

Oft werden Verträge abgeschlossen, ohne die genauen Bedingungen zu kennen oder zu wissen, was genau Inhalt des Vertrages ist. Brauche ich wirklich das Zeitungsabo? Wie komme ich da jetzt wieder raus?

Eine Veranstaltung von CariChange, Caritasverband Wetzlar / Lahn-Dill-Eder, in Kooperation mit dem DHB Netzwerk Haushalt

**Veranstaltungsort:** KleiderTREFF, Hüttenplatz 16, Dillenburg

Anmeldung bis 23. Februar 2024 über [carichange@caritas-wetzlar-lde.de](mailto:carichange@caritas-wetzlar-lde.de) oder 0151 21136403

## Mittwoch, 6. März, 19 Uhr

### Märchen von Frauen

Die Frauen und Mädchen in den Märchen der Brüder Grimm sind oft nicht nur schön, sondern zeichnen sich häufig auch durch Klugheit, Mut und Stärke aus. Anlässlich des internationalen Frauentages am 8. März 2024 will die Phantastische Bibliothek Wetzlar den Fokus auf diese besonderen Frauen in den Märchen der Brüder Grimm und Märchen der ganzen Welt richten.

Freuen Sie sich auf einen märchenhaften Abend im Märchenraum der Phantastischen Bibliothek!

Referentin: Maren Bonacker

**Veranstaltungsort:** Turmstr. 20, 35578 Wetzlar

Anmeldung bis 5. März 2024 über [mail@phantastik.eu](mailto:mail@phantastik.eu) (spontane Besucherinnen und Besucher sind aber auch willkommen)



## Donnerstag, 7. März, 11 bis 12:30 Uhr

### Das Lebensrückblickgespräch – Frauenleben und Frauengeschichte sichtbar machen

Dipl. Psych. Elisabeth Grotmann stellt das Lebensrückblickgespräch als eine strukturierte Gesprächsform vor, die geeignet ist aus der Vergangenheit Erkenntnisse für das Hier und Jetzt und für die Zukunft zu gewinnen. Es kann dabei helfen, das Leben als einen Fluss zu erkennen mit allen Stärken und Schwächen, mit allen Hochs und Tiefs. Erklärt werden Hintergründe, Wirkungsweise und die praktische Anwendung. Ein Austausch darüber schließt sich an.

Eine kostenfreie Veranstaltung für interessierte Frauen.

**Veranstaltungsort:** Stadtbibliothek Wetzlar, Bahnhofstr. 6, 35578 Wetzlar

Anmeldung bis 04.03.2024 über [psy.grotmann@gmx.de](mailto:psy.grotmann@gmx.de)

## Donnerstag, 7. März, 16 bis 18 Uhr

### Gesund ernähren

Wie kann ich mich kostengünstig und gesund ernähren? Obst und Gemüse sind teuer geworden, dennoch ist es wichtig sich gesund und ausgewogen zu ernähren, um fit und gesund zu bleiben. Wie schafft man das auch mit geringen finanziellen Mitteln, das wollen wir uns ansehen.

Eine Veranstaltung von Carichange, Caritasverband Wetzlar / Lahn-Dill-Eder

**Veranstaltungsort:** KleiderTREFF, Hüttenplatz 16, 35683 Dillenburg

Anmeldung bis 26. Februar 2024 über [carichange@caritas-wetzlar-lde.de](mailto:carichange@caritas-wetzlar-lde.de) oder 0151 21136403

## Donnerstag, 7. März, 18 bis 20 Uhr „Babys sind nicht immer so süß wie sie aussehen“

Ein Baby zu haben kann das schönste Geschenk der Welt sein. Es kann aber auch den härtesten Job der Welt bedeuten. Denn manchmal gibt es Tage, an denen das Baby untröstlich ist und sich trotz Bemühungen nicht beruhigen lässt.

Da können vor Verzweiflung die Nerven schon mal blank liegen. Über solche schwierigen Situationen möchten wir mit Ihnen sprechen und gemeinsam einen Plan mit Strategien zum Umgang mit Stress entwickeln.

Eine Veranstaltung der Schwangerenberatung der regionalen Diakonie an der Dill.

**Veranstaltungsort:** Rathausstraße 1, 35683 Dillenburg

Anmeldung bis 4. März 2024 über

[schwangerenberatung.dill@regionale-diakonie.de](mailto:schwangerenberatung.dill@regionale-diakonie.de)



## Donnerstag, 7. März, 19 Uhr Filmvorführung: „Das Lehrerzimmer“

Carla Nowak (LEONIE BENESCH), eine engagierte Sport- und Mathematiklehrerin, tritt ihre erste Stelle an einem Gymnasium an. Im neuen Kollegium fällt sie durch ihren Idealismus auf. Als es an der Schule zu einer Reihe von Diebstählen kommt und einer ihrer Schüler verdächtigt wird, beschließt sie, der Sache eigenständig auf den Grund zu gehen. Zwischen empörten Eltern, rechthaberischen Kollegen und angriffslustigen Schülern versucht Carla zu vermitteln, wird dabei jedoch schonungslos mit den Strukturen des Systems Schule konfrontiert. Je verzweifelter sie sich bemüht, alles richtig zu machen, desto mehr droht die junge Lehrerin daran zu zerbrechen.

Eine Veranstaltung der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) Kreisverband Wetzlar

**Veranstaltungsort:** Stadtbibliothek, Bahnhofstr. 6, 35576 Wetzlar

Eintritt 5 Euro, für DGB-Gewerkschaftsmitglieder frei, keine Anmeldung erforderlich

## Freitag, 8. März, 9 bis 13 Uhr Selbstverteidigung für Frauen

Die Frauen-Beauftragten der Lebenshilfe Wetzlar-Weilburg e. V. laden in diesem Jahr alle Frauen ab 18 Jahren zum Selbstverteidigungskurs ein. Dieser wird begleitet durch zwei Trainer des FMA Center Solms & Wetzlar.

Im Anschluss gibt es noch ein gemeinsames Mittagessen. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

Trainer: Dirk Jähnke.

**Veranstaltungsort:** Turnhalle des Kinder- und Familienzentrums der Lebenshilfe, Röntgenstraße 3, 35578 Wetzlar

Anmeldung bis 23. Februar 2024 über

[julie.maxwell@lhww.de](mailto:julie.maxwell@lhww.de) oder 06441 8976232

## Freitag, 8. März, 10 bis 12 Uhr Auszeit im Alltag

Auf sich selbst Acht geben und auch im Alltag Kraft tanken – das wollen wir uns einmal genauer anschauen. Mit kleinen Übungen & Austauschgesprächen wollen wir schauen, wie man im Alltag auf sich selbst besser Acht geben kann.

Eine Veranstaltung von Carichange, Caritasverband Wetzlar / Lahn-Dill-Eder

**Veranstaltungsort:** KleiderTREFF, Hüttenplatz 16, 35683 Dillenburg

Anmeldung bis 26. Februar 2024 über [carichange@caritas-wetzlar-lde.de](mailto:carichange@caritas-wetzlar-lde.de) oder 0151 21136403



**Freitag, 8. März, 10 bis 12 Uhr**  
**Frauenfrühstück mit Vortrag zum**  
**Thema „Ich bin die Tochter meiner**  
**Mutter“**

Die Seniorenförderung der Gemeinde Lahnau veranstaltet anlässlich des Weltfrauentags ein Frauenfrühstück für alle Frauen ab 50plus. Frau kann sich an diesem Vormittag in lockerer Runde treffen und gemeinsam ein leckeres Frühstück genießen. Zudem erwartet die Teilnehmerinnen ein Vortrag von Manuela Bünger – PfarrerIn der evangelischen Kirchengemeinde Atzbach und Dorlar.

Kosten: 10 Euro (inkl. Frühstück und Vortrag)

**Veranstaltungsort:** Gemeinschaftshaus Waldgirmes,  
Nordendstraße 1, 35633 Lahnau

Anmeldungen bis 29. Februar 2024 unter 06441 964466  
oder über [m.karger@lahnau.de](mailto:m.karger@lahnau.de)

**Freitag, 8. März, 10 bis 12 Uhr**  
**Sensibilisierung zum Thema**  
**sexualisierte Belästigung und Gewalt**  
**am Arbeitsplatz – Was kann ich tun?**

Einführung zu Zahlen und Fakten in Bezug auf sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz; Beschwerdewege und rechtliche Grundlagen; direktes Handeln bei sexueller Belästigung – für Betroffene und für Außenstehende

Referentin: Doris Kroll, Frauennotruf Marburg e. V.

Eine Veranstaltung des Kommunalen Jobcenters Lahn-Dill, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Digital (Zoom), der Zugangslink wird rechtzeitig übersandt

Anmeldungen bis 4. März 2024 unter  
[frauenbeauftragte@jobcenter-lahn-dill.de](mailto:frauenbeauftragte@jobcenter-lahn-dill.de)



**Freitag, 8. März, 14 bis 17 Uhr**  
**„Wir haben die Schnauze voll von Gewalt“**

Präsentation der Beratungs- und Interventionsstelle und des Frauenhauses Wetzlar mit kleinem Stand in der Wetzlarer Bahnhofstraße. Für Interessierte eine gute Gelegenheit, um ins Gespräch zu kommen.

**Veranstaltungsort:** Bahnhofstraße, 35576 Wetzlar

Eine Veranstaltung des Frauenhauses Wetzlar e. V.

Keine Anmeldung erforderlich



**Freitag, 8. März, 17 Uhr**

## **Workshop „Unsichtbare Frauen – Warum unsere Welt an den Bedürfnissen von Männern orientiert ist“**

Angelehnt am Sachbuch „Unsichtbare Frauen – Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert“ von Caroline Criado-Perez werden wir unsere Sicht auf die Welt mit einer feministischen Perspektive überdenken und schärfen.

Eine Veranstaltung von Grüne Jugend Lahn-Dill

**Veranstaltungsort:** Kreisgeschäftsstelle der Grünen, Weißadlergasse 9, 35578 Wetzlar

Anmeldung bis 6. März 2024 über [emely.green@gjh.de](mailto:emely.green@gjh.de)

**Freitag, 8. März, 18 Uhr**

## **Frauentagskino – Die Gewerkschaftlerin**

Maureen Kearney (Isabell Huppert) ist Personalrätin bei dem Industriekonzern Areva und setzt sich die meiste Zeit für die Belange der Angestellten ein. Nachdem die Firma mit Luc Oursel (Yvan Attal) einen neuen Chef bekommt, weht plötzlich ein anderer Wind im Haus. Als sie durch einen Whistleblower präkante Informationen erhält und erkennt, dass die Zukunft für sie und alle Angestellten alles andere als rosig aussieht, setzt sie alles daran, die Pläne des Chefs aufzuhalten. Es folgt ein Überfall in ihrer eigenen Wohnung, bei dem jedoch einige Fragen offenbleiben. Handelt es sich bei diesem Überfall um eine Warnung der Mächtigen oder inszeniert sich die Täterin selbst?

Eine Veranstaltung der IG Metall Herborn

**Veranstaltungsort:** Gloria Kinos Dillenburg, Bismarckstr. 2, 35683 Dillenburg

Anmeldung bis 2. März 2024 über [herborn-betzdorf@igmetall.de](mailto:herborn-betzdorf@igmetall.de) oder 02772 570730

**Samstag, 9. März, 14 Uhr**

## **Frauenleben in Herborn**

Auf den Spuren interessanter und bedeutender weiblicher Persönlichkeiten in Herborn, flankiert durch Basiswissen zur Stadtgeschichte und der Geschichte der Frauenrechte. Referentin: Birgit Ernst. Eine Veranstaltung der SPD Frauen Lahn-Dill und SPD Herborn.

**Treffpunkt** ist der Brunnen am Herborner Marktplatz.

Anmeldung bis 8. März 2024 über [sabrina.zeaiter@gmail.com](mailto:sabrina.zeaiter@gmail.com)





## **Sonntag, 10. März, 14 Uhr** **Stadtspaziergang Herborn -** **Literarischer Frühling 2024**

Wir laden ein zum Frühlingsspaziergang zu schönen Plätzen mit Lesungen ausgewählter Texte von und für Frauen – von heiter bis nachdenklich – an verschiedenen Zwischenstopps, mit anschließender Einkehr.

Dauer des Rundgangs: ca. zwei Stunden

Eintritt frei, eine Spende zur Deckung der Kosten wird erbeten

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei Herborn, Mühlgasse 13, 35745 Herborn.

Anmeldung bis 1. März 2024 über [buecherei@herborn.de](mailto:buecherei@herborn.de) oder 02772 708450

## **Montag, 11. März, 16 bis 19:30 Uhr** **Antifeminismus - vom Alltag zum** **Attentat**

Alpha Males, Sigma Males, NPCs, Redpiller und Incels. Antifeminismus hat viele verschiedene Ausdrucksformen, jedoch immer die Funktion, patriarchale Männlichkeitsvorstellungen zu schützen. Insbesondere männlich sozialisierte junge Menschen kriegen über Social Media und (Gaming-)Foren eindeutige Männlichkeitsangebote, durch die Frauen offen und explizit abgewertet werden. Frauenhass ist (wieder) "In", nur sind die Hintergründe der Insta-Slides nun auch wahlweise in Pastellfarben gehalten, und auch Frauen mischen mit. Frauentötende Attentäter werden zu Helden stilisiert, Täter sexualisierter Gewalt zu Vorbildern umgedeutet. Wie es zu diesem Backlash in einer Zeit kommt, in der Frauenrechte und LGBTQI-Rechte so fortgeschritten wie noch nie in der Geschichte der BRD sind (wenngleich noch lange nicht in Gänze erreicht!), möchten wir in diesem Workshop diskutieren und Raum für eure Erfahrungen bieten.

Veranstalterinnen: vhs Wetzlar und DEXT-Fachstelle Stadt Wetzlar

**Veranstaltungsort:** vhs Wetzlar, Raum 0.17, Bahnhofstr. 3, 35576 Wetzlar

Anmeldung bis 5. März 2024

[www.vhs-wetzlar.de](http://www.vhs-wetzlar.de) (Kursnummer: 241-1342)

## **Montag, 11. März, 9 bis 12 Uhr** **Farbberatung - Beeindrucken Sie mit** **der perfekten Wahl und Kombination** **von Farben**

Die Farben unserer Kleidung prägen das Erscheinungsbild und unsere Außenwirkung. Um heute bspw. im Beruf, beim beruflichen Wiedereinstieg oder auch in der persönlichen Weiterentwicklung erfolgreich zu sein, ist es wichtig, sich vorteilhaft zu präsentieren und überzeugend aufzutreten. In der Farbberatung ermitteln wir die Farben, die unsere Außenwirkung positiv beeinflussen. Genießen Sie die Momente, in denen Sie die Kraft Ihrer stimmigen Farben entdecken und sich bestätigt fühlen. Denn schließlich sind Sie ein Original und keine Kopie.

Referentin: Antje Weimer

Eine Veranstaltung der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar für Frauen jeden Alters

**Veranstaltungsort:** Mehrgenerationenhaus, Walkmühlenweg 5, 35745 Herborn.

Keine Anmeldung erforderlich



**Mittwoch, 13. März, 18 bis 19:30 Uhr**

## **Geldanlage transparent und verständlich erklärt – Online-Workshop für Frauen**

In diesem Online-Workshop schauen wir auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds und ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber.

Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind. Außerdem lernen Sie an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ihre Ersparnisse auswirkt und wie Sie sich davor schützen können. Der Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

Referentin: Carmen Stephan, Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin, Frankfurt

Eine Veranstaltung des Frauenbüros des Lahn-Dill-Kreises in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Anmeldung bis 6. März 2024 über <https://buero-f.webex.com/weblink/register/rdd9fbe217d9a00bde9f11b62bb5889c5>

**Montag, 18. März, 9 bis 12 Uhr**

## **Stilberatung – Entdecken Sie Ihren persönlichen Wohlfühl-Look und Kleidungsstil**

Unterstützt durch eine Styling-Expertin können Sie sich über Schnitte, Formen und Materealien informieren, die für Sie, Ihre Proportionen und Verwendungszweck optimal sind. Gewinnen Sie Sicherheit in Stil- und Typfragen – hin zu Ihrem persönlichen Kleidungsstil.

Gerne nimmt die Referentin Antje Weimer Sie mit auf eine spannende Reise zu sich und Ihren eigenen Potentialen.

Eine Veranstaltung der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar für Frauen jeden Alters

**Veranstaltungsort:** Mehrgenerationenhaus, Walkmühlenweg 5, 35745 Herborn

Keine Anmeldung erforderlich

**Samstag, 6. April, 12 bis 19 Uhr**

## **Besuch des Städel Museum Ausstellung: Käthe Kollwitz**

Sie ist die berühmteste deutsche Künstlerin des 20. Jahrhunderts und doch eine Ausnahmeerscheinung: Käthe Kollwitz (1867-1945)

Kühn wählte sie Druckgrafik und Zeichnung als ihre wesentlichen Medien und fand darin zu einer eigenständigen Bildsprache von großer Unmittelbarkeit. Aus neuer Perspektive verhandelte sie in ihrer Kunst existenziell menschliche Fragen und wurde darum in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg für viele Haltungen und Themen politisch vereinnahmt.

Die Ausstellung im Städel Museum macht Kollwitz' Schaffen in seiner Vielfalt und eindrucklichen Qualität anhand verschiedener Kapitel erfahrbar.

Unkostenbeitrag: 15 Euro (inkl. Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Eintritt und Führung)

Eine Veranstaltung des Frauenbüros des Lahn-Dill-Kreises

Anmeldung bis 1. April 2024 über [frauenbuero@lahn-dill-kreis.de](mailto:frauenbuero@lahn-dill-kreis.de)

