



**VERANSTALTUNGEN
RUND UM DEN FRAUENTAG 2024
IM MTK**

Aktionszeitraum:
5. März - 13. Mai 2024



main-taunus-kreis

Liebe Frauen, liebe Interessierte,

ernst oder auch auf unterhaltsame Weise: So hat das Programm zum Internationalen Frauentag im Main-Taunus-Kreis Tradition, und so halten wir es auch diesmal. In Zusammenarbeit mit kooperierenden Initiativen und Organisationen bieten wir Vorträge, Diskussionen und Führungen, aber starten mit einem Kabarett.

Ein Wissenschaftskabarett mit Michelle Spillner bildet den Auftakt. Der Eintritt zu dieser Benefizveranstaltung, für die die Künstlerin auf das Honorar verzichtet, ist frei. Umso mehr willkommen sind an diesem Abend Spenden für den Verein Frauen helfen Frauen, mit dem der Main-Taunus-Kreis schon seit vielen Jahren bei der Prävention von häuslicher Gewalt zusammenarbeitet.

Das MTK-Büro für Chancengleichheit hat eine Reihe von zehn Veranstaltungen, Führungen und Workshops zusammengestellt – auch dank der kreativen Nutzung von Kooperationen. Bis Mitte Mai stehen viele interessante Termine auf dem Programm, zu dem auch eine Autorinnenlesung und ein Theaterstück über die Mütter des Grundgesetzes gehört, das vor 75 Jahren verkündet wurde. Sie sind herzlich eingeladen, mit dabei zu sein.

Ihr



Michael Cyriax
Landrat

Große MTK-Veranstaltung zum Weltfrauentag
(weitere Infos auf der folgenden Seite)

Freitag, 8. März 2024
ab 18.30 Uhr in der Stadthalle Hofheim

Einlass: 18.30 Uhr
Beginn: 19.00 Uhr

© Foto: Jörg Puchmüller

MICHELLE SPILLNER

UNTER KUGELFISCHEN

EXKLUSIVES WISSENSCHAFTSKABARETT
MIT WEIBLICHEM WEITBLICK

EINTRITT FREI
Anmeldung unter



Das MTK-Büro für Chancengleichheit und der Verein Frauen helfen Frauen laden zu einem unterhaltsamen Abend in die Stadthalle Hofheim ein. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden für Frauen helfen Frauen MTK e.V.

Kugelfische sind Fische, die ihren Körper aufblasen können und giftig sind. Das Aufplustern soll auf Angreifer abschreckend wirken. Aber was hat das mit dem Weltfrauentag zu tun, der seit über 100 Jahren als Synonym für den Kampf für Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter steht? Michelle Spillner gibt die ultimative Handlungsempfehlung zum Überleben im Ozean des Alltags, in dem die Menschen die Fische sind. Diese Show mit Aha-Effekt wird Sie und Ihren Blick in die Welt verändern .

Ein Tipp: Kommen sie ungeschminkt (auch die Herren), weil Ihnen vor Lachen das Make-up verlaufen wird.

Anmeldung unter https://eveeno.com/mtk-veranstaltung_frauentag_2024



„Unter Kugelfischen“ - Wissenschaftskabarett mit weiblichem Weitblick zum Weltfrauentag

Soloshow mit Michelle Spillner in der Stadthalle Hofheim

Freitag 8.3.2024, Einlass: 18.30 Uhr (Beginn: 19.00 Uhr)

Kugelfische sind Fische, die ihren Körper aufblasen können und giftig sind. Das Aufplustern soll auf Angreifer abschreckend wirken. Aber was hat das mit dem Weltfrauentag zu tun, der seit über 100 Jahren als Synonym für den Kampf für Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter steht? Michelle Spillner gibt die ultimative Handlungsempfehlung zum Überleben im Ozean des Alltags, in dem die Menschen die Fische sind.

Die Universalkünstlerin, deren Palette von der Autorin über den Bühnencoach und die Kabarettistin bis zur Top-Entertainerin reicht und die zur erlesenen Gilde der wenigen zaubernden Frauen gehört, verrät uns die Geheimnisse des Lebens: Was darüber entscheidet, ob man/frau frisst oder gefressen wird, ob man/frau glücklich ist oder unglücklich, ob man/frau bekommt, was frau/man will oder einfach übersehen wird.

Michelle Spillers ultimative Handlungsempfehlung ist ebenso wirkungsvoll wie unterhaltsam und für Jedermann und Jedefrau sofort anwendbar. Diese Show mit Aha-Effekt wird Sie verändern und Ihren Blick in die Welt. Ein Tipp: Kommen sie ungeschminkt (auch die Herren), weil Ihnen vor Lachen das Make-up verlaufen wird.

Veranstalter MTK-Büro für Chancengleichheit und Frauen helfen
Frauen MTK e.V.

Ort Stadthalle Hofheim
Chinonplatz 4
65719 Hofheim am Taunus

Anmeldung



unter
https://eveeno.com/mtk-veranstaltung_frauentag_2024

Eintritt Kostenfrei (Spenden für den Verein Frauen helfen
Frauen sind willkommen)

Altersvorsorge auf dem neuesten Stand

Präsenz-Vortrag

Dienstag 5.3.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Die Anzahl der Altersvorsorgeprodukte ist gefühlt unendlich groß und kaum ein Laie blickt durch bei dem übergroßen Angebot.

In diesem Workshop gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausgeht. Thema sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Dieser 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, Finanzmentoring
Veranstalterin	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Externe Gleichstellungsbeauftragte und Interne Frauenbeauftragte der Stadt Eschborn in Kooperation MTK- Büro für Chancengleichheit
Ort	Rathaus Eschborn, kleiner Sitzungssaal Rathausplatz 36 65760 Eschborn
Anmeldung	unter gleichstellung@eschborn.de
Anzahl- Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	kostenfrei


Geldanlage transparent und verständlich erklärt

Online-Workshop für Frauen

Mittwoch 6.3.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

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.

Dieser Online-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
Veranstalter	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda
Ort	Online, Virtueller Klassenraum
Anmeldung	bis 28.2.2024 Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de
	
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

**„Meine liebe Hanna!“ -
Hanna Bekker vom Rath und Ida Kerkovius
Museumsführung**

Donnerstag 7.3.2024, 16.00 – 17.30 Uhr

Die beiden Künstlerinnen Hanna Bekker vom Rath (1893 – 1983) und Ida Kerkovius (1879 – 1970) verbindet eine lebenslange Freundschaft. „Meine liebe Hanna!“, so beginnen in der Regel die Briefe von Ida Kerkovius. Die enge Freundschaft der beiden Frauen ist durch viele Briefe von Kerkovius gut dokumentiert; auch wenn nur dieser Teil der Korrespondenz erhalten ist, wird ihr vertrauensvolles Verhältnis deutlich. Die Ausstellung beleuchtet diese besondere Künstlerinnenfreundschaft, anhand derer bedeutsame Entwicklungen in der Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts betrachtet werden können und zwei Frauen in den Blick rücken, die beide ein sehr unkonventionelles Leben geführt haben.

Veranstalter Magistrat der Stadt Flörsheim am Main, Maßnahmen zur Frauenförderung, und das Stadtmuseum Hofheim in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Stadtmuseum Hofheim
Burgstraße 11
65719 Hofheim am Taunus

Treffpunkt 14.30 Uhr für Teilnehmende aus Flörsheim:
Bushaltestelle Flörsheim, Bahnhof Nordseite

Anmeldung und Kartenverkauf Stadtbüro, Rathausplatz 3, Flörsheim
Telefon 06145 955 110 oder
stadtbuero@floersheim-main.de



Anzahl-Teilnehmende maximal 25

Gebühr 15 Euro (online inkl. Gebühr; im Stadtbüro zzgl. Gebühr)

„Mit den Augen einer Frau – Paula Modersohn-Becker, Käthe Kollwitz und Ottilie W. Roederstein

Lesung von Autorin Simone Frieling im Stadtmuseum Hofheim

Donnerstag 7.3.2024, Einlass: 18.30 Uhr (Beginn: 19.00 Uhr)

Käthe Kollwitz, Paula Modersohn-Becker und Ottilie W. Röderstein gehörten zur ersten Generation von professionell ausgebildeten Malerinnen, die den Kunstmarkt revolutionierten. Kreativ, eigenwillig und unkonventionell, brachten Sie den weiblichen Blick in die Malerei. Simone Frieling, selbst Künstlerin, zeichnet in drei kenntnisreichen biografischen Porträts ein facettenreiches Bild der Ausnahmekünstlerinnen, deren Leben und Werk bis heute fasziniert. Der Besuch der aktuellen Sonderausstellung des Stadtmuseums: "Meine liebe Hanna! Hanna Bekker vom Rath und Ida Kerkovius" rundet den Abend rund um die Künstlerinnen ab.

Aktuelle Sonderausstellung „Meine liebe Hanna! Hanna Bekker vom Rath und Ida Kerkovius“ vom 26.11.2023 bis 17.3.2024 im Stadtmuseum Hofheim am Taunus, Burgstraße 11, 65719 Hofheim a.T.
Öffnungszeiten unter: <https://www.hofheim.de/kultur/Stadtmuseum/index.php>


Veranstalter	Magistrat der Stadt Hofheim, Stadtbücherei, sowie das Stadtmuseum Hofheim in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Stadtmuseum Hofheim Burgstraße 11 65719 Hofheim am Taunus
Kartenverkauf	Stadtbücherei Hofheim (Kellereiplatz 2) Stadtmuseum Hofheim (Burgstraße 11) und Buchhandlung Tolksdorf Hofheim (Hauptstraße 64)
Anzahl- Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	8,- € Eintritt inkl. Getränk und Ausstellungsbesuch, Ermäßigt: 6,- € / freier Eintritt: bis 18 Jahren und Hofheim Pass

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Präsenz-Workshop

Samstag 9.3.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwerfällt, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Doch es ist erlernbar, klar und deutlich in Momenten, in denen Sie sich unbehaglich und bedroht fühlen, "nein" zu sagen. Ziel dieses Tagesseminars ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache sowie einfache Techniken aus dem Wing Tsun trainiert. Wing-Tsun-Kung-Fu wurde selbst von einer Frau entwickelt und gilt als äußerst effektiv, ohne dass für die relevanten Techniken eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich sind.

Trainer	Jürgen Krug und Andreas Meinhardt, erfahrene Kampfkunst Trainer
Veranstalter	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Wing Tsun Schule Kelkheim, Industriestraße 2, Eingang 3 65779 Kelkheim
Anmeldung	Online unter: www.vhs-mtk.de (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail info@vhs-mtk.de mit der Angabe der Kursnummer U0300141
	
Anzahl- Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	39 Euro

Ehevertrag

Online-Vortrag für Frauen

Dienstag 12.3.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Der Ehevertrag hat oftmals mit dem Vorurteil zu kämpfen, unromantisch zu sein. Aber auch, wenn er nicht so richtig in den „Honeymoon“ passen mag, ist er sehr wichtig für den Rest des Lebens. Sie würden ja auch nicht ohne einen Vertrag ein Haus bauen oder ein Auto kaufen? Innerhalb des Vortrags sollen Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, unter anderem der Vermögenssicherung, dargestellt werden. Ferner bekommen Sie Informationen über alle relevanten gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf eine Ehescheidung: Welche rechtlichen Voraussetzungen, z.B. Trennungsjahr sind einzuhalten? Was, wenn der Ehepartner der Ehescheidung nicht zustimmt? Kann ich mich trotzdem scheiden lassen?

Die Verpflichtung, Unterhalt zu leisten, kann sich aus einer vertraglichen Vereinbarung, z.B. Ehevertrag oder kraft Gesetzes ergeben. Insbesondere können sich Unterhaltsansprüche gegen den getrennt lebenden Ehepartner oder geschiedenen Ehepartner ergeben. Selbst ein Betreuungsunterhalt ist möglich, auch wenn die Partnerschaft ohne Trauschein bestanden hat.

Referentin Humera Ashraf, Rechtsanwältin

Veranstalterin Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt

Ort Online

Anmeldung



bis 5.3.2024

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Telefon 0611 157860

E-Mail frauen@buero-f.de

mit der Angabe des Veranstaltungstitels und Datum

Anzahl-Teilnehmende unbegrenzt

Gebühr kostenfrei

Frauenfrühstück in Flörsheim

Get-Together mit Impuls-Vortrag „Die Bedeutung der Farben“ –
Nonverbale Kommunikation mit Farben

Samstag 16.3.2024, 9.30 - 12.30 Uhr

Genießen, auftanken und sich inspirieren lassen. Nach einem geselligen Frühstück erfahren die Frauen in einem Vortrag mit Personal Styling Coach Marion Wilzbach, wie sich Farben auf Psyche und Wohlbefinden auswirken können. Ob Kleidung, Haarfarbe oder Business Dress - die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben werden erläutert, um sie entsprechend des Anlasses, im Job und Privat, passend „einsetzen“ zu können.

Referentin Marion Wilzbach,
Personal Styling Coach

Veranstalter Magistrat der Stadt Flörsheim am Main, Maßnahmen zur Frauenförderung, und das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Mehrgenerationentreff
Rathausplatz 6
65439 Flörsheim am Main

Anmeldung und Kartenverkauf Stadtbüro, Rathausplatz 3, Flörsheim
Telefon 06145 955 110 oder
stadtbuero@floersheim-main.de



Anzahl-Teilnehmende begrenzt

Gebühr 12 Euro (online inkl. Gebühr; im Stadtbüro zzgl. Gebühr)

Erfolgreich Beruf und Familie vereinbaren

Online-Vortrag

Montag 18.3.2024, 9.00 – 10.30 Uhr

Wenn es nach Zeiten der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen darum geht, wieder ins Erwerbsleben einzusteigen und darum, Familie und Beruf zu vereinbaren, sind Betroffene häufig mit folgenden Fragen konfrontiert: „Welche Hilfen gibt es, um wieder in den Beruf einzusteigen? Wie gelingt es mir, Familie und Beruf zu vereinbaren?“

Ein erster Schritt zur Beantwortung dieser und weiterer Fragen bietet die Teilnahme an der Online-Informationsveranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

Die Veranstaltung wird im Rahmen einer Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. (BüroF) und den hessischen Arbeitsagenturen durchgeführt.

Referentinnen Ruth Hohage, Marion Guder, Stephanie Müller und Carmen Fechter, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Veranstalterin Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit den hessischen Arbeitsagenturen

Ort Online

Anmeldung **bis 14.3.2024**



Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Telefon 0611 157860

E-Mail frauen@buero-f.de

mit der Angabe des Veranstaltungstitels und Datum

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr kostenfrei

MOKKA Frauenfrühstück in Hofheim

Get-Together mit Vortrag „Unser digitaler Alltag – Eine Orientierung“

Mittwoch 20.3.2024, 9.00 - 12.00 Uhr

Sich inspirieren lassen, weiterbilden und genießen, das ist das Motto des geselligen Vormittags. Angesprochen sind alle Frauen, die sich eine Pause des Alltagstrubels gönnen möchten. Geboten wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Gelegenheit zu neuen Bekanntschaften und entspanntem Plaudern sowie ein Vortrag von Dr. Alexandra Hessler zum Thema „Unser digitaler Alltag – Eine Orientierung“. Als Medien Coach begleitet sie Menschen in die erweiterten Lernwelten, die der digitale Alltag in großer Fülle bietet, zeigt, wo Stolpersteine liegen und wie sie sich in der weiten Welt des Internets gut zurechtfinden können. Sie stellt das Online-Angebot „MeinAlltag.digital“ vor, für alle, die entdecken wollen, wie ihr digitaler Alltag leichter werden kann. Sie beantwortet Fragen und zeigt zum Beispiel, wie der gemeinsame Austausch mit digitalen Diensten wie WhatsApp gelingen kann.

Referentin	Dr. Alexandra Hessler, Medien Coach
Veranstalterin	Hofheimer Familientreff in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Main-Taunus in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Familientreff Hofheim / Mütterzentrum e.V. Hattersheimer Str. 1 65719 Hofheim
Anmeldung	KEB Bistum Limburg Main-Taunus Telefon 069 8008718 – 470 oder keb.maintaunus@bistumlimburg.de Ohne vorherige Anmeldung ist die Teilnahme leider nicht möglich.
Anzahl- Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	5 Euro

Die Mütter des Grundgesetzes

Das FAT-Theater stellt vier Frauen vor

Montag 13.5.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

2024 feiern wir 75 Jahre Grundgesetz, das am 23.5.1949 verkündet wurde.

Am 1. September 1948 nahm der Parlamentarische Rat dazu die Arbeit auf.

Unter den 65 Delegierten waren auch vier Frauen, die später als "Die Mütter des Grundgesetzes" bezeichnet wurden. Es waren: Dr. Elisabeth Selbert, Frederike Nadig, Dr. Helene Weber und Helen Wessel. Vier Schauspielerinnen des Flörsheimer-Amateur-Theaters zeigen die Lebensbilder dieser vier Frauen auf, die wesentlich zur Gestaltung des Grundgesetzes beigetragen haben.

Performance	FAT-Theater
Veranstalter	Magistrat der Stadt Flörsheim am Main, Maßnahmen zur Frauenförderung, in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Kulturscheune Rathausplatz 5 (Navi: Bahnhofstr. 6) 65439 Flörsheim am Main
Anmeldung und Kartenverkauf	Stadtbüro, Rathausplatz 3, Flörsheim Telefon 06145 955 110 oder stadtbuero@floersheim-main.de
	
Anzahl-Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	5 Euro (online inkl. Gebühr; im Stadtbüro zzgl. Gebühr)

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Mitveranstalterin der großen MTK-Frauentagsveranstaltung am 8. März 2024:



Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Verein Frauen helfen Frauen und der Nutzung von Synergieeffekten kann auch in diesem Jahr wieder eine große Frauentagsveranstaltung im MTK ausgerichtet werden.

Wir danken insbesondere auch:

Michelle Spillner

Entertainerin, Kabarettistin, Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen, die auf Anfrage sofort bereit war, unentgeltlich mit ihrer Solo-Show bei der Benefizveranstaltung am 8. März 2024 auf der Bühne zu stehen, sodass eine möglichst große Spendensumme zustande kommen kann für Frauen helfen Frauen e.V.

Dank dieser Bereitschaft von Michelle Spillner, auf ihr Honorar zu verzichten, ist diese Veranstaltung mit einer professionellen Bühnenshow möglich geworden.

Wir laden Sie ganz herzlich dazu ein, am Freitag, dem 8. März 2024, mit von der Partie zu sein in der Stadthalle.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Weyand', is written over a light blue horizontal line.

Ihre

Martina Weyand

Externe Gleichstellungsbeauftragte
Büro für Chancengleichheit

Das Programm ist entstanden in Kooperation mit:



sowie

Michelle Spillner, Entertainerin, Kabarettistin,
Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen

Das Büro für Chancengleichheit dankt allen, die zum Entstehen des Programms rund um den Internationalen Frauentag mit beigetragen haben und den Teilnehmenden für die Unterstützung unseres Engagements.

Anmeldemöglichkeiten und Kosten der einzelnen Veranstaltungen sind jeweils angegeben. Bitte melden Sie sich online oder per E-Mail mit Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten an. Kurzfristige Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Katrin Lutz, Büro für Chancengleichheit,
katrin.lutz@mtk.org oder 06192 201-1845

35 Jahre

AKTIV FÜR FRAUEN
MTK-Büro für Chancengleichheit

Main-Taunus-Kreis, Der Kreisausschuss
Personalamt
Büro für Chancengleichheit
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim
E-Mail: chancengleichheit@mtk.org
Tel.: 06192 201-1845

