



VERANSTALTUNGEN IM MAIN-TAUNUS-KREIS

2. Sommerspezial-Auflage der Reihe „Frau total“
vom 11. August bis 15. Oktober 2022



main-taunus-kreis

Liebe Mitbürgerinnen,

die Gleichberechtigung von Männern und Frauen ist noch längst nicht in allen Lebens- und Arbeitsbereichen komplett vollzogen. Auch wenn sich die Tätigkeitsfelder und Arbeitsschwerpunkte des MTK-Büros für Chancengleichheit im Laufe der Jahre gewandelt haben, gibt es auch 35 Jahre nach der Gründung noch viel zu tun.

Ein wichtiger Baustein der Aufgaben und Ziele ist die Organisation von Veranstaltungen und Weiterbildungsreihen wie „Frau total“. Das diesjährige Sommerspezial umfasst 13 Angebote zwischen Mitte August und Mitte September 2022, die – teilweise kostenfrei – eine ganze Bandbreite an Themen abdecken, vom Online-Workshop bis zum Kochkurs, von einem Frauenfrühstück bis zu Exkursionen und Kräuterführungen, von New Work über Naturkosmetik bis zu Yoga und Work-Life-Balance.

Das Sommerprogramm entstand in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., dem Verein Frauen helfen Frauen, der Hofheimer Kulturwerkstatt e.V., dem Naturschutzhaus Weilbach, der Stadt Flörsheim am Main und der Volkshochschule Main-Taunus. Mit dem Sommerspezial von „Frau total“ führt das MTK-Büro für Chancengleichheit den diesjährigen Veranstaltungsreigen anlässlich seines 35-jährigen Bestehens weiter.

Bei der Einrichtung von Frauenbüros gehörte der MTK damals zu den Vorreitern in Hessen: Noch bevor das neue Landratsamt auf dem Hofheimer Hochfeld seinen Betrieb aufnahm, wurde dort eine Gleichstellungsstelle eingerichtet. Seitdem bietet das Büro Information, Weiterbildung, Veranstaltungen sowie Beratung und Unterstützung zu allen frauenpolitisch relevanten Themen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit der Vielfalt an Veranstaltungen, die Ihnen das „Frau total – Sommerspezial“ auch in diesem Jahr anbietet.

Ihr



Michael Cyriax
Landrat

Yoga für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

Präsenz-Workshop für Frauen

Donnerstag 11.08.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Wer von Berufs wegen viel am Schreibtisch sitzt, leidet nicht selten unter verspannten Muskeln. Als Frauen haben wir dazu häufig die Doppelbelastung von Familie und Job und fühlen uns dadurch gestresst. Sanfte Yoga-Übungen im Alltag können helfen, in die Ruhe zu kommen und den Körper zu entspannen. Sie sind ohne Hilfsmittel, unter anderem auch am Schreibtisch, machbar. Als berufstätige Mutter von zwei Kindern, passionierte Yogalehrerin und Betriebliche Gesundheitsmanagerin zeigt die Trainerin Ihnen einfache Übungen und hilft Ihnen, sich dabei richtig auszurichten. Sie gibt Ihnen Tipps, wie sie diese am besten in den Arbeitstag einbauen. Mit Yoga die Gesundheit zu fördern, ist ganz einfach!

Trainerin

Ivonne Grabinski, Yogalehrerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin und Resilienz-Coach

Veranstalterin

MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Ort

Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Anmeldung



Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/beruf/bereich/5/ka/Q0505732/step/1/>
oder über das vhs-Servicebüro, Telefon 06192 990170,
info@vhs-mtk.de unter Angabe der folgenden
Kursnummer 0505732

Anzahl-

Teilnehmende

Maximal 15

Gebühr

kostenfrei

New Work und das Aufbrechen bestehender Strukturen - Bedeutung für Frauen

Online-Workshop für Frauen

Freitag 12.08.2022, 10.00 - 12.00 Uhr

Die Arbeitswelten verändern sich durch Megatrends wie Globalisierung, den demografischen Wandel und die Digitalisierung. Durch die Auflösung klassischer Strukturen der Arbeitsorganisation und des Arbeitsortes sind neben den Fachkompetenzen vielmehr die sogenannten Soft Skills gefragt. Qualifizierte und motivierte Mitarbeitende bleiben die Schlüssel erfolgreicher Unternehmen – und sichern sich den eigenen Arbeitsplatz. Sie erfahren unter anderem, was sich hinter dem Begriff „Digitale Transformation“ verbirgt, warum vernetztes, mobiles und zeitsouveränes Arbeiten notwendig ist und welche Bedeutung die Entkopplung von Arbeit und Arbeitsort auf die Gesellschaft und auf die Berufstätigkeit von Frauen hat.

Insbesondere für Frauen bietet diese "neue" Art zu arbeiten nie dagewesene Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Job und Familie – sowohl durch wegfallende Pendel- und Präsenzzeiten als auch durch die Möglichkeit Positionen annehmen zu können, die unter anderen Umständen einen Umzug erforderlich machen würden. Demgegenüber stehen Herausforderungen wie z.B. Kinderbetreuung während der Arbeitszeit, die es zu beachten gilt.

Referentin	Evelyn Ackermann, Business Coach, Beraterin und Moderatorin, Frankfurt am Main
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Ort	Online-Veranstaltung. Der Anmeldelink wird kurz vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.
Anmeldung	bis 08.08.2022 Online: https://buero-f.webex.com/buero-f/j.php?RGID=r783b26545f535d99bd30dbbdb394799c und/oder per E-Mail unter Chancengleichheit@mtk.org
	
Anzahl-Teilnehmende	Mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

Die Kraft des Status – Wie sich Frauen besser Gehör verschaffen können

Präsenz-Tagesworkshop für Frauen

Freitag 19.08.2022, 9.00 - 16.00 Uhr

Status? Was ist das? Der Statusbegriff kommt aus der Schauspielerei und ist ein völlig anderer Begriff als jener, der uns als gesellschaftlicher Status geläufig ist. Er hat nichts mit teuren Uhren oder großen Autos zu tun. Während Schauspieler Statusarbeit bewusst trainieren, gehen wir mit Status intuitiv und unterbewusst um. Männer können das von Natur aus ein bisschen besser als Frauen. Frauen sollten sich deshalb mit Status beschäftigen. Denn Frauen, die die Kraft des Status nutzen und die Statuswerkzeuge bewusst einsetzen, profitieren in mehrfacher Hinsicht: Sie kommen besser durchs Leben. Sie werden eher gehört. Sie bekommen eher das, was sie möchten. Sie müssen dafür weniger Kraft aufwenden – und sie haben viel mehr Spaß. In diesem interaktiven Workshop lernen Frauen bewusste Statusarbeit. Dazu werden mit großem Spaß konkrete Werkzeuge vermittelt, die sofort angewendet werden können – privat und im Business.

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

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Landratsamt des Main-Taunus-Kreises,
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

Anmeldung **bis 16.08.2022**
per E-Mail unter Chancengleichheit@mtk.org

**Anzahl-
Teilnehmende** Maximal 15

Gebühr kostenfrei

Berufliche Neuorientierung

Präsenz-Workshop für Frauen

Dienstag 23.08.2022, 18.00 - 21.00 Uhr

Ziele, Werte, Eigenschaften und Stärken sollten nicht nur unser Privatleben lenken, sondern auch zu unserer beruflichen Ausrichtung passen. Nur wenn wir unsere Stärken, Visionen und Werte in unserer Tätigkeit einsetzen können bzw. reflektiert sehen, sind wir motiviert, erfahren Anerkennung und Erfüllung. Nicht von Hindernissen entmutigen lassen, Potentiale erkennen und neue berufliche Wege gehen.

Referentin Isabel Gondro, Human-Resources-Expertin
aus der Großindustrie

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation
mit der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Ort Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Anmeldung Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/bereich/5/ka/Q0505733/step/1/>
oder über das vhs-Servicebüro, Telefon 06192 990170,
info@vhs-mtk.de unter Angabe der folgenden
Kursnummer Q0505733



**Anzahl-
Teilnehmende** Maximal 15

Gebühr kostenfrei

„Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander?

Präsenz-Workshop für Frauen

Mittwoch 24.08.2022, 9.00 - 13.00 Uhr

Die permanent nörgelnde Arbeitskollegin, die stichelnde Freundin, die missgünstige Nachbarin oder die Bekannte, die nicht danach fragt, wie es dem Gegenüber geht, sondern immer nur erzählt, dass bei ihr alles großartig „läuft“. Jede von uns kennt diese Frauen. Sie sind anstrengend und der Umgang mit ihnen kostet Kraft.

In dieser Veranstaltung setzen wir uns mit den folgenden Themen und Fragen auseinander:

- Erkennen versteckter Botschaften: „Um wen oder was geht es hier tatsächlich?“
- Wie können wir einander hören und auch verstehen?
- Wie können wir es auch in schwierigen Situationen schaffen, kollegial und sorgsam mit dem Gegenüber umzugehen?
- Wie gewinne ich wieder eigene Kraft?

Referentin Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungsw. (FH), Coach (FH),
Trainerin für Kommunikation, Löhnberg

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit
dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Ort Landratsamt des Main-Taunus-Kreises,
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

Anmeldung **bis 19.08.2022**
per E-Mail unter Chancengleichheit@mtk.org

**Anzahl-
Teilnehmende** Mindestens 5

Gebühr kostenfrei

Work-Life-Balance im Home-Office

Online-Workshop für Frauen

Mittwoch 31.08.2022, 16.00 – 19.00 Uhr

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird im Home-Office täglich aufs Neue zu einer Herausforderung. Eine gute Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen gelingt auf Dauer nur, wenn wir unser persönliches „Gleichgewicht“ wahren und unsere Leistungskraft pflegen. Gemeinsam schärfen wir den Blick für die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten.

Referentin	Andrea Dal, Diplom-Betriebswirtin (FH) und selbstständige Trainerin und Business-Coach
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
Ort	Online-Veranstaltung. Der Anmeldelink wird kurz vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.

Anmeldung



Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/bereich/5/ka/Q0505731/step/1/>
oder über das vhs-Servicebüro, Telefon 06192 990170,
info@vhs-mtk.de unter Angabe der folgenden
Kursnummer Q0505731

Anzahl- Teilnehmende	Maximal 15
Gebühr	kostenfrei

Auf den Spuren von bekannten Künstlerinnen - Paula Modersohn-Becker

Präsenz-Atelier-Workshop

Mittwoch 31.08.2022, 19.30 – 22.30 Uhr

Wie wäre es, sich einmal einen Abend lang in Gesellschaft von netten Menschen und in gemütlicher Atelier-Atmosphäre von den Werken einer berühmten Künstlerin inspirieren zu lassen und unter professioneller Anleitung ein ausdrucksstarkes Stilleben in der Art von Paula Modersohn-Becker auf Leinwand Schritt für Schritt nachzuarbeiten und am Schluss mit nach Hause zu nehmen?

Leinwand, Acrylfarben und weitere Materialien werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte einen Malerkittel oder altes Hemd mitbringen. Wir freuen uns über einen kleinen Beitrag für ein gemeinsames Buffet. Getränke stehen gegen eine Spende bereit.

Leiterinnen	Die beiden Hofheimer Künstlerinnen Sandra Gerber und Heidi Werkmann
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Hofheimer KulturWerkstatt e.V.
Ort	Kellereigebäude, Schönbornsaal Burgstraße 28, 65719 Hofheim Hinweis: Bitte am Eingang klingeln!
Anmeldung	über die Hofheimer KulturWerkstatt e.V. per E-Mail unter atelierwerkstatt@hofheim.web.de
Anzahl- Teilnehmende	Maximal 16
Gebühr	kostenfrei

Frauen helfen Frauen MTK e.V.

Informationsstand auf dem Hofheimer Wochenmarkt

Mittwoch 7.09.22, 9.00-12.00 Uhr

„Ein Leben ohne Gewalt ist eine Grundvoraussetzung für Teilhabe an der Gesellschaft und Gleichstellung“*

*Zitat von Christine Lambrecht, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Der Verein Frauen helfen Frauen MTK e.V. wurde 1985 mit dem Ziel gegründet, Gewalt gegen Frauen öffentlich zu machen. Der Verein ist Träger des Frauenhauses und der Beratungs- und Interventionsstelle im Main-Taunus-Kreis. Aufgabe des Vereins ist es, Frauen, die von physischer, psychischer und/oder sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind, zu beraten und zu unterstützen. Häusliche Gewalt findet in allen sozialen Schichten statt und ist nicht an bestimmte Weltanschauungen oder kulturelle Hintergründe gebunden.

Häusliche Gewalt verletzt immer die Würde und das Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen und kann schwere und anhaltende Folgen haben. Frauen und ihre Kinder haben ein Recht auf Schutz ihrer Wahl entweder durch Schutzanordnungen nach dem Gewaltschutzgesetz oder durch Schutz und Sicherheit in einem Frauenhaus. Das Gewaltschutzgesetz wurde im Jahr 2002 eingeführt und besteht damit seit 20 Jahren.

Alle Bürgerinnen und Bürger sowie Interessierte sind herzlich eingeladen an unserem Infostand mit den Mitarbeiterinnen ins Gespräch zu kommen, sich über unsere Arbeit zu informieren und sich mit Informationsmaterial auszustatten.

Veranstalterin Frauen helfen Frauen e.V. in Kooperation
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Hofheimer Wochenmarkt
Am Untertor
65719 Hofheim am Taunus

Naturkosmetik selbst gemacht - Die Rosskastanie

Präsenz-Workshop

Sonntag 11.09.2022, 14.00 - 18.00 Uhr

Wäsche waschen mit Rosskastanien? Wie das geht und welche wertvollen Inhaltsstoffe in den Früchten stecken, erfahren Sie in diesem Workshop. Außerdem stellen wir aus Kastanien biologische Pflegeprodukte wie Seife oder Creme her.

Referentin Birgit Seitz

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Naturschutzhaus Weilbach

Ort Naturschutzhaus
Frankfurter Straße 74
65439 Flörsheim-Weilbach

Anmeldung



Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/bereich/5/ka/Q0104143/step/1/>
oder über das Naturschutzhaus Weilbach,
Telefon 06192 9901-80, info@naturschutzhaus-mtk.de
unter Angabe der folgenden
Kursnummer Q0104143

**Anzahl-
Teilnehmende** Maximal 8

Gebühr 39 Euro
(Die Materialkosten von 15 Euro sind in der Gebühr bereits enthalten.)

Wilde Schätze im Herbst

Kräuterführung mit Verkostung

Donnerstag 29.09.2022, 17.00 – 19.00 Uhr

An den sonnigen goldenen Tagen lädt die Natur ein, herbstliche Wildkräuter zu entdecken und bei Bedarf die Wintervorräte aufzufüllen. Unter der Führung von der Wildkräuterexpertin Sibylle Hasler können die wilden Pflanzenschätze, z. B. Braunelle, Gundelrebe, Labkraut oder Schafgarbe auf einem zweistündigen Rundgang entdeckt und bestimmt werden. Mit vielen Tipps und Geschichten rund das Thema „Fit in den Herbst mit Wildkräutern“ erklärt die Fachfrau den Umgang mit herbstlichem Sammelgut, damit daraus Leckeres oder Heilsames entstehen kann. Am Ende der Führung erwartet die Gäste eine kleine Wildkräuter-Delikatesse.

Referentin	Sibylle Hasler, Umweltpädagogin und Wildkräuterexpertin
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Flörsheim, Kulturamt
Ort/Treffpunkt	Parkplatz Gasthof Wiesenmühle Wiesenmühle 11 65439 Flörsheim am Main
Anmeldung	ab 6. September Magistrat der Stadt Flörsheim, Kulturamt Brigitte Schneider, Telefon 06145 955 163 oder unter brigitte.schneider@floersheim-main.de
Anzahl- Teilnehmende	Maximal 20
Gebühr	12 Euro

Frauenfrühstück

Get-Together mit Impuls-Vortrag

Samstag 08.10.2022, ab 9.30 Uhr

Zu einem unterhaltsamen Vormittag mit reichhaltigem Frühstück und anschließendem Impulsvortrag sind Frauen jeden Alters und jeder Kultur eingeladen. Diplomschauspielerin, Regisseurin und Coach Ingeburg Amodé spricht über das Thema „Körpersprache & Körperbewusstsein. Präsenz zeigen!“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Wiesbaden statt.

Referentin	Ingeburg Amodé, Schauspielerin und Coach
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Flörsheim
Ort	Mehrgenerationentreff Stadt Flörsheim Rathausplatz 6 65439 Flörsheim am Main
Anmeldung	ab 6. September Magistrat der Stadt Flörsheim, Maßnahmen zur Frauenförderung, Brigitte Schneider, Telefon 06145 955 163 oder unter brigitte.schneider@floersheim-main.de
Anzahl-Teilnehmende	Maximal 35
Gebühr	12 Euro

Pilzwanderung

Exkursion

Samstag 08.10.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

Auf diesem pilzkundlichen Spaziergang lernen Sie die Schönheit und Vielfalt der einheimischen Pilze kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung und Funktion der Pilze für das Ökosystem Wald. Aber natürlich werden auch Gift- und Speisepilze besprochen sowie Tipps zum richtigen Sammeln und Verarbeiten gegeben. Eine Korbkontrolle am Ende der Wanderung findet nicht statt, d.h. wer während der Exkursion Speisepilze sammeln möchte, tut dies auf eigenes Risiko.

Eine Garantie für (insbesondere Speise-) Pilzfunde kann nicht gegeben werden, da sich das kurzfristige Pilzwachstum nicht voraussagen lässt.

Referent Dr. Thomas Lehr

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Naturschutzhaus Weilbach

Ort Naturschutzhaus Weilbach
Frankfurter Straße 74
65439 Flörsheim-Weilbach

Anmeldung



Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/beitrag/5/ka/R0104321/step/1/>
oder über das Naturschutzhaus Weilbach,
Telefon 06192 9901-80, info@naturschutzhaus-mtk.de
unter Angabe der folgenden
Kursnummer R0104321

Treffpunkt 10-30 km um Hofheim,
wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

**Anzahl-
Teilnehmende** Mindestens 8

Gebühr 20 Euro

Eichel-Kochworkshop

Präsenz-Kochworkshop

Samstag 15.10.2022, 14.00 – 18.00 Uhr

Sie wussten nicht, dass man Eicheln essen kann? Die häufigste deutsche Wildnuss könnte das Soja Mitteleuropas werden. Als Backmehl, Nuss-Alternative für Allergiker und Ersatz von Soja und Weizenprotein machen Eicheln eine gute Figur. Im Seminar werden sie gemeinsam zu verschiedenen Gerichten zubereitet.

Referent Peter Becker

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Naturschutzhaus Weilbach

Ort Naturschutzhaus Weilbach
Frankfurter Straße 74
65439 Flörsheim-Weilbach

Anmeldung



Online: <https://www.vhs-mtk.de/kurse/bereich/5/ka/R0104340/step/1/>
oder über das Naturschutzhaus Weilbach,
Telefon 06192 9901-80, info@naturschutzhaus-mtk.de
unter Angabe der folgenden
Kursnummer R0104340

Anzahl-Teilnehmende Mindestens 8

Gebühr 32 Euro
(Die Materialkosten von 5 Euro sind in der Gebühr bereits enthalten.)

In Kooperation mit:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



Frauen helfen Frauen

Main-Taunus-Kreis e.V.



Das Büro für Chancengleichheit dankt allen Kooperationspartnerinnen und -partnern und wünscht allen Teilnehmenden viel Spaß und Erfolg!

Ihre

Martina Weyand

Externe Gleichstellungsbeauftragte

Büro für Chancengleichheit

Die Veranstaltungen, die im Rahmen des Programms der Reihe „Frau total“ stattfinden, unterliegen den jeweils aktuell geltenden Auflagen im Hinblick auf die Corona-Pandemie.

Anmeldemöglichkeiten und Kosten der einzelnen Workshops sind jeweils angegeben. Bitte melden Sie sich per E-Mail mit Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten an. Kurzfristige Änderungen im Programm behalten wir uns vor und informieren Sie zeitnah. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Katrin Lutz, Büro für Chancengleichheit, katrin.lutz@mtk.org oder 06192 201-1845



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



main-taunus-kreis