

# GLEICHSTELLUNGS RELEVANT

für den Kreis Euskirchen



Gleiche Chancen  
für Frauen und Männer  
im Kreis Euskirchen



## Herzliche Empfehlung!

### Nutzen Sie die Angebote der Frauen-Stärken-Wochen 2022 im Kreis Euskirchen

Unter dem Motto FRAUEN-STÄRKEN können Sie im Aktionszeitraum an Angeboten teilnehmen, die die Stärken von Frauen und Mädchen in den Mittelpunkt stellen. Organisiert werden die FRAUEN-STÄRKEN-Wochen von einem Vorbereitungsteam von Akteur\*innen verschiedener Institutionen.

Kennen Sie das auch? Viele Frauen stehen in einem starken und kräftezehrenden Spannungsfeld zwischen privaten und beruflichen Anforderungen. Die Liste der täglichen Aufgaben ist lang und am Ende des Tages bleibt frau kaum Zeit für Selbstfürsorge, Achtsamkeit und liebevolle Zuwendung zu sich selbst. Die „Heldin des Alltags“ ist erschöpft und überlastet.

In rund 50 Angeboten können Frauen ihre eigenen Kraftquellen entdecken, ihre Balance zwischen Anspannung und Entspannung halten, um bewusster ihre Ressourcen zu nutzen und neue Wege zu mehr Lebensfreude und Gesundheit zu finden. Außerdem können sie sich zu ihrer beruflichen Entwicklung oder ihrem Wiedereinstieg informieren.

## Eröffnungsveranstaltung

Zum Auftakt der FRAUEN-STÄRKEN Wochen im Kreis Euskirchen am **25.08.2022** liest Nicole Staudinger um 19:00 aus ihrem Bestseller "die Schlagfertigequeen".

Nicole Staudinger ist die Königin der Schlagfertigkeit und steht für alles, was Frauen stark macht. Schlagfertigkeit ist keine Frage der Rhetorik, sondern der Lebenseinstellung. Mit viel Witz, Charme und Humor liest sie aus ihrem internationalen Bestseller: Staudinger zeigt, wie frau nie mehr sprachlos ist und bietet einen Leitfaden für ein starkes weibliches Selbstbewusstsein.

Letzte Karten sind über Eventim erhältlich: <https://www.eventim.de/event/nicole-staudinger-liest-aus-ihrem-bestseller-schlagfertigeitsqueen-nie-mehr-sprachlos-stadttheater-euskirchen-15520767/>

Das Programm der FRAUEN-STÄRKEN-Wochen finden Sie unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bruehl/frauen-staerken>

## **Erinnerung:**

### **Seminar-Angebot für politisch engagierte Frauen im Kreis Euskirchen**

Die Gleichstellungsbeauftragten des Kreises und der Stadt Euskirchen beteiligen sich gemeinsam mit der Leiterin der VHS des Kreises im Rahmen der Frauen-Stärken-Wochen mit einer Nachfolge-Veranstaltung für politisch engagierte Frauen im Kreis Euskirchen. Nach der gelungenen Auftaktveranstaltung, bei der sich politisch engagierte Frauen über ihre Erfahrungen und Rahmenbedingungen von Frauen in der Lokal-Politik austauschten, gibt es nun ein spezielles Seminarangebot "Meine Stärken und Ressourcen" am Mittwoch, 07. September 2022 von 18:00 -21:00 Uhr in den Räumen der VHS im Alten Rathaus, Euskirchen. Anmeldung hier:

<https://www.vhs-kreis-euskirchen.de/programm/gesellschaft/kurs/Meine-Staerken-meine-Ressourcen-WS-fuer-pol-engagierte-Frauen/222-10004#inhalt>

## **Netzwerktreffen für Unternehmerinnen und Gründerinnen:**

Trotz digitaler Distanz in Kontakt kommen, zielführend austauschen, verhandeln und Inhalte vermitteln ist eine Herausforderung, nehmen Sie sie an! Kristin Buggert, JUST ACT, zeigt in ihrem Impuls, wie Frau sich online gut in Szene setzt und vermittelt Sicherheit und Präsenz in der digitalen Performance! Alle Unternehmerinnen und Gründerinnen aus dem Kreis Euskirchen sind herzlich eingeladen: After-Work-Café für Unternehmerinnen und Gründerinnen Montag, 05.09.2022, 17.00 Uhr, Siechhaus, An der B265, 53909 Zülpich-Rövenich

## **Neue Forschungsergebnisse:**

Mehr Symmetrie in den Bevölkerungspyramiden bedeutet mehr Gleichberechtigung“

„Viele Bevölkerungspyramiden sind hinsichtlich der Muster bei Männern und Frauen symmetrischer geworden. Dies deutet auf Fortschritte im Bereich der Gleichberechtigung hin. Sie zeigen sich etwa bei der Bildung und – etwas abgeschwächt – auch bei den Themen Erwerbsleben und Rentenbezug. Im höheren Alter sind Angleichungen zwischen den Geschlechtern vor allem im Hinblick auf die Lebensformen bemerkenswert.“

Dies ist aus frauenpolitischer Sicht das wichtigste Ergebnis einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BIB) über den demografischen Wandel zwischen 1991 und 2021 in Deutschland. Die Studie wurde am 11. Juli veröffentlicht und kann hier heruntergeladen werden: <https://www.bib.bund.de/Publikation/2022/Demografischen-Wandel-neu-entdecken.html>

**"Pflege und Erwerbsarbeit: Was ändert sich für Frauen und Männer in der Corona-Pandemie?"** lautet der Titel einer interessanten Publikation des Deutschen Zentrums für Altersfragen. [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA\\_Aktuell/DZA-Aktuell\\_02\\_2022\\_Pflege-und-Erwerbsarbeit.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_02_2022_Pflege-und-Erwerbsarbeit.pdf)

### Literaturtipp:



Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst,« sagt Kristin Neff. Insbesondere Frauen neigen zu harter Selbstkritik und bedingungsloser Selbstaufgabe, wenn es um das Wohl anderer geht. Doch es genügt nicht, sich selbst eine gute Freundin zu sein. Es erfordert Mut, aufzubegehren, Nein zu sagen, um sich vor Ungerechtigkeit und Verletzungen zu schützen und den eigenen Bedürfnissen mehr Raum zu geben. Kristin Neff erforscht, wie Frauen eine gesunde Balance finden können zwischen empathischer Fürsorge und selbstbestimmter Durchsetzungskraft, um sich authentisch in Beziehungen, im Job und in der Gesellschaft zu verwirklichen. Kraftvolles weibliches Selbstmitgefühl bedeutet ein bewusstes Ausbalancieren zwischen einfühlsam und stark, sanft und radikal. Wenn wir diesen Balanceakt beherrschen und dabei bedingungslos für uns selbst einstehen, können wir Großes bewirken.