

2024

INTERNATIONALER FRAUENTAG



Stadt Landau in der Pfalz
Gleichstellungsstelle



VERANSTALTUNGSREIHE

LANDAUER FRAUENZIMMER 2024

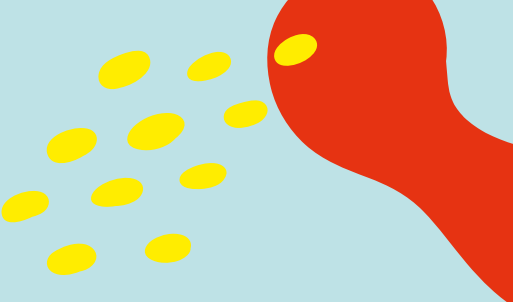


Seit mehr als 100 Jahren wird weltweit am 8. März, dem Internationalen Frauentag, auf Frauenrechte und auf die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht.

Die Ungleichheiten sind in den vergangenen Jahren eher

mehr denn weniger geworden. In vielen Ländern gehen Frauen auf die Straße, weil sie ihrer Rechte und Würde beraubt werden. Wir denken an diese mutigen Frauen und Mädchen, die den Protest gegen fundamentale Missstände in ihrem Land, oft mit dem Leben bezahlen. Auch wenn in Deutschland Frauen noch nie so sichtbar und erfolgreich waren wie heute, treten hinter dem Bild veränderter sozialer und ökonomischer Hierarchien noch immer alte Geschlechterrollenstereotypen zu Tage, die nicht ohne Folgen bleiben. Lohngleichheit, berufliche Chancengleichheit, politische Teilhabe, faire Aufteilung von Familienarbeit, ausreichende medizinische Versorgung und ein selbstbestimmtes Leben ohne Gewalt, sind noch nicht erreicht.

In Landau wollen wir auf diese Ungleichheiten aufmerksam machen und zugleich mit dem Veranstaltungsformat „Landauer FrauenZimmer“, Begegnungsräume schaffen, die es ermöglichen, in unserer Stadtgesellschaft und



südpfalzweit miteinander in Kontakt zu treten, in den Austausch zu gehen, zu sensibilisieren und sich zu vernetzen. Geschlechtergleichstellung sehen wir als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe an, der wir uns besonders im Jubiläumsjahr, 750 Jahre Stadtgeschichte Landau, gerne stellen.

Froh und dankbar sind wir über die vielen guten Hilfe- und Beratungsnetzwerke in unserer Stadt und über Akteur*innen aus unserer Region, die gemeinsam mit uns, für die Vielfältigkeit der Angebote sorgen. Wir laden Euch herzlich ein, dabei zu sein!




**DR. DOMINIK
GEIßLER**

Oberbürgermeister der Stadt Landau

**EVI
JULIER**

Gleichstellungsbeauftragte



1. BIS 15. MÄRZ

AUSSTELLUNG: FRAUENGESCHICHTEN

**Mit der Collagekünstlerin
Frigga Pfirrmann**

Mit Frauen und für Frauen Geschichten erzählen – das gelingt der Landauerin Frigga Pfirrmann durch das Bearbeiten von Druckerzeugnissen, wie Bücher, Magazine, Flyer, Schnipsel, Eintrittskarten aber auch Kunststofffolien und Textilien aller Art. Durch unterschiedlichste Techniken wird auseinandergenommen und zusammengefügt, geschnitten, geklebt, verhäkelt, vernäht und auch gelegentlich coloriert. So entsteht Neues. Amüsant anzuschauen, liebevoll arrangiert, aber auch nachdenklich machend für die Betrachtenden. Lasst Euch überraschen.

1. – 15. März | Zu den üblichen Öffnungszeiten

Vernissage: 1. März | 19 Uhr

Stadtbibliothek Landau, Heinrich-Heine-Platz 10

Kostenfrei

Kooperation mit der Stadtbibliothek Landau



2. MÄRZ

STARKE FRAUEN IN DER BIBEL TREFFEN KOMPONISTINNEN

Drei Frauen haben sich zusammengetan um starke Frauen aus der Bibel auf die Bühne sowie schweigende Komponistinnen zum Klingen zu bringen. Lasst Euch überraschen von der ausdrucksstarken Kombination von Mut, Kühnheit, Zartheit und Durchsetzungskraft von Frauen aus vergangenen Zeiten, die uns heute noch zum Vorbild werden können.

Die Texte lesen Dekanin i. R. Angelika Keller und Pfarrerin Heike Messerschmitt

An der Rieger-Orgel spielt Bezirkskantorin Anna Linß

2. März | 18 Uhr
Stiftskirche Landau

Kostenfrei, Spenden erbeten

Kooperation mit der
Stiftskirchengemeinde Landau

girl
Power



3. MÄRZ



VON LANDAUS FRAUEN UND JUNGFRAUEN

Vortrag

Vorgestellt werden Biografien von Frauen, die sich für die Stadtgesellschaft in vielfältiger Weise eingesetzt haben, aber im Schatten geblieben sind. Christine Kohl-Langer, Museumsleiterin und Stadtarchivarin bringt sie uns näher und lässt sie in dem Glanz erstrahlen, der ihnen gebührt. Entdeckt mit uns Landau neu aus weiblicher Sicht.

Anmeldung:

archiv-und-museum@landau.de oder 06341/134202

3. März | 11 Uhr
Im Museum für
Stadtgeschichte Landau,
Maximilianstraße 7

Wir freuen uns über
eine Spende für
ein Frauenprojekt.

4. MÄRZ

LESUNG AUS „ALLE ZEIT“

Von und mit Teresa Bücker

Soziale Gerechtigkeit bedeutet gerechte Verteilung von Zeit. Zeit ist die zentrale Ressource unserer Gesellschaft. Doch sie steht nicht allen gleichermaßen zur Verfügung. Teresa Bücker, eine der bedeutendsten Publizistinnen in Deutschland, macht klar: Wir brauchen jetzt eine radikal neue Zeitkultur – sie ist der Schlüssel für Geschlechter- und Generationengerechtigkeit, für eine nachhaltige Ökonomie und eine lebenswerte Zukunft.

Teresa Bücker ist Publizistin und Vordenkerin im Bereich Feminismus, Arbeit und Gesellschaft. Seit 2019 ist sie Kolumnistin des SZ-Magazins. Von 2014 bis 2019 war sie Chefredakteurin des feministischen Onlinemagazins EDITION F. Als Expertin wird sie regelmäßig zu Konferenzen und in politische Talk-Sendungen geladen.

www.teresabuecker.de

Anmeldung:

gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

4. März | 19 – 21 Uhr

Online | Kostenfrei

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen

Kreis Germersheim, Kreis Bad Dürkheim,

Kreis Südliche Weinstraße, Stadt Neustadt,

Stadt Grünstadt, Stadt Landau

5. MÄRZ

PMS / PMDS

Was ist PMS / PMDS? Was kann ich tun, wenn ich darunter leide?

Als Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) wird eine besonders schwere Form des Prämenstruellen Syndroms bezeichnet. Der Begriff dysphorisch beschreibt in diesem Zusammenhang einen Gefühlszustand, der sich durch eine traurig-bedrückte bzw. gereizte Grundstimmung auszeichnet. Betroffene leiden vor allem unter psychischen Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, aggressiven bzw. depressiven Verstimmungen, erhöhter Reizbarkeit und Angstzuständen. Oft wird diese Erkrankung von Ärztinnen und Ärzten nicht erkannt. Umso wichtiger ist es deshalb für Betroffene sich selbst mit der Erkrankung auseinanderzusetzen.

Frau Dr. med. Mariella Altherr, Psychosomatikerin und Gynäkologin wird uns in ihrem Vortrag über diese Erkrankung aufklären und Tipps für den Alltag geben.

Anmeldung:

gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

5. März | 18:30 – 19:30 Uhr

Online | Kostenfrei

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

**Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Germersheim,
Kreis Südliche Weinstraße**

6. MÄRZ

MENTAL LOAD

Online-Vortrag zum Equal-Pay-Day: „Mental Load – Wenn ich nicht dran denke, tut es keine:r!“

Du liegst abends wach und grübelst über nie enden wollende To-Do-Listen? Dir wächst der Alltag über den Kopf und Du findest keine Pause, um mal auszuruhen? Du bist für Kolleg*innen die gute Seele und auch sonst zuhause immer für alle da? Dann sitzt du vielleicht in der Mental-Load-Falle! – die Last, an alles denken zu müssen.

Stereotype Rollenbilder und unbewusste Denkmuster sorgen immer noch dafür, dass sich in einer patriarchalen Gesellschaft alle auf die Fürsorge-Arbeit von Frauen verlassen.

Im Vortrag erklärt Speakerin und Autorin Laura Fröhlich das Konzept „Mental Load“ und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stellt sie Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird sowie welche politischen Veränderungen notwendig sind, um die Belastung nachhaltig zu mindern.

Anmeldung:

frauenbuero@suedliche-weinstrasse.de

6. März | 18:30 – 20 Uhr

Online | Kostenfrei

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

**Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße,
Kreis Germersheim**

8. MÄRZ

GENERATIONENBACKEN

Am Internationalen Frauentag

Gemeinsam Teig kneten und dabei – von ultrajung bis uralt – ins Gespräch kommen. Das wollen wir mit euch am Internationalen Frauentag. Wie geht es Frauen heute? Was wünschen sie sich für die nachfolgenden Generationen? Was wiederholt sich, was ist heute anders in der Geschichte von Frauen? Während wir im Austausch sind, backen sich die Kekse fast von allein. Mit dem Generationen-Team wollen wir im Anschluss auch alle Besucher*innen am Thomas-Nast-Platz (Rote Kaserne) vor dem Haus der Jugend zum Gaumenschmaus einladen. Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch!

Anmeldung:

gleichstellungsstelle@landau.de oder 06341/131082

8. März | 14 Uhr

Haus der Jugend, Thomas-Nast-Platz, Landau

Kostenfrei

Kooperation mit der Mädchengruppe im HDJ



8. MÄRZ

FRAUENFETE

Im Haus Südstern
mit der Landauer DJne Sabine

Wir lassen es krachen! Wir feiern uns selbst!
Wir feiern den Weltfrauentag!
Wir feiern und tanzen zum Beat der 70er, 80er und
90er Jahre, alles was frau mag.

8. März | ab 18:30–24 Uhr
Das Haus (Südstern e.V.)
Weißburger Str. 30,
Landau

Eintritt: 5 Euro

Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau,
Kreis Südliche Weinstraße,
Kreis Germersheim und dem
Haus Südstern e.V. Landau



13. MÄRZ

ÜBERZEUGEN AUF DER POLITISCHEN BÜHNE

Online-Kommunikationstraining für politische Akteurinnen und solche, die es werden wollen

Souveräne, überzeugende und zugleich empathische Kommunikation spielt für den Erfolg in politischen Positionen eine große Rolle. Politische Akteurinnen sind beständig damit konfrontiert eigene Ideen vorzustellen und zu begründen, Meinungen und politische Entscheidungen öffentlichkeitswirksam zu vertreten oder in Gesprächen mit Interessensgruppen Vertrauen zu gewinnen und für das eigene Anliegen zu werben. Auch der Umgang mit Widerständen und Angriffen gehört zum politischen Alltagsgeschäft.

Du erhältst Impulse für souveränes und wirkungsvolles Auftreten, lernst Techniken kennen, um Redebeiträge strukturiert und argumentativ präzise auf den Punkt zu bringen und setzt Dich mit Möglichkeiten auseinander, wie Du auf Angriffe und Kritik spontan reagieren kannst.

Mit Sophia Kuhs, Kompetenzzentrum für Wissenschaft und Beruf der Rheinland-Pfälzischen Universität Kaiserslautern – Landau, Campus Landau

Anmeldung:

gleichstellungsstelle@landau.de oder 06341/131082

13. März | 18–19:30 Uhr

Online | Kostenfrei

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

**Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße,
Kreis Germersheim**

16. MÄRZ

GELASSEN UND RESILIENT IM ALLTAG

Belastungen abbauen und Stärken stärken

Immer wieder werden wir mit schwierigen Situationen konfrontiert, die uns fordern. Wir geraten in Stress, der Puls steigt, wir sind nicht mehr gelassen. Auf Dauer schadet das der Gesundheit. Die gute Nachricht: Resilienz – die innere Stärke, trotz hoher Anforderungen, kraftvoll und souverän zu bleiben – können wir stärken und trainieren! In diesem Workshop erlebt ihr, wie ihr Ressourcen nutzen könnt, um Herausforderungen im (Berufs-)Alltag erfolgreich und gelassen zu meistern. Du erhältst neben kurzen theoretischen Informationen viele Tipps für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude, die Du leicht in den Alltag integrieren kannst.
Referentin: Beate Stricker, Moderatorin, Trainerin, Coach
www.beate-stricker.de

Anmeldung:

gleichstellungsstelle@landau.de
oder 06341/131082

16. März | 9 – 13 Uhr
Online

Kosten: 48 Euro

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße,
Kreis Germersheim



18. MÄRZ

EMOTIONALE VERANTWORTUNG BERUFSTÄTIGER MÜTTER

Systemischer Workshop für mehr Klarheit und Selbstbestimmung

Noch schnell in ein Meeting gehuscht, zügig eine E-Mail beantwortet und schon ist man gedanklich bei familiären oder privaten Terminen und Bedürfnissen der Familie? Du stehst mit deinen Themen, Wünschen, Emotionen dazwischen und alles erscheint zu viel oder undurchsichtig? Die Last auf deinen Schultern wird manchmal einfach zu groß? Frauen fühlen sich meist häufiger emotional verantwortlich und erlegen sich dadurch viel selbst auf. Eine großartige Leistung, die gleichzeitig viel abverlangt. Wieviel, stellt sich oft erst im Nachhinein heraus. In diesem Online-Workshop erlebst Du Systemik als hilfreiches Tool, wenn es um komplexe und sehr kräftezehrende Zeiten geht. Mit systemischen Methoden und Impulsen lernst Du, wie du deine Ressourcen als Grundlage für mehr Selbstbestimmung und Klarheit im Arbeits- und Lebensalltag nutzbar machen und emotionale Verantwortung auf ein für dich stimmiges Maß setzen kannst.

Referentin: Mara Dralle, Systemische Beraterin (DGSF),
Beriebspädagogin

Anmeldung:

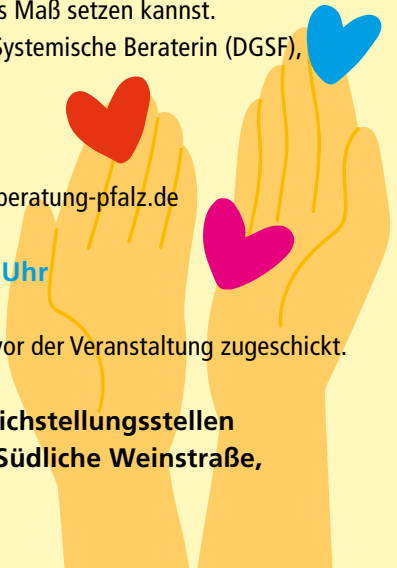
maradalle@systemische-beratung-pfalz.de

18. März | 20:30 – 22 Uhr

Online | Kostenfrei

Der Einladungslink wird vor der Veranstaltung zugeschickt.

**Kooperation der Gleichstellungsstellen
Stadt Landau, Kreis Südliche Weinstraße,
Kreis Germersheim**



23. MÄRZ

JUBILÄUMS- STADTFÜHRUNG LANDAUER FRAUENZIMMER

Unsere Stadt feiert in diesem Jahr ihren 750. Geburtstag. Stadtgeschichten gibt es auch aus Frauensicht zu erzählen. In der Historie wurde frauenpolitisches Engagement in der Stadtgeschichte kaum wahrgenommen und nach außen transportiert. Dabei gibt viel über Landauerinnen zu erzählen, die das Leben in unserer Stadt mitgeprägt haben. Wir freuen uns, auch in diesem, für Landau besonderem Jahr, einen Stadtrundgang aus der Frauenperspektive anbieten zu können. Lasst euch auf eine Zeitreise ein, bei der ihr Landau aus der weiblichen Sicht neu entdecken werdet. Mit Christine Kohl-Langer, Stadtarchivarin und Museumsleiterin

Anmeldung:

gleichstellungsstelle@landau.de oder 06341/131082

23. März | 15–17 Uhr

**Treffpunkt: Alter Meßplatz, gegenüber
Max-Slevogt-Gymnasium, Landau**

Kostenfrei

**Kooperation mit dem
Stadtmuseum**

HINWEIS

**Bitte vergewissern Sie sich unter
www.landau.de/Gleichstellungsstelle,
ob die Veranstaltungen stattfinden.**



Landauer FrauenZimmer

KONTAKT & INFORMATIONEN

Gleichstellungsstelle der Stadt Landau in der Pfalz
Marktstraße 50
76829 Landau in der Pfalz

Evi Julier

Gleichstellungsbeauftragte
Telefon 06341/131080

Ina Hartmann

Büro der Gleichstellungsbeauftragten
Telefon 06341/131082

E-Mail: gleichstellungsstelle@landau.de

www.landau.de/Gleichstellungsstelle



Impressum

Herausgeberin: Gleichstellungsstelle der Stadt Landau in der Pfalz

www.landau.de