

Samstag 23.09.2023  
16.00 Uhr

### Treff für lesbische Frauen ab 55

Stammtisch – Cafétisch – Bartisch – egal.  
Hauptsache Sie treffen sich.

„Zwischen drei und zehn Prozent der Bevölkerung identifiziert sich selbst als lesbisch oder schwul. Legt man aktuelle Datenerhebungen zugrunde, leben in Deutschland mindestens 500.000 lesbische Frauen, die 65 Jahre und älter sind.“  
Dachverband Lesben und Alter  
Auch in Dinslaken? Ja auch in Dinslaken!  
Wie leben Sie? Wo treffen Sie sich? Was gibt es für aktuelle Themen?

Ich habe große Lust mich mit Ihnen zu treffen und auszutauschen. Vielleicht fehlt ein solcher Treff in Dinslaken. Ich weiß es nicht, aber ich mache den Aufschlag und lade Sie ein zum Quatschen und Kaffee und Kuchen...  
Bi-Frauen sind natürlich auch herzlich willkommen.

Kommen Sie doch einfach vorbei!

**Ort:** Chrissi's Kostbar kleiner Raum,  
Duisburger Str. 26, 46535 Dinslaken

Mittwoch 27.09.2023  
18.00 Uhr

### Digitaler Vortrag: Zufrieden älter werden im Beruf – Bertina Weiser

Das Eintrittsalter in die Rente steigt seit Jahren kontinuierlich an. Die 1964 Geborenen sind die Ersten, die erst mit 67 Jahren in die reguläre Rente gehen können. Das bedeutet – sie werden länger arbeiten – wollen dabei zufrieden sein und gesund in die Zeit danach starten. Folgende Fragen rund um das Thema „Älter werden im Beruf“ soll in diesem Vortrag nachgegangen werden:

- Worauf können Frauen achten, um sich ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz und eine gute Work-Life Balance bis zum Eintritt in das Rentenalter bewahren zu können?
- Wie gelingt es, mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen, die sich u.a. im Umgang mit Belastbarkeit und Stress zeigen?
- Lässt sich ein Arbeits- und Lebensrhythmus realisieren, der Berufstätigkeit und Care-Aufgaben in der Versorgung von Eltern und Enkeln ebenso berücksichtigt, wie notwendige und sinnvolle Erholungspausen?

Bertina Weiser ist Coach und beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema "Gesund bleiben im beruflichen Kontext". Zitat: „Vision und Ziel meiner Arbeit ist die bewusste Gestaltung einer gesunden und wertschätzenden Arbeitshaltung in professionellen Kontexten.“

**Ort:** digital über Zoom

**Referent:** Bertina Weiser, selbstständige Coach und Supervisorin

**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469

**Kosten:** Eintritt ist kostenfrei

Di. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr und  
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

### Büchertisch in der Bibliothek – Wohnen im Alter – alternative Wohnformen

Das Thema Wohnen im Alter beschäftigt eine große Gruppe von Menschen in Dinslaken. Besonderes Interesse an Wohnprojekten im Alter haben Frauen. Die Situation von Frauen und Männern unterscheidet sich im Alter. Je höher das Alter ist, desto größer ist der Anteil der Frauen. Zudem leben Frauen im Alter viel häufiger in Einzelhaushalten als Männer und haben es auf dem Wohnungsmarkt aufgrund des begrenzten Budgets nicht immer leicht.

Wir werden dieses Thema wieder verstärkter aufgreifen. Auch in diesem Programm finden Sie im Politischen Salon das Thema „Wohnen im Alter“. Während des ganzen Monats sind in der Stadtbibliothek auf einem Büchertisch Bücher zu den Themen Wohnen im Alter; alternative Wohnprojekte und Mehrgenerationenprojekte zusammengestellt. Schauen Sie doch einfach einmal während der Öffnungszeiten vorbei.

**Ort:** Stadtbibliothek, Friedrich-Ebert-Str. 84,  
46535 Dinslaken

**Öffnungszeiten:** dienstags – freitags 10 - 18 Uhr  
und samstags 10 - 13 Uhr



Veranstalterin:



Stadt Dinslaken  
Gleichstellungsstelle  
Karin Budahn-Diallo  
Tel.: 02064 66-471  
Mail: [gleichstellungsstelle@dinslaken.de](mailto:gleichstellungsstelle@dinslaken.de)

Die **Teilnahmegebühren** überweisen Sie mit der Anmeldung bitte an:  
Niederrheinische Sparkasse RheinLippe  
IBAN DE 06 3565 0000 0000 1000 73  
BIC WELADED1WES

Bitte geben Sie unter Verwendungszweck das Kassenzeichen 519 000 010 000 0326 und den Namen der Veranstaltung mit an.

Kooperationspartnerinnen:



Layout: [www.heyl2hopp.de](http://www.heyl2hopp.de)



Programm 2023

Bildquelle © StephenOtero/shutterstock.com

**Dienstag 05.09.2023**  
17.30 Uhr

### **Vortrag - Wie kann ich mein vorhandenes Geld sicher und gewinnbringend vermehren?**

Frauen haben ihr ganzes Leben statistisch gesehen weniger Geld (Einkommen und Vermögen) als die Männer. Das macht sich gerade in der Phase nach der Erwerbstätigkeit bemerkbar und prägt den Lebensstil und die Teilhabemöglichkeiten.

Aufgrund dessen stellt sich dann insbesondere die Frage: Was kann ich ab 55 noch mit meinem wenigen Geld für die Altersvorsorge tun? Oder sogar, wenn ich in der Rente noch Ersparnis habe, wie kann ich es jetzt gewinnbringend einsetzen? Ergeben sich jetzt bei steigenden Zinsen neue Möglichkeiten, die Frauen für sich nutzen können? Vielleicht auch kann ich durch Reduzierung von Kosten mein vorhandenes Geld optimaler nutzen?

**Ort:** Rathaus Dinslaken, Saal Agen (Erdgeschoss)  
**Referentin:** Ingrid Irmer, selbstständige Vermögensberaterin DVAG  
**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469  
**Kosten:** Eintritt ist kostenfrei

**Mittwoch 13.09.2023**  
17.30 Uhr

### **Vortrag: Steuern und Finanzen mit Blick auf die Rente**

Sind Sie bald Rentnerin? Es hat sich vieles verändert, und auch als Rentnerin müssen Sie Steuern zahlen. Was müssen Sie beachten? Was ist eigentlich mit der Krankenversicherung? Können Sie trotz Rente noch arbeiten gehen? Und wenn ja, in welchem Umfang und welcher Form? Wenn Sie sich selbstständig machen, was müssen Sie mit Blick auf die Rente beachten?

Die Steuerberaterin Frau Tenrahm wird Ihnen zu diesen Themen einen Überblick geben und steht Ihnen für Ihre Nachfragen zu Verfügung.

**Ort:** Rathaus Dinslaken, Saal Agen, Empfangsraum  
**Referentin:** Claudia Tenrahm, Diplom-Betriebswirtin, selbstständige Steuerberaterin  
**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469  
**Kosten:** Eintritt ist kostenfrei

**Donnerstag 14.09.2023**  
18.00 Uhr

### **GemeinsamtagTreff – Frauenkegeln**

Sonntag - Tag der Entspannung, Erholung und Unternehmungen. Sonntags gibt es so tolle Dinge zu tun, aber es ist keine da, die mitgeht. Viele Alleinlebende/Singles kennen das. In der Woche kann man viele Menschen treffen, aber der Sonntag ist für die Familie verplant.

Machen Sie den Sonntag wieder zum Gemeinsamtag.

Seit Jahren treffen sich Frauen ab 55 am 4. Sonntag im Monat um 15.00 Uhr in der Kathrin-Türks-Halle im Raum Niederrhein (Eingang Ententeich) und planen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Finden Sie heraus, ob jemand Ihre Interessen teilt und sie etwas gemeinsam unternehmen können. Der Treff im September findet am Sonntag, den 24.09.2023 statt.

Vor Corona gab es eine Kegelgruppe für Frauen ab 55. Diese wollen wir nun neu starten. Die Kegelbahn ist für den 14.09.2023 als erster Termin gebucht. Kommen Sie zum Kegeln für Frauen ab 55 und schauen, ob es Ihnen gefällt.

**Ort:** König am Altmarkt – Eppinghovener Str. 36, 46535 Dinslaken  
**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469  
**Kosten:** Eintritt 3,00 €

**Freitag 15.09.2023**  
16.00 Uhr

### **Frauen on Tour und erkunden Wohnvisionen...**

Wie wollen wir in Zukunft leben? Wie wollen wir wohnen? Welche Idee vom Zusammenleben haben wir? Viel wurde in den letzten Jahren darüber auch in Dinslaken diskutiert. Die Tour nach Mülheim zum Wohnhof Fünfte e.V. - Generationen inklusiv In Mülheim wurde das Wohnprojekt von der Stadt initiiert und vom Investor Mülheimer Wohnungsbau Genossenschaft (MWB) umgesetzt. Eine umgebaute ehemalige Grundschule und ein Neubau in Mülheim bieten den Raum für 22 Mietwohnungen, die Hälfte davon sozial gefördert. Das ist der Rahmen, in dem sich 2019 eine aktive und aufmerksame Nachbarschaft angesiedelt hat, in der weder die Privatsphäre noch die Gemeinschaft zu kurz kommen. Ältere und junge, Familien mit Kindern, behinderte und nichtbehinderte Menschen leben hier zusammen, Tür an Tür.

Haben Sie Lust, sich mit uns dieses Wohnprojekt anzuschauen und mit den dort lebenden Menschen ins Gespräch zu kommen? Wir fahren gemeinsam mit dem Bus.

**Treffpunkt:** Busbahnhof Dinslaken – Wir fahren gemeinsam mit einem Bus  
**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469  
**Kosten:** 7,50 € pro Person

**Mi. 20.09.2023 + Di. 17.10.2023**  
18.00 - 20.00 Uhr

### **Der politische Salon für Frauen**

... steht für GEMEINSAM denken + diskutieren + informieren + kreativ werden + entscheiden + mitsprechen + gestalten

Wir wollen mit Frauen in jedem Alter Themen angehen, die uns gemeinsam unter den Nägeln brennen. Wir werden in der Tradition des politischen Salons wieder aktiv.

Die Gleichstellungsstelle und das Team Nachhaltige Entwicklung der Stadt Dinslaken laden zum Gedankenaustausch ein. Lassen Sie sich durch interessante Gäste inspirieren und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Gerne können Sie auch die Gesprächsthemen für weitere Termine setzen.

**Termine:**  
20.09.2023:  
Kann ich mit kleinem Budget fair/nachhaltig einkaufen?  
17.10.2023:  
Alternative Wohnformen im Alter  
Zeitraumen: 18.00 - 20.00 Uhr

**Treffpunkt:** Chrissi's Kostbar, Duisburger Str. 26, 46535 Dinslaken  
**Anmeldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter: [gs-office@dinslaken.de](mailto:gs-office@dinslaken.de) oder Tel.: 02064 66-469  
**Kosten:** Eintritt ist kostenfrei, inkl. Snacks