Equal Pay Day:

Seelzes Gleichstellungsbeauftragte setzt Zeichen für gleiche Bezahlung

SEELZE. Am 6. März war der Equal Pay Day, der auf die noch immer bestehende geschlechtsspezifische Lohnlücke hinweist. Dieser Tag ist hierbei nicht zufällig gewählt. Angenommen Frauen und Männer erhalten den gleichen Stundenlohn: So markiert der Equal Pay Day symbolisch den Tag bis zu dem Frauen unentgeltlich arbeiten, während Männer schon seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden. Bundesweit gab es an diesem Tag Aktionen und Kundgebungen, die eine gleiche Bezahlung von gleicher und gleichwertiger Arbeit forderten.

Aktionsmotto:
„Höchste Zeit für Equal Pay!“

Gemeinsam mit Kolleginnen aus dem Rathaus hatte Seelzes Gleichstellungsbeauftragte Joyce Feig ein Zeichen für mehr Gleichberechtigung im Berufsleben gesetzt. „Der heutige Tag steht im Zeichen der Entgeltgleichheit im Erwerbsleben und der gerechten Arbeitsteilung im Privatleben“, so Joyce Feig.
In diesem Jahr fiel der Equal Pay Day auf den 6. März, den 66. Tag im Jahr 2024, und stand unter dem Motto „Höchste Zeit für Equal Pay!“. Die 66 Tage symbolisieren umgerechnet die 18prozentige Lohnlücke, die zwischen der Bezahlung von Frauen und Männern in Deutschland herrscht.
Am Seelzer Rathaus wiesen rote Flaggen auf den Aktionstag hin. Bürgermeister Alexander Masthoff unterstützte das Vorhaben und betonte: „Es ist längst an der Zeit, dass Frauen für gleiche Arbeit auch gleiches Gehalt bekommen, und zwar in jeder Branche. Das wir darüber noch diskutieren zeigt, dass wir beim Thema Gleichberechtigung noch lange nicht am Ziel sind.“

Seelzes Gleichstellungsbeauftragte Joyce Feig fordert gemeinsam mit Kolleginnen zu mehr Equality (deutsch: Gleichberechtigung) auf. Sie stehen gemeinsam für eine gleichberechtigte Bezahlung im Berufsleben und eine gerechte Aufgabenteilung im Privaten ein. Quelle: Stadt Seelze

Nicht nur gleiche Bezahlung, sondern auch gleiche Zeit

Das diesjährige Motto rückt den Zusammenhang von Zeit und Geld in den Fokus und macht nicht nur auf den Gender Pay Gap (Lohnlücke), sondern auch auf den Gender Care Gap aufmerksam. Dieser bezeichnet den unterschiedlichen zeitlichen Aufwand, den Frauen und Männer mit unbezahlter Sorgearbeit verbringen.
Die Care-Arbeit, die meist von Frauen übernommen wird, während Männer einer Erwerbstätigkeit nachgehen, ist unter Anderem Grund dafür, dass Frauen noch immer fast dreimal so häufig in Teilzeit arbeiten wie Männer. Im Vergleich zu dem 18prozentigen Gender Pay Gap, liegt der Gender Care Gap sogar bei 43,8 Prozent. „Das Frauen so viel mehr Zeit in häufig unsichtbare Sorgearbeit, in Form von Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, Hausarbeit oder Ehrenamt investieren und ihnen dadurch Zeit für Erwerbsarbeit fehlt, bringt schwerwiegende wirtschaftliche Nachteile mit sich“, erklärt die Gleichstellungsbeauftragte.
Neben Nachteilen bei der wirtschaftlichen Unabhängigkeit oder den Karrierechancen führen diese Ungleichheiten bei der Bezahlung und der zur Verfügung stehenden Zeit für die Erwerbstätigkeit für viele Frauen im Alter zu einem Gender Pension Gap (Rentenlücke). Denn im Vergleich zu Männern bekommen in Deutschland 30 Prozent der Frauen weniger Rente.
„Um der breiten Palette an Herausforderungen, denen sich Frauen auch heute noch stellen müssen, entgegen zu wirken, ist es ein Muss, dass sich die noch bestehenden starren Geschlechternormen wandeln. Menschen sollten unabhängig von ihrem Geschlecht Arbeitszeitmodelle und Berufe frei wählen können und zudem Care-Arbeit übernehmen. Die Gesellschaft als Ganzes, Unternehmen und Politik sind dabei gefordert, ihren Beitrag zum Umdenken zu leisten“, fordert Joyce Feig.

Meisterbetrieb
Chora SANITÄR • HEIZUNG
über 25 Jahre
Alte Ricklinger Str. 65
30823 Garbsen
Sanitär • Heizung • Solar • Komplettbäder
Hält Ihre Heizung noch stand?
bis zu 20 % Rabatt auf modernste Heizungsanlagen
Tel. 0 51 37 / 82 22 99 · chora@chora-shk.de
3383301_002624

Aufräumaktionen in den Seelzer Ortsteilen

SEELZE. In den nächsten Wochen finden in vielen Seelzer Ortsteilen Aufräumaktionen statt. Die Ortsräte verschiedener Ortsteile rufen die Bürgerinnen und Bürger zur Teilnahme an ihren Aktionen auf. Vom 9. März bis 20. April können sich Seelzer beteiligen.
Die erste Aufräumaktion findet am Samstag, 9. März, ab 10 Uhr in Velber statt. Treffen ist am KulTurm in der Hasselfeldstraße 1. Als Dankeschön wird es nach getaner Arbeit eine kleine Stärkung vom Ortsrat geben.
Am Samstag, 16. März, finden gleich drei Aufräumaktionen statt. In Dedensen, Kirchwehren und Letter können sich an diesem Tag Bürgerinnen und Bürger daran beteiligen, die Orte von Müll zu befreien.
In Dedensen ist um 10 Uhr Treffen an der Heimatscheune, Altes Dorf 10. Müllsäcke stellt der Ortsrat, Arbeitshandschuhe und wenn gewünscht Greifzangen sollten selbstständig mitgebracht werden. Im Anschluss an die Aktion laden Ortsrat und Heimatverein ab etwa 12 Uhr zu einem Imbiss und Getränken ein.
Beginn in Kirchwehren ist um 9 Uhr am Pastor-Wagemann-Haus (Kirchwehrener Ring 5). Die Helfenden werden vor Ort in Gruppen eingeteilt und säubern dann die Straßen und Wege im Ort sowie auch die Straßen um Kirchwehren herum, dort insbesondere die Gräben. Nach getaner Arbeit gibt es für alle im Pastor-Wagemann-Haus ein reichhaltiges Frühstück und noch genügend Zeit zum Klönen.
In Letter beginnt die Aufräumaktion um 11 Uhr am Kastanienplatz.
Am Samstag, 23. März, treffen sich um 10 Uhr die Helfenden in Döteberg, um den Ort von Müll zu befreien. Im Anschluss gibt es für alle Teilnehmenden der Aufräumaktion einen Imbiss.
Weitere Sauberkeitstage im April vorgesehen
Am Samstag, 6. April, ruft der Ortsrat Harenberg alle Bewohner zur Mithilfe beim Säubern der Straßen und Wege im Ort auf. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Denkmal vor der Kirche. Nach dem Aufräumen gibt es eine kleine Stärkung.
Der Sauberkeitstag in Lohnde findet am 13. April statt. Treffen ist um 9 Uhr am Bürgerhaus. Handschuhe und Greifzangen sollten die Helfenden selber mitbringen.
In Almhorst findet der Sauberkeitstag am Samstag, 20. April, statt. Hier findet die Aufräumaktion in Vorbereitung auf das Feuerwehrfest im Mai statt. Treffen ist um 10 Uhr am Denkmalsplatz. Unterstützt wird die Aktion von der Kinder- und Jugendfeuerwehr. Der Ortsrat sorgt um 12.30 Uhr am Gerätehaus für Getränke und Bratwurst.
Anmeldung einer eigenen Aufräumaktion möglich
Wem die in seinem Ort angebotenen Termine der Sauberkeitstage nicht passen, hat die Möglichkeit, selbstständig eine Aufräumaktion zu starten. Müllsäcke dafür können bei der aha (Abfallwirtschaft der Region Hannover) bestellt werden. Diese werden mit der Restabfallabholung an einer im Anmeldeformular angegeben Adresse von der aha abgeholt. Die Anmeldung einer Sammelaktion über die aha ist nur bis zum 1. April und dann erst wieder nach dem 15. Juli möglich. In dieser Zeit ist Brut- und Setzzeit, daher ist besondere Vorsicht bei den Sammelaktionen geboten, um die Tiere nicht zu stören. Mehr Infos zur Anmeldung gibt es unter www.aha-region.de/umwelt-und-verantwortung/abfall-sammelaktionen/der-grosse-rausputz.

Bürger Stuben
im Schützenhaus Seelze
Marienwerder Allee 10
Seelze
Tel. 05137 / 66 46
Osterbuffet
an beiden Feiertagen ab 11 Uhr
mit Suppe, versch. Vorspeisen, 4 Hauptspeisen mit Beilagen, Dessertauswahl 32,50 €
Kinder unter 12 Jahre zahlen die Hälfte
Reservierungen bitte bis zum 27. März 2024
12,90 €: Mittagsmenü von Di. – Sa. ab 12 Uhr
8640301_002624

Entspannter Start in den Tag:
Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause!
Genießen Sie den Aufenthalt in der Hahne Tagespflege ohne Sorgen um den Weg. Unser kostenloser Abhol- und Bringdienst kümmert sich darum, dass Sie bequem in unsere Tagespflege kommen und am Ende des Tages wieder sicher nach Hause gelangen.
Tel.: 0511 367 36 -1003
www.hahne-tagespflege.de/heidehaus
8960101_002624

8980901_002624
ANZEIGE

Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!

Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun.

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Episoden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

NÄCHTLICHER HARNDRANG

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist.
Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

WAS EXPERTEN EMPFEHLEN

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege.
So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.[1] Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.[2]

GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen.
Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen.

WICHTIG:

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

[1]Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737
[2]Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

7229101_002624

Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: **www.drboehm-info.de/uebungen**

Empfehlung der Woche

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**