

Informations und Aktionsstände

- Agentur für Arbeit Korbach
- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst FZ/Nordhessen
- Arbeit und Bildung e. V.
- Asbestose Selbsthilfegruppe Borken
- Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken GmbH
- AWO-Beratungszentrum Homberg
- Bezirkslandfrauen Fritzlar-Homberg
- Buchhandlung Bücherwurm, Borken
- Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises
- CreativSchmiede Udenborn
- Das Handarbeitsstübchen, Frielendorf-Großropperhausen
- Diakonisches Werk des Kirchenkreises Schwalm-Eder
- Die Naturtante, Naturkosmetik, Melanie Jakob
- Emotional Yoga by Silke, Silke Daude-Kalff, Edertal
- Frauennetzwerk Schwalm-Eder e. V.
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Frühkindliche Förderung, Netzwerkkoordination Frühe Hilfen des Schwalm-Eder-Kreises
- Gemeindepflegerin, Gesunder Schwalm-Eder-Kreis plus
- Jobcenter Schwalm-Eder
- Kinaesthetics, Hanna Czubayko, Borken-Dillich
- SBo Kinesiologie und Coaching Stefan Bohne, Calden
- Kleine Kinkerlitzchen, Elisabeth Stückradt
- Lymphnetz Mitteldeutschland, Alexandra Sorge
- Mein Kleeblatt, Christina Viehmann, Fritzlar
- Naturheilpraxis Sigrid Schomberg
- Pflegestützpunkt des Schwalm-Eder-Kreises
- Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder-Nord
- Rheuma-Liga SHG, Schwalmstadt
- Sanitätshaus Korn, Borken
- Schloss Hirschgarten GmbH
- Selbsthilfegruppe Antrieb Frielendorf
- Selbsthilfegruppe für Lipödem und Lymphödem
- Sozialpsychiatrischer Dienst und Suchtberatung des Schwalm-Eder-Kreises
- Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.
- Tageselternverein Felsberg und Schwalm-Eder e. V.
- TIPI-X-Concept, Akademie für tierbegleitete Therapie Neuental-Neuenhain
- Tourist-Info Borken
- Vision Hearts, Nähen für Frühchen und Sternchen
- Volkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises
- Wirtschaftsförderung des Schwalm-Eder-Kreises

Veranstalterinnen / Info

Büro für Frauen und Chancengleichheit

Parkstraße 6 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: gerlinde.eckhardt@schwalm-eder-kreis.de
Telefon: 05681 775-1571

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Jobcenter Schwalm-Eder
Schladenweg 29 | 34560 Fritzlar
E-Mail: jobcenter-schwalm-eder.bca@jobcenter-ge.de

Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e.V.

Bindeweg 32 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: kheiwig@starthilfe-abv.de

Stadt Borken (Hessen)

Am Rathaus 7 | 34582 Borken (Hessen)
E-Mail: touristinfo@borken-hessen.de

Volkshochschule Schwalm-Eder

Parkstraße 6 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: vhs@schwalm-eder-kreis.de
Telefon: 05681 775-7755

Veranstaltungsort

Hotel am Stadtpark Borken (Hessen)
Europaplatz 3 | 34582 Borken (Hessen)

Zusatzinfos

Ein Bewerbungsscheck wird vom Job-Café angeboten. Bitte bringen Sie hierzu Ihre Bewerbungsunterlagen mit.

Aktiv in Familie
und Beruf

Frauen
Gesundheits
Tag

Samstag, 09.11.2024
Hotel am
Stadtpark Borken (Hessen)
11.00 bis 16.00 Uhr

BORKEN
H E S S E N


SCHWALM-EDER-KREIS


jobcenter
Schwalm-Eder


Büro für Frauen und
Chancengleichheit
Schwalm-Eder-Kreis


STARTHILFE
AUSBILDUNGSVERBUND


vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Rahmenprogramm

11.00 Uhr

Eröffnung der Veranstaltung

11.00 bis 16.00 Uhr

Informationen, Gespräche und Mitmachaktionen an den Ständen der beteiligten Institutionen und Vereine

13.15 Uhr

Zumbagruppe TSV Eintracht Singlis

"Wintergarten"

14.00 Uhr

Frauen leben länger – aber wovon?

Wie bin ich abgesichert? Was ist wichtig? Was gibt es zu beachten? Es erwartet Sie Wissenswertes zu Auswirkungen von Zeiten der Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege von Angehörigen sowie Rentenarten, Versorgung und weiteren Themen rund um die Rente.

Maika Hartmann

Anmeldung zu den Workshops



Alle Angebote sind kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Workshops ist erforderlich. Der Anmeldeschluss ist am 31.10.2024.

Homepage der Volkshochschule unter:
www.vhs-schwalm-eder.de

oder unter der Telefonnummer: **05681 775 7755**

Frauengesundheitstag: Workshops und Vorträge

Raum "Borken", 1. OG

12.00 Uhr

Die eigene Arbeit strukturieren mit dem Wochenplan

Dieser Workshop zeigt auf, wie es gelingen kann die eigenen Aufgaben zeitlich gut zu strukturieren. Wie kann ein Wochenplan zielführend erstellt werden und welche Vorteile hat die Arbeit mit Wochenplänen? Im Workshop wird die Methode des Wochenplans vorgestellt und der persönliche Wochenplan wird erstellt.

Dr. Sabrina Schude

13.30 Uhr

Meal Prep

Mit ausgewogener Ernährung gut vorbereitet in den Wochenalltag starten. In den Medien werden uns viele gesunde Gerichte vorgeschlagen, jedoch ist z. B. der Zeitaufwand oftmals nicht mit Familie und Beruf vereinbar. Im Workshop bekommen Sie einen Einblick in das Verfahren des Meal Prep und Vorratsutensilien werden unter die Lupe genommen.

Pamela Hörmann

15.00 Uhr

Den Selbstwert stärken: Weil ich es mir wert bin!

»Das schaffe ich doch eh nie!«, »Ich bin nicht gut genug.« Solche Gedanken können von einem geringen Selbstwert herühren und wirken sich negativ auf alle Bereiche des Lebens aus. Hier lernen Sie, was Sie tun können, um einen positiven Einfluss auf Ihren Selbstwert zu nehmen.

Isabelle Elsässer

Raum "Kurahessen", EG

12.00 Uhr

Qigong zur geistigen Entspannung und inneren Ruhe

Qigong besteht aus Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit werden verbunden. Die stille und bewusste Fokussierung kann zu großer innerer Ruhe führen und die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Frank Barnack

13.30 Uhr

Yoga ohne Matte

Wir zeigen Ihnen, dass man für Yoga nicht unbedingt eine Matte braucht: Sie lernen Yogahaltungen im Stehen und Sitzen (auf einem Stuhl) kennen. Den Abschluss bildet eine Schlussentspannung. Die gelernten Atemübungen können Sie gut in den Alltag integrieren.

Silke Daude-Kalff

15.00 Uhr

**Schlaf und Hormone:
Das unsichtbare Zusammenspiel**

Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit, aber welche Rolle spielen Hormone dabei? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Hormone unseren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen und welche Auswirkungen Schlafmangel auf unser hormonelles Gleichgewicht hat. Sie erhalten Tipps für einen erholsamen Schlaf und ein besseres Verständnis für die körpereigenen Prozesse.

Dr. Marika Albrecht