

## Informations- und Aktionsstände

- Agentur für Arbeit Korbach
- Allton OHG
- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizverein FZ/Nordhessen
- Arbeit und Bildung e. V., Schwalmstadt
- Asbestose Selbsthilfegruppe Borken
- Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken GmbH
- Buchhandlung Bücherwurm
- Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises
- Creatique Dreams, Melanie Mänz
- Das Handarbeitsstübchen
- Diakonisches Werk
- DIY Glück, Cindy Degenhardt
- Fitness- und Präventionscoach, Martina Gärtner
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Heilpraktikerin Sigrid Schomberg
- Holistic Nature, Waldbaden, Jessica Schmitz
- Isabeau World, Britta Nöle
- Jobcenter Schwalm-Eder
- Kinaesthetics, Hanna Czubayko
- Klangschalen-Harmonie Fritzlär
- Kunsthandwerk, Jana Schmitt
- Kunsthandwerk, Sylvia Kehr
- Kunsthandwerk, Ursula Schär
- Lymphnetz Mitteldeutschland
- Mareko, psychologische Beratung und Coaching
- Mütternotdienst
- Nachfolgecoach, Projekt Wirtschaftsförderung
- Pflegestützpunkt Schwalm-Eder
- Psychosoziales Zentrum KISS
- Rheuma-Liga Hessen e. V.
- Sanitätshaus Korn
- Schloss Hirschgarten GmbH
- Selbsthilfegruppe Antrieb Frielendorf
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Schwalm-Eder-Kreises
- Sport- und Gesundheitszentrum Olympic Borken
- Stadtbücherei Borken
- Starboxx, Beate Kisselbach
- Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.
- Steinparadies Fritzlär
- Suchtberatung des Schwalm-Eder-Kreises
- Tageselternverein Felsberg und Schwalm-Eder e. V.
- Touristinfo Borken
- Volkshochschule 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 775-193

### Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Agentur für Arbeit Korbach  
Louis-Peter-Straße 49 | 34497 Korbach  
E-Mail: baerbel.kesper@arbeitsagentur.de

### Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Jobcenter Schwalm-Eder  
Schladenweg 29 | 34560 Fritzlär  
E-Mail: elena.rein@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: carinakessler@borken-hessen.de

### Volkshochschule Schwalm-Eder

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet unter Beachtung der dann aktuell geltenden Hygieneregeln statt.

### 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.

Für Kinder gibt es ein Angebot vom Tageselternverein Felsberg und Schwalm-Eder e.V.

Aktiv in Familie  
und Beruf

Frauen  
Gesundheits  
Tag

Samstag, 12.11.2022  
Hotel am Stadtpark Borken (Hessen)

**BORKEN**  
H E S S E N

 Büro für Frauen und  
Chancengleichheit  
Schwalm-Eder-Kreis

 jobcenter  
Schwalm-Eder

 Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit Korbach

 STARTHILFE  
AUSBILDUNGSVERBUND

 vhs 100 Jahre  
Wissen teilen

# Rahmenprogramm

---

**11.00 Uhr**

**Eröffnung der Veranstaltung**

**Grußworte**

**Zumbagruppe TSV Eintracht Singlis**

**11.00 bis 16.00 Uhr**

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

## Anmeldung zu den Workshops

---



Alle Angebote sind kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Workshops ist erforderlich. Der Anmeldeschluss ist am 31.10.2022.

Homepage der Volkshochschule unter:  
[www.vhs-schwalm-eder.de](http://www.vhs-schwalm-eder.de)

Oder unter der Telefonnummer: **05681 775 775**

# Frauengesundheitstag: Workshops und Vorträge

Raum "Borken", 1. OG

---

**12.00 Uhr**

**Verhandlungspower für Frauen**

Frauen verhandeln anders als Männer und nicht immer haben sie mit ihrer Art der Kommunikation den gewünschten Erfolg. Ziel ist es, Verhandlungsfehler zu vermeiden und eine gelingende, selbstbewusste Verhandlungsführung zu erproben.

**Katharina Schwalm-Schäfer**

**13.30 Uhr**

**Bleib gelassen -  
Stressmuster erkennen & achtsam nutzen**

Der hektische Alltag lässt uns mitunter kaum Zeit für ruhige, achtsame Pausen und gesundheitliche Reflexion. Unter Einbezug des Prinzips der Achtsamkeit erarbeiten wir gemeinsam Ihre individuellen Strategien zur Bewältigung des alltäglichen Stresses.

**Sandra Brögeler**

**15.00 Uhr**

**Lebenslust statt Hitzewallungen -  
bioidentische Hormone in den Wechseljahren**

Die Wechseljahre sind die Zeit, in der sich der Hormonhaushalt von Frauen so stark verändert wie damals in der Pubertät. Sie erfahren, was bioidentische Hormone sind, was sie mit den Wechseljahren zu tun haben und wie sie die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre mildern können.

**Dr. Marike Albrecht**

Raum "Kurahessen", EG

---

**12.00 Uhr**

**Business-Yoga**

Business Yoga ist für alle Berufstätigen geeignet, die neben den Anforderungen im Berufsalltag auf der Suche nach einem professionellen Stress- und Selbstmanagement sind. Es wird erarbeitet, wie mindestens eine Übung pro Tag zur Gewohnheit gemacht werden kann, denn: "Wer viel sitzt, sollte sich auch viel bewegen."

**Heidrun Brandt**

**13.30 Uhr**

**Wildkräuterküche für Frauen**

Es erwartet Sie Wissenswertes zum Wildkräutersammeln und zur Anwendung der Wildkräuter im Alltag, Kulinarisches und Teebereitung.

**Ute-Rahel Baer**

**15.00 Uhr**

**Natur-Resilienz**

Was bedeutet Natur-Resilienz-Training und wie kann die Natur unsere seelische Widerstandskraft stärken? Darum soll es neben anderem in diesem Angeboten gehen.

**Jessica Schmitz**