

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
- Astrologie, Psychologische Beratung Ivonne Vogeley
- AWO-Beratungszentrum Homberg
- Bezirkslandfrauen
- Buchhandlung Bücherwurm
- Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises
- Creatique Dreams, Melanie Mänz
- Das Handarbeitsstübchen
- Diakonisches Werk, Familiengesundheit
- Die Naturtante, Naturkosmetik, Melanie Jakob
- DIY Glück, Cindy Degenhardt
- Frauennetzwerk Schwalm-Eder e. V.
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Gemeindepflegerin, Gesunder Schwalm-Eder-Kreis plus
- Heilpraktikerin Sigrid Schomberg
- Jobcenter Schwalm-Eder
- Jugendförderung des Schwalm-Eder-Kreises
- Kinaesthetics, Hanna Czubyko
- Kinesiologie und Coaching, SBo Stefan Bohne
- Kleine Kinkerlitzchen, Elisabeth Stückradt
- Lebensraum Borken, Ralf Geisel
- Lymphnetz Mitteldeutschland, Alexandra Sorge
- Mareko, Beratung und Coaching
- Wirtschaftsförderung des Schwalm-Eder-Kreises
- Näherinnen Herzenssache – Nähen für Sternchen und Frühchen e. V.
- Pflegestützpunkt des Schwalm-Eder-Kreises
- Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder-Nord gGmbH/KISS
- Resin and Soap Art by Jana
- Rheuma-Liga Hessen e. V.
- Sanitätshaus Korn
- Selbsthilfegruppe Antrieb Frielendorf
- SimA – Selbstständig im Alter
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Schwalm-Eder-Kreises
- Steinparadies Fritzlar
- Starthilfe-Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.
- Sucht- und Präventionsstelle des Schwalm-Eder-Kreises
- TagesElternVerein Felsberg und Schwalm-Eder e. V.
- Touristinfo Borken
- Volkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises
- Waldbaden und Natur-Resilienz Jessica Schmitz
- Wunschbuch, Doreen Andritzke
- Yoga nach Brustkrebs, Emotional Yoga by Silke

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

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

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.

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

Aktiv in Familie
und Beruf

Frauen
Gesundheits
Tag

Samstag, 11.11.2023
Hotel am
Stadtpark Borken (Hessen)
11.00 bis 16.00 Uhr

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

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 31.10.2023.

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

Natürliche Verhütung: Ohne Pille gehts auch!

»Hormone sind an allem Schuld« - So heißt es immer wieder. Aber was hat es mit dieser Aussage wirklich auf sich? Der Workshop widmet sich dieser und anderer Fragen im Themenfeld Frauengesundheit, Hormone und Verhütung und zeigt auf, welche Zusammenhänge mit dem persönlichen Wohlbefinden bestehen können. Die Teilnehmerinnen erfahren, welche verschiedenen Verhütungsformen es gibt und welche gut zu ihnen passen.

Dr. Marika Albrecht

13.30 Uhr

Zeitmanagement:
Vereinbarkeit von Familie & Beruf

Sie erhalten Einblicke in das Thema »Vereinbarkeit von Familie und Beruf«. Sie lernen praktische Techniken und hilfreiche Methoden aus dem Zeitmanagement kennen und erfahren informative Fakten zur »Hitliste« der Zeiträuber. Nehmen Sie aus diesem Workshop neue Impulse für mehr Gleichgewicht und Rhythmus im Alltag mit!

Daniela Schleicher

15.00 Uhr

Kommunikation verstehen und nutzen

Kommunikation ist die Basis unseres Austauschs mit anderen Menschen. Sie macht es erst möglich unsere Bedürfnisse zu äußern, gemeinsame Ziele zu vereinbaren und einander zu verstehen. In dem Workshop werden die Grundlagen der Kommunikation vorgestellt und ein erster Blick darauf geworfen, wie die eigene Kommunikation verändert und genutzt werden kann.

Dr. Sabrina Schude

Raum "Kurahessen", EG

12.00 Uhr

All bodies are good bodies:
Kreativworkshop

Der Workshop behandelt die Themenfelder Körperbilder, Schönheitsideale und Body Positivity. Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich im Workshop mit Körperformen, zeichnen Rundungen mit Stift und iPad und bringen diese dann mit Plotter und Tassenpresse auf ihre neue Lieblingstasse.

Franziska Jäger

13.30 Uhr

Yoga nach Brustkrebs

Die Diagnose Brustkrebs verändert das Leben. Nach der Diagnose folgen viele Untersuchungen, bevor mit der Therapie begonnen werden kann. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen dazu, welche Auswirkungen Diagnose und Therapien auf Körper, Geist und Seele haben können. Sie erfahren außerdem, wie Yoga unterstützend eingesetzt werden kann. Eine kurze, entspannende Yoga-Einheit lädt zum Mitmachen ein und bildet den Abschluss des Vortrags.

Silke Daude-Kalff

15.00 Uhr

Lach-Yoga: Die Kraft des Lachens

Sie erhalten Informationen zum Lach-Yoga, ermitteln Ihren persönlichen Lach-Quotienten und lernen die 4 Schritte des Lach-Yogas kennen. Erleben Sie mit erfrischenden und vielfältigen Übungen, wie das Lachen Ihr Energielevel steigern und eine positive Wirkung erreicht werden kann. Trauen Sie sich und machen / lachen Sie mit!

Daniela Schleicher