

gesund.aktiv.frau.

2. Frauengesundheitstage
Südliche Weinstraße und Landau
07. November - 10. Dezember 2016

Gesundheit, die nächste bitte!

Wir freuen uns, Sie zu den 2. Frauengesundheitstagen einladen zu dürfen. Unser Augenmerk richten wir nicht auf Kranksein, sondern auf unsere Gesundheit. Und weil zum Gesundsein immer zwei gehören, Körper und Geist, sind auch unsere Veranstaltungen so für Sie ausgewählt.

Wir wünschen viel Anregung und Spaß!

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

Humorseminar

MO 7./14./21./28.11. 19-20:30h

Erfahre, welchen positiven Effekt Humor auf körperliches und seelisches Befinden hat und wie Humor in dein tägliches Leben einfließen kann. Lerne, wie Frau in Stress Situationen humorvoll reagiert und Konflikte entschärfen kann. Wir trainieren Körperwahrnehmung üben Konzentration ein und erlernen Techniken für mehr Wohlbefinden auf Grundlagen des Lachyogas.

Mit Karin Dörlich, Dipl. Betriebswirtin und Klinikclown

Haus der Familie, Kronstr. 40, Landau

Kosten: 32 Euro

Anmeldung: 06341 985 818 oder www.hausderfamilie-landau.de

Ich muss erst mal gar nichts!

SA 12.11. 9-17h

Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

Sie wollen:

- sich mit einem guten Gefühl um Ihr Wohlergehen kümmern
- dauerhaft mit mehr Freude statt Disziplin leben
- private und/oder berufliche Ziele leichter erreichen
- eine Methode erlernen, die richtig viel Spaß macht und die Sie jederzeit auch zu Hause anwenden können

Dann ist dieses Training genau das Richtige für Sie!

Mit Beate Stricker, Trainerin, Moderatorin und Coach

Kreisverwaltung SÜW Sitzungssaal, An der Kreuzmühle 2, Landau

Kosten: 88 Euro incl. Verpflegung für den Tag

Anmeldung: 06341 940 425 oder Barbara.Dees@suedliche-weinstrasse.de

Kein Stress mit dem Stress MI 16.11. 19-21:30h

Ob im Beruf oder in der Freizeit, unser Alltag ist geprägt von Zeitdruck, Hektik, Reizüberflutung und Stress. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, welches die eigenen Energieressourcen sind und wie diese genutzt werden können. Im Workshop lernen sie Stressauslöser und -folgen kennen und erhalten Tipps für Ihre individuelle Stressbewältigung. Finden Sie heraus, wie auch mit kleinen Schritten kurzfristig Erfolge erzielt werden können.

Mit Rita Krämer, Ganzheitliches Coaching/Beratung

VG Annweiler, Ratssaal, Messplatz 1

Kosten: 8 Euro

Anmeldung: 06346 301 205 oder jrink@annweiler.rlp.de

Sauna, Kneipp & Klangreise DI 22.11. 18-22h

Der etwas andere Saunaabend

Im Rahmen der Damensauna wird exklusiv zusätzlich angeboten:

- Anleitung zum richtigen Saunieren, Ablauf und Wirkungsweise
- Meditativer Klangschalenaufguss
- Aufguss bei Meeresrauschen mit der Ocean Drum
- Der Kneippguss - die richtige Anwendung mit Anleitung
- Exklusive Pflegeanwendung im Dampfbad
- Klangreise - 30 Minuten meditative Entspannung mit verschiedenen Instrumenten im Meditationsraum

Südpfalz Therme, Kurtalstraße 27, Bad Bergzabern

Kosten: 10 Euro (ermäßigter Eintritt nur bei Anmeldung vorab)

Anmeldung: 06343 701 221 oder m.rothmann@vgbza.de

Pflege für Alle! Betreutes Kabarett SA 26.11. 20h mit Christine Rothacker

Darf man Späße machen, wenn Mama oder Papa pflegebedürftig werden? Christine Rothacker als Pflegeclownette mit seriösem Heiterkeitsdiplom sagt: JA! Als Alten- und Angehörigenpflegerin Frau Klitscherova aus dem osteuropäischen Billiglohnsektor singt sie sich durch den Alltag der Sandwichgeneration, verrät ihre geheimen Rezepte - und spielt auch noch hervorragend Akkordeon dazu.

Chawwerusch Theatersaal, Obere Hauptstraße 14, Herxheim

Kosten: 16 €, ermäßigt 11 €

Karten: unter www.chawwerusch.de oder Abendkasse

Yes, I can't

DO 01.12. 19-21h

Kreativ überleben in der Leistungsgesellschaft

ICH KANN NICHT. Das ist das Leitmotiv der „negativen“ Performanz, also das Nicht-Ausführen oder Nicht-Vorführen.

In ihrem Vortrag führt Dr. phil. Alice Lagaay durch theoretische Landschaften und spielerische (Nicht-)Übungen. Dabei geht sie der Frage nach, ob es in unserer Welt, die geprägt ist von Aktion und Erfolg, möglich ist; nichts zu tun (Philosophie des „Seinlassens“). Dr. phil. Alice Lagaay ist Vertretungsprofessorin an der Zeppelin Universität in Friedrichshafen, am Lehrstuhl für Medientheorie und Kulturgeschichte. Sie forscht u.a. zur Philosophie der Stimme und des Schweigens.

Pfalzkrlinikum Klingenmünster, Hauptgebäude (wird ausgeschildert)

Kosten: 7 Euro

Anmeldung: 06349 900 1009 oder: silke.mathes@pfalzkrlinikum.de

FrauenTanzen

SA 03.12. 15-19h

„All-inclusive“

Tanzen ist gesund und macht glücklich. An diesem Nachmittag tanzen wir alle gemeinsam, bis zum Abwinken! In Kooperation mit dem Konrad Lerch Wohnheim wollen wir alle Frauen, ob groß ob klein, ob jung oder alt, ob mit Handicap oder nicht, ob mit oder ohne Rolli, ob blond oder braun, ob dick oder dünn, dazu anregen, zu tanzen. DJ SABINE wird für uns die Musik auflegen, rockig, fetzig, hip.

Haus am Westbahnhof, An 44, Landau

Kosten: 6 Euro, incl. Wasser und Wurst- oder Käsebrötchen

Anmeldung: 06341 940 425 oder Barbara.Dees@suedliche-weinstrasse.de

Mediterrane Küche

Do 8.12. 18-21h

Gut gegen den Bluthochdruck

Weil ein erhöhter Kochsalzkonsum zur Entstehung von Bluthochdruck beiträgt, sollten gerade Personen mit erhöhtem Blutdruck salzarm kochen, denn das wirkt sich positiv auf den Bluthochdruck aus. Eine solche Ernährung bedeutet aber keinesfalls Verzicht auf Lebensfreude. Dies beweist die mediterrane Küche mit ihren leckeren Gerichten. In Kooperation mit der AOK laden wir Sie zu diesem Informationsabend und Kochkurs ein.

Mit Katrin Kusche, Ernährungsberaterin

Pfalzkrlinikum, Tagesstätte für Senioren,

Saarlandstraße 24, Annweiler,

Kosten: 10 Euro (Lebensmittel)

Anmeldung: 06349 900 1009 oder: silke.mathes@pfalzkrlinikum.de

Selbstbehauptung für Mutter & Tochter

SA 10.12. 10-14h

In diesem Workshop lernen Mutter und Tochter gemeinsam, wie sie sich in grenzüberschreitenden oder gewaltvollen Situationen bzw. Angriffen schützen und wehren können. Effektvolle Handlungsmöglichkeiten und Techniken werden dazu eingeübt. Ein starkes Selbstbewusstsein und ein positives Frauenbild stehen im Mittelpunkt. Sportliche Fähigkeiten sind nicht notwendig.

Alle Mütter mit Töchtern im Alter zwischen 9 und 13 Jahren sind eingeladen.

Mit Ute Kullmer, Trainerin

Haus der Jugend, Waffenstraße 5, Landau

Kosten: 20 € pro Paar, weitere Tochter 5€ incl. Imbiss

Anmeldung: 06341 13 10 82 oder gleichstellungsstelle@landau.de

V e r a n s t a l t e r i n n e n

Barbara Dees

Gleichstellungsbeauftragte SÜW

06341 940 425

Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de

Evi Julier

Gleichstellungsstelle Landau

06341 13 10 80

Evi.Julier@Landau.de

Rosa Tritschler

Frauenbeauftragte VG Herxheim

07276 501 309

R.Tritschler@Herxheim.de

Marita Rothmann

Gleichstellungsbeauftragte

Verbandsgemeinde Bad Bergzabern

06346 701 221

M.Rothmann@vgbza.de

Jutta Rink

Gleichstellungsbeauftragte VG Annweiler

06346 301 205

jrink@annweiler.de

Silke Mathes

Gleichstellungsbeauftragte

Pfalzkllinikum für Psychiatrie und Neurologie A.d.ö.R.

06349 900 1009

Silke.Mathes@Pfalzkllinikum.de