

gesund.aktiv.frau.

3. Frauengesundheitstage
Südliche Weinstraße und Landau
09. August - 30. September 2018

Gesundheit, gerne!

Es ist ein großer Wunsch von uns Frauen:
gesund sein - gesund werden - gesund bleiben.
Gesundheit ist eben nicht einfach etwas, das man hat.
Wir können viel dafür tun, und vieles hierfür macht Spaß.
Unsere dritten Gesundheitstage bieten wieder viele Anregungen
und Angebote.
Machen Sie mit!

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

Ausstellung 09.-31.08.

Mit dem Malstift gegen die geraubte Kindheit

21 Kunstwerke und 5 Infotafeln geben einen berührenden und aufwühlenden Blick frei auf das Thema Früh- und Zwangsverheiratung. Mädchen aus der Südosttürkei haben sehr persönliche Bilder gezeichnet und damit authentische Statements geschaffen.

Eine Ausstellung von Terre des Femmes, kofinanziert vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.
09.08. bis 23.08. Kreisverwaltung SÜW, Kreuzmühle 2, Landau
26.08. bis 31.08. Prot. Kirche, Kettelerstr. 40, Herxheim

Informationen unter: barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de und r.tritschler@herxheim.de

Taiji 60 plus Di 14.08. 9.30-11h

Die sanften und fließenden Bewegungen des Taiji verbessern die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Geisteskraft wird positiv gestärkt auch wenn der Bewegungsspielraum eingeschränkt ist. Schnupperkurs mit Dr. Sabine Eckert-Rectanus.

Anmeldung: r.tritschler@herxheim.de oder 07276 / 501 309
Ort: Jugendzentrum, 76863 Herxheim Kosten: 7 €

Genuss ohne Reue! Lesung im Freien Do 16.08. 19h

Was tun bei Arthrose und Allergien? Frau Inge Maria Hammerschmidt stellt wertvolle Ernährungstipps aus ihrem Buch vor.

Anmeldung: 06341 13 1082 oder gleichstellungsstelle@landau.de
Ort: Heinrich-Heine-Platz vor der Stadtbibliothek

Einführung in Zapchen somatics Sa 18.08. 9-15h

Wohlfühlen alltäglich werden lassen

Zapchen somatics integriert westliche Psychosomatik, Körperpsychotherapie, direkte manuelle Körperarbeit und östliche meditative Heiltradition. Dr. med. Ester Klingelhöfer, Zapchen Trainerin, zeigt uns in diesem Seminar, wie wir mit achtsamer Konzentration, Bewegung, Atem, Stimme und mit Berührung arbeiten können. Ziel ist es dem Körper, an das gesunde Funktionieren, an das lebendige Sein zu erinnern.

Anmeldung: silke.mathes@pfalzkrlinikum.de oder 06349 900 1009
Kosten: 40 € incl. Verpflegung.
Ort: Pfalzkrlinikum Klingenmünster, Hauptgebäude, 1. OG,

Der Kneipp-Lehrpfad Do 23.08. 14h

Auf Pfarrer Sebastian Kneipps Spuren

Wandern Sie mit Brigitte Grimm, Gästeführerin, über den ersten Kneipp-Lehrpfad in Rheinland-Pfalz, ein 5 km langer Rundweg. Er (ver)führt Sie nicht nur zu herrlichen Aussichten über und in Bad Bergzabern, sondern auch zu den Grundwerten Kneippscher Naturmedizin.

Anmeldung: m.rothmann@vgbza.de oder 06343 701 221
Kosten: 5 € incl. Wasser, Wein und Smoothie
Treffpunkt: Eingang zum Kurpark Bad Bergzabern, Südpfalz-Therme

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

Barbara Dees

Gleichstellungsbeauftragte SÜW
06341 940 120
barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de

Jutta Rink

Gleichstellungsbeauftragte VG Annweiler
06346 301 205
jrink@annweiler.rlp.de

Rosa Tritschler

Frauenbeauftragte VG Herxheim
07276 501 309
r.tritschler@Herxheim.de

Evi Julier

Gleichstellungsstelle Landau
06341 13 10 80
evi.julier@Landau.de

Marita Rothmann

Gleichstellungsbeauftragte
Verbandsgemeinde Bad Bergzabern
06346 701 221
m.rothmann@vgbza.de

Silke Mathes

Gleichstellungsbeauftragte
Pfalzkrlinikum Adör
06349 900 1009
silke.mathes@pfalzkrlinikum.de

Heilpflanzen vor der Haustüre Mit 05.09. 17-19h
Ein Abendspaziergang

Alexander Roth, Apotheker und Arzt, wird uns auf eine 2 bis 2,5 stündige Führung (ca. 3 km) mitnehmen, bei der er ca. 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt. Einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften werden zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind ausdrücklich erwünscht.

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

Kosten: 5 €

Ort: Annweiler, Burgenring 50 (ehemaliges Gasthaus Burgenring)

Sei ein Teil des Ganzen 07.09. oder 08.09.
Wir legen einen Mandala Teppich

Mit der bildenden Künstlerin Susanne Wadle und inspiriert durch eine alte Tradition, legen wir gemeinsam ein großes, symmetrisch aufgebautes, begehbare Mandala aus Materialien aus der Natur. Das Gesamtkunstwerk wird fotografiert und steht abschließend den Teilnehmerinnen als gedruckte Postkarte zur Verfügung.

Freitag 07.09. von 16.00h bis 21.00h oder

Samstag 08.09. von 10.00h bis 15.00h

Anmeldung: Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de od 06341 940 120

Kosten: 15 €, incl. Verpflegung und Postkarten vom Gesamtkunstwerk

Ort: Parkplatz Madenburg

Ab heute singe ich unter der Dusche Do 13.09. 19h
Lebensfreude-Regeln, die Sie zum Jubilieren bringen

Lesung/Vortrag mit Patricia Küll, Autorin und Fernsehmoderatorin. Wie kann man sich Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag zurückerobern? Was kann man aus Krisenzeiten lernen? Was ist nötig, damit man wieder unter der Dusche singt? Patricia Küll zeigt in diesem Vortrag, worauf es bei der Lebensfreude ankommt.

Anmeldung: Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de oder 06341 940 120

Kosten: 5 € incl. Fingerfood, Sekt & Selters

Der Erlös geht an den Förderverein Frauen und Kinder in Not e. V.

Ort: Kreishaus SÜW, An der Kreuzmühle 2, Landau

Migräne Do 20.09. 19-20.30h
Ist eine positive Beeinflussung möglich?

Mehrere Lösungsansätze werden aufgezeigt. Der Fokus liegt dabei auf den nichtmedikamentösen Verfahren, die gut im Alltag integrierbar sind.

Vortrag von Dr. Estelle Neb, prakt. Ärztin und Schmerztherapeutin mit Schwerpunkt Migräne.

Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Migräne und der VHS Landau

Anmeldung: info@volkshochschule-landau.de oder 06341 13 4992

Kosten: 5 €

Ort: Otto-Hahn-Gymnasium, Westring 11, Landau

Entsäuern und Blockaden lösen Di 25.09. 19-21h
Durch harmonische Ernährung und Massage

Machen Sie sich auf den Weg zu einer freudvollen Ernährung und zu einer freundlichen Einstellung zu Ihrem Körper. Mit kleinen Massagegriffen können Sie selbst Ihre Durchblutung anregen, den Stoffwechsel aktivieren und den Abtransport von Schlacken beschleunigen. Sofort fühlen Sie sich angenehm entspannt und wohl. Workshop mit Marianne Schütz in Kooperation mit der VHS Landau und der Selbsthilfegruppe Migräne.

Anmeldung: info@volkshochschule-landau.de oder 06341 13 4992

Kosten: 5€

Ort: Maximilianstraße 7, Saal 04, Landau VHS

Die Wechseljahre Mit 26.09. 19.30h
Wechselspiel zwischen Natur und Kultur

Die Wechseljahre haben in den vergangenen Jahrhunderten in der Wahrnehmung der Frauen und in der männlichen Medizin erstaunliche Veränderungen erlebt. Frau Dr. Gröschel, Ärztin und Apothekerin stellt in ihrem Vortrag überraschende, teils auch humorvolle Bezüge zu unserer Frauen-Geschichte her, vergleicht mit anderen Kulturen und gibt alltagstaugliche Tipps zur Gestaltung und Erleichterung der "Heißen Phase".

Anmeldung: r.tritschler@herxheim.de oder 07276 501 309

Kosten: 3 €

Ort: Haus der Begegnung Herxheim, Leonhard-Peters-Str. 3