



Ein Team für die Frauengesundheit: Katja Heiweg (Jobcafé), Hanah Beier und Natascha Schnücker (VHS), Bärbel Kesper (Agentur für Arbeit), Carina Kessler (Tourismusbeauftragte Borken) und Gerlinde Eckhardt (Kreisfrauenbeauftragte).

Foto: Christine Thiery

Ein Tag nur für Frauen

Landkreis bietet Gesundheitstag für Frauen aller Altersklassen an

Von Christine Thiery

SCHWALM-EDER. Frauen in der Familienphase nehmen sich zu oft zu wenig Zeit für sich und ihre Gesundheit: Das stellt die Kreisfrauenbeauftragte Gerlinde Eckhardt immer wieder fest. Doch kleine Auszeiten, um Kraft zu tanken, seien wichtig, um den Spagat zwischen Job, Haushalt und Familie zu schaffen. Daher veranstaltet das Kreisfrauenbüro mit Kooperationspartnern am Samstag, 10. November, einen Frauengesundheitstag im Bürgerhaus in Borken.

Dort können sich Frauen aller Altersklassen an 35 Ständen über Themen informie-

ren, die vor allem sie etwas angehen. Obwohl junge Frauen in der Familienzeit oft wenig Zeit für sich haben, sei das Interesse an Themen rund um Gesundheit gerade bei ihnen sehr groß, sagt Gerlinde Eckhardt. Dabei gehe es nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern auch um das Wohl der Familie.

Die Themen sind breit gefächert. Sie reichen von Gesundheitsthemen wie Yoga und Naturheilkunde über gesunde Ernährung bis hin zu Dingen wie Schmuck, die man anschauen und ausprobieren kann. Darüber hinaus werden Informationen zur Alterspflege von Angehörigen und den

Mütternotdienst geboten. Kooperationspartner sind wie im vergangenen Jahr die Stadt Borken, der Starthilfe Ausbildungsverbund, die Volkshochschule, das Arbeitsamt Korbach und das Jobcenter Schwalm-Eder.

Ein Schwerpunkt ist die berufliche Weiterentwicklung und der Wiedereinstieg in den Beruf. Die Frauen könnten auch Unterlagen zum Bewerbungsscheck mitbringen. „Das wurde im vergangenen Jahr sehr gut angenommen“, sagt Katja Heiweg vom Jobcafé. Es sei eine gute Möglichkeit, sich unkompliziert über die berufliche Weiterentwicklung zu informieren. Man könne auf

der Messe ganz einfach viele wertvolle Kontakte knüpfen, erzählt Hannah Beier von der VHS. Außerdem sei es eine gute Möglichkeit, sich einmal einen schönen Nachmittag mit einer Freundin zu machen. „Der Frauengesundheitstag lebt von der Vielfalt der Angebote an Themen für Frauen“, sagt Natascha Schnücker von der VHS-Schwalm-Eder. Vorträge und Workshops zu Ernährung, Umgang mit Stress und natürlichen und herkömmlichen Arzneimitteln sind weitere Themen. Der Tageselternverein Schwalm-Eder bietet ein Kinderangebot, es gibt ebenfalls ein Café.

PROGRAMM

TIPP DES TAGES

küchen
haus winter



bulthaup

Wir planen, gestalten und realisieren Ihren Lieblingsort.

Heinrich-Hertz-Str. 32
34123 Kassel
Tel. 0561 - 958 23 23
www.haus-winter.de

Programm

Vorträge und Workshops

Zum Gesundheitstag für Frauen am Samstag, 10. November, 11 bis 16 Uhr im Parkhotel Bürgerhaus Borken ist folgendes Programm geplant:

Vorträge: 11.30 Uhr: Basen und Entschlacken, Ernährungsberaterin Eva Kloiber; 12.30 Uhr: Arzneimittelverträglichkeit, Dr. Bernd Adam; 13.30 Uhr: Schüßler'salze für Frauen, Ruth Engelbrecht, Heilpraktikerin; 14.30 Uhr: Klangschalenthherapie; Anette Heßler, Klangtherapeutin; **Workshops:** 12 Uhr: Gesunde Ernährung, Kerstin Thomas Gesundheitsberaterin; 14 Uhr: Mehr Ich sein statt Stressspirale, Juliane von Witten, Burn-Out Beraterin; 15 Uhr: Yoga und Meditation: Petra Rothe, Yogalehrerin. Der Eintritt ist frei. (zty)