

Frauengesundheitswoche 2005



Liebe Mündenerinnen,

das Jahr 2005 hat begonnen. Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel sind gefasst. Auch für Ihre Gesundheit wollen Sie mehr tun? Eine Woche lang möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben sich eingehend mit Ihrer Gesundheit zu beschäftigen. Mündener Frauen bieten Ihnen die Gelegenheit sich zu informieren, auszuprobieren, zu erholen und zu amüsieren.

In Zusammenarbeit mit der Quartiersmanagerin Altstadt III, Frau Viviana Castillio, der AWO-Senioren-Begegnungsstätte, Frau Ulrike Heide, und der Sozialberatung des Diakonischen Werkes, Frau Barbara Jankowski, ist es uns gelungen, Ihnen das folgende interessante Angebot zu unterbreiten; nehmen Sie es wahr!

Es wäre ebenso wünschenswert ein Netzwerk gesundheitsfördernder Vereine, Verbände, Institutionen und Selbsthilfegruppen dauerhaft einzurichten.

Frauen wünschen, dass Frauen in Hann. Münden gesund leben können.

Karola Schwigon
(Frauenbeauftragte)



Sanierungsgebiet Altstadt III
Stadt Hannoversch Münden



Internationaler Bund



Samstag, 22. Januar 2005, 11.00 - 12.30 Uhr

Ausstellungseröffnung

Selbstdarstellung Mündener Vereine, Verbände, Institutionen und Selbsthilfegruppen

Ort: Hauptgeschäftsstelle der Sparkasse Münden, Bahnhofstraße (Seiteneingang)

Sonntag, 23. Januar 2005, 15.00 - 17.00 Uhr

Work-Shop zum Thema "Abschied"

Barbara Jahns

Ort: Senioren-Begegnungsstätte, Tanzwerderstr. 17

Montag, 24. Januar 2005, 10.30 - 12.00 Uhr

Der Beckenboden -ein zentrales Frauenthema-

Schnupperkurs Gymnastikstudio Schild

Christiane Schild, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Anmeldung unter Tel.: 05541/34518 oder 8515

Kostenbeitrag 2,50 Euro pro Person

Ort: Gymnastikstudio Schild, Wall 8

Montag, 24. Januar 2005, 19.30 - 21.00 Uhr

Mit-Mach-Kurs

"Essen und Trinken mit allen Sinnen"

AOK -Die Gesundheitskasse-

Der Kurs soll schulen auf den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz von Lebensmitteln zu achten. Körpersignale wie Hunger, Appetit und Sättigung, sollen wahrgenommen, erkannt und unterschieden werden.

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Anmeldung bei Andrea Oehl Tel.: 05541/98060

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Raum 102**

Dienstag, 25. Januar 2005, 10.00 - 11.30 Uhr

Mit-Mach-Kurs

"Essen und Trinken mit allen Sinnen"

AOK -Die Gesundheitskasse-
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl
Anmeldung bei Andrea Oehl Tel.: 05541/98060

**Ort: Senioren-Begegnungsstätte,
Tanzwerderstr. 17**

Dienstag, 25. Januar 2005, 16.00 - 18.00 Uhr

"Frauen in der Gesundheitsreform; Wie muss ich mich selbst absichern?"

unverbindliche Information zum Thema

Die zum 1.1.2005 neu eingetretenen Änderungen in der Gesundheitsreform werden erläutert.

VGH Versicherungsbüro Langlotz

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Veranstaltungssaal**

Dienstag, 25. Januar 2005, 20.00 - 21.30 Uhr

Kundalini-Meditation

Mit aktiver Meditation den Tag beschließen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Ort: Hebammenpraxis Manuela Vogel,
Auf der Schanze 4,
Bonaforth**

Mittwoch, 26. Januar 2005, 10.00 - 12.00 Uhr

"Rund um Mutter-Kind-Kuren"

Informationen mit anschließendem Gespräch zum Thema

Diakonisches Werk - Sozialberatung - Barbara Jankowski

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Raum 102**

Mittwoch, 26. Januar 2005, 10.00 - 12.00 Uhr

"Frauen berichten über psychisch wirksame Medikamente"

Film und Gesprächsrunde zum Thema

mit Monika Steinkrauß-Kruhm

**Ort: Diakonisches Werk,
Ziegelstraße 16**

Donnerstag, 27. Januar 2005, 10.00 - 11.30 Uhr

Autogenes Training nach J.H. Schultz

AOK -Die Gesundheitskasse-
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl
Anmeldung bei Sigrid Schäfer Tel.: 0551/307570

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6, Raum 102**

Donnerstag, 27. Januar 2005, 15.00 - 17.00 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Schnupperstunde Gymnastikstudio Schild

Sich entspannen, zur Ruhe kommen, Körper und Geist los lassen, Kraft schöpfen sind wichtige Bedürfnisse im Alltag. Bei der wirkungsvollen Methode nach Jacobsen wird nach einem bestimmten Muster die Tiefenentspannung durch die gezielte Anspannung und Lösung der Skelettmuskulatur herbeigeführt. Nach Anleitung und einigen Übungen lässt sich diese Methode problemlos zu Hause und im Alltag anwenden. Bitte bequeme Kleidung, eine leichte Decke und warme Socken mitbringen. Christiane Schild, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Anmeldung unter Tel.: 05541/34518 oder 8515
Kostenbeitrag 2,50 Euro pro Person

Ort: Gymnastikstudio Schild, Wall 8

Donnerstag, 27. Januar 2005, 15.30 - 17.00 Uhr

Mit-mach-Aktion

"Tanz & Bewegung machen FIT"

für Mädchen und Frauen von 10 - 99 Jahren

**Jugendpflege der Stadt Hann. Münden
Ort: Cafeteria GSH, Friedrich-Ludwig-Jahn Str. 2-6**

Donnerstag, 27. Januar 2005, 19.00 - 21.00 Uhr

Wechseljahre - Tanz der Hormone - Tanzen Sie mit!

Vortrag zum Thema

Die Mitte des Lebens bringt Veränderungen, körperliche und seelische. Wechseljahre sind somit eine Zeit des Wandels, mit neuen Chancen. Dieser Aspekt soll ebenso Thema sein, wie der Umgang mit den biologischen Veränderungen.

Ines Albrecht-Engel, GfG-Wechseljahresberaterin, Autorin, Bundesvorsitzende der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit e. V. GfG

Dr. med. Manfred Albrecht, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie, Ev. Vereinskrankenhaus Hann. Münden

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Veranstaltungssaal**

Freitag, 28. Januar 2005, 10.00 - 12.00 Uhr

Übergewichtige Kinder

Vortrag zum Thema

DAK, Gunda Gerdes Diplom-Oecothrophologin

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein Thema, dem dringend Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Heute ist bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche übergewichtig - die Entwicklungstendenz ist steigend. Darüber hinaus ist bekannt, dass 80 % der adipösen Kinder auch als Erwachsene übergewichtig bleiben.

Nach dem Vortrag wird Gelegenheit zur Diskussion gegeben.

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Raum 102**

Freitag, 28. Januar 2005, 15.00 - 17.00 Uhr

Innere Blockaden und Anspannungen

In diesem Vortrag sollen Tips und Denkanstöße zur Bewältigung gegeben werden.

Anneliese Baumgärtel von Kosmetik u. Massageübchen
Baumgärtel - Tel. 05541/954644

**Ort: Senioren-Begegnungstätte
Tanzwerderstr. 17**

Samstag, 29. Januar 2005, 15.00 - 17.30 Uhr

Abschlussveranstaltung

**"Die Steptokokken"
mit "Bacterial world"**



Zwei zu menschlicher Größe mutierte Bakterien mit Tüllhut und Kunstrasenkleid tanzen in eineinhalb Stunden um die Welt. Sie testen Therapien, begegnen Gurus von gestern. Was als feuriger Tango beginnt, endet in brasilianischer Body-Perussion.

Karten können vorab bei der Frauenbeauftragten, Karola Schwigon, Böttcherstraße 3, bezogen werden.

Eintritt: 8,00 Euro.

Darin enthalten sind eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen zubereitet vom **Mündener Frauenverein**.

Die Pause wird mit einer Modenschau von **Müller Moden, Ulrike Seute**, gestaltet.

**Ort: Geschwister-Scholl-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2-6,
Veranstaltungssaal**

