



Landkreis
**Sankt
Wendel**

FRAUEN PROGRAMM

Gemeinsam neue Ziele erreichen

TERMINE 2. HALBJAHR 2023

VOR WORT



LIEBE FRAUEN UND MÄDCHEN ,

in diesem Halbjahr können wir in unserem Programm einige interessante Angebote, etwa in den Bereichen Gesundheit, persönliche Weiterentwicklung und Seminare in der Natur, anbieten. Frauen sind heute vielfältigen Anforderungen ausgesetzt, denen sie sich stellen müssen. Dies und die hohe Termindichte können mit der Zeit Schwierigkeiten bereiten. Vor allem, wenn der Anspruch hoch ist!

Deshalb ist es sehr wichtig, Wege zu finden, um die eigene Mitte zu stärken und Kraft zu tanken. Denn nur, wenn Sie als Frau, Mama oder Kollegin gesund bleiben, können Sie auch das Leistungsniveau auf Dauer erhalten.

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen und machen Sie neue Erfahrungen mit kompetenten Referentinnen. Viele Angebote sind auch für Mädchen interessant, wie zum Beispiel der Girls Day und das Selbstverteidigungstraining.

Eltern können die Angebote, die online von verschiedenen Kolleginnen der Landesarbeitsgemeinschaft der saarländischen Frauenbeauftragten angeboten werden, nutzen.

Wenn Sie Hilfe in den Bereichen Familie, Gesundheit (auch Gewalt) oder Beruf benötigen, wenden Sie sich gerne an mich!

Im Herbst erwarten Sie spannende kulturelle Angebote. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf Tanz und Musik und natürlich auf der Veranstaltung „Bühne frei“ in Oberthal.

Freuen Sie sich also mit mir auf freundliche Begegnungen und interessante Veranstaltungen.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping 'S' shape followed by the initials 'U. W.' in a cursive script.

**Ihre Frauenbeauftragte
Ursula Weiland**



**LIEBE BÜRGERINNEN DES
LANDKREISES SANKT WENDEL,**

wir leben in einer lebens- und liebenswerten Heimat – die wir erhalten, gestalten, fit für die Zukunft machen wollen. Das verstehen wir, in wenigen Worten zusammengefasst, unter einer nachhaltigen Regionalentwicklung. Dabei geht es vor allem um die Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse: Ländliche Räume dürfen von urbanen Zentren nicht abgehängt werden!

Wir wollen unsere Dörfer erhalten, Wirtschaft, Tourismus, Klima- und Umweltschutz stärken, neue Wege etwa in der Nahversorgung und Mobilität gehen, Identitätsangebote schaffen. Dabei müssen möglichst viele mitmachen, auf allen Ebenen. Denn jede und jeder kann Ideen und Vorstellungen einbringen, Projekte anstoßen, sich für seine Heimat einsetzen. Ob im Regionalentwicklungsverein KuLanI, unserem Digitalisierungsvorhaben „Smart Wendeler Land“, in Räten, in unseren zahlreichen Vereinen und Organisationen – jeder Beitrag zählt!

Nur gemeinsam können wir etwas bewegen, nur gemeinsam können wir dafür sorgen, dass unsere Region eine lebens- und liebenswerte Heimat bleibt. Nur gemeinsam können wir unsere nachhaltige Regionalentwicklung umsetzen.

Mitmachen ist auch beim Frauenprogramm gefragt. In der vorliegenden Broschüre finden Sie eine Vielzahl an informativen und interessanten Angeboten, Kursen und Workshops für Frauen. Nehmen Sie teil, machen Sie mit!

Udo Recktenwald
Landrat des Landkreises Sankt Wendel

WICHTIG FÜR UNSERE KURSTEILNEHMERINNEN!

ANMELDEVERFAHREN:

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da Kurse bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden!

ZAHLUNGSPFLICHT:

Bitte bedenken Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Wir kalkulieren mit Ihrer Teilnahme und werden Ihnen bei Nichterscheinen den Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen!

HAFTUNG:

Bei Unfällen und beim Verlust oder der Beschädigung von persönlichen Sachen wird vom Landkreis Sankt Wendel gegenüber den Teilnehmerinnen keine Haftung übernommen!

DATENSCHUTZINFORMATIONEN NACH ARTIKEL 13 und 14 DER EUROPÄISCHEN DATENSCHUTZGRUNDVERORDNUNG (EU-DSGVO)

Der Landkreis Sankt Wendel ist Verantwortlicher im Sinne von Artikel 4 Nr. 7 DSGVO.

Die Adresse des Verantwortlichen lautet:

Landkreis Sankt Wendel
Mommstraße 21 - 31
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-0
E-Mail: info@lkund.de
Internet: www.landkreis-st-wendel.de

Behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:

Christian Kaster
Mommstraße 25
66606 Sankt Wendel
T 06851 801-2500
E-Mail: c.kaster@lkund.de

Die von Ihnen an das Frauenbüro des Landkreises Sankt Wendel übermittelten personenbezogenen Daten werden im Frauenbüro zur Erfüllung der Aufgaben gemäß Landesgleichstellungsgesetz (LGG) und Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) benötigt, ausschließlich zur Bearbeitung des Vorganges verarbeitet und nach dem Ende der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Eine Übermittlung einzelner erforderlicher personenbezogener Daten an andere Stellen findet nur im Rahmen der gesetzlichen Aufgabenerfüllung statt.

Ihnen steht gemäß Art 15 ff. DSGVO sowohl ein Auskunftsrecht, Datenberichtigungsrecht, Recht auf Datenlöschung, Recht auf Einschränkung der Bearbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit und ein Widerspruchsrecht zu.

Sollten Sie sich in Ihren Rechten nach der DSGVO verletzt sehen, haben Sie jederzeit das Recht, sich bei unserer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 DSGVO).

Zuständige Aufsichtsbehörde für den Landkreis Sankt Wendel:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland
Fritz-Dobisch-Straße 12
66111 Saarbrücken
E-Mail: poststelle@datenschutz.saarland.de

HILFE AUF DEN ERSTEN BLICK

ALDONA e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen und Prostituierte, Anonym und kostenlos	T 0681 373631
Beratungs- und Interventionsstelle für Opfer häuslicher Gewalt	T 0681 3799610
Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder:	
• Frauenhaus Neunkirchen	T 06821 92250
• Frauenhaus Saarbrücken	T 0681 991800
• Frauenhaus Saarlouis	T 06831 2200
SKF Elisabeth-Zillken-Haus Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen und Mädchen	T 0681 910270
Frauen-Notruf Saarland Online-Beratung: <i>onlineberatung-frauennotruf-saarland.de</i>	T 0681 36767
Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen	T 116016
Therapie Interkulturell e.V. Beratung von Frauen für Frauen	T 0681 373535
Kinderschutzbund	T 0681 32533
Nummer gegen Kummer	T 116111
Elterntelefon	T 0800 1110550
Nele - Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen	T 0681 32043
Heimweg-Telefon	T 030 12074182
Polizei Polizeiinspektion St. Wendel	T 110 T 06851 8980
NO STALK-App des weißen Rings: <i>nostalk.de</i>	Download in den App-Stores

ST. WENDELER FRAUENSTAMMTISCH PROGRAMM SEPTEMBER 2023 – JANUAR 2024

mittwochs
ab
19:15 Uhr
Programm
ab
19:30 Uhr

06.09.2023

Besichtigung des Saarländischen Rundfunks:
Ganztägig! bereits ausgebucht – Warteliste möglich!

13.09.2023

»**Wie fies ist das denn?**« Wie Senior:innen mit dem Enkeltrick ausgeraubt werden.
mit Ludwig Lorang, Senioren-Sicherheitsberater

20.09.2023

Dienstag,
26.09.2023

Offenes Treffen

»**Die Milchstraße**«, 18:00 Uhr, Vortrag von Christoph Pütz in der Kreisvolkshochschule Sankt Wendel, Werschweilerstraße 14.
Anmeldung erforderlich!

27.09.2023

»**Kräuterwanderung**« 17:00 Uhr, mit Diplombiologin Vera Lauck-Schneider,
Anmeldung erforderlich!

04.10.2023

11.10.2023

Offenes Treffen

»**Wenn schon Tiere essen, dann Wild?** Ist Wild eine Alternative zu intensiver Tierhaltung? Fakten, Möglichkeiten und Ansichten, inkl. Verkostung.
Vortrag von Kai Maschlanka von der Firma Wildwechsel

18.10.2023

Offenes Treffen

Herbstferien



- 08.11.2023** **Offenes Treffen**
15.11.2023 **Programmplanung für das 1. Halbjahr 2024**
 Ideenwerkstatt – Mitarbeit erwünscht
- 22.11.2023** **Offenes Treffen**
Dienstag,
28.11.2023 **»Was ist Lichtverschmutzung und warum ist sie schwierig?«,** 18:00 Uhr, Vortrag von Christoph Pütz in der Kreisvolkshochschule Sankt Wendel, Werschweilerstraße 14.
 Anmeldung erforderlich!
- 29.11.2023** **Osteoporose – »Wie kann ich selbst vorbeugen und die Behandlung unterstützen?«**
 mit Gynäkologin Dr. med. Uta Fischer
- 06.12.2023** **Offenes Treffen**
13.12.2023 **Freche Frauen – Weihnachtskarten mit Aquarell gestalten** mit Ursula Weiland
- 20.12.2023** **Weihnachtsfeier mit Spontanbuffet**
 Stammtischfrauen feiern und gestalten einen Abend in der dunkelsten Jahreszeit mit Geschichten, Musik und Ritualen – Mitgestalten erwünscht!

Weihnachtsferien

- 03.01.2024** **Offenes Treffen**
10.01.2024 **Frauenkrankheiten im Intimbereich – Vorbeugung und Selbstbehandlung möglich!**
 mit Gynäkologin Dr. med. Uta Fischer
- 17.01.2024** **Offenes Treffen**
24.01.2024 **Wie immer weiteressen – oder: Wie ernähren wir uns im Alter richtig?**
 mit Dr. Marianne Schario, Ökotrophologin, Medizinwissenschaftlerin
- 31.01.2024** **Offenes Treffen**

Ausführliche Informationen in der Presse.

In Kooperation mit der evangelischen
 GESAMTKIRCHENGEMEINDE St. Wendel





GIRLS & LADIES

Angebote der STAGE – Tanzschule & Eventlounge
in Kooperation mit dem Frauenbüro des
Landkreises Sankt Wendel

- 02.09.2023 **Ü40 LADIES NIGHT**
Discofox-Workshop & Tanzparty
- 10.09.2023 **STAGE GIRLS DAY (ab 12 Jahre)**
- 10.09.2023 Workshop **HULA-HOOP-BALANCE**
- 14.09. +
28.09.2023 **SOLO LATIN KURSE**
Level 1 & 2
- 28.10. +
04.11. +
25.11.2023 **SELBSTVERTEIDIGUNGS-
SEMINAR FÜR FRAUEN UND
MÄDCHEN**
- 11.11.2023 **LADIES LATIN NIGHT**
Workshop & Ladies ONLY Party mit
DJ JD

Ü40 LADIES NIGHT

Tanzparty mit DJ Frank Merten und Discofox-Workshop

An diesem Samstag wird gefeiert! Und wir feiern unsere Ladies! Kommen Sie zum Discofox-Workshop mit Micha. Die Paare werden unter den anwesenden Damen und Herren zusammengestellt und auch getauscht. Somit entfällt der Stress, unbedingt mit Tanzpartner:in vorbeikommen zu müssen. Anschließend gibt es mit der Musik von DJ Frank Merten genügend Möglichkeiten, das Erlernte in die Tat umzusetzen. Allerdings kann im Party-Modus natürlich auch alleine getanzt werden. Wir spielen uns von Tanzmusik bis Disco durch die vergangenen vier Jahrzehnte!

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

T 06851 9124245

E-Mail: info@stage-tanzschule.de

stage-tanzschule.de/ladies

Discofox-Workshop mit Micha:

(Für Frauen ohne Tanzpartner, Männer ohne Tanzpartnerin und Paare)

Termin: Samstag, 02.09.2023
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
ab 20:00 Uhr:
 Tanz-Party mit DJ Frank Merten

Kosten: 15 € inkl. Workshop
 8 € ohne Workshop

Dozent: Michael Ewig

Ort: STAGE Tanzschule & Eventlounge
 Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt)
 66606 St. Wendel

Unsere Gastronomie ist mit Kaffee & Getränken für Sie da!

STAGE GIRLS DAY (ab 12 Jahre)

Ein Nachmittag für unsere Teenager-Girls ab 12 Jahren und mit dem Team der Tanzschule STAGE!

Verschiedene Mini-Workshops in unterschiedlichen Tanz-Stilen, Spaß & Chillen stehen auf dem Programm.

Dazu noch die ein oder andere Überraschung!

Das genau Programm erfährst du zeitnah unter:

stage-tanzschule.de

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

T 06851 9124245

E-Mail: info@stage-tanzschule.de

stage-tanzschule.de

Beginn: Sonntag, 10.09.2023

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 10 €

Dozentin: Dein Team der Tanzschule STAGE

Ort: STAGE Tanzschule & Eventlounge
Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt)
66606 St. Wendel

Unsere Gastronomie ist mit Kaffee & Getränken für Sie da!



Workshop HULA-HOOP-BALANCE

Kommen Sie in Verbindung mit Ihrem Hula-Hoop. Wir probieren uns spielerisch und tänzerisch aus, schwingen den Hula-Hoop und kommen so Stück für Stück mit viel Spaß in den Flow. Hula-Hoop-Balance ist ein herausforderndes, ganzheitliches Gedächtnistraining, stärkt die Körpermitte, schult den Gleichgewichtssinn, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, senkt das Stresslevel und löst Glückshormone aus. Kommen Sie vorbei und tun Sie etwas, was Ihnen vielleicht schon in Ihrer Kindheit Spaß gemacht hat.

Für alle, die den Hula-Hoop für ca. zwei Minuten halten können! Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob ein Hula-Hoop vorhanden ist. Nicht so gut geeignet sind Hoops mit Gewichten bzw. Noppen. Bitte Hallenschuhe mitbringen!

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Bettina Müller

zertifizierte Hula-Hoop-Trainerin, Kreative-Ganzheitl. Tanzpädagogin, Entspannungspädagogin, Lachyoga-Trainerin und Glücks-Coach
T 0157 73157058

E-Mail: nefertiti2@web.de

Beginn:	Sonntag, 10.09.2023
Uhrzeit:	09:15 - 12:00 Uhr
Kosten:	33 €
Dozentin:	Bettina Müller
Ort:	STAGE Tanzschule & Eventlounge Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt) 66606 St. Wendel

SOLO LATIN KURSE

im Rahmen der Frauenkulturtage

Möchten Sie sich für die nächste »Solo Latin Night« der STAGE Tanzschule schon einmal ein bisschen vorbereiten? Dann ist diese Schnupperstunde genau das Richtige! Mit lateinamerikanischen Rhythmen die eigene Weiblichkeit zelebrieren! Von Salsa über Samba, von Rumba bis zu Cha-Cha-Cha. Sie lernen Grundschrirte und verbinden sich mit Ihrem Körper. Diese Choreografien schenken Ihnen mehr Bewegungsvielfalt und erwecken Ihre weibliche Power. Tragen Sie bitte Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und auch bewegen können. Tragen Sie die Schuhe, in denen Sie sich wohlfühlen.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

T 06851 9124245

E-Mail: info@stage-tanzschule.de

stage-tanzschule.de/ladies

Solo Latin Kurs - Level 1

2 Termine Donnerstag, 14.09. und 28.09.2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Solo Latin Kurs - Level 2

2 Termine Donnerstag, 14.09. und 28.09.2023

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 10 €

Dozentin: Janine Nathalie

Ort: STAGE Tanzschule & Eventlounge
Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt)
66606 St. Wendel

Unsere Gastronomie ist mit Kaffee & Getränken für Sie da!

SELBSTVERTEIDIGUNGSSEMINAR FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Die Techniken sind ausgerichtet auf die physische Unterlegenheit einer Frau gegenüber einem männlichen Aggressor. In den meisten Fällen ist es Frauen kaum möglich, einen größeren oder schwereren Angreifer in der Realität abzuwehren oder auszuschalten.

Im Seminar lernen Sie:

- Der beste Kampf ist der vermiedene Kampf: gefährliche Situationen erkennen und vermeiden
- Täter suchen Opfer, keine Gegner: Selbstvertrauen aufbauen
- Waffenlose Selbstverteidigung (Schläge, Tritte, Befreiungen): sich gegen Belästigungen und Angriffe wehren
- Alltagsgegenstände werden zur Waffe

Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie einfach in bequemer Sportkleidung und in Sportschuhen und bestenfalls nach dem Frühstück.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Mandy Mewes

ehemalige Militärpolizistin

T 0174 4692180

E-Mail: wsvfuerfrauen@gmail.com

Termin 1: Samstag, 28.10.2023

Termin 2: Samstag, 04.11.2023

Termin 3: Samstag, 25.11.2023

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: Kinder 5 € und Frauen 10 €/Termin

Dozentin: Mandy Mewes

Ort: STAGE Tanzschule & Eventlounge
Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt)
66606 St. Wendel



LADIES LATIN NIGHT – Workshop und Ladies ONLY Party mit DJ JD

Mit lateinamerikanischen Rhythmen die eigene Weiblichkeit zelebrieren! An diesem Abend erwartet Sie ein Grundkurs für alle Tanzschritte, die unsere Weiblichkeit unterstützen. Von Salsa über Samba, von Rumba bis zu ChaCha. Sie lernen Grundschrirte und verbinden sich mit Ihrem Körper. Danach studieren wir gemeinsam eine kleine Choreografie ein, die für Beginnerinnen und Fortgeschrittene geeignet ist. Diese Choreografie schenkt Ihnen mehr Bewegungsvielfalt und erweckt Ihre weibliche Power. Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, ohne Partner:in zu tanzen und sich so frei zu bewegen, wie es Ihnen gemäß ist. Im Anschluss wird beginnt die Party. Wir tanzen, trinken zusammen Cocktails und lassen den Abend mit den Rhythmen unseres DJs ausklingen. Tragen Sie bitte Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und auch bewegen können. Tragen Sie die Schuhe, in denen Sie sich wohlfühlen. Es wird ein Fest!

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

T 06851 9124245

E-Mail: info@stage-tanzschule.de

stage-tanzschule.de/ladies

Termin: Samstag, 11.11.2023

Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr

ab 20:00 Uhr:

Ladies ONLY Party mit DJ JD

Dozentin: Janine Nathalie

Ort: STAGE Tanzschule & Eventlounge

Eisenbahnstraße 2 (gegenüber Baumarkt)

66606 St. Wendel

Unsere Gastronomie ist mit Kaffee & Getränken für Sie da!

NICHT VERWANDT GEMEINSAM LEBEN

- Sie möchten nicht (mehr) alleine wohnen und haben Interesse an gemeinschaftlichem Wohnen?
- Sie haben Wohnraum, den Sie gerne mit jemandem teilen möchten?
- Sie suchen eine Mitwohngelegenheit mit gegenseitiger Unterstützung?



Landkreis
**Sankt
Wendel**

INTERESSE AN

WOHNEN+?

Wenden Sie sich an das
Frauenbüro im Landkreis
Sankt Wendel

T 06851 801-2071
FRAUENBEAUFTRAGTE@LKWND.DE

„MEIN BABY UND ICH“ – EIN KURS FÜR GELINGENDE ELTERNCHAFT

Kurs für Paare und Alleinerziehende, die ein Kind erwarten oder gerade Eltern geworden sind in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel, Netzwerk Frühe Hilfen

Sie können besser verstehen lernen, was das Baby mitteilen will und Ihre eigenen Fähigkeiten zur Verständigung mit dem Baby verbessern. Eltern erhalten Informationen über frühe Entwicklungsprozesse, die ihnen bei der Betreuung ihres Kindes helfen. Sie werden für das Ausdrucksverhalten ihres Babys sensibilisiert und können so mehr Spaß mit ihm zusammen haben. Eltern profitieren vom Erfahrungsreichtum der Kursleiterin und können sich mit anderen Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, austauschen.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel

Koordination Frühe Hilfen

T 06851 801-5319 oder -5328

4 fortlaufende Termine

- Beginn:** Kursbeginn bei ausreichenden Anmeldungen
Uhrzeit: 1,5 Std./Termin
Dozentin: Fachkraft der Frühen Hilfen
Ort: Gesundheitsamt
Werschweilerstraße 40
66606 St. Wendel
(Ort kann variieren!)

KOSTENFREI

ELTERN-KIND-TREFF NONNWEILER

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel
Koordination Frühe Hilfen
T 06851 801-5319

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren.

Termine:

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Nonnweiler, Trierer Straße 9, 66620 Nonnweiler

06.09.2023	Krabbelgruppe
20.09.2023	Krabbelgruppe und »Allgemeine Hygienemaßnahmen für Kinder, worauf ist zu achten?«
04.10.2023	Krabbelgruppe und »Häufige Infektionserkrankungen: Was ist wie ansteckend, was ist zu beachten?«
18.10.2023	Krabbelgruppe
15.11.2023	Krabbelgruppe und »Eltern sein – Paar sein – Selbstfürsorge«
06.12.2023	Krabbelgruppe und »Nein aus Liebe, Grenzen setzen«

ELTERN-KIND-TREFF SANKT WENDEL

Alltagspraktische Informationen rund um die Entwicklung und Bedürfnisse ihres Kindes von einer Fachkraft der Frühen Hilfen. Individuelle Fragen werden beantwortet, neue Kontakte können geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Gesundheitsamt des Landkreises Sankt Wendel

Koordination Frühe Hilfen

T 06851 801-5319

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.
Kostenlos für Familien mit Kindern von null bis drei Jahren.

Termine:

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr im Haus Fuchs der Lebenshilfe, Beethovenstraße 29, 66606 Sankt Wendel

13.09.2023	Krabbelgruppe
27.09.2023	Krabbelgruppe und »Allgemeine Hygienemaßnahmen für Kinder, worauf ist zu achten?«
11.10.2023	Krabbelgruppe und »Häufige Infektionserkrankungen: Was ist wie ansteckend, was ist zu beachten?«
08.11.2023	Krabbelgruppe
22.11.2023	Krabbelgruppe und »Eltern sein – Paar sein – Selbstfürsorge«
13.12.2023	Krabbelgruppe und »Nein aus Liebe, Grenzen setzen«

»Du musst mit dem Wissen leben, dass deine Taten bleiben. Wir sind Geschöpfe, die Folgen haben.«
Zadie Smith

Selbsthilfegruppe »LEBEN OHNE DICH«

Du trauerst um ein oder beide Elternteil/-e?

Du bist zwischen 18 und 30 Jahre alt?

Du möchtest Deiner Trauer bewusst (mehr) Raum in Deinem Leben geben?

In dieser Gruppe hast Du die Möglichkeit, Deine Sorgen, Erfahrungen, Gedanken in einem vertraulichen Umfeld mit anderen Betroffenen zu teilen. Wir treffen uns einmal im Monat, die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei.

Trau Dich, Du bist nicht allein!

Wenn Du Interesse hast, melde Dich gerne per Mail an:
lebenohnedich@t-online.de

Selbsthilfegruppe »FÜR FRAUEN, DIE VON NARZISSTISCHER GEWALT BETROFFEN SIND«

Wenn Du eine Betroffene von narzisstischer Gewalt bist, dann steht unsere Tür der Selbsthilfegruppe für Frauen immer offen.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

KISS - Kontakt- und Informationsstelle
 für Selbsthilfe im Saarland

Futterstr. 27

66111 Saarbrücken

T 0681 960213-0

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de

selbsthilfe-saar.de

facebook.com/selbsthilfe.saar



KOSTENFREI

CHAKRENAUSGLEICH UND SEELENREISE

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung unserer Chakren und der Energieleitbahnen kennen und wie Sie diese harmonisieren und stärken können. Lassen Sie sich während der Seelenreise in die Tiefen Ihres Seins tragen und erkennen Sie, was jetzt gerade für Sie wichtig ist. Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Meditationskissen (falls vorhanden), Kissen, Decke, warme Socken.

10 Termine

Beginn: Mittwoch, 06.09.2023
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
 (der erste Termin dauert ca. 30 Minuten länger, da Kurs und Chakren erläutert werden)
Kosten: 100 €

Workshop DAS LYMPHSYSTEM: ALLES IM FLUSS?

Unser Lymphsystem ist untrennbar mit dem Immunsystem verbunden! Sie lernen, Ihr Lymphsystem effektiv zu aktivieren und durch die Lymphdrainage alles wieder in Fluss zu bringen. Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Wolldecke, ausreichend zu trinken, ein schweres Buch und einen Koch-Holzlöffel.

Termin: Samstag, 16.09.2023
Uhrzeit: 11:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 35 €

Workshop VERBUNDENES ATMEN UND SEELENBILDER

Der Atem fließt kreisförmig ineinander, der Körper wird mit Sauerstoff geflutet. Verdrängtes kann wieder auftauchen und tiefgreifende Heilung erfahren. Anschließend schwingt Ihre Seele den Pinsel, intuitiv darf das Erlebte sichtbar werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Meditationskissen (falls vorhanden), Kissen, Decke, etwas zu essen, das Sie gerne mit anderen teilen möchten.

Termin: Samstag, 07.10.2023
Uhrzeit: 11:00 - 16:00 Uhr
Kosten: 80 €



Workshop ENERGETISCHE FUSSMASSAGE

Über unsere Füße können wir nicht nur den gesamten Körper, sondern auch energetische Themen behandeln. Öffnen Sie sich dem Geheimnis unserer Füße und lernen Sie, diese mit anderen Augen wahrzunehmen. Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Wolldecke, warme Socken, Handtuch.

Termin: Samstag, 04.11.2023
Uhrzeit: 11:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 35 €

Workshop EFFEKTIVER STRESSABBAU DURCH ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION

Dauerhafter Stress macht krank! Lernen Sie, wie heilsam Ihr Atem ist und aktivieren Sie Ihren Entspannungsnerv. Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, Meditationskissen (falls vorhanden), Kissen, Decke.

Termin: Samstag, 20.01.2024
Uhrzeit: 11:00 - 13:30 Uhr
Kosten: 35 €

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Alle Kurse und Workshops finden in der Waldorfschule statt.

Waldorfschule

Schoosbergstraße 11

66625 Nohfelden-Walhausen

Alexandra Leonhard-Kiehl

Heilpraktikerin

T 0151 28869229

E-Mail: AlexandraLeonhard@web.de

Alexandra-Leonhard-kiehl.de

BOGENSCHIESSEN FÜR FRAUEN

Der Natur ganz nah sein und dem Alltag entfliehen. Erlernen Sie die Grundkenntnisse für den Umgang mit Pfeil und Bogen und testen Sie Ihr Geschick auf dem Bogenparcours in Tholey auf dem wunderschönen Schaumberg. Bogenschießen bietet eine Balance aus Anspannung und Entspannung und trägt zur inneren Ruhe und einem besseren Körperbewusstsein bei. Der Kurs findet komplett im Freien statt.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Madeleine Koßmann

Bogensportschule Saar

E-Mail: buchungen@dk-bowfactory.de

dk-bowfactory.de

4 fortlaufende Termine

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 95 €

Dozentin: Simone Hoffmann,
Brigitte Schery-Hinsberger

Ort: Schaumberger Bogensportparcours

Zum Erlebnispark

66636 Tholey

Treffpunkt vor dem Erlebnisbad Schaumberg



AUTOGENES TRAINING FÜR ANFÄNGERINNEN

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, basierend auf Autosuggestion. Das autogene Training baut Stress schnell und wirksam ab und kann vielen körperlichen Erkrankungen vorbeugen und Ängste und leichte Depressionen lindern. Es wird sowohl in der Psychotherapie als auch präventiv angewendet. Die Anwendung kann hilfreich sein bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen bzw. zum Einschlafen, bei Stress und Schmerzen, bei Ängsten, in der Schwangerschaft, zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Entspannung und einiges mehr. Langfristig stellen sich bei regelmäßiger Übung bessere Ausgeglichenheit, Abbau von Stress und eine gesundheitsfördernde Wirkung ein. Der Kurs kann bei Bedarf auch über Zoom stattfinden.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Karin Bill
 Gesundheitspraktikerin BfG
 T 0176 83357886
 E-Mail: seelengesang@gmx.de
 karin-bill.de

Anfängerinnenkurs:	10 Termine/Kurs
Beginn 1:	Dienstag, 12.09.2023
Beginn 2:	Montag, 16.10.2023
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Kosten:	125 €/Kurs

Fortlaufender Kurs (Einstieg jederzeit möglich)

Beginn:	dienstags
Uhrzeit:	19:30 – 20:15 Uhr
Kosten:	10 €/Termin

Dozentin:	Karin Bill
Ort:	Mühlenstraße 7 66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

MAGIC WOMEN CIRCLE

An den fünf Abenden dieses Kurses erinnern wir uns, wie wir uns wieder mit unserer Kraft und Lebensfreude verbinden, so wie es vor uns schon immer Frauen, die sich im Kreis versammelten, getan haben. Mit verschiedenen intuitiven Methoden, mit Meditationen und Zeremonien gehen wir in unseren inneren heiligen Raum, in dem wir zur Ruhe kommen und regenerieren können. Wir ermutigen uns gegenseitig, uns frei und unbeschwert aus unserem Herzen und unserer Intuition auszudrücken. Hier ist jede Frau herzlich willkommen, die sich wieder mehr auf sich selbst einlassen möchte.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Sandra Möller

T 0176 31584777

E-Mail: sandra@kolibriccoach.de

kolibriccoach.de

5 Termine/Kurs

Beginn 1: Mittwoch, 13.09.2023

Beginn 2: Dienstag, 07.11.2023

Beginn 3: Freitag, 05.01.2024

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten: 55 €/Kurs

Dozentin: Sandra Möller

Ort: Großer Gänsberg 56
66606 St. Wendel-Niederlinxweiler

»Wir können den Wind nicht steuern, aber wir können die Segel anpassen.«

Dolly Parton

MUT TUT GUT- Das Encouraging-Training

»Sei die Gestalterin deines Lebens, denn glücklich steht dir am besten!«

Sie möchten sich weiterentwickeln? Super! Dann sind Sie hier genau richtig. Im »Mut tut gut« – Encouraging-Training lernen Sie in einer ermutigenden Atmosphäre, sich und ihre Stärken besser wahrzunehmen, einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, das Definieren und Umsetzen von Zielen, konstruktive Konfliktlösungen auf einer sachlichen Ebene... sprich: Alles, was man für eine gute Lebensqualität benötigt. Neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei! In 10 Einheiten erlernen Sie die Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie sich selbst zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität verhelfen können. Dieses leicht verständliche und zugleich sehr effektive individualpsychologische Persönlichkeitstraining wurde von Theo Schoenaker entwickelt. In einer Kleingruppe werden die Themen/Übungen erarbeitet. Mitzubringen sind Neugierde, Offenheit und ein Notizbuch.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Valentina Brück
Encouraging-Mastertrainerin
T 0177 6481294
E-Mail: mutkurs@web.de
mutkurs.de

Basistraining 10 Termine

Beginn: Montag, 18.09.2023
Uhrzeit: 17:30 Uhr (ca. 2-2,5 h)
Kosten: 180 € (für 10 Termine)

Aufbautraining für Fortgeschrittene 10 Termine

Beginn: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 17:30 Uhr (ca. 2-2,5 h)
Kosten: 180 € (für 10 Termine)

Dozentin: Valentina Brück
Ort: Zur Dick Eich 1
66646 Marpingen-Urexweiler

KRÄUTERSEMINAR ALTWEIBERSOMMER – mit Frau Holle in der Zeit der Fülle und Ernte/ Herbst Tag- und Nachtgleiche

Ein Seminar zur alten Muttergöttin, die viel mehr ist, als die Figur aus Grimms Märchen. Zusammen sind wir auf ihren Spuren unterwegs, hören Märchen und Mythen, fertigen ein Amulett aus Holunderholz, genießen Holunderbeerensuppe und -marmelade. In diesem Rahmen feiern wir auch das Jahreskreisfest. Die Figur der Frau Holle gibt uns ein starkes, mutiges Frauenbild. Holunderrezepte sind im Seminar einbezogen.

Termin: Freitag, 22.09.2023
Uhrzeit: 19:00 – 21.00 Uhr
Kosten: 20 €

KRÄUTERSEMINAR SAMHAIN-ABEND

In der keltischen Tradition des Jahreskreises steht schon das neue Vegetationsjahr vor der Tür. Man gedachte der Ahnen, verbandelte sich mit ihnen und richtete den Blick auf die »Anderswelt«. Ein meditativer Abend mit Ritualen, Räuchern und Geschichten in besonderer Stimmung. Ein kleiner Imbiss und Punsch stärken dabei.

Termin: Montag, 30.10.2023
Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 15 €

Dozentin: Christel Trost
Ort: Kultur- und Bildungs-Institut
Kreisvolkshochschule
Werschweilerstraße 14
66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Christel Trost
zertifizierte Kräuterpädagogin
T 06386 394 oder 0157 83612220
E-Mail: kraeutersommer@gmx.de
kraeutersommer.de

VISIONSBILDUNG - »WO WILL ICH WIRKLICH SEIN IN FÜNF JAHREN«

In diesem kreativen Workshop gestalten wir ein Visionsboard in geselliger und entspannter Runde. Wir bedienen uns hierfür unterbewusster Zugänge mit Hilfe von Bildern. Es wird mit verschiedenen Materialien gestaltet und dabei bestenfalls die Lieblingsmusik gehört. Im Visionsboard wird Unbewusstes sichtbar – Wünsche, Bedürfnisse und Visionen. Fehlt vielleicht aktuell noch etwas, um all das zu erreichen? Nachdem jede Teilnehmerin ihr Visionsboard fertiggestellt hat, widmen wir uns der geführten Reflektion der Einzelergebnisse. Hierbei nutzen wir die Intelligenz der Gruppe, um uns gegenseitig wertschätzendes Feedback zu geben und uns zu bereichern.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Optimum Hoch3 – Heike Fischer
 Coachin, Supervisorin und Mediatorin
 T 0157 81781286
 E-Mail: kontakt@optimumhoch3.de
optimumhoch3.de



Termin:	Freitag, 06.10.2023
Uhrzeit:	17:00 – 21:30 Uhr
Kosten:	45 € (inkl. Material & Snacks)
Dozentin:	Heike Fischer
Ort:	Raum für Dich Jahnstraße 4 66606 St. Wendel

Kooperationsveranstaltungen der LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT KOMMUNALE FRAUENBEAUFTRAGTE SAARLAND (LAG)

Online-Vortrag für Eltern: #ELTERNUPDATE – APPS, TRENDS, CHANCEN UND GEFAHREN

Das Smartphone sorgt dafür, dass wir ständig online sind. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Smartphone ein unverzichtbarer Alltagsbegleiter geworden und sorgt damit für viel Veränderung. Dienste wie WhatsApp, Instagram, YouTube und Co. ermöglichen uns vieles, können aber auch große Stressfaktoren und Zeitfresser sein. Ein angemessener Umgang mit digitalen Medien ist wohl eine der größten Herausforderungen unseres durchdigitalisierten Zeitalters, doch was bedeutet das genau? Im Online Angebot von Corinna Schaffranek, Medienpädagogin (M.A.), werden verschiedene Leitfragen berücksichtigt, wie beispielsweise: Ab wann ist ein Kind reif für das erste eigene Smartphone? Wie kann ich Cybermobbing, Cybergrooming und Hate Speech begegnen? Wie schaffe ich es, einen reflektierten, kompetenten Umgang mit dem Smartphone aufzubauen und weiterzugeben?

Ausführliche Informationen und Anmeldungen (Anmeldeschluss 09.10.2023):

Frauenbüro Landkreis Merzig-Wadern

E-Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

Termin:	Mittwoch, 18.10.2023
Uhrzeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Dozentin:	Corinna Schaffranek Freie Medienpädagogin (M.A.)
Ort:	Online (Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

KOSTENFREI

Online-Workshop für Frauen: ZEITMANAGEMENT – WELCHE METHODE PASST ZU MIR UND MEINER TÄTIGKEIT?

Haben Sie schon Bekanntschaft gemacht mit dem »Eisenhower-Prinzip«, dem »ALPEN-Aufstieg«, der »Eat-the-Frog«-Aufforderung, dem »Pomodoro-Rhythmus« oder dem »Pareto-Prinzip«, welches gegen Perfektionismus schützen soll? Hinter diesen klangvollen Begriffen verbergen sich Vorschläge, wie man Aufgaben möglichst effektiv und effizient erledigt. Vielleicht haben Sie die ein oder andere Methode bereits ausprobiert, aber dann hat sie sich nach kurzer Zeit ausgesprochen und ist nicht zu einer guten Gewohnheit geworden. Im Workshop unter der Leitung von Claudia Winter, Soziologin, Trainerin, Coach und Mediatorin, erfahren Interessierte, wie im ersten Schritt die persönlichen Zeitdiebe identifiziert werden können und wie man die ungute Gewohnheit aufgeben kann, Dinge vor sich her zu schieben. Ziel des Workshops ist, Sie mit den Methoden des Zeitmanagements bekannt zu machen und herauszufinden, welche auf Ihre Tätigkeit passt, Ihrer persönlichen Arbeitsweise entgegenkommt und die sich dann positiv auf Zufriedenheit und die Reduzierung von Stress auswirken kann.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen: (Anmeldeschluss 26.10.2023):

Frauenbüro Landkreis Merzig-Wadern

E-Mail: gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

Termin 1:	Donnerstag, 09.11.2023
Termin 2:	Donnerstag, 16.11.2023
Uhrzeit:	09:00 – 12:30 Uhr
Dozentin:	Claudia Winter Soziologin, Trainerin, Coach und Mediatorin
Ort:	Online (Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

KOSTENFREI

Online-Vortrag: RECHTER ANTIFEMINISMUS

Antifeminismus will die Errungenschaften der (queer-) feministischen Bewegungen zurückdrehen. Hier treffen sich nicht nur Konservative, extreme und vermeintliche Neue Rechte in einer Ideologie von Frauenhass, Homo-, Inter- und Transfeindlichkeit. Antifeminismus ist auch tödlich: Der Glaube an die männliche Vorherrschaft ist die Grundlage für Beziehungsgewalt, sexualisierte Gewalt, Femizide und antifeministischen Terrorismus. Gleichzeitig hat die antifeministische (extreme) Rechte »Frauenrechte« dort für sich entdeckt, wo sie sich rassistisch vereinnahmen lassen. Im Vortrag mit anschließender Diskussion soll den Fragen nachgegangen werden, was rechten Antifeminismus so gefährlich macht und wie es möglich ist, dass extrem rechte Akteur:innen einerseits Feminismus ablehnen, sich aber andererseits auf Frauenrechte beziehen, wenn es darum geht, das Patriarchat (ausschließlich) bei zugewanderten Personen zu bekämpfen. Die Referentin Judith Goetz (Wien) ist Literatur- und Politikwissenschaftlerin, Mitglied der Forschungsgruppe Ideologien und Politiken der Ungleichheit sowie des Forschungsnetzwerks Frauen und Rechtsextremismus. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen bei Rechtsextremismus und Frauen/Gender sowie Antifeminismus. Zuletzt erschienen die von ihr mit herausgegebenen Sammelbände »Untergangster des Abendlandes. Ideologie und Rezeption der rechtsextremen 'Identitären'« (2017) und »Rechtsextremismus: Band 4: Herausforderungen für den Journalismus« (2021). Der Vortrag findet im Rahmen der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Neunkirchen statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Familien, Senioren Frauen und Jugend über das Bundesprogramm Demokratie leben!

Weitere Infos finden Sie unter landkreis-neunkirchen.de oder adolfbender.de

KOSTENFREI

Ausführliche Informationen und Anmeldungen (Anmeldeschluss 14.11.2023):

Frauenbüro Landkreis Neunkirchen

E-Mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

Termin:	Mittwoch, 15.11.2023
Uhrzeit:	15:00 – 17:00 Uhr
Dozentin:	Judith Goetz Literatur- und Politikwissenschaftlerin
Ort:	Online (Zugangsdaten werden per Mail zugesandt)

GENIAS GENIALE HACKS

Geniale Hacks, Tipps und Tricks hat die Chemikerin hat Dr. Genia Knohl zu bieten!

Hier zur Schnellreinigung der Heißluftfritteuse (Airfryer):

Nach der Nutzung der Fritteuse einfach mit Wasser und Spülmittel befüllen, so dass der Korb gerade bedeckt ist. Dann bei 200°C fünf Minuten einschalten. Danach nur noch ausspülen und abtrocknen! Sauber!

ARBEIT FÜR DIE



60% WENIGER RENTE FÜR FRAUEN.

www.frauenbeauftragte.de

TABLETKURSE FÜR SENIOR:INNEN

Die Seniorenbeauftragte der Kreisstadt St. Wendel bietet in Zusammenarbeit mit dem Onlinerland Saar des Vereins Medien Netzwerk SaarLorLux e.V. einen Tabletkurs an. Der Kurs besteht aus vier Modulen und einer anschließenden Sprechstunde, bei der Fragen geklärt werden können. Jedes Modul kann auch einzeln „gebucht“ werden.

Eine Anmeldung bis zum 22.09.2023 ist erforderlich!

Montag, 02.10.23

09:00 – 12:00 Uhr

KMI – Komm mit ins Internet

Grundlagen, Tablet, Apps & Co.

Montag, 09.10.23

09:00 – 12:00 Uhr

KMT – Kommunikation mit Tablets

Montag, 16.10.23

09:00 – 11:00 Uhr

OVV – Online vernetzt

Videotelefonie und Videokonferenzen

Montag, 06.11.23

09:00 – 11:00 Uhr

SEBT – Sicher einkaufen und bezahlen mit Tablets

Montag, 13.11.23

09:00 – 11:00 Uhr

TS – Sprechstunde

Tablet, Handy & Co.

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Seniorenbeauftragte der Kreisstadt St. Wendel

Heike Arweiler

Schloßstraße 7

66606 St. Wendel

T 06851 809-1958

E-Mail: seniorenbeauftragte@sankt-wendel.de



SPRECHSTUNDEN MIT INDIVIDUELLER BERATUNG ZUR RÜCKKEHR INS BERUFSLEBEN

Die Agentur für Arbeit Saarland bietet im Landratsamt St. Wendel in Kooperation mit der Frauenbeauftragten Ursula Weiland individuelle Beratungen für Frauen und Männer an, die nach Familienzeiten wieder zurück ins Erwerbsleben möchten. Die Sprechstunde richtet sich an Rückkehrende aus Eltern- oder Pflegezeit, die sich beruflich orientieren und zeitgemäß aufstellen wollen und bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter in Kontakt stehen. Dorothee Merziger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben beraten beispielsweise bei Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zu beruflichen Perspektiven, zu Stellensuche und Bewerbung, zu Weiterbildung und zu möglichen Hilfen durch die Agentur für Arbeit. Bitte melden Sie sich vorher rechtzeitig an!

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Dorothee Merziger
Agentur für Arbeit Saarland
T 0681 944 2301
E-Mail: saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de
arbeitsagentur.de/vor-ort/saarland/bca



Termin 1:	Montag, 16.10.2023
Termin 2:	Donnerstag, 16.11.2023
Termin 3:	Dienstag, 16.01.2024
Uhrzeit:	09:00 – 13:00 Uhr
Dozentin:	Dorothee Merziger
Ort:	Landratsamt Sankt Wendel Mommstraße 25 (Eingang Servicebüro)



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Saarland

bringt weiter.

GESUNDHEITSTAG »FIT IN DER REGION« 2023

am 29. September 2023 von 09:00 – 17:00 Uhr
im Pfarrheim Alsweiler

Der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land e.V., das Gesundheitsamt und die Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel veranstalten in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Marpingen den Gesundheitstag »Fit in der Region« 2023. An diesem Tag steht das Thema »Gesundheit« im Fokus: Sie erhalten Gelegenheit, ein großes Spektrum der Gesundheitsförderung und Prävention kennenzulernen. Sie können vielfältige Angebote in Form von Tipps und Informationen von verschiedenen Gesundheitsdienstleistern zu Themen wie Ernährung, salutogenes Stressmanagement und Bewegung wahrnehmen. Darüber hinaus erhalten Sie die Möglichkeit, verschiedene Gesundheitsangebote direkt vor Ort auszuprobieren und **Mit-Mach-Aktionen** sowie **Gesundheitschecks** in Anspruch zu nehmen.



Gesundheitschecks:

- Biozoom-Zellschutz-Messung
- Kraftmessung & Körperfettmessung
- Rücken-Check
- Stress-Bewältigungstest

Anmeldung erforderlich:

eveeno.com/gesundheitstag23

Mit-Mach-Angebote (keine Anmeldung erforderlich)

Mein Körper:

- Hörmessung
- Blutdruck- & Blutzuckermessung
- Körperfettmessung
- Bestimmung Body-Mass-Index, Körperfett-, Puls- und Blutdruckmessung, Messung Körpermaße
- Schwindeltraining/vestibuläres Rehabilitationstraining
- Selbsterfahrung zum Leben mit Einschränkungen

Bewegung:

- Koordinationstest
- Beweglichkeitstest
- Bogenschießen
- Nordic Walking
- Balance-Test
- Ausgleichsübungen zum Sitzen
- Gehirnjogging

Entspannung & psychische Gesundheit:

- Stresstest
- Klangschalen
- Quiz: Guter Schlaf
- Selbstsorge und Resilienz für pflegende Angehörige
- Trauerberatung
- Selbsthilfe
- Suchtprävention/Alkohol-Quiz
- Quiz zu Behinderung & Barrieren
- Selbstfürsorge, Stressmanagement & sexualisierte Gewalt

Ernährung:

- Superfood
- Ernährungsquiz
- Naturprodukte (Arzneimittelausarbeitungen & Honig aus eigener Herstellung)

Sonstiges:

- Aktion Händehygiene
- Gesundheits- und Pflegeplattform
- Stofftaschen-Malerei

Zu jeder vollen Stunde:

Rückengesundheit mit Sitzgymnastik & Entspannung



Jetzt loslegen!

mit dem **Aufstiegs-BAföG**
zur Ausbildung im Erziehungsberuf

www.frauenbeauftragte-saarland.de

Aufstiegs-BAföG

ermöglicht eine attraktive Ausbildung
zur Erzieherin und zum Erzieher

Das **Aufstiegs-BAföG** ist besonders interessant für die Ausbildung zur **Erzieherin** und zum **Erzieher**, diese Fachschulausbildung wurde bisher nicht bezahlt. Nun werden die beiden Fachschuljahre vollständig gefördert, einkommens- und vermögensabhängig. Für Teilnehmende bis zu **892 Euro**, Aufschlag für Verheiratete/Verpartnerte bis zu **235 Euro**, Aufschlag je Kind bis zu **235 Euro**.

Hinweis: Seit dem **1. August 2020** wird die Unterhaltsförderung vollständig als Zuschuss gewährt. Das heißt, sie muss **nicht** mehr zurückgezahlt werden!

Das ist auf jeden Fall ein sehr guter und zusätzlicher Anreiz diese Ausbildung zu machen und beugt somit direkt dem Fachkräftemangel in diesem Bereich vor.

Deshalb begrüßen wir als Landesarbeitsgemeinschaft der saarländischen Frauenbeauftragten das Aufstiegs-BAföG sehr.

Weiterbildungsportal:





Kochworkshop VEGANES HERBSTBUFFET mit der Foodbloggerin und Kochbuchautorin Inka Baroni

In dem Workshop kochen wir gemeinsam viele Gerichte, welche sich zum Schluss zu einem leckeren Herbstbuffet zusammenfügen. Freuen Sie sich auf zahlreiche Köstlichkeiten, die wir nach dem Workshop zusammen genießen. Sie lernen viele Tricks aus der veganen Küche und die Dozentin beantwortet sehr gerne Fragen zur pflanzlichen Kost. Damit Sie auch zu Hause Freude an den Leckereien haben, erhalten Sie alle Rezepte zum Nachkochen in digitaler Form. Bitte mitbringen: Behälter mit Deckel für Buffetreste.

Termin: Donnerstag, 19.10.2023
Uhrzeit: 17:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 39 €

Kochworkshop WEIHNACHTLICHES VIER-GÄNGE-MENÜ (vegan)

mit der Foodbloggerin und Kochbuchautorin
Inka Baroni

Was gibt es zu Weihnachten? Essen Sie oder ein Familienmitglied vegan und Sie wissen absolut nicht, was Sie zu Weihnachten kochen? In diesem Kochkurs möchte die Dozentin Sie mit einem festlichen Vier-Gänge-Menü inspirieren, welches wir gemeinsam kochen und im Anschluss gemeinsam genießen werden. Auch neugierige Mischköstler sind herzlich willkommen.

Termin: Donnerstag, 30.11.2023
Uhrzeit: 17:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 39 €

Dozentin: Inka Baroni
Ort: Kultur- und Bildungs-Institut
Kreisvolkshochschule (Küche)
Werschweilerstraße 14
66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Inka Baroni
T 0177 5344296
E-Mail: baroni@atelier-tatenreich.de

Nach Anmeldung sind Absagen zum Kochworkshop bitte 72 Stunden im Voraus zu tätigen, sonst muss eine Gebühr bezahlt werden, da Materialkosten entstehen!

»Liebe ist ein Feuer: Ob sie dein Herz wärmt oder dein Haus abfackelt, weiß man nie.«
Joan Crawford

WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

An diesen beiden Tagen haben Sie die Möglichkeit, alle drei Ebenen Ihres Seins zu verwöhnen. Wir bieten Ihnen Informationen, Tipps und viele praktische Übungen, die Sie auch Zuhause jederzeit selbst anwenden können. Sie erhalten Anregungen für Ihre Gesundheit und Schönheit. Durch unsere geführten Meditationen bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang, damit Sie gestärkt und positiv durchs Leben gehen. Lassen Sie einfach mal die Seele baumeln und gönnen Sie sich diese Auszeit.

2 Termine:	Donnerstag, 19.10. und 26.10.2023 (Beide Seminartage bauen aufeinander auf und sind daher nur zusammen buchbar!)
Uhrzeit:	18:00 - 20:00 Uhr
Kosten:	45 € (Komplettpreis)

EVENT ZUM JAHRESWECHSEL

Kommen Sie mit auf die Reise durch die zwölf magischen Rauh-
nächte. Ganz bequem von Zuhause aus. Lassen Sie alles Alte,
Belastende los, tanken Sie neue Kraft und manifestieren Sie Ihre
Wünsche und Ziele für das Jahr 2024. Freuen Sie sich auf tägliche
Informationen, Affirmationen, Orakelkarten, kleine Rituale und viele
wertvolle Tipps. Weiterhin unterstützen wir Sie mit meditativen
Sessions.

Beginn - Ende:	Donnerstag, 21.12.2023 - Samstag, 06.01.2024
Kosten:	45 € (Komplettpreis)
Dozentinnen:	Marion Lensch und Christine Wagner
Ort:	ganzheitl. Praxis für Gesundheit Krottelbacher Straße 27a 66606 St. Wendel-Bubach

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Lebenskraft im Alltag

Marion Lensch

T 06856 304

E-Mail: info@marion-lensch.de

marion-lensch.de

KÖRPER VERSTEHEN - GESUNDHEIT LERNEN

Zu dieser Vortragsreihe laden Frauenbüro, Gesundheitskoordination des Landkreises Sankt Wendel und der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land e.V. regelmäßig ein. Wer die physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers kennt und um die eigenen Schwächen weiß, kann sich zielgerichtet gesundheitsfördernd verhalten. Dabei möchten wir Sie unterstützen. Kompetente Fachkräfte geben ihr Wissen weiter und Sie können ihre Fragen stellen.

Es werden Präsenz- und Online-Vorträge angeboten. Die Onlinevorträge werden aufgezeichnet und stehen auf der Internetseite von Region Vital zur Verfügung.

Alle aktuellen Termine sind auf www.regionvital.de einzusehen.

WAS FRAUEN KRANK MACHT - URSACHEN UND BEHANDLUNG SEELISCHER ERKRANKUNGEN BEI FRAUEN

Warum werden depressive Störungen doppelt so häufig bei Frauen wie bei Männern diagnostiziert? Sind Frauen ängstlicher? Unter welchen Masken verbergen sich Suchterkrankungen bei Frauen? Wie sieht therapeutische Hilfe aus? Antworten auf diese Fragen und vieles mehr liefert der Vortrag von Frau Dr. med. Monika Vogelgesang, Autorin des Buches »Psychotherapie für Frauen« und langjährige Chefärztin der MEDIAN Klinik Münchwies.

Termin:	Donnerstag, 14.12.2023
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Dozentin:	Dr. Monika Vogelgesang
Ort:	Unternehmer- und Technologiezentrum Werschweilerstraße 40 66606 St. Wendel

Ausführliche Informationen und Anmeldungen:

Frauenbeauftragte
Landkreis Sankt Wendel
Ursula Weiland
T 06851 801-2070
E-Mail: frauenbeauftragte@lkwnd.de
eveeno.com/wasfrauenkrankmacht

WND JAZZ -

32. Internationale St. Wendeler Jazztage

Samstag, 09.09.23 Prolog im Kurhaus I Harschberg
20:00 Uhr St. Wendel - Jazz Train, LSB Saar

Sonntag, 10.09.23 Prolog im Kurhaus II Harschberg
18:00 Uhr St. Wendel - FAVO 3 (DE/BE)

Freitag, 15.09.23 Saalbau St. Wendel
»Vom Okzident zum Orient«
20:00 Uhr Renaud Garcia-Fons Trio (FR) -
»La Vie Devant Soi«
21:30 Uhr ARIFA Quartett (NL/BG) -
»Danubian Voyage«

Samstag, 16.09.23 Saalbau St. Wendel
20:00 Uhr Christian Papst Quartett (DE/IT) -
»The Palm Tree Line«
21:30 Uhr Isfar Sarabski Quartett (Aserbaidtschan)

Sonntag, 17.09.23 Saalbau St. Wendel
11:00 Uhr Jazz for Kids: Ensemble FisFüz (DE) -
»Die Klapperschlange tanzt Tarantella«
18:00 Uhr »Spanisch-kubanische Nacht« -
ein rauschender spanisch-kubanischer Abend
zum Finale des Festivals in Kooperation mit dem
Frauenbüro des Landkreises Sankt Wendel

Weitere Informationen unter:

wndjazz.de



Programmpunkt im Rahmen der diesjährigen FRAUENKULTURTAGE in Kooperation mit dem Jazzförderkreis St. Wendel e.V.

WND JAZZ –

32. Internationale St. Wendeler Jazztage

Ein rauschender spanisch-kubanischer Abend zum Finale des Festivals.

Die kubanische Cellistin und Sängerin **Ana Carla Maza** bringt mit lateinamerikanischen Rhythmen, Melodien und Chansons karibisches Flair nach St. Wendel. Eine exzellente Musikerin und echte Entertainerin, spontan den Moment lebend, einfach mitreißend!

Michael Olivera & The Cuban Jazz Syndicate fesseln das Publikum mit einem Meer ansteckender Melodien und Rhythmen. Olivera vereint mit dem Sextett die besten der in Spanien lebenden kubanischen Künstler – es wird ein Fest!

Datum: Sonntag, 17.09.2023
Uhrzeit: 18:00 Uhr (Einlass: 17:30 Uhr)
Ort: Saalbau St. Wendel
 Balduinstraße 49
 66606 St. Wendel

Tickets unter:

wndjazz.de/tickets-start/ oder bei allen Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen bzw. ticket-regional.de/wndjazz oder T 0651 9790777

Reservierung:

contact@wndjazz.de und **Abendkasse**



TAG DES BESONDEREN FILMS

im Rahmen der Frauenkulturtage

NEUES THEATER ST. WENDEL

Alter Woog 2
66606 St. Wendel

EINTRITT: 6 €

DIE RUMBA THERAPIE

29.08. und 05.09.2023
20:00 Uhr

Mittfünfziger Tony ist ein einsamer Wolf wie er im Buche steht: Morgens tingelt er als lässig rauchender Schulbusfahrer durch das Pariser Umland, abends träumt er von der großen Freiheit im fernen Amerika. Nachdem ihm ein Herzinfarkt die Vergänglichkeit des Lebens bewusst macht, beschließt der mürrische Einzelgänger, seine Tochter Maria aufzusuchen, die in Paris als Tanzlehrerin arbeitet und deren Mutter er vor Marias Geburt sitzen ließ. Tony möchte seiner Tochter näher kommen, scheut sich aber, sich zu erkennen zu geben. So meldet er sich unter falschem Namen zum Rumba-Kurs an. Doch Maria nimmt in ihren Kurs nicht jeden auf. Talent ist gefragt! Mit seiner Nachbarin Fanny (Marie-Philomène Nga) trainiert Tony Tag und Nacht Hüftschwünge, Leidenschaftsposen und Cha-Cha-Rhythmen und ergattert sich einen Platz in Marias Rumba-Klasse. Doch lässt sich die jahrelange väterliche Abwesenheit so einfach wegtanzen?



ENKEL FÜR FORTGESCHRITTENE

12.09. und 19.09.2023

20:00 Uhr

Nach ihrem Jahr in Neuseeland kehrt Karin voller Elan und Energie zurück nach Deutschland. Und von beidem wird sie jede Menge brauchen: Zusammen mit ihren Freunden Philippa und Gerhard übernimmt sie die Leitung eines Schülerladens – pubertierende Teenager, wilde Partynächte und Liebesangelegenheiten bei Klein und Groß inklusive. Keine Frage: Die neuen Aufgaben haben es in sich und stellen das Leben aller Beteiligten gehörig auf den Kopf.



DIE UNSCHÄRFERELATION DER LIEBE

26.09. und 03.10.2023

20:00 Uhr

GRETA (Caroline Peters) ist eine notorisch lügende Schulsekretärin und nebenbei laut, spontan und unberechenbar. ALEXANDER (Burghart Klaußner) ist ein pleitegehender Metzger, nebenbei Musikliebhaber und verkappter Intellektueller, der stets auf seine strikte Ordnung bedacht ist. An einer Bushaltestelle küsst sie ihn in den Nacken, völlig unvermittelt, einfach so. Eine Verwechslung. Oder steckt doch ein Plan dahinter? Auf alle Fälle ist es der Anfang einer elektrisierenden Liebesgeschichte, mit der beide noch fünf Minuten zuvor nicht gerechnet haben. Und so sehr sich Alexander auch sträuben mag – einer Naturgewalt wie Greta kann man sich nicht entziehen. Die unausweichliche Erkenntnis: Liebe ist immer eine Chance, mit der wir alle rechnen sollten.

SPRECHSTUNDE KINDERZUSCHLAG - OFT EIN LOHNENSWERTER ANTRAG

Den Kinderzuschlag können Eltern erhalten, deren Einkommen nicht ausreicht, um für den gesamten Bedarf der Familie aufzukommen. Wir informieren Sie über die Voraussetzungen und das Antragsverfahren. Bitte bringen Sie folgende Unterlagen in Kopie mit:

- Kindergeldnummer
- Einkommensnachweise der letzten sieben Monate (auch Kranken-/Arbeitslosen-/Elterngeldbescheide)
- Miete: Grundmiete, Heizkosten, Nebenkosten des aktuellen Monats
- Eigenheim: Kosten des Vorjahres
- Evtl. Kfz.-Haftpflichtversicherung
- Evtl. Unterhalt/Unterhaltsvorschuss
- Evtl. Wohngeld-Bescheide

Bitte melden Sie sich an

- über Ihre/n Ansprechpartner/in im Jobcenter des Landkreises Sankt Wendel oder
- der WIAF (St. Wendeler Initiative für Arbeit und Familie) gGmbH

Termin 1: Donnerstag, 19.10.2023
Termin 2: Donnerstag, 30.11.2023
Uhrzeit: 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: WIAF gGmbH
Welvertstraße 8 (1. Obergeschoss)
66606 St. Wendel



Familienkasse

Rheinland-Pfalz – Saarland

BERATUNGSSTELLE »FRAU UND BERUF«

Die Beratungsstelle »Frau und Beruf« bei der Kreisvolkshochschule des Landkreises Sankt Wendel berät Frauen, die sich beruflich Neu- oder Umorientierung wollen. Wir begleiten und unterstützen Sie im Bewerbungsprozess. Die Beratung ist kostenlos.

Ansprechpartnerin:

Heike Höfer-Kunz

T 06851 801-4040

E-Mail: h.hoefer-kunz@lkwnd.de

kvhs-wnd.de/ueber-uns/frau-und-beruf



kvhs
**Sankt
Wendel**
Kreisvolkshochschule



Veranstungshinweise zum Thema Frau und Beruf werden regelmäßig auf der Homepage und auf der Facebook-Seite der Kreisvolkshochschule veröffentlicht.

Die Einzelberatungen und Gruppenangebote finden im Kultur- und Bildungsinstitut, Werschweilerstraße 14, 66606 St. Wendel statt.

Offene Treffs

Seit dem 13.07.2023 finden jeden zweiten Donnerstag im Monat offene Treffs in den Räumen der Beratungsstelle in der Kreisvolkshochschule statt. Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.

10:00 – 12:00 Uhr	Sprachtreff für Frauen ab Niveau A2
14:00 – 16:00 Uhr	Unterstützung rund um das Thema Bewerbung für berufstätige Frauen und die, die es werden wollen,
16:00 – 18:00 Uhr	Austausch zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Anmeldung per E-Mail unter h.hoefer-kunz@lkwnd.de

12.09.2023 »Tag der regionalen Beratungsstellen Frau und Beruf«

10:00 – 12:00 Uhr auf dem Schloßplatz St. Wendel

Gefördert durch

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Landkreis
**Sankt
Wendel**

BÜHNE FREI!

Abschlussveranstaltung
der Frauenkulturtage
im Landkreis Sankt Wendel

Special Act:

ENSEMBLE UNVERHOFFT

20.10.2023, 19:30 Uhr

BLIESTALHALLE OBERTHAL

FRAUENBEAUFTRAGTE
LANDKREIS SANKT WENDEL

Oberthal 
erleben...