

Workshop

Älter werdende Eltern begleiten - eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Mittwoch, 18. April, 18:30 bis 21:30 Uhr
Rathaus, Südliche Ringstraße 80, Langen

Für erwachsenen Kinder und ihre Eltern beginnt ein schwieriger Prozess, wenn diese immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet.

Wenn Mutter und Vater alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass sie altern, wird oft verdrängt. Auch lassen sie sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, zum Beispiel ein Sturz, sind dann Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen. Plötzlich sind die Kinder diejenigen, die Sorge für die betagten Eltern tragen müssen. Aber auch für diese ist es schwer, nicht mehr unterstützend, sondern plötzlich hilfebedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zutage.

Fragen, die in diesem Workshop besprochen werden:

- Wie gehe ich mit der veränderten Situation um?
- Will und kann ich mich abgrenzen? Und wenn ja, wie kommuniziere ich das?
- Wie gehe ich mit schlechtem Gewissen um?
- Was bedeutet der Rollenwechsel in der Beziehung zu meinen Eltern bzw. Angehörigen?

Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, suchen Sie für sich nach ganz individuellen und passenden Lösungen.

Referentin: Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Kronberg
Teilnahmebeitrag: drei Euro

Anmeldeschluss: 6. April

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



Führung

Rose - die Königin der Blumen

Mittwoch, 13. Juni, 15 bis 17 Uhr
Besuch des Rosenmuseums in Steinfurth

Beim Besuch des Rosenmuseums in Steinfurth erfahren Sie, warum die Rose Symbol von Weiblichkeit, Liebe, Schönheit, Vergänglichkeit und Verschwiegenheit ist. Hier können Sie die Kunst- und Kulturgeschichte der Rose kennenlernen.

Seit 1990 ist das Museum ein beliebter Schauplatz für die Königin der Blumen. Sammlung, Forschung und Ausstellung kreisen ausschließlich um die dornige Blume.

Keine Blume wurde öfter gerühmt und in Versen besungen als die Rose. Sie wurde gemalt und für Parfüme wurde ihr Duft extrahiert. Doch wie gründlich man sie auch zerpflückt, wie viele Bedeutungen man ihr auch im Lauf der Jahrhunderte unterlegt hat - die Schönheit der Rose, der Zauber ihrer Wirkung bleibt ein Mysterium.

Nach der Führung durch das Rosenmuseum findet ein Austausch der Teilnehmerinnen im Rosencafé bei Kaffee und Rosentorte statt.

Teilnahmebeitrag: 15 Euro (inklusive Führung mit anschließendem Kaffee und einem Stück Rosentorte oder auf Wunsch einer anderen Tortensorte) über Büro F plus Bahnticket.
Treffpunkt: Langener Bahnhof, Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Rosenmuseum Steinfurth, Alte Schulstraße 1, 61231 Bad Nauheim. Uhrzeit wird bekanntgegeben. Infos beim Frauenbüro Langen, Telefon: 06103 203-160 und -163.

Anmeldungen bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Telefon: 0611 157860, E-Mail: frauen@buero-f.de
Anmeldeschluss: 5. Juni

Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen
Sabine Nadler
Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Telefon: 06103 203-160, -163
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



Büro F ZenJA



Veranstaltungen

1. Halbjahr 2018

Seminar

Sieben einfache Ernährungsveränderungen bringen spürbar mehr Power

Samstag, 27. Januar, 9:30 bis 17:30 Uhr
Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3

Mit mehr Power und Energie macht das Leben einfach mehr Spaß und die Leistungsfähigkeit ist höher. Jedoch ist der Alltag der meisten Frauen heute durch Mehrfachbelastungen und unterschiedliche Rollen gekennzeichnet. Oft kommen die eigenen Bedürfnisse viel zu kurz und damit meist auch die Ernährung - schnell und einfach muss sie sein, wenig Zeit erfordern. Der Körper und die Familie müssen sich dann mit Brötchen, Pizza, Döner oder Nudeln und Hackfleischsoße zufriedengeben. Und damit sinkt der Powerlevel weiter und weiter.

Was dem Stress und dem Alter oft zugeschrieben wird, hat in Wirklichkeit mit unserer Lebens- und hier besonders Ernährungsgewohnheit zu tun. Mit nur wenigen Veränderungen schaffen Sie es jedoch, wieder mehr Power zu erlangen.

In diesem Seminar erhalten Sie einen neuen Fokus, wenn wir uns nach einer kurzen Einführung und Statusdiagnose voller Begeisterung diesen Fragestellungen widmen:

- Was braucht Ihr Körper wirklich, um gesund ernährt zu sein?
- Wie bleiben Sie länger jung mit Power und verzögern Ihren Alterungsprozess?
- Welche Ernährungsformen gibt es und was sind deren Vor- und Nachteile?
- Welche sieben einfachen Ernährungsveränderungen bringen Ihnen spürbar mehr Power - unter anderem die Bedeutung von Zucker und Weizen in Ihrer aktuellen Ernährung und wie Sie sie leicht gesünder ersetzen können und vieles mehr.
- Wann, wie, wo und was essen Sie am besten, damit Sie mehr Energie haben?
- Die Bedeutung von Wasser und Vitamin D3 für Ihr Powerlevel und einiges mehr.

Referentin: Regine Rossel, Holistic Leadership- und In-Balance-Coach, Wiesbaden
Teilnahmebeitrag inklusive Mittagessen: zwölf Euro
Anmeldeschluss: 17. Januar
In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Vorträge

Mit Zielen das Leben selbst bestimmen

Donnerstag, 1. Februar, 19 bis 21 Uhr
Evangelisches Petrus-Gemeindehaus, Bahnstraße 46

Haben Sie das Gefühl, das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Haben Sie es nicht mehr selbst in der Hand? Bestimmen Sie Ihr Leben mit erfolgreicher Zielsetzung wieder selbst!

Nach einer Standortbestimmung zu den verschiedenen Lebensbereichen können Sie sich selbst Ziele setzen, was Sie in welchem Bereich verändern oder erreichen wollen. Sie bekommen Impulse, um direkt mit der Umsetzung beginnen zu können. Zum Abschluss erstellen Sie eine Collage zur Visualisierung Ihrer persönlichen Ziele.

Referentin: Daniela Koster, ganzheitlicher Coach und zertifizierter Karriere-Navigator Coach, Egelsbach
Kein Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 15. Januar

Plötzlich Mutter eines Pubertätsmonsters „Hilfe, ich erkenne mein Kind nicht wieder!“

Dienstag, 20. Februar, 19 bis 22 Uhr
Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3

Gestern waren sie noch klein und niedlich und plötzlich sind sie groß und widerspenstig. Schaurige Geschichten zur Pubertät haben sie im Umfeld schon genügend gehört und jetzt stecken Sie mitten drin als Mutter.

Wie schaffen Sie es, in diesen herausfordernden Zeiten die Nerven zu behalten und Ihr Kind nach wie vor zu lieben und ihm die Wertschätzung zu geben, die es braucht?

In diesem Training für interessierte und betroffene Mütter geht es um Gelassenheit für Dinge, die Sie nicht ändern können und um die Klärung von Zuständigkeiten.

Gönnen Sie sich und Ihren Kindern lebensnahe Erfahrungen, die nicht immer für Sie angenehm sind, die Sie aber aushalten sollten. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Umgang mit den eigenen pubertierenden Kindern, auch in schwierigen Situationen.

Inhalt: Bestandsaufnahme - Zuständigkeiten - Loslassen, aber wie? - Entscheidungen treffen - Platz für Neues

Referentin: Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach und Trainerin, Idstein
Teilnahmebeitrag: drei Euro
Anmeldeschluss: 9. Februar
In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

Kabarett

Inka Meyer am Internationalen Frauentag:

Donnerstag, 8. März, 20 Uhr
Bürgerhaus Sprendlingen, Fichtestraße 50, 63303 Dreieich

„Der Teufel trägt Parka“ - das neue Kabarettprogramm von Inka Meyer: Witzig, relevant und brillant recherchiert. Und dieses satirische Schmuckstück begeistert natürlich auch die Herren der Schöpfung. Denn für die Männer gilt genauso: „Schlägt der Arsch auch Falten, wir bleiben stets die Alten.“ Außerdem wird hier endlich Adams uralte Frage geklärt: „Was treibt diese Frau eigentlich so lange im Bad?“ Freuen Sie sich auf ein hochkomisches Plädoyer gegen den Wahnsinn der Schönheitsindustrie und für eine entspannte Weiblichkeit.

Karten sind im Vorverkauf für 15 Euro im Ticketcenter der Bürgerhäuser Dreieich erhältlich
Einlass 19 Uhr
Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Langen und Dreieich.

