

Mittwoch, 15. Mai 2019

Abschalten und gesund schlafen

Referentin: Ursula Dangelmayr
Diplom-Psychologin •
Gesundheitsmanagement

Unser Stoffwechsel folgt einem natürlichen Rhythmus von Schlafen und Wachen. Guter Schlaf ist die Voraussetzung für eine wirksame Immunreaktion.

Die Basis für erholsamen Schlaf wird nicht erst mit dem Zubettgehen gelegt, sondern beginnt bereits tagsüber mit dem Abschalten.

Informationen über das Abschalten, über gesunden und gestörten Schlaf sowie Empfehlungen, wie man wieder besser schlafen kann, vermittele ich an diesem Abend.

HINWEIS • siehe **Extra-Einladung** • **HINWEIS**

Mittwoch, 28. November 2018

Herzliche Einladung zum gemeinsamen Abend von
MÄNNER IM DIALOG und FrauenZeit

Mit dem Fahrrad um Afrika

Vortrag über die 2-jährige Reise - allein als Frau
mit Dorothee Fleck

Herzliche Einladung an Sie und Dich,
als interessierte Frau, zu offenen
Veranstaltungen ins evangelische
Gemeindehaus in Strümpfelbach.

Wir möchten uns Zeit für uns selbst
nehmen und dabei Impulse für den
Alltag finden. Die Themen sind so viel-
fältig wie das Leben selbst.

In diesem Programm finden Sie die
Themen und eine Kurzbeschreibung
unserer Veranstaltungsreihe sowie
weitere Informationen.



Evangelische Kirchengemeinde Strümpfelbach
Hindenburgstraße 11 • 71384 Weinstadt
Tel. 07151 / 6 20 17 • Fax 07151 / 60 61 91
www.struempfelbach-evangelisch.de

FRAUENZEIT-Kontaktpersonen:

Susanne Fleck, Tel. 606199

Conny Trüber, Tel. 9812782

frauenzeit@kigde-struempfelbach.de

2018/2019



FRAUENZEIT

STRÜMPFELBACH

Mittwoch, 17. Oktober 2018

Resilienz - die seelische Widerstandskraft stärken

Referentin: Gabi von Butler
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin und systemische Beraterin

Es gibt Menschen, die nichts aus der Ruhe zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz: Manche Menschen sind wie immun gegen Angriffe von außen. Haben solche Stehaufmännchen einfach Glück gehabt, weil ihnen diese hilfreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde, oder kann jede/r lernen, resilient zu sein?

Was ist das Geheimnis der inneren Stärke, wie kann man sie trainieren und wie kann man gerade Krisen nutzen, um weiter zu wachsen?

Treffpunkt:

Beginn mit gemütlichem Ankommen ab 19.30 Uhr - thematischer Beginn des Abends um 20.00 Uhr
Programmende gegen 22.00 - anschließend gibt es noch die Möglichkeit für einen entspannten Ausklang

Treffpunkt im kleinen Saal des evangelischen Gemeindehauses (Im Oberdorf 8) - Unkostenbeitrag: 5 Euro

Mittwoch, 23. Januar 2019

Christsein in Pakistan

Referentin: Monika Romail geb. Hetz
Dolmetscherin, Hebamme und Krankenschwester

Vom „Abenteuer“ in Pakistan als Christ zu leben und zu arbeiten, kann Monika Romail, die gebürtige Endersbacherin, erzählen. Sie war 10 Jahre lang als Hebamme und Krankenschwester in der islamischen Republik tätig.

Inzwischen lebt sie mit ihrer Familie wieder in Weinstadt und beobachtet die zunehmende Islamisierung des Heimatlandes ihres Mannes. Sie kennt die Sorgen und Anfeindungen der Christen dort und erlebt selbst in unserem direkten, hiesigen Umfeld bei der Betreuung pakistanischer Flüchtlinge die Auswirkungen von Hass und Verfolgung.

Mittwoch, 20. März 2019

Armut ist weiblich • Equal Pay Day

Referentin: Saskia Ulmer
Landesreferentin Ev. Frauen in Württemberg,
Politikwissenschaftlerin (M.A.)

Deutschland geht es wirtschaftlich gut: die Arbeitslosenquote ist gering, die Armutsquote insgesamt gesunken, die Menschen verdienen im Durchschnitt immer mehr. Leider heißt das nicht, dass es damit **allen** Menschen in Deutschland gut geht. Schon die Lohnlücke zeigt auf, dass es nicht nur Unterschiede zwischen verschiedenen Milieus, sondern auch zwischen Männern und Frauen gibt. 2019 arbeiten Frauen im Verhältnis zu Männern bis zum 18. März „umsonst“. Eine Folge auch aus dieser Ungleichheit ist, dass Frauen häufiger unter Armut leiden. Besonders hart trifft es Alleinerziehende und ältere Frauen. Im Vortrag betrachten wir die Gründe dafür, beleuchten, dass Frauenarmut vielfach automatisch Kinderarmut bedeutet und überlegen, welche Maßnahmen tatsächlich helfen können.