

Frauenbeauftragte und VHS laden ein:

„EDV und Internet für Frauen“

jeweils 3 Termine von 9.00 - 12.00 h

EDV Grundkurs

Kurs 1: ab 9. Februar 2011
Kurs 2: ab 28. März 2011

Internet - Grundkurs

Kurs 1: ab 7. Februar 2011
Kurs 2: ab 30. März 2011

EDV-Fortgeschrittene

Kurs 1: ab 2. März 2011
Kurs 2: ab 2. Mai 2011

Internet - Fortgeschrittene

Kurs 1: ab 28. Februar 2011
Kurs 2: ab 4. Mai 2011

Kursgebühr: jeweils 45 €, **Kursleitung:** Brigitte Kräußling
Info/Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

Treff für Ältere bei der VHS Lebach

Seniorinnen und Senioren gestalten ihr Alter

Termin: jeweils Montag, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: VHS Lebach, Dillinger Str. 67, Leitung: Hilde Altmeyer

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

10. Jan. Kinesiologie

Eine alternative Heilmethode mit Dorothee Schmidt-Maitzen, Physiotherapeutin, Lebach

24. Jan. Aberglaube Was er in unserem Alltag bedeutet

7. Febr. Die Kripo rät: Schutz vor Straftaten

Praktische Tipps mit Kriminalkommissar Axel Schneider, Kriminaldienst Lebach

21. Febr. Liebe macht blind -oder verleiht sie sogar Flügel?

14. März Mit innerem Reichtum liebevoll -

Mit äußerem Reichtum sinnvoll umgehen

28. März Womit habe ich das verdient? - Warum bin ich immer die Dumme?

11. Apr. Ostergeschichten - Bringt der Osterhase heute noch die Eier?

2. Mai Meine Hinterlassenschaft - Schon vor meinem Ableben verteilen?

16. Mai „Nicht auf bessere Tage warten“ - Das Heute ist wichtig!

30. Mai „Das Wir-Gefühl pflegen“ Schutz vor Isolation

20. Juni „Was ist mir noch wichtig“ Eine Bestandsaufnahme

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, an diesen Nachmittagstreffen teilzunehmen.

- In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Lebach -

Frauenprogramm

Januar-Juni 2011

Stadt Lebach
Frauenbeauftragte

Margit THEWES

Lebach
Der grüne Mittelpunkt

Mit dem vorliegenden Programm möchte ich Sie einladen zu Vorträgen, Seminaren, Workshops und gemeinsamen Aktivitäten.

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Sie suchen eine Ansprechpartnerin?
Ich bin gerne für Sie da.



Margit THEWES
Frauenbeauftragte der Stadt Lebach

Rathaus, Am Markt 1, 66822 Lebach
☎ 06881/59-244 oder 59-144
e-mail: frauenbeauftragte@lebach.de
www.frauenbeauftragte.lebach.de

Januar 2011

„Fit for Fun“ - mit Energie durch die Wechseljahre

10 Termine ab 17. Januar 2011, 18:30 h
Ort: Turnhalle Erw. Realschule, Mottener Str., Lebach
Leitung: Ulta Müller-Taglieber
Gebühr: 40 €, Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

Ganzkörpertraining auf Basis des orientalischen Tanzes

Mit Bauchtanz zu einem neuen Körper- und Gleichgewichtsgefühl
5 Termine ab 18. Januar 2011, 18:00 h
Leitung: Wiltraut Rauterkus
Gebühr: 25 €, Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881 52025

„Schminken für Nicht-Schminkerinnen“

ohne die persönliche Ausstrahlung zu verfälschen
Termin: 21. Januar 2011, 19:00 h - 21:15 h
KEB Lebach, Mottener Str. 111 a, Gebühr: 10 € + 5 € Material
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602-41 oder -31

„Fit ab 50 durch richtiges Essen und Trinken“

Für ein aktives Leben in jedem Alter
Termin: 24. Januar 2011, 18:30 h - 20:00 h
Leitung: Jutta Hoffmann, Diätassistentin und Ernährungsberaterin
KEB Lebach, Mottener Str. 111 a, gebührenfrei
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602-41 oder -31

Februar 2011

„Altersverwirrt?“ - Möglichkeiten des Umgangs mit Betroffenen

Vortrag, Referent: Andreas Sauder, Dipl.-Sozialpädagoge, Demenz-Verein Saarlouis e.V.
Termin: 1. Februar 2011, 18:00 h
Rathaus Lebach, Am Markt 1, 4. OG, gebührenfrei
Anmeldung: Frauenbeauftragte der Stadt Lebach
Tel.: 06881-59-244 oder -144

„Pflege- und Heilgymnastik für Damen“

Anfängerinnen und Fortgeschrittene
14 Termine ab 1. Februar 2011, 14:45 h
Ort: Turnhalle, Schule Dörrenbachstr., Lebach
Leitung: Christa Groß, Gebühr: 49 €
Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

„Typgerechtes Make-up für Frauen in den mittleren Jahren“

In Kombination aus Theorie und Praxis zum typgerechten Make-up, fachkundige Tipps, neue Trends.
Leitung: Maria Maurer, Visagistin
4. Februar 2011, 19:00 h - 21:15 h
Kosten: 10 € + 5 € Material
Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602-41 oder -31

„Frauenfrühstückstreffen im Schönstattzentrum“

Thema: „Eleganz des Weglassens“
Termin: 22. Februar 2011, 09:00 h - 11:30 h
Seminarort: Schönstattzentrum, Am Wünschberg 40, Lebach
Anmeldung: Tel.: 06887-1240 oder 06887-1845 oder 06861-89546
Gebühr: 7 € (inkl. Frühstück)

„Afrikanisch Kochen und Essen mit Ape“

Lassen sie sich verzaubern von der wunderbaren Küche Togos.
Termin: 22. Februar 2011, 18:30 h - 22:00 h
Ort: Lehrküche der VHS, Dillinger Str. 67, Lebach
Leitung: Ape Azamede-Alessou, Gebühr: 10 € + Kochzutaten
Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

März 2011

„10 Schritte zum Selbstbewusstsein“

In nur wenigen Schritten zu einem neuen positiven Selbstbild
Termine: 12. März und 26. März 2011, 14:00 h - 18:00 h
Leitung: Carola Hoffmann, Dipl.-Psychologin
Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a, Gebühr: 69 €
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831 7602-41 oder -31

„Dschungelkind“ mehr Infos: siehe Sonderseite

Frauenkino zum Internationalen Frauentag
Termin: 15. März 2011, 19:30 Uhr, City-Filmstudio Lebach

„Mehr Energie durch Chakrenarbeit“

Aktivieren der 7 Energiezentren im menschlichen Körper mit Hilfe verschiedener Therapie- und Entspannungsformen, Meditationen
Ort: VHS Lebach, Dillinger Str. 67
ab 15. März 2011, 19:00 Uhr, 5 Termine à 2 h
Leitung: Margit Michaeli, Heilpraktikerin und Tanztherapeutin, Sylvie Altmeyer, Trainerin Autogenes Training
Gebühr: 30 €
Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

„An die guten Dinge glauben“

Victor Hugo: „...nicht immer die negativen Dinge und Eigenschaften zu betonen.
Dann entstehen Selbstvertrauen, Lebensmut, Lebensfreude“.
Termin: 15. März 2011, 19:00 h - 20:30 h, Gebühr: 6 €
Leitung: Barbara Ollig, Encouraging-Trainerin, Kinderpflegerin
Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602-41 oder -31

„Abnehmen und mehr“

Kombikurs der AOK Saarland und der Frauenbeauftragten ab Donnerstag, 17. März 2011, 9:00 h - 11:30 h
12 Termine, Seminarraum im UG – Stadthalle Lebach
Leitung: Brigitte Fandel, Frank Mohm (AOK Saarland)
Gebühr 120 €, AOK-Mitglieder kostenlos, Kostenerstattung bei anderen Kassen möglich!
Anmeldung: AOK Geschäftsstelle Lebach: 06881-923713

„Frauenfrühstückstreffen im Schönstattzentrum“

Thema: Persönlichkeitswerkstatt: „Das Gegenteil von gut ist gut gemeint. Was tut dem anderen wirklich gut?“
Termin: 26. März 2011, 09:00 h - 11:30 h
Seminarort: Schönstattzentrum, Am Wünschberg 40, Lebach
Anmeldung: Tel.: 06887-1240 oder 06887-1845 oder 06861-89546
Gebühr: 7 € (inkl. Frühstück)

„Schnell und gesund kochen mit dem Thermomix“

Rohkostsalate, Hefeteig, Cremesuppen, Brotaufstriche, Liköre, Marmelade..., zusammen kochen und essen.
Geräte werden gestellt!
Termin: 29. März 2011, 18:30 h - 22.00 h
Ort: Lehrküche VHS Lebach, Dillinger Str. 67, Leitung: Rita Klein
Gebühr: 10 € + Kochzutaten, Anmeldung: VHS Lebach
Tel.: 06881-52025

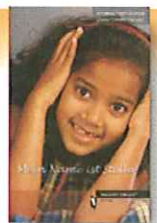
April 2011

Tagesseminar: „Farb- und Stilberatung“

Welche Farben, Frisur, Brille und Accessoires das Aussehen positiv verändern können
Termin: 2. April 2011, 09:30 h - 16:00 h, Gebühr: 48 €
Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a
Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602-41 oder -31

„Mein Name ist Stella“

Autorinnenlesung mit Andrea Palm-Hensel und ihrer Tochter Stella
Mittwoch, 13. April 2011, 19:00 Uhr
Rathaus Lebach
Roman über die Geschichte eines Mädchens, das in Indien geboren und von deutschen Eltern adoptiert wurde. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung HELL, Lebach



Mai 2011

„Afrikanisch Kochen und Essen mit Ape“

Termin: 3. Mai 2011, 18:30 h - 22:00 h
Ort: Lehrküche der VHS, Dillinger Str. 67, Lebach
Leitung: Ape Azamede-Alessou, Gebühr: 10 € + Kochzutaten
Anmeldung: VHS Lebach, Tel.: 06881-52025

Einladung zum Frauenkino „DSCHUNGELKIND“

Kinofilm zum internationalen Frauentag
Dienstag, 15. März 2011, 19.30 Uhr

Cityfilmstudio Lebach

Eintritt 6 € (inkl. Sektempfang)

Büchertisch zur Autorin (Buchhandlung HELL)

Die achtjährige Sabine wandert mit ihren beiden Geschwistern sowie ihrer Mutter (Nadja Uhl) und ihrem Vater (Thomas Kretschmann), einem Sprachwissenschaftler, nach West-Papua (Indonesien) aus.

Um die Sprache eines eingeborenen Stammes zu erforschen, lebt die Familie mehrere Jahre im Urwald, fernab jeglicher Zivilisation. Sie gerät mitten in einen Stammeskrieg und muss erkennen, dass Liebe und Hass, Leben und Tod in einer fremden Kultur andere Werte darstellen, als in ihrer eigenen.

Als sechzehnjährige nach Deutschland zurückgekehrt, sieht sich Sabine mit einer völlig neuen, für sie unbekannteren Gesellschaft und damit verbundenen Herausforderungen konfrontiert. Sie begibt sich auf die Suche nach Zugehörigkeit und Geborgenheit, auf eine Suche nach sich selbst.

Der Film basiert auf dem gleichnamigen Buch der Autorin Sabine Kuegler, die damit 2005 einen Platz auf der „Spiegel-Bestseller-Liste“ schaffte.

Kartenvorverkauf mit Platzkarten ab 15. Februar im Internet:
www.my-movy-world.de oder
im Cityfilmstudio



Bedenkenswert:

*Meine Kraft schöpfe ich aus meinen Ideen für die Zukunft,
nicht aus den Leistungen, die hinter mir liegen.*

Reinhold Messner



Mai 2011

„Wo liegen meine Stärken?“

Einen neuen Blick auf mich gewinnen, meine Stärken erkennen.

Termin: 3. Mai 2011, 19:00 h - 20:30 h, Gebühr: 7 €

Leitung: Beate Mahler, Encouragin-Trainerin, individualpsy. Beraterin

Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a

Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602 -41 oder -31

„Frauenfrühstückstreffen im Schönstattzentrum“

Thema: Der richtige Zeitpunkt ist immer „Jetzt“

Von der Freude zu leben und zu arbeiten

Termin: 10. Mai 2011, 09:00 h - 11:30 h

Seminarort: Schönstattzentrum, Am Wünschberg 40, Lebach

Anmeldung: Tel.: 06887-1240 oder 06887-1845 oder 06861-89546

Gebühr: 7 € (inkl. Frühstück)

„Präsentationen mit MS-Powerpoint“

2 Termine à 3 h am 10. und 17. Mai 2011, 18:00 h

Leitung: Brigitte Kräußling, Gebühr: 20 €

Ort: VHS Lebach, Dillinger Str. 67, Anmeldung: Tel.: 06881-52025

Juni 2011

„Mit Lust statt Frust in die Nachberufungsphase!“

Termin: 7. Juni 2011, 19:00 h - 20:30 h

Leitung: Beate Mahler, Encouragin-Trainerin, individualpsy. Beraterin

Ort: KEB Lebach, Mottener Str. 111 a, Gebühr: 7 €

Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602 -41 oder -31

„Typgerechtes Make-up für Frauen über 50“

Fachkundige Tipps für die reifere Haut, neue Trends

Termin: 10. Juni 2011, 19:00 h - 21:15 h

Leitung: Maria Maurer, Hautpflegeberaterin und Visagistin

Gebühr: 10 € + 5 € (Materialkosten), Ort: KEB Lebach,

Mottener Str. 111 a

Anmeldung über KEB Dillingen, Tel.: 06831-7602 -41 oder -31

„Frauenfrühstückstreffen im Schönstattzentrum“

Thema: Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau.

Vom Mut, unangenehme Dinge zur Sprache zu bringen.

Termin: 18. Juni 2011, 09:00 h - 11:30 h

Seminarort: Schönstattzentrum, Am Wünschberg 40, Lebach

Anmeldung: Tel.: 06887-1240 oder 06887-1845 oder 06861-89546

Gebühr: 7 € (inkl. Frühstück)