

Kurse und Veranstaltungen

Herbst 2011 bis Frühjahr 2012

Die Frauenzentrale engagiert sich für die Anliegen der Frauen und die Gleichberechtigung in Familie, Beruf und Politik.
www.frauenzentrale-ar.ch

Ein Workshop für Frauen

Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Unterschiedliche Meinungen, Missverständnisse und Konflikte gehören zum Leben. Sie sind Teil unseres Alltags am Arbeitsplatz zu Hause und in der Freizeit. Damit umzugehen ist nicht immer einfach. Eine wirkungsvolle Möglichkeit bietet das mediative Handeln, in welches Sie an diesem Morgen einen Einblick erhalten.

Datum	Samstag, 27. August 2011 8.30 – 12.30 Uhr
Ort	St.Gallen, Neugasse 2
Co-Leitung	Uschi Hofmänner, dipl. Supervisorin BSO, dipl. Mediatorin, Lehrerin Verena Meng, dipl. Supervisorin BSO, dipl. Mediatorin, Heilpädagogin
Kosten	Fr. 80.- für Mitglieder, Fr. 100.- für Nichtmitglieder
Min. Anzahl	8 – 10 Teilnehmerinnen
Anmeldung	bis Mittwoch 20. August 2011 an kurse@frauenzentrale-ar.ch oder Ariane Brunner, Telefon 071 351 41 23

Ein Informationsabend für Frauen und Männer

Resilienz oder die Geschichte vom Esel und der schweren Last

Haben Sie nicht auch schon gestaunt, wie Menschen trotz widrigen Lebensumständen oder schwieriger Vergangenheit glücklich und zufrieden sein können? Resilienz ist ein Modell, welches die Kräfte in uns zeigt, die uns helfen, nach schweren Schicksalsschlägen wieder aufzustehen, oder noch allgemeiner, unser Leben mit zu gestalten und nicht alles schicksalsergeben hinzunehmen. Mehr dazu wird Ihnen Herr Dr. med. Steffen Eychmüller in seinem Vortrag näher bringen. Der Vortrag ist ein Angebot der Frauenzentrale AR, Partnerin des kantonalen Bündnisses gegen Depression.

Datum	Dienstag, 25. Oktober 2011, 20.00 Uhr
Ort	Evang. Kirchgemeindehaus Speicher
Leitung	Dr. med. Steffen Eychmüller, Internist, Psychosomatiker, Leitender Arzt Palliativzentrum, Kantonsspital St.Gallen
Kosten	keine
Anmeldung	nicht nötig

Facebook und Twitter für Interessierte

Und plötzlich können Sie mitreden!

Verschaffen Sie sich einen Überblick. Wozu werden Facebook und Twitter gebraucht, was kann mit ihnen gemacht werden? Wo liegen die Gefahren? Welche Tipps kann ich meinen Kindern beim Erstellen der Profile geben? Sie haben die Möglichkeit, an diesen Abenden zuzuschauen, wie mit den beiden Tools in der Praxis umgegangen wird und können natürlich ihre Fragen dazu stellen. Schriftliche Unterlagen werden abgegeben.

Datum	Donnerstag, 15. Und 22. März 2012, 18.45 – 20.45 Uhr
Ort	Herisau, Bahnhofgebäude SOB
Leitung	Marie-Theres Jenni, Mediengestalterin, www.j-media.ch
Kosten	Fr. 60.- für Mitglieder, Fr. 80.- für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 3. März 2012 an kurse@frauenzentrale-ar.ch oder Ariane Brunner, Telefon 071 351 41 23

Ich melde mich für folgende Kurse / Veranstaltungen der Frauenzentrale an:

- Konstruktiver Umgang mit Konflikten**
- Und plötzlich können Sie mitreden!** Facebook und Twitter
- Ich wünsche Unterlagen zur Mitgliedschaft in der Frauenzentrale AR
- Ich bin bereits Mitglied der FZ und profitiere somit von der Kursgeldreduktion

Name	Vorname
Strasse	
PLZ / Ort	
Telefon	E-Mail
Datum und Unterschrift	

Aus den Augen, aus dem Sinn?

Der Wasserkreislauf aus der Sicht der Abwasserentsorgung

Datum: Freitag, 9. September 2011, 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Abwasserentsorgung Teufen
Leitung: Michael Stern, Leiter Abwasserentsorgung
Kosten: keine, Anmeldung nicht nötig

Eine Prise Klosterleben

Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

Wir starten den Tag zusammen mit den Schwestern bei einer stillen Meditation, dürfen der Laudes (Breviergebet) beiwohnen, um uns anschliessend im Kloster bei einem Frühstück zu stärken. Schwester Scolastica erzählt aus dem Klosterleben, der Geschichte des Klosters und beantwortet unsere Fragen.

Von 5.30 – 6.25 Uhr nehmen wir an der stillen Meditation und dem Laudes teil.

Datum: Samstag, 10. September 2011, 5.15 – 8.00 Uhr
Ort: Kloster Wonnenstein, Niederteufen
Leitung: Schwester Scolastica
Kosten: keine
Anmeldung: bis 8. September 2011 an kurse@frauenzentrale-ar.ch
oder Ariane Brunner, Telefon 071 351 41 23

Die Frauenzentrale Appenzell AR empfiehlt:

Älter werden – gesund und selbständig bleiben für Männer und Frauen

Welche Möglichkeiten haben Sie, um Ihre Gesundheit und Selbständigkeit zu pflegen und zu erhalten? Fachleute informieren Sie zu den Themen Ernährung, Bewegung und Soziales und beantworten Ihre Fragen. Im ersten Teil hören Sie kurze Fachreferate und nach der Zvieripause werden die drei Themen in Gruppen vertieft.

Datum: Dienstag, 15. November 2011, 14.15 – 17.30 Uhr
Ort: Heiden, evang. Kirchgemeindehaus, Kirchplatz 3
Leitung: Silvia Hablützel Dip. Pflegefachfrau HF/BScN
Kosten: kostenlos
Anmeldung: bis 1. November unter Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder info@ar.pro-senectute.ch

Dieser Anlass ist ein Angebot des Projektes «Zwäg is Alter», welches vom Departement Gesundheit des Kantons unterstützt und von Pro Senectute AR umgesetzt wird. Weitere Infos: Silvia Hablützel, Projektleiterin, 071 890 06 63 oder silvia.habluetzel@ar.pro-senectute.ch

Ein Kurs für alle Interessierten über 45 Jahre

Den Schwung erhalten! Ein Fünfzigertema

Aufblühen statt ausbrennen. Entlasten und Auffrischen. Entrümpeln – innen und aussen. Schön wär's! Wenn das so einfach wäre, hätten Sie es längst umgesetzt. Holen Sie sich Unterstützung, Know-how, Ermutigung. Es ist hilfreich zu verstehen, was an Veränderungen geschieht in der Lebensmitte und es ist ermutigend, den eigenen Handlungsspielraum zu erkennen. Entwickeln Sie für sich Wege und Perspektiven. Lernen Sie Energiequellen kennen und üben Sie die Wahrnehmung.

Datum: 2 Tage 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Mittwoch, 7. und 28. März 2012
Ort: St.Gallen, Marktplatz 24
Leitung: Esther Artho, lic. phil., Psychologin
Kosten: Fr. 300.–
Anmeldung: Schweiz. Rotes Kreuz, barbara.hug@srk-sg.ch oder 071 227 99 66
ab Mitte September

Dieser Anlass ist ein Angebot aus dem Kursprogramm des Schweizerischen Roten Kreuzes.

von der Frauenzentrale Appenzell AR empfohlen

In Zusammenarbeit mit der Frauenzentrale Appenzell Ausserrhoden:

Computerkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Word, Excel (z.B. für Steuern), E-Mail, Internet – wo brauchen Sie Unterstützung?

Individuelle Schulung nach Vereinbarung in kleinen Gruppen oder Privatstunden

Anmeldung direkt an: Silvia Roth, Waldstatt
s_roth@swissonline.ch oder Telefon 071 351 22 41

bitte
frankieren

Frauenzentrale Appenzell AR
Scheidweghalde 10
9107 Urnäsch