

Informations- und Aktionsstände

- Agentur für Arbeit Korbach
- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst FZ/Nordhessen
- Arbeit und Bildung e. V.
- Asbestose Selbsthilfegruppe Borken
- Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken GmbH
- AWO-Beratungszentrum Homberg
- Bezirkslandfrauen Fritzlar-Homberg
- Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises
- Das Handarbeitsstübchen, Frielendorf-Großropperhausen
- Diakonisches Werk des Kirchenkreises Schwalm-Eder
- Die Naturtante, Naturkosmetik, Melanie Jakob
- Emotional Yoga by Silke, Silke Daude-Kalff, Edertal
- Erdbeerblau Intuitives Malen, Kreativcoach Nicole Teepe
- Frauennetzwerk Schwalm-Eder e. V.
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Frühkindliche Förderung, Netzwerkkoordination Frühe Hilfen des Schwalm-Eder-Kreises
- Gemeindepflegerin, Gesunder Schwalm-Eder-Kreis plus
- Jobcenter Schwalm-Eder
- Jugendförderung des Schwalm-Eder-Kreises
- Kellerwaldbaden Shinrin Yoku, Jessica Schmitz
- Kinaesthetics, Hanna Czubyko, Borken-Dillich
- SBo Kinesiologie und Coaching Stefan Bohne, Calden
- Kleine Kinkerlitzchen, Elisabeth Stückradt
- Lymphnetz Mitteldeutschland, Alexandra Sorge
- Naturheilpraxis Sigrid Schomberg
- Pflegestützpunkt des Schwalm-Eder-Kreises
- Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder-Nord
- Rheuma-Liga SHG, Schwalmstadt
- Sanitätshaus Korn, Borken
- Selbsthilfegruppe Antrieb Frielendorf
- Selbsthilfegruppe für Lipödem und Lymphödem
- Soroptimist International Club Fritzlar-Homberg
- Sozialpsychiatrischer Dienst und Suchtberatung des Schwalm-Eder-Kreises
- STARBOXX, Second hand und Farbberatung
- Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.
- Tageselternverein Felsberg und Schwalm-Eder e. V.
- TIPI-X-Concept, Akademie für tierbegleitete Therapie Neumental-Neuenhain
- Tourist-Info Borken
- Vision Hearts, Nähen für Frühchen und Sternchen
- Volkshochschule des Schwalm-Eder-Kreises
- Wirtschaftsförderung des Schwalm-Eder-Kreises

Veranstalterinnen / Info

Büro für Frauen und Chancengleichheit

Parkstraße 6 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: gerlinde.eckhardt@schwalm-eder-kreis.de
Telefon: 05681 775-1571

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Jobcenter Schwalm-Eder
Schladenweg 29 | 34560 Fritzlar
E-Mail: jobcenter-schwalm-eder.bca@jobcenter-ge.de

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Agentur für Arbeit Korbach
Louis-Peter-Str. 49 | 34497 Korbach
E-Mail: korbach.bca@arbeitsagentur.de

Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e.V.

Bindeweg 32 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: kheiwig@starthilfe-abv.de

Stadt Borken (Hessen)

Am Rathaus 7 | 34582 Borken (Hessen)
E-Mail: touristinfo@borken-hessen.de

Volkshochschule Schwalm-Eder

Parkstraße 6 | 34576 Homberg (Efze)
E-Mail: vhs@schwalm-eder-kreis.de
Telefon: 05681 775-7755

Veranstaltungsort

Hotel am Stadtpark Borken (Hessen)
Europaplatz 3 | 34582 Borken (Hessen)

Zusatzinfos

Ein Bewerbungsscheck wird vom Job-Café angeboten. Bitte bringen Sie hierzu Ihre Bewerbungsunterlagen mit.

Aktiv in Familie
und Beruf

Frauen
Gesundheits
Tag

Samstag, 08.11.2025
Hotel am
Stadtpark Borken (Hessen)
11.00 bis 16.00 Uhr



BORKEN
H E S S E N

 **Büro für Frauen und
Chancengleichheit
Schwalm-Eder-Kreis**



 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Korbach


STARTHILFE
AUSBILDUNGSVERBUND

vhs  **Volkshochschule
Schwalm-Eder**

Rahmenprogramm

11.00 Uhr

Eröffnung der Veranstaltung

11.00 bis 16.00 Uhr

Informationen, Gespräche und Mitmachaktionen an den Ständen der beteiligten Institutionen und Vereine

13.15 Uhr

Zumbagruppe TSV Eintracht Singlis

"Wintergarten"

14.00 Uhr

Frauen leben länger – aber wovon?

Wie bin ich abgesichert? Was ist wichtig? Was gibt es zu beachten? Es erwartet Sie Wissenswertes zu Auswirkungen von Zeiten der Kindererziehung, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege von Angehörigen sowie Rentenarten, Versorgung und weiteren Themen rund um die Rente.

Maika Hartmann

Anmeldung zu den Workshops



Alle Angebote sind kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Workshops ist erforderlich. Der Anmeldeschluss ist am 31.10.2025.

Homepage der Volkshochschule unter:
www.vhs-schwalm-eder.de

oder unter der Telefonnummer: **05681 775 7755**

Frauengesundheitstag: Workshops und Vorträge

Raum "Borken", 1. OG

12.00 Uhr

Grenzen setzen, Selbstwert gewinnen

Für ein selbstbestimmtes Leben: Im Workshop lernst du, dein Wertesystem und deine Bedürfnisse zu erkennen, Grenzen zu setzen und deinen Selbstwert zu stärken. Mit psychologischen Impulsen und praktischen Übungen gestaltest du dein Leben nach deinen eigenen Regeln – mutig, bewusst und mit mehr Freude an dir selbst.

Isabelle Elsässer

13.30 Uhr

Work-Life-Balance

Work-Life-Balance ist in aller Munde. Aber was genau bedeutet eigentlich Work-Life-Balance und wie findet man für sich die richtige Balance zwischen der Arbeit und den alltäglichen Aufgaben denen wir jeden Tag gegenüberstehen? Dieser Kurs soll einen ersten Überblick geben, was Work-Life-Balance ist und was zur eigenen Work-Life-Balance beitragen kann.

Dr. Sabrina Schude

15.00 Uhr

Schlapp, müde, erschöpft? - Hormone und Nährstoffe im stressigen Alltag!

Viele Frauen fühlen sich dauerhaft energielos – doch oft stecken mehr als nur Stress oder Schlafmangel dahinter. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Hormone und Nährstoffe bei chronischer Erschöpfung spielen und wie Sie mit gezielter Unterstützung wieder zu mehr Kraft und Lebensfreude finden können.

Dr. Marika Albrecht

Raum "Kurahessen", EG

12.00 Uhr

Pilates Flow

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das Haltung, Stabilität und Tiefenmuskulatur stärkt und zugleich die Konzentration fördert. Fließende Bewegungen werden kontrolliert im Rhythmus melodischer Musik ausgeführt und lassen sich individuell an das eigene Fitnesslevel anpassen.

Susanne Koller

13.30 Uhr

Künstliche Intelligenz – verstehen, nutzen, hinterfragen

Künstliche Intelligenz prägt bereits heute Schule, Beruf und Freizeit. Der Vortrag vermittelt verständlich Grundlagen der KI und des maschinellen Lernens, stellt aktuelle Tools wie ChatGPT und Microsoft Copilot vor und zeigt praxisnahe Einsatzmöglichkeiten. Zudem werden Datenschutz, ethische Fragen und gesellschaftliche Auswirkungen beleuchtet – kompakt und ohne Vorkenntnisse verständlich.

Jutta Stöcker

15.00 Uhr

Selbstverteidigung

In diesem praxisnahen Workshop stärken wir die persönliche Sicherheit von Frauen – Frühzeitiges Erkennen von Gefahren – klare Kommunikation durch Körpersprache und Auftreten – Praktische und einfach zu erlernende Techniken zur Selbstverteidigung. Der Workshop richtet sich an Frauen, die ihre Sicherheit im Alltag verbessern und mit mehr Selbstvertrauen auftreten möchten – ohne Angst, aber mit Klarheit und Stärke. Bequeme Kleidung ist von Vorteil – Vorerfahrungen nicht notwendig.

Steffen Heinemann