

Informations- und Aktionsstände

- Agentur für Arbeit Korbach
- Agentur für Haushaltshilfe GmbH
- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst FZ/Nordhessen
- AOK Hessen
- Arbeit und Bildung e. V.
- Aromatherapie Borken
- Asbestose Selbsthilfegruppe Kassel/Borken/Nordhessen
- Asklepios Schwalm-Eder-Kliniken GmbH
- AWO-Beratungszentrum Homberg
- Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises
- Diakonisches Werk des Kirchenkreises Schwalm-Eder
- diegoldmarie Schmuck und Kurse, Sandra Vonhof
- Die Naturtante, Naturkosmetik, Melanie Jakob
- Emotional Yoga by Silke, Silke Daude-Kalff, Edertal
- Firma Allton Harbeke & Hausser oHG, Bad Zwesten
- Frauennetzwerk Schwalm-Eder e. V.
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Frühkindliche Förderung, Netzwerkkoord. Frühe Hilfen Schwalm-Eder-Kreis
- Gemeindepflege Schwalm-Eder-Kreis
- Heilpädagogische Praxis TIPI-X-Concept, Astrid Bojko-Mühr, Neuental
- Holistic Nature J. Schmitz, Zentrum für ganzheitl. Gesundheitsförderung
- Jobcenter Schwalm-Eder
- Kinaesthetics, Hanna Czubyko, Borken-Dillich
- SBo Kinesiologie und Coaching Stefan Bohne, Calden
- Lebensraum Borken, Tagespflege
- Kleine Kinkerlitzchen, Elisabeth Stückerdt
- Lymphnetz Mitteldeutschland, Alexandra Sorge
- Meditationstrainer und Hypnocoach, Frank Stümpert
- Naturheilpraxis Sigrid Schomberg
- Naturladen Conceptstore Fremder, Melsungen
- Pflegestützpunkt des Schwalm-Eder-Kreises
- Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder-Nord
- Rheuma-Liga SHG, Schwalmstadt
- Sanitätshaus Korn, Borken
- Schloss Hirschgarten, Heilkräutergärtnerei und Kräuternaturfakt
- Selbsthilfegruppe Antrieb Frielendorf
- Selbsthilfegruppe für Lipödem und Lymphödem
- Selbsthilfegruppe für Lungenerkrankungen
- Soroptimist International Club Fritzlar-Homberg
- Sozialpsychiatrischer Dienst und Suchtberatung des Schwalm-Eder-Kreises
- STARBOX, Second hand und Farbberatung

- Starthilfe Ausbildungsverbund Schwalm-Eder e. V.
- Tageselternverein Felsberg und Schwalm-Eder e. V.
- Team Phönika des CSK98, Pink Paddlerinnen
- Tourist-Info Borken
- Trauer- und Hospiznetzwerk im Schwalm-Eder-Kreis
- VdK Kreisverband Fritzlar-Homberg, Abteilung Frauen
- Vision Hearts, Nähen für Frühchen und Sternchen
- Volkshochschule 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)

Aktiv in Familie
und Beruf

Frauen Gesundheits Tag

Samstag, 07.11.2026
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

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

11.30 Uhr | Zumbagruppe TSV Eintracht Singlis

13.15 Uhr | Metalzgruppe

"Hitzschlagstube"

12.00 Uhr | Annika Quanz

Das eigene Zuhause – ein Leben lang nutzbar

Der Pflegestützpunkt Schwalm-Eder stellt sich vor und beantwortet Fragen wie... Worauf muss ich achten, wenn ich mein Bad barrierefrei umbauen möchte? Welche Zuschüsse gibt es für den Abbau von Barrieren im eigenen Zuhause? Welche Möglichkeiten gibt es Stufen und Schwellen zu überwinden? Was sind Hilfsmittel und wo bekomme ich sie her? Können Hilfsmittel eine Alternative zum Umbau sein?

14.00 Uhr | Maiko Hartmann

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.

Anmeldung zu den Workshops



Alle Angebote sind kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Workshops ist erforderlich.

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 | Nina Heimroth-Propf

**Deine Schokoladenseite –
Überzeuge mit positivem Profil**

Was zeichnet meine Bewerbung und damit mich eigentlich aus? Gerade wenn über einen Wiedereinstieg in das Berufsleben nachgedacht wird, ist die erste Herausforderung oft die Formulierung der eigenen Stärken in der Bewerbung. Wie bringe ich rüber wer ich bin, und was sind eigentlich meine Stärken? Ein Vortragsangebot für Frauen, die gern mehr als »pünktlich, teamfähig und ordentlich« sein möchten.

13.30 Uhr | Pamela Hörmann

Zucker – Die süße Wahrheit

Aus wissenschaftlicher Sicht ist bekannt, dass ein hoher Zucker- und Kohlenhydratkonsum an der Entstehung zahlreicher Zivilisationskrankheiten beteiligt sein kann. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Zucker auf den Körper und das Gehirn wirkt, in welchen Lebensmitteln sich Zucker versteckt, welche Auswirkungen ein übermäßiger Konsum auf die Gesundheit haben kann und welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Zuckeralternativen haben.

15.00 Uhr | Prof. Dr. Sabrina Schude

Die eigenen Stärken entdecken mit Hilfe der eigenen Biografie

Dieser Workshop soll helfen einen Blick auf sich selbst zu werfen, eigene Stärken zu erkennen und Zukunftsperspektiven zu fokussieren. Es wird ausgeführt, in welchem Zusammenhang Identität und Biografie stehen, was die Inhalte von Biografiearbeit sind und welche Ziele diese beinhaltet. Anschließend werfen Sie, praktisch mit einer Methode, einen Blick auf bereits Erreichtes, Derzeitiges und Zukünftiges des eigenen Lebenswegs.

Raum "Kurbessen", EG

12.00 Uhr | Dr. Mariko Albrecht

Sind es wirklich nur die Nerven?

Plötzliche Ängste, innere Unruhe, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen haben nicht immer nur psychische Ursachen. Gerade bei Frauen können hormonelle Veränderungen eine wichtige Rolle spielen. Erfahren Sie, wie Hormone und Nährstoffe unsere Psyche beeinflussen und welche modernen Therapieansätze dabei unterstützen können, wieder mehr Stabilität und Lebensfreude zu gewinnen.

13.30 Uhr | AOK Hessen

Aktiv für einen starken Rücken

Unser Rücken trägt uns durch das ganze Leben – seine Pflege ist daher sehr bedeutsam. Individuelle Anforderungen und Herausforderungen im Beruf haben Einfluss auf die Rückengesundheit. Um den Rücken bestmöglich zu unterstützen, erhalten Sie eine Reihe an Tipps, die zum rückengerechten Alltagsverhalten beitragen können.

15.00 Uhr | Jutta Stöcker

Künstliche Intelligenz – verstehen, nutzen, hinterfragen

Künstliche Intelligenz verändert grundlegend, wie wir in Schule, Beruf und Freizeit Informationen suchen, bewerten und nutzen. Der Vortrag führt in die Grundlagen von KI und maschinellem Lernen ein und zeigt anhand praktischer Beispiele den Einsatz aktueller Werkzeuge wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Vibe und Perplexity. Dabei werden auch rechtliche Aspekte und Prompt Engineering behandelt.