

FRAUEN



Sommersemester 2007

Unterstützt durch



Sparkasse
Saarbrücken

www.spk-sb.de



Größe macht nicht
unbeweglich.
Wir beweisen das
jeden Tag.



Sparkasse
Saarbrücken

Inhalt:

Veranstaltungen:

2. Frauengesundheitstag.....	3
Orientbasar.....	4

Kurse:

Freizeitspaß - Paddelabenteuer auf der Saar.....	5
Mädchen - Wir sind pfiffig, wir sind stark.....	6
Sport/Bewegung - Geistig mobil - körperlich fit - mach mit!.....	11
YOGA - Wochenendauftakt mit Yoga.....	14
YOGA - Yoga für Fortgeschrittene.....	15
YOGA - Yogawochenende am Bostalsee.....	16
Musik/Tanz - Einfach singen!.....	17
Musik/Tanz - Rahmentrommelkurs.....	18
Musik/Tanz - Orientalischer Tanzkurs in Saarbrücken.....	19
EDV - MS-Windows XP Einführung.....	20

Vortrag:

Rechtsberatung - Ehescheidung - und was dann?.....	7
Söhne - "Spiel mir das Lied vom Tod"	
Männliche Jugendliche und ihre PC-Spiele-Welten.....	10
Gesundheit im Dialog - "Frauensache".....	22

Seminare und Workshops:

Astrologie - Astrologie und Partnerschaft.....	8
Selbsterfahrung - Von der grauen Maus zur Löwin.....	9
Gesundheit und Ernährung - Kräuterwanderung.....	12

Sie & Er:

YOGA - für Sie und Ihn.....	13
-----------------------------	----

Infos zur Anmeldung.....	24
--------------------------	----

Vorwort

Liebe Leserin,

der Frühling steht vor der Tür, das Sommersemester kann beginnen.

Und somit ist es Zeit die neue Ausgabe von FRAUEN zu präsentieren mit altbewährten und neuen Angeboten. Rechtsfragen zu Trennung/Scheidung, PC-Anwendung, Erziehungshilfen/Freizeitgestaltung, Astrologie, Partnerschaft, Selbstbehauptung, Tanz, Gesang, Entspannung, Natur sind die Themen des Sommersemesters.

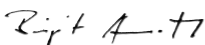
Frauengesundheit ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Nach einem erfolgreichen Start im vergangenen Jahr laden wir am Samstag, den 15. September 2007 zum 2. Frauengesundheitstag ins Saarbrücker Schloss. Fachkompetente Vorträge zu frauenspezifischen Themen, kostenlose medizinische Check-ups, Wellnessangebote und Kultur versprechen einen interessanten Tag.

Frauensolidarität ist ein weiteres wichtiges Anliegen. Anknüpfend an unsere Ausstellung Frauen im Orient – Frauen im Okzident lädt die Volkshochschule am 30. Juni zum orientalischen Basar – eine Benefizveranstaltung zugunsten des marokkanischen Vereins AFOULKI, der bedürftigen Kindern eine Schulausbildung bzw. Ausbildung ermöglichen will - ins vhs-Zentrum.

Abschalten und auftanken sind am Yogawochenende am Bostalsee kurz vor den Sommerferien angesagt: traumhafte Natur, leckeres Essen und wohltuende Asanas unter fachkompetenter Leitung vermitteln das Gefühl eines Kurzurlaubs. Auch Yoga-Unerfahrene sind willkommen.

Schauen Sie ins Programm, wie immer ist die erste Kursstunde kostenlos. Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen oder Wünsche haben, kritisieren oder neue Ideen vorschlagen wollen. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Bis dann



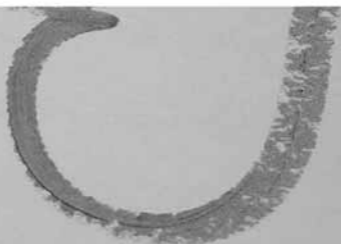
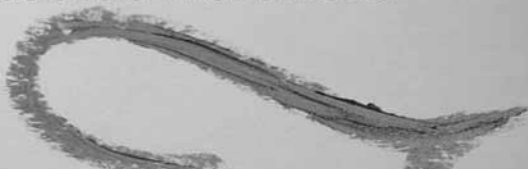
Birgit Amrath
Frauenbeauftragte



Michael Burkert
Stadtverbandspräsident



„absolut weiblich!“



**2. Frauengesundheitstag
im Saarbrücker Schloss**

**Samstag, 15. Sept. 2007
10.00 – 18.00 Uhr**

Orientbasar



Samstag, 30.06.2007, ab 15.00 Uhr

Benefiz-Veranstaltung der vhs-Stadtverband Saarbrücken

zu Gunsten des noch jungen marokkanischen Vereines „Afoulki“
in Kooperation mit Gabrielle Mosselle, der orientalischen
Tänzerin Gitana und ihren Schülerinnen

Der Verein wurde von einer marokkanischen Pädagogin ge-
gründet, um bedürftigen Kindern in der Umgebung von
Essaouria die Möglichkeit einer qualifizierten Schulausbildung
und später einer Ausbildung zu geben.

Freizeitpaß

Paddelabenteuer auf der Saar

Albert Becker, Dipl. Sportlehrer

Sie wollen mal wieder richtig Spaß mit Ihren Kindern haben, raus aus dem Alltagstrott und etwas neues erleben. Wir laden Sie ein zum Paddeln auf der Saar. Gemeinsam mit Ihren Kindern lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie es geht - vormittags in Zweier-/Dreierkanus und nachmittags im Zwölfer Kanadier. Sie können Ihr Essen mitbringen oder in Großblie Kebab oder Pizza kaufen, Trinkflaschen sollten Sie im Gepäck haben. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, auf alle Fälle aber Wechselkleidung. Schwimmwesten für groß und klein sind vorhanden.

Termin:	Sa., 16. Juni 2007, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Bootshaus Großblittersdorf/F
Gebühr:	Erwachsene 15,00 Euro ♂, Kinder 10,00 Euro ♂
Veranstalterin:	Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken
Kurs-Nr:	
Anmeldung:	Frauenbüro

Mädchen

Wir sind pfiffig, wir sind stark!

Osterferienkurs für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

Gisela Hauprichs, Trainerin für Ju-Jitsu im Polizeisportverein
und Axel Schumann, PC-Trainer

Die Mädchen erlernen vormittags den Umgang mit dem PC. Es werden Grundkenntnisse vermittelt und ebenso Wert darauf gelegt, die positiven Aspekte des Internet als größtes Informationsmedium zu vermitteln und dieses vernünftig zu nutzen.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen wird dann für den Ernstfall trainiert: Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstechniken stehen auf dem Programm. Unter Anleitung einer fachkundigen Trainerin lernen die Mädchen spielerisch Verhaltensregeln und Techniken, die sie vor und in bedrohlichen Situationen schützen sollen.

Termin: 2. - 5. April 2007, 8.30 - 16.00 Uhr

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz,
Stadtverband Saarbrücken, Raum 01

Gebühr: 90,00 Euro α (inkl. Mittagessen)

Veranstalterin: Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken

Kurs-Nr.: 1900

Rechtsberatung

Ehescheidung und was dann?

Claudia Willger-Lambert, Rechtsanwältin

Nicht immer geht eine Partnerschaft gut und im Fall der Fälle gibt es meist eine Menge unbeantworteter Fragen.

Die Rechtsanwältin Claudia Willger-Lambert beantwortet Rechtsfragen, die sich im Zusammenhang mit dieser Neuorganisation des Lebens für Frauen stellen. Praktische Hinweise stehen dabei im Vordergrund.

Termin: Mi., 18.04.2007, 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zentrum, Schlossplatz Saarbrücken,
Raum 3

Gebühr: 5,00 Euro Abendkasse

Kurs-Nr.: 1902

Anmeldung: nicht erforderlich

Astrologie

Astrologie und Partnerschaft

Andrea Moutty

Das Thema Partnerschaft umfasst in der Astrologie einen großen und gewichtigen Teil.

In diesem Workshop werden wir uns mit unserem Partnerschaftserleben

beschäftigen um uns so wieder ein weiteres Stück zu entdecken.

Was begegnet mir im Gegenüber und warum?

Was hat das mit mir zu tun ... oder ist alles nur Zufall?

Vielleicht erfahren Sie so Ihre Beziehungen von einer ganz neuen Seite.

Termin: Dienstag, 15. Mai 07, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss, Konferenzraum 1

Gebühr: 15,00 Euro/Abendkasse

Kurs-Nr. 1903

Anmeldung: nicht erforderlich

Selbsterfahrung

Von der grauen Maus zur Löwin

Dipl. Psych. Silke Neiss, Psychotherapeutin (HpG)

„Ich möchte mich endlich durchsetzen. Meine Träume und Wünsche will ich mir erfüllen, ohne dass mir ständig Jemand dazwischenfunkt. Ich will ohne Schuldgefühle auch mal „Nein“ sagen können, denn das ist mein Leben, und ich war jetzt genug für Andere da...
was soll ich tun? Ich weiß nicht, wie ich damit anfangen kann!“

Viele Frauen sind sich sehr wohl darüber im Klaren, was Ihnen gut tut und was sie brauchen, damit sie glücklicher werden. Doch ebenso viele Frauen setzen ihre Wünsche nicht um, weil Sie es sich nicht zutrauen, von ihren Mitmenschen regelrecht überfahren werden und „irgendwie“ keine Kraft mehr zum Kämpfen bleibt.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie frau sich durchsetzt, indem Sie sich respektiert, anderen Grenzen setzt, ohne Schuldgefühle zu bekommen, weil sie sich als ebenbürtigen Menschen sieht mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Sie werden merken, wie leicht es ist, in der direkten Situation sich selbst treu zu bleiben. Sie bekommen Anregungen und Tipps für die Durchsetzung der Lebenspläne, von denen Sie seit Jahren träumen und die Ihnen beim Nachdenken ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Lassen Sie die graue Maus hinter sich und werden Sie zur Löwin!

Termin: 29.05.2007
19.30 - 21.00 Uhr.

Ort: Konferenzraum 1

Gebühr: 10 Euro

Kurs-Nr.:

Anmeldung: Frauenbüro bis 22.05.2007
sabine.niebergall@svsbr.de

Söhne

"Spiel mir das Lied vom Tod" - Männliche Jugendliche und ihre PC-Spiele-Welten

Helmut Kuntz, Familien-, Körper-, Suchttherapeut und Autor
Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.

Der legendäre Western "Spiel mir das Lied vom Tod" ist harmlos gegenüber heutigen Gewalt-Spielen am PC. Je besser die Grafik, desto Blut tiefer das Geschehen. Laufen junge Erwachsene Amok, diskutieren Politiker und Experten aufgeregt über Sinn und Unsinn von "Ballerspielen". Computer und Internet bergen Chancen wie Risiken.

Wie sind Risiken zu begrenzen, wenn Jugendliche die Kontrolle über ihr Spielverhalten zu verlieren drohen? Sind Grenzen überhaupt noch durchsetzbar, oder können sich Eltern an der elektronischen Leidenschaft ihrer Sprösslinge nur noch abkämpfen, um letztlich entnervt zu kapitulieren?

Ein Vortrag nicht nur für Männer und Väter.

Termin: Di., 12. Juni 2007
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage
Mittelpavillon

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Sport/Bewegung

Geistig mobil – körperlich fit – mach mit !!!

Margit Gies-Gross, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Motopädagogin, Fachberaterin für frauenspez. Gesundheitsfragen

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen ab ca. 50 Jahren bis in hohe Alter, die ihre geistigen und körperlichen Kräfte gezielt einsetzen und aktivieren möchten. Sie erleben die Kombination eines ganzheitlichen Gehirnjoggings mit einem ausgewogenen Körpertraining zur Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit.

Mit zunehmender körperlicher und geistiger Aktivität werden nachweisbar die Leistungs- und Belastungsfähigkeit erhöht und der Alterungsprozess verlangsamt.

„Ein vielseitig trainierter älterer Mensch hat eine höhere Leistungsfähigkeit als ein untrainierter junger Mensch“ (Dr. habil J. Hübscher 1998)

Es ist nie zu spät. Geistig mobil – körperlich fit – ich mache mit!!!

Termin: Mo., 16.04.2007, 14.45 – 16.00 Uhr,
10 Termine

Ort: vhs-Zentrum, Schlossplatz, Raum 01

Gebühr: 50,00 Euro α

Kurs-Nr. 1920

Anmeldung: vhs

Gesundheit und Ernährung

Kräuterwanderung

Margit Heib

Am Fuße des Wörschweiler Klosters werden wir unsere Aufmerksamkeit den vergessenen Wildkräutern widmen und uns gemeinsam mit dem Wesen, der Ernte, Heilung und mit der Verarbeitung in der Küche vertraut machen.

Termin:	Sa., 05.05.2007, 10.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz vor dem Deutsch-Französischen Garten
Gebühr:	12,00 Euro
Kurs-Nr.:	2924
Anmeldung:	vhs - unbedingt erforderlich (max. 15 Personen)

YOGA

Yoga für Sie und Ihn

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie sind gestresst und lustlos? Sie treiben keinen oder zu viel Sport? Sie fühlen sich unbeweglich? Yoga schafft Abhilfe. Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, lehrt, wie Anspannung und Stress körperlicher und mentaler Ebene kontrolliert werden können. Haltungs-, Dehnungs-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, Unruhe und Stress vermindert. Sie bleiben länger jung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alter und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, jeder praktiziert Yoga im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Alles was Sie brauchen sind bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

Termin:	Mo., 30.04.2007, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Termine - Termin auf Anfrage
Ort:	Turnhalle Rotenbergschule, Schumannstraße 42, Saarbrücken
Gebühr:	50,00 Euro
Kurs-Nr.	1921
Anmeldung:	Frauenbüro

YOGA

Wochenendauftakt mit Yoga

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie haben die Woche mit all ihren Anforderungen hinter sich gebracht, Sie freuen sich aufs Wochenende. Aber es ist gar nicht so leicht Hektik und Anspannung hinter sich zu lassen und eine langsamere Gangart einzuschlagen. Meist gelingt es nicht den Schalter einfach umzulegen.

Schaffen Sie sich eine Auszeit. Versuchen Sie es einmal mit Yoga. Yoga hilft Ihnen.

Sie lernen los zu lassen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Ganz nebenbei werden Sie in kurzer Zeit sehr viel beweglicher, Verkrampfungen und Verspannungen lösen sich, Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang. Gelassen starten Sie ins Wochenende und in die neue Woche.

Termin:	Fr., 11.05.2007, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Termine
Ort:	vhs-Zentrum Schlossplatz, Raum 01
Gebühr:	50,00 Euro [□]
Kurs-Nr.	1922
Anmeldung:	Frauenbüro

YOGA

Yoga für Fortgeschrittene

Nina Bäßmann, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin

In der Hektik des Alltags verlieren wir uns oft in der Außenwelt. Der Kontakt zu unserem tiefsten Inneren geht dabei verloren. Durch Yoga lernen wir trotz aller äußeren Anforderungen in uns zu ruhen und unsere innersten Bedürfnisse zu achten und wahrzunehmen.

Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Termin:	Mo., 21.05.2007, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine
Ort:	Turnhalle Rotenbergschule Saarbrücken, Schumannstraße 42
Gebühr:	50,00 Euro
Kurs-Nr.	1923 b
Anmeldung:	Frauenbüro

YOGA

Yogawochenende am Bostalsee

Imme Benn, Yogalehrerin

Gönnen Sie sich eine Auszeit fern von Haushalt, Familie und Beruf. Kommen Sie mit zum Yogawochenende an den Bostalsee. Im Schullandheim Oberthal werden wir in traumhafter Umgebung Yoga üben, Sie werden überrascht sein, wie viel Energie Sie an einem Wochenende tanken können.

Keine Sorge, Sie schlafen in Doppelzimmern und werden ausgesprochen lecker bekocht.

Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension

Termin: Sa./So. 23./24. Juni 2007

Ort: Schullandheim Oberthal

Gebühr: 80,00 Euro

Veranstalterin: Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken

Kurs-Nr.: 1924

Anmeldung: Frauenbüro (max. 12 Personen)

Musik/Tanz

Singen

Gaby Klees

Einfach singen!

...ich würde ja gerne singen....aber ich kann es nicht....ich singe falsch....ich musste im Musikunterricht immer den Mund halten.....noch was?

„Wenn du sprechen kannst, dann kannst du auch singen“
afrik. Sprichwort

„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“
Entdecke (wieder) das Potenzial deiner eigenen Singstimme, die heilsame Kraft des lauschenden Tönens, die tragende Kraft des gemeinsamen Singens.

Singen kann die Lebensqualität verbessern, eine hilfreiche Stütze bei der Alltagsbewältigung sein, ist Selbst- und Lebensausdruck, macht Spaß, alleine und mit anderen.

In diesem Kurs gibt es

- Stimmschulung
- Körperübungen zum Singen
- Rhythmusübungen
- und vor allem Lieder, Lieder... aus unseren und fremden Ländern, Mantras, Silbengesänge, Kinder- und Nonsenslieder, Folk und Hits, indianische und schamanische Gesänge, Healing-Songs, Elementegesänge....

So, wie du kommst, bist du richtig!

Termin: Do., 19.04.2007, 20.00 - 21.30 Uhr, 8 Abende

Ort: Augustinerstraße 8, Saarbrücken-St. Arnual, bei Gaby Klees

Gebühr: 80,00 Euro☐

Kurs-Nr.: 1904 a

Anmeldung: Gaby Klees, 0681/852483

Musik/Tanz

Rahmentrommelkurs

Gaby Klees

Die Rahmentrommel gehört zu den ältesten Musikinstrumenten, die wir kennen. Sie stand im musikalischen und religiösen Zentrum der ersten menschlichen Kulturen und Rituale – und wurde damals von Frauen gespielt. Die elementare Kraft des Trommenschlags begleitete die Menschen bei allen wesentlichen Riten und Tätigkeiten des Lebens. Jede(r) kann trommeln. Immer mehr Wissenschaftler bestätigen die heilende und strukturierende Kraft des Rhythmus.

Die Rahmentrommel ist handlich, erschwinglich und im normalen Wohnbereich spielbar, ohne mit nachbarschaftlichen Hörgewohnheiten zu kollidieren.

Dieser Kurs vermittelt

- grundlegende Techniken des Spiels mit der Rahmentrommel
- verschiedene Rhythmen aus verschiedenen Kontinenten
- Schamanisches Trommeln
- Rhythmusschulung über Schritte, Stimme, Körperperkussion
- Verbindung von Trommel und Gesang

.....und hoffentlich viel Freude am Rahmentrommeln
Für den Kurs können Rahmentrommeln zur Verfügung gestellt werden.

Termin:	Mi., 18.04.2007, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (und nach Absprache)
Ort:	Augustinerstraße 8, Saarbrücken-St. Arnual, bei Gaby Klees
Gebühr:	100,00 Euro ^α
Kurs-Nr.:	1904 b
Anmeldung:	Gaby Klees, 0681/852483

Musik/Tanz

Orientalische Tanzkunst in Saarbrücken

Irene Ibrahim

Anfängerinnen

Für alle, die die wunderschönen Bewegungen des orientalischen Tanzes kennen lernen möchten! Eingeladen sind Frauen jeden Alters.

Bitte Saalschuhe, bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Anfänger:

Zeit: 17:45 – 18:45 Uhr (1 Stunde)

Gebühr: 10 Abende 65,-- EURO, START: 20.04.2007

Kurs Nr. 1905 a

Fortgeschrittene I:

Raffinierte Technik, flotte Kombis, fetziges Trommelsolo!

Zeit: Freitags 19:00 – 20:00 Uhr (1 Stunde)

Gebühr: 10 Abende 65,-- EURO, START 20.04.2007

Kurs Nr. 1905 b

Fortgeschrittene II:

Koketter Baladi: Spaß, Technik und Feilen am Ausdruck, außerdem: Zimbeln!!

Zeit: Freitags 20:00 – 21:15 Uhr (1_ Stunden)

Gebühr: 10 Abende 70,-- EURO, Start 20.04.2007

Kurs Nr. 1905 c

Ort: Pyramide, Försterstr. 12a, im Hinterhof (Tor-einfahrt „Der Buchladen“), Nauwieser Viertel, Saarbrücken

Anmeldung: Irene Ibrahim, Tel.: 0681/375837

EDV

MS-Windows XP Einführung

Martina Resch

Einführung in die aktuelle Windows-Benutzeroberfläche, die im Lieferumfang der meisten zur Zeit gekauften PCs enthalten sein dürfte. Desktop-Komponenten, TASKBAR und Explorer, WORDPAD und PAINT sowie Übungen zu Datenaustausch und Zwischenablage. Ordner-/Verzeichnis- und Dateikonzept. Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

Termin:	Mi., 02.05.2007, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 Termine
Ort:	IES, Talstraße 8-10, aktueller Raumplan
Gebühr:	85,00 Euro
Kurs-Nr.:	4341
Anmeldung:	vhs

Vortragsreihe

Gesundheit im Dialog „Frauensache“

Klinikum Saarbrücken gGmbH
mit Informationen zu Selbsthilfegruppen im Saarland, jeweils
17.00 Uhr, Vortragsraum der Stadtbibliothek Saarbrücken
(Rathaus-Carée, Gustav-Regler-Platz 1 - 1. UG)

Donnerstag, 19. April 2007

Empfängnisverhütung - Aktuelle Möglichkeiten
Dr. Silke Dörr, Fachärztin der Frauenklinik des Klinikums Saarbrücken

Donnerstag, 24. Mai 2007

Senkung und Inkontinenz - Moderne Therapiemöglichkeiten
PD.Dr. Dieter Mink, Chefarzt der Frauenklinik
Dr. Claudia Siegwart, Oberärztin der Frauenklinik, beide
Klinikum Saarbrücken

Donnerstag, 21. Juni 2007

Perinatalzentrum - Chancen für kleine Frühgeborene
Prof. Dr. Jens Möller, Chefarzt der Klinik für Kinder- und
Jugendmedizin
Dr. Jochen Frenzel, Oberarzt der Frauenklinik, beide Klinikum
Saarbrücken

Donnerstag, 20. Sept. 2007

Chronische Unterbauchschmerzen - Was sind die Ursachen?
Dr. Winfried Häuser, Ärztlicher Leiter der Psychosomatik (Innere
Klinik I)
Dr. Annette Kölsch, Oberärztin der Frauenklinik, beide Klinikum
Saarbrücken

Donnerstag, 25. Okt. 2007

Myome - Wann und wie behandeln?
Dr. Claudia Siegwart, Oberärztin der Frauenklinik des Klinikums
Saarbrücken

Donnerstag, 15. Nov. 2007

Kaiserschnitt auf Wunsch - Sinn oder Unsinn?
PD Dr. Dieter Mink, Chefarzt der Frauenklinik
Dr. Jochen Frenzel, Oberarzt der Frauenklinik, beide Klinikum
Saarbrücken

Info: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Klinikums Saarbrücken,
Winterberg 1, 66119 Saarbrücken, Tel.: 0681/963-1017
oder E-Mail: presse@klinikum-saarbruecken.de

Infos zur Anmeldung

Das Frauenbüro des Stadtverbandes Saarbrücken übernimmt keinerlei Haftung für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.) die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen.

Je nach Angaben erfolgt die Anmeldung schriftlich mit nachfolgender Abbuchungsermächtigung bei:

- Frauenbüro des Stadtverbandes Saarbrücken, Schlossplatz, Zimmer 259, 66119 Saarbrücken, Tel.: 0681/506-1900 od. 506-1901, Fax: 506-1990

- vhs Saarbrücken, Altes Rathaus Zimmer 3, Am Schlossplatz, 66119 Saarbrücken, Tel.: 0681/506-4343 od. 506-4344

Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs-Nr.:

Titel:

Name:.....

Anschrift:.....

.....

() Zahlung erfolgt per Abbuchungsermächtigung (die vhs bucht erst ab, wenn der Kurs begonnen)

Hiermit ermächtige ich die vhs Stadtverband Saarbrücken zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem Konto,

in Höhe von[€]

Konto Nr.: BLZ:

Bank:

KontoinhaberIn:

.....

Ort, Datum und Unterschrift KontoinhaberIn

FRAUENNOTRUF SAARLAND



FRAUENNOTRUF SAARLAND

Beratung für vergewaltigte und misshandelte Frauen



WIR ...

beraten

informieren

unterstützen

begleiten

Nauwieserstraße 19

66111 Saarbrücken

eMail notrufgruppe-sb@t-online.de

www.frauennotruf-saarland.de

KONTAKT
AUFNEHMEN



Telefonberatung

Montag & Donnerstag 14:00 bis 17:00 Uhr

Dienstag & Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr

Fon (06 81) 3 67 67



jeden Tag ab 10 Uhr morgens geöffnet!

| Frühstück

| Mittagstisch

| täglich Couscous

Küche von 12 - 23 Uhr durchgehend.
Sonntags ab 10 Uhr Frühstücksbüffet.

* übrigens: wir heißen jetzt



château bistro & café
am schloss

Am Schlossplatz 15 A · Saarbrücken
im vhs-zentrum · Tel.: 0681 · 58 26 21

Kleinauflagen

haben die Welt verändert.

Zum Beispiel die Bibel Gutenbergs.

Gesamtauflage: 180 Exemplare

Es kommt nicht immer darauf an, viel zu drucken.

Es kommt darauf an, im richtigen Augenblick die richtigen Informationen zu verbreiten oder zu besitzen.

Printing on demand ist ein Prinzip, zur rechten Zeit gut informiert zu sein.



Die Revolution der Gutenberg'schen Erfindung liegt in der Überwindung bis dahin existierender Schranken. Mühte man vorher Monate oder Jahre daran, bis eine Bibel abgeschlossen war, gelang es nun in wenigen Wochen.

Digitldruck verwirklicht das gleiche Prinzip: In wesentlich kürzerer Zeit als bisher über Drucke verfügen zu können, Nummern in Stunden erstellt in liegen. Oder, bei entsprechender Vorbereitung, Sekunden und Minuten nach der Druckfreigabe.

Sofort genügend Informationen verbreiten zu können. Ein Erfolgsprinzip, das sich seit 500 Jahren bewährt hat. Das heute zu den erfolgreichsten Strategien der Welt zählt.

Digitldruck und/oder Offsetdruck
Für jeden Druckauftrag die optimale Lösung

COD Digitaldruck
- online auf Papier

66115 Saarbrücken • Bruchstraße 22 • 0681-39263-0
66121 Saarbrücken • Münster Str. 35 • 0681-39263-80