
Regionalverband Saarbrücken

FRAUENBÜRO

Birgit Amrath
Sabine Niebergall

Telefon (06 81) 506-19 00/19 01

birgit.amrath@rvsbr.de
sabine.niebergall@rvsbr.de

www.rvsbr.de

Giorgia Florio



MÄNNER

Wintersemester 2009/2010

Vorwort

Lieber Leser,

die Nachricht ist alarmierend. Jährlich erkranken über 6000 Saarländerinnen und Saarländer an Krebs, 54% sind Männer. Das Erkrankungsrisiko der Männer im Saarland liegt damit über 40% höher als im europäischen Vergleich. „Nach aktuellen Risikoberechnungen müssen derzeit zwei Fünftel der saarländischen Männer und gut ein Viertel der saarländischen Frauen damit rechnen, bis zur Vollendung ihres 74. Lebensjahres an Krebs zu erkranken.

Obwohl Krebserkrankungen überwiegend in späteren Lebensabschnitten auftreten, traf die Erkrankung im Erhebungszeitraum rund jeden fünften der neu erkrankten Männer...noch vor dem 60. Geburtstag“. (Dt. Ärzteblatt, 21. 08.2009)

Nach wie vor häufigste Krebserkrankung bei Männern ist das Prostatakarzinom.

Was tun? Gesundheitsbewusstes Verhalten tut not. So sollten z. B. Vorsorgeuntersuchungen ein Muss für Jedermann sein. Und Ernährung, Bewegung, Stressabbau...sind Themen, über die Mann in diesem Zusammenhang sicherlich auch nachdenken sollte. Zudem den eigenen Bedürfnissen stärker nachgeben, Warnsignale ernst nehmen, vielleicht auch neue Wege gehen...

Wir helfen dabei, schauen Sie ins Programm.
Bis dann

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Birgit Amrath
Frauenbeauftragte

Anmeldung mit Abbuchungsermächtigung an:

Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken
Schlossplatz
66119 Saarbrücken
Tel.: 0681/506-1900
Fax 0681/506-1990

Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

.....
Name/Anschrift/Tel.:

.....
.....
.....
.....
Hiermit ermächtige ich die vhs Regionalverband Saarbrücken zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem

Konto Nr.:

BLZ:.....

Bank:

Kto-Inhaber:

in Höhe vonEuro

.....
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Kanten, Konturen und Konzepte

7. Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss

- Fachkompetente Vorträge rund um die Themen Männergesundheit, Männerleben, Mannsein
- Medizinische Check-ups
- Bewegungs- und Entspannungswshops
- Massage
- Kultur
- Infostände

Eintritt frei



Termin:

Sonntag, 7. Februar 2010

Ort:

Saarbrücker Schloss

VeranstalterInnen:

Frauenbüro
Gesundheitsamt
VHS

Ich, Du...wir

Der Maler, der nicht gerne spart...

Gaetano Franzese im Saarbrücker Schloss

„...nicht mit Farben, nicht mit Emotionen, nicht mit Leben...“ Die Suche nach dem Licht, der Wärme, der Sonne oder dem Feuer sind häufig wiederkehrende Themen seiner Arbeiten und ebenso reflektiert seine unablässig tanzende Seele geheimnisvolle Formen und Gefühlsbewegungen in den Bildern... „ So beschrieb ein Kunstkritiker die Werke Franzese´s

Ballettbegeisterte kennen ihn: Gaetano Franzese tanzte viele Jahre in Birgit Scherzers Ballettcompagnie am Saarbrücker Theater, ehe er sich der Malerei verschrieb. 1962 in Neapel geboren, begann er 1980 nach dem Abitur eine Ausbildung zum Balletttänzer. Nach seinem langjährigen Engagement am Saarländischen Staatstheater studierte er Theatermalerei in Saarbrücken und Berlin, es folgten diverse Ausstellungen in Deutschland, Österreich, Spanien, Italien, USA und Slowenien.

Nun sind seine Bilder im Saarbrücker Schloss zu sehen. Die Ausstellungseröffnung ist am Samstag, den 12. September 2009, 12.00 Uhr im Festsaal anlässlich des Frauen(gesundheits)tages.

Ausstellung/Öffnungszeiten:

Saarbrücker Schloss

Mittelrisalit sowie Treppenaufgänge Nord und Süd

Der Eintritt ist frei.

12.- 27. September 2009


Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr

Sonn- und Feiertage von 10 bis 18 Uhr



ACEDIA – der Engel der Faulheit

Collage von und mit Bettina Koch
und Jürgen Reitz
Inszenierung: Petra Lamy

Unterstützt durch
 Sparkasse
Saarbrücken

Leben wir, um zu arbeiten, oder arbeiten wir, um zu leben?
Ist Arbeit das Gegenteil von Faulheit?

Wir gehen diesen Fragen nach und schlagen einen Bogen rückwärts zu dem berühmten Tonnenbewohner Diogenes und vorwärts in die aktuelle Diskussion um das Schlagwort Entschleunigung.

Aus literarischen Vorlagen quer durch die Jahrhunderte und aktuellen Dialogen machen die beiden bekannten saarländischen Schauspieler ein Theaterstück. Das Besondere und auch Neue ist, dass sie dabei die Literaturvorlagen nicht vortragen, sondern zwei Figuren kreieren und in Spielszenen auftreten. Und wer Bettina Koch und Jürgen Reitz kennt, der weiß, dass sie hier mit viel Temperament, Lebendigkeit, Spaß und Wortwitz an die Sache gehen.

Termin: Freitag, 6. November 2009
19.30 Uhr

Ort: Schlosskeller

Eintritt: 10,00 Euro

Vorverkauf: Info-Büro, 0681-506-13 13

Veranstalter: Frauenbüro

Stimme

Stimmig sprechen ...ausdrucksstark präsentieren

Arbeit an Stimme und Ausdruck Potenziale und Ressourcen

Bettina Koch, Schauspielerin/Theatertherapeutin

Wir gestalten Beziehungen durch Sprechen.

Eine gesunde und belastbare Stimme ist nicht nur als Arbeitsmittel von elementarer Bedeutung. Über die Stimme werden Werte wie Autorität, Glaubwürdigkeit und Kompetenz kommuniziert.

Einschränkungen wie hektisches Sprechen und Atemlosigkeit in Stresssituationen, Heiserkeit, generelle Unzufriedenheit mit dem Klang der Stimme, monotoner Tonfall und unzureichende Modulation, schrille Stimme in Stresssituationen, Dialektunsicherheiten muss Mann nicht in Kauf nehmen.

In diesem Semester arbeiten wir verstärkt an Präsentationen und Vorträgen aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmer. Wir lassen uns dabei von Szenen aus der Theaterliteratur inspirieren. Ziel: Sich mit der gesamten Persönlichkeit ins Leben, in Beziehungen, in den Arbeitsprozess einbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Montag, 2. November 2010
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, aktueller Raumplan
Schlossplatz

Gebühr: 10 Termine/100 Euro

Anmeldung: Frauenbüro

Das Sorge- und Umgangsrecht nach Trennung und Scheidung – Hilfe in Konfliktsituationen

Ralf Hemmer, Rechtsanwalt, Riegelsberg

Der Vortrag macht grundsätzliche Ausführungen zur elterlichen Sorge und zum Umgangsrecht der Männer zu ihren Kindern, befasst sich aber auch mit häufig auftretenden Konfliktsituationen, den außergerichtlichen Lösungsmöglichkeiten (Hilfe durch das Jugendamt, Mediation etc.) und der Inanspruchnahme gerichtlicher Hilfe (Umgangsregelungen, Zwangsvollstreckung).

Viele getrennt lebende bzw. geschiedene Männer sind von diesen Problemen betroffen, da das Aufenthaltsbestimmungsrecht für die gemeinsamen Kinder in den meisten Fällen den Frauen übertragen wird.

Der Vortrag lässt genügend Zeit für persönliche Fragen und Diskussion.

Termin: Dienstag, 3. November 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse
Anmeldung: nicht erforderlich

Ehescheidung - Rechtsberatung

Robert Klein, RA, Kanzlei Hemmer und Schwarz, Riegelsberg

Sie denken über Scheidung nach? Sie haben viele ungeklärte Fragen zu Unterhalts-, Vermögensregelungen usw.?

Der Vortrag informiert grundlegend zum Thema Ehescheidung, im Anschluss haben Sie die Möglichkeit gezielt nachzufragen.

Termin: Dienstag, 24. November 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Konferenzraum 1, 1. Etage
Mittelpavillon

Gebühr: 5,00 Euro/Abendkasse
Anmeldung: nicht erforderlich

Schöner Sex im Alltag?! Sexualität zwischen Liebe, Lust und Pflicht

Michael Sztenc, Dipl. Psych., Sexual- und Paartherapeut

Ein Vortrag über Sexualität in Dauerbeziehungen, über Lustkiller und Neu-Gier.

Nach mehreren Jahren Beziehungsalltag, mit Familie, Beruf(en) und Haushalt machen viele Paare die Erfahrung, dass ihre Leidenschaft, ihre sexuelle Lust aufeinander „irgendwo“ verloren gegangen sind.

Der Paar- und Sexualtherapeut M. Sztenc zeigt Wege aus der verkehrsberuhigten Zone.

Es erwarten Sie keine Tipps und Ratschläge zu Techniken und Stellungen sondern Antworten auf die Fragen:

- Wie halte ich die Liebesbeziehung zu meiner Partnerin spannend?
- Wie vermeide ich sexuelle Langeweile und Routine?
- Wie können unterschiedliche Wünsche lustvoll gelebt werden?

Termin: Dienstag, 1. Dezember 2009
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Saarbrücker Schloss
Raum 14, Altes Rathaus
Schlossplatz

Gebühr: 5 Euro/Abendkasse

Anmeldung: Frauenbüro

Jeder dritte Saarländer erkrankt an Krebs...

Dr. med. Georg Jacobs, Arzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Saarbrücken

... so ists im August in der SZ zu lesen gewesen. Wir haben es in der Hand, zu den beiden anderen Dritteln zu gehören, ohne dass wir uns dabei zu sehr verbiegen und auf die kleinen Freuden des Lebens verzichten zu müssen. Unser Gegenmittel ist keine Wunderpille, es ist das bewusste Erkennen der Gefahr und der Richtung, aus der sie kommt.

Der Vortrag soll helfen, die kleinen Schwachstellen zu finden, sie sich einzugestehen und zu lernen, wie wir uns besser wappnen können. Und das ohne Wunderpillen, Aufbauspritzen und x zusätzliche Arztbesuche im Jahr.

Termin: Donnerstag, 28. Januar 2010
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1
Saarbrücker Schloss

Gebühr: 5 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Prostatakrebs entwickelt sich oft ohne Symptome

Dr. med. Stephan Meessen, Chefarzt, Klinikum Saarbrücken

Prostatakrebs kann sich lange Zeit ohne Symptome entwickeln. Schmerzen und Blutspuren im Urin treten erst auf, wenn die Erkrankung bereits sehr weit fortgeschritten ist. Auch Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Nachtröpfeln und/oder häufiger Harndrang zeigen sich erst, wenn der Tumor eine bestimmte Größe erreicht hat und die Harnröhre behindert. Alle diese Symptome sollten vom Urologen abgeklärt werden. Erste Anzeichen können, müssen jedoch nicht auf Krebs hinweisen. Manchmal liegt nur eine Entzündung oder eine gutartige Vergrößerung der Prostata vor.

Fragen zum Thema Prostatakrebs - Vorsorge - Vorbeugung - erste Symptome sowie aktuelle medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten - beantwortet der Chefarzt der Urologischen Klinik des Klinikums Saarbrücken, Dr. Stephan Meessen.

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2010
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Konferenzraum 1
Saarbrücker Schloss

Gebühr: 5 Euro/Abendkasse

Anmeldung: nicht erforderlich

Abenteuer, Sport und Spaß - Eskimotieren will gelernt sein!

Canoe Kayak Val de Sarre

Sie wollen mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Sie haben keine Lust auf das übliche Programm.

Wir laden Sie ein ins Schwimmbad Saargemünd. Dort zeigen Ihnen erfahrene Trainer des Kanoclubs Val de Sarre, wie Sie größere Sicherheit auf dem Wasser lernen können.

Sie lernen im Schwimmbecken die Eskimorolle, eine der komplexesten Techniken im Kanusport, dadurch gewinnen Sie nicht nur größere Sicherheit sondern auch mehr Bootsbeherrschung.

Termin: Samstags (auf Anfrage)
4 Termine

Ort: Schwimmbad Saargemünd

Gebühr: 15 Euro/10 Euro

Anmeldung: Frauenbüro (max. 12 Teilnehmer)

Die Fünf Tibeter

Margrit Schröder, lizenzierte Tibetertrainerin

Die Fünf Tibeter® sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die hintereinander ausgeführt werden wollen.

Die Übungen bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe. Sie wirken beruhigend auf die Nerven und stärken unsere Abwehrkräfte. Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel. Dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm ist ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen.

Inhalte:

- Ausführliches Erklären und Einüben der Bewegungsabläufe
- Zeigen der Entspannungshaltungen und Ausgleichsübungen
- Verbinden der Tibeter mit der Atmung
- meditative Atemübungen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Wolldecke mit.

Termin: Donnerstag, 05. November 2009
19.30 – 21.00 Uhr / 4 Termine

Ort: Raum 01, vhs-Zentrum
Schlossplatz

Kurs-Nr.: 1910

Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro (max 8 Personen)

Yoga und Klang

Shilpa Valia-Wendland und Sabine Schulz

Sie wollen Stress und Anspannung hinter sich lassen? Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, neue Kräfte sammeln?

Wir laden Sie ein, mit Yoga und Klang Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wirkungsvolle Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungsübungen einerseits und tibetische Klangmassage bringen Ihnen tiefe Entspannung und neue Lebensfreude. Verspannungen werden gelöst, Rückenprobleme und Gelenkschmerzen gelindert.

Wir heißen Sie mit dem typisch indischen Begrüßungs-Chai willkommen. Ein gemeinsames Mittagessen rundet den Tag ab.

Termin: Sonntag, 17. Januar 2010
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Raum 01, vhs-Zentrum
Schlossplatz

Gebühr: 50,00/35,00 Euro (incl. Mittagessen)

Anmeldung: Frauenbüro

YOGA

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie sind gestresst und lustlos? Sie treiben keinen oder zuviel Sport?
Sie fühlen sich unbeweglich?

Yoga schafft Abhilfe.

Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, lehrt, wie Anspannung und Stress auf 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: Montags, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Raum 01, vhs-Zentrum
Schlossplatz

Gebühr: 10 Termine/50,00 Euro

Anmeldung: Frauenbüro