

Begleitprogramm zum Internationalen Frauentag 2025

Sie interessieren sich für weitere Angebote rund um die Gesundheit von Frauen? Hier finden Sie interessante Veranstaltungen, die bis zum Internationalen Frauentag immer wieder aktualisiert werden. Schauen Sie gerne vorbei unter: <https://frauenwirtschaft-hi.de/internationaler-frauentag/>

Vortrag „Lipödem – Die Frauenkrankheit“

Wenn Beine und Arme schmerzen, trotz Diät und Sport außer Form geraten und blaue Flecken zum Alltag gehören. Lipödem trifft statistisch jede 10. Frau und kann ab der Pubertät in jedem Alter auftreten. Ein lebhafter Vortrag über das Lipödem hilft mit vielen Informationen allen Frauen und ihren interessierten Wegbegleitenden.

Wann: **Di, 11.03.2025, um 19 Uhr**
Wo: Hildesheim, Kreishaus, Raum 520, Marie-Wagenknecht-Str. 3, Haupteingang
Referentin: Meike Behrens
Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim
Anmeldung: gleichstellung@landkreishildesheim.de

Vortrag „Frauen und seelische Gesundheit“

Gemeinsam betrachten wir anhand von vielen Alltagsbeispielen Rollen(zuschreibungen), Lebenswelten, körperliche Faktoren und andere Einflüsse, die die Gesundheit von Frauen prägen und beeinflussen. Das daraus entstehende ganzheitliche Verständnis schafft Raum für Zuversicht und kreative Ideen zum Gestalten der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit. Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit dem Förderprojekt „Gemeinsamkeit Leben“ durchgeführt.

Wann: **Di, 18.03.2025, von 16:00-18:00 Uhr**
Wo: Hildesheim, Tanzhaus, Oldekopstr. 14
Referentin: Antje Gouby
Veranstalterinnen: JPIA des AMEOS Klinikums Hildesheim in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim
Anmeldung: glst@stadt-hildesheim.de

Vortrag „Brustkrebsfrüherkennung“

Wann: **Mi, 26.03.2025, um 19 Uhr**
Wo: Hildesheim, Kreishaus, großer Sitzungssaal, Marie-Wagenknecht-Str. 3, Eingang B
Referent: Dr. med. Christoph Uleer
Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim
Anmeldung: gleichstellung@landkreishildesheim.de

Workshop „Stark im Stress – mentale Fitness im Beruf“

Hohe Anforderungen im Job, immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit und hohe Fluktuationen in der Belegschaft sorgen für zusätzlichen Stress. Auch die Suche nach einer erfüllenden Arbeit laugt körperlich und seelisch aus. Es gibt viele kleine Tools aus der gesunden Stressbewältigung, damit Sie auch in herausfordernden Situationen mental gestärkt diesen Anforderungen begegnen können. Aus einem „ich schaff das schon“ wird ein „ich Sorge gut für mich“.

Wann: **Do, 24.04.2025, von 16:00–18:00 Uhr**
Wo: Hildesheim, Kaiserstr. 15, Raum B217
Referentin: Susanne Suckert
Veranstalterinnen: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim
Anmeldung: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de

Anmeldung nur noch über Warteliste möglich!

Workshop „Veränderungen annehmen: Im Job selbstfürsorglich den Wechseljahren begegnen“

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, die oft mit körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergeht. Diese Veränderungen können auch Auswirkungen auf die berufliche Situation haben. In unserem Workshop werden wir gemeinsam Strategien entwickeln, um in dieser besonderen Lebensphase Selbstfürsorge zu praktizieren und den beruflichen Alltag positiv zu gestalten. Freuen Sie sich auf eine erste Bestandsaufnahme und Verortung, diverser Impulse und Informationen und die Erarbeitung erster, individueller Handlungsstrategien.

Wann: **Mo, 12.05.2025, von 17:00–19:00 Uhr**
Wo: Online – Zugangsinfo nach Anmeldung
Referentin: Anika Werner
Veranstalterinnen: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim und der BCA des Jobcenters Hildesheim
Anmeldung: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de