

Aktivitéiten

Oktober 2008 - Januar 2009

Collège échevinal et
Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes - Gemeng Suessem



Service à
l'Égalité
des
chances
entre femmes et hommes
COMMUNE DE SANEM



Commune de Sanem

Programm 2008 - Iwwersiicht:

VIRWUERT	Säit 3
DAS SCHULPROJEKT: "ZESUMME SI MIR STAARK!" "Gleichberechtigung lebendig in den Schulalltag bringen"	Säit 4-7
RAUS AUS DEM HAMSTERRAD! Praktische Tipps zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer 23. Oktober 2008	Säit 8
RAUS AUS DEM HAMSTERRAD! Methoden zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer 24. - 26. Oktober 2008	Säit 9-11
WELTMÄNNERDAG 2008 Liesungen - Musik - Ausstellung - Eierung 15. November 2008	Säit 12
DAS GEHEIMNIS EINER GUTEN PARTNERSCHAFT Vortrag am 26. November 2008	Säit 13
RHETORIK & KOMMUNIKATION Workshop für Frauen und Männer 29. November 2008, 17. + 24. Januar 2009	Säit 14
"LIEWENSLOSCHT A FREED: STRATEGIEN FIR ZEFRIDDENHEET AN ERFOLLEG AM LIEWEN" Vortrag am 1. Dezember 2008	Säit 15
"AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS!" Cours pour femmes: Karaté Self-Defense pour femmes Octobre 2008	Säit 16

Impressum:

Editeur:	Administration communale de Sanem
Conception rédactionnelle:	Marchewka Ruth
Photos:	Tonnar Daniel, Reichling Laurence
Mise en pages:	Textes&Design Hémès Yasmine
Impression:	Imprimerie Heintz

Léif Matbiergerinnen a Matbierger,

Eis Gemeng huet eng lieweg Traditioun, wat d'Förderung vun der Gläichberechtigung ugeet. D'nächst Joer feiere măr den 10. Anniversär vun eisem Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes. D'Joer 2008 steet ënnert dem Thema: **Aktiv fir d'Chancëgläichheet vu Fraen a Männer.**

Măr wëlle **präventiv** handelen: Projeten, wéi eise grouse, ganzheetleche **Schoul-Projet "Zesumme si mir staark"** bréngen d'Thema Gläichberechtigung op eng lieweg Manéier an d'Schoul. Eist Zil ass, fir langfristeg méi Gläichberechtigung ze erreechen. "Mens sana in corpore sano"-Gläichberechtigung huet als Voraussetzung, dass Meedercher a Jongen eng gutt Relatioun mat hirem eegene Kierper hunn. Măr freien eis iwwer déi Réussite vun der 2. Phase vum Schoul-Projet "Zesumme si măr staark" vun Abrëll bis Juli 2008 an dass eis Kanner an eis Enseignanten esou engagéiert a begeeschtert sinn. Dowéinst féiere măr de Projet weider a bidden am Schouljoer 2008/2009 och nees déi 3 Workshoppen un: **"Schéinheitsidealer - kritisch gekuckt", "Kommunikatioun", a "Kierperaarbecht"**. Măr erwaarden eis och, besonnesch fir d'Multiplicateurs, e ganz positiven Impakt duerch den Dokumentationsfilm, dee vum Workshop "Kierperaarbecht" gemaach gouf.

Dëst Joer hu măr besonnesch d'Männer an d'Kanner an de Mëttelpunkt vun eiser Opmierksamkeit gesat an invitéieren lech häerzlech op eis Manifestatioun am Kader vum **Internationale Weltmännerdag**, de 15.11.08. Măr bidden ausserdem eng Vielfalt vun Aktivitéite fir all Altersgruppen un, zu Themen wéi **Léift & Kommunikatioun an der Koppel, Rhetorik & Selbstsicherheit a Liewensloscht & Freed.**

Als déi éischt Gemeng am Land hu măr 2007, ënnert dem **Patronage a mat der Ennerstetzung vum Gesondheitsministär a vum Chancëgläichheitsministär** an a Kooperatioun mat de Chancëgläichheitsservicer vun der Gemeng Beetebuerg an der Stad Diddeleng, eng grouss Campagne fir **d'Preventioun vum "Burn-out"** lancéiert. Dëst Joer wëlle măr eis och dofir asetzen. Vum "Burn-out" si besonnesch Frae mat enger dräifacher Belaaschtung betraff (Beruff, Kanner, Stot). Mee och Männer, déi sech bei der Kannererzuegung an am Stot mat engagéieren, si genausou staark concernéiert. Deene meeschte vun eis ass net bewosst, dass d'Preventioun vum "Burn-out" ganz wichteg fir d'Zukunft vun der Gesellschaft ass.

Măr ginn och weider um Wee fir den **"Gender Mainstreaming"** ëmzesetzen, dat heescht, dass măr an der Planificatiouns-, Réalisatiouns- an Evaluatiounsphas vun all gréisser Projeten vun eiser Gemeng (z.B. neie Pompjeesbau), d'Interessien vu Männer a Frae respektéieren.

Zéckt net, fir den Service à l'Égalité des chances ze kontaktéieren, wann Dăr méi Informatiounen iwwert Chancëgläichheet braucht. Un der Gläichberechtigung téscht Mann a Fra an un der Gesondheet si măr alleguer bedeedegt. Jidferee ka säin Deel bäidroen. Măr géifen eis freeë, fir lech bei eisen Aktivitéite begréissen ze dierfen.



Georges Engel
Bourgmestre



Dagmar Reuter-Angelsberg
Echevine



Ruth Marchewka
Chargée à l'Égalité des chances
entre femmes et hommes



Kampagne der
Gemeinde Sanem

DAS SCHULPROJEKT: "ZESUMME SI MIR STAARK!"

**"GLEICHBERECHTIGUNG
LEBENDIG IN DEN
SCHULALLTAG BRINGEN"**

Das innovative Schulprojekt: "Zesumme si mir staark!"

Der Schöffenrat und der Service à l'Egalité des chances entre femmes et hommes in Kooperation mit dem Comité de Cogestion des Enseignants der Gemeinde Sanem organisierten von April bis Juli 2008 die zweite Phase des Projektes "Zesumme si mir staark", welches 2006 begann und auch im Schuljahr 2008/2009 weitergeführt wird.

Das Projekt beabsichtigt, Mädchen und Jungen zu stärken und das Thema "Gleichberechtigung" auf lebendige Art in den Schulalltag einzubringen.

Die positive Resonanz von Lehrpersonal und Kindern hatte dies nahegelegt: 52 Primärschulklassen (von 66) nahmen an der ersten Projektphase im Jahr 2006 teil. Zielgruppe damals waren Schüler/innen des 1. bis 6. Schuljahr.

Mit Workshops von jeweils 1 Stunde konnten die Kinder im Jahr 2006 das Thema einmal kurz kennenlernen. Die Evaluation danach zeigte, dass einige Lehrer/innen interessiert waren, das Thema zu vertiefen und sich noch mehr erlebnisorientierte Methoden wünschten.

Daher entwickelte die Gleichstellungsbeauftragte Ruth Marchewka das Konzept für ein Folge-Projekt mit ganzheitlichen und erlebnisorientierten Methoden. 2008 befassten sich insgesamt 9 Klassen des 3. bis 6. Schuljahres intensiv bei Workshops von jeweils einem Morgen bzw. einem Tag mit den Themen Schönheitsideale, Kommunikation und Körperarbeit.

Die Workshops wurden von den Pädagoginnen Christa Brömmel, Irene Stangl, Ruth Marchewka und der Erzieherin und Tanzpädagogin Carole Bouschet-Moris gehalten.

Die Kinder waren begeistert und haben wunderbar mitgearbeitet. Auch die Resonanz in der nationalen Presse war sehr positiv. Zur Nachbereitung erhielten die Lehrer/innen ein Dossier mit weiteren Informationen.

Workshop

"Kritisch gekuckt: Schönheitsidealer"

Dieser Workshop mit der Pädagogin Christa Brömmel verfolgte folgenden Inhalt / Lernziele:

- verschiedene Schönheitsideale kennen lernen und erfahren, dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit ändern und demnach nicht absolut sind
- ihre eigenen Vorstellungen von Schönheit erkunden
- sich als Mädchen und Jungen kritisch mit Schönheitsidealen auseinandersetzen, die sie ständig umgeben (Werbung)
- sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, die individuellen Eigenschaften kennen und schätzen lernen und in der Auseinandersetzung mit den Mitschüler/innen erlernen, diese individuellen Eigenschaften über Fremdzuschreibungen zu stellen
- den Blick von den Äußerlichkeiten weglenken
- entdecken, dass äußerliche Schönheitsideale das Körpergefühl stark beeinflussen können
- erfahren, dass ein gutes Körpergefühl wichtig für das Selbstvertrauen ist und mit geeigneten Mitteln erproben, wie sie ihrem Körper Gutes tun können

Workshop

"Kommunikation - Sich selbst behaupten und fair miteinander umgehen"

Dieser Workshop mit der Pädagogin Irene Stangl hatte folgenden Inhalt und Lernziele:

- Selbstbehauptung (Wer bin ich und wie kann ich mich selbst durchsetzen und behaupten?)
- Kommunikation (Wie kann ich mich ausdrücken und meine Meinung sagen ohne andere zu verletzen?)
- Sensibilisierung der Geschlechterrollen (Warum es gut und wichtig ist, das eigene und das andere Geschlecht zu verstehen.)





- die Ich - und Sozialkompetenz von Schülerinnen und Schülern zu stärken und ihnen vermitteln, dass "stark sein und sich selbst behaupten" und "fair miteinander umgehen" kein Widerspruch sein muss
- dass jeder einzelne seine Stärken und Schwächen besitzt und dass gerade diese Vielfalt der Eigenschaften und Fähigkeiten wichtig für eine Gruppe, eine Klassengemeinschaft sind
- dass beide Geschlechter spezifische Stärken und Schwächen haben und dass alle Eigenschaften und Fähigkeiten wichtig und gut für eine Klassengemeinschaft sind
- dass es zwar viele Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt, die jedoch nicht pauschal verallgemeinert werden können



Workshop "Körperarbeit"

Teil 1:

Teil 1 dieses Workshops wurde von Carole Bouschet-Moris, Erzieherin mit Zusatzausbildung in Rhythmik, gehalten. Teil 2 übernahm Ruth Marchewka, Pädagogin und Gleichstellungsbeauftragte.

Der Workshop umfasste einen Tag. Ziel war, die Stereotype "Typisch Mädchen", "Typisch Junge" zu überwinden und eine individuelle Bewegung in Beziehung zu sich selbst und zur Gruppe zu finden und kreativ damit umzugehen, damit sich der Mensch als eine Persönlichkeit entwickeln kann.

Die Körperlichkeit der Bewegung ohne Wettstreit brachte den Kindern ihren Körper näher und gab ihnen mehr Selbstvertrauen.

Im zweiten Teil war das Ziel zusätzlich, Bewegungsmuster aus anderen Kulturen, insbesondere aus dem afrikanisch-orientalischen Tanz, sowie Atem-/Entspannungsübungen und Massage-Techniken anderer Kontinente kennenzulernen, um die wunderbaren Fähigkeiten des eigenen Körpers als Mädchen oder als Junge vielfältig zu schätzen und die seelische und körperliche Gesundheit fördern zu lernen.



Der Inhalt des 1. Workshopteils basierte auf vier Übungen: Körpererfahrungen sammeln, Raum auf andere Weise nutzen, Körperkontakt entstehen lassen sowie rhythmische Übungen kennenlernen. Das zentrale Thema wurde an die jeweilige Klasse individuell angepasst und konnte z.B. sein:

Die große Pause oder 15 Minuten Freiheit? Wie gehen Jungen und Mädchen mit diesem unregelmäßigen Raum um? Welche Gefühle begegnen ihnen in der Pause? Wie gehen sie miteinander um?

Denn Tanz ist Ausdruckssprache und gibt uns die Möglichkeit etwas, was uns bewegt, nach außen mitzuteilen.

So können die Kinder die Möglichkeit nutzen, körperlich zu vermitteln, was sie innerlich bewegt. Pausengeschichten entstanden, und zusammen wurde entschieden, welche Situation choreographisch umgesetzt werden kann. Das Konzept knüpfte an das natürliche Bewegungsverhalten der Kinder an und förderte ein neues, kreatives Bewegungsrepertoire, fernab von den Medien und deren stereotypen Bewegungsmustern.

Teil 2:

Teil 2 des Workshops sensibilisierte die Schüler/innen für die Anatomie, insbesondere die Mobilisierung des Beckens, welches eine zentrale Rolle im afrikanisch-orientalischen Tanz einnimmt.

Es wurden Grundzüge des Nordafrikanisch-Orientalischen Tanzes vermittelt. Die Kinder erlebten mit viel Spaß wie eine wirklich "aufrechte" Haltung, Beckenkreise, Kicks und der Gebrauch des Schleiers funktioniert.

Sie erlernten Atem- und Entspannungsübungen, welche sie im Alltag in der Schule oder zuhause benutzen können.

Die Grundzüge des West-Afrikanischen Tanzes vermittelten den Kindern wie Menschen in Westafrika alltägliche Bewegungen und Emotionen, wie z.B. Kochen, Teilen, Ernten, Freude und Dankbarkeit, im Tanz ausdrücken. Eine ayurvedische Fußmassage aus Indien rundete das Programm ab.





Helen Maja Heinemann

Kampagne
der Gemeinde Sanem
zur Prävention von Burnout

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD!

**Unter der Schirmherrschaft und
mit der Unterstützung des
Gesundheitsministeriums
und des
Gleichstellungsministeriums.**

Organisiert vom Schöffenrat und dem
Gleichstellungsamt der Gemeinde
Sanem,
in Kooperation mit den
Gleichstellungsämtern der Stadt
Düdelingen und der Gemeinde
Bettembourg

Vortrag

"Raus aus dem Hamsterrad!" Praktische Tipps zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer

am Donnerstag, 23. Oktober 2008
um 19.30 Uhr

im Kultur- und Geschichtshaus "A Gadder",
10, rue de France, in Beles

Was genau "Burnout" ist und, vor allem, wie er sich wirksam verhindern lässt, werden Ihnen an diesem Abend Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann vom Institut für Burnout-Prävention Hamburg anschaulich und praktisch erklären.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie die Analyse der individuellen Lebens- und Arbeitssituation, die Entwicklung persönlicher Ziele und das Ausbalancieren der verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche sowie die Nutzung von Ressourcen oder die Planung von Pausen innerhalb eines ausgewogenen Alltags.

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen und Männer, die sich für ihre eigene Gesundheit und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder Privatleben interessieren. Er wird in deutscher Sprache gehalten, mit französischer Übersetzung. Der Eintritt ist frei.

Une traduction simultanée en français sera assurée pour la Conférence:

"Sortir du train-train quotidien: Recommandations pratiques pour prévenir le syndrome du Burnout chez les femmes et les hommes"

Seminar

"Raus aus dem Hamsterrad!"

Methoden zur Burnout-Prävention
für Frauen und Männer

vom 24. bis 26. Oktober 2008
im Kultur- und Geschichtshaus "A Gadder",
10, rue de France, in Beles

Beruf, Familie und Haushalt? Doppelt oder dreifach gestresst?! Dann raus aus dem Hamsterrad ! Lernen Sie bei diesem 3tägigen Intensiv-Kurs mit Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann, Ihr Leben auszubalancieren: Analysieren Sie Ihre eigene Situation.

Nutzen Sie ihre Ressourcen, lernen Sie zu entspannen und mit den alltäglichen Stolpersteinen umzugehen. Besonders auch für Fachpersonal (Ärzt/innen, Krankenschwestern und -pfleger, Pädagog/innen, Psycholog/innen, u.a.) als Weiterbildung geeignet.

Die Referentinnen, Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann vom Institut für Burnout-Prävention Hamburg verfügen über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Helen M. Heinemann ist Diplom-Sozialpädagogin, Autorin und Mutter von 4 Kindern.

Christina Zimmermann ist Diplom-Psychologin, Coach und Mutter von zwei Kindern. Der Kurs findet von Freitag, 24. bis Sonntag, 26. Oktober 2008, von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 16:00 Uhr, statt.

Die Gruppengröße wird 12 Teilnehmer/innen nicht überschreiten. Das Seminar wird in deutscher Sprache gehalten. Um Anmeldung wird gebeten; Anmeldeschluss ist der 08.10.08. Auf Wunsch werden Ihre Kinder gerne während des Seminares von einer Betreuerin der Maison Relais betreut.



Christina Zimmermann





- Klärung der individuellen Lebens- und Arbeitssituation
- Entwicklung persönlicher Ziele
- Ausbalancieren der verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche
- Nutzung von Ressourcen sowie die Planung von Pausen innerhalb eines ausgewogenen Alltags
- Kennenlernen von unterschiedlichen Entspannungsverfahren
- Umgang mit Stolpersteinen
- Transfer in den Familienalltag durch Kommunikations- und Verhaltenstraining



Hintergrund des Projektes

ist die Tatsache, dass sich in den letzten Jahren verstärkt Frauen und Männer in Beratungsstellen und Arztpraxen gemeldet haben, die über Frühsymptome von Burnout, wie Reizbarkeit, Rückenschmerzen, häufige Infekte und Schlafstörungen klagten.

Burnout ist ein Zustand des Ausgebranntseins, der seelischen Verausgabung, ein Infarkt der Seele. Die Betroffenen haben nicht nur ihre wieder aufladbaren Energien abgegeben, sondern fühlen sich in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt.

Wird ein beginnendes Burnout nicht erkannt und rechtzeitig behandelt, können die Erschöpfungszustände chronisch werden und in manchen Fällen in physische und psychische Erkrankungen münden. Langfristige Arbeitsunfähigkeit ist die Folge.

Burnout trifft besonders berufstätige Frauen mit Kindern. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Berücksichtigt man die häuslichen und beruflichen Pflichten, so kommen Frauen auf eine wöchentliche Arbeitszeit von mehr als 70 Stunden. Hinzu kommen Doppelbelastung, fehlende Unterstützung und mangelnde Anerkennung in der Gesellschaft. Hiervon sind Männer, die sich stark in Beruf und Familie engagieren, gleichermaßen betroffen.

Ziel des Projektes

Ist es, Frauen und Männern frühzeitig Erkenntnisse und Strategien an die Hand zu geben, die ihnen helfen können ein Burnout zu vermeiden. Dabei geht es darum, Druck-, Stress- und Überforderungsgefühle abzubauen und die verschiedenen Lebensbereiche in ein stimmiges Gleichgewicht zu bringen, so dass die Kraft wieder fließen kann und berufliche Motivation, Arbeitsfreude und Leistungsbereitschaft erhalten bleiben.

Im Jahr 2007 lag der Schwerpunkt unserer Kampagne auf der Burnout-Prävention für Frauen. Die sehr gut besuchte Konferenz sowie das erfolgreiche Intensiv-Seminar 2007 veranlassten die Gemeinde Sanem und ihre Kooperationspartner die Kampagne 2008 weiterzuführen. Dieses Jahr werden sowohl die Konferenz als auch das Intensiv-Seminar für Frauen und Männer angeboten.

Die bisherige wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die Gründe für das Ausbrennen bei Männern und Frauen sehr unterschiedlicher Natur sind. Somit ist die Berücksichtigung des Themas "Burnout" besonders wichtig im Bereich "Gender" bzw. der Gleichberechtigung von Männern und Frauen.



Anmeldung und Informationen

Weitere Informationen zum Projekt sowie Anmeldeformulare für das Seminar und die Kinderbetreuung erhalten Sie gerne beim:

Service à l'Egalité des chances entre femmes et hommes - Frau Ruth Marchewka

Administration communale
de la Commune de Sanem
B.P. 74
L-4401 Beles
Tel.: 59 30 75 48, Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu

Am Kader vum
Weltmännerdag 2008

LIESUNGEN MUSIK AUSSTELLUNG ÉIERUNG

Aktiv als Papp
Aktiv fir d'Chancegläichheet

Organiséiert vun der
Chancegläichheetskommissioun
teschent Fraen a Männer aus der
Gemeng Suessem



Männerdag 2008

Samschdeg, den 15. November 2008
um 19.30 Auer

Kultur- a Geschichtshaus „A Gadder“
10, rue de France – Bieles

Liesungen – Musik Ausstellung – Éierung

- Musikaleschen Encadrement: Percussionsgrupp Hands and Sticks
- D'Nora König & friends liesen fir an iwver Männer
- Ausstellung Mol-Concours: „Mäi Papp, Bop, Monni e coolen Typ“ vun de Kanner aus eiser Maison Relais
- Éierung – Benevolat vu Männer an de Veräiner (D'Veräiner, dëst Joër vun Bieles schloe jeweils e Mann vir, den a vergaangener Zäit sech benevol agesat huet. Op dësen Owend gin dës Männer geeiert)
- Éierepatt & Agape

Fir weider Informatiounen

Service à l'Egalité des chances entre femmes
et hommes, Mme Ruth Marchewka

Administration communale de la Commune de Sanem
B.P. 74
L-4401 Bieles

Tel.: 59 30 75 48
Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.

Vortrag

Das GEHEIMNIS einer guten Partnerschaft

von und mit Andrea Lehnart, Diplom Psychologin & app. Psych. Psychotherapeutin beim Planning Familial Luxembourg

am Mittwoch, 26. November 2008 um 19.30 Uhr

im Kultur- und Geschichtshaus "A Gadder",
10, rue de France, in Beles

Ein Vortrag für Sie, egal welchen Alters, egal ob frisch verliebt oder "Alter Hase". Erfahren Sie an diesem Abend auf ermutigende und inspirierende Weise, wie Sie Ihre Beziehung lebendig halten können.

Immer wieder ist zu lesen, dass jede dritte Ehe heute geschieden wird. Aber historisch gesehen waren zwei Menschen noch nie solange in einer Partnerschaft vereint wie heute, unter anderem mitbedingt durch die gestiegene Lebenserwartung.

Von daher interessiert sich die Forschung in den letzten Jahren zunehmend dafür, was Ehen zusammenhält.

Was die Forschung herausgefunden hat und was es mit dem Geheimnis einer guten Partnerschaft auf sich hat, erfahren sie vielleicht an diesem Abend.

Neugierig geworden?
Dann schauen Sie vorbei!

*"Ketten halten eine Ehe nicht zusammen.
Es sind Fäden, Hunderte von kleinen Fäden,
die die Menschen über die Jahre hinweg
zusammenhalten und die täglich neu
gesponnen werden müssen!"*

Simone Signoret



VORTRAG

DAS GEHEIMNIS EINER GUTEN PARTNERSCHAFT

Organisiert vom Schöffenrat und dem Gleichstellungsamt der Gemeinde Sanem, in Kooperation mit der Gleichstellungskommission der Gemeinde Sanem und der Initiative Liewensufank asbl



RHETORIK & KOMMUNIKATION

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN
UND MÄNNER, DIE SICH
GESELLSCHAFTLICH ODER
POLITISCH ENGAGIEREN
MÖCHTEN ODER
SCHON AKTIV SIND

Organisiert vom Schöffenrat und dem
Gleichstellungsamt der Gemeinde
Sanem in Kooperation mit der
Gleichstellungskommission der
Gemeinde Sanem



Rhetorik & Kommunikation

Ein Workshop für Frauen und
Männer, die sich gesellschaftlich
oder politisch engagieren
möchten oder schon aktiv sind

Am Samstag, den 29. November 2008
und Samstag, den 17. Januar sowie
Samstag, den 24. Januar 2009,
jeweils von 9 bis 13 Uhr
Im Kultur- und Geschichtshaus
"A Gadder " in Beles

Mit **Barbara Gemnich**, Soziologin und Erwachsenen-
bildnerin, (Gender)-Trainerin für Rhetorik & Kommunikation

Erlernen Sie mittels systematischer und prozessorientierter
Methoden erfolgreich folgende Inhalte:

- Die Präsentationstechnik für Ihren Auftritt und Ihre Rhetorik mit Videotraining.
- Wie leite ich Versammlungen und Besprechungen? Aufgaben der Moderation, ebenfalls mit Videotraining.

Maximale Teilnehmer/innenzahl: 10

Eine vorherige Anmeldung ist aufgrund der großen Nachfrage unbedingt erforderlich.

Anmeldungen / Informationen:

Service à l'Égalité des chances entre femmes
et hommes, Mme Ruth Marchewka

Administration communale de la Commune de Sanem
B.P. 74
L-4401 Bieles

Tel.: 59 30 75 48
Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.

Vortrag

"Liewensloscht a Freed: Strategien fir Zefriddenheet an Erfolleg am Liewen"

am Montag, den 1. Dezember 2008
um 19.30 Uhr

im Kultur- und Geschichtshaus
"A Gadder" in Beles

Ein Vortrag für Menschen mit viel Lebensfreude, Kreativität und Zufriedenheit und solche, die Inspiration finden möchten und auf der Suche nach neuen Ideen sind.

Denn die gute Nachricht vorab: LEBENSFREUDE ist zu einem guten Teil LERNBAR! Der Vortrag wird gehalten von **Ruth Marchewka**, M.A., Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Sanem, Pädagogin und Ethnologin.

Sie möchten mehr über Glück und Lebensfreude erfahren?! Was sind die neuen Erkenntnisse der Psychologie und der Gehirnforschung über Glück und Glücksgefühle? Was ist ein "Flow" und wie entsteht er? Wie kann ich über Freundschaften und Netzwerke mich selber und die Gleichberechtigung von Frauen und Männern fördern?

Außerdem: Beispiele für Erfolgsstrategien. Als Sahnehäubchen unternehmen wir eine gedankliche Exkursion in die Welt des "Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags", und schauen was dadurch alles an neuen Energien entstehen kann.

Fir weider Informatiounen

Service à l'Egalité des chances entre femmes
et hommes, Mme Ruth Marchewka

Administration communale de la Commune de Sanem
B.P. 74
L-4401 Bieleles

Tel.: 59 30 75 48
Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.



Ruth Marchewka

LIEWENSLOSCHT A FREED!

VIRTRAG: "STRATEGIEN FIR ZEFRIDDENHEET AN ERFOLLEG AM LIEWEN"

Organisiert vom Schöffenrat und dem
Gleichstellungsamt der Gemeinde
Sanem, in Zusammenarbeit mit der
Drittalterskommission der Gemeinde
Sanem



AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITES!

COURS: KARATE SELF-DEFENSE POUR FEMMES

Organisation:
le collège échevinal et le
Service à l'Égalité des chances entre
femmes et hommes

Zéckt net
fir eis ze
kontaktéieren

Ayez confiance en vos capacités!

Contenu du cours:

- nos armes naturelles
- déplacements toutes directions
- coups de poings directs
- techniques de jambes
- esquives
- contre-attaques sur saisies

Chargé:

Celestino Fecchi

Début du cours:

mercredi, 15 octobre 2008

Horaire:

18.15h - 19.15h

Prix:

60 Euro

Description:

Le cours comprend 20 séances

Langue véhiculaire:

luxembourgeois et français

Lieu:

Centre Culturel à Ehlerange
(salle de gymnastique)



Service à l'Égalité des chances
entre femmes et hommes

Ruth Marchewka

Administration communale
de la commune de Sanem

B.P. 74 - L-4401 Belvaux

Tel.: 59 30 75 48 - Fax: 59 30 75 67

ruth.marchewka@ac.sanem.lu