Formulaire d'inscription

Anmeldeformular

☐ **"Ayez confiance en vos capacités!" - Karate Self-Defense pour femmes**
Début des cours: mecredi, 18.10.2006
Débutantes: de 18.45-19.45 h
Avancées: de 19.45-20.45 h. Les cours comprennent 20 séances.
Délai d'inscription: 27.09.2006
Prix: 60 euros
Lieu: Ecole Chemin Rouge à Belvaux

☐ **"Wellness - Mol Anescht" - Atelier: 3 Stonne Wuelfillen fir Fraen**
Public cible: Fraen
Datum: Samschden, 18.11.06, vun 9-12 Auer
Délai fir d'Aschreiwung: 06. November 2006
Bedeelegungskäschten: 18 Euro
Ort: Haus "A Gadder", 10, rue de France, Bieles

Les frais de participation sont à régler après la confirmation de participation.
Die Beteiligungskosten sind nach der Teilnahmebestätigung zu entrichten.

Prière de retourner cette fiche d'inscription au
bitte dieses Einschreibeformular zurückschicken an:

Service à l'Egalité des Chances, Mme Ruth Marchewka
Administration Communale de Sanem • B.P. 74 • L-4401 Belvaux
Tél.: 59 30 75 48 • Fax : 59 30 75 67 • e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu

Nom / Prénom: ______________________________

Adresse: ______________________________

____

Tél. ______________ E-mail: ______________

IMPRESSUM:
Editeur: Administration communale de Sanem
Rédaction: Ruth Marchewka, Nicole Hentzen, Andrea Lehnart, Danièle Maraite, Tanja Troemel, Pascal Hansen, Helen Maja Heinemann, Manuela Durrer
Layout et mise en page: Textes&Design - Impression: Imprimerie Heintz

Aktivitéiten

September - Dezember 2006

Service à l'Egalité 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 2006 - Iwwersiicht:

VIRWUERT — Säit 3

LIEWENSLOSCHT A FREED
Virtrag: "Strategien fir Succès an Zefriddenheet am Liewen vu Fraen"
27. September 2006 — Säit 4

"IESSSTÉIERUNGEN NIE MÉI!"
Konferenz: Troubles alimentaires: Anorexie, Boulimie — Säit 5
03. Oktober 2006

"LEBENSFREUDE UND LIEBESLUST - EIN LEBEN LANG"
Konferenz: Sexualität im dritten Lebensalter — Säit 6
18. Oktober 2006

"AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS!"
Cours pour femmes: Karaté Self-Défense pour femmes — Säit 7
Octobre 2006

"FRAEN A FUSSBALL? FIR WAT NET?"
Nei an eiser Gemeng: Frae-Fussballs-Equipe — Säit 8

"WELLNESS MOL ANESCHT"
Atelier: 3 Stonne wuelfillen fir Fraen — Säit 9
18. November 2006

Wat dëst Joer scho geschitt ass...

Table Ronde: "Lëtzebuerger Top-Sportlerinnen" — Säit 10+11

Girls Day 2006 — Säit 12

Konferenz: "Eltern werden - Liebespaar bleiben" — Säit 13

Weiterbildung für Fachpersonal:
"Die Veränderung des Geschlechtsrollenverständnisses beim Übergang in die Elternschaft" — Säit 14

Babysitter-Formatioun — Säit 15

Léif Matbiergerinnen a Matbierger,

Mär si frou iwwert déi Réussite vun eiser Campagne 2006
"Gesond a gläichberechtegt Fraen a Männer".

Eis Gemeng huet eng lieweg Traditioun, wat d'Förderung vun der Gläichberechtegung ugeet: Mär waren déi 2. Gemeng hei am Land, déi 1999 e Service à l'Egalité des chances entre femmes et hommes gegrënnt huet. Entretemps gëtt et 9 deer Servicer am Land! Mär engagéieren eis aktiv fir e gutt Zesummeliewe vu Männer a Fraen. Mat Ärer Hëllef gi mär weider um Wee fir mat Iech zesummen den "Gender Mainstreaming" ëmzesetzen, also am Viraus schonn déi Interessien vu Männer a Fraen bei eise Projeten ze respektéieren.

An dëser Broschür - déi am neie "Look" gemaach gouf - fannt Där Konferenzen a Coursen, déi fir all Altersgrupp, an natierlech souwuel fir Fraen ewéi fir Männer, ugebuede ginn. A mär weisen Iech am zweeten Deel vun dëser Broschür, wat schonn alles geschitt ass dëst Joer.

D'Gläichberechtegung tëscht Mann a Fra huet e groussen Afloss op eis Gesondheet. Jidferee ka säin Deel bäidroen. Mär géifen eis freeë fir Iech bei eisen Aktivitéiten am Hierscht 2006 nees begréissen ze dierfen a wënschen Iech alles Guddes a vill Gesondheet.

Georges Engel
Bourgmestre

Dagmar Reuter-Angelsberg
Échevine
Présidente de la la commission
à l'Egalité des chances
entre femmes et hommes

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

Ruth Marchewka

Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt
Fraen a Männer»

LIEWENSLOSCHT A FREED!

VIRTRAG: "STRATEGIEN FIR SUCCÈS AN ZEFRIDDENHEET AM LIEWE VU FRAEN"

organiséiert vun der Gläichstellungsbeobtragten vun der Gemeng Suessem - am Kader vun der Ouverture vun der Rentrée vun der Union des Femmes Luxembourgeoises

Sie möchten etwas mehr über Glück und Lebensfreude erfahren? Dann sind Sie in diesem Vortrag richtig!

Im Zentrum stehen die Fragen: Was sind die neuen Erkenntnisse der Gehirnforschung über Glück und Glücksgefühle? Was ist ein "Flow" und wie entsteht er? Wie kann ich über Frauenfreundschaften und -netzwerke mich selber und die Gleichberechtigung fördern?

Außerdem stelle ich Ihnen einige Beispiele für Erfolgsstrategien vor und beschreibe wichtige Vorsichtsmaßnahmen, um den gefürchteten "Burn out" zu verhindern. (Burn-out gefährdet können Hausfrauen und -männer genauso sein wie Personen, die außerhalb des Hauses ihren Lebensunterhalt verdienen!)

Als Sahnehäubchen unternehmen wir eine kurze gedankliche Exkursion in die Welt der "Work-Life-Balance"und in das "Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags".

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Conférencière: Ruth Marchewka, Chargée à l'Égalité des chances entre femmes et hommes de la Commune de Sanem

Public cible: Fraen

Datum: 27. September 2006 um 19.00 Auer
Den Entrée ass gratis

Sprooch: Lëtzebuergesch

Ort: Centre Culturel - Metzerlach/Bieles

Fir méi Informatiounen kënnt Där gär Kontakt ophuelen mat der Mme 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.

D'Danièle Maraite, Diplom-Psychologin am Planning Familial hält en Informatiounsowend iwwert Iessstéierungen an erkläert fir wat ëmmer méi Mënschen, an haaptsächlech Fraen, aus allen Altersgruppen, enorm Problemer hunn am Ëmgank mam Iessen a mat hierem Kierper.

Verschidde wichteg Froe ginn ugeschwat:

- Wat ass eng Iessstéierung?
- Wéi manifestéiere sech Iessstéierungen?
- Wat dreift ee Mënsch dozou den eegene Kierper ze zerstéieren?
- Wéi sinn d'Heelungschancen?

Froe vum Publikum si selbstverständlech erlaabt.

Conférencière:
Danièle Maraite, Diplom-Psychologin
am Planning Familial Lëtzebuerg

Public cible:
Jugendlecher an Erwuessener

Datumer:
Dënschdes, 03. Oktober 2006

Dauer:
vun 19:00 bis 20:30 Auer

Sprooch:
Lëtzebuergesch

Ort:
Haus "A Gadder", 10, rue de France, zu Bieles

Keng Aschreiwung
Den Entrée ass gratis

Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt Fraen a Männer»

IESSSTÉIERUNGEN NIE MÉI!

KONFERENZ: TROUBLES ALIMENTAIRES: ANOREXIE, BOULIMIE

organiséiert vum Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes an Zesummenaarbecht mat der Commission à l'Égalité des chances entre femmes et hommes vun der Gemeng Suessem

Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt
Fraen a Männer»

LEBENSFREUDE UND LIEBESLUST EIN LEBEN LANG

KONFERENZ: SEXUALITÄT IM DRITTEN LEBENSALTER

organisiert von der
Gleichstellungsbeauftragten und
der Gleichstellungskommission
der Gemeinde Sanem

Wir werden nicht nur älter, auch unsere Vorstellungen vom Altern verändern sich.

Wir können das Alter positiv als eine weitere Lebensphase mit neuen Möglichkeiten und Aufgaben sehen.

Dazu gehören natürlicherweise auch die Veränderungen in unserer Sexualität. Sexualität verstanden als eine umfassender Lebensausdruck, als Lebensenergie, die in allen Phasen des menschlichen Lebens körperlich, seelisch und geistig wirksam ist.

Diesem spannenden Thema sich anzunähern, soll an diesem Abend Gelegenheit sein.

Inhalte:

- Liebe und Sexualität im Alter
- Der Körper verändert sich
- Probleme mit der Sexualität
- Bedeutung der Partnerbeziehung

Referentin:

Andrea Lehnart, Dipl.Psychologin und Psychotherapeutin,
Planning Familial Luxemburg.

Zielgruppe:

Offen für Männer und Frauen aller Altersgruppen

Datum:

Mittwoch 18.10.2006, von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Der Eintritt ist frei. Vorherige Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Sprache:

Deutsch

Ort:

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Sanem,
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

Réunion d'information:
Les 2 et 3 octobre 2006 à 19h à la mairie de Belvaux.

Les cours s'adressent à toutes les femmes, désirant réussir leur vie quotidienne sans devoir craindre des agressions.

En vous entraînant aux arts martiaux, vous allez aquérir la confiance en vos capacités physiques et mentales, dont vous avez besoin pour affronter des situations difficiles, qui risquent de mettre votre vie en péril. Lors d'un combat de rue, vous êtes entre de bonnes mains - à savoir: les vôtres!

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

Chargée: Tanja Troemel

Début des cours: mercredi, 18 octobre 2006

Cours pour débutantes: les mercredis, 18.45h - 19.45h

Cours pour avancées: les mercredis, 19.45 h - 20.45h

Prix: 60 Euro

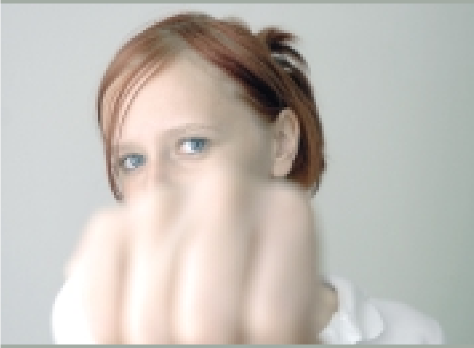
Description: Les cours comprennent 20 séances

Langue véhiculaire: luxembourgeois et français

Lieu: Les cours se dérouleront à Belvaux
Ecole Chemin Rouge (salle de gymnastique)

Délai d'inscription:
Veuillez renvoyer la feuille d'inscription à l'administration communale / service Biergerzenter, au plus tard pour le 27 septembre 2006.

Pour de plus amples informations:
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 Beles, Tel. 59 30 75 48, Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.
ou au Biergerzenter (Tél: 59 30 75 1)



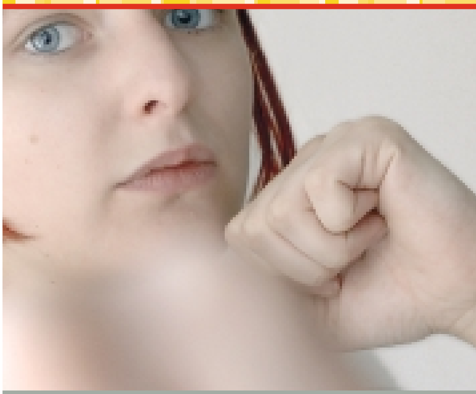
Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt Fraen a Männer»

AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITES!

COURS:
KARATE SELF-DEFENSE POUR FEMMES

NOUVEAU:

COURS DEBUTANTES ET AVANCEES!!



Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt
Fraen a Männer»

FRAEN A FUSSBALL? FIR WAT NET !!!

NEI AN EISER GEMENG: D'FRAE-FUSSBALLS-EQUIPE

organisiert von der
Gleichstellungsbeauftragten
in Zusammenarbeit mit der
Gleichstellungskommission der
Gemeinde Sanem

Ëmmer méi Meedercher a Frae fannen et flott, Fussball ze spillen.

An eisem Land gëtt et schonn 19 Fraen-Equipen, déi zesummen am Championnat spillen.

An der Gemeng Suessem gëtt et zënter Fréijoer 2006 d'Frae-Fussballs-Equipe vum CS Sanem. Insgesamt hu bis elo schon 20 Meedercher a Frae participéiert!

Zielgrupp:

Meedercher vun 12 Joer un däerfe mat trainéieren.

Och déi méi kleng Meedercher ab 5 Joer (Joergang 2001) si wëllkomm. Si spillen dann an de gemëschten Equipe mat.

Den Training ass:

Méindes vu 17.45 bis 19.15 Auer
Samschdes vun 10.15 bis 11.30 Auer

Wou?

um Fussballsterrain zu Suessem.

Fir méi Informatioune kënnt där gär Kontakt ophuele:

Mme Cecchetti Myriam
5, rue de Limpach
L-4986 Sanem
Tél.: 59 49 50 oder 23 63 63-43
e-mail: janamika@pt.lu

oder mam Trainer:

M. Quintus Robert
26, rue Pierre Clement
L-4916 Bascharage
50 25 43 oder 55 50 22 25
e-mail: robert.quintus@arcelor.com

Famill, Kanner, Partner, Beruff, Stood, Fräizäit - Verpflichtungen, Verantwortungen, d'Hänn voll Aarbecht an de Kapp voll Gedanken a Suergen…

- A wou bleift meng Liewensloscht ?
- Zäit fir mech,
- Zäit, zur Rou ze kommen
- entspanen, lassloossen, un näischt denke missen
- einfach sech selwer sinn a sech wuelfillen!

Den Alldag deet eis dat oft vergiessen. Heiansdo verléiere mir et esouguer ganz, an denken nach just wehmüteg un esou schéi Momenter zeréck. Oder mir mengen, mir bräichten et net oder hätte kee Recht méi drop: dat ass eben esou.

Dat kann dach net sinn! An dat soll och net esou sinn!!
An dësem Seminar gi mer eis dat "vergiessent" oder "verluerent" Wuelfillen erëm sichen, a mir léieren, wéi mer et an eisen Alldag kënnen abauen.

Formatrice: Nicole Hentzen, Dipl. Psychologin

Public cible:
Dëse Seminär riicht sech u Fraen, déi voll am Liewe stinn, wéi een esou schéi seet, mat oder ouni bezueltene Beruff, an dobäi vergiesse selwer ze liewen.

Datum: Samschden, 18. November 2006

Dauer: vun 9:00 bis 12:00 Auer

Délai fir d'Aschreiwung: 6. November 2006

Bedeelegungskäschten: 18 Euro

Sprooch: Lëtzebuergesch

Ort: Haus "A Gadder", 10, rue de France, zu Bieles

Bequem Kleedung undinn a wa méiglech eng Matt oder eng Decken a waarm Strëmp matbréngen

Nicole Hentzen

Campagne 2006
«Gesond a gläichberechtegt Fraen a Männer»

WELLNESS MOL ANESCHT

ATELIER: 3 STONNE WUELFILLEN FIR FRAEN

WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

TABLE RONDE: LËTZEBUERGER TOP-SPORTLERINNEN 08.03.2006

Am Kader vum Internationale Fraendag 2006 an der Campagne "Staark & gesond Meedercher a Fraen duerch gesond Virbiller" hunn de Service an d'Commissioun à l'Égalité des chances entre femmes an d'Commission des Sports vun der Gemeng Suessem eng Table Ronde mat Top-Sportlerinnen aus eisem Land organiséiert.

Ënnert dem Patronage vum:
Ministère de l'Égalité des Chances an dem Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle.

WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

TABLE RONDE: LËTZEBUERGER TOP-SPORTLERINNEN 08.03.2006

D' Zil vun dëser Table ronde war, Frae fir de Sport ze begeeschteren an se ze motivéieren.

Gefrot goufen dës Leeschtungssportler-innen ënnert anerem iwwert hiren Em-ploi du temps an hir Succès-Strategien.

De Publique an d'Sportlerinnen ware begeeschtert vun dëser eenzegarte-ger Manifestatioun.

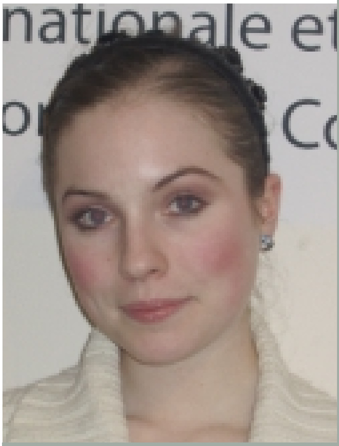
Simone Kayser-Diederich

Liz May

Tania Smaniotto

Danièle Kaber

Tessy Scholtes



Fleur Maxwell

WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

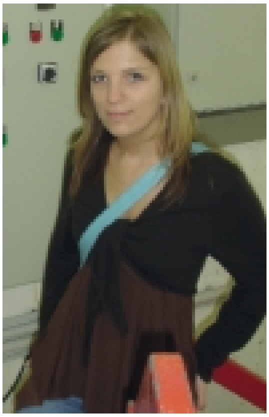
GIRLS-DAY 11.05.2006

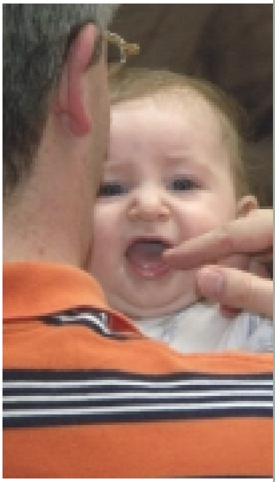
Dans le cadre de la 5e édition du "Girls' Day", l'administration communale de Sanem s'est engagée à offrir une journée de découverte à toute fille âgée de 12 à 18 ans. Organisée par la Commission à l'Egalité des chances de la commune de Sanem en coopération avec les Services à l'Egalité des chances entre femmes et hommes des communes de Sanem et Differdange, le Girls' Day a eu lieu en date du 11 mai 2006.

Cathlin: Et war déi éischt Kéier, dass ech um Girls'Day deelgeholl hunn, an ech géif d'nächst Joer nach eng Kéier matmaachen. Ech hu flott fonnt, wéi alles erkläert gouf. De Beruff "dessinatrice technique" gefällt mär wierklech. Ech kéint mär virstellen an deem Beräich ze schaffen.

Aldina: Et ass och fir d'éischt, dass ech matmaachen, an ech bereien et net. Am beschten hu mär d'Waasserbehälteren an och déi frëndlech Leit hei gefall.

Nora: Interessant! De Motor auserneen ze huelen huet mär am beschte gefall. Ech si begeeschtert vum Handwierk... Ech géif gär Zahntechnikerin ginn.





WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

KONFERENZ:
ELTERN WERDEN - LIEBESPAAR BLEIBEN
03.05.2006

organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Sanem im Rahmen der Kampagne 2006 "Gesond & gläichberechtegt Fraen a Männer" - in Zusammenarbeit mit der Elternschule Janusz Korczak, der Initiativ Liewensufank und der Gleichstellungskommission der Gemeinde Sanem.

Das kleine 3 x 3 für eine glückliche Partnerschaft mit Kind erklärte auf verständliche und vergnügliche Weise die komplexen Zusammenhänge, die zu einer Krise in der frühen Elternschaft führen können und fasste sie in die drei großen Bereiche "Ich" , "Du" und "Wir" zusammen. Dabei waren die daraus resultierenden Veränderungsvorschläge so angelegt, dass sie ganz unabhängig vom jeweiligen Partner durchgeführt werden konnten.

Ein vergnüglicher und interessanter Vortrag von Helen Maja Heinemann, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Mutter von 4 Kindern sowie Autorin des Buches "Eltern werden - Liebespaar bleiben".

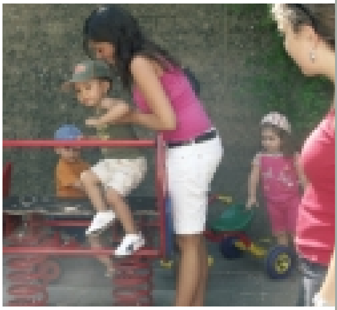
WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

WEITERBILDUNG FÜR FACHPERSONAL: "DIE VERÄNDERUNG DES GESCHLECHTSROLLEN-VERSTÄNDNISSES BEIM ÜBERGANG IN DIE ELTERNSCHAFT" 04.05.2006

organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Sanem im Rahmen der Kampagne 2006 "Gesond & gläichberechtegt Fraen a Männer" in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinden Bettemburg, Differdingen, Düdelingen und Schifflingen.

Diese von Helen Maja Heinemann gehaltene Weiterbildung beinhaltete:

- Informationen zu den Veränderungen des Geschlechtsrollenverständnisses beim Übergang in die Elternschaft und den daraus resultierenden Belastungen in der Partnerbeziehung.
- Einführung in das unterschiedliche Kommunikationsverhalten von Männern und Frauen sowie Hintergründe bei der Entstehung von Konflikten.
- Methoden der Gesprächsführung und der lösungsorientierten Beratung bezogen auf die Gleichstellung der Geschlechter in der Elternrolle.



WAT DËST JOER SCHO GESCHITT ASS...

BABYSITTER-FORMATIOUN 17.-28.07.2006

Insgesamt nahmen 12 Jugendliche und Erwachsene an dieser von den Gleichstellungsdiensten der Gemeinden Differdingen und Sanem organisierten Babysitter-Ausbildung teil. Das Zertifikat erhielten: Alves Stephanie, Ballinger Cynthia, Bastian Claudie, Dumont Nathalie, Hein Sandra, Laschette Fabienne, Lazzara Paola, Maas Sara, Pinto Vanessa, Schlim Alexander, Spautz Elena, Zabot Sandra.

Die 40 Stunden umfassende Ausbildung wurde angeboten für Jungen und Mädchen ab 16 Jahren sowie für interessierte Erwachsene. Ziel war es, die Zahl von qualifiziert ausgebildeten Babysittern zu erhöhen und die Gleichberechtigung von Frauen und Männern zu fördern.

Im Rahmen dieser Ausbildung konzentrierten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer inhaltlich auf die Entwicklung des Kindes, die verschiedenen Stile der Erziehung, die Kommunikation, die Hygiene, die eigene Ausarbeitung von Freizeit-, Spiel- und Bastelangeboten für Kinder unterschiedlicher Altersstufen sowie Basisinformationen zu erster Hilfe und Versicherungen. Im Programm enthalten war auch der Besuch von lokalen Kinderbetreuungseinrichtungen sowie die persönliche Ausarbeitung von Aktivitäten mit Kindern, z.B. Spiele und Basteln.

Tipp:
Auf www.sanem.lu finden interessierte Eltern eine Adressen-Liste von zertifizierten Babysittern.