



Informierte Frauen Donne informate

Vortragsreihe
Ciclo di conferenze

Frühjahr - Primavera **2016**



Frauenakademie

Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen - Frauenbüro

Accademia per le donne

Commissione provinciale per le pari opportunità per le donne - Servizio donna

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung Arbeit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione Lavoro



Sag mal, wie schaffst du das?

Mutter, Job, Ehefrau – und dabei am Besten noch gut aussehen...Wie soll Frau das alles unter einen Hut bringen und dabei glücklich sein? Geht das überhaupt? Als Mutter von Zwillingen, deren Erziehung ich nicht anderen überlassen will, erfolgreich in meiner Selbständigkeit haben mich Bekannte (Männer und Frauen) immer wieder gefragt: "Sag mal, wie schaffst du das?"

An diesem Abend erzähle ich von meinen Erfahrungen und Schwierigkeiten ebenso wie jene von vielen meiner Kundinnen und zeige Grundlagen auf, die für ein gutes Gelingen dieser Herausforderung wichtig sind.

Referentin: **Sabine Fischer**
Coach, Beraterin

Termine:

Ort: Prad am Stilfserjoch – Bürgersaal der Gemeinde
Zeit: Freitag, 15. April 2016 um 19.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Beirat für Chancengleichheit der Gemeinde Prad

Ort: Eppan – Lanserhaus
Zeit: Montag, 09. Mai 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Beirat für Chancengleichheit der Gemeinde Margreid

Ort: Martell – Vereinshaus
Zeit: Dienstag, 17. Mai 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Martell



Partnerschaft ohne Trauschein: Traum oder Trauma?

Frauen überlassen Geldgeschäfte häufig ihren Partnern, ohne sich darüber zu informieren was es bedeutet kein eigenes Bankkonto zu haben und welche Auswirkungen wichtige Entscheidungen wie Gütergemeinschaft und Gütertrennung haben und wie risikoreich eine Lebensgemeinschaft ist. Paare gehen immer mehr dazu über, dauerhaft unverheiratet zu leben.

Dies hat zwar den Vorteil, dass es für die Trennung keines gerichtlichen Verfahrens bedarf, jedoch ist die Partnerin nicht erbberechtigt und hat auch so gut wie keine Ansprüche.

Dieser Vortrag soll über Vor- und Nachteile informieren, damit die Risiken minimiert und die Frauen ihre Entscheidungen bewusst treffen und sich für die Zukunft absichern können.

Referentin: **Ulrike Oberhammer**
Präsidentin des Landesbeirates für Chancengleichheit
Rechtsanwältin

Termine:

Ort: St. Martin in Passeier – Seminarraum Dorfhaus
Zeit: Mittwoch, 20. April 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde St. Martin in Passeier

Ort: Burgstall – Kindergartensaal
Zeit: Mittwoch, 11. Mai 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Katholischer Familienverband

Ort: Meran – Kontaktstelle Frauen helfen Frauen
Zeit: Donnerstag, 26. Mai 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Kontaktstelle Frauen helfen Frauen Meran





Dallo sguardo sulle donne allo sguardo delle donne

La relatrice offre ai partecipanti la possibilità di una riflessione più accurata e approfondita, ma nello stesso tempo leggera e ironica, sulla cultura patriarcale che ci circonda, su quale sia l'immagine della donna non solo nei media, ma anche nella quotidianità, passando attraverso esempi pratici, piccoli gesti o consuetudini, che fanno sì che si replichino gli stessi schemi.

L'obbiettivo è portare i partecipanti alla consapevolezza del radicamento della cultura patriarcale, che porta donne e uomini a soffrire di una sorta di "sessismo interiorizzato", inconscio, che solo unendo il punto di vista di donne e uomini si riuscirà a superare il concetto anacronistico che gli uomini e le donne sono uguali. Gli uomini e le donne sono diversi, ma uguali devono essere i trattamenti, le opportunità, i diritti.

Relatrice: **Nadia Mazzardis Lucich**
Imprenditrice nel campo della formazione linguistica,
attiva nell' associazionismo educativo

Data:

Luogo: Bronzolo – Sala del consiglio comunale
Orario: venerdì, 22 aprile 2016 alle ore 20.00
In collaborazione: Comune di Bronzolo



Frauenherzen schlagen anders!

Auch heute noch sind der Herzinfarkt männlich und die Osteoporose weiblich behaftet. Tatsächlich sterben aber weltweit mehr Frauen an Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfällen und etwa ein Viertel der Männer erkranken an Osteoporose. Auch in Südtirol sterben weit mehr Frauen an Erkrankungen des Herzkreislaufsystems wie an bösartigen Tumoren während Männer eher an Tumorerkrankungen versterben. Leiden tatsächlich mehr Frauen an einer Depression? Warum werden Depressionen bei Männern häufig verzögert oder gar nicht erkannt? Die Depression ist ein Beispiel, wie sich eine Erkrankung bei Frauen und Männern unterschiedlich zeigt und damit mitunter verkannt wird. Bei den Herzkreislaufkrankungen gibt es eine Reihe von Unterschieden zwischen weiblichen und männlichen Patienten, was auch zur Auswahl des Titels geführt hat. Die Wissenschaft hat erkannt, dass Medikamente an Frauen und Männern ausgetestet werden müssen, und dass auch Erkrankungen in ihrer Entstehung, ihrem Erscheinungsbild und ihrer Behandlung entsprechend geschlechterspezifischer Besonderheiten erforscht werden müssen. Gendermedizin ist eine relativ junge Disziplin, die sich mit den Besonderheiten zwischen Frauen und Männern in der Medizin auseinandersetzt und den Weg zu einer personalisierten Medizin ebnen möchten, von der Frauen und Männer in gleicher Weise profitieren.

Referentin: **Rosmarie Oberhammer**
Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Termin:

Ort: Wolkenstein – Bibliothek
Zeit: Dienstag, 24. Mai 2016 um 20.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Bibliothek Wolkenstein





Vorsorge statt Fürsorge!

Ihre Zukunft liegt in Ihrer Hand! Das beitragsbezogene Rentensystem und die demografische Entwicklung zwingen uns zum Umdenken in der Rentenvorsorge. Vereinfacht auf den Punkt gebracht gilt der Grundsatz: Das, was ich in die Rentenkasse einzahle, ist das, was ich als Rente ausbezahlt bekomme. Und die Mindestrente ist abgeschafft. Deshalb heißt es für uns Frauen: rechtzeitig vorsorgen!

Die Referentin wird in ihrem Vortrag das Modell der Zusatzrentenvorsorge erklären, steuerliche Vorteile für Arbeitnehmerinnen, Selbständige und Frauen als mitarbeitende Familienmitglieder im Familienunternehmen aufzeigen. Denn der Zeitpunkt für den Start der privaten Vorsorge ist jetzt.

Referentin: **Judith Gögele**
Abteilungsleiterin Kommunikation, Information und
Beratung Pensplan Centrum AG

Termin:

Ort: Mühlbach – Saal der Feuerwehrrhalle
Zeit: Montag, 18. April 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Mühlbach





Was Frau/Mann braucht. So klappt jede Beziehung.

Männer sind vom Mars, Frauen sind von der Venus. Was müssen wir beachten, um eine glückliche Beziehung zu leben? Was sind die Eigenheiten und Besonderheiten der Frau? Welche die des Mannes? Was sollten wir im Zusammenleben berücksichtigen? Erfahren sie an diesem Abend – durchaus auch auf humorvolle Weise – „was Frauen wollen“ und „Männern wichtig ist“.

Referentin: **Sabine Fischer**
Beraterin, Trainerin und Coach

Termin:

Ort: Kurtinig – Haus Curtinie
Zeit: Mittwoch, 25. Mai 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: VKE und KVW Kurtinig



Gestalte dein Leben – selbstbewusst und pro-aktiv

Viele Frauen haben den Tag über so viele Aufgaben und Pflichten zu erledigen, dass sie dabei kaum zum Nachdenken kommen. Dabei geht es ihnen oft wie dem Holzfäller, der mit einer stumpfen Säge unermüdlich Bäume schneidet. Sein Nachbar kommt vorbei und rät ihm „Schleife den Sägeblatt, du verschwendest ja deine Kraft!“ „Dafür habe ich keine Zeit“, ruft der Holzfäller zurück und schuftet weiter. Sind auch Sie von den Anforderungen Ihrer verschiedenen Rollen – Frau im Beruf, Mutter, Ehefrau, Hausfrau, Tochter...- so in Anspruch genommen, dass Sie gar keine Zeit finden, Ihre eigenen Ziele zu realisieren?

Lernen Sie die wesentlichen Elemente einer erfolgreichen Zeitmanagements kennen und reflektieren Sie gemeinsam über folgende Themen:

- die wirklich wichtigen Dinge anpacken, klare Ziele und Prioritäten setzen, der Perfektionsfalle entgehen: nicht perfekt, sondern nur gut sein, Zeitdiebe erkennen.

Referentin: **Christine Vigl**
Beraterin, Trainerin und Coach

Termin:

Ort: Sexten – Pfeifhoferhaus
Datum: Montag, 09. Mai 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Katholischer Familienverband Zweigstelle Sexten





Mit Souveranität und Selbstvertrauen zu mehr Erfolg

Wer beruflich vorankommen will, benötigt nicht nur Fachkompetenz, sondern auch ein sicheres und souveränes Auftreten, eine überzeugende Kommunikation und Selbstvertrauen. Nutzen Sie ihre Potentiale und verwandeln vermeintliche Schwächen in Stärken und überzeugen Sie mit Ihrer Persönlichkeit und gewinnen so andere für sich! Der Vortrag liefert Ihnen dabei wichtige Anregungen.

Referentin: **Astrid Kuprian**
Marketing- und Social Media Managerin

Termin:

Ort: Brixen – Lachmüllerhaus
Datum: Mittwoch, 08. Juni 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Komitee für Chancengleichheit Gemeinde Brixen





Du darfst NEIN sagen! Sicherheitstipps für Mädchen und junge Frauen

An der Schule, am Arbeitsplatz, in Freizeiteinrichtungen, im öffentlichen Raum und in der Familie sind laut Untersuchungen ein Drittel aller Mädchen und jungen Frauen verschiedenen Formen von sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Was können Erwachsene tun, um Mädchen und junge Frauen zu befähigen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen und ihnen ein sicheres Umfeld zu gewährleisten. Welchen Beitrag dazu können Medien, Elternhaus, Schule und Freizeiteinrichtungen leisten? Im Rahmen des Vortrages wird als Beispiel für konkrete Vorbeugemaßnahmen gegen sexualisierte Gewalt die "Gitschn-App" vorgestellt.

Referentin: **Petra Fischnaller**
Pedagogin im Frauenhaus Meran

Termin:

Ort: Schlanders – Aula der Handelsoberschule
Datum: Mittwoch, 25. Mai 2016 um 19.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Beirat für Chancengleichheit der Gemeinde Schlanders



Cenerentola, principessa o regina?

Essere coscienti di se stesse e del proprio valore non è un dono servito su un piatto d'argento: si tratta di un viaggio (spesso lungo una vita) in cui ogni donna si trova a confrontarsi con la propria immagine così come con quella che altri hanno di lei, con quello che è permesso e quello che non è approvato, con quanto si autorizza a prendere il proprio posto nel mondo e a lasciar brillare la propria luce.

Relatrice: **Barbara Monti**
Insegnante di meditazione e di crescita personale

Data:

Luogo: Salorno – Casa Noldin
Orario: mercoledì 8 giugno 2016 alle ore 20.00
In collaborazione: VKE, KVW e ACLI Salorno

