



Informierte Frauen Donne informate

Vortragsreihe
Ciclo di conferenze

Herbst 2016



Frauenakademie

Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen - Frauenbüro

Accademia per le donne

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



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. 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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es eine Reihe von Unterschieden zwischen weiblichen und männlichen Patienten. 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 möchte, von der Frauen und Männer in gleicher Weise profitieren.

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

Termine:

Ort: Frauenmuseum Meran
Zeit: Dienstag, 06. September 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Frauenmuseum Meran

Ort: Klausen, Walthersaal
Zeit: Dienstag, 27. Oktober 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Klausen



Frauenheilkunde

Heilende Pflanzen sind unsere ältesten Begleiterinnen in gesunden und kranken Tagen. In der Tradition der heilkundigen Frauen, werden in diesem Vortrag frauenspezifische Heilpflanzen (Achillea, Alchemilla u.a. mehr) unter mythologischen, aber auch ganz praktischen Aspekten vorgestellt. Berichtet wird auch wo, wie, wann, weshalb, bei wem, frauenheilkundlich homöopathisch dynamisierte Heilmittel (wie Sepia, Lachesis u.a. mehr) nützlich sein können.

Referentin: **Maria Paregger**
Ärztin, Homöopathin, Sagenforscherin

Termine:

Ort: Margreid – Karl-Anrather-Haus
Zeit: Montag, 12. September 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: VKE Kurtinig, KVW Margreid, ACLI Margreid, VKE Salurn

Ort: Terenten – Veranda
Zeit: Dienstag, 4. Oktober 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Kfs Bäuerinnen





Naturheilkunde für groß und klein

In diesem Vortrag wird den Teilnehmern die Naturheilkunde in all ihren Aspekten näher gebracht: wo und wann kann ich Vitamine einsetzen, welche Kraft besitzen pflanzliche Arzneimittel und worin liegt die Stärke der Homöopathie? Ein bunter Mix aus Altem und Neuem, aus West und Ost, für Groß und Klein.

Referentin: **Kathrin Fischer**
Ärztin für komplementäre Medizin

Termin:

Ort: Innichen – Josef-Resch-Haus
Zeit: Freitag, 16. September 2016 um 19.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Kfb Innichen, Vierschach, Winnebach



Matriarchatspolitik

Die Begründerin der modernen Matriarchatsforschung spricht über Matriarchatspolitik als Vision einer neuen matriarchalen, egalitären Gesellschaftsform und beschreibt sie auf vier Ebenen: auf der ökonomischen und auf der sozialen Ebene, auf der Ebene der politischen Entscheidungsfindung und auf der spirituell-kulturellen Ebene. Außerdem wird sie ihr neues Buch „Berggöttinnen der Alpen. Matriachale Landschaftsmythologie in vier Alpenländern“ vorstellen.

„Europas bekannteste Matriarchatsforscherin Heide Göttner- Abendroth fasst in diesem Buch ihre landschaftsmythologischen Forschungen in der Schweiz, in Deutschland, Südtirol und Österreich zusammen. Sie sind aus ihrer langjährigen Feldforschung in diesen Gebieten hervorgegangen. Dabei werden die materiellen Relikte der frühen, matriarchalen Kulturepochen analysiert und zu diesen Landschaften in Beziehung gesetzt. Die Autorin entfaltet dabei die Methode einer "geistigen Archäologie", bei der nicht nur Aussagen aus Archäologie und Geografie, sondern ebenso aus Mythologie, Volkskunde und Sprachforschung interdisziplinär in einen Zusammenhang gebracht werden.“ (Raetia, 2016)

Referentin: Heide Göttner-Abendroth
Matriarchatsforscherin

Termin:

Ort: Festsaal der Gemeinde Bozen, Gumergasse 7
Zeit: Freitag, 16. September 2016 um 19.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Tanna, Alchemilla, Gemeinde Bozen

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

Termine:

Ort: Kaltern – Sparkassensaal
Zeit: Mittwoch, 28. September 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Beirat für Chancengleichheit und Bibliothek Kaltern

Ort: Lajen – Kulturhaus
Zeit: Mittwoch, 12. Oktober 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Offene Frauengruppe Lajen, Katholischer Familienverband

Ort: Bozen – Sitz Frauen helfen Frauen, Dr.-Streiter-Gasse 1/B
Zeit: Dienstag, 29. November 2016 um 14.30 Uhr
In Zusammenarbeit: Frauen helfen Frauen Bozen

Die Zukunft ist Online Mamis! Nutzt eure Chance

2020 wird es ca. 5 Mrd. Internetnutzer geben. Das ist unendlich viel Potential für Deine Ideen, für dein Können, für Deine Talente, für Deine verfügbare Zeit und für all das was Du dir noch gar nicht vorstellen kannst. Lerne wie Du Deine Chance entdeckst, wie Du den Einstieg in Cyberspace vorbereitest und zum Erfolg führst.

Referentin: **Sabine Flscher**
Beraterin und Coach

Termin:

Ort: Stern (La Villa)
Zeit: Dienstag, 4. Oktober 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Abtei

Frauenheilkunde

Heilende Pflanzen sind unsere ältesten Begleiterinnen in gesunden und kranken Tagen. In der Tradition der heilkundigen Frauen, werden in diesem Vortrag frauenspezifische Heilpflanzen (Achillea, Alchemilla u.a. mehr) unter mythologischen, aber auch ganz praktischen Aspekten vorgestellt. Berichtet wird auch wo, wie, wann, weshalb, bei wem, frauenheilkundlich homöopathisch dynamisierte Heilmittel (wie Sepia, Lachesis u.a. mehr) nützlich sein können.

Referentin: **Maria Paregger**
Ärztin, Homöopathin, Sagenforscherin

Termine:

Ort: Margreid – Karl-Anrather-Haus
Zeit: Montag, 12. September 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: VKE Kurtinig, KVW Margreid, ACLI Margreid, VKE Salurn

Ort: Terenten – Veranda
Zeit: Dienstag, 4. Oktober 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Katholischer Familienverband, SBO Terenten

Il tempo della luna

Chi ha detto che le mestruazioni sono una seccatura o che le donne con il ciclo debbano soffrire? Esploriamo tutte le tappe del cambiamento (menarca, mestruazioni, menopausa) come momenti di presa di consapevolezza, potere e salute.

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

Appuntamento:

Luogo: Cortina s. strada del vino – Casa Curtinie
Ora: Mercoledì, 12 ottobre 2016 alle ore 20.00
In collaborazione: VKE Cortina, KVW Magrè, ACLI Magrè, VKE Salorno

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'obiettivo 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

Appuntamento:

Luogo:	Ora – Biblioteca
Data:	Mercoledì, 19 ottobre 2016 alle ore 20.00
In collaborazione:	CPO Ora



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: **Claudia Pichler**
Psychlogin

Termin:

Ort: Karthaus – Haus der Gemeinschaft
Zeit: Mittwoch, 19. Oktober 2016 um 19 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Schnals



Wechseljahre - Jahre der Veränderungen

Die Wechseljahre sind eine interessante Herausforderung für uns Frauen. Nach ungefähr 33 Jahren Fruchtbarkeit können wir uns vor, während und nach diesem Wandel neu entdecken. Körperliche Energien wandeln sich nun in geistige Energie. In den Wechseljahren gerät Einiges in unserem Körper außer Rhythmus. Dieser vorübergehende „nicht Rhythmus“ zeigt sich des Öfteren in unterbrochenem Schlaf, Herzklopfen, Wallungen, seelischem Ungleichgewicht ...

Pflanzen, homöopathische und anthroposophische Heilmittel und viele andere Ratschläge, die Frauen bis heute gesammelt und weitergegeben haben, können uns helfen, diese kleine Stufe zu meistern.

Referentin: **Maria Paregger**
Ärztin, Homöopathin, Sagenforscherin

Termine:

Ort: Sterzing – Bibliothek
Zeit: Dienstag, 25. Oktober 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Bibliothek Sterzing

Ort: Montan – Bibliothek
Zeit: Dienstag, 14. November 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Beirat für Chancengleichheit Montan

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

Termine:

Ort: Klobenstein – Bibliothek
Datum: Mittwoch, 26. Oktober 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: Gemeinde Klobenstein

Ort: Salurn – Noldinhaus
Datum: Mittwoch, 9. November 2016 um 20 Uhr
In Zusammenarbeit: VKE Kurtinig, KVW Margreid, ACLI Margreid, VKE Salurn



Emotion, Vielfalt und Herzlichkeit – Begeisterung nach außen tragen!

Haben Sie schon Unterstützer und Unterstützerinnen in Ihrem Umfeld, in Ihrem Verein, in Ihrem Unternehmen?

Garantiert haben Sie echte Fans, wahrscheinlich sogar jede Menge. Fragen Sie sich jetzt: Wo sind sie wenn Sie sie brauchen? Was sind sie bereit für Sie zu tun? Wie nutzen Sie dieses Engagement? Und wie können neue soziale Medien Ihnen dabei helfen? Dann sind Sie bei diesem Vortrag goldrichtig und erhalten einen Einblick in professionelles Fan- und Unterstützungsmanagement.

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

Termin:

Ort: Taufers i. Münstertal – Bibliothek
Datum: Donnerstag, 27. Oktober 2016 um 20.00 Uhr
In Zusammenarbeit: Bibliothek Taufers i. Münstertal



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

Appuntamento:

Luogo: Bressanone – Casa Lachmüller
Data: mercoledì 16 novembre 2016 alle ore 19.30
In collaborazione: CPO Bressanone
