

Veranstaltungsprogramm
Februar – Juni 2012

Frauenberatungsstelle



Heinrich-Gruber-Str. 9, 2. Stock
4050 Traun
Tel/Fax: 07229/62 533
E-Mail: babsi.traun@aon.at
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

VERANSTALTUNGSKALENDER

Februar 2012

Stress lass nach – Progressive Muskelentspannung	Jeweils 1. Mi im Monat, 1. 2., 7. 3., 4.4., 2.5., 6.6. 2012, 17.30 - 18.30 Uhr
Depression - Sie sind nicht alleine	Mi, 15. 2. 2012, 19.00 - 21.00 Uhr
Testen sie sich gesund - 1. Teil	Do, 23.2. 2012, 19.00 - 21.00 Uhr
Gesundheitstraining - Innere Beraterin	Mi, 29. 2. 2012, 18.30-21.00 Uhr
EDV – Grundkurs mit Word für 50 +	3xMi + DO, 29. 2. - 15.3. 2012, 13.00 - 16.00 Uhr

März 2012

Workshop - Heimwerken	Fr, 2.3.2012, 15.00-18.00 Uhr
Internationaler Frauentag - Film, Diskussionsrunde	Do, 8.3.2012, 18.00 Uhr, Pfarrsaal Traun
Gesundheitstraining - Vorsätze	Mi, 21.3.2012, 18.30 – 21.00 Uhr
Ehe - Lebensgemeinschaft	Do, 22. 3. 2012, 19.00 Uhr
Testen sie sich gesund – 2 .Teil	Do, 29.3.2012, 19.00 – 21.00 Uhr

April 2012

Gesundheitstraining - Selbstvertrauen	Mi, 11. 4. 2012, 18.30 - 21.00 Uhr
EXCEL Auffrischkurs	Mi, 11.4. und 18.4.2012 , 8.15 – 11.45 Uhr
Workshop – Auto	Fr, 13.4. 2012, 15.00 – 18.00 Uhr
Testen sie sich gesund – 3. Teil	Do, 26.4.2012, 19.00 – 21.00 Uhr

Mai 2012

Power Point Kurs	Mi, 9.5. und 16.5.2012, 8.15 – 11.45 Uhr
Workshop – Ausmalen	Termin wird noch bekanntgegeben

Neu ab März – Frauentreff!!

Jeden 1. Di im Monat ab 6.03.2012, Beginn 19.00 Uhr, Jeden 1. Do im Monat ab 2.03.2012, Beginn 9.00 Uhr

UNSERE BERATUNGSANGEBOTE FÜR FRAUEN

➤ mit beruflichen Plänen

berufliche Veränderung – Berufsorientierung

Erst- und Wiedereinstieg

Aus- und Weiterbildung – Bildungsziel und Bildungsplan

individuelle Bewerbungsstrategien – Bewerbungsunterlagen und –training

➤ in bewegenden Lebenssituationen

psychosoziale Probleme – Selbstwert, Depression, Ängste, Konflikte,....

partnerschaftliche und/oder zwischenmenschliche Beziehungen

Erziehungs- und Familienarbeit

➤ mit rechtlichen Fragen

familienrechtliche Belange (Scheidung, Obsorge,...)

erbrechtliche Angelegenheiten

Vertragsrecht (Ehevertrag,...)

Wichtig! Termin vereinbaren!

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 7.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr

Mittwoch: 7.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.30 Uhr

ONLINEBERATUNG DES VEREINS „FRAUEN BERATEN FRAUEN“

www.frauenberatenfrauen.at → Onlineberatung

Frauenhelpline 0800/222 555

anonym und vertraulich

e-mail: frauenhelpline@aof.at

homepage: www.frauenhelpline.at



Ehrung

Unsere langjährige Vorstandsfrau SR Waltraud Schinko bekam am 14. 12. 2011 von der Stadtgemeinde Ansfelden das Anerkennungszeichen für besondere Verdienste im Ehrenamt, übergeben von Herrn Bürgermeister Baumberger. Im Verein der Frauenberatungsstellen BABSI ist Frau Schinko seit der Vereinsgründung 1994 Vorstandsmitglied und leitete auch ehrenamtlich eine Deutsch- Kommunikationsrunde für Frauen mit nicht deutscher Muttersprache.



Wir gratulieren Kollegin Schinko und danken ihr für das jahrelange Engagement

Internationaler Frauentag

Filmvorführung und Austausch zum Thema „Mehrfachbelastung der Frauen“ anlässlich des Internationalen Frauentages.

Obwohl wir Frauen von Natur aus so ausgerüstet sind, dass wir mehrere Dinge gleichzeitig tun können, sieht es so aus als hätten wir nie genug Zeit, alles zu erledigen, was wir auf dem Zettel haben. Die Mehrfachbelastung zieht sich wie ein roter Faden durch unser gesamtes Leben. Kinder, Haushalt, Job, Pflege der Angehörigen und dabei dann auch noch die attraktive und liebevolle Frau bleiben. Damit haben wir Frauen einfach immer noch viel zu oft zu kämpfen.

Am Internationalen Frauentag wollen wir uns daher dieses Themas annehmen und Ihnen Raum geben, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen, aber auch einen gemütlichen Abend mit einem Film, der die Mehrfachbelastung mit Humor, aber auch viel Gespür behandelt, zu verbringen.

Termin: Do, 8.03.2012, 18.00 Uhr, Pfarrsaal Traun

Filmvorführung: „Meine Familie bringt mich um“ (Komödie Deutschland 2010 mit Iris Berben) anschließend gemütlicher Ausklang mit Diskussion und Buffet. Freier Eintritt !!!



Stress lass nach

Progressive Muskelentspannung

Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig. Die innere Spannung, die dabei entsteht, müssen wir abbauen. Eine Möglichkeit, wie wir diese Dauerspannung gegensteuern können, bietet die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Muskeln effektiv lockern baut Stress ab und bringt innere Ruhe!

Termin: jeden 1. Mi. im Monat, 1.2, 7.3, 2.4, 2.5, 6.6.2012, 17.30 – 18.30 Uhr

Freiwillige Spende!

Leitung: Mag.^a Andrea Hellmayr, Psychologin im BABSI

Vortrag und Fragerunde

Depressionen – Sie sind nicht allein

Depressive Verstimmungen - Interessensverlust - Müdigkeit?

Vielleicht kennen sie diese Gefühle von sich selber oder von Angehörigen oder Bekannten.

Möglicherweise handelt es sich um Anzeichen einer Depression!

Zwei bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden an Depressionen.

Ich möchte Ihnen an diesem Abend Informationen zu Entstehung, Symptomen und Behandlungen von Depressionen geben und ich werde versuchen alle Fragen, die Sie dann noch haben, zu beantworten.

Termin: Mi, 15.02.2012, 19.00 – 21.00 Uhr

Freiwillige Spende!

Leitung: Mag.^a Andrea Hellmayr, Psychologin im BABSI

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gesundheitsvorsorge

Gesund sein – Testen Sie sich gesund

Wir nehmen 1-5% unserer Bedürfnisse bewusst und 95-99% unbewusst wahr. Wie soll ich meinen Körper gesund halten oder abnehmen usw., wenn 5% bewusst dafür, aber 95% im Verborgenen dagegen sind. Wie soll ich wissen, was mein Körper braucht, wenn ein Großteil meiner Bedürfnisse mir nicht bekannt ist?

Dieser Workshop besteht aus 3 Teilen, die aufeinander aufgebaut sind. Sie können diese auch einzeln buchen.

Es wird Ihnen eine ganz einfache Methode vorgestellt, mit der Sie Ihre Gesundheit im Einklang mit Ihrem Unterbewusstsein erhalten können.

1 Teil: Kinesiologischer Armlängentest (alleine durchführbar – man braucht keine 2. Person) Bewusstsein und Unterbewusstsein. Die 3 Denkebenen Zellinformation – Selbstvertrauen stärken, wieder kraftvoll und vital sein. Entschlacken und entgiften mit Schüssler Salze und Co.

Termin: Do, 23.02. 2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten : € 22,--

2. Teil: Erfahrungsaustausch – Armlängentest und Schüssler Salze. Armlängentest – Erweiterung der Anwendungsmöglichkeiten. Verschiedene Mittel, die Ihre Gesundheit unterstützen. Schüssler Salze 1 -12 und ihre Anlitzzeichen. Wie wirken Schüssler Salze in unserem Körper?

Termin: Do, 29. 03. 2012, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten : € 22,--

3. Teil: Erfahrungsaustausch – Armlängentest und Schüssler Salze 100% Lebensenergie wie viel % arbeiten für mich und wie viel % gegen mich. Destruktive Gedankenmuster erkennen und verändern. Gesundheit visualisieren. Grenzen wahren – wo hört meine Verantwortung auf und die eines anderen an. Sich selbst reflektieren bzw. wahrnehmen, damit man gegensteuern kann und somit körperliche Disharmonien vermeidet.

Termin: Do, 26.04 2012, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: € 22,--

Leitung: Manuela Huemer; Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Gesundheitstraining im Frühjahr 2012

1. Innere Beraterin

Wie oft diskutieren Sie mit Ihrer inneren Stimme, wie Sie etwas tun sollten, von dem Sie nicht ganz überzeugt sind? Wer gewinnt – Kopf oder Bauch? Woher kommt es, dass das Bauchgefühl oft – aber doch nicht immer – recht hat? Welche Muster und Werte spielen dabei eine Rolle?

Termin: Mi, 29.02.2012 , 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: € 12,--

2. Vorsätze

Was brauchen Sie, damit Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben, sondern auch umgesetzt werden? Vorsätze haben nur dann Sinn, wenn sie einem inneren Bedürfnis entsprechen und nicht den Erwartungen anderer. Wir müssen Vorsätze und Ziele formuliert sein, damit sie Kraft und Motivation wecken?

Termin: Mi, 21.03.2012, 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: € 12,--

3. Selbstvertrauen

Welche Du-Botschaften habe ich heute noch im Ohr, die mir Energie rauben und mich verunsichern? Wie kann ich diese abwertenden Sätze aus Erwachsener Sicht umformulieren, damit ich nicht im Negativen bleibe, sondern ermutigende innere Dialoge entwickle?

Termin: Mi, 11.04.2012, 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: € 12,--

Leitung: MMag.^a Andrea Wiesauer, Psychologin

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Vortrag und Fragerunde

„Rechte und Pflichten zwischen Ehepartnern bzw. Lebensgefährten“



Ist eine Ehe noch zeitgemäß? Welche Rechte und Pflichten bestehen in einer Lebensgemeinschaft? Wir laden Sie herzlich zu einer Diskussionsrunde ein, in der wir die Vor- und Nachteile einer Ehe- und Lebensgemeinschaft anhand von Beispielen aus der Praxis erläutern.

Termin: Do, 22.03.2012 , 19.00 Uhr

Freiwillige Spende!

Leitung: Mag.^a Christina Wagner, Juristin im BABS und

Bettina Paulischin, arbeitsmarktpolit. Beraterin im BABS

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Frauentreff

*Träumen – dann und wann
auf der Leiter der Hoffnung
emporsteigen
verrückte Pläne schmieden
Ungewöhnliches, Anderes
miteinander wagen*

Ab März 2012 wird im Babsi 2 mal im Monat ein „Frauentreff“ angeboten. Bei diesem Treffen steht der persönliche Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen im Vordergrund: es soll Zeit sein mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen; die Themen sollen zur Sprache kommen, die einen selbst beschäftigen, z. B. die persönliche Situation zu Hause, in der Familie/Partnerschaft, im Beruf, wie geht es mir bei der Arbeitssuche etc.

Vormittagstermine: jeden 1. Do. im Monat ab 01.03.2012, Beginn 9.00 Uhr

Leitung: Maria Fischer

Abendtermine: jeden 1. Di im Monat ab 06.03.2012, Beginn 19.00 Uhr

Leitung: Gertrude Lang



Workshop-Reihe „Selbst ist die Frau!“

In diesen Workshops wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie einfache Dinge, die oft immer noch hauptsächlich von Männern ausgeführt werden, selbst erledigen können.

Jeder Workshop ist auch einzeln buchbar

Workshop „Heimwerken“

Ein Regal montieren, ein Bild aufhängen, einen verstopften Abfluss reinigen, Bad- und Küchenarmaturen wechseln, Silikonfugen ausbessern, mit Werkzeug fachgerecht umgehen etc. – das ist in Zukunft alles kein Problem mehr, wenn Sie diesen Workshop besuchen.

Termin: Fr, 02.03.2012, 15.00 – 18.00 Uhr

Leiter: Martin Böhm, erfahrener Heimwerker

Workshop „Auto“

Sie lernen in diesem Workshop, wie man den Ölstand kontrolliert, die Scheibenwaschanlage nachfüllt, den Reifendruck misst, die Reifen wechselt und Sie erfahren, was bei einem Autokauf zu beachten ist.

Termin: Fr, 13.04.2012, 15.00 – 18.00 Uhr

Leiter: Martin Böhm, ehemaliger Fahrschullehrer

Workshop „Ausmalen“

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Malerarbeiten vorbereiten, welche Werkzeuge und Materialien Sie benötigen und Sie können verschiedene Techniken der Wandgestaltung ausprobieren.

Termin: im Mai, Datum wird noch bekanntgegeben

Kosten: je Workshop € 7,--

Leiterin: Bettina Paulischin in Kooperation mit einer gelernten Malerin

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn



EDV-Grundkurs mit Word für 50+

Die Arbeit am Computer kann viel Spaß machen, auf jeden Fall hält sie geistig fit. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse mitbringen und Interesse am Computer haben.

Nach grundlegender Einführung im Umgang mit dem PC sowie dem Bedienen der Maus lernen Sie die Tastatur bei der Eingabe von Texten kennen. Sie üben das Schreiben von Texten mit dem Programm Word 2007, das Speichern und Öffnen von Dateien. Sie lernen Briefe und Einladungen gestalten, Bilder und Fotos einfügen, Daten auf Datenträger wie USB-Stick speichern etc.

Termin: 3 Wo. Mi, und Do, 29.02. bis 15.03.2012, 13.00 - 16.00 Uhr

Kosten: € 95,- inkl. Unterlagen

Excel Auffrischkurs

Voraussetzung: geringe Excel Grundkenntnisse

Inhalt: Dateneingabe und Bearbeitung, Erstellen und arbeiten mit Tabellen und Listen, Daten/Zellen formatieren, Arbeitsmappen anlegen und verwalten, Arbeiten mit Formeln, Funktionen, Kalkulationen erstellen; Diagramme erstellen

Termin: Jeweils Mi. 11. und 18.04.2012 ; 8.15 -11.45 Uhr

Kosten: € 53,- inkl. Unterlagen

Power Point Kurs

Voraussetzung: EDV- Grundkenntnisse

Inhalt: Erstellen von einfachen Vorlagen, Grafiken und Diagramme, Folieneinstellung, Formatieren, Verschieben und Löschen von Texten, Drucken, Folienpräsentation - effekten;

Termin: Jeweils Mi. 09. und 16.05.2012; 8.15 -11.45 Uhr

Kosten: € 53,- inkl. Unterlagen

Leitung: Gertrude Lang, EDV-Kauffrau

Gerne können Sie auch den eigenen Laptop mitnehmen. Bitte dies bei der Anmeldung unbedingt angeben. Wir arbeiten mit Office 2007 Programmen.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Um Mißverständnisse ausschließen zu können, bitten wir Sie bei einer Anmeldung zu einem Kurs oder Seminar unsere Geschäftsbedingungen genau durchzulesen.

Unsere Geschäftsbedingungen

- Anmeldung: Ein Kurs/Seminar wird ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 6 abgehalten. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns eine Terminverschiebung bzw. Absage vor. In diesem Fall werden Sie von uns telefonisch oder schriftlich verständigt.
- Stornierung: Bei Rücktritt von einer Seminaranmeldung bis einer Woche vor Kurs/Seminarbeginn wird kein Kursbeitrag verrechnet. Bei späterem Rücktritt werden 30% des Kursbeitrages als Stornogebühr in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen am ersten Kurstag (Kursabend) **ohne Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr verrechnet.**
- Leistungen: In den Kursgebühren sind die Kursleitung durch qualifizierte Kräfte, sowie bei Angabe auch Schulungsunterlagen, bzw. Bereitstellung von Geräten enthalten.
- Haftung: Bei Ausfall eines Kurses durch Unfall, Krankheit des Trainers, besteht Anspruch auf Durchführung des Kurses zu einem späteren Zeitpunkt. Bei unvorhersehbaren Ereignissen oder höhere Gewalt besteht kein Anspruch.

Werden Sie Mitglied bei BABSI!



Sie zahlen einen jährlichen **Mitgliedsbeitrag** von **€ 12,-** und bekommen 3mal im Jahr unsere **Programmzeitschrift** zugeschickt. Weiters können Sie unsere **Bibliothek** und unsere **Computerraum** kostenlos nützen.

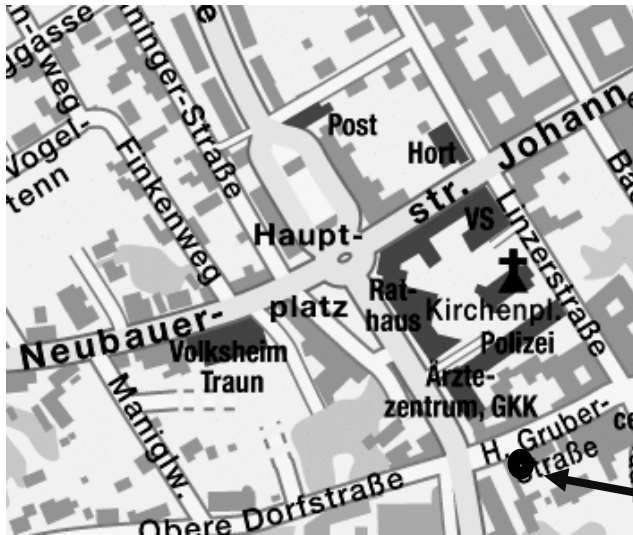
Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag helfen Sie uns auch, unsere Aktivitäten zu erhalten, zu verbessern und weiter auszubauen.

Bei der **Einzahlung** des Mitgliedsbeitrages bitten wir Sie, Ihren **Vor- und Zunamen und die Adresse** anzugeben, da wir Ihnen sonst unsere Zeitungen und Broschüren nicht zuschicken können!

BAWAG Traun

BLZ 14000

KontoNr.: 47 910 509 990



BABS

Alle Kurse finden wenn nicht anders angegeben in der Frauenberatungsstelle **BABS**, **Heinrich-Gruber-Str. 9, 2. Stock**, 4050 Traun statt.

Parkmöglichkeiten: Die umliegenden Kurzparkzonen oder der kostenlose Dauerparkplatz in der Fabrikstraße (1. Straße von Haid kommend rechts).

Die Frauenberatungsstelle BABS ist eine Beratungseinrichtung für Frauen in arbeitsmarktpolitischen und privaten Belangen, die mit Förderungsmitteln des AMS OÖ, des Landes OÖ, des Bundesministeriums für Frauen, der AK OÖ., der Sozialhilfeverbände sowie durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert wird.

Die Beratungsstelle BABS ist im **Verein Frauenbetreuungs- u. Frauenservicestellen BABS** organisiert.



Sozialreferat
Familienreferat

BUNDESKANZLERAMT FRAUEN

Falls unzustellbar, bitte ankreuzen:

- nicht angenommen
- verzogen
- unbekannt
- Anschrift ungenügend

Liebe/r BriefträgerIn!

Sollte die Empfängerin verzogen sein,
senden Sie bitte unsere Zeitung mit
der neuen Adresse retour. **DANKE !!!**

Neue Adresse:

Straße, Nr.:.....

PLZ/Ort:.....

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Hersteller:
Verein Frauenbetreuungs- u. Frauenservicestellen
BABS, Ledererstraße 5, 4240 Freistadt, ZVR:
944511198

Herausgeber: Frauenberatungsstelle BABS,
Heinrich-Gruber-Str. 9/II, 4050 Traun

F.d.I.v.: Gertrude Lang, Bettina Paulischin,
Ruth Ostermeier, Mag.^a Andrea Hellmayr.