FRAUENTREFF
Brixen im Thale

Jahresprogramm 2022

Allgemeines

Ein Grundsatz, der von Anfang an gilt:

Der Frauentreff ist kein Verein mit Mitgliedschaft und verpflichtender Teilnahme an den jeweiligen Veranstaltungen. Wir wenden uns an ALLE Frauen. Jeden Monat gibt es ein anderes Schwerpunktthema: So bieten sich viele Gelegenheiten für einen regen Erfahrungsaustausch zwischen interessierten Frauen.

Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat
9.00 - ca. 11.00 Uhr
Pfarrsaal Brixen, Dorfstraße 88

BEITRAG pro Veranstaltung: € 3,-

Etwaige Abweichungen siehe Detailbeschreibung des jeweiligen Vortrags.

INFORMATION:
Annemarie Laiminger, Tel. 0664 6520943

Do, 20. Jänner 2022 | 9.00 Uhr

Antje Lohrer, selbstständig, Büro-/Ordnungsdienstleistungen, Kufstein

ORDNUNG MACHT DEIN LEBEN LEICHTER

Befreiende Gefühle durch Aufräumen und Entrümpeln

„Räum endlich dein Zimmer auf!" Dieser Satz aus der Kindheit hat dazu geführt, dass viele Menschen nicht gerne aufräumen oder mit Ordnung negative Gefühle verbinden. Abseits von Strenge erfahren Sie, dass Ordnung Spaß machen und das Leben durch Ordnung leichter werden kann. Der Weg zu mehr Ordnung und Übersicht soll leicht sein! Sie bekommen wertvolle Tipps, mit denen der Alltag erleichtert und das Zuhause zu einem Wohlfühlort verwandelt werden kann.

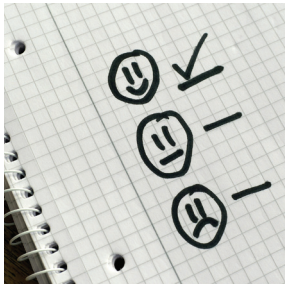
Do, 17. Februar 2022 | 9.00 Uhr

Erika Schmiedhofer, Pflegeassistentin, zert. Gedächtnistrainerin

GEDÄCHTNISTRAINING – HALTE DEIN HIRN FIT!

Wie tickt das Gehirn? Warum können wir uns nicht immer alles merken? Und: Wie kann das Gedächtnis bestmöglich unterstützt werden? Diese und viele weitere spannende Fragen werden in diesem Mitmachvortrag, zusammen mit vielen praktischen Tipps für den Alltag, thematisiert und beantwortet.

Achtung! Anmeldung erforderlich!



Do, 17. März 2022 | 9.00 Uhr

Mag. Angelika Gassner, Theologin, Lebensberaterin, Koppl

FEUER AUS DER GLUT

Ich stärke meine seelische Widerstandskraft

Ich schau auf meine Schätze und Kräfte und erkenne, sie sind eigentlich größer, als ich dachte. Ich baue an meinem eigenen Selbstwert und entdecke meine Selbstwirksamkeit: Mit einer Portion Optimismus, Selbstfürsorge, innerer Balance und Humor bzw. Lebensfreude schaffe ich vieles wesentlich besser! Wenn ich dabei lerne, lähmende Gedanken und Glaubenssätze hinter mir zu lassen und mir meiner Spiritualität bewusster zu werden, dann steigert all dies meine Zufriedenheit und seelische Widerstandskraft.

Do, 28. April 2022 | 9.00 Uhr

Rosi Fellner, Bäuerin, Imkerin, Autorin

DOKTOR BIENE

Seit Jahrtausenden sind Bienen nützliche Freunde des Menschen. Schon im alten Ägypten kannte man die Heilkraft der Bienenprodukte. Heutzutage, bei dem wachsenden Bedürfnis nach natürlichen Heil- und Nahrungsmitteln, bedienen sich immer mehr Menschen der wunderbaren Produkte aus dem Bienenvolk. Die TeilnehmerInnen erfahren von der Imkerin mit jahrzehntelanger Erfahrung aus erster Hand vom unglaublichen Wert der Bienenprodukte.

Zum Abschluss machen wir gemeinsam einen Lippenpflegebalsam mit Propolis und Honig.

Do, 19. Mai 2022 | 9.00 Uhr

Elisabeth Mader, Diplomsozialbetreuerin für Altenarbeit, Lehrerin für Validation

GEFAHREN ERKENNEN, GEFAHREN VERMEIDEN

Sicherheit und Unfallverhütung im Wohnbereich

In den eigenen vier Wänden passieren mehr Unfälle als im Straßenverkehr. Lange und schwierige Genesungsprozesse sind oft die Folge. Ob in der Küche, im Bad, im Vorraum, im Wohnbereich oder auf der Treppe, überall lauern Gefahren. Diese Gefahren können meist mit sehr einfachen Veränderungen beseitigt oder zumindest minimiert werden. Wie, das erfahren Sie im Vortrag!

Do, 23. Juni 2022 | 9.00 Uhr

Mag. Andrea Kuyterink-Kastner, MA, Lerntrainerin, Lerncoach, Stans

MEIN WAHRNEHMUNGSMUSTER UND ICH

Das eigene Ticken verstehen

Warum verschlägt es Ihnen in Stresssituationen die Sprache, verlieren Sie den Überblick oder werden handlungsunfähig? Ihre Wahrnehmungsmuster prägen Ihren Blick auf die Welt, Ihr Sein sowie Ihre Art zu agieren und zu reagieren. In der Veranstaltung begreifen Sie Ihre Handlungsmechanismen und entdecken neue Möglichkeiten, Ihre Mitmenschen besser zu erreichen. Nehmen Sie diese Muster unter die Lupe, entwickeln Sie Verständnis für Ihr Tun und das anderer. Und: Erhöhen Sie den Erfolg in Ihrer Kommunikation!

JULI/AUGUST: SOMMERPAUSE

Do, 15. September 2022 | 9.00 Uhr

Mag. Eva-Maria Grain, Juristin, Mediatorin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Salzburg

GEZIELTE BESCHEIDENHEIT

Impulse für eine bewusste Haltung

Die Erde ist Lebensgrundlage für uns alle. Über unseren Blick auf den vom Menschen verursachten Zustand dieser Erde reflektieren wir die eigene Haltung, eigene Handlungen, die eigene soziale und politische Verantwortung. Gezielte Bescheidenheit als Grundeinstellung vor allem beim Konsumieren – in einem umfassenden Sinn – ist ein möglicher Beitrag für ein naturverbundenes, zukunftstaugliches Leben. Im Austausch darüber öffnet sich der Blick für ein Leben im Einklang mit der Gesellschaft, der Natur und mit sich selbst.

Do, 20. Oktober 2022 | 9.00 Uhr

Astrid Wittrock

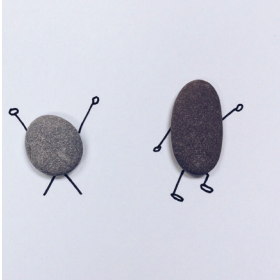
DENKSPAZIERGANG

Der Denkspaziergang verbindet körperliches Training mit Gedächtnisübungen in freier Natur. Dabei werden sowohl Geist als auch Körper so richtig in Schwung gebracht. Wer seinem Gehirn immer wieder etwas Neues, Unerwartetes bietet, hält es fit. Haben sie schon einmal versucht, durch den Wald zu spazieren und dabei das ABC rückwärts aufzusagen? Oder sich die verschiedenen Blumen am Wegesrand zu merken, während Sie den Fuß bewusst von der Ferse zu den Zehen abrollen?

Do, 17. November 2022 | 9.00 Uhr

Astrid Wittrock

AUFRECHT GEHEN - SCHMERZFREI STEHEN



Der Denkspaziergang verbindet körperliches Training mit Gedächtnisübungen in freier Natur. Dabei werden sowohl Geist als auch Körper so richtig in Schwung gebracht. Wer seinem Gehirn immer wieder etwas Neues, Unerwartetes bietet, hält es fit. Haben sie schon einmal versucht, durch den Wald zu spazieren und dabei das ABC rückwärts aufzusagen? Oder sich die verschiedenen Blumen am Wegesrand zu merken, während Sie den Fuß bewusst von der Ferse zu den Zehen abrollen?

Do, 15. Dezember 2022 | 9.00 Uhr

FRAUENTREFF-WEIHNACHTSFEIER

Diese Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein bei Punsch und Keksen als kurze Auszeit vom vorweihnachtlichen Stress wollen wir heuer auch wieder bieten - erneut ohne ReferentIn, dafür aber mit der Möglichkeit, eigene (weihnachtliche) Beiträge einzubringen. In den vergangenen Jahren ergab sich dabei stets ein reger und fröhlicher Austausch mit vielen Erzählungen und Erinnerungen an frühere Zeiten. Wir würden uns freuen, wenn sich auch in diesem Jahr wieder die eine oder andere Zeit nähme für einen „Ratscher" in vorweihnachtlicher Stimmung.

Gefördert von LAND TIROL

IMPRESSUM:
Katholisches Bildungswerk Salzburg, Frauentreffs Tirol in Kooperation mit dem Tagungshaus, Wörgl,
F. W.-Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen,
0662 8047-7520, www.bildungskirche.at; ZVR: 709030756
Für den Inhalt verantwortlich: Frauentreff Brixen im Thale

Fotos: pixabay.com