



# Informierte Frauen Donne informate

Vortragsreihe  
Ciclo di conferenze

**Herbst - Autunno 2015**

Landesbeirat für Chancengleichheit  
Commissione provinciale per le pari opportunità  
Frauenbüro | Servizio donna

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung Arbeit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione Lavoro



## **Homöopathie und anthroposophische Medizin in der Kinderheilkunde**

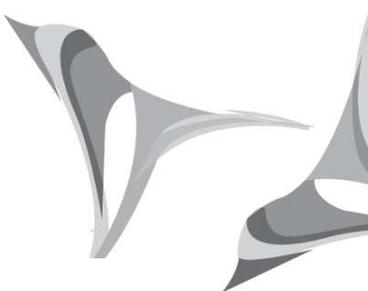
Homöopathie und anthroposophische Medizin stellen keine Alternative zur Schulmedizin dar, sie wollen kein Entweder-Oder Verhalten hervorrufen, sondern sie sind eine Ergänzung zur Schulmedizin.  
In diesem Vortrag werden bewährte homöopathische und anthroposophische Heilmittel vorgestellt, eine Art Hausapotheke für die verschiedenen akuten Krankheiten unserer Kinder.

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

**Termin:**

Ort: St. Martin in Gsies – Bürgerhaus  
Zeit: Dienstag, 06. Oktober 2015 um 19.30 Uhr  
In Zusammenarbeit: SVP-Frauen Gsies

---



## Naturheilkunde für Groß und Klein

In diesem Vortrag bringe ich Ihnen die Naturheilkunde in all Ihren Aspekten näher: 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

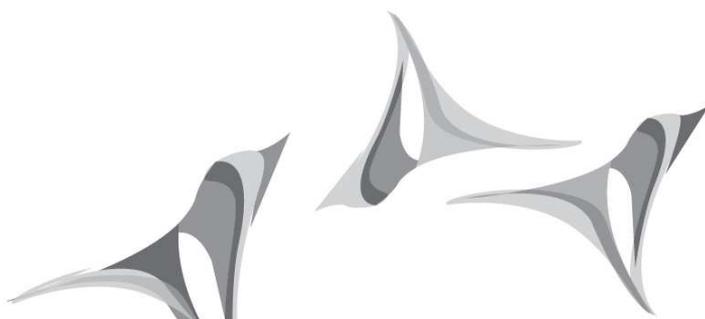
### Termine:

**Ort:** Lajen – Kulturhaus  
**Zeit:** Mittwoch, 07. Oktober 2015 um 20 Uhr  
**In Zusammenarbeit:** Offene Frauenrunde Lajen

---

**Ort:** Terenten – Veranda  
**Zeit:** Dienstag, 13. Oktober 2015 um 20 Uhr  
**In Zusammenarbeit:** Katholischer Familienverband, Zweigstelle Terenten

---





## **Wechseljahre – Jahre der Veränderungen, auch mit Hilfe der Homöopathie und der anthroposophischen Medizin?**

Sind die Wechseljahre 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 ...

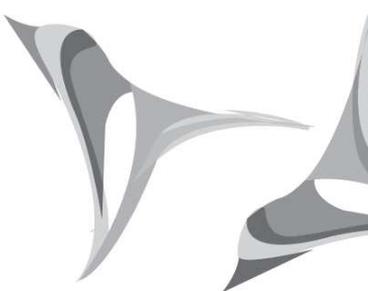
Pflanzen, homöopathische und anthroposophische Heilmittel und viele andere Ratschläge, die Frauen bis heute gesammelt und weitergegeben haben, können uns helfen, diese kleine Stufe zu betreten.

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

**Termin:**

Ort: Innichen – Bibliothek  
Zeit: Freitag, 16. Oktober 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Gemeinde Innichen und „Frauen-Gesundheit“

---



## Frauenherzen schlagen anders!

Auch in der Medizin gibt es zwischen Frauen und Männern Unterschiede. So sind z.B. die Symptome bei Herzinfarkten bei Frauen und Männern nicht immer gleich. Auch die Behandlungsmethode muss entsprechend angepasst werden. Es wird der Frage nachgegangen, ob den geschlechterspezifischen Unterschieden in der Medizin Rechnung getragen wird.

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

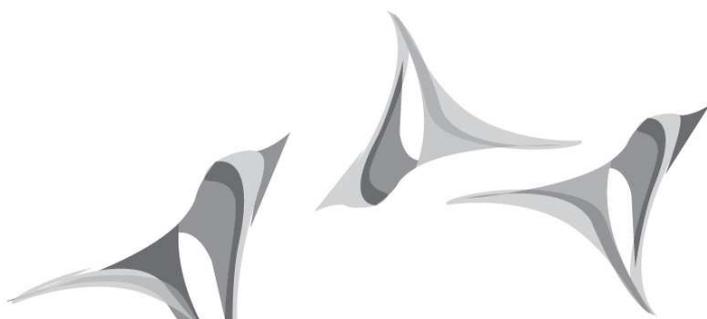
### Termine:

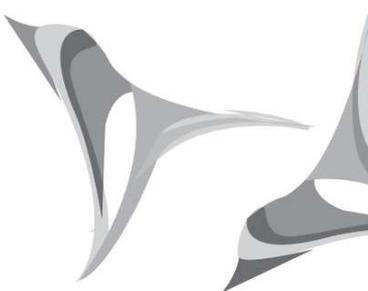
Ort: Kaltern – Sparkassensaal  
Zeit: Dienstag, 03. November 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Öffentliche Bibliothek Kaltern

---

Ort: Kastelruth – Aula der Mittelschule  
Zeit: Montag, 09. November 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: SVP-Frauen Seis und Kastelruth

---





## **Selbstvertrauen ist das erste Geheimnis des Erfolges**

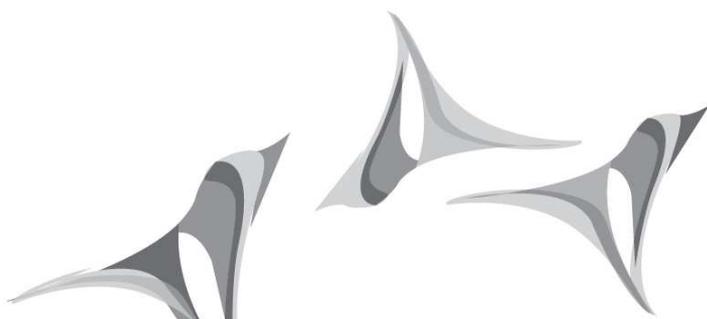
Dieses Zitat von Emerson liegt der Referentin besonders am Herzen, denn es erhebt den Anspruch an eine wichtige Sache im Leben: Das was du von dir glaubst, das ist wichtiger als alles andere. Wenn du nicht von dir überzeugt bist, dann wirst du niemand anderen überzeugen. Lerne wie Du Dein Selbstvertrauen stärkst und dadurch an Sicherheit gewinnst – in allen Situationen!

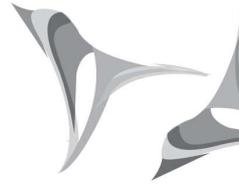
**Referentin:** **Sabine Fischer**  
Beraterin, Trainerin und Coach

**Termin:**

Ort: Leifers – deutsche Bibliothek  
Zeit: Donnerstag, 22. Oktober 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Bäuerinnenorganisation und dt. Bibliothek Leifers

---





## **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?“

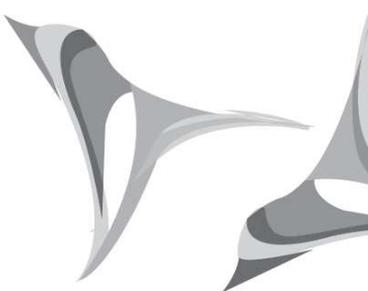
An diesem Abend erzähle ich von meinen Erfahrungen und Schwierigkeiten ebenso wie jene von vielen meiner Kundinnen und zeige Grundlagen auf, die für ein Gutes Gelingen dieser Herausforderung wichtig sind..

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

**Termin:**

Ort:                                    Kaltern - Vereinshaus  
Zeit:                                    Dienstag, 03. November 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Katholische Frauenbewegung Kaltern

---



## Konflikte erfolgreich bewältigen

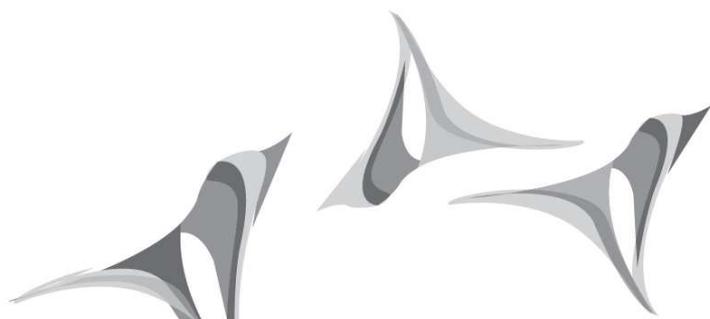
Egal ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Freunden: Konflikte gehören zum Leben. Und sie kosten viel Energie und Kraft. Hier lernst Du die wichtigsten Ursachen für Konflikte kennen und einige einfache Techniken, wie du Dich in Konfliktsituationen verhalten kannst, damit diese nicht eskalieren.

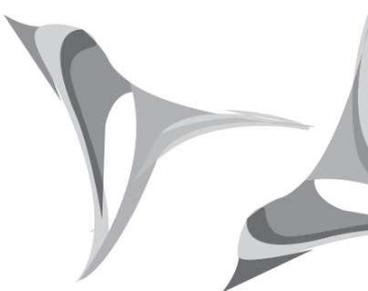
**Referentin:** **Sabine Fischer**  
Beraterin, Trainerin und Coach

**Termin:**

Ort: Bozen – Kontaktstelle Frauen helfen Frauen  
Datum: Dienstag, 10. November 2015 um 14.30 Uhr  
In Zusammenarbeit: Kontaktstelle Frauen helfen Frauen

---





## Frau und Rente – Sag ja zu deiner Zukunft!

Das beitragsbezogene Rentensystem und die demografische Entwicklung zwingen uns alle zum Umdenken in der Rentenvorsorge. Die aktuellen Rentenreformen verschärfen die Situation vor allem für Frauen. Denn mit der Gründung einer Familie wächst das Glück, aber erfahrungsgemäß auch die Versorgungslücke in der Rentenbiografie der Frauen. Im Gegensatz zu den Männern: Mutterschaft, Rückzug aus dem Erwerbsleben, Teilzeitarbeit. Schrittweise, aber noch zu schleppend laufen die Maßnahmen, die den Aufholprozess beschleunigen: gleichberechtigte Einkommen, Karriereförderung, Kinderbetreuungseinrichtungen, Väterkarenz. Doch bis diese Maßnahmen greifen, könnte es für viele von uns zu spät sein. Denn vereinfacht gesagt gilt der Grundsatz: das was ich einzahle, ist die Basis für das, was ich ausbezahlt bekomme und die Mindestrente ist abgeschafft. Deshalb heißt es für uns Frauen:  
rechtzeitig vorsorgen – am besten noch vor der Geburt eines Kindes oder der Pflege – die Finanzplanung angehen und die Absicherung intelligent und flexibel lösen.

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

### **Termine:**

Ort: Klausen – Walthersaal  
Datum: Donnerstag, 22. Oktober 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Gemeinde Klausen

---

Ort: Karneid – Vereinshaus  
Datum: Donnerstag, 05. November 2015 um 20 Uhr  
In Zusammenarbeit: Katholischer Familienverband Karneid

---

