



Familienzentren
HESSEN

Langen • RheinMain

IDEEN TREFFEN MENSCHEN



Büro

STADT NEU-ISENBURG



Samstag, 30. August:
Gesund bleiben im Arbeitsalltag

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2025

Achtsamkeitsspaziergang

Für Frauen

Freitag, 22. August, 15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus, Oberer Steinberg 94

Alle Frauen, unabhängig von Alter, Konfession und sozialer Herkunft sind eingeladen, sich während des Spaziergangs zu unterhalten und kennenzulernen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Interaktiver Vortrag

Gesund bleiben im Arbeitsalltag

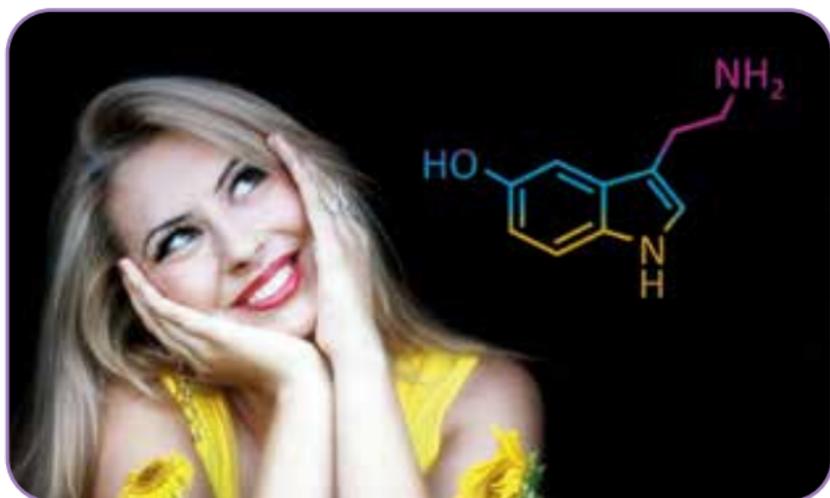
Den Anforderungen der heutigen Zeit als Frau
natürlich fit entgegentreten

Samstag, 30. August, 9:30 bis 12:30 Uhr

ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Vorsorgeuntersuchungen für Frauen: gibt es die überhaupt und wenn ja, welche sind sinnvoll? Welche Blutuntersuchungen sollte ich präventiv durchführen lassen? In diesem Workshop geht es darum, wie Frau mit Hilfe der Naturheilkunde.

- die eigene Stressresistenz erhöht
- hormonelle Dysbalancen ausgleicht (PMS, Menstruationsbeschwerden, Prämenopause etc.)
- gezielt Nährstoffe ergänzen kann
- und die Entgiftungsorgane unterstützt (Darm, Leber etc.)



Sie lernen das Hormon-Dreieck kennen, in dem Schilddrüse, Nebenniere und Eierstöcke Hand in Hand für die Frauengesundheit arbeiten. Und welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Das Thema Hormon-Ersatztherapie interessiert viele Frauen und hat in diesem Vortrag einen besonderen Stellenwert.

Am Ende des Impulsvortrags gibt es eine Frage-Antwort-Runde, in der alle offenen Punkte zu gynäkologischen und frauentypischen Erkrankungen beantwortet werden.

Referentin: **Andrea Mohr**, Heilpraktikerin,
Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Teilnahmebeitrag: 5 Euro
Anmeldeschluss: 15. August 2025

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e. V. und dem ZenJA.

Frauen im Landtag

**Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden:
Zentrum der Landespolitik – Politik aus
erster Hand**

Mittwoch, 1. Oktober, 10 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Hessischer Landtag, Schlossplatz 1-3,
Eingang Grabenstraße, 65183 Wiesbaden

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht“ wird.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlusses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung: **Susanne Baier**, Kanzlei des Hessischen Landtags
Anmeldeschluss: 17. September 2025

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen

Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem Hessischen Landtag.

Wenn Vorsorge schiefgeht: Vorsorgemediation

Bei Konflikten um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung

**Donnerstag, 23. Oktober, 19 bis 21 Uhr
Onlinevortrag**

Bei Problemen mit Vorsorgeverfügungen sind oft elementare Interessen der Ausstellerinnen und Aussteller in Gefahr, ohne dass noch die Möglichkeit eigener Einflussnahme besteht. Meinungsverschiedenheiten zwischen Angehörigen und anderen Beteiligten können dann zu heftigen Konflikten und Gerichtsverfahren führen mit großem Schaden für familiäre Beziehungen.



Vorsorgemediation bietet die Chance, unter professioneller Anleitung eine Lösung zu erarbeiten, die von allen akzeptiert wird und den Gang zum Gericht überflüssig macht. Den Verfügenden bleibt Leid erspart und die menschlichen Beziehungen werden geschont. Die überwiegende Anzahl der Pflegenden und Vorsorgebevollmächtigten sind Frauen. Diese Aufgaben sind konfliktträchtig. Mediation bietet Frauen die Chance, ihre Stärken in der Kommunikation zu nutzen und Motive, Interessen und Bedürfnisse in das Verfahren einzubringen, die bei Gericht keine Rolle spielen.



Inhalt

- Häufige Fehler bei Vorsorgeverfügungen
- Typische Konflikte bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung
- Stärken der Mediation bei Vorsorgekonflikten

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Ansprechpartnerinnen bei drohenden rechtlichen Konflikten im Vorsorgebereich sind und an Frauen, die selbst in einem Konflikt nach dem passenden Lösungsweg suchen.

Referentin: **Christa Benedik-Eßlinger**, Rechtsanwältin i. R., Zertifizierte Mediatorin, Friedberg
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2025

buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-online (Suchen nach Kurs-Nummer S77)



In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neulsenburg und den Frauenbüros Egelsbach und Dreieich.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Mädchen und Frauen

Samstag, 29. November, 10 bis 16 Uhr
Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus,
Westendstraße 70, 63225 Langen

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Frauen und Mädchen. WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um

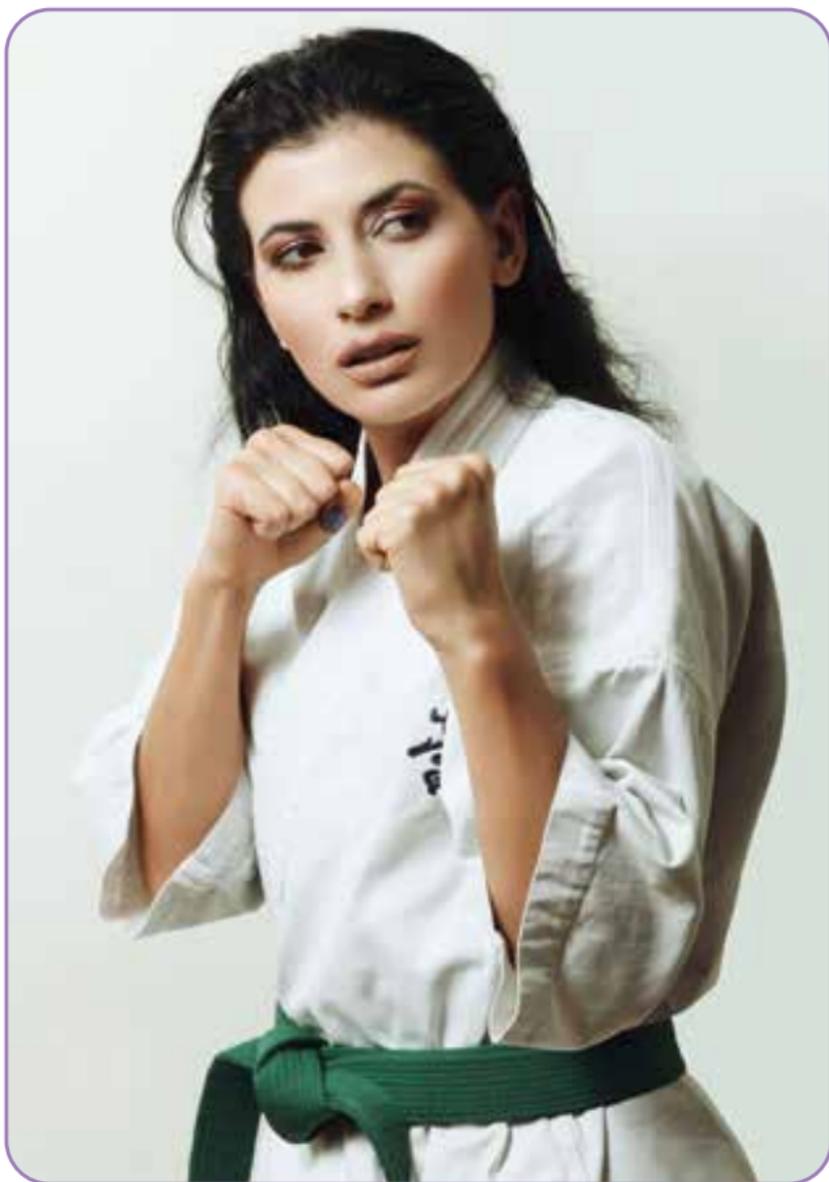
- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern.
- Ziele zu erreichen.
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben.
- Konfliktsituationen anzugehen.
- Übergriff- und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und sich zu wehren.
- Freude, Spaß und (Lebens-) Lust zu erfahren.

Teilnehmen kann jede Frau ab 16 Jahren bis ins hohe Alter, unabhängig von ihrer Fitness.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eventuell Verpflegung.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Langen und der Evangelischen Kirchengemeinde Langen.

Trainerin: **Brigitte Störmer**, WenDo-Trainerin
Teilnahmebeitrag: 15 Euro
Anmeldeschluss: 20. November



Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen

Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80

63225 Langen

Telefon: 06103 203-163

E-Mail: frauenbuero@langen.de

Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:

www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html