

Frauenkino

am Internationalen Weltfrauentag

08. März 2020,
15:00 Uhr

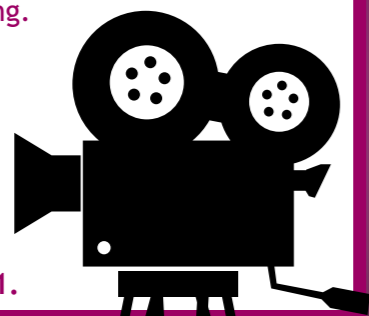
Filmhaus Heusweiler, Saarlouiser Straße 27

Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen

Der Film handelt von drei afroamerikanischen Mathematikerinnen, die dem Sexismus und dem Rassismus im beruflichen Alltag trotzen. Sie sind maßgeblich an den NASA-Programmen „Mercury“ und „Apollo“ beteiligt, erhalten für ihre Leistung aber keinerlei Anerkennung.

Dieser Film ist ohne Altersfreigabe und beruht auf wahren Begebenheiten.

Anmeldung erforderlich unter
Tel.: 06898/691-121.



EINTRITT FREI!



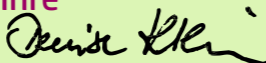
Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,

unser Alltag ist von Stress und Hektik begleitet. Wir fühlen uns wie ausgebrannt und es ist höchste Zeit, die Akkus wieder aufzuladen.



In der Püttlinger Gesundheitswoche hält die Kommunale Gleichstellungsbeauftragte Margret Schmidt wieder viele Angebote für Sie bereit. In Vorträgen und Workshops erhalten Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Gesundheit. Doch nicht nur der Körper steht hier im Vordergrund. Stress und Leistungsdruck sind in unserer Gesellschaft keine Seltenheit und machen uns auch seelisch krank. Dem soll durch die Gesundheitswoche ebenfalls entgegengewirkt werden.

Besuchen Sie die lokale Gesundheitswoche und bleiben Sie gesund.

Ihre


Denise Klein
Bürgermeisterin
Stadt Püttlingen



„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles
nichts“ - Voltaire

Liebe Besucherinnen und
Besucher der
Gesundheitswoche,



in diesem Jahr biete ich als Kommunale Gleichstellungsbeauftragte eine allgemeine Gesundheitswoche an, da die *Frauengesundheitswoche 2019* auch von Männern gerne besucht wurde. Dies freut mich natürlich sehr und so habe ich in diesem Jahr nicht nur frauenspezifische Themen ausgesucht.

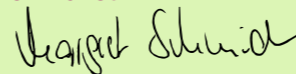
Beginnen werden wir am 8. März 2020, dem Internationalen Weltfrauentag. Ich lade Sie herzlich ein, mit mir den Film *Hidden figures* im Filmtheater Heusweiler anzusehen.

Themen wie Entspannung, Darmgesundheit, Schwerhörigkeit und Organspende werden in der Woche vom 9. bis 13. März referiert, natürlich dürfen hier Fragen gestellt werden.

In diesem Jahr werden außer der Gesundheitswoche noch mehrere Aktionen zu den Themen Gesundheit, gesunde Ernährung und Bewegung in Püttlingen angeboten, da die Stadt Pilotkommune bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenorganisation e.V. (BAGSO) für das Projekt „Im Alter IN Form“ geworden ist. Dieses Projekt bezieht sich aber nicht nur auf Seniorinnen und Senioren.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie diese Angebote annehmen würden, damit Sie gesund bleiben.

Herzlichst



Margret Schmidt
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte

Die Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Püttlingen
lädt ein zur



Gesundheitswoche
2020

vom 08. bis
13. März 2020

Alle interessierten Frauen
und Männer sind
herzlich willkommen!



PROGRAMM

Um vorherige Anmeldung zu den einzelnen Terminen wird gebeten, unter der Tel.: 06898 / 691-121.

Sofern nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Püttlinger Schlösschen statt.

Sonntag, 08.03.2020, 15:00 Uhr

Frauenkino

Anlässlich des Internationalen Weltfrauentages. Weitere Informationen auf der Rückseite des Flyers.

Montag, 09.03.2020, 18:00 Uhr

Ich bin dann mal offline

Alexandra Karr-Meng, Beratung/Coaching/Training

Unsere kleinen, digitalen Helfer haben uns voll im Griff. Smartwatch, Tablet, Smartphone, Fitnessuhr. Alle diese Dinge machen uns zum Sklaven der Zeit, der ständigen Erreichbarkeit, der Kontrolle. Diese kleinen Tyrannen sind im Alltag oft sehr hilfreich, doch wenn es zu viel wird und wir ständig online sind, artet es in Stress aus.

Wie finden wir das richtige Maß? Es ist wichtig, einen achtsamen Umgang mit den digitalen Medien zu praktizieren und diese im Alltag optimal zu nutzen, ohne sich von ihnen stressen zu lassen.

Inhalte

- ➔ Was versucht Digistress?
- ➔ Achtsamer Umgang mit digitalen Medien
- ➔ Sinnvolle Nutzung
- ➔ Bewusste Auszeit



Dienstag, 10.03.2020, 15:00 Uhr

Workshop: Malen für die Seele im Atelier Eva Müller, Steinkreuzstraße 37

Eva Müller, Kunsttherapeutin
Beitrag: 5,00 Euro
Teilnehmerzahl begrenzt!

Beim Malen erleben wir einen kreativen und fassbaren Umgang mit dem, was uns innerlich beschäftigt. Wir suchen und finden einen Zugang zum eigenen Ich und zu dem, was uns bewegt.



Mittwoch, 11. 03. 2020, 18:00 Uhr

Vortrag: Darmgesundheit

Dr. med. Matthias Maier, Facharzt für Innere Medizin, Knappschaftsklinikum Püttlingen

Speiseröhre, Magen und Darm bilden zusammen das Verdauungsorgan des Menschen. Es ist von mehr als hundert Millionen Nervenzellen umhüllt und reagiert sehr sensibel, auch auf Umweltreize, wie Stress und Ernährung.

Dr. med. Maier informiert Sie über das sensible Organ und beantwortet Ihre Fragen.



Donnerstag, 12.03.2020, ab 18:00 Uhr

Tag des Hörens

Vortrag: Was machen, wenn das Gehör schlechter wird?

Dr. med. Klaus Bumm, Chefarzt des Caritasklinikums Saarbrücken, St. Theresia, ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dr. med. Bumm referiert zu Möglichkeiten der modernen Hörversorgung.



Vortrag: Besseres Sprachverstehen in Gesellschaft

Im Anschluss
Andreas Kluge, Audiologe Phonak



Aussteller: Hörgeräte Nalbach

Annika Bickelmann



Freitag, 13.03.2020, 18:00 Uhr

Vortrag: Chance auf Leben – Organspende

Klaus Schmitt und
Hanna Schmitt (Lebendnienspenderin),
Infoteam Organspende Saar

Das Thema Organspende wird aktuell wieder stark in den Medien diskutiert. Klaus Schmitt und Hanna Schmitt klären in ihrem Vortrag auf über gesetzliche Regelungen (Transplantationsgesetz) und den Ablauf einer Organspende (Hirntod bis Transplantation). Außerdem berichtet Hanna Schmitt als Betroffene (Lebendspende) von einer Organspende.

Im Anschluss können die BesucherInnen Fragen an die Vortragenden stellen.



Kontakt:

Margret Schmidt
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Püttlingen
Rathausplatz 1
66346 Püttlingen
Telefon: 06898/691-121

Im Püttlinger Schlösschen,
direkt hinter dem Rathaus.



Sprechstunde:

Montag, 09:00-12:00 Uhr / Dienstag, 14:00-17:00 Uhr
Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Sowohl Männer als auch Frauen können sich vertrauensvoll an die Kommunale Gleichstellungsbeauftragte wenden, wenn sie sich benachteiligt fühlen, Gewalt ausgesetzt sind oder Beratung in individueller Lebenssituation benötigen.