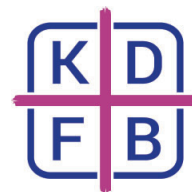


bewegen!

OKTOBER 2019

Herzliche Einladung



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Homepagebildungen

Grundlagen

Das Internet gehört als wichtiges Informationsmedium für alle Generationen selbstverständlich zu unserem alltäglichen Leben. Auch Sie möchten künftig Ihren Zweigverein mit einer eigenen Homepage präsentieren und dadurch Ihre Mitglieder sowie alle Interessierte aktuell über die vielfältigen Angebote und Aktivitäten Ihres Zweigvereins informieren? Im Rahmen der Schulung lernen Sie die grundlegende Handhabung des Bearbeitungsprogramms „TYPO3“ kennen. Sie arbeiten direkt auf Ihrer eigenen Frauenbundwebsite und erfahren dabei schrittweise durch praktische Übungen, wie Sie einzelne Seiten anlegen und inhaltlich gestalten können.

Aufbau- / Auffrischkurs

Sie verfügen bereits über eine eigene Zweigvereins-homepage und möchten Ihre Kenntnisse im Bearbeitungsprogramm „TYPO3“ auffrischen oder vertiefen? Dann sind Sie bei diesem Aufbaukurs genau richtig! An diesem Vormittag erhalten Sie neben weiterführenden Anregungen zur Bearbeitung und Gestaltung von Seiteninhalten auch Tipps für die richtige Erstellung von Bildergalerien. Außerdem werden Sie über die Neuerungen der aktualisierten Programmversion informiert. Vor allem wird auch Zeit für Ihre ganz konkreten Fragen sein.

Grundlagen: Do. 17.10.2019
Aufbau: Do. 14.11.2019
Zeit: jeweils 9 - 12.30 Uhr
Ort: Eichstätt, Bischöfliches Seminar, Leonrodplatz 3

Referentin: Cornelia Hardt, Stabsstelle Medien- und Öffentlichkeitsarbeit des Bistums Eichstätt

Gebühr: jeweils 5 €

Wechseljahre als Chance

Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels.

Aufbauend auf dem natürlichen Zyklusgeschehen unserer biologisch fruchtbaren Zeit wird mit Hilfe eines Bodenbildes dargestellt, wie sich der Zyklus in den Wechseljahren allmählich verändert. Dabei werden auch die körperlichen Begleiterscheinungen aufgezeigt, die mit der Hormonumstellung einhergehen können. Im gemeinsamen Austausch werden Möglichkeiten, wie wir diesen Beschwerden aktiv begegnen können, besprochen. Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur: sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung, mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

Termin: Fr. 18.10.2019
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr
Ort: Kastl, Jugendheim, Neumarkter Str. 14

Termin: Mi. 23.10.2019
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Arberg, Kath. Pfarrheim, Schlossweg 14

Termin: Do. 21.11.2019
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Rupertsbuch, Gasthaus Bauer, An der Bundesstr. 7

Referentin: Angelika Netter, Referentin im Referat Ehe und Familie, Eichstätt

Gebühr: 2 € für KDFB-Mitglieder
3 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673

