Nr. 60 September 2016

DONNA Wetter

DIE ZEITUNG FÜR FRAUENKULTUR, BILDUNG, BERATUNG UND GESUNDHEIT

Mit Veranstaltungskalender von September 2016 bis Juni 2017

HERBST 2016 und FRÜHLING 2017

VOI LEBM!

KRAUT UND RUABM

www.frauennetzwerk-rohrbach.at - e-mail: office@frauennetzwerk-rohrbach.at - tel: 07289/6655 - A-4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 16/2

Unser neue EDV Trainerin stellt sich vor

Rothbauer Doris

Liebe Leserinnen und Leser,

gerne stelle ich mich Ihnen heute als neue EDV-Trainerin des Frauennetzwerkes vor.

Mein Name ist Doris Rothbauer. Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter von 2 Kindern (10 und 11 Jahre). Gemeinsam mit meinem Mann bewirtschafte ich einen landwirtschaftlichen Betrieb im Nebenerwerb.
Ursprünglich habe ich bei einer großen Bank im Backoffice-Bereich gearbeitet. Diesen Beruf habe ich nach der Geburt meines ersten Kindes aufgegeben.

Das Arbeiten am Computer hat mich seit meiner Schulzeit fasziniert und mir immer große Freude bereitet und so war mir der Umgang mit den verschiedenen Programmen gut vertraut.
Während meiner Kinderbetreuungszeit ergaben sich mehrere Gelegenheiten, grundlegendes Computerwissen an unterschiedliche Personengruppen weiterzugeben. Diese Tätigkeit hat mir großen Spaß gemacht und die positiven Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestärkten mich, in diese Richtung weiterzuarbeiten.

Seither habe ich bei verschiedenen Erwachsenenbildungseinrichtungen des Bezirkes Rohrbach EDV-Trainings vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen abgehalten.

Da wir einen Bauernhof haben, habe ich während meiner Karenzzeit die Ausbildung zur Seminarbäuerin absolviert.
Mit dem Ziel, den Konsumentinnen und Konsumenten unsere hochwertigen heimischen Lebensmittel und die wertvolle Arbeit der Bäuerinnen und Bauern wieder näher zu bringen, halte ich Kochkurse für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder ab und biete verschiedene Programme für Schulen an (Schweinelehrpfad, Milchlehrpfad, Geschmacksschule, Lebensmittel- und Getränkeworkshop).

Auch bei diesen Einsätzen habe ich festgestellt, dass mir das Unterrichten und Anleiten gefällt, und ich meine berufliche Zukunft in diese Richtung auslegen möchte.

Mein grundsätzliches Bestreben ist immer wieder Neues dazuzulernen.
So habe ich mich auf die Suche gemacht, welche Ausbildungen mir gefallen und mich beruflich weiterbringen würden.
Fündig wurde ich schließlich an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich.

Von 2011 – 2014 absolvierte ich berufsbegleitend ein Lehramtsstudium für die Fächer Mathematik, Physik und Chemie an Neuen Mittelschulen und gleich daran anschließend noch das Lehramtsstudium für Polytechnische Schulen.

Natürlich ist mein langfristiges Ziel, in einer Schule als Lehrerin tätig zu sein. Die Erwachsenenbildung ist mir aber so sehr ans Herz gewachsen, dass ich weiterhin auch EDV-Kurse abhalten möchte.

Zum Einen, um selbst am Ball zu bleiben und zum Anderen, um die Freude, die Faszination und die umfassenden Möglichkeiten des Computers weiterzugeben.

Ab Herbst 2016 übernehme ich die ECDL-Vorbereitungskurse im Frauennetzwerk Rohrbach, und ich freue mich schon jetzt auf lehrreiche Kurstage und viele interessante Begegnungen!

Doris Rothbauer

Impressum

Herausgeberinnen & Medieninhaberinnen:
Frauennetzwerk Rohrbach
Interessensverband
Frauenkultur
4150 Rohrbach-Berg
Stadtplatz 16/2
Tel 07289/6655
Fax 07289/665566
www.frauennetzwerk-rohrbach.at
ZVR-Zahl 852228582

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr von 8 - 12 h

Arge Region Kultur
www.argeregionkultur.at
leitung@frauennetzwerk-rohrbach.at

An dieser Zeitung haben mitgearbeitet:

Regina List
Jutta Müller

Layout und Satz:
Regina List
Jutta Müller

Druck:
Druckerei Rohrbach
Harrauerstraße 31
4150 Rohrbach

Jahresabo: € 10,-
Erscheint jährlich

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
23. Juni 2017

Wir freuen uns über eingesandte Beiträge, können jedoch nicht für eine Veröffentlichung garantieren und behalten uns eine redaktionelle Bearbeitung vor.

Inhalt

Über uns/Impressum	2
Inhalt	3
DONNA Wetter Intern	4
Unser neuer Vorstand	5-6
EDV Colleg 50plus	7
EDV-Kurse	8-9
Treffpunkt Bücherzelle	10
Kompetenzpass	11
Workshops - Kurse	12 - 13
Eltern - Kind Angebote	14 - 15
Projekt Gemeinsam Gartln	16
Begleitung	17
Projekte mit Schulen	18
Kooperationen	19
Beratungen	20 - 22
Baby- und Stillgruppe	23
Frau sein - bewusst sein	24
Allgemeine Infos	25
Veranstaltungskalender	26
Dank an SponsorInnen	27

Unsere Öffnungszeiten:

Mo bis Fr von 8 - 12 h

www.frauennetzwerk-rohrbach.at
office@frauennetzwerk-rohrbach.at

Herzlich Willkommen im Frauennetzwerk

Liebe Freundin der DONNA Wetter!
Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Haupturlaubszeit geht nun zu Ende. Ich hoffe, Sie hatten Zeit für sich und Ihre Lieben und dass das Leben es gut mit Ihnen meint!

Kraut und Ruabm ist unser Motto für diese 60. Ausgabe. Bei vielen von uns haben sich die Lebensthemen verändert. Dann haben Sie eine Zeitlang *Kraut und Ruabm* durcheinander.

So sind uns Veränderungen meist nicht sehr willkommen. Vor allem dann nicht, wenn sie von anderen eingeleitet werden.

In der Mädchen- und Frauenberatungsstelle sind die Themen seit Jahren bunt gemischt. Durch unser multprofessionelles Team helfen wir Ihnen, *Ihre Kraut und Ruabm* zu sortieren und zu klären.

Im politischen Bereich geht vieles drunter und drüber. Hier ist mann/frau mitunter zu spät dran, wenn es um Klärungen und politische Entscheidungen geht. Die Realität holt uns zuweilen ein.

Die befürchteten Flüchtlingsströme sind vorerst ausgeblieben. Menschen brauchen Zeit, um sich auf veränderte Gegebenheiten einzustellen. Die Zeit drängt, dass kennen wir alle nur zu gut. *Kraut und Ruabm* voneinander trennen - das wäre auch ein Ansatz.

Wofür Sie sich Zeit nehmen, ist ihre Entscheidung!

Viele helfen und engagieren sich in verschiedenen Bereichen, wieder andere wollen von der Welt nichts wissen.

Mit unserem bunten Angebot an Veranstaltungen, Kursen und Aktivseminaren wollen wir Sie einladen, ihr Leben mitzugestalten. Wählen Sie aus über 40 Angeboten und 100 Möglichkeiten!

Kraut und Ruabm - Unter diesem Arbeitstitel haben wir begonnen unser erstes Kleinprojekt über die Leaderregion Donau Böhmerwald zu erarbeiten. Herausgekommen ist ein Gemeinwesenprojekt für den Bezirk Rohrbach. Mit unserem Projekt **Gemeinsam Gartln** wagen wir einen Versuch, die positiven Wirkungen von Gartengemeinschaften bzw. Gemeinschaftsgärten für unser Lebensklima zu nutzen. Siehe Seite 16 - Infos auch unter http://www.donau-boehmerwald.info

Alleinerzieherinnen: Viele von Ihnen haben es nicht leicht. Die Verantwortung liegt oft zur Gänze bei ihnen. Alleinerzieherinnen gelten als besonders armutsgefährdet und haben wenig Rückhalt. Wir wollen gegensteuern! Wir beginnen im Oktober mit dem Angebot einer Alleinerzieherinnengruppe. Siehe Seite 15.

Mutter und Kind: Offene Stillgruppen und Babygruppen für Große sind wieder dabei. Hier gibt es Wissen aus erster Hand. Damit die erste Zeit mit dem Baby so gut verläuft, wie nur möglich!
Wir bedanken uns bei der Kinder- und Jugendhilfe Rohrbach, die diese Angebote möglich machen!

Wir haben aber auch viele neue Angebote für Eltern und Kind. Siehe Seite 14, 15 u. 23.

16 Tage gegen Gewalt: Vom 25. November bis 10. Dezember werden wir uns an den weltweiten Aktionen gegen Gewalt an Frauen beteiligen. Ein Benefizabend für „Little Flowers" in Indien und zur eigenen Stärkung ein Themennachmittag mit Tipps von der Exekutive für unsere Sicherheit ist auch dabei! Siehe Seite 18.

Sie sehen, ein frischer Wind weht in unserem Netzwerk! Der Verein hat neue Frauen gewonnen, die im Vorstand mitgestalten! Herzlichen Dank für Euer ehrenamtliches Tun und Schaffen!
Zum Filmabend am Internationalen Frauentag lade ich Sie wieder ganz herzlich ein! Siehe Seite 10.

Wir freuen uns auf Sie!
Jutta Müller, Geschäftsführerin

Unsere neuen Vorstandsmitglieder

Obfrau Bernadette Diendorfer

Liebe DONNA-Wetter-LeserInnen,

das Frauennetzwerk hat es sich zur Aufgabe gemacht, besonders für Mädchen und Frauen in der Region des Oberen Mühlviertels Angebote zu schaffen, um deren berufliche Chancen zu erhöhen und ihnen in schwierigen Lebenslagen beratend zur Seite zu stehen – kurzum deren Lebensqualität zu verbessern. Wir FrauennetzwerkerInnen setzen dabei auf kooperatives Verhalten, denn wir haben längst erkannt, dass Wachstum und Entwicklung der/des Einzelnen nur im Miteinander gelingen kann. Das Frauennetzwerk ist mit seinen Angeboten im Bildungsbereich (Kurse, Workshops, Vortragsabende, ...) und im Beratungsbereich (Berufsberatung, Rechtsberatung, psychologische Beratung,…) wichtige PartnerIn für Frauen in der Region. Wir leisten einen Beitrag, damit Frauen nicht in den Zentralraum abwandern (müssen). Die FrauennetzwerkerInnen schaffen mit ihrem Angebot einen Mehrwert für die Region des Oberen Mühlviertels!

Bernadette Diendorfer
Obfrau Frauennetzwerk Rohrbach

Obfrau-Stv. Johanna Pfoser

Mein Name ist Johanna Pfoser, wohne in Ulrichsberg und bin 49 Jahre alt. Mutter von vier erwachsenen Kindern und seit 27 Jahren mit meinen Mann Herbert verheiratet.
Ich bin eine lebensfrohe und optimistische Frau und freue mich zurzeit sehr auf mein zweites Enkelkind, das im September auf die Welt kommt.

Beruflich bin ich bei den Hochficht Bergbahnen tätig. Neben meinen sportlichen Freizeitaktivitäten wie Skifahren, Bergwandern oder walken, bin ich Jugendbetreuerin und Schriftführerin bei der FF Ödenkirchen. Das organisieren von Veranstaltungen, wie etwa die Böhmerwaldmesse, sowie ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde, gehören zu meiner Persönlichkeit.

Die ehrenamtliche Tätigkeit und Mithilfe im Frauennetzwerk erfüllt mich mit Stolz, da mir die Anliegen von Mädchen und Frauen im Bezirk sehr am Herzen liegen. Hier bietet das Frauennetzwerk eine tolle Plattform für Beratungen jeglicher Art, Infogesprächen, Workshops und Kursen. Ich freue mich auf das, was das Leben noch bereit hält.

Johanna Pfoser

Schriftführerin Renate Günthör

„Hinfallen – aufstehen - Krone richten – weitergehen“
In einer für mich schwierigen Lebensphase bekam ich genau diesen Rat von einer lieben Bekannten.
Geprägt durch meine eigene Lebensgeschichte – ich war einige Jahre allein erziehende Mutter von drei wunderbaren Söhnen – denke ich, die Herausforderungen, denen Frauen sich zu stellen haben, ziemlich gut zu kennen. Nachdem mich kürzlich die Pension ereilte, hat mich die Frage von Jutta Müller, ob ich mich als Vorstandsmitglied sehe bzw. zur Verfügung stellen möchte, echt gefreut. Sehr viele Jahre meiner Arbeitszeit beim AMS Rohrbach war ich für Frauen des Bezirkes gerne Ansprechpartnerin beim Wiedereinstieg ins Berufsleben, bei Fragen rund um Qualifizierung und Kinderbetreuung.
Die tollen Angebote des Frauennetzwerkes in den verschiedensten Bereichen ermutigen Frauen und Mädchen an sich zu arbeiten. Ich bin gerne Mitglied in diesem tollen Team.
Liebe LeserInnen, zum Schluss komme ich auf mein Eingangsstatement zurück und wünsche Ihnen, dass auch Sie dieses Motto verinnerlichen und erfolgreich umsetzen können.

Renate Günthör

Unsere neuen Vorstandsmitglieder

Schriftführerin-Stv. Helene Walch

Mein Name ist Helene Walch. Ich bin 37 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und unseren beiden Kindern in Peilstein. Beruflich bin ich im Sozialbereich tätig – derzeit als Jugendcoach im Bezirk Rohrbach.

Ich liebe das Reisen, stetiges Lernen und freue mich immer über Abwechslung und Veränderung.

Vor 7 Jahren kam ich das erste Mal ins Frauennetzwerk, um mir hilfreiche Tipps für mich und meinen kleinen Sohn, später für mich und meine kleine Tochter, zu holen. Damals war ich schon von der Offenheit dieser Einrichtung begeistert. Wenig später war es mir – dank Jutta Müller – sogar möglich, die Professionalität des Frauennetzwerks als Lernfeld für meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin zu nutzen.

Der Kontakt zum Frauennetzwerk blieb auch die letzten Jahre aufrecht und wird nun natürlich durch mein Dabeisein als Schriftführerin Stellvertreterin intensiviert. Ich freue mich darauf.

Helene Walch

Kassierin Christine Laban

Hallo ich bin Christine Laban!

Ich wurde 1952 als erstes von drei Kindern in Berg bei Rohrbach geboren.

Nach meiner Schulausbildung lernte ich in einem Versandhaus in Linz den Beruf der Bürokauffrau und nach der Lehrzeit arbeitete ich 17 Jahre im Personalbüro.
1992 bis 1993 war ich als Teilzeitangestellte in einer Büroservicefirma tätig.

1972 bekam ich meinen Sohn Kurt, 1987 meine Tochter Claudia und 1993 meine Tochter Silvia. Unsere Familie war damit komplett.

1996 zogen wir in unser neuerbautes Haus in Berg. Ich war von Anfang 2001 bis 30.6.2008 im Frauennetzwerk als Büroangestellte beschäftigt.

Seit 1. Juli 2008 bin ich in Pension. Ich bin als Kassierin im Vorstand.

Das Frauennetzwerk ist für mich ein Platz, wo ich mich wohlfühle und immer gerne hingehe.

Kassierin-Stv. Manuela Greiner

Hallo, ich bin Manuela Greiner!

Gemeinsam mit meiner wunderbaren Tochter wohne ich in Aigen-Schlägl und arbeite im LEADER Büro Donau-Böhmerwald.

Außerdem bin ich Projektkoordinatorin der Genuss Region Schlägler BioRoggen, einem erfolgreichen Netzwerk lokaler Produzenten, Verarbeiter und Gastwirte.

Ich bin eine (fast) immer sehr gut gelaunte, optimistische Person.

Als alleinerziehende Mutter weiß ich aber auch, wie wichtig es ist in schwierigen Situationen ein Umfeld zu haben, in dem man Hilfe und Rat bekommt oder einfach ein offenes Ohr, das geduldig zuhört.

Seit 2016 bin ich im Vorstand des Frauennetzwerkes Rohrbach.

Ehrenamtliches Engagement in und für die Region ist mir ein besonderes Anliegen.

Da die Themen Frauenförderung und Beratung im Frauennetzwerk Rohrbach schon lange vorbildlich gelebt und umgesetzt werden, will auch ich meinen Beitrag dazu leisten.

Manuela Greiner
E-Mail: greiner@donau-boehmerwald.info

EDV Colleg 50plus

Nr. 1416 Fotobuch gestalten (6 UE)

Sie lernen Fotos von der Kamera laden, archivieren, scannen, ein Fotobuch erstellen, bearbeiten und vieles mehr über die Gestaltung von Fotos.

Gestalten Sie mit den bearbeiteten Fotos **Fotobücher** oder **Bildschirmpräsentationen.** Außerdem lernen Sie einen Scanner zu bedienen.

Falls Sie eine Kamera bzw. einen Scanner besitzen, können Sie diese samt Zubehör mitnehmen.

Termin: nach Vereinbarung, 3-mal 2 Einheiten

Kosten: € 60,-

Nr. 1516 Computereinführung und Word 50plus (18 UE)

Die Datenverarbeitung kann viel Spaß machen, auf jeden Fall hält sie geistig fit.

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an SeniorInnen, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse mitbringen und Interesse am Computer haben.

Nach grundlegender Einführung im Umgang mit dem PC (MS Windows 10) werden die ersten Ängste abgebaut. Die Tastatur lernen Sie bei der Eingabe von Texten kennen. Sie üben das Gestalten und Speichern von Schriftstücken mit dem Programm Word 2016. Sie lernen auch Bilder und Fotos einfügen, Daten speichern,...

Termin: nach Vereinbarung 6-mal 3 Einheiten

Kosten: € 230,-/220,- inkl. Unterlagen und Erfrischungsgetränk

Nr. 1616 Einführung Internet und Outlook 50plus (12 UE)

Dieser Kurs richtet sich an SeniorInnen, die ev. schon Windows-Kenntnisse besitzen und Interesse am Internet und E-Mail haben.

Sie lernen:

- Einstieg ins Internet
- Suchen und Finden im Internet: z.B. Reisen und Theaterkarten buchen, Stadtpläne und Verkehrsverbindungen suchen, etc.
- Wie schützt man sich vor Viren, Trojanern und wie werden diese Programme auf dem neuesten Stand gehalten?
- E-Mails schreiben, senden und empfangen, weiterleiten, antworten,...

Termin: nach Vereinbarung 4-mal 3 Einheiten

Kosten: € 150,-/140,- inkl. Unterlagen und Erfrischungsgetränk

Neu! Tablets und Smartphones Workshop

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres neuen Tablets oder Smartphones?

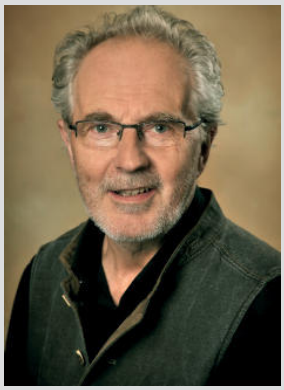
Alle Fragen zum Tablet oder Smarthphone werden beim Workshop beantwortet. Der Inhalt des Workshops richtet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen.

Da es sich um eine offene Gruppe handelt, ist der Ein- bzw. Ausstieg jederzeit möglich.

Termine: ab Nov., jeden 1. Do im Monat von 17.30 - 19.30 h

Kosten: € 20.- pro Workshop

Anmeld.: bitte telefonisch anmelden - nur 6 TN pro Gruppe möglich



EDV Trainer Leitner Josef begleitet unsere 50plus Kurse!

EDV Trainerin Rothbauer Doris begleitet unsere ECDL und Office Kurse!

EDV - Kurse

Angebot für Firmen und Schulen

Wir bieten unsere Kurse auf Windows 10 mit dem Office Paket 2016 an.

Unsere Trainerin Doris Rothbauer begleitet Sie von den Anfängen der Theorie, über Datensicherheit und Schutz, bis hin zum sicheren Umgang mit dem Office Paket 2016.

Formen und Funktionen, Berichtslegung, Diagramme und gezeichnete Objekte werden in unseren Aufbaukursen gefestigt. Überraschen Sie Ihre MitarbeiterInnen mit einem besonderen Geschenk. Ein EDV-Kurs in einer kleinen Gruppe in angenehmer Atmosphäre, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Wir freuen uns auf Sie!

Nr. 1716 Power Point (16 UE)

Erlernen Sie in diesem Kurs alle wichtigen Schritte zur erfolgreichen Erstellung einer gelungenen Präsentation.

Anhand von Beispielen und Übungen erlernen sie schnell, effektiv und praxisnah alle wichtigen Funktionen und Arbeitstechniken von Power Point kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Wahrnehmung und das Interesse Ihrer Zuhörer durch Effekte und Animation verstärken können.

Termin: **nach Vereinbarung**, 4-mal 4 Einheiten

Kosten: € 230,-/210,- inkl. Unterlagen

Nr. 1816 Word Aufbaukurs (16 UE)

Sie haben bereits praktische Erfahrung mit Word, welche in unserem Kurs Word Einführung vermittelt werden.
Sie möchten Ihre Word-Kenntnisse auffrischen und mehr aus dem Programm „herausholen".

Lernziel: Textbausteine, Autotext, Textfelder, Kopf- und Fusszeilen einfügen, einfache Formatvorlagen, Fotos und Grafiken einfügen, Serienbriefe erstellen und mit Adressenlisten verknüpfen, Briefumschläge, Etiketten, usw.

Termin: **nach Vereinbarung**, 4-mal 4 Einheiten

Kosten: € 230,-/210,- inkl. Unterlagen

Nr. 1916 MS-Excel Kurs (16 UE)

Sie arbeiten noch nicht oder auch schon einige Zeit mit MS Excel, haben vielleicht irgendwann einen Kurs besucht und wollen in Zukunft Ihre Aufgaben effizient und zeitsparend erledigen.

Nach Absolvieren unseres Kurses sind Sie in der Lage, mühelos mit Tabellen zu arbeiten und gekonnt Kalkulationen durchzuführen.

MS Windows Kenntnisse sind erwünscht.

Termin: **nach Vereinbarung**, 4-mal 4 Einheiten

Kosten: € 230,-/210,- inkl. Unterlagen

Förderungen durch das AMS

Wenn eine Weiterbildungsmaßnahme eine arbeitsmarktpolitisch sinnvolle Qualifizierung darstellt, kann diese in bestimmten Fällen vom zuständigen AMS gefördert werden. Eine vorherige Absprache mit der Regionalgeschäftsstelle des AMS Rohrbach ist unbedingt vor Anmeldung zur Qualifizierungen erforderlich.

AMS Arbeitsmarktservice Oberösterreich

EDV - Kurse

Nr. 2016 Internet und Outlook (16 UE)

Kennenlernen einfacher Befehle und Begriffe (Internet-Vokabular).

Internet pur:
- Was bietet das Internet? Wie können Nachrichten, Zeitungsartikel, Wetter, Ärztedienste und andere Serviceleistungen im Internet in Anspruch genommen werden?
- Wie schützt man sich vor Viren und Trojanern?

Outlook:
- E-Mail schreiben und senden
- Empfangen und verwalten
- Adressbuch anlegen

Termin: **nach Vereinbarung,** 4-mal 4 Einheiten

Kosten: € 230,-/210,- inkl. Unterlagen

Nr. 1116 EDV - Basisausbildung (72 UE)

Sie lernen die Grundlagen der EDV und können danach die erlernten Programme gut anwenden.

Unterrichtet werden die Programme:

- PC-Grundlagen mit MS Windows 10
- MS-Word 2016
- MS-Excel 2016
- Internet & Outlook

Termin: 10. Okt. bis 12. Dez., 9-mal, jew. Mo und Mi v. 14 - 17.45 h

Kosten: € 730,-/700,- inkl. Unterlagen

Frühlingstermin ab Jänner 2017 auf unserer Homepage abrufbar

Nr. 1216 ECDL Basis (72 UE)

Mit diesem Kurs werden Sie gut auf die Prüfungsinhalte zum **ECDL** vorbereitet.

Die Prüfungen werden im Wifi Rohrbach abgelegt.

Kursinhalt:
- PC-Grundlagen mit MS Windows 10
- MS-Word 2016
- MS-Excel 2016
- Internet & Outlook

Termin: 10. Okt. bis 12. Dez., 9-mal, jew. Mo und Mi v. 14 - 17.45 h

Kosten: € 1050,-/1020,- inkl. Unterlagen und **Prüfungsgebühren**

Frühlingstermin ab Jänner 2017 auf unserer Homepage abrufbar

Nr. 1316 ECDL Komplettausbildung (108 UE)

Mit diesem Kurs werden Sie gut auf die Prüfungsinhalte zum **ECDL** Komplett vorbereitet. Der ECDL Komplett umfasst 7 Module.
Die Prüfungen werden im Wifi Rohrbach abgelegt.

Kursinhalt:
- PC-Grundlagen mit MS Windows 10
- MS-Word 2016
- MS-Excel 2016
- Internet & Outlook
- Online-Grundlagen
- MS Power Point 2016
- IT- Security

Termin: 10. Okt. bis 6. Feb., 14-mal, jew. Mo und Mi v. 14 - 17.45 h (Weihnachtsferien kein Kurs)

Kosten: € 1.375,-/1.340,- inkl. Unterlagen und **Prüfungsgebühren**

Frühlingstermin ab Jänner 2017 auf unserer Homepage abrufbar

Treffpunkt Bücherzelle

Neu! Lesungen mit drei Autorinnen aus dem Mühlviertel

Karin Kehrer liest „Schmetterlingstränen"

„Schmetterlingstränen" ist ein poetischer Thriller mit Schauplatz Schottland: Ein Serienmörder tötet jedes Jahr im November und schmückt die Leichen mit Schmetterlingsbroschen. April McPherson kennt den Täter, aber sie hat die Erinnerung an ihn verloren.

Saraphina J.C. Rose liest aus ihrem Erstlingswerk „Phoenix"

„Phoenix" - durch dich erwacht, ist ein erotischer Liebesroman, der durchaus auch unter die Haut geht. Geprägt von knisternden Momenten, dem Kampf zwischen Herz und Verstand und der echten, puren Liebe, wird der Leser schon von Beginn an in den Bann gezogen. Wo Erotik drauf steht, darf die wohl schönste Sache der Welt natürlich nicht fehlen.

Silvia Rhom liest aus ihren Gedichtbänden „Nestsplitter" und „Unter Zyklamen"

Silvia Rhom trifft mit ihren Texten über Liebe und Schmerz, in die Herzen ihrer LeserInnen, macht neugierig und regt zum Nachdenken an. Frau Rhom ist Mitglied der IG-Autoren, beim Literaturkreis Promotheus und bei der Gruppe „neue Mundart" im Stelzhamerbund.

Im Anschluss gibt es ein Buffet, welches von Asylwerberinnen zur Verfügung gestellt wird.
Die musikalische Untermalung ist eine Überraschung.

Termin: Fr 7. Okt., um 19.30 h

Kosten: freiwillge Spenden

Anmeld.: bis 4. Okt.

Bücherflohmarkt - Startschuss für die Bücherzelle

Wir stellen unsere öffentliche Bücherei auf andere Beine. Zur Eröffnung unserer Bücherzelle veranstalten wir einen Bücherflohmarkt in der Zeit von 3. bis 7. Oktober.
Ab dann werden die ausgeliehenen Bücher durch andere ersetzt oder einfach wieder zurückgebracht! In der *Österreich liest* Woche können Sie einen großen Teil unserer Literatur um eine freiwillige Spende erwerben. Den Abschluss des Flohmarktes bildet am Freitag den 7. Oktober unsere Dreifachlesung in der neuen Bücherzelle.

Internationaler Frauentag

Filmvorführung „Wie im Himmel"

Wie im Himmel ist ein schwedisch-dänisches Musikfilm-Drama aus dem Jahr 2004 vom Regisseur Kay Pollak.
Der weltberühmte Dirigent Daniel Dareus (Michael Nyqvist) kehrt nach einem schweren Kollaps in sein schwedisches Heimatdorf zurück.
Eigentlich wollte er sich von der Welt zurückziehen, doch als er das Amt des Kantors antritt, findet er über seine Leidenschaft für die Musik auch zu den Menschen zurück. Bei seiner Arbeit mit dem bunt zusammengesetzten Chor der kleinen Gemeinde entfaltet sich vor ihm allmählich ein ganzer Mikrokosmos menschlicher Sorgen und Nöte, und er ist überglücklich, als er erkennt, dass er mit Hilfe der Musik einen Weg in die Herzen der anderen findet.
Das ist die Erfüllung seines Traums, mit dem er vor Jahrzehnten aus dieser Gegend aufgebrochen war…

Termin: Mi 8. März, um 19 h

Ort: Frauennetzwerk Rohrbach

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeld.: keine Anmeldung erforderlich

Kompetenzpass - Persönlichkeitsbilanz

Fähigkeiten anerkennen (35 UE)

Im Laufe unseres Berufslebens wechseln wir immer öfter unsere Arbeitsplätze.

Berufslaufbahnen werden unterbrochen und neue Anforderungen an uns gestellt.

Wir brauchen zusätzliche Instrumente, damit wir die Forderung nach der Gleichwertigkeit von formellen und informellen Kompetenzen und Lernleistungen nachweisen können.

Die Bildungslandschaft in Europa entwickelt sich zunehmend zu einem modularen Aus- und Weiterbildungssystem.

Mit dem Kompetenzpass bieten wir Ihnen die Möglichkeit Ihre informellen und formalen Abschlüsse zusammenzuführen.

- **Was kann ich gut?**
- **Was habe ich gelernt?**
- **Welche Talente habe ich?**
- **Welche meiner Rollen gefallen mir?**
- **Komme ich gut an?**
- **Wie gehe ich mit Konflikten um?**

Über das Bild, das andere von uns haben, wissen wir mehr oder weniger Bescheid.

Es dreht sich vieles um Merkmale und grundlegende Einstellungen die jede von uns hat.

Stehen Sie vor einer Entscheidung?
Haben Sie Lust auf Zukunftsplanung?
Wollen Sie neue Erkenntnisse gewinnen?

Durch einen schöpferischen Prozess und die Arbeit mit anderen TeilnehmerInnen finden Sie die richtigen Antworten.

Insbesondere unterstützt Sie Ihr Kompetenzpass in Bewerbungssituationen und beim Planen von Veränderungen.

Mit dem Erhalt des Kompetenzpasses sollen Frauen und Männer sich ihrer Fähigkeiten bewusst werden und persönlich gestärkt in Bewerbungsgespräche und Verhandlungen gehen.

Zum Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat und Ihren persönlichen Kompetenzpass.

SEMINARINHALTE:

Modul 1 **Do 27. Oktober**
SOFTSKILLS!
Kompetenzen richtig erfasst

Modul 2 **Mo 14. November**
BIG FIVE
Die fünf grundlegenden Persönlichkeitsmerkmale
Biografie - Wo stehe ICH?

Modul 3 **Mi 23. November**
Werteanalyse
Grundlagen der Kommunikation
Aktives Zuhören

Modul 4 **Do 1. Dezember**
Meine Ziele effektiv planen und umsetzen

Modul 5 **Mi 7. Dezember**
Kompetenzpass
Zusammenfassung der informellen und formalen Kompetenzen

Vereinbarung - Termine für Einzelcoaching.
Unterstützung und Info für die Zertifizierung bei der Erwachsenenbildung in Wien (**wba**)

Trainerinnen:
Jutta Müller:
Dipl. EB[in]

MMag.ª Verena Steiner:
zertifizierte EB[in],
KODE® Analystin und Trainerin,
zertifizierte Ausbildnerin/Beraterin
im Kompetenz-Management nach CH-Q

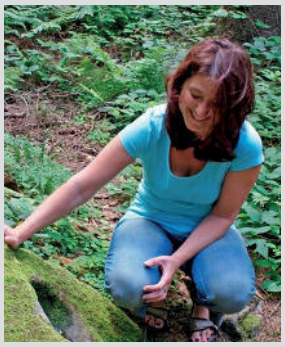
Start: Do 27. Okt., von 9 - 16 h
Termine jew. von 9 - 16 h

Kosten: € 590,-/550,-

Bis zu 50 % Förderung über das Bildungskonto des Landes OÖ möglich.

Der LG Kompetenzpass wurde von der wba mit 2,5 ECTS akkreditiert.
www.wba.or.at

Education and Culture DG
Lifelong Learning Programme



Vollmond

Frühjahr-Vollmond-Neuwerden

Achtsamkeit, Wahrnehmung, Stille

An diesem Vollmond-Abend werden wir uns Raum und Zeit geben, um die Kraft des Frühjahrs bewusst wahrzunehmen.
Unterstützt durch den Vollmond – wollen wir selbst „neu werden", „neu auferstehen".

Mit meditativen Tänzen, heilsamen Liedern und Texten, dem Klang/den Schwingungen der Kristallklangschalen und dem Einbinden der Natur gehen wir auf eine stärkende Reise.

Termin: Di 11. April, von 18 - 21 h

Leitung: Monika Pointner, (Spirituelle Energetikerin), Dipl. WEISA-Trainerin

Kosten: € 20,-

Anmeld.: bis 7. April

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Meditation mit Klangschalen aus Bergkristall

Kristallklangschalen haben die wunderbare Eigenschaft, uns in kurzer Zeit und auf einfache Weise in tiefe Stille der Harmonie zu begleiten.

Entspannung pur durch die sanften Klangwellen.

So wie das Wasser in den Kristallklangschalen anfängt einen Springbrunnen zu erzeugen, wenn sie durch Reiben zum Klingen gebracht werden – so wird auch das Wasser in unserem Körper in Schwingung gebracht.

Gönne dir diese Stunde, um zu dir selber zu kommen, um dich zu entspannen und einfach zu genießen.

Termine: 20. Okt., 1. Dez., 12. Jän., 16. Feb. und 30. März, jew. Do von 19 - 20 h

Leitung: Monika Pointner, (Spirituelle Energetikerin), Dipl. WEISA-Trainerin

Kosten: € 12,-- / Stunde

Anmeld.: bis 1 Woche vor Termin

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Emotionen

So gefährden sie unsere Gesundheit

In diesem Vortrag geht es um Emotionen, wie sie entstehen, wie sie in uns wirken, warum sie uns schaden können, und welcher Umgang für uns heilsam und gesund ist.

Viele seelische und körperliche Beschwerden (Stress, Burn-Out, Panikattacken, Tinnitus, Verspannungen, Kopfweh, Migräne, Schmerzen, Krankheit, usw.) – haben als Ursache Emotionen wie Angst, Wut, Trauer, Scham, Ohnmacht, uvm.

An diesem Abend erfahren Sie, wie diese Emotionen mit Beschwerden zusammenhängen, und was Sie selber für Ihre Gesundheit tun können.

Zufriedenheit, Glück und Gesundheit liegen in der Mitte.

Termin: Di 18. Okt., um 19 h

Leitung: Karin Labner

Kosten: € 10,-

Anmeld.: bis 11. Okt.

Coaching für SchülerInnen

Berufsorientierung mit MetaCards (9 UE)

Mit dieser Methode wird bildlich sichtbar, wo die Fähigkeiten und Kompetenzen von Jugendlichen sind.

MetaCards arbeiten mit inneren Bildern und unterstützen Jugendliche bei der Planung, der Umsetzung und dem Rückblick ihrer Ziele.

MetaCards geben Sicherheit in der Berufsorientierung und helfen überlegte Entscheidungen zu treffen, in welche Richtung ihr beruflicher Werdegang gehen wird.

Mit jeweils 3 Terminen erarbeiten Jugendliche ihr persönliches Kompetenzportfolio.

Termine: **Gruppe 1**
8. Nov., 22. Nov., 6. Dez.,
jew. Di von 13 - 15.30 h

Gruppe 2
10. Jän., 24. Jän., 7. Feb.,
jew. Di von 13 - 15.30 h

Leitung: Jutta Müller, Dipl. EB[in],
Bildungs- und Berufsberaterin

Kosten: kostenfrei!
Kooperation mit der
Jugendplattform Rohrbach

Anmeld.: bis 1 Woche vor Termin

Yoga

Yoga als Weg

Dieser Workshop ist für EinsteigerInnen und leicht fortgeschrittene Yoga Praktizierende gedacht. Wir experimentieren freudvoll mit unterschiedlichen Aspekten des Yoga in diesem Workshop.

Ziel ist ein spielerisches Annähern an Yoga und das Mitnehmen von konkreten Übungen und Bewegungsabläufen zur Anwendung im eigenen Alltag.
Was ist Yoga und was kann es mir bringen? Yoga holt dich dort ab wo du heute stehst. Jede/r kann Yoga praktizieren und einen Schritt weiter gehen.

Weiter in Richtung Sein im Hier und Jetzt, inneren Frieden, Gelassenheit, Zentriertheit, Klarheit und Freude. Ich freue mich auf die gemeinsamen Stunden! Es gibt die Möglichkeit im Frühling 2017 an einer fixen Yogagruppe teilzunehmen.

Termin: Mi 5. Okt., von 16 - 20 h

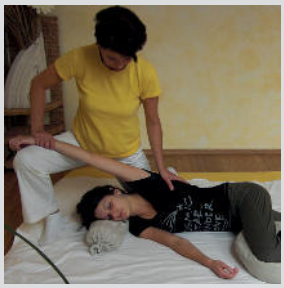
Leitung: Mag.[a] Birgit Kaps

Kosten: € 20,-

Anmeld.: bis 3. Okt.

Shiatsu

Gesundheit durch Berührung



Shiatsu ist eine ganzheitlich orientierte Form der manuellen Körperarbeit und basiert auf der Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Durch Shiatsu kann man Störungen im Energiefluss beheben, und dem/der EmpfängerIn dabei helfen, sich immer mehr selbst zu spüren.

Termine: jeden 2. Mo am Nachmittag

Kosten: pro Behandlung € 45,- (50 min)

Leitung: Margit Pirklbauer,
Dipl. Shiatsupraktikerin

Ort: Frauennetzwerk Rohrbach
Nur nach telefonischer Anmeldung!

Eltern - Kind

Hebammensprechstunde

Neu!

Was ist die Hebammensprechstunde?
Sonja Geretschläger, Dipl. Hebamme, beantwortet Fragen zur Schwangerschaft und Geburt und hilft bei Problemen in der Schwangerschaft.

Themen:

- Entspannung - Aktivierung der geburtshilflich relevanten Muskeln
- Wehenverarbeitung
- Alternative Methoden der Geburtsvorbereitung
- Besonderheiten in der Schwangerschaft

Termin: jeden vierten Do im Monat, jew. von 18.30 - 20 h

Leitung: Sonja Geretschläger, Dipl. Hebamme

Ort: Frauennetzwerk Rohrbach

Kosten: Einzelpreis € 15,-
Zweierblock € 25,-

Anmeld.: keine Anmeldung erforderlich

Meditation als Geburtsvorbereitung

Neu!

Körperorientierte Meditation als Geburtsvorbereitung ermöglicht dir, dich tiefer mit deinem Körper und dem heranwachsenden Kind zu verbinden. Es hilft dir beim Lösen von etwaigen Blockaden oder Spannungen im Beckenbereich.
Diese Form der Aufmerksamkeit nährt dein heranwachsendes Kind und unterstützt es bei seiner seelisch - emotionalen Entwicklung, denn Bonding beginnt bereits in der Schwangerschaft.
Weiters wirkt sich eine tiefe Verbindung zum eigenen Körper und eine fühlbare Verbindung zum Kind sehr positiv auf den Geburtsprozess aus. Frauen, die Körperorientierte Meditation in der Schwangerschaft erfahren haben, berichten über ein angenehmeres, entspanntes Körpergefühl, über mehr Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Kindes, über mehr innere Klarheit und Sicherheit, über weniger Kreuzschmerzen und über eine gut fühlbare Verbindung mit ihrem Kind während der Geburt.

Start: Sa 8. Okt., von 10 - 11.30 h, jeden 2. und 4. Sa im Monat

Kosten: € 12,- pro Termin

Leitung: Karin Labner

Anmeld.: bis Do vor Termin

Begleitung für Eltern von Kindern im Säuglingsalter

Neu!

Ich begleite Eltern, wenn sie mit ihrer neuen Aufgabe als Mutter/Vater nicht zu Recht kommen, mit den Emotionen ihres Kindes überfordert sind oder einfach nur unsicher sind im Umgang mit ihrem Kind.

Eltern erhalten außerdem Einblick darüber, wie ein Neugeborenes seine Umgebung wahrnimmt, wie es sich in seinem Körper fühlt und welche Bedürfnisse sich daraus für das Baby ergeben. Damit kann seitens der Eltern ein Verständnis dafür entstehen warum ihr Kind so ist wie es ist. Sie erkennen von selbst, was ihr Kind braucht und werden dadurch sicherer im Umgang mit ihrem Kind und seinen Bedürfnissen.
Außerdem stehe ich gerne zur Verfügung für Fragen wie:

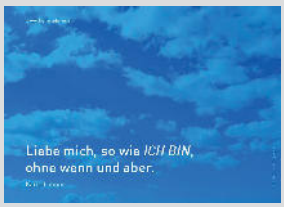
- Welche besonderen Bedürfnisse haben Babies nach traumatischen Geburten?
- Welche Vorteile hat das „Tragen" des Kindes?
- Mögliche Ursachen von Blähungen und 3-Monats-Koliken
- usw.

Start: Mi 1. Feb., von 14 - 15.30 h, jeden 1. Mi im Monat

Kosten: € 15,- pro Termin

Leitung: Karin Labner

Anmeld.: bis Mo vor Termin



Homoöpathie

Homöopathie für Mütter - Modul 1 (9 UE)

Die Naturheilkunde erfasst den Menschen in seiner Ganzheit und hilft ihm zu seiner körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit zurückzufinden.

An den ersten zwei Vormittagen werden die Anwendungsregeln der Homöopathie und der Gebrauch der 40 in der homöopathischen Haus- und Erste-Hilfe-Apotheke enthaltenen Einzelmittel erlernt.

Am dritten Vormittag zeigt der Heilpraktiker Uri Lempert weitere Möglichkeiten aus der Naturheilkunde auf, um die Gesundheit zu fördern und akute Krankheitszustände zu handhaben.

Das Erlernte ersetzt die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers in unklaren und schweren Krankheitsfällen nicht.

Termin Herbst 2016:
8. Nov., 15. Nov., 22. Nov.,
jew. Di von 9 - 12 h

Termin Frühjahr 2017:
25. April, 2. Mai, 9. Mai,
jew. Di von 9 - 12 h

Kosten: € 55,- (für 3 Vormittage)

Leitung: Uri Lempert,
Naturheilpraxis Lempert
Heilpraktiker und Homöopath

Anmeld.: bis 3. Nov., bzw. 20. April

Homöopathie für Mütter - Modul 2 (3 UE)

Homöopathie für Mütter Modul 2 ist ein Vormittag für alle Mütter und Väter, die bereits Modul 1 besucht haben und ihr Wissen noch vertiefen möchten.

An diesem Vormittag besteht die Möglichkeit Fragen an Herrn Homöopath Uri Lempert zu stellen.

Termin: Di 31. Jän., von 9 - 12 h

Kosten: € 20.,-

Leitung: Uri Lempert,
Heilpraktiker und Homöopath

Anmeld.: bis 26. Jän.

Neu!

Kaffee für Alleinerzieherinnen

Alleinerzieherinnen sind hier nicht allein!
Mit einem offenen Treffpunkt für Alleinerzieherinnen wollen wir Raum schaffen für soziale Kontakte und Ideen zur leichteren Alltagsbewältigung. Durch den Austausch werden Informationen und Hilfestellungen sichtbar, um Mütter zu stärken.

- Wo drückt der Schuh?
- Was möchte ich gerne (mit)teilen?
- Womit wäre mir am meisten geholfen?
- Kann ich mein Kind mitnehmen?

Hier gibt es auch einen ersten Faktencheck für Bezüge und Förderungen. Ebenso gibt es Kontakte und Tipps für den Wiedereinstieg, Wohnungssuche, Kinderbetreuungsmöglichkeiten.

Die größte Herausforderung ist meist die Koordination von Kinderbetreuung und Beruf. Überlastungsgefühle durch die Mehrfachbelastung sowie die finanzielle Lage dürfen hier besprochen werden.

Eine Mitarbeiterin unseres Teams wird diese Gruppe begleiten und mit ihrem Wissen und ihr Know-How unterstützen.

Start: Mo 3. Okt., von 9 - 11 h ,
jeden 1. Mo im Monat

Kosten: gefördert von der Kinder- und Jugendhilfe Rohrbach.

Leitung: Jutta Müller

Anmeld.: keine Anmeldung erforderlich

Kinder- und Jugendhilfe Rohrbach

gefördert von der Leaderregion Donau Böhmerwald

Gemeinsam Gartln

Projekt im Rahmen der Leaderregion Donau Böhmerwald

Unser Motto für das Jahr 2016 und 2017: **Kraut und Ruabm** - *Gemeinsam Gartln*. Mit unserem Projekt wagen wir einen Versuch, die positiven Wirkungen von Gartengemeinschaften bzw. Gemeinschaftsgärten für unser Lebensklima zu nutzen.

Wir vom Frauennetzwerk Rohrbach wollen mit unserem Vorhaben *Gemeinsam Gartln,* die Lebensqualität der Dreiländerregion stärken und einen Beitrag dazu leisten. Das Bewusstsein für regionale Kreisläufe wollen wir teilen. Das Wissen über Artenvielfalt im Bereich Gartenbau fördert die Artenvielfalt und Diversität. Das Sichtbarmachen von praktischen Beispielen und Gärten ermöglicht weitere Verbindungen in unseren Netzwerken.

Wir haben im Bezirk Rohrbach durch unsere vielen Ressourcen mit ehrenamtlich engagierten Menschen, kommunalen Programmen und nicht zuletzt durch unsere Resilienz (Robustheit) eine durchaus positive Stimmung.

Wir laden alle dazu recht herzlich ein. Insbesondere auch alle neu angekommenen Menschen, die bei uns *gemeinsam Gartln* wollen. Diese Form der Inklusion fördert die Lebensqualität und unterstützt unsere Salutogenese, die Entstehung und Erhaltung unserer Gesundheit.

Wir möchten in möglichst vielen Gemeinden Menschen ansprechen, die mit anderen *gemeinsam Gartln* wollen.
Es git 4 Aktivseminare zum Thema Permakultur, Wintergärtnerei, Wildkräuter und –Sträucher mit zusätzlichen Lehrausgängen und Exkursionen. Fachberatungen für Pioniere in diesen Bereichen werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Wir haben im Mühlviertel schon vor 40 Jahren mit Pionierleistungen und ökologischer Landwirtschaft auf Qualität statt Quantität gesetzt.

Die Zeit des ständig steigenden Wirtschaftswachstums ist vorbei, die Bankenpleite bringt uns sicher noch einige Geschenke. Wenn wir also kein starkes Vertrauen auf die Finanzwirtschaft haben können, sollten wir uns den realen Gegebenheiten und Werten widmen, um aus unserer Erfahrung zu lernen und damit für die Aufgaben und großen Herausforderungen gewappnet zu sein.

Leitung:
Jutta Müller, Dipl. EB[in]

Vortragende:
Waltraud Müller,
Naturschutzbeauftragte von Bio Austria
Roswitha Winter-Diaz,
Biogartenhof Mühlland

Termine und Inhalte:

Modul 1 **Do 29. September**
Aktivseminar: 19 - 21 Uhr
Einführung ins Thema Gemeinsam Gartln und Projektausblick

Modul 2 **Do 13. Oktober**
Aktivseminar: 14 - 18 h
Produktion von mobilen Beeten
Vortrag: 19 - 21 h
Thema Gesunde Gartenwelt

Modul 3 **Do 17. November**
Vortrag: 19 - 21 h
Wintergärtnerei und Wildkräuter

Modul 4 **Do 9. März 2017**
Vortrag: 19 - 21 h
Start ins Gartenjahr/Pflege und Tipps

Kosten: freiwillige Spenden

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION

Vortrag

Leben wie von SELBST

Von Zweifel zu Vertrauen!

Wir sind mit vielen Dingen beschäftigt!
Doch: Wovon sind SIE erfüllt?
Wir wissen, was andere von uns wollen!
Doch: Was ist für SIE von Bedeutung?

Wer die Sinnhaftigkeit des Lebens erahnt, will sich nach Kräften dafür einsetzen, kann voll Freude dafür Verantwortung übernehmen.
Dieses Vertrauen in sich selbst bietet die Grundlage dafür, mit persönlichen Umbrüchen umzugehen, statt darin unterzugehen. Wer seine Werte und Ressourcen kennt, kann auch mit sich und anderen wertschätzend umgehen.

Termin: Do 19. Jän., von 19.30 - 21.30 h

Leitung: Karin Grössenbrunner,
DI Lebens- und Sozialberaterin

Kosten: € 14,-

Anmeld.: bis 13. Jän.

SPÜRSINN – Eine Ermutigung sich selbst zu trauen

Sie wollen einerseits Ihr individuelles Potenzial leben? Andererseits spüren Sie, dass bestimmte Verhaltensweisen viele Begegnungen prägen – nicht immer nur zum Vorteil für Sie selbst und andere?

Mit beidem sind Sie nicht alleine!

Dieses Aktivseminar bietet Ihnen mittels Imaginationen (vergleichbar mit Träumen im Wachzustand) eine Möglichkeit, der eigenen Vielfalt Aufmerksamkeit zu schenken und gleichzeitig ein Augenmerk darauf zu werfen, was Sie dabei unterstützt bzw. daran hindert, sinnerfüllt und selbstbestimmt zu leben.

Termin: Sa 18. März, von 17 - 20 h

Leitung: Karin Grössenbrunner,
DI Lebens- und Sozialberaterin

Kosten: € 21,-

Anmeld.: bis 13. März

Gruppe zur Lebensbegleitung

Neu!

SPÜRSINN – für sich - mit anderen/ sich selbst vertraut - durch einander bestärkt

Das Leben gleicht manchmal einer Bergtour – wir gehen mit allem, was wir brauchen los, erleben Berührendes, Erschreckendes, halten inne, irren, eilen, staunen, … Jeder Schritt ist alleine zu setzen – am Berg wie im Leben – gleichzeitig gehen wir den Weg gemeinsam.

Niemand nimmt uns unsere Last ab, dennoch können wir einander dabei begleiten. Niemand freut sich statt uns, dennoch macht es lebendig, Glück, Liebe, Sinn zu teilen.

Imaginationen (vergleichbar mit Träumen im Wachzustand) zeigen uns in inneren Bildern, wie es im Moment in uns „aussieht". Sie bilden die „Ausrüstung" der *SPÜRSINN*-Abende, um Stolpersteine und Selbst-Vertrauen aufzuspüren – auf dem Weg zu Freiheit und Lebendigkeit.

In individueller Verantwortung und der Bestärkung durch verbindendes Vertrauen finden die Treffen in konstanter Runde statt.

Termin: Start am Di 25. April, um 19 h,
jeden 4. Di im Monat

Leitung: Karin Grössenbrunner
DI Lebens- und Sozialberaterin

Kosten: € 21,- pro Abend

Anmeld.: bis 24. März

Projekte - Kooperationen

Mobbing an Schulen - Workshopangebot

Mobbing ist nicht nur in Arbeitsverhältnissen, sondern auch an Schulen weit verbreitet und kein neues Phänomen. Mobbing in Schulen kann eine Bandbreite von Situationen betreffen und ist eine Form offener und/oder subtiler Gewalt gegen Personen über einen längeren Zeitraum mit dem Ziel der sozialen Ausgrenzung. Je länger Mobbing andauert, umso schwieriger ist es, eine Lösung zu finden.
Im Rahmen von Workshops wird durch eine Beraterin des Frauennetzwerkes Rohrbach mit den SchülerInnen das Thema Mobbing erarbeitet.
Workshops je nach Gruppengröße und Alter der SchülerInnen.

Ziel des Workshops:
- Mobbing - was ist das?
- Persönliche Einflussmöglichkeiten erkenne, bewerten und nutzen
- Gegen Mobbing angehen - mögliche Umgangsweisen erarbeiten

Dauer: 3 - 4 UE teilbar in 2 Module

Leitung: Mag.ª Ute Maria Winkler, Soziologin

Kosten: € 50 ,-/UE

Anmeld.: Termine mit dem Frauennetzwerk Rohrbach vereinbaren

16 Tage gegen Gewalt - Vortrag und Benefizveranstaltung

Vom 25. November bis 10. Dezember werden wir uns an den weltweiten Aktionen gegen Gewalt an Frauen beteiligen und die Fahne *Gewaltfrei Leben* hissen.

Um Gewalt verhindern zu können, muss unser aller Blick auf Gewalt verstärkt werden. Gewalt muss thematisiert und enttabuisiert werden. Das heißt konkret: Betroffene unterstützen und ermutigen sich Hilfe zu holen.

Frauen müssen darüber Bescheid wissen, wo sie welche Hilfe bekommen.
Regionale Frauenberatungsstellen, Frauenhäuser, Gewaltschutzzentren, Frauennotruf und Polizei sind zentrale Opferschutz-Einrichtungen.

Am Nachmittag um 16 h veranstalten die Polizei und das Frauennetzwerk Rohrbach einen Vortrag zum Thema Gewaltprävention.
Bei dieser Gelegenheit können Frauen Fragen zu Ihrer persönlichen Sicherheit an die Exekutive stellen.

Am Abend um 19.30 h berichtet Valerie Key Stagel über die Fortschritte vom Projekt „Little Flowers“ in Indien. Wir unterstützen dieses Projekt weiter mit unseren Spenden.

Termin: Fr 25. Nov.

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeld.: nicht erforderlich

TA-CCO

Tandem Creativ Coaching
wird geleitet von Dagmar Raimund, DI Lebens- und Sexualberaterin, und Anne Bé Talirz, Künstlerin.

Mit Schülerinnen werden kreative Arbeiten im Rahmen eines TA-CCO-Projekts erstellt, die sich thematisch um Schönheitsideale und die Repräsentation der Frau beschäftigen.
Es gilt Auswirkungen von Ängsten bewusst zu machen und Strategien zu entwickeln, mit denen Mädchen ihre Selbstwirksamkeit stärken und ihre Kompetenzen erkennen.

Durch die mögliche Präsentation des Projektes in der jeweiligen Schule, werden deren Anwendungen in der Praxis erprobt.

Kosten: kostenfrei!
Gefördert vom Amt der OÖ. Landesregierung, Abt. Kultur.

Caritas

Caritas Servicestelle für pflegende Angehörige in Rohrbach

„Ich bin praktisch komplett alleine und auf mich selbst gestellt. Hier hört man wieder, dass man nicht alleine ist. Das stärkt mich und baut mich wieder auf",

so eine Teilnehmerin einer Caritas-Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.
In Oberösterreich gibt es 33 dieser Gesprächsgruppen der Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige. Sie werden von ausgebildeten Ehrenamtlichen geleitet und bieten pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit des Erfahrungsaustausches.

Die Relevanz dieser Gesprächsgruppen wurde nun im Rahmen eines einjährigen Studienprojektes in Zusammenarbeit mit der FH OÖ Fakultät für Gesundheit und Soziales erhoben.

Ergebnisse der Studie:

1. Die Pflege ist weiblich
Unter den TeilnehmerInnen der Gesprächsgruppen stellen die Frauen die überwiegende Mehrheit mit 96%.
2. Schlechte Vereinbarkeit von Pflege und Beruf
Zum Zeitpunkt der Befragung befanden sich 60% der TeilnehmerInnen noch im erwerbsfähigen Alter. Die restlichen 40% sind zwischen 60 und 74 Jahre alt. Nur wenige pflegende Angehörige aus der Gruppe der bis zu 59-jährigen (12%) gehen noch einer Vollzeitbeschäftigung nach.
3. Lange Pflegekarrieren
Zum Zeitpunkt der Befragung pflegte jeder/jede vierte GesprächsgruppenteilnehmerIn bereits seit mehr als zehn Jahren.

„Viele Angehörige sammeln durch jahrelange Betreuung wertvolle Erfahrungen in der Bewältigung von schwierigen Situationen.
In unseren Gesprächsgruppen können diese Erfahrungen ausgetauscht werden", so Marlene Mayr, Leiterin der Servicestelle für pflegende Angehörige. Die Servicestelle leistet mit verschiedenen Angeboten Unterstützung, bietet Erholungsmöglichkeiten und sorgt für Entlastungssituationen.

Erholungstage ***für pflegende Angehörige*** sind in Windischgarsten vom 2. – 6. Okt. und in Schlierbach vom 17. - 20. Feb. 2017.
Erholungstage ***für Pflegende und Gepflegte*** in Vöcklabruck vom 15. - 19. Mai 2017.

Unser Angebot in Rohrbach:
Angehörige, die zu Hause einen nahe stehenden Menschen pflegen, finden bei der Caritas Servicestelle für pflegende Angehörige in Rohrbach hilfreiche Unterstützungsangebote.

Die eigenen Angehörigen zu pflegen ist oft belastend und zeitintensiv. Caritas Mitarbeiterin und Standortleiterin der Servicestelle für pflegende Angehörige, **Mag.ª Ute Maria Winkler, bietet psychosoziale Beratung für betreuende und pflegende Angehörige an.**

Beratung kann helfen, wenn es zu familiären Konflikten kommt, alles ausweglos scheint oder schwierige Entscheidungen zu treffen sind. In einem kostenlosen und vertraulichen Gespräch haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, neue Betrachtungsweisen und Handlungsspielräume zu entwickeln.

Zu unseren Angeboten zählen darüber hinaus:
- **monatliche Treffpunkte (Gesprächsgruppen)**
- **Veranstaltungen in Form von Seminaren und Vorträgen**
- **Erholungstage zum Abschalten und Entspannen.**

Weiterführende Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage unter
www.pflegende-angehoerige.or.at

Kontakt:
Mag.ª Ute Maria Winkler
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach - Berg
Tel. 0676 8776 2443
Mail: ute.maria.winkler@caritas-linz.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Servicestelle
Pflegende Angehörige
Caritas

Beratung für Frauen und Mädchen

kostenfrei · vertraulich · kompetent

Herzlich Willkommen in unserer Servicestelle für Frauen und Mädchen! Wir sind für Sie da, wenn Sie

- Informationen,
- Unterstützung und
- Hilfe brauchen.

Wo?
Frauennetzwerk Rohrbach,
Stadtplatz 16/2, 4150 Rohrbach-Berg

Wann?
Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung während unserer Öffnungszeiten.
Mo – Fr von 8 – 12 h unter 07289/6655 oder unter office@frauennetzwerk-rohrbach.at

Zu den angegebenen Sprechstunden, siehe unten, sind die jeweiligen Beraterinnen persönlich zu erreichen.

Kosten?
Freiwillige Spende

Da wir ein gemeinnütziger Verein sind, freuen wir uns über jede Spende und natürlich auch über Ihre Mitgliedschaft mit einem Förderbeitrag in der Höhe von € 24,-.

Ihre Mitgliedschaft endet nach einem Jahr, indem Sie den Beitrag nicht mehr einzahlen.

Sie erhalten als Mitglied automatisch unsere Vereinszeitschrift „DONNA Wetter" mit den laufenden Angeboten zugeschickt, sowie einen Preisnachlass bei unseren Seminarangeboten. Ein Abo unserer Zeitung ist auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei Ihren Aufgaben und Vorhaben.

Psychologische Beratung

Psychologische Beratung gibt Orientierungshilfe in schwierigen und unsicheren Lebensabschnitten.

Lösungsansätze und Handlungsmöglichkeiten werden individuell erarbeitet.

Das Ziel liegt in der Stärkung der eigenen, persönlichen Kompetenzen.

Mag.ª Monika Hartl
Klinische- und Gesundheitspsychologin
psychologischeberatung@frauennetzwerk-rohrbach.at

Sprechstunden:
jew. von 12 - 13 h
15. Sept., 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez., 19. Jän., 16. Feb., 23. März, 20. April, 18. Mai, 22. Juni

Lebensberatung

Mein Anliegen ist es, Frauen in Problem-, Konflikt-, Krisen und Entscheidungssituationen zu unterstützen und zu begleiten.

Ziel ist die Stärkung ihrer eigenen Kompetenzen und die Entwicklung von persönlichen Handlungsmöglichkeiten.

- Beziehungsprobleme
- Erziehungsfragen
- Neuorientierung, Erarbeitung persönlicher Ziele
- Konfliktregelung im privaten und beruflichen Bereich

Andrea Sigl
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin
lebensberatung@frauennetzwerk-rohrbach.at
Sprechstunden:
jew. von 16 - 17 h,
22. Sept., 27. Okt., 17. Nov., 22. Dez., 26. Jän., 16. Feb., 23. März, 27. April, 18. Mai, 22. Juni, 13. Juli

Gefördert von:
MINISTERIUM FRAUEN GESUNDHEIT

Beratung für Frauen und Mädchen

Rechtsberatung

Im Bereich der Frauenberatung können folgende Fragen geklärt werden:

- Ehe- und Scheidungsrecht
- Scheidungsfolgen
- Auflösung einer Lebensgemeinschaft und Sorgerechtsvereinbarungen
- Besuchsregelungen, Lebensunterhalt, Alimente usw.

Mag.ª Maria Grabner
Juristin, Schuldnerberaterin
rechtsberatung@frauennetzwerk-rohrbach.at

Sprechstunden:
jew. von 18 - 19 h
13. Sept., 4. Okt., 8. Nov., 6. Dez., 10. Jän., 7. Feb., 7. März, 4. April, 2. Mai, 13. Juni,

Opfer von Gewalt Beratung

Ziele der Beratung sind:

- Konstruktive Bewältigung von aktuellen Krisen und Konflikten
- Stärkung der Selbstbestimmung, der Stabilität und der Sicherheit
- Information über medizinische, rechtliche und psychosoziale Unterstützungsangebote
- Bei Bedarf zielgerichtete Weitervermittlung

Juristin vom Gewaltschutzzentrum
Interventionsstelle Linz
opferberatung@frauennetzwerk-rohrbach.at

Sprechstunden:
nach telefonischer Vereinbarung

Bildungsberatung - Besuchsbegleitung - Elternberatung

Bildungsberatung:
- Erst- und Wiedereinstieg
- Berufsorientierung mit MetaCards
- Bewerbungscoaching mit Ressourcen Analyse
- Individuelle Bewerbungsunterlagen
- Berufliche Aus- und Weiterbildung
- Bildungsplan - Fördermöglichkeiten
- Die aktuelle Situation am Arbeitsmarkt

Sprechstunden:
jew. von 9 - 10 h
6. Sept., 4. Okt., 8. Nov., 6. Dez., 10. Jän, 7. Feb., 7. März, 4. April, 9. Mai, 6. Juni

Besuchsbegleitung:
- Begleiteter Kontakt für Kinder und Eltern
- Begleitung bei schwieriegen Besuchs- und Trennungssituationen

Elternberatung nach § 95 Abs.1aAußStrG:
- Verpflichtende Elternberatung nach einvernehmlicher Scheidung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Jutta Müller, Dipl. EB[in],
Bildungs- und Berufsberaterin
bildungsberatung@frauennetzwerk-rohrbach.at

Online Beratung für Frauen und Mädchen

- **Sie können nicht in unsere Sprechstunde kommen?**
- **Sie möchten lieber über Ihr Problem schreiben als reden?**

Wir beantworten Anfragen möglichst binnen 3 Tagen.

Online Beratung hat Grenzen!

Online-Beratung ist **keine** Heilbehandlung.

Bei tiefer liegenden oder chronischen Störungen sowie komplexen Problemen bedarf es einem direkten persönlichen Kontakt.

E-Mail Adresse:
beratung@frauennetzwerk-rohrbach.at

Gefördert von:
LAND OBERÖSTERREICH
FRAUENREFERAT

Einvernehmliche Scheidung

Elternberatung gemäß § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz

Es gibt seit 1. Feb. 2013 bei einvernehmlichen Scheidungen die Verpflichtung, vor Abschluss oder Vorlage einer Regelung der Scheidungsfolgen, dem Gericht zu bescheinigen, dass Sie sich über die spezifischen, aus der Scheidung resultierenden Bedürfnisse Ihrer minderjährigen Kinder, bei einer geeigneten Person oder Einrichtung beraten haben lassen.

Die Beratung führt Eltern in den Prozess für die gemeinsame Obsorge der Kinder nach der Scheidung ein.

Wir erarbeiten individuelle und persönliche Lösungsansätze für Familienfeiern, jährlich wiederkehrende Feste und Rituale, uvm.

Im Speziellen geht es um einen Perspektivenwechsel, damit auf die Bedürfnisse der minderjährigen Kinder eingegangen wird.

Kosten: € 50,-/Elternteil

Dauer: 90 Minuten

Termin: telefonische Vereinbarung

Kinder mit ihren Eltern zusammenführen

Besuchsbegleitung gemäß § 111 Außerstreitgesetz

Wir wünschen allen Kindern, dass sie ihre beiden Elternteile besuchen können und Mama und Papa lieben dürfen!

Bei Problemen bei der Vereinbarung oder der Abwicklung des Besuchskontaktes können betroffene Eltern beim örtlich zuständigen Bezirksgericht den Antrag auf Besuchsbegleitung gemäß § 111 Außerstreitgesetz (AußStrG) stellen.

Sie können sich auch unverbindlich in unserer Einrichtung informieren und einen Termin für ein **kostenloses Erstgespräch** vereinbaren.

Bei diesem Erstgespräch werden der Ablauf, die Dauer, die Möglichkeiten und die finanzielle Situation besprochen.

Für das Kontaktrecht gibt es qualifizierte Mitarbeiterinnen, die bei den oftmals schwierigen Ausgangslagen zu Steite stehen, und auf das Wohl und die Sicherheit der Kinder achten.

Unser Ziel ist die Zusammenführung von Eltern und Kindern.
Erstgespräche finden mit jedem Elternteil getrennt statt.

Kosten: € 36,-/Std. und Elternteil

Termin: telefonische Vereinbarung

Neu! Erziehungsberatung gemäß § 107 Abs. 3 Außerstreitgesetz

Nach § 107 Abs 3 Außerstreitgesetz hat das Gericht in Obsorge- und Kontaktrechtsverfahren zur Sicherung des Kindeswohls erforderliche Maßnahmen anzuordnen.

Als derartige Maßnahme kommt insbesondere der verpflichtende Besuch einer Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung in Betracht.
Für das Kontaktrecht gibt es qualifizierte Mitarbeiterinnen, die bei den oftmals schwierigen Ausgangslagen zu Steite stehen, und auf das Wohl und die Sicherheit der Kinder achten.

Unser Ziel ist eine Klärung der Konflikte und das Finden von Lösungsansätzen.

Erstgespräche finden mit jedem Elternteil getrennt statt.

Kosten: € 36,-/Std. und Elternteil

Termin: telefonische Vereinbarung

Eltern-Kind Angebote

Unsere Stillgruppenleiterin

Hallo, ich heiße Andrea Hemmelmayr!

Ich bin Dipl. Gesundheits- und Krankenschschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Ich leite die Baby- und Stillgruppe, stehe bei Eltern-, Mutterberatungen und bei dringenden Fragen zur Ernährung und zum Leben mit dem Baby auch telefonisch zur Verfügung.

Weiters biete ich an:

- Kurse in der Schwangerschaft zur Vorbereitung aufs Stillen und das Leben mit dem Baby
- Babymassagekurse
- Bindungs- und Autonomiekurse für Kinder ab 10 Monate

Telefonnummer: 0699 / 11463100
Webseite: www.eingesunderstart.at
EEH-Qualifikationen: Qualifizierte Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, Qualifizierte Leiterin Schmetterlingsbabymassage
E-Mail: a.hemmelmayr@gmx.at

Gefördert von:

Kinder- und Jugendhilfe Rohrbach

Termine für die Baby- und Stillgruppe

Termine:	**Themen:**
9. Sep.	Austausch zu aktuellen Themen
16. Sep.	Ammenmärchen und Fakten rund ums Baby
23. Sep.	Austausch zu aktuellen Themen
30. Sep.	Entwicklung - Thema der Weltstillwoche
7. Okt.	Austausch zu aktuellen Themen
14. Okt.	Erkrankungen im Babyalter Symptome erkennen, einfache Hausmittel. Wann zum Arzt?
21. Okt.	Austausch zu aktuellen Themen
28. Okt.	Babyschlaf /Erwachsenenschlaf
4. Nov.	Austausch zu aktuellen Themen
11. Nov.	Stillen ist bunt - kurz Stillen, lang stillen - Abstillen ...
18. Nov.	Austausch zu aktuellen Themen
25. Nov.	Praktische Bindung - über das Tragen, Tragehilfen, Tragetücher
2. Dez.	Austausch zu aktuellen Themen
9. Dez.	Was Babys brauchen - Müssen Babys gefördert werden?
16. Dez.	Austausch zu aktuellen Themen
23. Dez.	Vorweihnachtliche Runde
13. Jän.	Wenn die ersten Zähne kommen
20. Jän.	Austausch zu aktuellen Themen
27. Jän.	Warum Babys weinen
3. Feb.	Austausch zu aktuellen Themen
10. Feb.	Haushalt, Arbeit, Hobby und ein Baby
17. Feb.	Austausch zu aktuellen Themen

Termine: jew. Fr von 9 - 11 h

Leitung: Andrea Hemmelmayr, Still- und Laktationsberaterin, IBCLC, DGKS,

Kosten: kostenfrei!

Anmeld.: keine Anmeldung erforderlich

Termine März bis Juli auf unserer Homepage abrufbar

Baby- und Stillgruppe für „Große“

Ab dem Krabbelalter bieten wir die Gruppe für Große an.

Hier wird ganz individuell auf Fragen eingegangen, und die Kinder können Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.

Die Babygruppe für Große findet jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15 - 17 h bei uns im Frauennetzwerk statt.

Termine: 5. Sept., 19. Sept., 3. Okt., 17. Okt., 7. Nov., 21. Nov., 5. Dez., 19. Dez., 16. Jän., 6. Feb., 20. Feb.

Leitung: Gudrun Füreder, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, DKKS

Kosten: kostenfrei!

Anmeld.: keine Anmeldung erforderlich

Termine März bis Juli auf unserer Homepage abrufbar

Frau sein - bewusst sein

Lebendige Frauenplätze

Zwischen all den Aufgabenbereichen unseres Lebens tut es uns Frauen gut, an Plätzen zusammen zu kommen, wo wir das würdigen, was tief in uns drinnen lebendig ist.
Im Kreis der Frauen kultivieren wir Begegnungen, wo alle Gefühle Platz haben, wo unsere Masken fallen dürfen und wir daher als die gesehen werden, die wir sind.
Nach einer thematischen Einführung entscheiden die Teilnehmerinnen über den Schwerpunkt des Themennachmittages.

Zur Wahl stehen folgende Optionen:

- *Was mir wirklich, wirklich wichtig ist!* Wir erforschen unsere zentralen Werte als Basis unserer Berufung.
- *Was mir inneren Frieden schenkt!* Wir versöhnen uns mit uns selbst und unserem Leben.
- *Was mich und mein Frau-Sein nährt!* Wir feiern unsere Weiblichkeit im Lebenstempel mit Meditation, Bewegung und Begegnung.

Termin: Do 3. Nov., von 16 – 19.30 h

Leitung: Uli Feichtinger, ursprünglich promovierte Physikerin. Ihr Weg führte sie vom CERN über die Banken- und Consulting-Branche sowie Politik in die Welt der im Alltag gelebten femininen Spiritualität. Uli Feichtinger begleitet Frauen speziell im Bereich Berufung und Leadership.

Kosten: € 40,-

Anmeld.: bis 27. Okt.

OÖ Krebshilfe

Tastseminar „Brust - bewusst“

Brustkrebs ist das häufigste Karzinom der Frau in Österreich.
Frühzeitige Erkennung und neue Behandlungen haben in Österreich in den letzten 10 Jahren zu einer Abnahme der Sterblichkeitsziffern um 18% geführt. Der Brust-Selbstuntersuchung kommt dabei besondere Bedeutung zu. Der ideale Zeitpunkt ist eine Woche nach der Monatsblutung - falls noch eine besteht.
Beim Baden/Duschen erhöhen Cremen oder Duschgels den Tastsinn – die Frau soll dabei ihre Brust kennen lernen und auf Veränderungen wie Einziehung der Brust achten. Trotzdem bleiben oft Fragen offen – ist das ein Knoten oder eine ungefährliche Verdichtung?
Jeder Knoten sollte durch einen Arzt abgeklärt werden.

Die Krebshilfe Oberösterreich bietet zum Erlernen dieser Methode Tastseminare an.
Die Teilnehmerinnen können unter fachlicher Anleitung von Experten an einem Brustmodell selber lernen, wie sich Knoten anfühlen und auf welche Punkte es noch ankommt. Zusätzlich zum Erlernen des Abtastens erfahren die Teilnehmerinnen alles Wichtige rund um die Vorsorge- und Früherkennungsschritte wie Mammografie, gynäkologische Tastunteruntersuchung, Ultraschall und was sie noch beachten sollten, um das persönliche Krebsrisiko zu senken.

Termin: Do 10. Nov., von 17 - 18.30 h

Leitung: Karin Lettner, Krebshilfe Oberösterreich

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeld.: Bitte unbedingt anmelden: Tel. 0732 / 77 77 56 bzw. office@krebshilfe-ooe.at, Kooperationspartner der Krebshilfe OÖ

Am Mi 22. März 2017, 17 - 18.30 h, werden wir dieses Brusttastseminar noch einmal anbieten.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

Allgemeine Infos

seriös und qualitativ

Das Frauennetzwerk Rohrbach ist eine geprüfte Ö-Cert Einrichtung der österreichischen Erwachsenenbildung.

LQW ist eine lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung und Beratung und als meistverbreitetes Qualitätsmanagement-Modell im deutschsprachigen Raum anerkannt.

Die Zertifikate Ö-Cert und LQW attestieren dem Frauennetzwerk österreichische und europäische Qualitätsstandards in der Erwachsenenbildung.

ECTS - European Credit Transfer System

Die Weiterbildungsakademie ist ein modulares Zertifizierungs- und Anerkennungsverfahren für ErwachsenenbildnerInnen. Durch den Abschluss eines Qualitätssicherungsvertrages zwischen der wba und dem Frauennetzwerk werden ins Curriculum passende Bildungsveranstaltungen des Frauennetzwerkes akkreditiert.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Teilnahmegebühr:
Die angeführten Kurskosten sind vor Kursbeginn fällig. Wir sind als Verein nicht vorsteuerabzugsberechtigt, d.h. Brutto = Nettopreis.

Stornierung:
Bei Rücktritt von einer Anmeldung bis eine Woche vor Beginn wird keine Stornogebühr verrechnet. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % des Kursbeitrages als Stornogebühr in Rechnung gestellt.

Ausfall eines Seminars:
Bei Ausfall eines Kurses, z.B. durch Krankheit der Trainer, wird dieser zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt. Sie werden zeitgerecht telefonisch verständigt.

Leistungen:
Die Durchführung der Kurse liegt im Verantwortungsbereich der Trainer. Die EDV-Kurse werden nach den derzeitigen Standards durchgeführt.
In den Kurs- und Seminargebühren sind bei gesonderten Angaben auch Schulungsunterlagen enthalten.

Teilnahmebestätigung:
Bei 75 % Anwesenheit besteht Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebestätigung. Diese kann auch für zurückliegende Jahre als Duplikat ausgestellt werden.

Unsere Garantie:
Sollten Sie wegen Krankheit oder sonstigen gewichtigen Gründen Teile der Weiterbildung versäumen, können Sie diese Lehrgangsteile in späteren Lehrgängen kostenlos nachholen.

Besondere Hinweise:
Mit der Teilnahme an einem Seminar wird der Veröffentlichung von Fotos und Filmaufnahmen, die im Rahmen der Veranstaltung entstehen, zugestimmt.
Wir ersuchen um Verständnis, dass Tiere zu den Kursen nicht mitgenommen werden können. Alle Räumlichkeiten des Frauennetzwerkes sind Nichtraucherzonen.

Bildungskonto des Landes Oberösterreich

Das Bildungskonto des Landes OÖ ermöglicht die Rückerstattung eines Teils der Kurskosten nach Antragstellung und Prüfung durch das Amt der OÖ Landesregierung.

Was wird gefördert:
Kurskosten für Bildungsmaßnahmen zur berufsorientierten Weiterbildung und Umschulung.

Wie wird gefördert:
Durch Rückerstattung eines Teils der Kurskosten nach Kursende, sowie nach Antragstellung und Prüfung durch das Amt der OÖ Landesregierung.

Weitere Infos bei uns im Frauennetzwerk Rohrbach oder direkt beim Amt der OÖ Landesregierung unter 0732/7720.

Termine September 2016 bis Juni 2017

Wir wünschen Ihnen/Euch eine schöne Zeit und freuen uns auf Ihren/Euren Besuch!

September 2016					
Do	29.	19 - 21 h	Start Projekt Gemeinsam Gartln	Seite	16
Oktober 2016					
Mo	3.	9 - 11 h	Start Kaffee für Alleinerzieherinnen	Seite	15
Mi	5.	16 - 20 h	Yoga als Weg	Seite	13
Fr	7.	19.30 h	Lesung mit drei Autorinnen aus dem Mühlviertel	Seite	10
Sa	8.	10 - 11.30 h	Start Meditation als Geburtsvorbereitung	Seite	14
Mo	10.	14 - 17.45 h	Start ECDL Basis und ECDL Komplett	Seite	9
Di	18.	19 h	Vortrag Emotionen - So gefährden sie unsere Gesundheit	Seite	12
Do	20.	19 - 20 h	Meditation mit Klangschalen	Seite	12
Do	27.	9 - 16 h	Start Kompetenzpass	Seite	11
November 2016					
Do	3.	16 - 19.30 h	Themennachmittag - Lebendige Frauenplätze	Seite	24
Di	8.	13 - 15.30 h	Start Berufsorientierung mit Meta Cards - Gruppe 1	Seite	13
Di	8.	9 - 12 h	Start Homöopathie Modul 1	Seite	15
Do	10.	17 - 18.30 h	Tastseminar „Brust - bewusst“ mit der OÖ Krebshilfe	Seite	24
Fr	25.	16 h	16 Tage gegen Gewalt - Vortrag Gewaltprävention	Seite	18
Fr	25.	19.30 h	16 Tage gegen Gewalt - Projekt Little Flowers	Seite	18
Dezember 2016					
Do	1.	19 - 20 h	Meditation mit Klangschalen	Seite	12
Do	19.	19.30 - 21.30 h	Vortrag Lebe wie von SELBST	Seite	17
Jänner 2017					
Di	10.	13 - 15.30 h	Start Berufsorientierung mit Meta Cards - Gruppe 2	Seite	13
Do	12.	19 - 20 h	Meditation mit Klangschalen	Seite	12
Do	19.	19.30 - 21.30 h	Vortrag Leben wie von SELBST	Seite	17
Di	31.	9 - 12 h	Homöopathie Modul 2	Seite	15
Februar 2017					
Mi	1.	14 - 15.30 h	Start Begleitung für Eltern von Kindern im Säuglingsalter	Seite	14
Do	16.	19 - 20 h	Meditation mit Klangschalen	Seite	12
März 2017					
Mi	8.	19 h	Internationaler Frauentag - Filmvorführung	Seite	10
Sa	18.	17 - 20 h	Vortrag Spürsinn - Eine Ermutigung sich selbst zu trauen	Seite	17
Mi	22.	17 - 18.30 h	Taststeminar “Brust - bewusst” mit der OÖ Krebshilfe	Seite	24
Do	30.	19 - 20 h	Meditation mit Klangschalen	Seite	12
April 2017					
Di	11.	18 - 21 h	Workshop - Frühjahr - Vollmond - Neuwerden	Seite	12
Di	25.	9 - 12 h	Start Homöopathie Modul 1	Seite	15
Di	25.	19 h	Start Gruppe zur Lebensbegleitung	Seite	17
Mai 2017					
Juni 2017					

Sprechstunden der Beraterinnen auf Seite 20 und 21

Termine der Still- und Babygruppe auf Seite 23

Wir danken unseren SponsorInnen

Brigitta Leitner
Entspannungs- und Bewegungsspezialistin
Zeit für dich und dein Wohlbefinden
www.brigittaleitner.at +43 660 1633109 smoveandrelax@gmail.com

Mag.ª Renate Reisinger
Supervision | Coaching
Organisationsentwicklung
Scharitzerstraße 12
4020 Linz
0699/12372424
renate.reisinger1@gmx.at

Inserate:

Durch Ihr Inserat unterstützen Sie Frauen im Bezirk Rohrbach.

Kostenbeitrag pro Inserat:

Innenseite	€ 50,-
Außenseite	€ 80,-

Auflage:
1200 Stück

FRAUEN NETZWERK ROHRBACH

Frauennetzwerk Rohrbach
Interessensverband Frauenkultur
4150 Rohrbach-Berg - Stadtplatz 16/2
tel. 07289/6655 - fax 07289/665566
office@frauennetzwerk-rohrbach.at
www.frauennetzwerk-rohrbach.at

Eine Mitgliedschaft bzw. ein Abo zahlt sich aus!

♀ Mitgliedschaft im Frauennetzwerk
♀ Anspruch auf 10 bis 20 % Ermäßigung bei allen Veranstaltungen des Frauennetzwerkes Rohrbach inkl. DONNA Wetter Jahres-Abo Euro 24,-

♀ DONNA Wetter Jahres-Abo Euro 10,-

IBAN: AT33 2033 4000 0001 6691

Danke, dass Sie Frauen im Bezirk Rohrbach nicht im Stich lassen.

Sparkasse Mühlviertel-West
Frauennetzwerk Rohrbach
Interessensverband Frauenkultur
IBAN: AT33 2033 4000 0001 6691

Wir bedanken uns bei unseren FördergeberInnen und SponsorInnen.
ZVR-Zahl: 852228582

TOYOTA
WÖGERBAUER
4150 ROHRBACH, Gollner 22
Tel. 07289/8630-0
www.toy.at - mail: woegerbauer@toy.at