

# **Solibrot zur Fastenzeit**

## **Aktion des KDFB und der Bäckereien**

Jeden Tag satt werden -  
für knapp eine Milliarde Menschen weltweit  
ein unerfüllter Wunsch.

Und dabei ist Nahrung ein Menschenrecht !!!  
Deshalb wollen wir in der Fastenzeit  
(Aschermittwoch bis Ostern)  
solidarisch sein mit diesen Menschen.

Die Dorfläden in Haldenwang und Börwang  
sowie die Bäckerei  
und der Naturkostladen in Haldenwang  
unterstützen uns auch dieses Jahr  
wieder bei dieser Aktion:

**auf den jeweiligen Ladentheken  
(Dorfladen Börwang und Haldenwang,  
in der Bäckerei sowie im Naturkostladen)**

finden Sie eine  
**Solibrot-(spar-)kasse.**

**Schön wäre, wenn viele Leute  
für jedes gekaufte Brot  
10/20/50 Cent (oder mehr)**

**in diese „Solibrotkasse“  
legen würden.**

„Fairer Handel“ und „Eintopf statt Schnitzel“

Am Sonntag, den 25.02.2024

nach dem Gottesdienst (10.30 Uhr)

haben wir im **Pfarrheim BÖRWANG**

folgendes Angebot für Sie:

**Eine Vielfalt von fair gehandelten Produkten  
aus dem**



© Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e.V.

**Absage:**

**Am 01.03.2024 wird  
KEIN Weltgebetstag**

**im Zweigverein  
Haldenwang-Börwang  
stattfinden.**

Die Vorstandschaft  
des KDFB Haldenwang-Börwang

Ansprechpartnerin:  
Astrid Murr, Stadelösch 16, 87490 Haldenwang



# Frauentag 2024

**Fokus Frauengesundheit – selbstbestimmt und gut versorgt**

**Samstag, 04. Mai 2024**

**9:00 – 17:30 Uhr**

**Stadtsaal am Kolpingplatz**



**Adolph-Kolping-Platz 1, 89407 Dillingen an der Donau**

Wir erleben eine Zeit des Umbruchs – in Politik, Gesellschaft und Wissenschaft. Eine wichtige Veränderung vollzieht sich in der Medizin: War lange Zeit Forschung und Behandlung auf Männer fokussiert, rücken nun verstärkt geschlechterspezifische Unterschiede in den Mittelpunkt. Dieser Frauentag widmet sich den vielfältigen Aspekten von Frauengesundheit: Es werden zum einen strukturelle Rahmenbedingungen und bestehende Versorgungslücken von Frauen thematisiert, zum anderen Frauengesundheit als ganzheitliche Einheit von Körper, Geist und Seele in den Blick genommen. In den Gesprächsforen am Vormittag vermitteln Expertinnen wertvolles Wissen und bieten Raum für Austausch und Fragen.

## Programm

- ab 8:30 Uhr Ankommen, Stehkafee
- 9:00 Uhr Begrüßung / Grußworte
- 9:15 Uhr Musikalischer Auftakt
- 10:00 Uhr Vorstellungsrunde der Expertinnen
- 10:45 Uhr Gesprächsforen - Fokus Frauengesundheit**
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14 – 16 Uhr Workshops**
- 16:30 Uhr Gottesdienst
- 17:30 Uhr Ende des Frauentages

## **Gesprächsforen am Vormittag (10:45 Uhr bis 12:30 Uhr)**

In kleiner Runde werden unterschiedliche Aspekte von Frauengesundheit thematisiert – wählen Sie Ihren persönlichen Schwerpunkt!

***Die Anmeldung zu den Foren findet am Frauentag statt.***

1. Gesundheitsversorgung zukunftssicher gestalten
2. Hildegard von Bingen: Heil und Heilung
3. Geschlechterspezifische Medizin & Genderforschung –  
Ungleichbehandlung und Nichtberücksichtigung von Frauen  
bei Herzgesundheit und Medikamentenforschung
4. Gesundheit im Beziehungsgeflecht:  
Toxische Verbindungen erkennen und transformieren
5. Da siehst du alt aus!“ –  
Wie Stereotype Einsamkeit verstärken und Gesundheit beeinträchtigen können
6. Beklag dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an!“ (Konfuzius)  
Resilienz und Selbstwirksamkeit aktiv leben
7. Gut versorgt in den Wechseljahren:  
Frauenheilkunde und Sexualmedizin

## **Workshops am Nachmittag (14:00 Uhr bis 16:00 Uhr)**

Am Nachmittag können Sie in einem der Workshops selbst aktiv werden: Das Angebot reicht von körperlicher Fitness und Ernährung über mentale Ausgeglichenheit und emotionales Wohlbefinden bis hin zu interessanten Vorträgen. Auf vielfältige Weise erhalten Sie Anregungen für die verschiedenen Elemente eines ausgewogenen, gesunden Lebensstils.

**Die Einwahl in die Workshops findet am Frauentag statt.**

1. Gemeinsamkeit erleben – Verbindung spüren.  
Mit Übungen aus der Erlebnispädagogik
2. Digitalisierung und Gesundheit:  
Können Apps helfen, gesund zu bleiben?
3. Stressbewältigung im Alltag  
mit Entspannungs- und Atemübungen
4. Edelsteine?!  
Symbole der Heilung bei Hildegard von Bingen
5. Resilienz und Selbstwirksamkeit aktiv leben.  
Körperorientierte Übungen zum Thema Balance und Wohlfühl
6. Lebenskraft aus Pflanzen –  
Ätherische Öle für mehr Wohlbefinden und Balance
7. „Dafür sind Sie zu alt“ –  
Erfahrungen mit und Strategien gegen Altersdiskriminierung
8. Fit und gesund  
mit Kneipp
9. SWING, MOVE AND SMILE –  
Freude an Bewegung mit Smovey Vibrationsringen
10. Schätze des Ayurveda  
für Körper, Geist & Seele
11. Kraft aus der Mitte –  
Für einen gesunden und starken Beckenboden
12. Hygge – „Gemütlich“ auf Dänisch für mehr Alltagsglück

Teilnahmegebühr incl. Verpflegung

€ 40,00 für KDFB-Mitglieder

€ 50,00 für Nicht-Mitglieder



Die Verpflegung beinhaltet das vegetarische Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen.

## **Bitte melden Sie sich an bis zum 15.04.2024**

beim **KDFB Diözesanbüro, Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg**

**Telefon 0821 – 3166 3441** oder Telefax 0821 – 3166 3449

oder unter **[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)** (Veranstaltungen)

Für Mitfahrgelegenheiten nach Dillingen

(soweit genügend Nachfrage, um einen Bus zu reservieren / Organisation: KDFB Bezirk Kempten)  
informieren Sie sich bitte bei Ihrem Zweigverein