



<https://biz.li/3lqv>

ARBEITSKREIS FRAUEN IN BURG DORF LÄDT ZU VERANSTALTUNG AM INTERNATIONALEN FRAUENTAG EIN

Veröffentlicht am 26.02.2024 um 17:17 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Arbeitskreis Frauen in Burgdorf lädt auch in diesem Jahr wieder zu einer Veranstaltung am 8. März 2024, dem internationalen Frauentag, ein. In diesem Jahr geht es um die Gesundheit von Frauen, die Sorgearbeit leisten. Ob Kindererziehung oder die Pflege von Angehörigen, ob berufstätig oder schon in Rente.

"Selbstfürsorge - ist eine Aufgabe fürs Leben", sagt die Referentin Edith Ahmann vom Frauen- und Mädchengesundheitszentrum. "Unter Selbstfürsorge verstehen wir, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und berücksichtigen zu können; mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu 'pflegen'. Leider ist sie uns nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt, die meisten von uns, müssen sie sich im

Lauf des Lebens erst wieder angewöhnen oder gar erarbeiten. Die Einen brauchen einen Ausgleich, wie zum Beispiel Sport oder Geselligkeit mit anderen. Die Nächsten wollen lieber aussteigen, real oder mental und wieder andere wollen ihre Lebensbedingungen verändern oder ihren Widerstand beleben", erklärt die Referentin. Es werden verschiedene Bereiche der Selbstfürsorge betrachtet und analysiert. Außerdem werden Strategien und Werkzeuge der Selbstfürsorge vorgestellt, denn manchmal sind es kleine Schritte, die eine große Wirkung haben. "Und jede von uns kann eine Erinnerung an den Selbstwert brauchen, um endlich oder wieder besser für sich selbst zu sorgen", so der Arbeitskreis.

Um 15.30 Uhr geht es mit einem Café und einer Infobörse los. Der Vortrag startet um 16 Uhr. Es wird bei Bedarf eine Kinderbetreuung angeboten. Hierfür ist eine Anmeldung per Mail an Pape@Burgdorf.de bis 5. März notwendig.

Weiteren Informationen finden sich im PDF unter diesem Text.

Download: [Plakat_Internationaler_Frauentag_2024.pdf](#)



Der Arbeitskreis Frauen in Burgdorf lädt am 8. März ein.