

INTERNATIONALER FRAUENTAG 2024

CAFÉ MIT VORTRAG UND AUSTAUSCH

Mental Load - Gesund bleiben trotz Sorgearbeit ! Selbstfürsorge – eine Aufgabe fürs Leben

Schön wär's, wenn sich "das bisschen Haushalt" so ganz von allein machen würde.
Putzen, einkaufen, kranke Kinder oder Enkel betreuen, mit der Oma zum Arzt –
wer sorgt dafür, dass der Laden läuft?

Berufstätig, vielleicht alleinerziehend, im Patchwork- oder Sandwichalltag - die Anforderungen und Belastungen sind hoch. Die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und berücksichtigen zu können, mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu pflegen, ist Selbstfürsorge.

Edith Ahmann aus dem Frauen und Mädchengesundheitszentrum stellt Strategien und Werkzeuge der Selbstfürsorge vor. Denn manchmal sind es nur kleine Schritte, die eine große Wirkung haben.

Freitag, 8 März
von 15.30 – 17.30 h
St. Paulus Kirchenzentrum
Berliner Ring 17, Burgdorf

Der Eintritt ist frei,
eine Spende für das
Kuchenbuffet
ist gewünscht 😊

Bei Bedarf bieten wir eine Kinderbetreuung an, bitte unbedingt bis zum 5.3. unter Pape@Burgdorf.de anmelden



Eine Veranstaltung des Arbeitskreis Frauen in Burgdorf
und der Gleichstellungsbeauftragten



Frauen in Burgdorf