



**KreislandFrauenverband  
Oldenburg**

### **„InTakt- die persönliche Balance finden“ Gesundheitsinitiative für Frauen**

Mit dieser Aktion sind alle Mitglieder der LandFrauenvereine der Kreisarbeits-gemeinschaften Oldenburg und Friesland, Wesermarsch und Ammerland angesprochen. Auch Nichtmitglieder dürfen an der Initiative teilnehmen.

Das niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen und Familie, Gesundheit und Integration bietet mit Unterstützung des LandFrauenverbandes Weser-Ems zum dritten Mal eine Gesundheitsinitiative für Frauen im ländlichen Raum an.

Das Angebot erstreckt sich über 2 Tage mit einem Abstand von 1 bis 2 Wochen und findet statt in der

**Evangelischen Heimvolkshochschule Rastede,  
Mühlenstraße 126, 26180 Rastede**

InTakt setzt an beim Gesundheitsbegriff nicht beim Krankheitsbegriff. In Takt bleiben mit Beruf und Familie. Was stresst mich? Wo sind meine Möglichkeiten?  
Wie kann ich sprachliche Grenzen setzen? Wie teile ich meine Zeit richtig ein?  
Was ist für mich wichtig? Eine eigene Reflexion ist wichtig.  
Die Diplom Psychologin Frau Will, HVHS Rastede, möchte vermitteln, wie man das eigene Wohlbefinden erhalten oder wieder erlangen kann.

Veranstaltungstermine:

**14. und 28. Januar 2012  
15. und 22. Februar 2012  
10. und 24. März 2012  
08. und 15. Juni 2012  
07. und 21. Juli 2012**



Organisatorisches:

Teilnahmegebühr beträgt pro Tag 50,00 €. Sie beinhaltet die Seminar- und Tagungs-gebühren sowie die Verpflegung. Jedes Seminar umfasst zwei Tage und dauert jeweils von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Nach Erhalt der Rechnung bitte die gesamte Summe auf das Konto der KAG der Landfrauenvereine Ammerland und Friesland überweisen. Die LKK und die AOK haben zugesagt, einen Teil der Kosten zu übernehmen. Versicherte anderer Krankenkassen sollten wegen der Kostenübernahme bei ihrer Kasse nachfragen!

**Anmeldung** bei Anne Kreiling, Bezirksstelle Oldenburg - Nord der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Im Dreieck 12, 26127 Oldenburg, Telefon 0441/ 340101 48

Informationen auch bei Karin Bellers, Telefon 04222 / 2595