

Infostände

- Agentur für Arbeit Hof
- ConsultAct!on, Rat & Tat für junge, innovative Unternehmen
- Diakonie Hochfranken – Psychologische Beratungsstelle
- Familienzentrum Mütterclub e.V.
- Frauenbeauftragte der Stadt Hof
- Jugendamt der Stadt Hof
- Jugendamt des Landkreises Hof
- Jugendhilfehaus St. Elisabeth
- Mehrgenerationenhaus Hof
- Soroptimist International Club Hof
- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen beim Landratsamt Hof
- VHS Landkreis Hof
- Zentrum Bayern Familie und Soziales, Region Oberfranken (ZBFS)



Veranstalterin



VHS Landkreis Hof
Ansprechpartnerin:
Gabriele Böttcher
Königstraße 22, 95028 Hof
Tel. 09281 7145-0, Fax 09281 7145-66
E-Mail info@vhs-landkreis-hof.de
www.vhs-landkreis-hof.de

Veranstaltungsort und -zeit:

VHS-Bildungszentrum, 3. Etage
Fabrikzeile 21 (Textilgruppe), 95028 Hof
Samstag, 24. Juli 2010
10.00 – 15.00 Uhr

Der Besuch der Infobörse für Frauen ist
kostenfrei.

Weitere Informationen:

www.infoboersen-fuer-frauen.de

Servicebüro:

c/o neues handeln GmbH
Lindenstraße 20
50674 Köln

Tel. 0221 16082-32

Fax 0221 16082-24

E-Mail mail@infoboersen-fuer-frauen.de

Ich will es wissen!

Samstag, 24. Juli 2010, 10.00 bis 15.00 Uhr



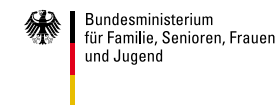
VHS-Bildungszentrum
Fabrikzeile 21, 3. Stock
95028 Hof

INFORMIEREN
AUSTAUSCHEN
DABEI SEIN

Veranstaltet von:



Initiiert und unterstützt von:





Ich will es wissen!



Vorwort

Sie interessieren sich für den Wiedereinstieg in den Beruf oder planen Ihre Selbstständigkeit? Sie haben Lust auf Veränderungen? Sie suchen Tipps und Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Kinderbetreuung? Sie wollen neben Familie und Beruf auch etwas für sich und Ihre Gesundheit tun?

Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch bei unserer Infobörse. Hier treffen Sie Frauen, die sich mit ähnlichen Themen beschäftigen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben möchten. Unsere Veranstaltung informiert Sie rund um die Themen:

- Arbeitswelt, Beruf und Weiterbildung
- Wege in die Selbstständigkeit
- Familie, Erziehung und Möglichkeiten der Kinderbetreuung
- Gesundheit und Fitness
- Typ- und Farbberatung
- Kultur

An Infoständen, in Vorträgen und Workshops erhalten Sie wertvolle Tipps und jede Menge Anregungen. Nutzen Sie die Chance zur Information, zum Austausch oder genießen Sie einfach nur das abwechslungsreiche Programm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre VHS Landkreis Hof

Chancengleichheit können Männer und Frauen nur gemeinsam erreichen. Staat, Wirtschaft, Gesellschaft sowie jede und jeder Einzelne sind aufgefordert, einen Beitrag zu leisten. Gestalten Sie Politik vor Ort mit und nutzen Sie das Angebot der Infobörsen für Frauen – als Besucherin oder als Organisatorin.“

Dr. Kristina Schröder
Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Programm im Café · Raum 310

- 9.45 Uhr Einlass und Auftaktmusik**
mit der Trommelgruppe „Drumming Babes“
- 10.00 Uhr bis Begrüßung und musikalische Eröffnung**
10.30 Uhr Ilse Emek
Geschäftsführerin VHS Landkreis Hof
Trommelgruppe „Drumming Babes“
- 11.25 Uhr bis Fitness am Arbeitsplatz**
11.30 Uhr 5 Minuten Gymnastik für zwischendurch
Martina Fröba-Meitner, Fitnesstrainerin
- 12.00 Uhr bis Lesewelt für Frauen**
12.15 Uhr Regula Fischbach, Schauspielerin,
stellt Bücher für Frauen vor
- 12.55 Uhr bis Fitness am Arbeitsplatz**
13.00 Uhr 5 Minuten Gymnastik für zwischendurch
Martina Fröba-Meitner, Fitnesstrainerin
- 13.15 Uhr bis Frauenkabarett „Intakt“**
13.45 Uhr
- 14.00 Uhr bis Lesewelt für Frauen**
14.15 Uhr Regula Fischbach, Schauspielerin,
stellt Bücher für Frauen vor

Vorträge · Raum 304

- 11.00 Uhr bis Was tun wenn ich nicht mehr kann?**
11.30 Uhr Burn out in Familie und Beruf
Dr. Thomas Weidemann
Bezirksklinik Rehau
- 11.45 Uhr bis Selbstständigkeit – etwas für mich?**
12.15 Uhr Brunhild Hein
ConsultAct!on, Rat & Tat für junge, innovative Unternehmen
- 12.30 Uhr bis Was die Seele glücklich macht**
13.00 Uhr Manfred Sehlmann, Trainer
- 14.00 Uhr bis Was ist „Skype“?**
14.30 Uhr N.N., EDV-Dozent, VHS Landkreis Hof

Workshops · Raum 302

- 11.00 Uhr bis Souverän Auftreten mit Körper und Stimme**
11.30 Uhr Regula Fischbach
Schauspielerin
- 11.45 Uhr bis Lach-Yoga**
12.15 Uhr Hella Demba
Yoga-Lehrerin
- 12.30 Uhr bis Selbst ist die Frau – Selbstverteidigung/**
13.00 Uhr Selbstbehauptung für Frauen
Klaus Gerlach
Wing Tsun Kampfkunstlehrer
- 14.00 Uhr bis Farb- und Typberatung**
15.00 Uhr Nicolaj Espinosa j Bach
Friseurmeister und Maskenbildner

Ganztägige Angebote

Bewerbungscenter · Raum 305

Erstellen Sie Ihre individuelle Bewerbung und nutzen Sie die professionellen Tipps und Tricks unserer Beraterinnen.

Sie benötigen noch ein überzeugendes Bewerbungsfoto? Kein Problem! Unser Fotograf **Thomas Wachter** und unser Friseurmeister **Nicolaj Espinosa j Bach** setzen Sie in Szene (Fotos zum Selbstkostenpreis).

Fotoausstellung „Starke Frauen“

Café · Raum 310

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Neben Kaffee und Kuchen warten auf Sie auch türkische Köstlichkeiten von **Gülay Üstün**, Kultur Café Hof.

Kinderbetreuung · Raum 209

Kostenlose Kinderbetreuung bietet die VHS Landkreis Hof.