

# 3. WIESMOORER FRAUENWOCHEN

06.03. - 10.03.2023

Zum dritten Mal findet in Wiesmoor die Aktionswoche rund um den Weltfrauentag am 08. März 2023 statt.

Im Mittelpunkt steht dabei die Rolle der Frau in der Gesellschaft. Diese Aktionswoche soll den Fokus auf spezielle Themen lenken, die Frauen bewegen.



Martina Gerken  
Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Wiesmoor



Hauptstr. 193  
26639 Wiesmoor



04944 - 915 389



gleichstellungsbeauftragte  
@wiesmoor.de

# 3. WIESMOORER FRAUENWOCHEN

06.03. - 10.03.2023



HAUTPFLEGE-MIX

Ursula Vogt



FARB- UND STIL-MIX

Ariane Gilbers



VORSORGE - MIX

Karin Biere



YOGA-MIX

Catrin Cordes-Stoll



LADY'S MIX

Anja van den Boom  
Santje Behrends-Scheidweiler

Luftkurort  
**Wiesmoor**  
Die Blüte Ostfrieslands



## HAUTPFLEGE-MIX

**Montag, 06. März 2023 – 20.00 Uhr**

**Ratssaal im Rathaus der Stadt Wiesmoor (3. Etage)**

**Referentin: Ursula Vogt**

Eine gepflegte Haut ist die Grundlage zeitloser Schönheit (Isabelle Lancray). Welche Pflege braucht die Haut, um gesund und schön zu bleiben und welche Pflegeroutine und kosmetische Behandlungen sind sinnvoll, um eine attraktive und jünger wirkende Haut zu bekommen und zu erhalten? Gerne gebe ich Ihnen Tipps, damit Sie sich in jedem Alter schön fühlen.

## FARB- UND STIL-MIX

**Dienstag, 07. März 2023 – 19.00 Uhr**

**Ratssaal im Rathaus der Stadt Wiesmoor (3. Etage)**

**Referentin: Ariane Gilberts**

Ihre Kleidung unterstreicht nicht, wer Sie sind und wie Sie sich fühlen? Möchten Sie erleben, ob Sie ein Winter- Sommer- Frühling- oder Herbsttyp sind? Lassen Sie sich von der Wirkung der Farben auf Ihren Typ beeindrucken. Ich helfe Ihnen dabei, die für Sie passende Farbzuordnung und Ihren Stil zu finden, um damit Ihre Persönlichkeit sichtbar zu machen. Mit den richtigen Farben, der richtigen Kleiderwahl für Ihren Körperbau und einigen Anregungen werden Sie sich wohlfühlen und ein ganz neues Selbstbewusstsein erlangen. Ich gebe Ihnen hilfreiche Tipps für Ihren nächsten ausgiebigen Shoppingtrip, so dass Ihnen in Zukunft viel Frust beim Einkaufen erspart bleibt. Geben Sie Ihrem Outfit mit meiner Hilfe Ihre ganz persönliche, individuelle Note.

## THEMEN:

HAUTPFLEGE

FARB- & STILBERATUNG

PATIENTENVERFÜGUNG & CO.

YOGA

COCKTAIL- & BÜCHERGENUSS



## VORSORGE-MIX

**Mittwoch, 08. März 2023 – 19.00 Uhr**

**Ratssaal im Rathaus der Stadt Wiesmoor (3. Etage)**

**Referentin: Karin Biere**

Heute reicht es nicht mehr aus, die gesundheitlichen Vorsorgeunterlagen anzukreuzen und zu unterschreiben. Für den Bevollmächtigten als auch für den Verfügenden ist es wichtig, sich mit dem medizinischen/pflegerischen Inhalt intensiver auseinanderzusetzen.

Es geht nicht nur darum, was wir in bestimmten Situationen möchten oder nicht, sondern vielmehr darum, sich den Fragen zum Leben, Sterben und schwerer Krankheit zu stellen. Herauszufinden, wo sich die eigenen Grenzen für ein lebenswertes Dasein befinden und diese auch so schriftlich zu fixieren, dass diese für alle Beteiligten (Bevollmächtigten und Behandlungsteams) nachvollziehbar sind.

In diesem Vortrag möchte ich Sie auf wesentliche Punkte zu den gesundheitlichen Vorsorgeunterlagen hinweisen und gezielt auf das „Kernstück“ der Patientenverfügung eingehen.

## YOGA-MIX

**Donnerstag, 09. März 2023 – 18.00 bis 19.30 Uhr**

**Turnhalle Kita Mullbarger Nüst, Birkhahnweg 55**

**Referentin: Catrin Cordes-Stoll, TG Wiesmoor von 1930 e.V.**

90 Minuten Zeit für Dich, für die Sinne, die Seele und für den eigenen Körper. Gemeinsam werden wir Elemente des Faszien Yogas, des Yin Yogas und des klassischen Hatha Yogas vereinen und ein Gleichgewicht zwischen Atmung und Bewegung schaffen.

## LADY'S MIX

**Freitag, 10. März 2023 – ab 19.30 Uhr**

**Stadtbibliothek Wiesmoor, Hauptstraße 199a, Wiesmoor**

**Referentinnen: Anja van den Boom und Santje Behrends-Scheidweiler**

Wir laden Sie herzlich ein zu einem „Büchercocktail-Abend“ in entspannter Atmosphäre mit Freundinnen und Bekannten einen Cocktail zu trinken und die Bibliothek zu entdecken. Lassen Sie sich an diesem Abend ein auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Bücher.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail an [stadtbibliothek@wiesmoor.de](mailto:stadtbibliothek@wiesmoor.de) oder unter 04944-305-107