



Einladung zum
Plenum 2017
Netzwerk und NetzwerkBüro
Frauen und Mädchen mit Behinderung/
chronischer Erkrankung NRW

Fachtagung
**Persönliche Kraftquellen beleben
und Krisen meistern**

Samstag, 25.11.2017 | 10 bis 16 Uhr
Blinden- und Sehbehindertenverein
Westfalen e.V. in Dortmund

Tagungsort

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.
Märkische Str. 61, 44141 Dortmund
Fon: 0231 - 55 75 90-11
www.bsvw.de

**Hinweis: Der barrierefreie Eingang befindet
sich im Hof.**

Anfahrt

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Dortmund Hauptbahnhof mit der U-Bahn
(U-41, U-45, U-49, U-47) Richtung Hörde oder
Aplerbeck bis Haltestelle „Stadthaus“ fahren.
Fahrzeit ca. 4 Minuten.
Ausgangstreppe in Fahrtrichtung benutzen, oben
links halten bis zur Märkischen Straße. Diese auf
der rechten Seite bis zur Hausnummer 61 gehen/
rollen.

Anreise mit dem Auto

- von Norden: A43 → A40 Ri. Dortmund → B1
→ rechte Fahrbahn Ri. DO-Zentrum → B54
- von Westen: A40 Ri. Dortmund → B1 → rechte
Fahrbahn Ri. DO-Zentrum → B54
- Von Süden: A1/A45 → B54 → rechts Saarlandstr.
→ rechts Märkische Str.
- Von Osten: → rechte Fahrbahn Ri. DO-Zentrum
→ B54 → B1 → Ausfahrt Do-Zentrum/Hörde

Sie sind nun auf der Märkischen Straße.
Diese wird zur Einbahnstraße – bitte links halten.

Parkmöglichkeiten in den anliegenden Straßen
oder in Richtung B1 auf dem Rewe Parkplatz,
Märkische Str. 75.

Zu Fuß sind es von dort ca. 4 Minuten (ca. 200 m)
bis zum Veranstaltungsort „Blickpunkt“ auf der
Märkischen Straße 61-63.

Anmeldung

Ich nehme am 25.11.2017 am Plenum teil:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Ich benötige

- Gebärdendolmetschung
- Assistenz
- Induktionsschleife

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei. Es entstehen keine Kosten.
Wir bitten um Anmeldung bis 13.11.2017

Bitte
ausreichend
frankieren!

An das

NetzwerkBüro

Frauen und Mädchen mit Behinde-
rung/chronischer Erkrankung NRW

Neubrückenstr. 12-14

48143 Münster

Programm

- | | |
|---|---|
| 10:00 Uhr Begrüßungskaffee | 11:45 Uhr Pause |
| 10:30 Uhr Begrüßung durch: <ul style="list-style-type: none">• Gertrud Servos und Claudia Seipelt-Holtmann
Sprecherinnen des Netzwerks• Monika Pelkmann
Leiterin NetzwerkBüro | 12:00 Uhr Tätigkeitsbericht Netzwerk und NetzwerkBüro |
| 11:00 Uhr Selbstfürsorge, Resilienz* und Achtsamkeit – Was bedeutet das für Frauen mit Behinderung/chronischer Erkrankung? Wie können wir unsere psychischen Widerstandskräfte stärken?
Vortrag mit anschließender Diskussion
Prof. Dr. Claudia Hornberg,
Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW | 13:00 Uhr Mittagessen |
| | 14:00 Uhr Wir atmen durch und schöpfen neue Kraft!
Praktische Übungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Martina Schmitz, Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V. |
| | 14:45 Uhr Kaffee-Pause |
| | 15:15 Uhr Praktische Übungen (s.o.) Teil 2 |
| | 16:00 Uhr Ende der Veranstaltung |

*Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit.



Veranstalterin

NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung NRW
Neubrückenstraße 12 - 14, 48143 Münster
Fon: 0251 51 91 38 | Fax: 0251 51 90 51
info@netzwerk-nrw.de | www.netzwerk-nrw.de

Anmeldung

per Post mit dieser Karte
per E-Mail: info@netzwerk-nrw.de
per Telefon: 0251 - 51 91 38
per Fax: 0251 - 51 90 51