

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Gesundheit - Langzeiterkrankung - „Burn-Out“

Frauen sehen sich immer größeren Erwartungen der Gesellschaft ausgesetzt: sie sollen Karriere machen, sich dabei um die Kinder kümmern, den Haushalt schmeißen, umwerfend aussehen und Vorreiterinnen der Emanzipation sein. Auf der anderen Seite begegnen sie immer wieder Vorurteilen und Klischees. Und dazwischen stehen sie mit ihren eigenen hohen Anforderungen an sich selbst...

Um diese körperlichen und seelischen Herausforderungen zu meistern, ist es wichtig, dass sie sich selbst im Blick behalten und Warnzeichen rechtzeitig erkennen. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen die wichtigsten Merkmale auf und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Präventions- und Rehabilitationsstrategien.

**Workshop: CW 106-132F**  
Frau Sabrina Zill  
22.05.2019,  
15.00 bis 21.00,  
Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin,  
Entgeltfrei

**Workshop: CW 106-132F**  
Frau Sabrina Zill  
23.05.2019,  
9.00 bis 15.00,  
Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin,  
Entgeltfrei

**Herausgeber:**  
Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf von Berlin  
Gleichstellungsbeauftragte

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Wohnsituation – Faires Wohnen

Da die Betrachtung der Wohnsituation der Teilnehmerinnen eher sehr individuelle Elemente enthalten wird, finden neben der allgemeinen Beleuchtung urbaner Wohnsituationen anhand des aktuellen Wohnungsmarktes im Zusammenspiel zwischen der Referentin und den Teilnehmerinnen deutlich individuell geprägte Instrumente Anwendung.

Nehmen Sie aus diesem Workshop Inspiration und Anregung zum Andersdenken ihrer persönlichen Wohnsituation mit.

**Workshop: CW 106-133F**  
Frau Dr. Christiane Droste  
05.06.2019, 15.00 bis  
21.00, Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin, Entgeltfrei

**Workshop: CW 106-133F**  
Frau Dr. Christiane Droste  
06.06.2019, 9.00 bis 15.00,  
Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin, Entgeltfrei

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Selbsthilfe Netzwerke – Welche Netzwerke helfen mir (nicht nur) im Alter?

Wer über Netzwerke an persönlichen Beziehungen verfügt, profitiert in vielerlei Hinsicht: Netzwerke sind Wissens- und Beziehungsbörsen. Netzwerke bündeln Kompetenzen. Wer Netzwerke nutzt, kennt mehr Menschen, die ihn ermutigen und unterstützen. Durch Netzwerke lassen sich Ziele gemeinsam besser erreichen. Dabei sind persönliche Kontakte aller Technik zum Trotz durch nichts zu ersetzen.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmerinnen einen Einblick, wie sie ihr eigenes Netzwerk planen, entwickeln, nutzen und pflegen. Darüber hinaus lernen Sie die Grenzen des Netzwerkes kennen.

**Workshop: CW 106-134F**  
Frau Sinah Altmann  
12.06.2019, 15.00 bis 21.00,  
Gertrud-Bäumer-Saal, Rathaus  
Charlottenburg, Otto-Suhr-  
Allee 100, 10585 Berlin,  
Entgeltfrei

**Workshop: CW 106-134F**  
Frau Sinah Altmann  
13.06.2019, 9.00 bis  
15.00, Gertrud-Bäumer-  
Saal, Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee  
100, 10585 Berlin, Ent-

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Kompetenzcheck Teil 2

Wie geht es für Sie konkret weiter, beruflich oder privat? In diesem Abschlussworkshop geht es darum, aus allen aufgenommenen Informationen, Anregungen und Tipps Ihr persönliches weiteres Vorgehen zu planen. Das können Maßnahmen zur beruflichen Qualifikation ebenso sein wie Aktivitäten und nächste Schritte im Privatleben. Ihr gestecktes Ziel gibt Ihnen die Wegrichtung vor.

Am Ende des Workshops halten Sie Ihren Maßnahmeplan in den Händen, der konkrete, nächste Schritte für Ihren weiteren Lebens- und Berufsweg aufzeigt, um erfolgreich voran zu gehen.

**Workshop: CW 106-135F**  
Frau Anette Schmitt-Kestel  
19.06.2019, 15.00 bis 21.00,  
Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin, Entgeltfrei

**Workshop: CW 106-135F**  
Frau Anette Schmitt-Kestel  
20.06.2019, 9.00 bis 15.00,  
Intarsiensaal,  
Rathaus Charlottenburg,  
Otto-Suhr-Allee 100,  
10585 Berlin, Entgeltfrei

# FrauenForum Altersvorsorge



**Workshopreihe für Frauen, rund um das Thema Altersvorsorge**

**Kompetenzen und Fähigkeiten erwerben, um dem Stolperstein Altersarmut selbstbewusst zu begegnen**

Die Gleichstellungsbeauftragte des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf in Kooperation mit der VHS City West



## FrauenForum Altersvorsorge Informationen und Anmeldung

Seit einigen Jahren gibt es eine verstärkte sozialpolitische Diskussion zur Gefahr einer zunehmenden Altersarmut. Die wichtigsten Faktoren für diesen erwarteten Trend sind die Rentenreformen der vergangenen Jahre und Entwicklungen am Arbeitsmarkt wie die Zunahme von diskontinuierlichen Erwerbsbiografien, eine relativ hohe Arbeitslosigkeit in der Vergangenheit und ein wachsender Niedriglohnsektor. Besonders gefährdet, von der zunehmenden Altersarmut betroffen zu sein, sind Geringqualifizierte, Langzeitkranke und Erwerbsgeminderte, alleinstehende Frauen, Langzeitarbeitslose, im gewissen Umfang Selbstständige, Menschen mit Migrationshintergrund und Personen mit geringen Anwartschaften in der gesetzlichen Rentenversicherung. Diese Veranstaltungsreihe bietet Frauen die Möglichkeit, Anregungen und Wissen zur Alterssicherung einzuholen und in Workshops gezielt eigene Kompetenzen und Fähigkeiten einzuschätzen und zu erweitern, um weiterführende Perspektiven zu erkennen und nächste Schritte zu planen und beschreiten.

**Alles in den Workshops Gesagte bleibt im Raum!**

**Die 6 Module der Workshops werden in den Monaten Mai und Juni jeweils zwei Mal, einmal nachmittags und einmal vormittags angeboten, um auch erwerbstätigen Frauen die Teilnahme zu ermöglichen.**

**Zu den entgeltfreien Vorträgen ist die Anmeldung bis 2 Wochen vor den Workshops erforderlich unter:**

[vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de](mailto:vhs@charlottenburg-wilmersdorf.de) oder  
Tel.Nr.: 030/9029 28873

Auf Grund der begrenzten Platzanzahl ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Für die Teilnahme aller Workshops erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

## FrauenForum Altersvorsorge Auftakt- und Informationsveranstaltung



Am **10. April 2019** findet im Festsaal des Rathauses Charlottenburg (Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin) **von 15.00 bis 19.00 Uhr** die Auftaktveranstaltung zur Workshopreihe Altersvorsorge statt. Auf einer Infobörse können Sie sich bereits im Vorfeld bei den Akteuren zu den Workshopsmodulen informieren bzw. Infostände von verschiedenen Organisationen und Dienstleistern der Gesundheitsvorsorge, Krankenversicherung, Rententrägern, Finanzen und der VHS besuchen.

**Anmeldungen für die Teilnahme an den entgeltfreien Workshops sind bereits im Rahmen dieser Veranstaltung an dem Stand der VHS City West möglich.**

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Kompetenzcheck Teil 1

Zum Auftakt der Veranstaltungsreihe haben Sie im Rahmen dieses Workshops Gelegenheit, Ihr Profil zu erstellen, das neben Ihren offiziell anerkannten Kompetenzen auch weitere, Ihnen bisher nicht bewusste Fähigkeiten und Kenntnisse enthält. Oft unterschätzen wir den Wert unserer informell erworbenen Kompetenzen und übersehen, welche Bedeutung diese für unsere Lebensplanung haben kann.

Sie beantworten sich die Frage, wie Ihr gesamtes Spektrum an Fähigkeiten und Kenntnissen sinnvoll und erfolgreich Ihre Zukunft mit gestaltet. Sie erhalten Informationen für Strategien zur Selbsteinschätzung und Selbstunterstützung.

Im zweiten Schritt geht es darum herauszufinden, welche zusätzlichen Fähigkeiten Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation vertiefen könnten, um Sie Ihren Zielen näher zu bringen. Das gesamte Themenangebot des Frauenforums bietet Ihnen dabei Unterstützung.

**Workshop: CW 106-130F, Frau Anette Schmitt-Kestel, 08.05.2019, 15.00 bis 21.00, Raum 441 b, Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin, Entgeltfrei**

**Workshop: CW 106-130F Frau Anette Schmitt-Kestel, 09.05.2019, 9.00 bis 15.00, Intarsiensaal, Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin, Entgeltfrei**

## FrauenForum Altersvorsorge Workshop: Wie plane ich meine finanzielle Situation im Alter?

Der Workshop bietet Informationen rund um die Elemente finanzieller Absicherung im Alter für Frauen in jeder Lebenssituation. Im Mittelpunkt steht der Austausch über die eigene Situation und wie diese durch kleine Weichenstellungen verbessert werden kann.

Die Fakten kennen die meisten: Frauen verdienen oft in befristeten und, gemessen an ihrer Qualifikation, niedrig qualifizierten Arbeitsplätzen, wenig. Sie haben durchschnittlich 57% weniger Alters Einkünfte als Männer: Armut droht. Das lähmt. Sollte es aber nicht. Frauen im Bezirk handeln immer praktisch. Das soll auch hier gelingen. Oft hilft ein Bündel kleinerer Maßnahmen.

Am Ende soll jede Teilnehmerin eine persönliche To-Do-Liste in der Hand haben. Um später am Ball zu bleiben und die Ziele umzusetzen, wird das Modell des Erfolg-Teams vorgestellt. Ein Blick vorab in die jährliche Rentenmitteilung wird angeraten. Sie darf auch mitgebracht werden.

**Workshop: CW 106-131F Frau Marion Böker, 15.05.2019, 15.00 bis 21.00, Intarsiensaal, Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin, Entgeltfrei**

**Workshop: CW 106-131F Frau Marion Böker 16.05.2019, 9.00 bis 15.00, Intarsiensaal, Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin, Entgeltfrei**