

Die LandFrauenvereine Mainhardt, Bibersfeld und Michelfeld laden ein zur Veranstaltungsreihe

Wechseljahre



Was wechselt hier?

Mittwoch, 29.01.2025, Mainhardt

Mittwoch, 26.02.2025, Bibersfeld

Mittwoch, 12.03.2025, Michelfeld

**Gäste sind
willkommen!**

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Früher oder später betrifft es jede Frau – die Wechseljahre – doch was wechselt hier? Was passiert in diesen Jahren des Wandels und wie kann ich sie als Frau gut erleben und gestalten?

Die Veranstaltungsreihe bietet die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und sich mit anderen Frauen auszutauschen. Es wird auf verschiedene Aspekte eingegangen. Was verändert sich während der Wechseljahre? Welche körperlichen und psychischen Wirkungen hat dies und wie kann ich unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenwirken? Welche Rolle spielt dabei, wie ich mich ernähre und bewege? Was bedeuten die Wechseljahre für mich als Frau und für meine Lebensplanung?

Wir laden Sie an drei Abenden zu folgenden Themen ein:

- **Welche körperlichen und psychischen Wirkungen haben die Wechseljahre und wie kann ich unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenwirken?**

Mittwoch, 29.01.2025, 19.00 Uhr

Alte Schule, Schulstraße 2, 74535 Mainhardt

Referentin: Dr. med. Marie-Therese Bender,
Fachärztin für Frauenheilkunde

- **Zeit für bewusste Ernährung**

Mittwoch, 26.02.2025 19.30 Uhr

Alter Schafstall, Starkholzbacher Str. 17, 74523 Bibersfeld

Referentin: Christina Eberlein,
Diplom-Oecotrophologin

- **Wandel braucht Bewegung**

Mittwoch, 12.03.2025 19.00 Uhr

Steinackerhalle, Steinackerweg 2, 74545 Michelfeld

Referentin: Aylin Bergemann,
Bildungsreferentin

Teilnahmegebühr für alle drei Abende:
10 Euro für Mitglieder, 20 Euro für Gäste

Anmeldung bis 27.01.2025

bei Anette Henry Tel.: 0163 7496214 oder

E-Mail: landfrauen-mainhardt@gmx.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!