

Früher oder später betrifft es jede Frau – die Wechseljahre – doch was wechselt/wandelt sich 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. An vier Abenden 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 vier Abenden ein zu den Themen:

- **Wechseljahre – körperliche Veränderungen und Möglichkeiten der Therapie**
Ottmarsheim, Mittwoch, den 23.10.2019
Bürgerhalle, Keitländerstr. 11, 74354 Besigheim-Ottmarsheim
Referenten:
Dr. Jens-Paul Seldte
Ärztlicher Direktor der Gynäkologie im Klinikum Bietigheim
Dr. Ute Schneider Oberärztin Gynäkologie im Klinikum Bietigheim
- **Wandel braucht Bewegung**
Mundelsheim, Dienstag, den 29.10.2019
Bürgerhaus, Hindenburg Str. 11, 74395 Mundelsheim
Referentin: Christine Euchner
- **Die Wechseljahre als Chance in der persönlichen Entwicklung**
Gemmrigheim, Mittwoch, den 13.11.2019
Vereinszimmer im Kleeblattheim, Hauptstr. 16,
74366 Gemmrigheim
Referentin: Nora Lettau
- **Leichter durch die Wechseljahre mit einer angepassten Ernährung**
Ottmarsheim, Mittwoch 20.11.2019
Bürgerhalle, Keitländerstr. 11, 74354 Besigheim-Ottmarsheim
Referentin: Dr. Beate Arman

Teilnahmegebühr

für alle vier Abende:

10 Euro für Mitglieder, 20 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung bis 25. Sept. 2019

bei den jeweiligen Ortsvorsitzenden der teilnehmenden Ortsvereinen.

Ottmarsheim: Gabi Dumele Tel. 07143-851977

Mundelsheim: Brigitte Haar Tel. 07143-5689

Gemmrigheim: Gisela Kley Tel. 07143-960441



Veranstaltungsreihe Kreisverband Ludwigsburg

Mittwoch, den 23.10.2019

Dienstag, den 29.10.2019

Mittwoch, den 13.11.2019

Mittwoch, den 20.11.2019

in Ottmarsheim

in Mundelsheim

in Gemmrigheim

in Ottmarsheim

im Auftrag des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e. V.