NACHRICHTEN
Österreich

Frauen willkommen: Spannende Workshops zur Gesundheit und Lebenszyklen!

Die Schwangerschaftsberatungsstelle in Weilheim-Schongau bietet Workshops zu Frauenhe Themen an. Anmeldungen bis 07.10.2024.

Das Gesundheitsamt Weilheim-Schongau bereitet sich auf spannende Veranstaltungen vor, die sich ganz dem Thema „Frauen – sichtbar & gesund“ widmen. Mit dieser Initiative steht das Motto des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention für das Jahr 2024 im Vordergrund. Die Schwangerschaftsberatungsstelle hat sich aktiv an Frauen und Mädchen gewandt, um deren Wünsche und Bedürfnisse bezüglich Wissen und Fortbildung in die Workshops einzubeziehen.

Geplant sind drei informative Workshops, die über die kommenden Wochen hinweg an verschiedenen Nachmittagen stattfinden. Die erfahrene Bildungsreferentin Birgit Gebauer, die nicht nur für ihre Fachkompetenz, sondern auch für ihre einfühlsame Art bekannt ist, wird die Veranstaltungen leiten. Ihr wird auch der Titel „Frauenflüsterin“ zugeordnet, was auf ihre besondere Fähigkeit hinweist, mit den Teilnehmerinnen zu kommunizieren und ihnen wertvolle Einblicke zu bieten.

Workshop-Details: Ein Überblick

Die Veranstaltungen setzen sich mit verschiedenen Lebensabschnitten und Themen des Frau-Seins auseinander. Der erste Workshop, der am Samstag, den 12. Oktober 2024,

von 15 bis 18.30 Uhr stattfindet, beschäftigt sich mit den Herausforderungen und Veränderungen in der Pubertät. Er richtet sich hauptsächlich an Mütter von Töchtern in diesem Alter sowie an Lehrerinnen und Erzieherinnen. Durch den Einsatz von anschaulichen Materialien erfahren die Teilnehmerinnen alles Wichtige über die körperlichen Veränderungen während der Pubertät. Fragen wie „Was passiert jeden Monat im weiblichen Körper?“ oder „Wie gehe ich als Mutter mit der ersten Periode meiner Tochter um?“ stehen hier im Zentrum. Auch hilfreiche Tipps zu Hygieneprodukten werden besprochen.

Der zweite Workshop folgt am Sonntag, den 13. Oktober 2024, ebenfalls von 15 bis 18.30 Uhr. Dieser ist für Frauen zwischen 20 und 40 Jahren gedacht und dreht sich um das Thema „Reise in den Zyklus der Frau“. Hierbei steht nicht nur das biologische Wissen im Vordergrund, sondern auch die emotionalen Aspekte, die mit dem Zyklus verbunden sind. Die Teilnehmerinnen sollen ermutigt werden, ihre Gedanken über das Frau-Sein zu reflektieren und ein tieferes Verständnis für die körperlichen Abläufe zu entwickeln. Auf Wunsch wird auch die Wirkungsweise hormoneller Verhütungsmethoden thematisiert.

Der Abschluss bildet schließlich die Veranstaltung am Samstag, den 26. Oktober 2024, von 15 bis 18.30 Uhr, die sich mit den Wechseljahren beschäftigt. Diese Lebensphase wird oft als herausfordernd wahrgenommen, doch der Workshop möchte aufzeigen, dass es sich dabei um eine natürliche Veränderung handelt, die auch positive Aspekte mit sich bringen kann. Die Teilnehmerinnen erhalten Einblicke in die Veränderungen, die von der Pubertät über die fruchtbaren Jahre bis hin zu den Wechseljahren stattfinden. Emotionale Veränderungen und Tipps für die Prä-Menopause bilden weitere wichtige Bestandteile.

Alle Veranstaltungen finden im Pettenkofersaal des Gesundheitsamtes Weilheim-Schongau, Eisenkramergasse 7, statt. Die Anmeldung ist bis zum 7. Oktober 2024 erforderlich und kann telefonisch unter 0881/1609 oder per E-Mail an

gesundheitsfoerderung@lra-wm.bayern.de erfolgen. Beachten Sie bitte, dass die Plätze begrenzt sind und die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt werden. Anschließend wird lediglich eine Absage versendet, falls die Veranstaltung bereits ausgebucht ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at