

## Frauenberatung: Was tun in „feurigen“ Zeiten?

### Thema: Veränderungen in den Wechseljahren – Herausforderungen und Chancen

**Datum:** 3. August

**Zeit:** 10.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Freiraum, Frauenberatungsstelle Leibnitz

**Referentin:** Maria Moitz, MAS – Wechseljahrberaterin, Lebens- und Sozialberaterin



**Rahmen:** Wir bereiten ein kleines Frühstück

Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen – fast jede Frau erlebt diese oder andere Symptome während der Wechseljahre. Trotz ihrer Häufigkeit werden diese Themen oft nur im Flüsterton besprochen.

Lassen Sie uns gemeinsam offen über die Wechseljahre sprechen, ihre Herausforderungen angehen und die Chancen für eine selbstbestimmte und bereichernde zweite Lebenshälfte erkennen.

Maria Moitz, MAS, Expertin für Wechseljahre und Lebens- und Sozialberaterin wird einen Impulsvortrag halten. Sie wird die körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren beleuchten und Möglichkeiten aufzeigen, wie diese Phase des Lebens aktiv und positiv gestaltet werden kann.

Danach beschäftigen wir uns mit den Fragen:

- Wie geht's mir in den Wechseljahren – welches Bild habe ich und welches Bild hat die Gesellschaft?
- Welche Unterstützungen gibt es?
- Was kann ich selbst tun?

### Warum teilnehmen?

- Offener Austausch über persönliche Erfahrungen und gesellschaftliche Wahrnehmungen der Wechseljahre.
- Information über verfügbare Unterstützungsangebote.
- Tipps und Strategien für ein selbstbestimmtes Leben in dieser Lebensphase.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis 31. Juli verbindlich an.

**Kosten:** kostenfrei; freiwillige Spenden sind herzlich willkommen.

**Mitbringen:** Offenheit und Bereitschaft zum Austausch.

### verein-freiraum

Karl-Morre-Gasse 11, 8430 Leibnitz, Österreich

T: 0677 644 98 325, E: office@verein-freiraum.at, www.verein-freiraum.at

Bank: Raiffeisenbank Leibnitz, IBAN: AT78 3820 6001 0011 1807, ZVR-Nr: 986652660