

## Wechseljahre - Wie bleibe ich gesund, auch wenn der Körper sich verändert?

Einladung zur Veranstaltung des Gesundheitsamtes für die Stadt Amberg und den Landkreis Amberg-Weizsach

Das Bayerische Gesundheitsministerium möchte mit dem diesjährigen Jahresschwerpunktthema ein stärkeres Bewusstsein für Frauengesundheit schaffen. Denn wie das Ministerium angibt, sind Frauen anders, und ihre Gesundheit sei es auch. Selbst wenn es nur in wenigen Ländern der Welt so günstige Voraussetzungen für Frauengesundheit wie in Deutschland gebe, stehe auch hier im Fokus, die Gesundheit von Frauen zu schützen und zu stärken. Dabei könne das Wissen über frauentypische Risiken und Krankheiten viel dazu beitragen. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention legt unter dem Motto „Frauen – sichtbar & gesund“ ein besonderes Augenmerk auf dieses Thema und fördert entsprechende Angebote.

Damit die Bevölkerung von diesen Angeboten erreicht wird und profitiert, setzt sich das Gesundheitsamt mit seinen Aufgaben in der Gesundheitsförderung und Prävention dafür ein.



So werden die Sozialpädagoginnen und Ärztinnen des Amtes im Rahmen der diesjährigen Schwerpunktkampagne des Bayerischen Gesundheitsministeriums am Freitag, den 22.11.2024 einen Projekttag mit dem Blick auf „Wechseljahre – Wie bleibe ich gesund?“ anbieten.

Die Veranstaltung findet von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr im KUBUS Ursensollen statt.

Im Laufe des Nachmittags werden sowohl Vorträge als auch Workshops von medizinischem Wissen über Selbstfürsorge bis hin zu eigenen Sinneserfahrungen das umfangreiche Thema aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten.

Angesprochen sind alle Frauen, die zu den ganz normalen biologischen Vorgängen vor und während der Wechseljahre und deren facettenreichen Auswirkungen auf das eigene (Er-)Leben, gerne mehr erfahren wollen. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Plätze sind begrenzt.

### Programm

- Ab 15:30 Ankommen
- 16:00 Begrüßung**
- 16:15 **Vortrag:** Die Wechseljahre – Eine Herausforderung  
Gynäkologin Frau Dr. Eva Ackermann
- 16:45 **Vortrag:** Wechseljahre – ganzheitlich, natürlich, selbstbestimmt  
Physiotherapeutin Schwerpunkt Gynäkologie Frau Christina Drozdowski
- 17:15 **Vortrag:** Psychische Gesundheit in den Wechseljahren  
Psychologische Psychotherapeutin (VT) Frau Dipl.-Psych. Anna Erras
- 17:45 Pause mit **Catering**
- 18:15 **Workshops** (1, 2 oder 3)
1. Rio Abierto – Ausdruckstanz/Persönlichkeitsbildung  
Kerstin Klug, int. Rio Abierto Trainerin
  2. Gelassen durch den Wandel – mit der Kraft ätherischer Öle  
Nadine Pyka von JUNA Universum
  3. Physiotherapie - funktionelle Beckenbodenarbeit  
Christina Drozdowski
- 19:00 Ende der Veranstaltung**

Die Anmeldung ist über die [Homepage des Landratsamtes](#) oder 09621/397692 erforderlich.