

## Einladung zur Fachveranstaltung „Frauengesundheit – ein Leben lang“

Frauenspezifische Lebenslagen und Herausforderungen sowie gesundheitliche Probleme erfordern eine auf Frauen und ihren Alltag ausgerichtete Gesundheitsförderung. Welche Themen stehen im Jahr 2024 im Vordergrund? Von welchen Erkrankungen sind Frauen besonders betroffen und welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung bei? Was sind geschlechtsspezifische Belastungen und wie lässt sich diesen begegnen? Diese und weitere Fragen sollen bei der Veranstaltung thematisiert werden. Gemeinsam wollen wir die Gesundheit von Frauen stärken und in den Fokus rücken.

Wir laden Sie herzlich zur Fachveranstaltung „Frauengesundheit – ein Leben lang“ am **Mittwoch, den 16.10.2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr** in der F.a.n. Frankenstolzarena, Herbert-Neumeyer-Lounge (Seidelstraße 2, 63743 Aschaffenburg) ein.

Nach einem Impuls zum Frauenleben durch ein Improvisationstheater wollen wir mit Ihnen gemeinsam an Workshop-Tischen wichtige Gesundheitsthemen speziell für Frauen beleuchten, innovative Ansätze diskutieren und bewährte Praktiken austauschen. Unser Ziel ist es, durch diesen interdisziplinären Dialog das Wohlbefinden und die Gesundheit von Frauen nachhaltig zu fördern und zu stärken.

Die kostenfreie Veranstaltung richtet sich gezielt an Fachkräfte, die vor Ort mit Frauen arbeiten, sei es in Beratungsstellen, Einrichtungen des Gesundheitswesens, Bildungseinrichtungen, im Sportbereich oder in regionalen Fachstellen rund um Frauengesundheit. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie, bis spätestens 22.09.2024 maximal zwei Personen pro Einrichtung anzumelden: [Link zur Anmeldung](#).

Organisiert wird die Fachveranstaltung von der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis und Stadt Aschaffenburg, dem Gesundheitsamt Aschaffenburg sowie der Gleichstellungsstelle Landkreis Aschaffenburg in Kooperation mit AOK, SEFRA e.V. und dem Bayerischen Hebammen Landesverband e.V.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen bereichernden Austausch zum Thema Frauengesundheit.

## Programm Mittwoch, 16. Oktober 2024

- 10.00 Uhr – 10.15 Uhr Begrüßung  
*Oberbürgermeister Jürgen Herzing / Landrat Dr. Alexander Legler*
- 10.15 Uhr – 11.00 Uhr Impuls zum Frauenleben  
*Die TABUtanten, Improtheater*
- 11.00 Uhr – 11.15 Uhr Rückblick auf den Aktionszeitraum zur Frauengesundheit  
*Caroline Ruck, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises*
- 11.15 Uhr – 11.30 Uhr Kennenlernen und Vorstellung der Methode „World Café“  
*Monika Gabel, Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>*
- 11.30 Uhr – 12.45 Uhr Workshops
1. Seelische Gesundheit – Selbstwahrnehmung, Selbstwert und Selbstbehauptung
  2. Familie werden – Von Familienplanung bis zum 1. Lebensjahr
  3. Professioneller Umgang bei Verdacht auf häusliche Gewalt
  4. Menopause – Wohlbefinden und Unterstützung im Alltag
  5. Mental Load bewältigen – Wege zur Entlastung
- 12.45 Uhr – 13.00 Uhr Abschlussrunde mit Austausch der Ergebnisse
- 13.00 Uhr Verabschiedung und Ausklang  
*Monika Gabel, Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>*

Weitere Informationen zur Jahreskampagne finden Sie unter [www.gesundheitsregion-ab.de](http://www.gesundheitsregion-ab.de)