

Alle Veranstaltungen bestehen aus:



ca. 60 Minuten Fachvortrag



Zeit für Fragen



offener Austausch
bei Kaffee & Gesprächen



FÜR ORGANISATORISCHE FRAGEN

wendet euch gerne per E-Mail an
bgf@caritas-ahaus-vreden.de
oder telefonisch **02561-4209163**

HAUPTREFERENTIN:

FokusFrau: Daniela Schwering

(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin & Osteopathin)



www.osteopathie-vreden.de

www.caritas-ahaus-vreden.de

Vortragsreihe

"Wechseljahre"

für Caritas-Mitarbeiterinnen

HITZEWALLUNG TRIFFT DIENSTPLAN

Was euch erwartet:



**fachlicher Input zu Symptomen,
Mythen und Unterstützungsmög-
lichkeiten**



**vertraulicher Austausch
unter Kolleginnen**



**praktische Impulse für mehr
Wohlbefinden im Arbeitsalltag**

Egal, ob du erste Veränderungen bemerkst oder bereits mitten in den Wechseljahren bist – jede Phase ist willkommen. Für jede Veranstaltung bringen wir passende Expertinnen, alltagsnahe Themen und natürlich guten Kaffee mit.

- ➡ Wähle den Termin, der gerade zu dir passt – oder begleite uns durch die ganze Reihe.



Anmeldeschluss: 01.09.2026



SCHWERPUNKT PERIMENOPAUSE

**"Mitten im Leben
– und plötzlich ist alles anders"**

Zielgruppe: ca. 35 - 50 Jahre

1

Perimenopause – was passiert da eigentlich?

Schulterschmerz durch Hormonwandel?!
Symptome, Veränderungen
& Therapiemöglichkeiten



Datum: 09.09.2026



Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Altentagesstätte im St. Friedrich Seniorenheim,
Eichenallee 3, Ahaus-Wessum

Referentin: FokusFrau: Daniela Schwering

2

Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlafprobleme

Wenn einfach nichts mehr funktioniert...



Datum: 15.10.2026



Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Seniorenheim Henricus Stift, Cafeteria,
Breul 6, Südlohn

Referentin: FokusFrau: Daniela Schwering

3

Angst, Brain Fog & Stimmungsschwankungen

Bleibt das jetzt so – und was hilft mir?



Datum: 30.09.2026



Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr



Ort: Altentagesstätte im St. Friedrich Seniorenheim,
Eichenallee 3, Ahaus-Wessum

Referentin: FokusFrau: Daniela Schwering



SCHWERPUNKT POSTMENOPAUSE

„Stabilität & Vorsorge“

Zielgruppe: Letzte Periode mindestens
12 Monate her

1

Postmenopause ist kein Mangelzustand – aber warum fühlt es sich manchmal so an?

Symptome, Veränderungen
& Therapiemöglichkeiten



Datum: 16.09.2026



Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Seniorenheim Henricus Stift, Cafeteria,
Breul 6, Südlohn

Referentin: FokusFrau: Daniela Schwering

2

Herz & Knochen im Hormonwandel

Wie Östrogenmangel Osteoporose und
Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflusst
– was können wir aktiv dagegen tun?



Datum: 07.10.2026



Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Altentagesstätte im St. Friedrich Seniorenheim,
Eichenallee 3, Ahaus-Wessum

Referentin: FokusFrau: Daniela Schwering



SCHWERPUNKT ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN

„Balance im Körper in der Lebensmitte“

Wie Ernährung Wohlbefinden, Energie
und Gesundheit unterstützen kann.



Datum: 21.10.2026



Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr



Ort: Heinrich-Albertz-Haus,
Hindenburgallee 27, Ahaus

Referentin: Melanie Kohlruss (Ernährungsfachkraft)
(Kooperation BARMER Krankenkasse)