



Infoblatt zur Veranstaltung

Veranstaltung

Starke Frauen - Wechseljahre im Job

Veranstaltungsnummer

WS-SFWiJ 09/26-1

Termine

02.09.2026

09:00 - 12:00

Zielgruppe

Kolleginnen, die von den Wechseljahren betroffen sind oder zukünftig sein werden.

Inhalte

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der jede Frau betrifft. Körperliche und seelische Veränderungen können sich auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken. Das kann sich sowohl im Privatleben als auch im beruflichen Alltag bemerkbar machen.

In diesem Workshop bekommt ihr kompaktes Wissen zu Symptomen, Hormonhaushalt und den Auswirkungen auf Körper und Psyche. Mit praxisnahen Tipps zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress sowie interaktiven Übungen könnt ihr euch für euren (Arbeits-)Alltag stärken. Er richtet sich Kolleginnen, die von den Wechseljahren betroffen sind oder zukünftig sein werden.

Hinweise:

Die Teilnahme ist freiwillig und gilt nicht als Arbeitszeit.

Informationen zum Veranstaltungstag werden ca. 1 Woche vorab an die angegebene E-Mail Adresse versandt.

Dozent

AOK

Veranstaltungsgebühr

0,00 EUR

Teilnehmerzahl

15 Personen

Veranstalter

Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg
Schanzenstraße 30
27753 Delmenhorst

Sarah Carpenedo

Telefon: 04221-9811130 / 04221-2980309

E-Mail Adresse: bildung@lebenshilfe-delmehorst.de