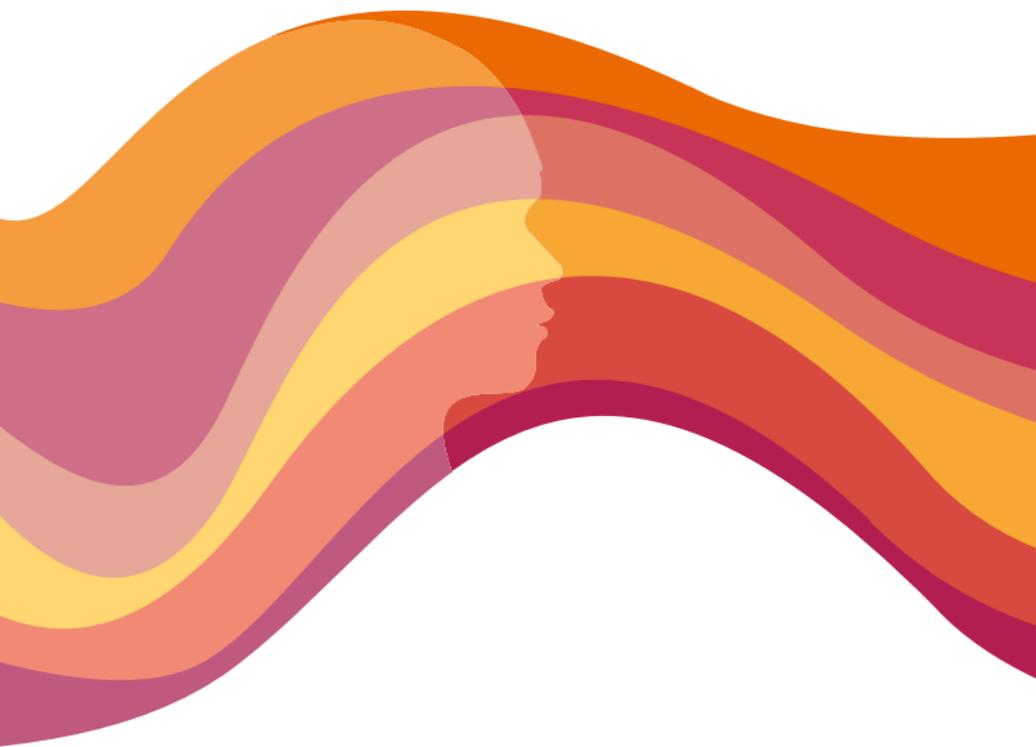


Frauengesundheit ein Leben lang



September – Dezember 2024
Landkreis Main-Spessart



Hinweis:

Wenn Sie dieses PDF am Bildschirm lesen, können Sie im Inhaltsverzeichnis auf den Seiten 4 – 7 die Titel der Veranstaltungen anklicken und werden so direkt auf die Seite mit dem entsprechenden Termin geleitet.

Wenn Sie für weitere Informationen eine Internetadresse anklicken, werden Sie auf diese Adresse in Ihrem Browser weitergeleitet, sofern Sie das möchten und die Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Computer das erlauben. Dasselbe gilt für Mail-Adressen.

Impressum

Koordination: Landratsamt Main-Spessart, Gesundheitsamt
V.i.S.d.P.: Tina Hufeld, Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung & Suchtprävention, Tanja Amersbach,
Gesundheitsregion^{plus}, Landratsamt Main-Spessart,
Gemündener Straße 15-17, 97753 Karlstadt

Mit freundlicher Unterstützung des BRK Selbsthilfebüros
und der vhs Karlstadt

Satz und Gestaltung: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 20. Juli 2024

Grüßwort der Schirmherrin Landrätin Sabine Sitter

zur Jahreskampagne des
Bayerischen Staatsministeriums
unter dem Motto „Frauen-
gesundheit ein Leben lang“



Liebe Mitbürgerinnen,
„Frauengesundheit – ein Leben lang“ ist das Motto unserer diesjährigen Gesundheitskampagne. Die gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen sind in vielerlei Hinsicht einzigartig und erfordern daher eine differenzierte Betrachtung. Von der Kindheit und Jugend über die verschiedenen Phasen des Erwachsenenlebens bis ins hohe Alter – jede Lebensphase bringt ihre eigenen Herausforderungen und Bedürfnisse mit sich. Deswegen legen wir in diesem Jahr ein besonderes Augenmerk auf dieses Thema.

Unsere Broschüre bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über unterschiedlichste Veranstaltungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind. Nutzen Sie die Gelegenheit, an informativen Vorträgen, praxisnahen Workshops und abwechslungsreichen Aktivangeboten teilzunehmen. Diese Veranstaltungen bieten nicht nur fundierte Informationen, sondern auch die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass jede Frau in Main-Spessart die Unterstützung erhält, die sie für ein gesundes und erfülltes Leben benötigt.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme und wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration bei unseren Veranstaltungen!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Landrätin

Sabine Sitter

Foto: Daniel Peter

Datum	Thema der Veranstaltung	Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Di. 17.09.2024	Kangatraining®	Kurs (bis 22.10.2024)	Marktheidenfeld	10
Mo. 23.09.2024	Fit mit Baby – der Fitnesskurs für Mutter und Kind	Kurs (bis 09.12.2024)	Karlstadt	11
Mo. 23.09.2024	Auftaktveranstaltung Mental Load: Umgang mit mentaler Belastung – wenn der Kopf keine Pause hat	Vortrag	Karlstadt	8
Mi. 25.09.2024	Unterbauchschmerzen: Endometriose, Myome und Co.	Vortrag	Lohr	12
Mi. 25.09.2024	Selbstverteidigung & Selbstbehauptung	Kurs (bis 30.10.2024)	Marktheidenfeld	13
Do. 26.09.2024	Ohne Frauen „läuft“ nichts	Laufkurs im Freien (bis 09.01.2025)	Marktheidenfeld	14
Fr. 27.09.2024	Yoga für Frauen ab Größe 42: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Gelassenheit	Kurs (bis 20.12.2024)	Marktheidenfeld	15
Fr. 27.09.2024	Wandern, Singen, Tanzen	Wanderung	Marktheidenfeld	16
Sa. 05.10.2024	Frauenwaldbad	Exkursion	Karlstadt	17
Sa. 05.10.2024	Natürlich bunt – ein kreativer Herbstspaziergang	Wanderung	Marktheidenfeld	18
Mo. 07.10.2024	Kuren für Mütter, Mutter-Kind und pflegende Angehörige	Vortrag	Lohr	19
Mi. 09.10.2024	Senkungsbeschwerden: Wenn die Blase drückt	Vortrag	Lohr	20
Fr. 11.10.2024	Geschlechtersensible Medizin	Impulsvortrag mit Austausch	Karlstadt	21
Do. 17.10.2024	Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft	Vortrag/Diskussion	Gemünden	22
Fr. 18.10.2024	Sand and Soul – im Sand zu sich finden	Seminar	Marktheidenfeld	23
Do. 24.10.2024	Der Beckenboden – Schlüssel der Bewegung	Vortrag	Karlstadt	24
Di. 22.10.2024	Stressmanagement	Vortrag	Arnstein	25
Fr. 25.10.2024	Famooos und gewaldig – Entspannung im Wald	Wanderung	Marktheidenfeld	26
Mo. 04.11.2024	Achtsamkeit für Mütter	Vortrag	Karlstadt	27
Mo. 04.11.2024	Hormonyoga nach Dinah Rodrigues	Schnupperkurs (bis 25.11.2024)	Lohr	28
Di. 05.11.2024	Die HPV-Impfung – Wirksamer Schutz gegen Krebs?!	Vortrag/Diskussion	Karlstadt und online	29
Do. 07.11.2024	Gesund durch die Wechseljahre – die Menopause als Chance erleben	Vortrag	Arnstein	30

Datum	Thema der Veranstaltung	Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Do. 07.11.2024	Endometriose – eine reine Frauenkrankheit! Erkennen – behandeln – und damit leben	Seminar	Lohr	31
Do. 07.11.2024	Gelassen durch den Elternalltag: Stressregulation und Selbstfürsorge	Seminar (bis 21.11.2024)	Karlstadt	32
Sa. 09.11.2024	Der Beckenboden – Kraft aus der Mitte	Kurs	Karlstadt	33
Mi. 13.11.2024	Mothers little helpers, Frauengold und Co.	Vortrag/Diskussion	Lohr	34
Do. 14.11.2024	„Früher hast du selbst im Sommerregen gebadet“	Seminar	Karlstadt	35
Fr. 15.11.2024	Aromatherapie und Frauengesundheit	Vortrag	Marktheidenfeld	36
Fr. 15.11.2024	Endometriose – erkennen und behandeln	Impulsvortrag mit Austausch	Karlstadt	37
Mi. 20.11.2024	Krebs im Unterleib: Bessere Prognose durch neue Behandlungsmöglichkeiten	Vortrag	Lohr	38
Sa. 23.11.2024	Frauengesundheitstag	Aktionstag mit Vorträgen, Info- ständen u. Bewegungsangeboten	Marktheidenfeld	39
Sa. 23.11.2024	Frauen-Empowerment	Vortrag am Aktionstag	Marktheidenfeld	40
Sa. 23.11.2024	Wechseljahre: Tanz der Hormone – Essen in Balance	Vortrag am Aktionstag	Marktheidenfeld	41
Sa. 23.11.2024	Senkungsbeschwerden und Inkontinenz – Behandlungsmöglichkeiten	Vortrag am Aktionstag	Marktheidenfeld	42
Sa. 23.11.2024	Eine Stunde ErMUTigung	Vortrag am Aktionstag	Marktheidenfeld	43
Mi. 27.11.2024	Wechseljahre: Tanz der Hormone – Essen in Balance	Kochseminar, Theorie und Praxis	Karlstadt	44
Mi. 27.11.2024	Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein	Vortrag	Zellingen	45
Do. 28.11.2024	Powerfrauen – stark in die finanzielle Zukunft	Vortrag/Diskussion	Karlstadt	46
Sa. 18.01.2025	Sonnentanz – Tanz der Entspannung	Kurs	Marktheidenfeld	47
Mi. 19.02.2025	Burnout und Depression – Warum Frauen anders betroffen sind	Vortrag	Lohr	48
Jederzeit	Wochenbett Guide	Onlinekurs	online	49
Jederzeit	GeburtsGuide	Onlinekurs	online	50
Weiterführende Informationsseiten, Anlaufstellen, Notruf-Nummern				51

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema siehe in den Programmen der Volkshochschulen.

Auftaktveranstaltung

Mental Load: Umgang mit mentaler Belastung – wenn der Kopf keine Pause hat

Mental Load beschreibt die mentale Last der täglichen Aufgaben, die wir nicht nur planen, sondern auch umsetzen. Die einzelnen Aufgaben sind für sich gesehen oftmals nicht der Rede wert und sind manchmal auch unsichtbar, summieren sich jedoch schnell und können zu einer erheblichen Belastung führen.

Insbesondere Frauen kennen das Thema sehr gut, erst recht, wenn sie Kinder haben und/oder berufstätig sind. Dabei ist es unerheblich, ob Frauen in Teil- oder Vollzeit arbeiten, wie viele Kinder sie haben, ob sie Angehörige pflegen, eine Führungsposition ausüben oder nicht. Ein Großteil der Fürsorgearbeit,

sei es in der Familie, im Büro oder im Verein, wird von Frauen erledigt, ganz selbstverständlich und oftmals ohne Wertschätzung und Bezahlung. Ein Phänomen, das nicht selten zu Überlastung und Unzufriedenheit führt.

Stefanie Mädél spricht über die Zusammenhänge rund um Mental Load, lädt Männer und Frauen zum Erfahrungsaustausch ein und zeigt verschiedene Auswege, die mentale Belastung zu reduzieren.



Datum	Montag, 23.09.2024
Uhrzeit	18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Historisches Rathaus, Bürgersaal Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Stefanie Mädél, Psychologin
Zielgruppe	Männer & Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 150 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei, induktive Höranlage

Stefanie Mädél ist Psychologin (M.Sc.) und Dozentin an der Universität Konstanz und am Salem Kolleg Überlingen mit Berufserfahrung im Bereich Personalentwicklung. Als freiberufliche Trainerin und Coach für Stressbewältigung und psychische Gesundheit hat sie sich seit 2020 auf das Thema Mental Load spezialisiert und hält Vorträge und Workshops zu gesundem Arbeiten, gesunder Führung und Mental Load.

Kangatraining®

Du wirst fit und dein Baby macht mit. Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren. Wir achten besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. Jede Kangatrainerin® ist geschult, deine Bauchmuskulatur auf eine eventuelle Rektusdiastase zu prüfen. Musik aus deiner Teenie-Zeit, Salsa und die wunderschönen Kinderlieder von Mai Cocopelli sorgen für die richtige pinke Kanga-Stimmung. Du kannst Kangatraining® gerne parallel zu deiner Rückbildungsgymnastik besuchen.

Datum	Dienstag, 17.09.2024 bis 22.10.2024
Uhrzeit	09.30 Uhr – 11.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Franziska Kaiser, Kangatrainerin®
Zielgruppe	für Mamas 10–12 Wochen nach der Entbindung
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	erforderlich
Kursgebühr	€ 71,–
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Fit mit Baby – der Fitnesskurs für Mutter und Kind

Sie beginnen mit leichten Aufwärm- und Kräftigungsübungen und stärken mit einem ganzheitlichen und abwechslungsreichen Training die von der Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden, vor allem die Tiefenmuskulatur. Zwischen den Übungen sorgen verschiedene Sing- und Bewegungsspiele für Spaß und Abwechslung bei den Kleinen. Sie erhalten eine umfassende Betreuung, Korrektur und Hilfestellung bei den Übungen sowie auch Tipps zu Tragetechniken, altersentsprechender Entwicklung des Kindes oder medizinischen Fragen nach der Entbindung (z.B. Rektusdiastase).

Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet und eignet sich während oder nach dem Rückbildungskurs. Das ideale Alter der Babys bei Kursbeginn liegt zwischen drei und zwölf Monaten.

Datum	Montag, 23.09. bis 09.12.2024
Uhrzeit	09.30 Uhr – 10.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude G4, EG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Kristina Wächter
Zielgruppe	Mütter mit Baby
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Mutter-Kind-Paare
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de , Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 70,–
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Unterbauchschmerzen: Endometriose, Myome und Co.

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über häufig übersehene Ursachen für Unterbauchschmerzen bei Frauen: Endometriose und Myome (gutartige Wucherungen in der Gebärmutter). Diese Erkrankungen können bereits in jungen Jahren auftreten und werden oft spät erkannt, da sie mit „normalen“ Regelschmerzen verwechselt werden.

Prof. Dr. med. Jörg B. Engel beleuchtet, wie sie diagnostiziert und behandelt werden können, um die Lebensqualität zu verbessern und mögliche Komplikationen zu vermeiden.

Datum	Mittwoch, 25.09.2024
Uhrzeit	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Klinikum Main-Spessart, Geriatisches Zentrum, 1. OG, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, 97816 Lohr a. Main
ReferentIn	Prof. Dr. med. Jörg B. Engel, Chefarzt Gynäkologie, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Frauen sind in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen und werden leicht in die Opferrolle gedrängt. Sie werden zu Opfern physischer, aber auch vermehrt psychischer Gewalt. In dem Kurs geht es darum, dass sie in gefährlichen Situationen instinktiv richtig reagieren können. Wir setzen auf leicht erlernbare Techniken, die keinerlei Vorwissen oder besondere körperliche Voraussetzungen erfordern.

- Gewaltprävention gegen Belästigungen, häusliche und sexuelle Gewalt
- gezieltes Abwehrverhalten durch neueste Techniken
- Fitness des eigenen Körpers

Datum	Mittwochs, ab 25.09. bis 30.10.2024
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Martha Alois
Zielgruppe	ab 15 Jahren
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	Ja, bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 40,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Ohne Frauen „läuft“ nichts

Das Laufprogramm „Ohne Frauen ‚läuft‘ nichts – Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm á 90 Minuten, das sich hauptsächlich an Neueinsteigerinnen richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmerinnen möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen.

Datum	Donnerstags, ab 26.09.2024 bis 09.01.2025
Uhrzeit	19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Laufkurs im Freien
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Katja Manger
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 99,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld & DAV-Sektion Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und kann durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Yoga für Frauen ab Größe 42

Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Gelassenheit

Erlebe die transformative Kraft von Yoga in einem unterstützenden Umfeld, das speziell für Frauen geschaffen wurde, die sich nicht durch ihre Kurven aufhalten lassen. Unser Kurs bietet sanfte Übungen, die dir helfen, Flexibilität, Kraft und innere Ruhe zu finden, unabhängig von deiner Körperform. Fühle dich wohl in deiner Haut und entdecke die Freude an Bewegung. Jeder Körper ist ein Yogakörper!

Datum	Freitags, 27.09.2024 bis 20.12.2024
Uhrzeit	10.45 Uhr – 11.45 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Johanna Schiebl
Zielgruppe	Frauen ab ca. Kleidergröße 42, ab 16 Jahren
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 56,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Wandern, Singen, Tanzen

Wir wandern auf schönen Wegen, und an ausgewählten Plätzen singen und tanzen wir.

In meditativen oder schwungvollen Kreistänzen aus verschiedenen Kulturen bringen wir unsere Dankbarkeit und Lebensfreude zum Ausdruck.

Datum	Freitag, 27.09.2024
Uhrzeit	16.00 Uhr – 18.00 Uhr
Veranstaltung	Wanderung
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Ulrike Steigerwald
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 16 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 5,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de 09391-503430 vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Frauenwaldbad

Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen. Den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren. Erleben Sie in einem 3-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku. Bei einer gemeinsamen Tee-Zeremonie erleben wir achtsame Momente im Wald. Tauchen Sie ein in die herbstliche Stimmung an der Karlsburg und lassen Sie den Alltag entspannt hinter sich. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein. Erfahren Sie zudem Interessantes über die therapeutischen Wirkungen des Waldes. Die Übungen können zur Stressprävention einfach in den Alltag übertragen werden.

Datum	Samstag, 05.10.2024
Uhrzeit	10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Veranstaltung	Exkursion
Ort	Treffpunkt vor der Weinstube Schwalbennest, Am Mühlbach 1, 97753 Karlstadt-Mühlbach
ReferentIn	Kirsten Hart
Zielgruppe	Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Kosten	€ 32,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen, sowie einen Schal mitbringen

Natürlich bunt – ein kreativer Herbstspaziergang

Buntes Laub, goldenes Sonnenlicht und warme Details... Der Herbst ist eine wundervolle Zeit. Dieser Spaziergang ist bunt und kreativ – werden Sie Naturkünstlerin! Die Naturkunst ist eine vergängliche Kunst in und mit der Natur. Unsere Natur bringt großartige Kunstwerke hervor. Wir machen es ihr nach – wir genießen die Natur und schaffen mit natürlichen Materialien eigene kreative Werke.

Datum	Samstag, 05.10.2024
Uhrzeit	14.30 Uhr – 16.30 Uhr
Veranstaltung	Wanderung
Ort	wird noch bekanntgegeben
ReferentIn	Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung
Zielgruppe	alle Frauen ab 16 Jahren
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 5,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Dieser Kurs wird durch den Bayerischen Volkshochschulverband gefördert.

Kuren für Mütter, Mutter-Kind und pflegende Angehörige

Mütter und Frauen, die Angehörige pflegen, stehen unter körperlicher und seelischer Höchstbelastung. Haushalt, Beruf, Kindererziehung und Pfl egetätigkeit bringen Frauen oft an die Grenze der Belastbarkeit. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, körperliche und psychische Beschwerden nehmen stetig zu. In dieser Situation kann eine Mütter-Kur, Mutter-Kind-Kur oder eine Kur für Pflegende Angehörige eine wirksame Unterstützung sein. Wir beraten Sie gerne und helfen bei der Antragsstellung und der Klinikwahl.

Datum	Montag, 07.10.2024
Uhrzeit	16.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Lohrer Tafel, Jahnstraße 15, 97816 Lohr/Main
ReferentIn	Michaela Gerlach, Psychologische Beraterin, Diakonie Lohr
Zielgruppe	Mütter, pflegende Angehörige
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Diakonie Lohr
Mehr Infos	https://www.diakonie-lohr.de m.gerlach@diakonie-lohr.de 09352-6064248

Senkungsbeschwerden: Wenn die Blase drückt

Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche, die jede dritte Frau in Deutschland betreffen. Prof. Dr. med. Jörg B. Engel beleuchtet die Ursachen und geht auf Möglichkeiten der Therapie ein. Erfahren Sie, wie diese zum Teil sehr unangenehmen Probleme angegangen werden können, von Beckenbodengymnastik bis hin zu operativen Eingriffen.

Datum	Mittwoch, 09.10.2024
Uhrzeit	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Klinikum Main-Spessart, Geriatrisches Zentrum, 1. OG Grafen-von-Rieneck-Str. 5, 97816 Lohr a. Main
ReferentIn	Prof. Dr. med. Jörg B. Engel, Chefarzt Gynäkologie, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de

Geschlechtersensible Medizin

In der medizinischen Forschung wird immer noch der „Durchschnittsmensch“ betrachtet, der in der Regel männlich ist. Die Forschungslage zeigt allerdings, dass es Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt, die sich auf die Entstehung, Diagnose, Verlauf und Behandlung von Krankheiten auswirken. Worin unterscheiden sich Männer und Frauen also, wenn sie krank sind, und wie könnte eine geschlechtersensible Medizin aussehen? Diese Fragen beantwortet Dr. Marie-Christine Dabauvalle, Gründerin des Genderforums und langjährige Frauenbeauftragte der Julius-Maximilians-Universität Würzburg.

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Datum	Freitag, 11.10.2024
Uhrzeit	15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Veranstaltung	Impulsvortrag mit Austausch
Ort	Uhrenstube, Historisches Rathaus, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Prof. Dr. Marie-Christine Dabauvalle
Zielgruppe	Alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 70 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de , Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei



Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie sieht eine gesunde Gewichts-entwicklung aus? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?

Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei der werdenden Mutter auf.

Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Rat-schläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weite-re wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vor und während der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Datum	Donnerstag, 17.10.2024
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag/Diskussion
Ort	vhs Gemünden, Obertorstraße 39, 97737 Gemünden am Main
ReferentIn	Iris Burger, Diätassistentin, Netzwerk Junge Eltern/Familie
Zielgruppe	Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch
Teilnehmerzahl	mind. 6, max. 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Gemünden, poststelle@ vhs-gemuenden.de, Tel. 09353-601339
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten / Netzwerk Junge Eltern/Familie; vhs Gemünden
Mehr Infos	www.aelf-ka.bayern.de/ernaehrung/familie/ www.vhs-gemuenden.de

Sand and Soul – Im Sand zu sich finden

In einem speziellen mit Sand gefüllten Kasten gestaltet jede Teilnehmerin in Stille ihre eigene Ecke und als Gruppe die gemeinsame Mitte. Dafür stehen eine Vielfalt von kleinen Figuren und Naturmaterialien zur Verfügung. Die Gestaltung kann zu einem tiefen emotional empfundenen Erlebnis werden und Veränderungsprozesse anregen. Wer bin ich und was ist mir wichtig? Diesen und anderen Fragen widmen wir uns im Nachgespräch.

Datum	Freitag, 18.10.2024
Uhrzeit	16.00 Uhr – 18.00 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	Studio für Psychotherapie, Ulrike Steigerwald Stauffenberggring 21c, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Ulrike Steigerwald, Heilpädagogin
Zielgruppe	alle Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 8 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 10,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de 09391-503430 vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Stressmanagement

Chronischer Stress macht krank!

Meine Frage dazu: Gehst du mit Stress richtig um?

Oder geht der Stress mit dir um?

Just 5 Steps: Ja, jeder kann einige Dinge verändern, neue Übungen erlernen, die Einstellung neu überdenken.

Gut, so einfach ist es nicht, dennoch kann jeder bereits mit den ersten fünf Schritten, die ich in meinem Vortrag erkläre, schon deutlich die Situation entschärfen.

Glaubst du nicht? So denken viele Menschen!

Ich sage dazu, es funktioniert nur, wenn es umgesetzt wird.

Du erhältst viele kleine Tipps für den Beruf und das Privatleben. Lass dich überraschen!

Datum	Dienstag, 22.10.2024
Uhrzeit	18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Stadthalle Arnstein, Foyer Cancale-Platz 6, 97450 Arnstein
ReferentIn	Dr. Dagmar Just, Ärztin und Coach
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs in Arnstein
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei

Der Beckenboden – Schlüssel der Bewegung

Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen Bewegungen, zu guter Körperhaltung und Stimme, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination in unserem Körper. Wer den Beckenboden wieder bewusst in die Bewegung mit integriert wird leistungsfähiger, fitter und fühlt sich wohler. Dieser Vortrag vermittelt anschaulich den Aufbau, die Struktur und die Funktion des Beckenbodens und erklärt, warum der Beckenboden so wichtig für unsere Bewegung und Beweglichkeit ist. Er zeigt auf, was einen gesunden Beckenboden ausmacht und welchen enormen Einfluss er auf unsere Gesundheit, Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude hat. Zum Abschluss erhalten Sie einige Ideen und Anleitungen zu Übungen rund um den Beckenboden.

Datum	Donnerstag, 24.10.2024
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Brigitte Korneli
Zielgruppe	Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 6,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Famooos und gewaldig – Entspannung im Wald

Das rötliche Herbstlaub, das Rauschen der Blätter und der Duft von Waldboden: Ein Waldspaziergang tut Körper und Seele gut. Starten Sie mit diesem entspannenden Spaziergang ins Wochenende. Der Wald spielt eine große Rolle für die Umwelt, das Klima, eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt und für unsere Gesundheit. Begeben Sie sich zurück zu den Wurzeln und den Anfängen der Nachhaltigkeit. Erleben Sie den Wald mit all Ihren Sinnen!

Datum	Freitag, 25.10.2024
Uhrzeit	16.00 Uhr – 18.00 Uhr
Veranstaltung	Wanderung
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung BNE
Zielgruppe	alle Frauen ab 16 Jahren
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Kosten	€ 5,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de Tel. 09391-503430 vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Dieser Kurs wird durch den Bayerischen Volkshochschulverband gefördert.

Achtsamkeit für Mütter

Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse mit denen meines Kindes in Einklang bringen?

In unserem Vortrag wollen wir uns gemeinsam mit diesem Thema auseinandersetzen, und neben fachlichem Input zum gegenseitigen Austausch anregen.

Datum	Montag, 04.11.2024
Uhrzeit	15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Landkreises Main-Spessart Langgasse 12, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Tanja Stockert, Sozialpädagogin, Beratungsstelle; Analea Madl, Sozialpädagogin, Beratungsstelle
Zielgruppe	Mütter
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 04.10.2024, unter Tel. 09353-7931580 oder erziehungsberatung@lramsp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Landkreises Main-Spessart
Mehr Infos	www.erziehungsberatung-msp.de erziehungsberatung@lramsp.de

Schnupperkurs: Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

Das von der Psychologin und Yogalehrerin Dr. Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga zielt darauf ab, die Hormonproduktion zu reaktivieren und richtet sich insbesondere an Frauen ab Mitte dreißig, die typischen Frauenleiden und Wechseljahresbeschwerden vorbeugen möchten. Entstanden ist eine Praxis mit Übungen für verschiedene Lebensalter, als Vorbereitung auf und für die Wechseljahre, auch bei PMS, unerfülltem Kinderwunsch, Menstruationsproblemen oder einfach, um die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen (auch nach einer Schwangerschaft). Übungen für das Lachen und für die Freude des Lebens und das Wecken von Selbstheilungskräften. Die Übungen lockern Spannungszonen und massieren durch Bewegung den Beckenbereich – so dass dort Durchblutung und Energiefluss und damit auch die Hormonproduktion angeregt werden.

Datum	Montags, ab 04.11.2024 bis 25.11.2024, 4 Termine
Uhrzeit	16.30 Uhr – 18.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	Kirchplatz 9, 97816 Lohr, Gymnastikraum 1.2
ReferentIn	Viara Eich
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis 9 TeilnehmerInnen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Lohr
Kosten	€ 32,-
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de

Die HPV-Impfung – Wirksamer Schutz gegen Krebs ?!

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 6.250 Frauen und rund 1.600 Männer an Krebs, der durch Humane Papillomviren (HPV) verursacht wird. Diese Viren werden durch sexuelle Kontakte übertragen und können verschiedene Krebsarten hervorrufen. Die HPV-Impfung bietet Schutz vor den häufigsten HPV-Typen und wird besonders für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren empfohlen.

Der Vortrag vermittelt die wesentlichen Informationen zur HPV-Impfung und bietet Raum für Fragen und Diskussionen.

Datum	Dienstag, 05.11.2024
Uhrzeit	15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag/Diskussion
Ort	Hybrid: online unter https://lramsp.webex.com/lramsp/j.php?MTID=m5ee9d47e21b95397ed90c379b88959ff Meeting-Kennnummer: 2744 724 2055, Passwort: HPV2024
oder im	Landratsamt MSP, großer Sitzungssaal, 2. OG Marktplatz 8, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Dr. Irene Preis, Gesundheitsamt MSP
Zielgruppe	Eltern, Jugendliche
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Landratsamt MSP, Gesundheitsamt / Gesundheitsregionplus
Mehr Infos	www.main-spessart.de/gesundheitsregionplus

Gesund durch die Wechseljahre – die Menopause als Chance erleben

An diesem Info-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen beantwortet die Frauenärztin Katharina Hueber alle Fragen rund um die Wechseljahre.

So individuell wie Frauen sind, so individuell sind auch deren Wechseljahre. Manche Frauen haben keine oder nur leichte Begleiterscheinungen bei der Hormonumstellung im Körper. Manche Frauen leiden allerdings unter schweren und mannigfachen Symptomen wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Erschöpfung, depressiven Verstimmungen, Scheidentrockenheit oder Gewichtsproblemen.

Im Vortrag erhalten Sie viele Tipps und Anregungen, um die Wechseljahre für sich nicht als Problem, sondern als Chance und Beginn eines neuen und entspannten Lebensabschnitts zu sehen.

Datum	Donnerstag, 07.11.2024
Uhrzeit	15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Gasthof Brückenbäck, großer Saal, Schweinemarkt 1, 97450 Arnstein
ReferentIn	Katharina Hueber, Frauenärztin
Zielgruppe	Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Endometriose – eine reine Frauenkrankheit! Erkennen – behandeln – und damit leben

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen und wird oftmals erst spät erkannt. Monatlich wiederkehrende Unterleibsschmerzen, starke Regelblutungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Blasen- und Darmbeschwerden sowie ungewollte Kinderlosigkeit sind bekannte Symptome. Im Rahmen des Workshops können interessierte und betroffene Frauen Erfahrungen austauschen, sich über Entstehung, Diagnostik und Therapie informieren und Hinweise über Selbsthilfe – als wertvolles Instrument der Entlastung durch Gespräche – erhalten.

Kontaktadressen für weitere Infos stehen zur Verfügung.

Datum	Donnerstag 07.11.2024
Uhrzeit	19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	Kirchplatz 9, 97816 Lohr, Raum 2.2
ReferentInnen	Dr. Angela Weismantel, Dipl.-Soz.Päd. Simone Hoffmann, Selbsthilfebüro MSP
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis 8 TeilnehmerInnen
Anmeldung	bei vhs Lohr
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de

Gelassen durch den Elternalltag: Stressregulation und Selbstfürsorge

Der Alltag als Elternteil kann mitunter herausfordernd sein und mit vielfältigen Stresssituationen einhergehen. Ein bewusster und gelassener Umgang mit Stress kann das Familienleben erleichtern, Beziehungen stärken und die Resilienz verbessern. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam tiefer in das Thema Stress ein und vermitteln wertvolles Wissen über das Nervensystem und seine Reaktionen auf Stress. Du lernst einfache körperorientierte Übungen kennen, die dir helfen können, Stress abzubauen und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Übungen benötigen keinerlei Hilfsmittel oder Vorkenntnisse. Außerdem werden wir uns auch mit dem bewussten sprachlichen Umgang mit Stress beschäftigen. Weniger Druck und Hektik in der Kommunikation kann viel dazu beitragen, den Alltag entspannter zu erleben und gesund zu bleiben.

Datum	Donnerstag, 07.11.2024 – 21.11.2024
Uhrzeit	19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude Clubraum, EG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Heike Brandl
Zielgruppe	Eltern
Teilnehmerzahl	bis zu 16 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Kosten	€ 54,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Der Beckenboden – Kraft aus der Mitte

Zentrales Thema des Workshops ist die Bewusstwerdung, Entspannung und Aktivierung des Beckenbodens in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Der Workshop vermittelt Wissen über das Zusammenspiel des Beckenbodens mit einzelnen Muskelgruppen sowie der Wirbelsäule. Er bietet vielfältige Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die helfen, den Beckenboden zu beleben und zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie Reflexpunkte kennen und üben die Aktivierung des Beckenbodens auch mit Hilfe dieser Reflexpunkte. Schließlich erhalten Sie Tipps, um ein beckenbodenfreundliches Alltagsverhalten zu etablieren und den Beckenboden optimal zu unterstützen.

Datum	Samstag, 09.11.2024
Uhrzeit	09.00 Uhr – 12.15 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude G2, 2. OG Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Brigitte Korneli
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Kosten	€ 16,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte großes Handtuch, bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken mitbringen

Mothers little helpers, Frauengold und Co

Frauen im Spannungsfeld zwischen traditionellem Rollenbild und Emanzipation im 20. Jahrhundert bis heute und mögliche Zusammenhänge bei der Entwicklung von Abhängigkeits-erkrankungen. Eine Zeitreise, mit Blick auf die Entwicklung der Rolle der Frau durch das 20. Jh. bis heute.

„Trümmerfrau“ | Wiederaufbau und Kriegstrauma | „Rückkehr zur Normalität“! Zurück an den Herd“? | Babyboomer | Frauenrechtsbewegung... Und was ist heute?

Welche gesellschaftlichen und politischen Ursachen können bei der Suchtentwicklung von Frauen eine Rolle spielen?

Datum	Mittwoch, 13.11.2024
Uhrzeit	18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag/Diskussion
Ort	Vorstadtstraße 68, 97816 Lohr
ReferentIn	Anna Baier, Soz.Päd. PSB Lohr Caritasverband Antje Fleckenstein, Soz.Päd. PSB Lohr Caritas
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 25 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 06.11.2024 Tel. 09352-843121
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband Main-Spessart, Psychosoziale Beratungsstelle
Mehr Infos	www.caritas-msp.de, www.suchtberatung.caritas-msp.de psb@caritas-msp.de, Tel. 09352-843121
Sonstiges	Rollstuhlgerecht

„Früher hast du selbst im Sommerregen gebadet“

In jeder Lebensphase erleben Frauen Abschiede, Verlust und Trauer. Die Hauptlast der Care-Arbeit wird von Frauen geleistet. Sie sind somit nicht nur mit ihren eigenen Erfahrungen und Gefühlen konfrontiert, sondern auch mit denen, die sie begleiten und umsorgen.

An diesem Abend wollen wir uns diesen Erfahrungen behutsam nähern, uns austauschen und unterstützende Impulse geben für eine gute Selbstsorge.

Datum	Donnerstag, 14. 11. 2024
Uhrzeit	19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Seminar
Ort	Geschäftsstelle Hospiz-Verein Main-Spessart, Riemenschneiderstr. 23, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Gudrun Weigand, Koordinatorin Hospizverein MSP; Ingrid Scheller, Ehrenamtliche Trauerbegleiterin Hospizverein MSP
Zielgruppe	Frauen verschiedener Altersgruppen
Teilnehmerzahl	bis zu 20 Personen
Anmeldung	erforderlich: Tel. 0171-7349108, hospiz@bnmsp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Hospizverein Main-Spessart e.V.
Mehr Infos	hospiz@bnmsp.de, 0171-7349108
Sonstiges	barrierefrei/ indoor

Aromatherapie und Frauengesundheit

Ein Bestandteil der Pflanzenheilkunde ist die Aromatherapie. Dabei mobilisieren natürliche ätherische Öle Selbstheilungskräfte im Körper und stärken das Immunsystem. Laut klinischen Studien sind sie bei bestimmten Indikationen eine wirksame und sinnvolle Ergänzung zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln. Ihre Wirkung hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Im Rahmen des praxisnahen Vortrages werden unterschiedliche Aromen vorgestellt, die u.a. für Wohlbefinden und Entspannung sorgen, die Nerven stärken und der Frauengesundheit dienen. Ob als Duft oder als Öl zum Einreiben, die Aromen lassen sich zu verschiedenen Zwecken unterschiedlich anwenden.

Datum	Freitag, 15.11.2024
Uhrzeit	14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Heidrun Bönig, geprüfte Aromaexpertin
Zielgruppe	Pflegende Angehörige, alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis 25 Personen
Anmeldung	erforderlich bis zum 11.11.2024
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/ueber-uns/rudimachts@rummelsberger.net 09391/9864-113

Endometriose – erkennen und behandeln

Endometriose ist eine häufige, aber bislang noch wenig erforschte Unterleibserkrankung bei Frauen, bei der die betroffenen Frauen regelmäßig Unterleibsschmerzen verspüren. Im Impulsvortrag erhalten Sie eine Einführung in die medizinischen Grundlagen der Endometriose sowie eine Übersicht über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und deren Vor- und Nachteile. Der Vortrag bietet auch eine Plattform für den Austausch unter Betroffenen, um Erfahrungen und Bewältigungsstrategien zu teilen und voneinander zu lernen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Die Referentin ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin und forscht über Endometriose.

Datum	Freitag, 15.11.2024
Uhrzeit	15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Veranstaltung	Impulsvortrag mit Austausch
Ort	Historisches Rathaus, Uhrenstube, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Eva Wimmer
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 40 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de , Tel. 09353-8612
Kosten	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei

Krebs im Unterleib: Bessere Prognose durch neue Behandlungsmöglichkeiten

Entdecken Sie wichtige Informationen über die Prävention, rechtzeitige Erkennung und Behandlung von Gebärmutterhals-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs. Erfahren Sie von Prof. Dr. med. Jörg B. Engel, wie Sie Ihr Risiko minimieren können, welche Screening-Methoden verfügbar sind und welche Therapieoptionen im Falle einer Diagnose zur Verfügung stehen. Erhalten Sie fundierte Einblicke, um sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern und frühzeitig einzugreifen, wenn nötig.

Datum	Mittwoch, 20.11.2024
Uhrzeit	16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Klinikum Main-Spessart, Geriatrisches Zentrum, 1. OG Grafen-von-Rieneck-Str. 5, 97816 Lohr a. Main
ReferentIn	Prof. Dr. med. Jörg B. Engel, Chefarzt Gynäkologie, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de

Frauengesundheitstag 2024

Erleben Sie einen inspirierenden Frauengesundheitstag an der vhs Marktheidenfeld! Tauchen Sie ein in Vorträge über Resilienz und Ernährung in den Wechseljahren. Entdecken Sie Informationsstände und profitieren Sie von Bewegungs- und Entspannungsangeboten. Gönnen Sie sich einen Tag der Selbstfürsorge und stärken Sie Ihre Gesundheit.

Datum	Samstag, 23.11.2024
Uhrzeit	09.00 Uhr – 13.00 Uhr
Veranstaltung	Aktionstag mit Vorträgen, Infoständen & Bewegungsangeboten
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentInnen	Heilpraktikerinnen, Ärzte, Therapeuten
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
MehrInfos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht.

Frauen-Empowerment

Zwischen Business-Alltag und nächtlichem Kindertrösten spielt sich das Leben vieler Frauen ab. Tausend Dinge im Kopf, temporeich unterwegs. In der Werbung sehen wir gut aufgestellte Persönlichkeiten, die eine perfekte Work-Life-Balance vorgaukeln oder taff ein Unternehmen leiten. Zwischen Bild und Realität klafft durchaus eine Lücke. Wie gelingt es Frauen, stärker in ihre individuelle Gesundheit zu kommen, sowohl körperlich als auch mental? Was sind einfache alltagstaugliche Hacks, die helfen, immer wieder Kraft zu schöpfen und den eigenen Weg nicht aus den Augen zu verlieren? Eine Stunde für dich selbst, Auftanken, Durchatmen, Freuen und einfache Hilfen probieren und mitnehmen!

Datum	Samstag, 23.11.2024
Uhrzeit	09.00 Uhr – 09.45 Uhr
Veranstaltung	Vortrag am Aktionstag
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Christine Krokauer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zielgruppe	alle Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
MehrInfos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht

Wechseljahre: Tanz der Hormone – Essen in Balance

Die Produktion der Hormone kommt aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Das kann zu Beschwerden führen, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen ...

Um gut durch den Wechsel zu kommen ist es wichtig zu wissen, was im eigenen Körper vorgeht und wie man seine Körper unterstützen kann, leichter durch diese turbulente Zeit zu kommen.

Datum	Samstag, 23.11.2024
Uhrzeit	10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag am Aktionstag
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Iris Burger, Ernährungswissenschaftlerin
Zielgruppe	alle
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
MehrInfos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht

Senkungsbeschwerden und Inkontinenz Konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten

Tauchen Sie ein in die Welt der Frauenheilkunde mit einem informativen Vortrag von Prof. Dr. med. Engel, dem renommierten Leiter der neuen Gynäkologie am Klinikum Main-Spessart. Erfahren Sie mehr über Senkungsbeschwerden und Inkontinenz sowie die vielfältigen konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich von einem Experten durch die aktuellen Therapieansätze führen und erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Lösungen für diese oft unterschätzten, aber dennoch belastenden Gesundheitszustände.

Datum	Samstag, 23.11.2024
Uhrzeit	11.00 Uhr – 11.45 Uhr
Veranstaltung	Vortrag am Aktionstag
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Prof. Dr. med. Jörg B. Engel, Chefarzt Gynäkologie, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht.

Eine Stunde ErMUTigung

Herzkohärenz ist die Verbindung von Herz und Gehirn, die viele Möglichkeiten bietet, den Alltag schöner zu gestalten. In diesem Workshop machen wir gemeinsam kurze einfache Übungen, um uns mit unserem Herzen zu verbinden, unsere innere Kraft anzufeuern und in eine ruhige Stimmung zu kommen. Mentaler Overload, schlechter Schlaf, Stress, kleine Kinder oder Wechseljahre, alleinerziehend oder mit Großfamilie – Frauenleben ist vielfältig, doch immer spannend und herausfordernd. Stärken wir uns miteinander und entdecken Kraftquellen in uns selbst, die wir ohne Hilfsmittel leicht im Alltag umsetzen können!

Datum	Samstag, 23.11.2024
Uhrzeit	12.00 Uhr – 12.45 Uhr
Veranstaltung	Vortrag am Aktionstag
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Christine Krokauer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zielgruppe	alle Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de , Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht

Wechseljahre: Tanz der Hormone – Essen in Balance

Die Wechseljahre bringen eine Umstellung der Hormone für den weiblichen Körper mit sich, die sich auf den gesamten Körper auswirkt. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen sind nicht selten die Folge.

Um gut durch die Menopause zu kommen, ist es wichtig zu wissen, was im eigenen Körper vorgeht und wie man seinen Körper durch die richtige Ernährung dabei unterstützen kann, gut durch diese turbulente Zeit zu kommen. Unser Wissen setzen wir anschließend in die Tat um und bereiten schnelle, leckere Gerichte sowie Frühstücksalternativen, Zwischenmahlzeiten und Snacks fürs Büro zu. Prophylaxe kann so lecker sein.

Datum	Mittwoch, 27.11.2024
Uhrzeit	17.00 Uhr – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Kochseminar, Theorie und Praxis
Ort	Küche Conrad-von-Querfurt-Mittelschule, Bodelschwingstr. 56, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Iris Burger, staatl. gepr. Diätassistentin/DKL
Zielgruppe	Frauen
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 36,- zzgl. Lebensmittelkosten
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: mehrere Behälter für die Reste, Geschirrtuch, Getränk

Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen.
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit.
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?
- Finanzielle Aspekte einer Trennung.

Datum	Mittwoch, 27.11.2024
Uhrzeit	19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Familienstützpunkt Zellingen, Brückenstraße 9, 97225 Zellingen
ReferentIn	Martina Kronenberger
Zielgruppe	alle Interessierte
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Familienstützpunkt Zellingen
Mehr Infos	Facebook; Familienbeirat Markt Zellingen (@familienbeirat_zellingen) Instagram

Powerfrauen – stark in die finanzielle Zukunft

Moderne Frauen befinden sich oft in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter, eine Teilzeitbeschäftigung tut aber der Familie gut. Der herkömmliche Vorsorgegedanke „Mein Ehemann ist meine Altersvorsorge“ ist jedoch ein Auslaufmodell. Auch Frauen benötigen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen. Sie brauchen einen passgenauen Plan (und oft einen Plan B) für die eigene rentable Alterssicherung.

Die wichtigsten Begriffe und Themen für jedermann/frau verständlich erklärt, versprochen!

Datum	Donnerstag, 28.11.2024
Uhrzeit	18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag/Diskussion
Ort	Hotel Mainpromenade, Mainkaistraße 6, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Judith Maertsch, Dipl.Oec, Finanzberaterin, VerbraucherService Bayern
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich bis 15.11.2024
Eintritt	TN-Gebühr € 10,-
Veranstalter	BBV Karlstadt
Mehr Infos	Karlstadt@BayerischerBauernverband.de, Tel. 09353-9721-0
Sonstiges	mind 25 TN

Tanz der Entspannung – Sonnentanz

Willkommen zu unserem besonderen Tanzkurs, der als Quelle der Entspannung und des Loslassens konzipiert ist. In einer Welt voller Hektik und Stress ist es wichtig, Momente der Ruhe und des Ausgleichs zu finden. Unser Kurs bietet genau das: eine Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und in einer unterstützenden Gemeinschaft neue Energie zu tanken. Gemeinsam werden wir uns durch frei geführten Tanz zu einer Vielzahl von Musikstilen bewegen, angefangen bei den kraftvollen Rhythmen afrikanischer Trommeln bis hin zu sanften Klängen, die unsere Sinne beruhigen. Unsere Tanzsessions sind so gestaltet, dass sie Raum für Selbstaussdruck und individuelle Entfaltung bieten. Durch den Tanz erleben wir gemeinsam Momente der Freude, des inneren Friedens und der Verbundenheit. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und jedes Tanzniveau ist willkommen. Komm, lass uns gemeinsam tanzen, loslassen und neue Kraft schöpfen!

Datum	Samstag, 18.01.2025
Uhrzeit	11.00 Uhr – 12.30 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Marktheidenfeld Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Heike Kernbach, Tanzpädagogin
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 16 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Marktheidenfeld
Eintritt	€ 12,-
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de, Tel. 09391- 503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	Die vhs ist rollstuhlgerecht



Burnout und Depression – Warum Frauen anders betroffen sind.

Hohe Ansprüche, idealisierte Rollenbilder und unrealistische Erwartungen führen bei immer mehr Menschen zu einem Gefühl von Erschöpfung und „ausgebrannt“ sein bis hin zur Depression.

Männer und Frauen gehen dabei oft unterschiedlich mit chronischem Stress und emotionaler Erschöpfung um.

Was ist eigentlich ein Burnout Syndrom, woran erkenne ich, dass ich betroffen bin, was kann ich selbst tun und ab wann sollte ich fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

In Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr.

Datum	Mittwoch, 19.02.2025
Uhrzeit	19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2, 97816 Lohr am Main
ReferentIn	Dr. Simona Kralik
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 TeilnehmerInnen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Lohr-Gemünden
Mehr Infos	www.vhs-lohr.de

Wochenbett Guide

Das Wochenbett haben viele Familien vor der Geburt nicht so auf dem Schirm – und werden dann kalt erwischt. Aus diesem Grund haben wir diesen Guide zum Wochenbett erstellt. Wir geben dir grundlegende Informationen über den Ablauf eines normalen Wochenbetts und begleiten dich ein Stück auf deinem Weg von der Geburt in die erste Zeit als Mama und Papa. Wir erzählen bei einer virtuellen Tasse Tee, was uns berührt, bewegt, beängstigt hat, was wir gerne vorher gewusst, gehört und gesehen hätten, was uns in der Vorbereitung gefehlt hat – und was für uns hilfreich, gut und wichtig war.

Datum	jederzeit
Uhrzeit	immer
Veranstaltung	Onlinekurs
Ort	online
ReferentIn	Mother Hood e.V.
Zielgruppe	werdende Familien
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Registrierung erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Mother Hood e.V.
Link	https://kurse.mother-hood.de/alle-kurse/wochenbett-guide/idenfeld.de



GeburtsGuide

Dies ist kein Geburtsvorbereitungskurs. In diesem Guide geben wir dir zwar grundlegende Informationen über den Ablauf einer Geburt, aber vor allem möchten wir dir Orientierung geben. Dazu gehen wir ein Stück mit dir auf deinem Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir erzählen bei einer virtuellen Tasse Tee, was uns berührt, bewegt, beängstigt hat, was wir gerne vorher gewusst, gehört und gesehen hätten, was uns im Geburtsvorbereitungskurs gefehlt hat und was für uns hilfreich, gut und wichtig war. Damit DU möglichst gut durch diesen neuen Lebensabschnitt kommst. Wir sagen dir nicht, was du tun oder lassen sollst oder wie es für dich richtig ist – das kannst nur du selbst wissen. Aber wir können dir Orientierung geben, damit du dich besser zurechtfindest.

Datum	jederzeit
Uhrzeit	immer
Veranstaltung	Onlinekurs
Ort	online
ReferentIn	Mother Hood e.V.
Zielgruppe	werdende Familien
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Registrierung erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Mother Hood e.V.
Link	https://kurse.mother-hood.de/alle-kurse/geburts-guide/

Frauengesundheit – ein Leben lang

Weiterführende Informationsseiten, Anlaufstellen und Notruf-Nummern:

INTERNETSEITEN:

www.stmgp.bayern.de/meine-themen/fuer-frauen
www.frauengesundheitsportal.de
www.bzga.de
www.patienten-information.de
www.kindergesundheit-info.de
www.familienplanung.de

ANLAUFSTELLEN FÜR FRAUEN IN MSP

Schwangerenberatung:

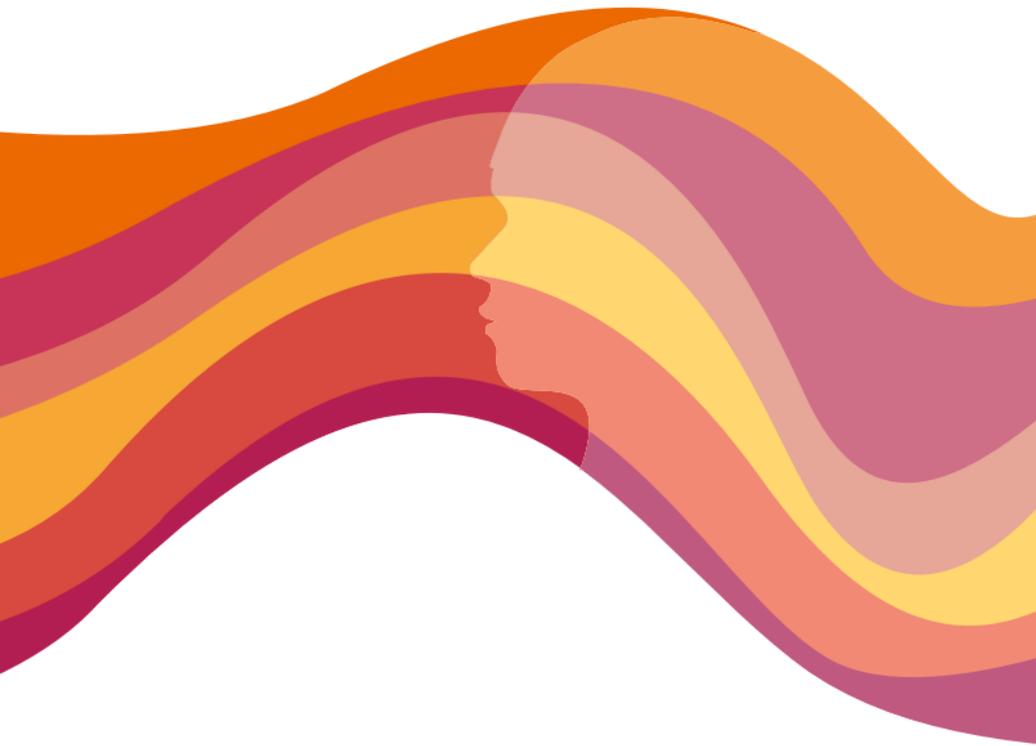
- **Gesundheitsamt Main-Spessart**, Gemündener Straße 15-17, 97753 Karlstadt, Tel. 09353-793-1621 und -1623, E-Mail: schwangerenberatung@iramsp.de
- **Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**, Bürgermeister-Keßler-Platz 1, 97816 Lohr, Tel. 09352-7544, E-Mail: ksb.lohr@skf-wue.de
- **Sucht- und Drogenberatungsstelle**: Psychosoziale Beratungsstelle Sucht- und Drogenberatung Lohr, Tel. 09352-843-121, E-Mail: psb@caritas-msp.de
- **Familienstützpunkte MSP** – Arnstein, Gemünden, Lohr, Marktheidenfeld, Zellingen
- **Koordination Familienbildung/Familienstützpunkte** | Landkreis Main Spessart | Familienstützpunkte (main-spessart.de)

HILFE-NUMMERN FÜR FRAUEN

- **Krisendienst Bayern – Hilfe bei psychischen Krisen** (in 120 Sprachen!): 0800-6553000
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**: 116016
- **Wildwasser Würzburg** – Verein gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen: 0931-13287

FRAUENHÄUSER IN WÜRZBURG UND SCHWEINFURT

weitere Informationen hierzu finden Sie im Internet



Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Gesundheits
region *plus*

Landkreis Main-Spessart

www.main-spessart.de