Wechseljahre • und andere Schrecklichkeiten



Wenn der eigene Körper plötzlich macht, was er will, die Stimmung ohne Vorwarnung Achterbahn fährt und du dich fragst, wer nachts heimlich die Heizung auf Stufe 5 gedreht hat – dann bist du hier genau richtig.

Dies ist eine Selbsthilfe-gruppe, die versucht, den Wahnsinn der Wechseljahre mit einer Prise Humor zu nehmen.

Ein ehrlicher Austausch von Frau zu Frau über all die „Schrecklichkeiten“, die der Hormonumschwung so im Gepäck hat.

Zum Beispiel:

- **Wege zum Umgang mit dem alltäglichen Körper-Chaos**
- **Sinn & Unsinn von Hormontherapien**
- **Veränderung – Was macht das Älterwerden mit mir**
- **Prozesse im Körper**
- **Bewegung**

Die Treffen finden monatlich, an jedem vierten Donnerstag um 19:30 Uhr statt.

Treffpunkt: PariSozial Minden-Lübbecke/Herford
Bahnhofstraße 27 in Lübbecke
Informationen erhalten Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Telefon: 0571 82802-24

E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org