PRESSEMITTEILUNG

Würzburg, 4. Juli 2025

# Wechseljahre sind Richtungswechsel: Ein Tag für Frauen in den Wechseljahren

Jede Frau erlebt die Wechseljahre. Lassen Sie uns wie selbstverständlich darüber reden, damit Frauen selbstbewusst durch diese Zeit gehen, das Chaos genießen und in die Klarheit hineinwachsen.

Welche Chancen und Herausforderungen bieten uns die Wechseljahre? Antworten darauf gibt es am Samstag 20.09. 2025 **oder wahlweise** am Freitag 26.09.2025, jeweils von 10 bis 15 Uhr, bei einer gemeinsamen Veranstaltung des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Würzburg mit der Frauenberatungsstelle im SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg.
Im Rahmen der Jahreskampagne „Frauengesundheit – Frauen sichtbar & gesund“ des Bayerischen Staatministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) lenkt die Bayerische Staatsministerin Judith Gerlach die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention.

**Eine Seminar mit kleiner Gruppe zum vertraulichen Erfahrungsaustausch**

In der Lebensmitte dürfen wir uns vielerlei Veränderungen stellen. Die Eltern werden pflegebedürftig, die Kinder gehen aus dem Haus, die eigene Gesundheit, Körper und Psyche, fordern mehr Aufmerksamkeit. Die Diplom-Sozialpädagogin Annette Murmann widmet sich in ihrem Seminar mit einer Kleingruppe von zwölf Frauen wichtigen Lebensthemen.

Musik und verschiedene kreative Übungen werden dabei unterstützen. Es werden Schätze vergangener Erfahrungen eingesammelt und betrachtet. Die Gruppe wird sich Gelungenem und Nichterreichtem aus der Vergangenheit sowie Gegenwärtigem liebevoll widmen. Die Gestalt- und systemische Familientherapeutin verwendet dabei, das Mandala und dessen Bedeutungsweise als symbolisches Hilfsmittel.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Spende vor Ort ist willkommen. Veranstaltungsort sind die Räume der Frauenberatungsstelle im SkF (Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg) in der Huttenstraße 29 B, Würzburg. Für Getränke und einen Mittagssnack ist gesorgt.

**Anmeldungen** sind bis zum **15. September 2025** möglich, vorzugsweise per E-Mail an praevention@lra-wue.bayern.de oder telefonisch unter 0931-8003 5943 oder 5983. Bei der Anmeldung bitte den vollen Namen, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer sowie den gewünschten Termin angeben.

LANDRATSAMT WÜRZBURG, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg
Michael Kämmerer, Telefon: 0931 8003-5190, pressestelle@lra-wue.bayern.de, www.landkreis-wuerzburg.de