Veranstalterinnen

Netzwerk Frauengesundheit Oberhausen

die kurbel I Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Tanış
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes
pro familia Dr. Christine Gathmann
Kommunales Integrationszentrum der Stadt Oberhausen Tanja Nößler
Lebenshilfe Oberhausen Andrea Auner
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Barbara Deckers-Strehl
Volkshochschule Oberhausen Livia Daveri
Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen Simone Pietrasch-Johimski
Frauen helfen Frauen e.V. Suna Tanış und Katharina Runkler

Information unter: www.frauengesundheit-oberhausen.de

Gestaltung: www.gotoandstop.de

FRAUENGESUNDHEIT OBERHAUSEN

HORMONE IM BLICK

BALANCE FÜR KÖRPER UND SEELE

FRAUENGESUNDHEITSTAGE **OBERHAUSEN** 2026

Hormone im Blick – Balance für Körper und Seele

Hormone steuern zahlreiche körperliche Abläufe und seelische Prozesse. Gerade Frauen sind von hormonellen Veränderungen besonders betroffen. Beginnend in der Pubertät, über Phasen erhöhter Stressbelastung, Schwangerschaften bis hin zu den Wechseljahren kann es zu einem Auf und Ab von körperlichen Beschwerden aber auch Stimmungsschwankungen kommen.

Umso wichtiger ist es, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und eine Balance zwischen Körper und Seele zu finden. Indem *frau** sich Zeit gibt, hinzuschauen, nachzuspüren und bewusst das stärkt, was ihr guttut.

Auch die Wechseljahre können neben körperlichen und seelischen Herausforderungen eine Chance bieten, sich neu zu entdecken und den Fokus auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Es ist eine Zeit, in der viele Frauen beginnen, sich selbst bewusster wahrzunehmen, ihre Emotionen besser einzuordnen, Prioritäten neu zu setzen und zu wissen, was *frau** wirklich will.

Im Rahmen der Frauengesundheitstage möchten wir diesen Veränderungsprozessen Raum geben und Möglichkeiten für Information, Austausch und gegenseitige Unterstützung schaffen - fachlich fundiert, offen, lebensnah und mit einem humorvollen Blick auf das, was uns als Frauen bewegt.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen über unsere Arbeit:
www.frauengesundheit-oberhausen.de

10.05. Filmmatinée in der Lichtburg: Madame Aurora und der Duft von Frühling

Sonntag, 10. Mai 2026, 11.30 Uhr Sektempfang, 12.00 Uhr Film / Eintritt: 6 Euro
Lichtburg Filmpalast, Elsässer Str. 26

Madame Aurora und der Duft von Frühling ist ein zartes, berührendes Porträt einer Frau, die mit 50 Jahren vor einem neuen Kapitel ihres Lebens steht. Zwischen erwachsenen Kindern, alten Lieben und der überraschenden Nachricht einer Schwangerschaft entdeckt Aurora die Kraft des Neubeginns. Mit Humor und Wärme feiert der Film die Hoffnung, dass jeder Frühling ein Versprechen von Liebe und Freiheit trägt.

27.05. Lesung im Literaturhaus: „Wechselhafte Jahre“

Mittwoch, 27. Mai 2026, 17.30 Uhr Einlass, 18.00 Uhr Lesung / kostenfrei
Gdanska Konzertsaal, Alter Markt 3

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Übergang in eine neue Lebensphase – geprägt von körperlichen und seelischen Veränderungen.

Im Rahmen der Frauengesundheitstage 2026 widmen wir uns diesem Lebensabschnitt mit Texten aus der aktuellen Literatur, gelesen von der Schauspielerin und Theaterpädagogin Angela Noack. Ergänzt wird der Abend durch medizinische Impulse von Frau Dr. Christine Gathmann – wertschätzend, informativ und mit einer Prise Humor.

28.05. „Spaziergang mal anders“ Walk and Talk mit dem Netzwerk Frauengesundheit

Donnerstag, 28. Mai 2026, 17.30 Uhr / kostenfrei
Treffpunkt: Bushaltestelle „Schloss Oberhausen“, Mülheimer Str.

Zu unserem gemeinsamen diesjährigen Thema „Hormone im Blick“ wollen wir ins Gespräch kommen. In entspannter Atmosphäre lädt das Netzwerk Frauengesundheit herzlich zu einem informativen Spaziergang ein. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und anregende Gespräche.