

**Tag der Frauengesundheit:
Von Frauen für Frauen –
Wir sind unsere eigenen
Expertinnen!**

**Samstag, 22.08.2026 von 14 - 17 Uhr
in der VHS Stadthagen**



**NETZWERK
Frauengesundheit**

Sei dabei!



Was?



- ein abwechslungsreicher Nachmittag mit kurzen Workshops, Vorträgen und Mitmachangeboten
- Themen:
 - Selbstfürsorge
 - Regelschmerzen
 - Wechseljahresbeschwerden
 - Menstruationszyklus und Menstruationsprodukte
 - Verhütungsmittel
 - Zyklusbasierte Ernährung
 - und vieles mehr
- Kinderbetreuung

Für wen?



- jede Frau, Mädchen, ...
- jeden Mann, der sich interessiert und sich informieren möchte

Wir sind dabei:



Volkshochschule
Schaumburg



Präventionszentrum
Schaumburg
Länger besser leben.