## Unerfüllter Kinderwunsch

**Di, 25. Feb. 2025, 18.30 - 20.00 Uhr**

KSN-Stadtteilbüro Südstadt. Sonnenstr. 21 (Gruppenraum)

Referentin Doris Wallraff, Dipl. Psychologin in Nürnberg

Wenn sich der sehnliche Wunsch nach einem Kind nicht erfüllt, trifft das die meisten Menschen unerwartet und unvorbereitet. Der unerfüllte Kinderwunsch kann zahlreiche negative Gefühle nach sich ziehen und betrifft sämtliche Lebensbereiche. Viele Menschen fühlen sich zudem in dieser Lebensphase alleine.

Anmeldung erwünscht: info@fuerth-suedstadt.de, www.fuerth-suedstadt.de

## Endometriose

Regelschmerzen sind nicht die Regel

**Do, 6. Mär. 2025, 18.00 - 20.00 Uhr**

Klinikum Fürth (Raum wird noch bekannt gegeben)

Referent Prof. Dr. Sebastian Häusler, Chefarzt der Frauenklinik Nathanstift

Wenn Regelschmerzen die Regel sind – Was ist dann eigentlich Endometriose, woher kommt das und was kann man tun? Ein Informationsabend über Endometriose, wie man sie diagnostiziert und welche Therapien es aktuell gibt. Ein besonderer Fokus wird dabei auf Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch gelegt.

Anmeldung erwünscht: Silke Rehder, Sekretariat Frauenklinik Nathanstift, (0911) 7580 1301 oder silke.rehder@klinikum-fuerth.de

## Gesund

durch eine stürmische Zeit

## Wechseljahre

Was kann Frau selbst tun?

**Do, 20. Mär. 2025, 18.00 - 20.00 Uhr**

Gemeindehaus Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27

Referentinnen Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin, Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum und Dorothea Willberg, Ernährungsberaterin bei der AOK Bayern

Sie erhalten wichtige Impulse zu Selbsthilfetipps, Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde und Ernährungstipps, damit Sie gut durch die stürmische Zeit kommen.

Abschlussveranstaltung

## Sei deine eigene Frau

Impulse zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

**So, 23. Mär. 2025, 13.00 - 17.00 Uhr**

Familienzentrum Rosengarten, Rosenstr. 16-20

Ein buntes Programm an Vorträgen, Workshops, praktischen Mitmachangeboten und Informationen rund um die seelische Gesundheit von Frauen wartet auf Sie. Themen sind: emotionales Training, Achtsamkeit, Resilienz, Selbsthilfe, Trauma und Stabilisierungsangebote.

Informationen zur Anmeldungen finden Sie Ende des Jahres auf www.gesundheitsregion-fuerth.de

Nähere Informationen finden Sie unter www.gesundheitsregion-fuerth.de

In Kooperation mit:


## Impressum

Stadt Fürth - Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Wasserstr. 4, 90762 Fürth

Tel.: (0911) 974 1950
E-Mail: gesundheitsregionplus@fuerth.de


Frauen sichtbar & gesund

# Frauen in Balance Gesundheit im Fokus

**Veranstaltungsreihe**
**für Mädchen & Frauen von Jung bis Alt.**

www.gesundheitsregion-fuerth.de

**2024/2025**

Diese Veranstaltungen finden im Rahmen der Präventionsschwerpunktthemas „Frauen – sichtbar & gesund" des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention statt.


gefördert von:

## Muttermilch alles nur Mythos, oder was?

**Mi, 2. Okt. 2024, 18.00 - 20.00 Uhr**

Familiencafé, Familienzentrum Rosengarten, Rosenstr.16-20, 1.Stock

Referentin Nicole Wöhner-Neumann

Sie erhalten einen Überblick über die Ernährung eines Säuglings und rund um das Mysterium Muttermilch. Gut aufgeklärt können Sie in ihre Stillzeit starten und zwar von der ersten Stunde bis zum letzten Tropfen. Väter ebenfalls willkommen.

Anmeldung erwünscht: (0911) 772 77 99 oder stadtteilnetzwerkinnenstadt@franken-online.de

---

## Wenn Essen zum Problem wird

**Di, 15. Okt. 2024, 19.00 - 20.30 Uhr**

Jugendhaus Hardhöhe, Hardstr. 231

Referentin Katrin List, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Dick und Dünn e. V.

Sie erhalten Informationen über Essstörungen, Formen der Erkrankung und Kennzeichen von essgestörtem Verhalten. Es werden Maßnahmen vorgestellt, wie Sie als Eltern bei Verdacht, ihr Kind ist betroffen, reagieren können. Zudem werden vorbeugende Möglichkeiten für Familien besprochen. Informieren Sie sich, stellen Sie Ihre Fragen & wenn Sie möchten, kommen Sie miteinander ins Gespräch.

---

10. regionaler Mädchenfachtag

## „Träume in Bewegung“

Lebensentwürfe von Mädchen und jungen Frauen im Wandel

**Do, 17. Okt. 2024, 9.00 - 17.00 Uhr**

Jugendkulturhaus OTTO, Theresienstr. 9

Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte der offenen und schulischen Sozialarbeit, die ihre Handlungskompetenzen erweitern möchten, wenn es darum geht, Mädchen und junge Frauen bei ihrem selbstbestimmten Lebensentwurf und -gestaltung zu unterstützen.

Anmeldung erforderlich: connectlive.de ab September bis 7. Oktober 2024; Kosten: 25 Euro inklusive Mittagessen

## Impfung gegen Krebs

Wie schütze ich mich & meine Kinder vor HPV?

**Mi, 23. Okt. 2024, 17.30 - 19.00 Uhr**

Jugendhaus Hardhöhe, Hardstr. 231

Referent Dr. Marvin Rickwärtz, Frauenarzt

Vortrag mit Gesprächsrunde für Kinder, Jugendliche und deren Eltern über die HPV-Impfung. Was ist HPV überhaupt? Warum ist die HPV-Impfung so wichtig - für Mädchen & Jungs?

Anmeldung erwünscht: jh.hardhoehe@gmail.com

---

## Frauen Wissen

**Do, 7. Nov. 2024, 9.30 - 11.30 Uhr**

Soziales Zentrum, Hirschenstr. 37a

Referentin Diakonie Schwangerenberatung

Wir erfahren, wie mein Frauenkörper funktioniert und wie ich (nicht) schwanger werde. Die Veranstaltung findet zweisprachig (deutsch und türkisch) statt.

Anmeldung erwünscht: (0911) 772 77 99 oder stadtteilnetzwerkinnenstadt@franken-online.de

---

## Selbstbehauptung für Mädchen

**Mi, 20. Nov. 2024, 18.00 - 19.00 Uhr**

Jugendhaus Hardhöhe, Hardstr. 231

Referentin Angie Thomas, Aura Nürnberg

In diesem Schnupperkurs machen wir Übungen und Rollenspiele, um dich zu stärken, lernen Tricks und Techniken, spüren unsere Kraft und haben Spaß.

Anmeldung erforderlich: jh.hardhoehe@gmail.com (Teilnahmebegrenzung)

---

Selbst

## Stärken, Behaupten, Verteidigen

**Fr, 13. Dez. 2024, 16.00 - 19.00 Uhr**

Friedrich-Ebert-Str. 51

WenDo Workshop für junge Frauen von Meno Metz, Aura Nürnberg

Viele junge Frauen kennen verschiedene Formen von Belästigung, Bedrohung oder Gewalt wie: Mobbing... blöde Anmache... unangenehme Situationen in der U-Bahn usw. Jede junge Frau kann aber lernen, sich durch Stärkung des Selbstbewusstseins, Einsatz der Stimme, Techniken und Tricks in verschiedenen unangenehmen und bedrohlichen Situationen zu wehren und zu schützen.

Anmeldung erforderlich: eigenesheim@diakonie-fuerth.de (Teilnahmebegrenzung)

---

## Schwanger?!

Alles rund um die Geburt

**Mo, 13. Jan. 2025, 14.30 - 16.30 Uhr**

Friedrich-Ebert-Str. 51

Referentin Heike Giering, Hebamme, Hebammenkoordinationsstelle Fürth

Eine Schwangerschaft stellt Paare vor viele Fragen. An diesem Nachmittag erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen.

- Was sollte ich beachten bei Schwangerschaft / Geburt & Wochenbett? (Ernährung, Sport, Untersuchungen, Mutter-Pass)
- Geburtsvorbereitung: Wann, wie und was ist wichtig?
- Geburtsort: Wo und wie muss ich mich anmelden? Geburtspositionen? Geburtsbegleitung?
- Wochenbett: Was bringt mir Wochenbett-Gymnastik? Was sollte ich beachten? Was tun bei Wochenbettdepression? Wo bekomme ich Hilfe?

---

## Wechseljahre

Was kann Frau selbst tun?

**Di, 14. Jan. 2025, 17.00 - 18.30 Uhr**

Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Rudolf-Breitscheid-Str. 37 (Hinterhof)

Referentin Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin, Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum

Sie erhalten wichtige Impulse zu Selbsthilfetipps und Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde, damit Sie gut durch die stürmische Zeit kommen. Sie sind herzlich eingeladen bereits ab 16 Uhr zum Willkommenscafé zu kommen.

---

## Gesund durch die Schwangerschaft

**Do, 23. Jan. 2025, 17.00 - 18.30 Uhr**

Familiencafé, Familienzentrum Rosengarten, Rosenstr.16-20, 1.Stock

Referentin Schwangerenberatung Stadt Fürth

Sie erfahren, wie sich Frauen während der Schwangerschaft ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können und werden zu den Themen Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft informiert.

Anmeldung erwünscht: (0911) 772 77 99 oder stadtteilnetzwerkinnenstadt@franken-online.de