



Vortragsreihe Frauengesundheit

21. September 2022 – Pfrundhaus – 19.30 Uhr

Rosita Valaulta, Gesundheitsbegleiterin

Balance auf dem Lebensseil

«Sei gut zu deinem Körper, damit deine Seele Freude hat, darin zu wohnen» (T. von Avila)

Ist der Mensch in seiner Balance, so schreitet er sicher auf dem Pfad des Lebens. Gelegentlich verengt sich dieser Pfad zu einem schmalen Seil. Dann braucht man Wissen und Techniken um die Körper-Geist-Balance, sicher auf dem Lebensseil zu balancieren.

Das Referat vermittelt Ihnen einiges Wissen und stellt die Techniken dazu vor.

26. Oktober 2022 – Pfrundhaus – 19.30 Uhr

Bettina Grolimund-Müller, Ernährungsberaterin

Iss jeden Tag einen Regenbogen

Worauf sollen Frauen besonders achten bei der Ernährung?
Gesunde Ernährung im Alltag: Wie geht das?
Degustation und Rezepte.

30. November 2022 – Pfrundhaus – 19.30 Uhr

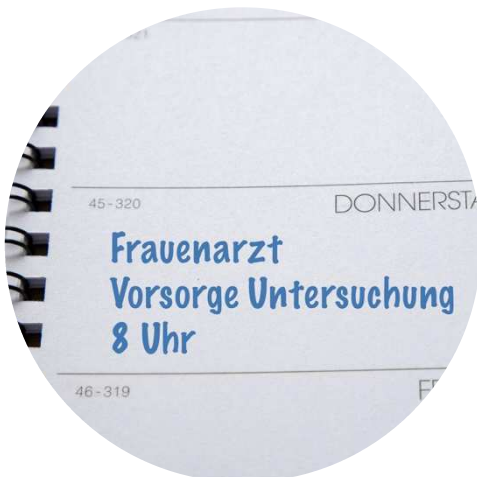
Dr. med. Christine Schenker Weicht, Frauenärztin
Corinne Defuns, Sexualtherapeutin

1. Teil Häufige Themen in der Frauenarztpraxis

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind in welchem Alter sinnvoll?

Frauengesundheit in den verschiedenen Lebensabschnitten.
Was sind häufige Beschwerden und wie kann man sie diagnostizieren und therapieren?

Ein Plädoyer zum Ansprechen von Frauenbeschwerden bei eurer Gynäkolog*in.





2. Teil Sexuelle Gesundheit

Was ist sexuelle Gesundheit?

Fühle ich mich als Frau total wohl in meiner Sexualität?

Mit welchen Wünschen-Sehnsüchten, aber auch Ansprüchen von aussen werde ich als Frau täglich konfrontiert?

Jede Frau hat das Recht, sich mit ihrer ganz persönlichen Sexualität wohl zu fühlen.

Wie uns das in einer Gesellschaft gelingt, in der die Rolle der Frau meist klar definiert ist und wie wir trotzdem unseren eigenen Weg finden können, darüber möchte ich gerne mehr erzählen.



25. Januar 2023 – Pfrundhaus – 19.30 Uhr

Lucrezia Berther, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Psychisches Wohlbefinden: Einige Anregungen zur Definition und zur Umsetzung im Alltag

Stärken, Herausforderungen, Identität, Selbstwert, Bedürfnisse, Ressourcen, Gefühle, Entwicklung, Gesundheit, Achtsamkeit, Sinnhaftigkeit, Resilienz, Kompetenzen, Freude am Leben... und noch vieles mehr.



15. Februar 2023 – Pfrundhaus – 19.30 Uhr

Flurina Cavegn-Tomaschett, Pastoralassistentin
Maria Wüthrich, Pfarrerin

Ich glaub' ich bin gesund

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, sondern die Bereitschaft, mit ihnen zu leben.

Kann der Glaube uns dazu befähigen und stärken?

Was meint Jesus damit, wenn er sagt: «Dein Glaube hat dich gesund gemacht»?

Alle Interessierten, auch nicht Vereinsfrauen, sind herzlich eingeladen. Es ist keine Anmeldung notwendig und die Teilnahme ist kostenlos/Kollekte. www.frauenverein-ilanz.ch