

Vrijdag
08 maart 2024
van 19u tot 23u

Let's *meno-talk*

Bruut Eerlijke avond over MenoPauze

GRATIS INKOM

(Inschrijven verplicht wegens beperkt aantal plaatsen.)

Liesbet Sourbron en Vanessa Muyldermans waren in november al een hele maand Bruut Eerlijk over de MenoPauze en alles daaromheen. Ze haalden een heleboel gasten voor de podcastmicrofoons voor (h)eerlijke Meno-Talks. En nu gaan ze, in samenwerking met Stad Mechelen, nog een Talk-Stap verder.

Naar aanleiding van Internationale vrouwendag organiseren ze een avond rond menopauze. Een avond DOOR vrouwen, VOOR vrouwen. Laat je verrassen door een avondvullend programma waarbij ALLE vrouwen welkom zijn, want ALLE vrouwen komen vroeg of laat in de MenoPauze terecht.

Je wordt tijdens deze avond ook verwend met gezonde Meno-Power hapjes en krijgt er een stevige vleug Meno-Humor bij! Schrijf je in en kom luisteren naar boeiende sprekers die op een open en gelijkwaardige manier vele aspecten van de MenoPauze belichten.

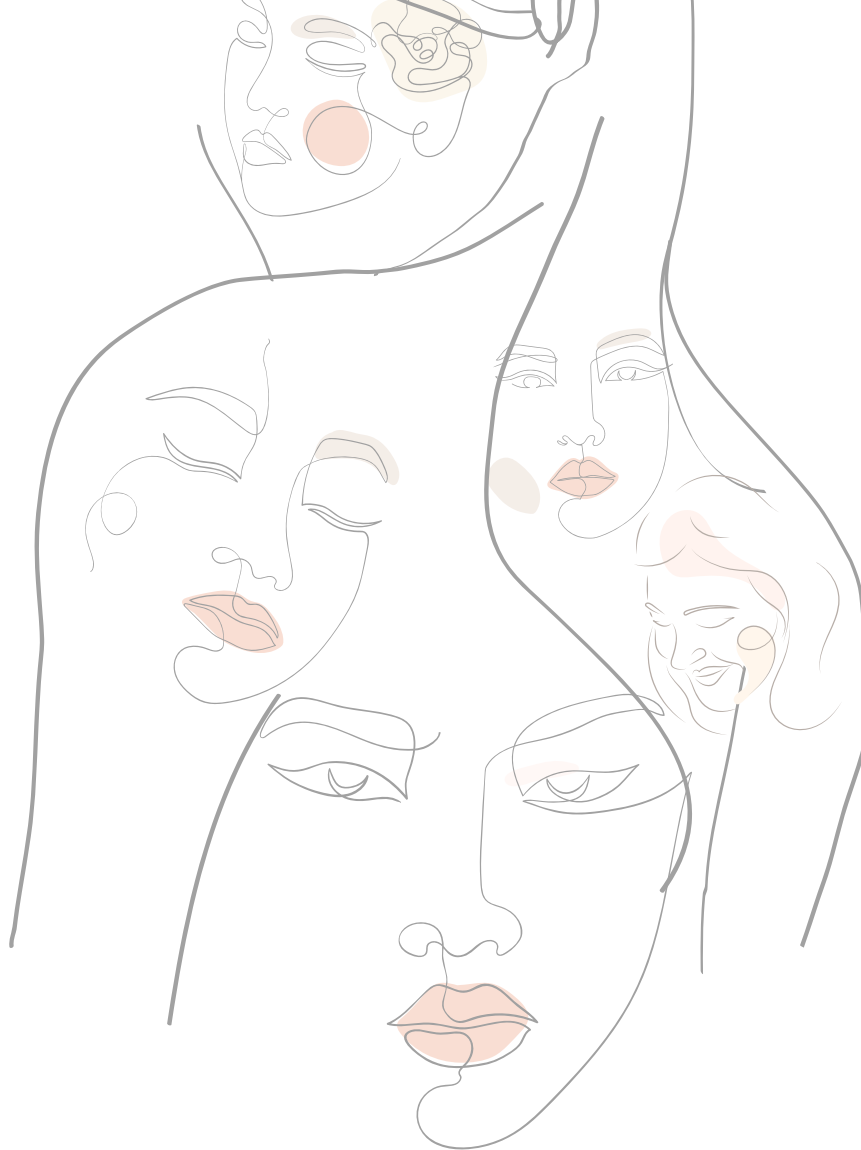
Na de verschillende talks krijg je nog de kans om met elke spreker na te praten. Samen willen ze jou namelijk versterken met hun ervaring, kennis en tips, want een geïnformeerde vrouw is er twee waard.

Locatie: BlinkOut vzw, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Organisatie: Stad Mechelen in samenwerking met Vanessa Muyldermans en Liesbet Sourbron (WILdIT)

Ondersteuning door Conventus





Programma

- 19u00** Ontvangst met Meno-Power hapjes en drankjes: Catering by Conventus en Cuisine Santé.
- 19u30** Welkom door Gabriella De Francesco, schepen voor sociale zaken en welzijn Stad Mechelen.
- 19u40** Een vleug Meno-Audiofragmenten uit de podcast BRUUT EERLIJK.
- 20u00** Talk 1: Ilse Platteau, menopauzeconsulent: De fasen van menopauze en de link met werkvermogen.
- 20u15** Talk 2: Liesbet Sourbron, psycholoog: De impact van (vroegtijdige) menopauze op welbevinden en stressweerbaarheid.
- 20u30** Talk 3: Elies Arkens, orthomoleculair hormoontherapeut: De wisselwerking tussen hormonen en voeding met cruciale rol van insuline.
- 20u45** PAUZE
- 21u00** **Meno-Stand up comedy door Els Verhofstede**
- 21u25** Talk 4: Kaatje Raes, sales&marketing-professional: Uitval op de werkvloer: allemaal burnout of toch menopauze?
- 21u40** Talk 5: Vanessa Muyldermans, relatietherapeut en seksuoloog: Relationele en seksuele aspecten bij menopauze.
- 21u55** Talk 6: Jera Van de Velde, Emotiecoach en Wim Hof Methode-instructeur: Voordelen van ademhalingstechnieken en koudetherapie.
- 22u00** Afsluitende talk(je) van Vanessa en Liesbet.
- 22u10** Q&A met de sprekers, met hapjes en drankjes - Catering by Conventus en Kwizine Santé

Met Ans De Bremme als moderator

Locatie: BlinkOut vzw, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Organisatie: Stad Mechelen in samenwerking met Vanessa Muyldermans en Liesbet Sourbron (WILDIT)

Ondersteuning door Conventus

