



WIESELJOREN: komm mir schwätzen driwwer!

D'Wiesseljore sinn eng onvermeidbar Etapp am Liewen vun all Fra.

Déi bekannte Symptomer – ewéi Hëtzwallungen, nächtlech Schweessausbréch, Middegkeet, Reizbarkeet, Schlofproblemer, Gediechtnesproblemer oder och Gelenkschmerzen – sinn oft een Tabu oder ginn net richtig verstanen.

15.10.2025 19:00 Auer | Al Schmelz

Hautdesdaags verbréngt eng Fra ronn 1/3, wann net esouguer d'Hallschent, vun hirem Liewen an de Wiesseljoren. Et ass zwar keng Krankheet, mee se kann, heiansdo e bedeitenden Afloss op d'Privats- an d'Beruffsliewen hunn.

Fir sech besser op dës Phase virzebereeden a se méi locker ze duerch lafen, musse mir fir d'éischt verstoen, wou dës Symptomer hierkommen, a wat eis hëllef ka fir déi richtig Decisiounen ze treffen fir eis Gesondheet vun haut a fir an der Zukunft.

D'Konferenz fënnt op franséisch statt mat enger simultaner Iwwersetzung op lëtzebuergesch.

Conferenciëre:
Diane Elsen



Umeldung
Inscription
Registration



activites.steinfort.lu
Tel.: 39 93 13 1



 Commune de
Steinfort



MÉNOPAUSE : Parlons-en!

La ménopause est une étape inévitable dans la vie d'une femme.

Souvent, les signes les plus connus — comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, la fatigue, l'irritabilité, les troubles du sommeil, de la mémoire ou encore les douleurs articulaires — restent tabous ou mal compris.

Aujourd'hui, une femme vivra environ un tiers, voire la moitié de sa vie en ménopause. Ce n'est pas une maladie, mais elle peut avoir un impact, parfois considérable, sur la vie privée et professionnelle.

Pour mieux préparer et aborder plus sereinement cette période, comprenons d'abord d'où viennent ces symptômes et découvrons ensemble quels piliers peuvent nous aider à faire les bons choix pour prendre soin de notre santé — aujourd'hui et pour demain.

La conférence se déroulera en français.

15.10.2025
19H00 | Al Schmelz

Conférencière | Speaker:
Diane Elsen

MENOPAUSE: Let's Talk About It!

Menopause is an inevitable stage in every woman's life.

Often, its most well-known signs — such as hot flashes, night sweats, fatigue, irritability, sleep disturbances, memory problems, or joint pain — remain taboo or poorly understood.

Today, a woman will spend about a third, or even half, of her life in menopause. It's not an illness, but it can have a significant impact — sometimes considerable — on both private and professional life.

To better prepare for and navigate this stage more calmly, we must first understand where these symptoms come from and discover together which pillars can help us make the right choices to take care of our health — now and in the future.

The conference will be held in French, with simultaneous translation available in English.

