



# Tankarnas trädgård

## KVINNORS HÄLSA MITT I LIVET

Välkommen till en inspirerande föreläsning om kvinnors hälsa mitt i livet. Föreläsningen riktar sig till alla som vill öka sin förståelse för kroppens förändringar och hur man kan främja sitt välmående - både fysiskt och psykiskt. Föreläsningen hålls av medicine doktor Lena Rindner och bygger på hennes forskning och avhandling. Du får ta del av kunskap om klimakteriet, vanliga symptom, livsstilsfaktorer och behandlingsalternativ. Genom ökad kunskap och konkreta råd får du bättre förutsättningar för ökad livskvalitet, minskad stress och en mer hållbar hälsa i vardagen.



**TORSDAG 1 OKTOBER**

**17:00-19:00**

**ABF ÖREBRO, FREDSGATAN 18**

**Läs mer och  
anmäl dig här!**

<https://www.abf.se/orebro-lan/kurs/tankarnas-tradgard-kvinnors-halsa-mitt-i-livet-3929428/>



Region Örebro län

PSYKISK HÄLSA &  
SUICIDPREVENTION  
i Örebro län

**ABF**