Menopauze: Is het hier warm of ligt het aan mij?

Datum	Titel
vr. 30 apr.	
09:00 - 09:30	**Inloop** Kom rustig aan en neem de tijd om te landen. Onder het genot van inspirerende video's warmen we ons op voor een boeiende dag. Een fijne, laagdrempelige binnenkomer om de eerste indrukken op te doen.
09:30 - 11:00	**F*ck de menopauze - Liesbeth Gijsel** **We trappen de dag inhoudelijk af met Liesbeth Gijsel.** **Zij neemt ons mee in een inspirerende sessie die de toon zet voor het verdere programma.** **Laat je prikkelen door haar inzichten en frisse blik.** Vermoeidheid, gewrichtspijn, brain fog, depressieve gevoelens, geen zin meer in seks … De overgang kan veel meer inhouden dan wat vapeurs, en het kan allemaal al starten op je veertigste. Acht op de tien vrouwen ervaren klachten. Hoe weet je of je in de overgang zit? Waarom hebben hormonen zoveel effecten, niet alleen op je lichaam, maar ook op je gemoed? Kan iedereen hormoontherapie gebruiken, en wat zijn de alternatieven? Liesbeth Gijsel biedt in deze interactieve lezing inzicht in de effecten van hormonen en in manieren om klachten te verlichten. Ze is wetenschapsjournalist, hoofdredacteur van het psychologieblad Eos Psyche & Brein en schreef het boek F*ck de menopauze (2023). Ze was één van de experts in het VRT1-programma Menopauzia.
11:00 - 11:15	**Intermezzo** Tijd voor een korte pauze en een energieboost. Haal een kop koffie, pak wat vers fruit en neem even de tijd om rond te kijken bij de boekenstand of een korte video mee te pikken.

Datum	Titel
11:15 - 12:15	**MenoBoost : krachtig en vitaal door de (peri)menopauze - Sandra Bekkari** **Voedingsdeskundige en auteur Sandra Bekkari deelt haar visie op een gezonde en haalbare levensstijl.** **Laat je inspireren door haar praktische tips om vol energie en zonder strenge diëten goed voor jezelf te zorgen.** De (peri)menopauze brengt heel wat veranderingen met zich mee. Minder energie, een veranderende lichaamssamenstelling, slechter slapen, stress, brainfog… Veel vrouwen herkennen hun lichaam plots niet meer. Maar wat gebeurt er precies en vooral: wat kun je zelf doen om je opnieuw goed in je vel te voelen? Tijdens deze inspirerende lezing deelt Sandra Bekkari heldere inzichten en praktische tips rond de (peri)menopauze. De lezing is, net als haar boek *MenoBoost*, inhoudelijk onderbouwd door de expertise van menopauzespecialist prof. dr. Herman Depypere. Sandra legt uit hoe hormonale veranderingen onder meer je spiermassa, botten, stofwisseling, slaap, huid en mentaal welzijn beïnvloeden. Vanuit de drie pijlers van de Sana-methode – gezond eten, slim bewegen en optimaal opladen – toont ze hoe kleine, haalbare aanpassingen een groot verschil kunnen maken. Verwacht geen ingewikkelde theorie, maar begrijpelijke informatie, persoonlijke ervaringen en concrete handvatten die je meteen in het dagelijkse leven kunt toepassen. Voor elke vrouw die zo lang mogelijk gezond, energiek en vitaal wil blijven!
12:15 - 13:00	**Lunch** Schuif aan voor een smaakvolle en voedzame lunch, speciaal samengesteld om je lichaam optimaal te ondersteunen tijdens de menopauze. Een heerlijke pauze waarin gezond, energierijk en genieten perfect samenkomen.
13:15 - 14:45	**Workshop: Balans in beweging: Yoga voor de menopauze - Ann Van Engeland *(keuzesessie)*** Tijd voor actie en verdieping. Ann werkt als communicatietrainer op HIVSET, daarnaast geeft ze reeds 12 jaar wekelijks yogalessen in de Tuintempel, een zalig verstillende locatie in de groene rand van Lier. Ze genoot de vijfjarige opleiding Viniyoga en volgt momenteel de driejarige verdiepende opleiding Yogatherapie. De yogavorm die ze aanbiedt werkt op alle niveaus (fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel) door middel van aandacht bij elke ademhaling en beweging, die op elkaar zijn afgestemd. In die bijzondere overgangsperiode die de menopauze is, is het juist zo belangrijk om vanuit zachtheid en zelfliefde te zorgen voor balans in lichaam en geest. In deze oefensessie op de mat zullen we dan ook met milde aandacht bewegen, ieder volgens de eigen mogelijkheden. Aanpassingen van houdingen (âsana's) worden voorgesteld in geval er fysieke beperkingen meespelen bij deelnemers. We sluiten af met een geleide ontspanning in ruglig bij ook wat muzikale klanken. *(Tip: draag makkelijke kledij waarin je je comfortabel voelt)*

Datum	Titel
Workshop: Jouw Keerpunt: Begrijpen wat er verandert, ontdekken wat jij kan beïnvloeden - Maya Slaets ***(keuzesessie)***	
Tijd voor actie en verdieping.	
Maya Slaets, ergotherapeut en erkend menopauzeconsulent (Praktijk Keerpunt), neemt je mee door deze levensfase met een persoonlijke en coachende aanpak. Omdat de menopauze volop in ontwikkeling is, blijft Maya bouwen aan verdiepende kennis om vrouwen zowel privé als op de	

Datum	Titel
Workshop: Seksualiteit in de (peri)menopauze - Miek Brouns ***(keuzesessie)***	

Tijd
voor
actie en
verdieping.

Als
vroedvrouw,
seksuoloog
en
ervaren
menopauzeconsulent
begeleidt
Miek
Brouns
dagelijks
vrouwen
en
koppels
bij
intieme
vragen.
Welke
invloed
heeft
de
menopauze
op je
verlangen,
je
lichaamsbeleving
en de
intimiteit
in je
relatie?

In deze
open en
deskundige
workshop
staat
Miek
stil bij
de
veranderende
seksuele
respons
en de
wisselwerking

Datum	Titel
Workshop: Rust in je lichaam - Lies Crols ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als coach, ervaringsdeskundige én mama van vier weet Lies Crols als geen ander welke impact de overgang kan hebben op je energie en je hoofd. Tijdens de peri- en menopauze verandert er heel wat in je lichaam.

Voel je je vaker onrustig of leef je vooral in je hoofd?

Datum	Titel
Workshop: Genito-urinair syndroom van de menopauze - Ingrid Vandenput ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als gynaecoloog, voormalig gynaecologisch oncoloog en oprichter van Yoni Clinic is dr. Ingrid Vandenput gespecialiseerd in vulvovaginale klachten.

In deze workshop brengt zij het Genito-Urinair Syndroom van de Menopauze (GSM) open en wetenschappelijk onderbouwd voor het voetlicht. Welke symptomen — zoals vaginale droogte,

Datum	Titel
Workshop: Het hormonaal orkest: meer dan oestrogenen - Gwen Hass ***(keuzesessie)***	

Tijd voor verdieping.

Met 13 jaar ervaring als operatieverpleegkundige en een brede expertise in orthomoleculaire geneeskunde en darmgezondheid kijkt Gwen Hass naar het complete plaatje van het vrouwelijk lichaam.

In deze workshop ontdek je hoe stress-, suiker-, schildklier- en darmhormonen nauw met elkaar samenwerken en wat hun invloed is op je

Datum	Titel
Workshop: Puur, seizoensgebonden & gezond koken - Leen Daems ***(keuzesessie)***	
Tijd voor verdieping.	
Leen Daems is voormalig docent 'Kruidenbereidingen' (Syntra Hasselt & Europese Academie Leuven) en gepassioneerd herborist. Aan de oever van de Grote Nete in Geel beheert zij haar eigen permacultuur-moestuin en ontvangt ze bezoekers via Avansa Kempen om kennis te delen over medicinale planten. Met haar demo-	

Datum	Titel
Workshop: De perimenopauze begint vroeger dan je denkt - Dr. Philippe Elst ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als gynaecoloog met meer dan twintig jaar ervaring en oprichter van de Menopauzekliniek bij Doktershuis Antwerpen, begeleidde dr. Philippe Elst al duizenden vrouwen. Vandaag ligt zijn focus op hormonale gezondheid en *longevity*: klachten vroeg herkennen en aanpakken voordat problemen ontstaan.

Datum	Titel
14:45 - 15:00	**Korte pauze** Even de benen strekken, wat drinken en de indrukken van de eerste workshopronde laten bezinken voordat we doorgaan naar het tweede deel.
15:00 - 16:30	**Workshop: Jouw keerpunt: Begrijpen wat er verandert, ontdekken wat jij kan beïnvloeden - Maya Slaets *(keuzesessie)*** Tijd voor actie en verdieping. Maya Slaets, ergotherapeut en erkend menopauzeconsulent (Praktijk Keerpunt), neemt je mee door deze levensfase met een persoonlijke en coachende aanpak. Omdat de menopauze volop in ontwikkeling is, blijft Maya bouwen aan verdiepende kennis om vrouwen zowel privé als op de werkvloer optimaal te ondersteunen. Kennis en inzicht vormen hierin de basis om bewuste keuzes te maken en klachten gericht aan te pakken. Wat gebeurt er in je lichaam tijdens de perimenopauze en menopauze? En waarom verandert er in deze levensfase soms zoveel? In deze interactieve workshop krijg je op een toegankelijke manier inzicht in de hormonale veranderingen en de impact ervan op je lichaam en geest. We vertrekken vanuit herkenbare feiten en fabels en gaan aan de slag met een menopauzekoffer om de link te leggen met het dagelijkse leven. Je ontdekt wat je zelf kunt beïnvloeden en gaat naar huis met meer inzicht, herkenning en concrete handvatten om bewuste, haalbare keuzes te maken. **Workshop: Balans in beweging: Yoga voor de menopauze - Ann Van Engeland *(keuzesessie)*** Tijd voor actie en verdieping. Ann werkt als communicatietrainer op HIVSET, daarnaast geeft ze reeds 12 jaar wekelijks yogalessen in de Tuintempel, een zalig verstillende locatie in de groene rand van Lier. Ze genoot de vijfjarige opleiding Viniyoga en volgt momenteel de driejarige verdiepende opleiding Yogatherapie. De yogavorm die ze aanbiedt werkt op alle niveaus (fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel) door middel van aandacht bij elke ademhaling en beweging, die op elkaar zijn afgestemd. In die bijzondere overgangsperiode die de menopauze is, is het juist zo belangrijk om vanuit zachtheid en zelfliefde te zorgen voor balans in lichaam en geest. In deze oefensessie op de mat zullen we dan ook met milde aandacht bewegen, ieder volgens de eigen mogelijkheden. Aanpassingen van houdingen (âsana's) worden voorgesteld in geval er fysieke beperkingen meespelen bij deelnemers. We sluiten af met een geleide ontspanning in ruglig bij ook wat muzikale klanken. *(Tip: draag makkelijke kledij waarin je je comfortabel voelt)*

Datum	Titel
Workshop: Puur, seizoensgebonden & gezond koken - Leen Daems ***(keuzesessie)***	
Tijd voor verdieping.	
Leen Daems is voormalig docent 'Kruidenbereidingen' (Syntra Hasselt & Europese Academie Leuven) en gepassioneerd herborist. Aan de oever van de Grote Nete in Geel beheert zij haar eigen permacultuur-moestuin en ontvangt ze bezoekers via Avansa Kempen om kennis te delen over medicinale planten. Met haar demo-	

Datum	Titel
Workshop: Het hormonaal orkest: meer dan oestrogenen - Gwen Hass ***(keuzesessie)***	

Tijd voor verdieping.

Met 13 jaar ervaring als operatieverpleegkundige en een brede expertise in orthomoleculaire geneeskunde en darmgezondheid kijkt Gwen Hass naar het complete plaatje van het vrouwelijk lichaam.

In deze workshop ontdek je hoe stress-, suiker-, schildklier- en darmhormonen nauw met elkaar samenwerken en wat hun invloed is op je

Datum	Titel
Workshop: Genito-urinair syndroom van de menopauze - Ingrid Vandenput ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als gynaecoloog, voormalig gynaecologisch oncoloog en oprichter van Yoni Clinic is dr. Ingrid Vandenput gespecialiseerd in vulvovaginale klachten.

In deze workshop brengt zij het Genito-Urinair Syndroom van de Menopauze (GSM) open en wetenschappelijk onderbouwd voor het voetlicht. Welke symptomen — zoals vaginale droogte,

Datum	Titel
Workshop: Rust in je lichaam - Lies Crols ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als coach, ervaringsdeskundige én mama van vier weet Lies Crols als geen ander welke impact de overgang kan hebben op je energie en je hoofd. Tijdens de peri- en menopauze verandert er heel wat in je lichaam.

Voel je je vaker onrustig of leef je vooral in je hoofd?

Datum	Titel
Workshop: Seksualiteit in de (peri)menopauze - Miek Brouns ***(keuzesessie)***	

Tijd
voor
actie en
verdieping.

Als
vroedvrouw,
seksuoloog
en
ervaren
menopauzeconsulent
begeleidt
Miek
Brouns
dagelijks
vrouwen
en
koppels
bij
intieme
vragen.
Welke
invloed
heeft
de
menopauze
op je
verlangen,
je
lichaamsbeleving
en de
intimiteit
in je
relatie?

In deze
open en
deskundige
workshop
staat
Miek
stil bij
de
veranderende
seksuele
respons
en de
wisselwerking

Datum	Titel
Workshop: De perimenopauze begint vroeger dan je denkt - Dr. Philippe Elst ***(keuzesessie)***	

Tijd voor actie en verdieping.

Als gynaecoloog met meer dan twintig jaar ervaring en oprichter van de Menopauzekliniek bij Doktershuis Antwerpen, begeleidde dr. Philippe Elst al duizenden vrouwen. Vandaag ligt zijn focus op hormonale gezondheid en *longevity*: klachten vroeg herkennen en aanpakken voordat problemen ontstaan.

Datum	Titel
16:35 - 17:00	**Nog één warm moment** We sluiten deze inspirerende dag gezamenlijk af. We blikken kort terug op alle inzichten en ervaringen van vandaag, lichten alvast een tipje van de sluier op over ons **nieuwe aanbod voor het najaar** en zetten onze gewaardeerde sponsors in de bloemetjes. Een warm moment om samen af te ronden!