**Engagement hält gesund**

**Fünf Frauen zeigen auf wie es gelingt, erfüllt und gesund zu Altern.**

*Zwettl/22.11.2023* Am Mittwoch, den 22. November 2023 um 19:00 Uhr erwartet die Teilnehmer:innen inspirierende, kostenlose Impulsvorträge zum Thema „Engagement im Alter“ mit der Allgemeinmedizinerin Dr. Monika Steinkellner, Christine Mayerhofer, Maria Steininger, Mag. Monika Fröschl und Katrin Wurth, BA bei FRAU iDA am Zwettler Hauptplatz. Sie werden uns verraten, welche wichtige Rolle Sichtbarkeit, Ernährung im Alter, altersgerechtes Wohnen und Aktivität in der nachberuflichen Phase einnehmen. FRAU iDA widmet sich erneut dem wichtigen Thema des Engagements im fortgeschrittenen Alter. Die Zeit nach dem Berufsleben bietet zahlreiche Möglichkeiten, die persönliche Erfüllung zu finden und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Bei der Infoveranstaltung und Messe „Meine Arbeit nach der Arbeit“ im Juni und Oktober diesen Jahres ist dieses wichtige Thema bei vielen Besucher:innen auf großes Interesse gestoßen. Dr. Steinkellner ist überzeugt: „Die Teilnehmer:innen erhalten viele Praxis-Tipps, wie sie ihr Leben im fortgeschrittenem Alter erfüllt, gesund und bereichernd gestalten können.“ Die Möglichkeit zur kostenlosen Anmeldung gibt es unter [www.frau-ida.at/veranstaltungen](http://www.frau-ida.at/veranstaltungen) bzw. unter der Telefonnummer 02822/21340.

**FRAU SEIN – gesund gestärkt durchs Jahr**Ab Jänner 2024 steht bei FRAU iDA jedes Monat im Zeichen eines wichtigen Frauenthemas. Die Waldviertler Frauenwirtschaft holt viele Fachexpertinnen nach Zwettl, die wichtige Frauengesundheitsthemen aufgreifen und viele praktische Tipps geben. Dieses zusätzlich zu den Vernetzungstreffen stattfindende kostenlose Weiterentwicklungsprogramm von FRAU iDA kann von allen interessierten Frauen in Anspruch genommen werden.
„FRAU iDA soll Frauen motivieren, unterstützen, miteinander verbinden und inspirieren, damit sie neue Konzepte zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung kennenlernen und verstärkt auf ihre physische, psychische und auch ökonomische Gesundheit achten“, so Anne Blauensteiner, Obfrau des Vereins Waldviertler Frauenwirtschaft. FRAU iDA als Mentorin, Unterstützerin und Freundin von Frauen ist sich der alltäglichen Herausforderungen bewusst und möchte auf die verschiedenen Bedürfnisse von Frauen und Mädchen aller Alters- und Berufsgruppen inkl. Frauen im nachberuflichen Alter eingehen. Die einzelnen Monatsthemen werden in den nächsten Wochen vorgestellt und sind bereits unter [www.frau-ida.at/veranstaltungen](http://www.frau-ida.at/veranstaltungen) oder bei FRAU iDA am Zwettler Hauptplatz zu finden.

**Weitere Informationen & Kontakt für Rückfragen:**

**Obfrau Anne Blauensteiner, MA**

Telefonnummer: 0676/4701030

Mailadresse: office@frau-ida.at

**Team FRAU iDA**

Verena Strabler, Projektleitung
Sarah Meisl, Social-Media-Managerin

Telefonnummer: 02822/21340

Mailadresse: office@frau-ida.at

Homepage: [www.frau-ida.at](http://www.frau-ida.at)

**Bildunterschrift:** Dr. Monika Steinkellner, Allgemeinmedizinerin; Fotocredit: Waldviertler Frauenwirtschaft