

# De overgang

*Wat vraagt deze fase van ons?*

De overgang betekent het overgaan naar een nieuwe fase in je leven en start al vanaf je 45ste, soms al eerder. Er verandert van alles in je lichaam, zoals je menstruatie, je hormoonhuishouding, je stofwisseling en je gemoedstoestand. Het is ook een fase waarin we uitgenodigd worden om rollen die we hebben zoals moeder of dochter, meer los te laten, het zorgen voor anderen op een lager pitje te zetten en te kijken naar onze manier en kwaliteit van leven.

Welke levensstijlkeuzes kan je maken, hoe is de relatie met jezelf en wat kan je eventueel doen op medisch gebied met bijvoorbeeld bio-identieke hormonen om jezelf (preventief) te ondersteunen?

Tijdens deze avond gaan Nora Hendriks en Simone Delorme met elkaar en het publiek in gesprek over de overgang. Deze fase vraagt om andere keuzes, meer zelfzorg en zelfliefde en te luisteren naar de signalen en wijsheid van ons lichaam.



**NORA HENDRIKS:** Huisarts, Specialist in bio-identieke hormoonbehandelingen, Auteur Het menopauze taboe



**SIMONE DELORME:** Trainer, Actrice, Voice-over en Ervaringsdeskundige

**Datum:** Dinsdag 19 november 2019 | **Tijd:** inloop en registratie 19.30 uur. Start 20.00 uur, einde 21.30 uur  
**Locatie:** Anna Haen, Gein Zuid 23a, Abcoude | **Bijdrage:** 20 euro (na aanmelding ontvang je een betaalverzoek per mail) **Aanmelden: (verplicht):** [info@evolveevents.nl](mailto:info@evolveevents.nl) | **Meer informatie:**  facebook