

DAG 1 - 25.03.2025

8:45 9:15 Onthaal met bezoek standen

9:15 9:30 *Welkom bij Menopausitivity 2.0: Een frisse kijk op de menopauze en de bijbehorende uitdagingen*
Natalie Peeters - Vroedvrouw en menopauzeconsulente

9:30 11:00 *Symptomen van de overgang en behandel mogelijkheden met hormoontherapie (HST)*
Silvie Aendekerk - gynaecologe en vulva-arts

11:00 11:15 Pauze met bezoek standen

11:15 12:15 *Hoe verhouden stress en burn-out zich tot de menopauze? Wat is de kip en wat is het ei?*
Patricia Vanoutrive - arts en burn-out coach, Master Practitioner NLP

12:15 13:00 *Wat aanpakken: stress en/of menopauze? En hoe doe je dat?*
Patricia Vanoutrive - arts en burn-out coach, Master Practitioner NLP

13:00 14:00 Pauze met bezoek standen

14:00 15:00 *De menopauze: Wat het betekent voor je vulva, vagina, blaas en bekkenbodern*
Silvie Aendekerk - gynaecologe en vulva-arts

15:00 15:45 *Slaap: best friend or worst nightmare?*
Hans Chabert - Kinesitherapeut, Master Practitioner NLP, slaapexpert

15:45 16:00 Pauze met bezoek standen

16:00 17:30 *(Peri)Menopauze: Wat betekent dit voor je hartgezondheid?*
Isabel Witvrouwen, Cardiologe io Vrouw en Hartkliniek UZA

DAG 2 - 26.03.2025

8:30 9:00 Onthaal met bezoek standen

9:00 10:00 *De hormonale rollercoaster van de (peri)menopauze. Kunnen voedingssupplementen een verschil maken?*
Els Van Lathem - Orthomoleculaire arts en leefstijlgeneskunde

10:00 10:45 *Emoties, kaakspanning en de bekkenbodern: een trio dat vraagt om een gezamenlijke aanpak?*
Els Van Lathem - Orthomoleculaire arts en leefstijlgeneskunde

10:45 11:00 Pauze met bezoek standen

11:00 12:00 *Je voedingspatroon in de (peri)menopauze: Tips voor je gezondheid*
Lore Ceulemans - diëtiste en orthomoleculair therapeut

12:00 12:30 *Waarom is een gezonde lever belangrijk tijdens de menopauze?*
Céline de Groote, voedingsdeskundige

12:30 13:30 Lunch met bezoek standen

13:30 15:00 *Seks en de menopauze*
Eefje Engelen, fysiotherapeut, bekkenfysiotherapeut, Consulent seksuele gezondheid NVVS

15:00 15:15 Pauze met bezoek standen

15:15 16:30 *Meno- **Pauze** ? Keep **Moving** !*
Ellen Aalpoel - fysiotherapeut, ontwikkelaar, opleider en trainster gespecialiseerd in Women's Health

16:30 17:00 Vragenronde