



Få gode råd til hedeturen: **Bliv klogere på overgangsalder**

Kære medlem

Jeg vil rigtig gerne invitere dig til **en ærlig og brugbar samtale om overgangsalder** med journalist og forfatter Annamette Fuhrmann, mandag den 25. august klokken 20.00-21.00.

Annamette Fuhrmann deler ud af sine egne oplevelser med overgangsalder – og hun gør det med humor og nerve. Hun kommer også med **helt konkrete råd**, der kan bruges med det samme.

Klik her og tilmeld dig

Hele arrangementet foregår online, så du kan sætte dig lige, hvor du vil – måske gøre et lille arrangement ud af det sammen med dine kollegaer. Uanset hvad, håber jeg bare, at du vil tilmelde dig, hvis du har tid og lyst.

Skulle du have lyst til at se Annamette Fuhrmann sammen med dine kollegaer, har jeg sørget for nogle spørgsmål, I sammen kan debattere i forbindelse med arrangementet. De står på næste side.

Aftenens helt eksklusive arrangementet byder på

- **Konkrete råd:** Udover en hudløst ærlig fortælling om overgangsalder, får du også råd til, hvordan du kan gøre overgangsalderen mere tålelig.
- **Spørgsmål I kan debattere:** Jeg lavet en række spørgsmål, I sammen kan reflektere over, og måske spejle jer i.
- **Stil dit spørgsmål om overgangsalder:** Jeg vil rigtig gerne stille dit spørgsmål til Annamette Fuhrmann. Send det til mig på juli@foa.dk.

Detaljer

- **Det hele sker:** Mandag den 25. august 2025
- **Du skal være med:** Klokken 20.00-21.00
- **Det foregår:** Online (link til at deltage sendes ved tilmelding)
- **Bemærk:** Arrangementet er forbeholdt FOA-medlemmer

Jeg håber, at du vil være med til en aften, hvor **ærlighed og frustrationer får plads, og hvor du får følelsen af ikke at stå alene**. Overgangsalder rammer trods alt godt halvdelen af verdens befolkning før eller siden.

De bedste hilsner

Julia Friis Jørgensen, debat- og fællesskabsjournalist, Fagbladet FOA

SPØRGSMÅL TIL EN DEBAT

Her er nogle spørgsmål, I kan bruge til en debat inden live-arrangementet om overgangsalder med Annamette Fuhrmann.

#1 Hvad er dine erfaringer med overgangsalder? Og hvordan opdagede du, at du var i overgangsalder?

#2 Hvordan bliver du påvirket af overgangsalder, når du er på arbejde?

#3 Hvorfor tror du, at mange kvinder først opdager, at de er i overgangsalder efter længere tid med symptomer?

#4 Føler/følte du dig velinformeret om overgangsalderen?

#5 Hvordan kan kommende generationer af kvinder blive bedre rustet til overgangsalder, så de ikke føler sig uforberedte og alene?

#6 Hvis du skulle skrive en "overgangsalder-manual" - hvad skulle den så indeholde, og hvem burde læse den?

#7 Er der en risiko for, at kvinder selv medvirker til tavsheden om overgangsalderen? Hvad skal der til, for at vi tør tale højt og ærligt om det?

#8 Ser du overgangsalderen som en mulighed for at udvikle dig personligt?

#9 Burde overgangsalder være en del af arbejdsmiljøpolitikken – for eksempel lige som trivsel og stress?

#10 Hvordan kan vi sikre, at sundhedssystemet og samfundet tager overgangsalder alvorligt?

SÅDAN SER DU MED: HJÆLP TIL ZOOM

Få styr på det tekniske og hvordan du kan deltage under foredraget

Sådan får du Zoom (det er gratis)

Ved at følge linket i invitationen kan du deltage i Zoom-webinaret, enten fra:

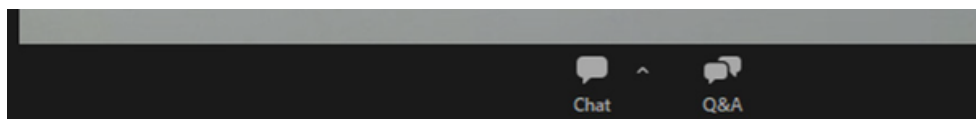
- En computer hvor du har installeret Zoom forinden:
[Installer Zoom ved at klikke her](#)
- En computer direkte fra det program du bruger til at gå på internettet med (browser)
- En smartphone eller en tablet (fx en iPad), hvis du har installeret Zoom som app:
[Hent Zoom-app i AppStore ved at klikke her eller](#)
[Hent Zoom-app i Google Play ved at klikke her](#)

Har du brug for en mere udførlig Zoom-vejledning, så scroll videre ned i dokumentet, hvor en udførlig vejledning, så se den vedhæftede vejledning.

Når oplægget er i gang: Sådan er du med som deltager

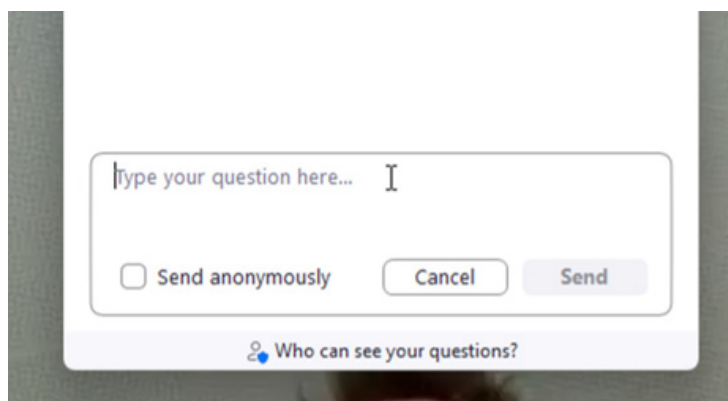
Din lyd og video er slået fra under oplægget på grund af tekniske ressourcer.

Når oplægget er i gang, er der inde i Zoom-appen en kontrolbjælke i bunden af skærmen, når du bevæger musen:



I dette oplæg kan du se:

- **Chat-knappen:** Vi anvender ikke chatten under oplægget, og du kan derfor ikke skrive i chatten.
- **Q&A-knappen:** Du kan anvende Q&A-funktionen til at stille spørgsmål under oplægget. Nogle spørgsmål vil blive besvaret via skrift og andre spørgsmål vil blive besvaret direkte i webinarret.
 - I Q&A kan du indtaste og sende dine spørgsmål til. Sæt X i "Send anonymously" hvis du ikke ønsker at dit Zoom-navn sendes sammen med dit spørgsmål.



Har du tekniske problemer med Zoom? Kontakt vores supporter på telefon 29 33 06 60.

Support kan kun kontaktes mandag den 25. august fra klokken 19.30.