Hey vrouw,

als bedankje voor jou!

Swipe hieronder door de digitale goodiebag en ontdek alle extra's!

Groene Kruis Ledenorganisatie

VGZ



Help ons op weg! Geef je feedback over het event en maak kans op het boek Het vrouwenhart van Janneke Wittekoek.

Hey vrouw, bedankt dat je er was!

We kijken terug op een geslaagde dag vol **inspiratie**, **herkenning** en **open gesprekken**.

Om nog even na te genieten, hebben we een digitale goodiebag voor je samengesteld, vol leuke **voordelen** en **informatie die je wegwijs maakt** in vrouwengezondheid.

En we gaan door! Want ook na dit event blijven we ons inzetten voor meer aandacht voor vrouwengezondheid. We houden je graag op de hoogte van nieuwe initiatieven.

Help ons verder op weg! Vul onze enquête in en deel jouw ervaring. Met jouw feedback kunnen we toekomstige initiatieven nog beter laten aansluiten op jouw wensen. **En leuk: onder de deelnemers verloten we 3 exemplaren van het boek Het vrouwenhart van Janneke Wittekoek! Vul de enquête uiterlijk 1 november in en maak kans.**

Bedankt voor je komst en tot ziens!

Groene Kruis Ledenorganisatie

VGZ

Wij helpen jou **op weg!**



Als **Groene Kruis Ledenorganisatie** ondersteunen we je bij een **gezond en gelukkig leven**. Hey Vrouw – alles over vrouwengezondheid is daar een mooi voorbeeld van. Met dit event inspireren we vrouwen om meer te ontdekken over hun **gezondheid**, maar ook om aandacht te besteden aan **geluk**, **balans en ontspanning**.

Dat sluit aan bij onze drie pijlers: **Wegwijzer**, **Kennis en Voordeel**. Als wegwijzer helpen we je de weg te vinden naar de juiste organisaties en ondersteuning. Met kennis bieden we betrouwbare informatie en inzichten die je helpen om bewuste keuzes te maken voor je gezondheid en welzijn. En via voordeel laten we je profiteren van aantrekkelijke aanbiedingen bij onze vele partners in Midden- en Noord-Limburg, die bijdragen aan een gezond en gelukkig leven.

Niet-leden die ons event hebben bezocht krijgen een jaar **gratis lidmaatschap** van Groene Kruis Ledenorganisatie cadeau. Zo kunnen ze de voordelen van een lidmaatschap ervaren. Scan de QR-code en meld je nu aan:

Zet in je agenda

Exclusieve winterevents voor leden
Zin in een gezellige winteravond? Wij organiseren twee exclusieve winterevents voor leden, samen met Tuincentrum Vaessen en Tuincentrum Schmitz.

17 nov

24 nov

groenekruisleden.nl/winterevents



Kom een dagje shoppen bij Designer Outlet Roermond

Soms zit het geluk gewoon in een dagje samen op pad. Lekker rondkijken, samen lunchen en genieten van een andere omgeving. Met de digitale goodiebag krijg je **extra voordeel** bij Designer Outlet Roermond.
Een mooie aanleiding voor een gezellig dagje uit!

Start je dagje shoppen met een bezoek aan de Guest Services van het Designer Outlet in Roermond. Op vertoon van je entree ticket van ''Hey vrouw'' ontvang je:

Gratis parkeren bij Designer Outlet Roermond & voucher voor een gratis kop koffie bij Starbucks

Te verzilveren t/m 31/12/2026

McArthur Glen Designer Outlet™ Roermond

Standaard 10% extra korting!

Wist je dat je als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie standaard profiteert van **10% extra korting bij Designer Outlet Roermond**? Laat je **ledenpas** zien bij Guest Services en ontvang een digitale voordeelpas. Hiermee krijg je bij de deelnemende merken 10% extra korting op de outletprijs.

groenekruisleden.nl/designer-outlet

Vervolg je dagje shoppen bij Designer Outlet Roermond met een bezoek aan **Babor** en **Triumph.** Ook hier laat je je ticket van ''Hey vrouw'' zien om gebruik te maken van het voordeel. Verzilveren kan t/m 31 december 2026.

Gratis huidanalyse t.w.v. €49,- bij BABOR

Met de **BABOR huidanalyse** en de Derma Visualizer wordt je huid nauwkeurig in kaart gebracht. Met vergrote beelden kan een specialist beter zien wat er op en onder het huidoppervlak speelt, zoals droogte, gevoeligheid, onzuiverheden, pigmentvlekjes en tekenen van huidveroudering.

Op basis van de analyse ontvang je persoonlijk advies over producten en behandelingen die passen bij jouw huid.
Zo weet je precies wat jouw huid nodig heeft.

Bij besteding van €50,-
krijg je een 7 daagse ampullenkuur cadeau!

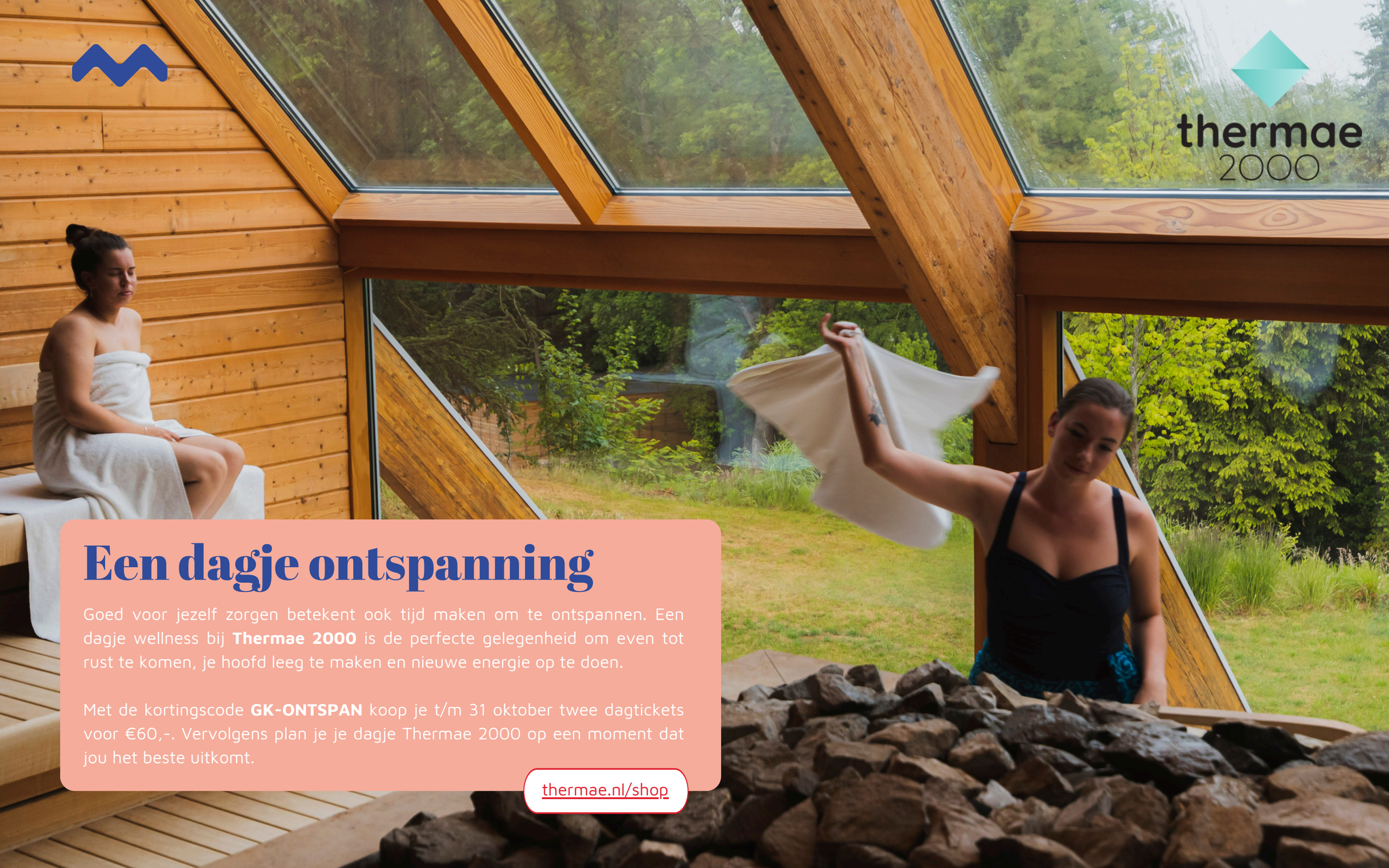


50% korting op een Triumph slip naar keuze

De juiste lingerie laat je niet alleen mooi voelen, maar zorgt er ook voor dat je je prettig en comfortabel voelt.

Bij aankoop van een set ontvangen deelnemers **50% korting op de slip.** Deze actie is geldig tot en met 31 december 2026.

Bij **Triumph** krijg je persoonlijk fittingadvies in de winkel van een van de lingerie-experts. Zo ontdek je welke pasvorm en maat het beste bij jou passen. Voor een optimale persoonlijke fitting raden wij aan vooraf een afspraak te maken met het Triumph-team in Designer Outlet Roermond via **0475 337 435.**



Een dagje ontspanning

Goed voor jezelf zorgen betekent ook tijd maken om te ontspannen. Een dagje wellness bij **Thermae 2000** is de perfecte gelegenheid om even tot rust te komen, je hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen.

Met de kortingscode **GK-ONTSPAN** koop je t/m 31 oktober twee dagtickets voor €60,-. Vervolgens plan je je dagje Thermae 2000 op een moment dat jou het beste uitkomt.

thermae.nl/shop

Geef je huis kleur met bloomon

Kleur in huis en verse bloemen op tafel: het zijn kleine dingen die meteen voor een fijne sfeer kunnen zorgen. Een mooi boeket brengt kleur, vrolijkheid en een natuurlijk gevoel in huis. Een bos verse bloemen op tafel kan een klein genietmoment zijn dat de dag net even iets leuker maakt. Even stilstaan, genieten van de kleuren en geuren en je huis net dat beetje extra gezelligheid geven.

Daarom bieden we jou als lid een mooi bloemenvoordeel met bloomon. Zo maak je het thuis eenvoudig wat kleurrijker en gezelliger. Met de kortingscode **G3K5YT** krijg je **€10,- korting** op je bestelling in de floral shop van bloomon.

Hoe te verzilveren:

1. Selecteer een cadeau op bloomon.nl en klik op 'Verstuur'
2. Je kunt een vaas, kaartje of extra cadeautje toevoegen tijdens het bestelproces.
3. Vul jouw unieke code in op de betaalpagina (bij 'Vouchers, codes & tegoed'.

bloomon

bloomon.nl

Verder lezen over vrouwengezondheid?



Laat je cyclus voor je werken!

Met het boek **Hormoongeluk** van **Marije van den Berg**, **deelsessie spreker van Cyclus & Welzijn**, leef je krachtig door alle seizoenen van jouw cyclus heen! Met dit boek ga je ontdekken hoe jouw cyclus werkt, hoe jij jouw leven in kunt richten om je topfit en lekker in je vel te voelen én daarmee jouw cyclus te integreren in jouw (werk)leven, zodat je optimaal presteert.



Verdieping in de overgang

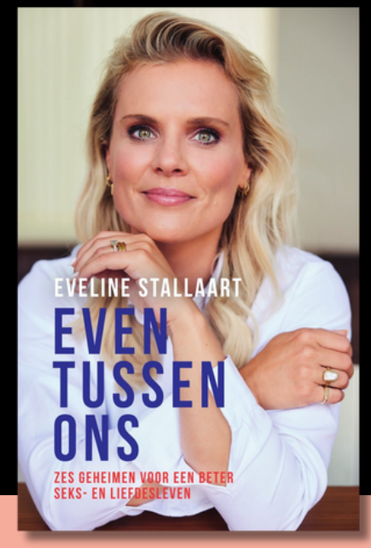
Ben jij ook zo geïnspireerd door het verhaal van Evi Hanssen? Dan is het boek **Bloedheet & Tranen** wellicht precies de verdieping die je zoekt. Het is een boek dat behalve informatief ook troostend, empowering en herkenbaar is.



Het vrouwenhart door dr. Janneke Wittekoek

Janneke Wittekoek gaat in **Het Vrouwenhart** in op het ontstaan van dit verschil en legt het ontstaan van deze symptomen bij vrouwen uit. In 80% van de gevallen kunnen hartklachten voorkomen worden door verandering in leefstijl.

Naast een populair-wetenschappelijke uitleg over het hart en hartklachten geeft zij eveneens goede tips en ideeën om beter voor je hart te zorgen.



Meer verbinding, intimiteit en plezier

In **Even tussen ons** deelt seksuoloog Eveline Stallaart zes geheimen voor een fijnere seksuele relatie en meer verbinding in de liefde. Met herkenbare voorbeelden uit haar praktijk laat ze zien hoe je met meer openheid, begrip en aandacht kunt werken aan een seks- en liefdesleven dat écht bij je past. Zonder prestatiedruk, maar met ruimte voor echtheid, intimiteit en plezier.

Op de agenda...



8 NOV

Symposium over de overgang

Op zondag 8 november ontdek je tijdens het symposium **'Hormonen in de hoofdrol'** in **Roermond** wat er verandert in je lichaam, je levensrichting en je liefdesleven.

Met inspirerende lezingen, workshops, ervaringsverhalen en een panelgesprek krijg je vanuit verschillende perspectieven meer inzicht in de overgang. Van seksuoloog en hormooncoach tot overgangsconsulent en bioloog.

hormonenindehoofdrol.com



28 OKT

Waar muziek spreekt en verhalen binnenkomen

Soms hoor je een lied... en ben je weer daar: bij dat ene moment.
Die ene blik. Die keuze die alles kantelde. In het vijfde seizoen van Dy-andere Vrouw neemt Dyanne Sleijpen je mee op een avond waarin muziek niet op de achtergrond blijft, maar het gesprek opent. Waar een refrein de deur is naar een verhaal. En waar de verhalen van Janneke Philippi en Hadewych Minis ineens ook een beetje van jou worden.

dyannesleijpen.nl

livis

EHBO voor je gezin

Met korting op EHBO-cursussen en e-learnings leer je hoe je goed voorbereid bent op kleine en grote ongelukken én meer te weten komt over de gezondheid en ontwikkeling van jonge kinderen. **Zo zorg je met meer vertrouwen voor je gezin.**

groenekruisleden.nl/ehbo-kinderen

SHARE POWER

Vrouwen in hun kracht

SharePower zet zich in voor **gelijke kansen voor vrouwen** in Limburg. Met trainingen, activiteiten en inspirerende verhalen helpt de organisatie vrouwen hun talenten te ontdekken, hun ambities waar te maken en elkaar te versterken. Samen werken we aan meer gelijkwaardigheid en verbinding.

sharepower.nl

@groenekruisledenorganisatie
@jaimyskitchen.nl
@de_speelfee

Mamacafé Roermond

Ontmoet andere (aanstaande) ouders en verzorgers, wissel ervaringen uit en geniet van een gezellig moment samen met je kindje (0-4 jaar).
Bibliotheek Donderberg: elke eerste woensdag van de maand, 09.30–11.30 uur.
Stadsbibliotheek: elke derde woensdag van de maand, 10.00–12.00 uur.

facebook.com/mamacafeRoermond

Jouw hormonen in balans

Ervaar je hormonale klachten? De **Care for Women** specialisten brengen jouw situatie in kaart en stellen een persoonlijk behandelplan op. Je kunt zonder verwijzing terecht. Veel zorgverzekeraars vergoeden consulten gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Ontdek de specialist bij jou in de buurt via onze website.

groenekruisleden.nl/careforwoman

Herken de signalen. Maak het verschil.

Controle, intimidatie of geweld in een relatie? Soms zijn signalen niet direct zichtbaar. Leer ze herkennen en ontdek wat jij kunt doen om iemand te helpen.

veiligthuis.nl/nl/signalen/femicide

We kijken ernaar uit je de volgende keer weer te ontmoeten.

Tot snel!



