

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

*Kursstart  
Jänner 2016*

## Gesund und aktiv leben

ein sechsteiliges Selbstmanagement-Programm für Frauen



Leben Sie, lebt ein Mitglied Ihrer Familie oder jemand aus Ihrem Freundeskreis mit einer Langzeiterkrankung wie etwa Diabetes, Migräne, einer Allergie oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung?

Lernen Sie in diesem Kurs neue Möglichkeiten kennen, Ihren Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten, etwa

- wie Sie unterschiedlich mit Schmerzen umgehen können,
- wie Sie sich Ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen,
- wie Sie sich gesünder ernähren können,
- Wege und Ideen, anders mit Einschränkungen im Alltag umzugehen,
- wie Sie sich am besten auf einen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten,
- wie Sie sich selbst motivieren können,
- wie Sie mit Herausforderungen umgehen können, wenn jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem FreundInnenkreis mit einer chronischen Erkrankung lebt.

### Wann

Informationsnachmittag: Montag, 18.1., 17.30 – 18.30 Uhr, kostenfrei (Voraussetzung für die Kursteilnahme)  
Kurs: ab 25.1.2016 montags, 17.30 – 20.00 Uhr, weitere Termine 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 29.2.  
Trainerinnen: Beate Kopp-Kelter, Cornelia Zelzer  
Maximal 12 Teilnehmerinnen pro Kurs. Informationsnachmittag und Kurs sind kostenfrei.

### Wo

Frauengesundheitszentrum  
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

*Wir freuen  
uns auf Sie!*

### Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz  
0316/83 79 98, [monika.vucsak@fgz.co.at](mailto:monika.vucsak@fgz.co.at), [www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

Ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum.  
Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet dieses Selbstmanagement-Programm als Vereinsmitglied im Evivo Netzwerk an.