



## LIEBE LESERIN,

Liebe Leserin, jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... manchmal begleiten ihn aber auch Unsicherheit und Sorgen. Vielfältig wie Frauen selbst sind die Fragen, Gefühle und Erfahrungen rund um ihre Schwangerschaft. Deshalb stärken wir schwangere Frauen mit neuen Angeboten: In der monatlichen Informationsveranstaltung zu Pränataldiagnostik für schwangere Frauen macht Brigitte Steingruber vorgeburtliche Untersuchungen zum Thema. Informationen und Austausch gibt es in der neuen Gruppe für schwangere Frauen **SCHWANGER! – GUT BEGLEITET DURCH 40 WOCHEN**, der Gruppe **Kinderwunsch** und dem **Frühchentreffen** für Eltern.

Weil verlässliche Gesundheitsinformation in allen Lebensphasen wichtig ist, bieten wir Ihnen natürlich auch zahlreiche andere neue und bewährte Beratungen, Kurse und Veranstaltungen. Wir freuen uns darauf, Sie dabei begrüßen zu dürfen!

Herzlich, Ihre Sylvia Groth und Team



## AKTUELLES

**WERBUNG GEFÄHRDET IHRE GESUNDHEIT**  
Gebärmutterhalskrebs kann durch Human Papillomaviren verursacht werden. Seit 2006 werden zwei Impfstoffe angeboten. Mit drastischen Worten bewerben die Hersteller die Impfung 2012 erneut – und schüren Ängste. Das Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren spricht sich entschieden gegen diese Kampagne aus.  
[www.fgz.co.at/Archiv.62.0.html](http://www.fgz.co.at/Archiv.62.0.html)

**MEINE LUST**  
Ist das Motto, unter dem die Frauensexgespräche mit Kerstin Pirker in die zweite Runde gehen: Mit anderen Frauen über Sexualität sprechen, im geschützten Rahmen intime Fragen klären, Anregungen bekommen, Selbstvertrauen stärken. Alles kann, nichts muss gesagt werden. 10.10., 19 Uhr, Eltern-Kind-Zentrum, Graz, Bergmannsgasse 10

**GEGEN DAS GESCHÄFT MIT DER SCHÖNHEIT**  
Im Juni wurde ein neues Gesetz beschlossen, das Schönheitsoperationen strenger regelt. Es bietet unter anderem besseren Schutz für Jugendliche und Werbebeschränkungen. Das Frauengesundheitszentrum hat zum Gesetzesentwurf Stellung genommen. [www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXIV/ME/ME\\_00375\\_28/index.shtml](http://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXIV/ME/ME_00375_28/index.shtml)  
Nun wird die Kennzeichnung aller am Computer geschönten Bilder von Models und Stars diskutiert.

**BEWEGUNG UND SPASS FÜR STARKE FRAUEN**  
Mit XL FIT beweist das Frauengesundheitszentrum: Fitness und Übergewicht sind kein Widerspruch! Dienstags steht Gymnastik am Programm, einfache Schrittkombinationen und Ballspiele. Donnerstags trifft sich die Wassersport-Gruppe. Ob im Turnsaal oder im Schwimmbad, der Lachmuskel wird mittrainiert. 0316/83 79 98, [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)



## BERATUNG

Bei einer Gesundheitsberatung im Frauengesundheitszentrum geht es um Sie und Ihre Erfahrungen und Fragen. Sie erfahren Neues über verschiedene Behandlungen, über schulmedizinische Diagnostik, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Sie erhalten wissenschaftlich abgesicherte Information für Ihre selbstständige Entscheidung. Als informierte Frau bewältigen Sie körperliche und seelische Veränderungen, Beschwerden und Krankheiten besser. Und Sie wissen über Ihre Rechte als Patientin Bescheid. Damit Sie tun können, was Ihnen gut tut. Selbstverständlich behandeln wir Ihre Angaben vertraulich. Auch Beratungen mit einer Dolmetscherin sind nach Anmeldung möglich.

Ihre Erfahrungen und Wünsche sind Grundlagen für uns, um in Arbeitskreisen und durch Öffentlichkeitsarbeit auf die gesundheitlichen Interessen von Frauen aufmerksam zu machen.

### ✉ ONLINE BERATUNG

[www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)  
Sie erhalten innerhalb von drei Werktagen Antwort auf Ihre Anfrage.

### ☎ TELEFONBERATUNG

**0316/83 79 98**  
• Information  
• Qualifizierter Weiterverweis  
• Sexualpädagogisches Beratungstelefon  
• Beratung zu Essproblemen



## PERSÖNLICHE BERATUNG

Bitte melden Sie sich für alle Beratungen an ☎ 0316/83 79 98, [www.fgz.co.at/Persoelniche-Beratung.36.0.html](http://www.fgz.co.at/Persoelniche-Beratung.36.0.html)

**GESUNDHEITSBERATUNG** zu Brustgesundheit, Mammografie-Screening, Wechseljahre, Gebärmutterentfernung, PAP-Abstrich, HPV-Impfung, Myome • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth, Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei (in deutscher oder englischer Sprache)

**VERHÜTUNGSBERATUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN**  
Monika Vucsak, Cornelia Zelzer Bakk. • kostenfrei

**BERATUNG BEI GEWOLLTER UND UNGEWOLLTER SCHWANGERSCHAFT, PILLE DANACH, KOSTENFREIER SCHWANGERSCHAFTSTEST**  
Monika Vucsak, Cornelia Zelzer Bakk. • kostenfrei

**BERATUNG ZU VORGEBURTLICHEN UNTERSUCHUNGEN** für schwangere Frauen • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei

**BEGLEITUNG BEI ÄRZTINNENBESUCHEN** • 10€

**DEPRESSIONEN, ANGST UND PANIKATTACKEN**  
Beratung auch für Angehörige • Ingrid Schweiger • 10€

**JURISTISCHE BERATUNG BEI MEDIZINISCHEN FEHLBEHANDLUNGEN** • Dr.<sup>in</sup> Karin Prutsch • 10€

**DIE LOTSIN IM GESUNDHEITSWESEN** – Beratung bei mehrfachen Erkrankungen und der Suche nach passenden ÄrztInnen • Univ. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Éva Rásky • 10€

**MENSTRUATION** • Julienne Dlugos • kostenfrei

**SCHILDDRÜSE** • Dr.<sup>in</sup> Katharina Krassnig • 10€

**SEXUALBERATUNG** • Dr.<sup>in</sup> Flora Hutz-Sicher • 34€



## PSYCHOTHERAPIE

Private oder auch berufliche Probleme allein zu lösen, kann überfordern. Eine psychotherapeutische Begleitung unterstützt Sie in schwierigen Lebenssituationen. Orientierungsgespräche, Krisenintervention und psychotherapeutische Beratung zu unterschiedlichen Problemlagen sind möglich. Manchmal ist ein Erstgespräch ausreichend. Manche Frauen nutzen eine längere psychotherapeutische Begleitung.

Anmeldung und Information ☎ 0316/83 79 98 und [www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html](http://www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html)

- **ERSTGESPRÄCH** • 30 Minuten • kostenfrei
- **EINMALIGE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNG** • 50 Minuten • 25€
- **EINZELTHERAPIE** • je 50 Minuten • 50€ pro Einheit Ermäßigung möglich. Bei den Sozialversicherungsträgern kann um Rückerstattung von 21,80€ angesucht werden.
- Psychotherapeutische Beratung ist auch telefonisch ☎ 0316/83 79 98 und online auf [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at) möglich.

**TERAPIJA RAZGOVOROM NA HRVATSKOM, SRPSKOM I BOSANSKOM JEZIKU (DR. ALEKSANDRA DIMOVA)**  
Gesprächstherapie in kroatischer, serbischer und bosnischer Sprache, weitere Sprachen auf Anfrage mit Dolmetscherin.

### VERNETZUNGSFRÜHSTÜCK FRAUENSPEZIFISCHE PSYCHOTHERAPIE

15.10.2012 von 9.00–11.00 Uhr  
Ort: Frauengesundheitszentrum  
Anmeldung bis 3.10.2012 bei [beate.kopp-kelter@fgz.co.at](mailto:beate.kopp-kelter@fgz.co.at)



## GRUPPEN

**SELBSTHILFEGRUPPEN**  
**FRAUEN SEHEN, FRAUEN HÖREN**, Gesprächskreis für Frauen mit Seh-/Hörbehinderung • 20.9., 18.10., 15.11., 20.12., jeweils 19.00 Uhr • ☎ 0316/ 83 79 98

☎ **FRÜHCHENTREFFEN** für Eltern • ☎ 0699/19 48 62 00, kontakt@gestose-frauen.at

☎ **KINDERWUNSCH**, Austausch und gegenseitige Unterstützung für Frauen, die sich ein Kind wünschen • ☎ 0316/ 83 79 98

**VEREIN FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS** • Frau Holzer ☎ 0316/32 34 33, 10.10., 14.11., 9.1., 13.2., 13.3., 10.4., 15.5. (Ort auf Anfrage), jeweils 16.00 Uhr  
Mehr Information [www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html](http://www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html)

### WEITERE GRUPPEN

**BUNTE GRUPPE**  
Monatlicher Treffpunkt für Frauen mit und ohne Behinderung(en) ☎ 0316/83 79 98, ✉ [brigitte.steingruber@fgz.co.at](mailto:brigitte.steingruber@fgz.co.at)

☎ **SCHWANGER! – GUT BEGLEITET DURCH 40 WOCHEN**  
Gruppe für schwangere Frauen • ab 10.10. jeden zweiten Mittwoch jeweils von 17.00 – 19.00 Uhr • Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Gruppenraum im Parterre  
**THEMEN:** Information zu Pränataldiagnostik, gesunde Ernährung, Geburtsvor- und -nachbereitung, PartnerInnenenschaft ... ☎ 0316/83 79 98, ✉ [brigitte.steingruber@fgz.co.at](mailto:brigitte.steingruber@fgz.co.at)

in Kooperation mit  

**WILDROSEN**  
Gruppe für Frauen ab 55 Jahren • Frau Pelz ☎ 0676/91 75 505



## WIR KOMMEN ZU IHNEN

Gerne kommen wir zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Pfarre, Frauengruppe, Ihren Kindergarten oder Verein.

☎ **INFORMATIONEN ZU PRÄNATALDIAGNOSTIK WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT EINER FRAU**, Vortrag und Diskussion • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber

**HEALTH LITERACY – WIE FINDE ICH GUTE GESUNDHEITSINFORMATION IM NETZ?** • Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek

**WECHSELJAHRE** • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth

**MAMMOGRAFIE-SCREENING**, Nutzen und Unsicherheiten • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth

**LOSLASSEN UND HALTGEBEN**, für Mütter von Jugendlichen in der Pubertät • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber

**MIT KLEINEN KINDERN/JUGENDLICHEN ÜBER SEXUALITÄT REDEN** • Mag.<sup>a</sup> Eva Fellner-Rzehak

**GANZ SCHÖN ICH**, Workshop für junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren • Mag.<sup>a</sup> Veronika Graber

**LIEBE, SEX UND MEHR**, Sexualpädagogischer Workshop für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker

**MIT ACHTSAMKEIT INS GLEICHGEWICHT** • Information und Übungen zum Selbstmanagement • Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine Zankl

**DIE KLITORIS**, Film und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker

**GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT** • Mag.<sup>a</sup> Christine Hirtl

**VERHÜTUNGSMITTEL** – Vor- und Nachteile • Monika Vucsak, Cornelia Zelzer



## FÜR FACHFRAUEN UND -MÄNNER

Das Frauengesundheitszentrum steht für Empowerment und Partizipation. Fachfrauen und -männern bietet es Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Arbeitskreise, Netzwerke. Weitere Information ☎ 0316/83 79 98 und [www.fgz.co.at/Fuer-Fachfrauen.23.0.html](http://www.fgz.co.at/Fuer-Fachfrauen.23.0.html)

**NETZWERKTREFFEN:** Steirisches Netzwerk Essprobleme für Fachfrauen und Fachmänner, für Interessierte • Do 15.11., 9.00 – 16.00 Uhr • Anmeldung bei [veronika.graber@fgz.co.at](mailto:veronika.graber@fgz.co.at) • 30€

☎ **BRUSTGESPRÄCHE – Brustgesundheit von Frauen**  
Fortbildung der Fachstelle Frauengesundheit FEMAIL • Mi 3.10., 9.00 – 15.00 Uhr • Silke Kaufmann, Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • Ausbildungszentrum Vorarlberg, Hotel Viktor, Hauptstraße 62, 6836 Viktorsberg • Anmeldung: Mag.<sup>a</sup> Sabine Kessler, ☎ 05522/31 00 213 • 45€

**SEXUALITÄT – Heute kann man doch über alles reden!**  
für Jugendarbeiterinnen, Beraterinnen, Pädagoginnen ... • Leitung: Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • Fortbildung: Fr 30.11., 14.00 – 19.00 Uhr, bis Sa 01.12., 9.30–17.00 Uhr • 50€  
Workshop: Do 25.10., 9.00 Uhr – 12.00 Uhr • 20€ • auch für Männer  
Vortrag: Di 11.12., Urania, Burggasse 1

Weitere Fortbildungen können Sie buchen, etwa  
• **ESSPROBLEME – SCHÖNHEITSIDEALE – SELBSTVERTRAUEN**  
• **PATIENTINNEN HABEN RECHTE**  
• **GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT**  
• **MÄDCHENGESUNDHEIT**



## BIBLIOTHEK

Derzeit sind rund 2100 Bücher und zahlreiche Zeitschriften verfügbar. Sie können die Bücher entleihen oder im Frauengesundheitszentrum während der Öffnungszeiten durchblättern, lesen, recherchieren und kopieren.

Online-Bibliothekskatalog und Informationen zur Entlehnung [www.fgz.co.at/Recherche-und-Entlehnung.49.0.html](http://www.fgz.co.at/Recherche-und-Entlehnung.49.0.html)

### HIER FINDEN SIE UNS



• **FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz  
☎ 0316/83 79 98  
✉ [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)  
Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr • Do 15–19 Uhr  
♿ Unsere Räume sind für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich, die Toiletten leider noch nicht.



# frauengesundheitszentrum

## AUGUST 2012 BIS FEBRUAR 2013 INFORMATION PROGRAMM

### VERANSTALTUNGEN AUGUST 2012 BIS FEBRUAR 2013

- FR 31.08.
- MO 17.09.
- DI 18.09.
- MI 19.09.
- DO 20.09.
- MO 24.09.
- DI 09.10.
- MI 10.10.
- DO 11.10.
- DI 16.10.
- MI 17.10.
- DI 23.10.
- MO 29.10.
- MO 05.11.
- DO 08.11.
- MO 12.11.
- DO 15.11.
- MI 21.11.
- DO 22.11.
- FR 23.11.
- MI 28.11.
- DO 29.11.
- FR 30.11.
- DI 04.12.
- DI 11.12.
- DO 17.01.
- DO 24.01.
- DO 31.01.
- DI 05.02.
- DO 07.02.
- DO 14.02.

- 14.30 **DAS FRAUENGESUNDHEITZENTRUM STELLT SICH VOR** • Monika Vučsak • kostenfrei
- 16.30 **EVIVO – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**, Informationsnachmittag zum sechswöchigen Kurs (verpflichtend für den Kursbesuch) • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter, Monika Vučsak • kostenfrei
- 19.00 **XL FIT – Bewegung für starke Frauen** • Petra Hofstätter • Turnhalle Volksschule Brockmannsgasse 119, 8010 Graz • 114€ für 19 Abende
- 17.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information rund um vorgeburtliche Untersuchungen für schwangere Frauen und BeraterInnen • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**, Beratung • Center West, Weblinger Gürtel 25 • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • 3€
- 18.00 **XL FIT, Wassersport für starke Frauen** • Petra Hofstätter • SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, 8010 Graz • 114€ für 19 Nachmittage
- 18.00 **RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**, Beginn des Kurses • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • 30€ für 6 Abende
- 16.30 **EVIVO – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**, Beginn des sechswöchigen Kurses • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter, Monika Vučsak • kostenfrei
- 13.00 **SPRECHSTUNDE ZU GESUNDHEITSFragen** • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • Café palaver, Lendplatz 38 • kostenfrei
- 16.00 **TYPISCH FRAU – TYPISCH MANN? Seelische Gesundheit von Frauen und Männern** • Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek • Urania Graz, Burggasse 4/1 • 8€, kostenfrei für Urania Mitglieder
- 17.00 **BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei (Termine siehe unten)
- 09.45 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Schnupperstunde für neue Teilnehmerinnen • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • kostenfrei
- 16.00 **WECHSELJAHRE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • Center West, Weblinger Gürtel 25 • 3€
- 19.00 **MEINE LUST**, Frauensexgespräch 2 • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • Eltern-Kind-Zentrum Graz, Bergmannsgasse 10 • kostenfrei
- 15.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **MAMMOGRAFIE-SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 17.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€
- 17.00 **AUTOGENES TRAINING** • Mag.<sup>a</sup> Michaela Freidl • 42€ für 6 Nachmittage
- 09.45 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Anfängerinnen • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • 63€ für 9 Vormittage (36€ mit SeniorInnencard)
- 11.15 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Fortgeschrittene • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • 63€ für 9 Vormittage (36€ mit SeniorInnencard)
- 15.00 **ENDOMETRIOSE**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 09.00 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4,50€ pro Einheit
- 10.15 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4,50€ pro Einheit
- 19.00 **MAMMOGRAFIE-SCREENING – NUTZEN UND GRENZEN**, Vortrag • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • Veranstaltungsraum des Sozialmedizinischen Zentrums Liebenau (SMZ), Liebenauer Hauptstraße 102 • kostenfrei
- 14.00 **EVIVO – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**, Informationsnachmittag (verpflichtend für den Kursbesuch) • kostenfrei
- 16.00 **WIE FINDE ICH GUTE GESUNDHEITSMITTELE IM NETZ?**, Vortrag und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek • kostenfrei
- 19.00 **PATIENTINNEN HABEN RECHT(E)**, Vortrag und Diskussion • Mag.<sup>a</sup> Christine Hirtl • kostenfrei
- 15.30 **HPV-IMPfung**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 18.30 **MIGRÄNE**, Vortrag und Austausch • Dr.<sup>in</sup> Ute Gleiss • 8€
- 14.00 **EVIVO – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**, Beginn des sechswöchigen Kurses • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter, Cornelia Zelzer Bakk. • kostenfrei
- 15.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **KREBSFRÜHERKENNUNG AM GEBÄRMUTTERHALS, PAP-ABSTRICH**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **SELBSTWERT STÄRKEN**, Vortrag und Austausch • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 8€
- 19.00 **UNGEWOLLT SCHWANGER – WAS NUN?**, Vortrag • Monika Vučsak • 8€
- 14.30 **DAS FRAUENGESUNDHEITZENTRUM STELLT SICH VOR** • Monika Vučsak • kostenfrei
- 16.00 **VERHÜTUNGSMITTEL – VOR- UND NACHTEILE**, Vortrag und Gespräch • Cornelia Zelzer Bakk., Monika Vučsak • Center West, Veranstaltungsraum, Weblinger Gürtel 25 • 3€
- 16.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 14.00 **SEXUALITÄT – HEUTE KANN MAN DOCH ÜBER ALLES REDEN!?**, Fortbildung für Jugendarbeiterinnen, Beraterinnen, Pädagoginnen • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • 50€ • Fortsetzung am Samstag 1.12. von 9.30 – 17.00 Uhr
- 17.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **SEXUALITÄT – HEUTE KANN MAN DOCH ÜBER ALLES REDEN!?**, Vortrag und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • Urania Graz, Burggasse 4/1 • 8€, kostenfrei für Urania Mitglieder
- 15.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **MAMMOGRAFIE-SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 16.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€
- 19.00 **UNGEWOLLT SCHWANGER – WAS NUN?**, Vortrag • Monika Vučsak • 8€
- 17.00 **PRÄNATALDIAGNOSTIK**, Information • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **HPV-IMPfung**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 15.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei

Veranstaltungen mit einem sind neu im Programm.  
Regelmäßige und aufbauende Kurse sind farblich gekennzeichnet. Den jeweils ersten Termin finden Sie in diesem Kalender, weitere Termine und Zusatzinformation in dem Kasten unten.

Mehr zu den Veranstaltungen, Vortragenden und unseren Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at). Gerne schicken wir Ihnen auch Informationen zu. Die Veranstaltungen und Beratungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Frauengesundheitszentrum statt und richten sich grundsätzlich nur an Frauen. Bei Fortbildungen sind auch Männer willkommen! Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.  
Wir organisieren gerne eine Gebärdensprachdolmetscherin für Sie.

**NEU: SPRECHSTUNDE ZU GESUNDHEITSFragen**  
am 20.8., 24.9., 15.10., 19.11., 17.12. jeweils 13.00 – 15.00 Uhr  
• Die Ärztin/der Arzt hat bei mir Myome festgestellt.  
• Ich habe starke Blutungen.  
• Was bedeuten HPV und PAP?  
• Ich habe vom der Ärztin/dem Arzt einen Befund bekommen und kann ihn nicht verstehen.  
• Ich bin schwanger, welche Untersuchungen gibt es?  
• Was mache ich wenn ich keine E-Card habe?  
• Und vieles mehr  
**BERATERIN:** Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber  
**ORT:** Café palaver, Lendplatz 38  
Dieses Angebot ist kostenfrei.  
*Eine Kooperation von Frauengesundheitszentrum und Frauenservice Graz.*



Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen, im Frauengesundheitszentrum an. Danke!  
☎ 0316/83 79 98  
✉ [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html](http://www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html)

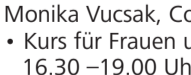


### REGELMÄSSIGE KURSE • Einstieg jederzeit möglich

- XL FIT – Bewegung für starke Frauen** • Petra Hofstätter
- **DIENSTAGSGRUPPE**, ab 18.9. dienstags 19.00 – 21.00 Uhr, Turnhalle Volksschule Brockmannsgasse 119, Graz • 114€ für 19 Termine
- **SPORTSPORT**, ab 20.9. donnerstags 18.00 – 19.00, SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, Graz • 114€ für 19 Termine
- BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • jeden zweiten Dienstag im Monat 17.00 – 19.30 Uhr, 9.10., 13.11., 11.12., 12.2., 12.3., 9.4., 7.5., 11.6. • kostenfrei
- BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER** • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • ab 23.10. jeweils dienstags 9.00 bis 10.00 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr • 4,50€ pro Einheit

### AUFBAUENDE KURSE

- AUTOGENES TRAINING** • Mag.<sup>a</sup> Michaela Freidl • ab 16.10. dienstags 17.00 – 18.00 Uhr • 42€ für 6 Termine
- QIGONG FÜR FRAUEN 60+** für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • ab 17.10. mittwochs 9.45 – 11.00 Uhr und 11.15 – 12.30 Uhr • 63€ für 9 Termine (mit SeniorInnencard 40€) Schnupperstunde für neue Teilnehmerinnen: Mittwoch 10.10, 9.45 Uhr
- RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN** • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • ab 20.9. donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr • 30€ für 6 Termine



**EVIVO – sechswöchiger Kurs mit chronischer Krankheit leben** • sechswöchiger Kurs • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter, Monika Vučsak, Cornelia Zelzer Bakk. • kostenfrei  
• Kurs für Frauen und Männer: ab 24.9. montags 16.30 – 19.00 Uhr  
Verpflichtender Informationsnachmittag: Montag 17.9., 16.30 – 17.30 Uhr • kostenfrei  
• Kurs für Frauen: ab 12.11. montags 14.00 – 16.30 Uhr • kostenfrei  
Verpflichtender Informationsnachmittag: Montag 5.11., 14.00 – 15.00 Uhr • kostenfrei



Frauengesundheitszentrum® ist als Marke beim Österreichischen Patentamt registriert. Damit Sie vertrauen können: Unser Frauengesundheitszentrum drauf steht, ist unabhängige Arbeit im Interesse von Frauen drin.



**IMPRESSUM**  
Hrsg. Frauengesundheitszentrum – Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Beratung, Betreuung und Begleitung von Frauen und Mädchen  
F.d.l.v.: Sylvia Groth  
Programmplanung: Monika Vučsak, Catherine Schwarz  
Redaktion: Felice Gallé, Rita Obergeschwandner  
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner  
Fotos: Wolfgang Köck, Rita Obergeschwandner  
Auflage 6000 Stück, August 2012

Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr  
Qualität für Frauen – seit 2008 qualitätstestiert nach LQW, Rezertifizierung 2012

Mehr Information [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)