



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

FRAUENGESUNDHEIT IST UNSER GUTES RECHT

PROGRAMM UND INFORMATION SEPTEMBER 2019 BIS FEBRUAR 2020

WWW.FRAUENGESUNDHEITZENTRUM.EU



Österreichische Post AG / Sponsoring: Post
Barrierefreiheitspostamt 8010
072027515

★ SEPTEMBER 2019 ★

Mo 02.09.	8–9 Uhr Morgendisko – Tanzen unter Pflanzen , im ANNENVIERTLER Volksgarten (Wiese neben der Kreuzkirche) • ganzjährig immer montags bei trockenem Wetter, laufender Einstieg • kostenfrei	mit
Mi 18.09.	16–18.30 Uhr Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen , Treffen für schwangere Frauen und Paare • Kerstin Pirker • in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK) • kostenfrei (siehe vorne Treffen) 18.30–19.30 Uhr Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Schnupperstunde • Claudia Rief-Taucher • kostenfrei (siehe Kurse)	mit
Do 19.09.	17–19.30 Uhr Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen , Start der Donnerstags-Treffen für schwangere Frauen und Paare • Kerstin Pirker • im Stadtteilzentrum Jakomini • kostenfrei (siehe vorne Treffen)	
Mi 25.09.	18.30–19.30 Uhr Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Kurs 1 • Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • 88€ (56€ mit Ermäßigung) für 8 Termine, laufender Einstieg (siehe Kurse)	
Do 26.09.	15–16.30 Uhr Zum Weltverhütungstag: Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile, Information und Gespräch • Kerstin Pirker • kostenfrei	

Der jeweils erste Termin jedes Kurses steht in diesem Kalender. Mehr Informationen finden Sie weiter unten im Bereich Kurse und auf der Vorderseite unter Treffen.

★ OKTOBER 2019 ★

Do 03.10.	18–19.30 Uhr Zum Brustkrebsmonat: Gesundheitskompetent mit Brustkrebs leben – Wo finde ich verlässliche Informationen? Information und Gespräch • Marlene Schader • kostenfrei	
Mo 07.10.	18–20 Uhr ★ Da unten?!: Let's get physical, Vol 1 der Workshopreihe • Was ist das eigentlich: „da unten“? Wie vielfältig und genial sind unsere Genitalien? Und was macht uns Lust? Ein spannender Ausflug in die weibliche Anatomie. • Hanna Rohn, Kerstin Pirker • 10€	mit
Di 08.10.	18.30–20 Uhr Solo Jazz – Swingin' with the cat, Schnupperstunde • Antonia Suanjak • kostenfrei	mit
Sa 12.10.	14–16 Uhr Regenbogenpicknick für lesbische Frauen*, die Mütter sind, und ihre Kinder, und für lesbische Frauen*, die Mütter werden wollen, Treffen • im Augarten, bei schlechtem Wetter im Frauengesundheitszentrum • Christine Hirtl • kostenfrei (siehe vorne Treffen)	mit
Di 15.10.	18.30–20 Uhr Solo Jazz – Swingin' with the cat, Kurs • Wir lernen Solo-Jazz-Moves kennen und probieren die Bewegungen in unserem eigenen Stil aus • Antonia Suanjak • 99€ (63€ mit Ermäßigung) für 9 Termine	mit
Mi 23.10.	9.45–11 Uhr Qigong für Frauen 60+, Schnupperstunde • Irmfried Skerbisch • kostenfrei (siehe Kurse)	
Mo 28.10.	10.30–11.45 Uhr Qigong für Frauen 60+, Kurs • Irmfried Skerbisch • 112€ (70€ mit SeniorInnenCard) für 14 Termine (siehe Kurse)	
Mi 30.10.	9.45–11 Uhr Qigong für Frauen 60+, Kurs • Irmfried Skerbisch • 120€ (75€ mit SeniorInnenCard) für 15 Termine (siehe Kurse) 11.15–12.30 Uhr Qigong für Frauen 60+, Kurs • Irmfried Skerbisch • 120€ (75€ mit SeniorInnenCard) für 15 Termine (siehe Kurse)	

★ NOVEMBER 2019 ★

Mo 11.11.	18–20 Uhr ★ Da unten?!: Lady in red, Vol 2 der Workshopreihe • Warum ist es eigentlich immer noch tabu, offen einen Tampon zum Klo zu tragen? Reden wir über unsere Menstruation, Zyklusphasen, Hilfe bei Beschwerden und Menstrual Activism. • Hanna Rohn, Marlene Schader • 10€	
Mo 18.11.	17–20 Uhr ★ Achtsam durch die Wechseljahre, Workshop • Monika Vučsak • 10€	
Mi 27.11.	18.30–19.30 Uhr Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Schnupperstunde • Claudia Rief-Taucher • kostenfrei (siehe Kurse)	
Fr 29.11.	9–12 Uhr ★ „Wenn's euch gefällt, gebt mir ein Like!“ , Workshop • Bilder formen unsere Wahrnehmung und unsere Arbeit. Wie können wir ein gesundes Körpergefühl fördern? • Katja Grach • im Frauenservice, Anmeldung bis 17.11.19: anmeldung@frauenservice.at, 0316 71 60 22 • kostenfrei	mit

Das Frauengesundheitszentrum bietet kostenfreie **Kinderbetreuung für alle Angebote** an. Bitte melden Sie ihr Kind/ihre Kinder spätestens vier Tage vor dem Termin an.

★ DEZEMBER 2019 ★

Di 3.12.	15–17.30 Uhr ★ Mama schaut auf sich! Workshop • Beate Kopp-Kelter, Kerstin Pirker • 10€	mit
Mi 4.12.	18.30–19.30 Uhr Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Kurs 2 • Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • 88€ (56€ mit Ermäßigung) für 8 Termine, laufender Einstieg (siehe Kurse)	
Do 5.12.	18–20 Uhr ★ Da unten?!: (You make me feel like) A natural woman, Vol 3 der Workshopreihe • Von Hausmittelchen bis zur Vorsorgeuntersuchung: Was tut unserer Vagina, Gebärmutter und Co gut? Es geht um Schönheitsnormen, Selbstfürsorge und Gesundheit(smythen) • Hanna Rohn, Marlene Schader • 10€	

Benötigen Sie eine **Dolmetscherin** für eine Veranstaltung? Kein Problem. Sagen Sie uns bitte bei der Anmeldung Bescheid!

★ JÄNNER 2020 ★

Di 14.01.	17–20 Uhr ★ Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meinem Kind? , Workshop für Eltern (auch Großeltern willkommen) • Hanna Rohn, Jörg Kapeller • 10€	
Sa 25.01.	9.30–17 Uhr „Wenn mein Leben ein Gefäß wäre ...“ , Kreativ-Workshop zur eigenen Lebensgeschichte (Therapeutisches Filzen) • Beate Kopp-Kelter • 50€ (40€ mit Ermäßigung) inklusive Material	
Do 30.01.	18–19.30 Uhr HPV-Impfung – Fakten für Ihre Entscheidung , Information und Gespräch • Marlene Schader • kostenfrei	

★ FEBRUAR 2020 ★

Do 13.02.	18–19.30 Uhr Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz? , Information und Gespräch • Hanna Rohn • kostenfrei	
---------------------	--	--

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN AN!
Im Frauengesundheitszentrum, 0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at oder direkt über den Veranstaltungskalender der Website www.frauengesundheitszentrum.eu/termine



KURSE

Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Kurs 1 für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • ab 25.9. mittwochs 18.30–19.30 Uhr • 88€ (56€ mit Ermäßigung) für 8 Termine
Schnupperstunde: Mittwoch 18.9., 18.30–19.30 Uhr, kostenfrei

Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, Kurs 2 für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • ab 4.12. mittwochs 18.30–19.30 Uhr • 88€ (56€ mit Ermäßigung) für 8 Termine
Schnupperstunde: Mittwoch 27.11., 18.30–19.30 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen • Irmfried Skerbisch • ab 28.10. montags 10.30–11.45 Uhr • 112€ • 70€ (mit SeniorInnenCard 70€)
Schnupperstunde: Mittwoch 23.10., 9.45–11 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen • Irmfried Skerbisch • ab 30.10. mittwochs 9.45–11 Uhr • 120€ für 15 Termine (mit SeniorInnenCard 75€)
Schnupperstunde: Mittwoch 23.10., 9.45–11 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, Kurs für Fortgeschrittene • Irmfried Skerbisch • ab 30.10. mittwochs 11.15–12.30 Uhr • 120€ für 15 Termine (mit SeniorInnenCard 75€)

Morgendisko – Tanzen unter Pflanzen, im Annenviertel Volksgarten (Wiese neben der Kreuzkirche) • immer montags bei trockenem Wetter, 8–9 Uhr, ohne Anmeldung, kostenfrei

Solo Jazz – Swingin' with the cat, Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • Antonia Suanjak • ab 15.10. dienstags 18.30–20 Uhr • 99€ (63€ mit Ermäßigung) für 9 Termine
Schnupperstunde: Dienstag 8.10., 18.30–20 Uhr, kostenfrei

Wir freuen uns auf Sie!

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

Impressum
Frauengesundheitszentrum, Graz, August 2019
Programmplanung und -koordination: Felice Gallé, Monika Vučsak
Redaktion: Felice Gallé, Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner
Fotos: Rita Obergeschwandner, shutterstock, Wolfgang Köck
Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 10.000 Stück
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von





FRAUENGESUNDHEIT IST ...

unser gutes Recht, frei von Gewalt leben können, gleicher Lohn für gleiche Arbeit, bestimmt nicht 90–60–90, vielfältig wie wir, den eigenen Zyklus kennen, gen(t)al weiblich, gut auf sich schauen und sich manchmal Unterstützung holen, Selbstbestimmung, Solidarität, Schöngengesein, nicht der halbe Kuchen, sondern die halbe Bäckerei, wenn die Klitoris endlich in ganzer Pracht (7–12 cm) in den Lehrbüchern vorkommt, in internationalen und nationalen Gesetzen und Papieren verankert, mehr als Gendermedizin, was wir unseren Töchtern wünschen, Augen zu und tanzen, das Recht auf verlässliche, verständliche Gesundheitsinformationen, auch Mädchengesundheit, als Patientin ernst genommen zu werden, Bewegung – ganz besonders die Frauenbewegung, für alle gut, wofür wir im Frauengesundheitszentrum da sind!

Liebe Leserinnen, was ist Frauengesundheit für Sie?
Ergänzen Sie diese Sammlung, die wir gemeinsam mit Mädchen und Frauen begonnen haben. Schreiben Sie uns oder posten Sie auf unserer Facebookseite. Wir freuen uns auf Ihre Antworten. Und noch mehr freuen wir uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen (wieder) zu sehen!

Viel Spaß mit unserem Programm, herzliche Grüße, Felice Gallé, Renate Gruber, Christine Hirtl und das gesamte Team



★ Da unten?! Geni(t)al weiblich
In der neuen Workshopreihe geht es um Vulva, Klitoris, Scheide, Gebärmutter und Eierstöcke, also um uns und unsere Geschlechtsorgane. Wir üben uns in Body Positivity, sprechen über unsere unterschiedlichen und gemeinsamen Erfahrungen, klären Fragen, die wir schon immer stellen wollten, und teilen aktuelle, wissenschaftliche Informationen. Die drei Treffen zu unserer Anatomie, zu Schönheitsnormen, Zyklus, Sex, Lust und Unlust, Gesundheitsmythen und Selbstfürsorge stehen unter dem Motto: Schluss mit „da unten“ – Wissen macht Lust!
Termine siehe Rückseite und www.frauengesundheitszentrum.eu

★ Gesundheit verträgt keine Gewalt
Laut Studien ist jede fünfte Frau in Österreich von Gewalt betroffen. Die Polizei schätzt, dass in 90 Prozent der Fälle der Täter der (Ex-)Partner ist. Das Gesundheitswesen ist erste Anlaufstelle für die Frauen. Das Frauengesundheitszentrum stärkt mit dem Projekt *Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft* MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen, damit sie gesundheitliche Folgen von Gewalt besser erkennen, mit betroffenen Frauen und Männern offen darüber reden und ihnen passende Hilfe und Unterstützung anbieten können. Und es thematisiert, dass auch pflegende Angehörige und MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen Gewalt erleben. Gefördert wird das Projekt, welches in die Verlängerung geht, von der Gesundheitsplattform Steiermark. www.frauengesundheitszentrum.eu/projekte

★ Schön genug
Ab Herbst 2019 bietet das Frauengesundheitszentrum wieder *Schön genug ohne Photoshop* an: ein Praxisworkshop rund um die Themen Schönheitsideale, Körpernormen und Bildbearbeitung. Buchbar für Mädchen, Burschen sowie JugendarbeiterInnen in Jugendzentren und anderen Einrichtungen der außerschulischen Jugendarbeit in der Steiermark und im Südburgenland.



Sie haben Fragen zu

- ANGST UND PANIKATTACKEN
- BRUSTGESUNDHEIT
- BRUSTKREBS
- BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG, MAMMOGRAFIE
- DEPRESSION
- ELTERNCHAFT
- ENDOMETRIOSE
- GEBÄRMUTTERENTFERNUNG
- HPV-IMPfung
- JURISTISCHE FRAGEN BEI MEDIZINISCHEN FEHLBEHANDLUNGEN
- LEBEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN
- MENSTRUATION
- MYOME
- PAP-ABSTRICH
- PILLE DANACH
- SCHILDDRÜSE
- SEXUALITÄT
- SCHWANGERSCHAFT
- SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH
- SCHWANGERSCHAFTSTEST
- VERHÜTUNG
- VORGEURTliche UNTERSUCHUNGEN, PRÄNATALDIAGNOSTIK
- WECHSELJAHRE

Wir bieten Ihnen

Persönliche Beratung und Begleitung Sexualberatung Hebammensprechstunde Lotsin im Gesundheitswesen
Information und Anmeldung 0316 83 79 98

E-Mail-Beratung
frauen.gesundheit@fgz.co.at

Telefon-Beratung
0316 83 79 98

Alle Beratungen sind kostenfrei und auf Anfrage mit einer Dolmetscherin und Kinderbetreuung möglich.

www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung



In schwierigen Lebenssituationen, bei privaten oder auch beruflichen Problemen, kann Sie eine psychotherapeutische Begleitung unterstützen. Orientierungsgespräche, Krisenintervention und psychotherapeutische Beratung sind möglich. Manchmal ist ein Erstgespräch ausreichend. Manche Frauen nutzen eine längere Begleitung.

Anmeldung und Information 0316 83 79 98 und www.frauengesundheitszentrum.eu/psychotherapie

- **Erstgespräch** • 30 Minuten • kostenfrei
- **Psychotherapeutische Beratung** • 50 Minuten • 25€
- **Einzeltherapie** • je 50 Minuten • 55€ pro Einheit Ermäßigung möglich. Sie können bei Ihrem Sozialversicherungsträger um Teilerstattung ansuchen.
- Psychotherapeutische Beratung ist auch telefonisch 0316 83 79 98 möglich und per E-Mail frauen.gesundheit@fgz.co.at.

★ Neu: Mama schaut auf sich! Workshop für Mütter von Babys und Kleinkindern

Die Lebensphase mit kleinen Kindern ist ganz besonders – und ganz besonders herausfordernd. Wie kann ich mich in dieser Zeit gut um mich kümmern? Passt Muttersein und Fraubleiben zusammen? Wie mit Stress umgehen? Und wie schaffe ich (Zeit-)Räume für mich selbst? • 3.12., 15.00–17.30 Uhr • Beate Kopp-Kelter, Kerstin Pirker • 10€; Kostenlose Kinderbetreuung im Nebenraum auf Voranmeldung

In Kooperation mit



Achtsam durch die Wechseljahre, Workshop für Frauen in den Wechseljahren • Montag 18.11., 17–20 Uhr • Monika Vučak • 10€
Im Workshop werden wir Fragen zu den Wechseljahren klären und uns über körperliche und seelische Veränderungen austauschen. Wir probieren Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus, die uns für diese besondere Lebensphase stärken können.

Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen, Treffen für schwangere Frauen und Paare
Schwanger und viele Fragen? Was ist Pränataldiagnostik? Wie ist das mit dem Kindergeldkonto? Was kann ich gegen Übelkeit tun? Schwanger und Sex – passt das zusammen? Sport mit Babybauch? Soll ich meine Ernährung umstellen? Wohin zur Geburt? Wie geht es anderen Frauen und Paaren? 10 Termine, einmal pro Monat, Einstieg jederzeit möglich

- **Mittwochs-Treffen**, Steiermärkische Gebietskrankenkasse (STGKK), nächster Termin 18.9., 16 Uhr
- **Donnerstags-Treffen**, SMZ-Stadtteilzentrum Jakomini, ab 19.9., ab 17 Uhr Begleitung: Kerstin Pirker

In Kooperation mit

Regenbogenpicknick für lesbische Frauen*, die Mütter sind, und ihre Kinder und für lesbische Frauen*, die Mütter werden wollen • 12.10., 14–16 Uhr, Augarten, bei Schlechtwetter im Frauengesundheitszentrum • Begleitung: Christine Hirtl

In Kooperation mit

Pionierinnen, Gruppe von und für Frauen mit chronischen Erkrankungen • 0676 52 32 290, pionierinnen@gmx.at, www.pionierinnen.at
Offener Austausch: 29.11., 16.30–18.30 Uhr, bitte anmelden

Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs • 9.10., 13.11., jeweils 16 Uhr; 11.12., 15 Uhr (Weihnachtsfeier, bitte anmelden) • Elisabeth Holzer 0316 32 34 33

Wildrosen, Gruppe für Frauen ab 55 Jahren • Marietta Pelz 0676 91 75 505



Wir kommen gerne zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Frauengruppe, Pfarre, Ihren Kindergarten oder Verein.

Wählen Sie aus unserem Angebot von Vorträgen und Workshops
www.frauengesundheitszentrum.eu/wir-kommen-zu-ihnen

★ Neu: Bienchen und Blümchen: Echt jetzt?
Mädchenpicknick zu Gefühlen, Körper und Sexualität: Bei Gemüsesticks und Kuchen Erfahrungen austauschen und Fragen stellen • Hanna Rohn

Weitere Themen zu buchen:

- Hauptsache früh!? Nutzen und Grenzen von Krebsfrüherkennung
- Ganz schön ich, Workshop für Mädchen und junge Frauen
- Liebe, Sex und mehr, Workshop für Mädchen und junge Frauen
- Schwangerschaft, Geburt, Muttersein
- Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile
- und mehr

Gesund und aktiv leben

Selbstmanagement-Kurs für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und für Angehörige • Beate Kopp-Kelter, Monika Vučak • kostenfrei, 6 Termine

Informationsveranstaltung
Gesund und aktiv leben, Information zum Selbstmanagement-Kurs für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und für Angehörige • Beate Kopp-Kelter, Monika Vučak • kostenfrei

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot 0316 83 79 98



Das Frauengesundheitszentrum steht für Empowerment und Partizipation. Fachfrauen und -männern bietet es Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Arbeitskreise, Netzwerke.

Aktuell: 18. Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme
Vortrag zum Thema Anorexia Nervosa von Sabine Schmid-Sipka, Vernetzung, Austausch und Information • Koordination Jutta Eppich • 19.11., 9–13 Uhr, Primawera, Graz • 20€

Spieglein, Spieglein ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen, Fortbildung für Frauen und Männer, die mit Mädchen arbeiten • Jutta Eppich • 28.11., 9–12 Uhr • Frauengesundheitszentrum • 20€

Wählen Sie aus unserem Fortbildungskatalog
www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen

Für PädagogInnen und für MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit bieten wir unter anderem:

- **Mehr Mädchen in die offene Jugendarbeit**
Themen sind Mädchengesundheitsförderung, mädchenfreundliche Gestaltung von Jugendzentren und Angebote, die Mädchen ansprechen und mehr
- **Voll aufgeklärt?** Mit Mädchen und Burschen über Sexualität reden und sexuelle Bildung fördern
Wo holen sich Jugendliche ihre Informationen über Sexualität? Was kann ich beachten, wenn ich mit ihnen rede? Fakten und Tipps für gelingende Gespräche auch in herausfordernden Situationen und empfehlenswerte Informationsquellen.
- **Paket Mädchengesundheit**
2 Workshops für SchülerInnen *Ganz Schön ich* oder *Liebe, Sex und mehr* + 1 Informationsabend für Eltern + 1 Fortbildung für PädagogInnen

Für **Fachfrauen und -männer aus anderen Bereichen** bieten wir Fortbildungen zu Themen wie Burn-out, gesundheitliche Folgen von Gewalt, gute Gesundheitsinformationen finden und mehr.



In unserer Bibliothek warten rund 2000 Bücher und zahlreiche Zeitschriften auf Sie. Sie können während der Öffnungszeiten des Frauengesundheitszentrums schmökern und ausborgen. Online-Bibliothekskatalog und Informationen zur Entlehnung auf www.frauengesundheitszentrum.eu/bibliothek

Hier finden Sie uns

Frauengesundheitszentrum
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0316 83 79 98
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu
Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr • Do 15–19 Uhr
Unsere Räume sind zugänglich für RollstuhlfahrerInnen.