FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

ein sechsteiliges Selbstmanagement-Programm für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und Angehörige

„Die Handlungspläne sind hilfreich, weil sie so konkret sind."
„Es werden alle wichtigen Bereiche und Herausforderungen des Alltags mit einer Erkrankung angesprochen."
„Ich habe Werkzeuge kennengelernt, um den Symptomkreislauf zu durchbrechen."

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, 9.4., 9.30 – 10.30 Uhr, kostenfrei (Voraussetzung für die Kursteilnahme)
Kurs: ab 16.4.2018 montags, 9.30 – 12.00 Uhr, weitere Termine 23.4., 30.4., 7.5., 14.5. und 28.5.
Trainerinnen: Beate Kopp-Kelter, Ulla Sladek
Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs. Informationsnachmittag und Kurs sind kostenfrei.

Wo

Selbsthilfe Steiermark
Lauzilgasse 25, 3. Stock, 8020 Graz

Unser Kurs startet im April 2018. Wir freuen uns auf Sie!

Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum, 0316/83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at,
www.frauengesundheitszentrum.eu/mit-chronischen-erkrankungen-leben

In Kooperation mit SELBSTHILFE STEIERMARK – jugend am werk

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

Mitglied im EVIVO netzwerk

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von
STADT GRAZ · Das Land Steiermark · MINISTERIUM FRAUEN GESUNDHEIT