25 Jahre

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Jubiläumsprogramm und Information
September 2018 bis Februar 2019

Österreichische Post AG / Sponsoring. Post
Benachrichtigungspostamt 8010
072037515

PROGRAMM 2018/19

★ SEPTEMBER 2018 ★

Mi 12.09.
16.00 – 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 Gruppen)

In Kooperation mit

Do 13.09.
17.00 – 19.30 Uhr
Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen, *Start der Treffen für schwangere Frauen und Paare im Frauengesundheitszentrum* • Kerstin Pirker • kostenfrei (siehe vorne Gruppen)

Sa 15.09.
14.00 – 16.00 Uhr
Regenbogenpicknick für lesbische Frauen*, die Mütter sind, und ihre Kinder, und für lesbische Frauen*, die Mütter werden wollen • Treffen im Augarten, bei Schlechtwetter im Frauengesundheitszentrum • Christine Hirtl • kostenfrei

Di 18.09.
9.30 – 10.30 Uhr
Beweglich bis ins hohe Alter, *Kurs* • Rosemarie Koban • 4,50 € pro Einheit, immer dienstags, Einstieg jederzeit möglich (siehe Kurse)

Mi 19.09.
18.30 – 19.30 Uhr
★ **Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin**, *Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene* • Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • 80 € (55 € mit Ermäßigung) für 8 Termine (siehe Kurse)

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

★ OKTOBER 2018 ★

Di 02.10.
19.00 – 20.30 Uhr
Solo Jazz – Swingin' with the cat, *Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene* • Wir werden verschiedene Solo-Jazz-Moves kennenlernen und die Bewegungen in unserem eigenen Stil ausprobieren • Antonia Suanjak• 50 € (35 € mit Ermäßigung) für 5 Termine (siehe Kurse)

In Kooperation mit

Mo 08.10.
16.00 – 17.30 Uhr
Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile, *Information und Gespräch* • Kerstin Pirker • kostenfrei

Di 16.10.

★ Aktionstag Frauengesundheit

25 Jahre FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

10.00 Uhr	**Geburtstagsfrühstück**
11.00 – 11.45 Uhr	**Das andere Leben. Festrede und Lesung** Elfriede Hammerl, Journalistin, Autorin
12.00 – 12.45 Uhr	**Frauengesundheit: Mythen, Fakten, Wissenswertes** mit Ulla Sladek
13.00 – 13.45 Uhr	**Entspannung in der Mittagspause** angeleitet von Beate Kopp-Kelter
14.00 – 14.45 Uhr	**Qigong 60+** mit Irmfried Skerbisch, zur Feier des Tages offen für Frauen jeden Alters
15.00 – 15.45 Uhr	**Be different, be yourself** Workshop für Mädchen mit Jutta Eppich
16.00 – 16.45 Uhr	**Kreatives Tun** Filz-Workshop mit Beate Kopp-Kelter
17.00 – 17.45 Uhr	**Meine Lust** Vortrag und Gespräch unter Frauen mit Kerstin Pirker
18.00 Uhr	**Weiterfeiern:** Poetry Slam mit Agnes Maier, Lindy-Hop Schnupperworkshop und Swingtanzen mit den Lindy Cats, DJane

Nachmittags gibt es außerdem eine Beratungsecke, einen Büchertisch und mehr

Infos zum Ort demnächst auf www.frauengesundheitszentrum.eu und unter 0361/83 79 98

Mi 17.10.
9.45 – 11.00 Uhr
Qigong für Frauen 60+, *Schnupperstunde* • Irmfried Skerbisch • kostenfrei (siehe Kurse)

Mo 22.10.
10.30 – 11.45 Uhr
Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen* • Irmfried Skerbisch • 120 € (75 € mit SeniorInnenCard) für 15 Termine (siehe Kurse)

Mi 24.10.
9.45 – 11.00 Uhr
Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen* • Irmfried Skerbisch • 120 € (75 € mit SeniorInnenCard) für 15 Termine (siehe Kurse)
11.15 – 12.30 Uhr
Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Fortgeschrittene* • Irmfried Skerbisch • 120 € (75 € mit SeniorInnenCard) für 15 Termine (siehe Kurse)

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

★ NOVEMBER 2018 ★

Do 08.11.
10.00 – 11.30 Uhr
Augenakupressur, *Übungen zur Verbesserung der Augengesundheit* • Irmfried Skerbisch • 8 €
16.00 – 19.00 Uhr
Alles Liebe, ich, *Workshop zur Selbstfreundlichkeit* • Beate Kopp-Kelter • 10 €

Di 13.11.
ab 17.30 Uhr
#rechtehatsie. Der österreichische NGO-Schattenbericht zur Frauenrechtskonvention, *Diskussion* • mit Felice Gallé, Frauengesundheitszentrum; Petra Leschanz, Frauenservice Graz; Andrea Ludwig, Klagsverband • Frauenservice Graz, Lendplatz 38, 8020 Graz • kostenfrei

In Kooperation mit

Do 29.11.
16.00 – 19.00 Uhr
Filz in Form und Farbe: Kreatives Tun entspannt, *Workshop* • Beate Kopp-Kelter • 15 € inklusive Material

★ DEZEMBER 2018 ★

Mi 05.12.
16.30 – 18.00 Uhr
Mein Leben hat Gewicht, *Therapeutische Gruppe für Frauen mit Bulimie/Essanfällen* • Silke Pfeifer-Mayer • 80 € für 8 Termine (siehe vorne Psychotherapie), Teilrückerstattung durch die Sozialversicherungsträger möglich

Do 13.12.
16.00 – 19.00 Uhr
Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren?, *Workshop* • Monika Vucsak • 10 €

★ JÄNNER 2019 ★

Mi 16.01.
17.00 – 18.30 Uhr
Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz? *Vortrag und Gespräch* • Ulla Sladek • kostenfrei

★ FEBRUAR 2019 ★

Do 07.02.
10.00 – 11.30 Uhr
Augenakupressur, *Übungen zur Verbesserung der Augengesundheit* • Irmfried Skerbisch • 8 €

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

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

Beweglich bis ins hohe Alter, *Kurs*
Rosemarie Koban • ab 18.9. dienstags 9.30 – 10.30 Uhr • 4,50 € pro Einheit, Einstieg jederzeit möglich

Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin,
Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • ab 19.9. mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr • 80 € (55 € mit Ermäßigung) für 8 Termine

Qigong für Frauen 60+,
Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen
Irmfried Skerbisch • ab 22.10. montags 10.30 – 11.45 Uhr • 120 € für 15 Termine (mit SeniorInnenCard 75 €)
Schnupperstunde: Mittwoch 17.10., 9.45 – 11.00 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+,
Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen
Irmfried Skerbisch • ab 24.10. mittwochs 9.45 – 11.00 Uhr • 120 € für 15 Termine (mit SeniorInnenCard 75 €)
Schnupperstunde: Mittwoch 17.10., 9.45 – 11.00 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Fortgeschrittene*
Irmfried Skerbisch • ab 24.10. mittwochs 11.15 – 12.30 Uhr • 120 € für 15 Termine (mit SeniorInnenCard 75 €)

Solo Jazz – Swingin' with the cat,
Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Antonia Suanjak • ab 2.10. dienstags 19.00 – 20.30 Uhr, weitere Termine 9.10., 23.10., 30.10., 6.11.2018 • 50 € (35 € mit Ermäßigung) für 5 Termine

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 2018
Programmplanung und -koordination: Felice Gallé, Monika Vucsak
Redaktion: Felice Gallé, Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner
Fotos: Rita Obergeschwandner, Wolfgang Köck (Cover), shutterstock
Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 8500 Stück
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

mitglied der österreichischen plattform gesundheitskompetenz

Qualität für Frauen – seit 2008 qualitätstestiert nach LQW, rezertifiziert bis 2020

Liebe Leserinnen,

sie lesen gerade unser Jubiläumsprogramm, denn

das Frauengesundheitszentrum wird 25 Jahre alt!

Gesundheit hat ein Geschlecht. Frauen und Männer haben unterschiedliche Möglichkeiten und Risiken. Sie erkranken an anderen Krankheiten, zeigen bei gleicher Krankheit andere Symptome, reagieren anders auf Medikamente. Als Patientinnen werden Frauen häufig nicht ernst genommen. Das Gesundheitswesen tragen sie an der Basis, vor allem als Pflegende, während die Chefetagen immer noch vorwiegend von Männern besetzt sind. Die Doppel- oder Dreifachbelastung, der viele Frauen ausgesetzt sind, schadet ihrer Gesundheit ebenso wie Gewalterfahrungen und das steigende Armutsrisiko. Das Frauengesundheitszentrum arbeitet beharrlich daran, diese Umstände bekannt zu machen und zu verändern.

Anlässlich der Eröffnung 1993 zeigte sich die damalige Frauenministerin, Johanna Dohnal, in ihrer Rede begeistert von dem Konzept des Grazer Frauengesundheitszentrums: „Frauen werden dabei unterstützt, Kompetenz für sich selbst zu entwickeln und Neuorientierungen zu wagen, die es ihnen ermöglichen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen … Ich weiß, liebe Frauen, dass es kein bescheidenes Ziel ist. Doch wer sagt, dass Frauen bescheiden sind?"
Wenn das kein Motto für die nächsten 25 Jahre ist.
Aber erst wird gefeiert! (Siehe Aktionstag 16.10.)

Wir freuen uns auf Sie, herzlich,
Felice Gallé, Renate Gruber,
Christine Hirtl und Team

AKTUELLES

★ Neu: Hebammensprechstunde

Kostenlose Beratung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche durch Hebamme Agnes Maier. Bitte vereinbaren Sie einen Termin im Frauengesundheitszentrum.

★ Neu: Jaya Yoga

Mit Jaya Yoga — die achtsame Siegerin bietet das Frauengesundheitszentrum Stärkung für das Leben mit chronischen Erkrankungen von Allergie über Migräne bis zu Zöliakie.
„Wir beschreiten einen Weg, den Körper positiv zu spüren, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und Gefühlstäler zu überfliegen", erklärt Trainerin Claudia Rief-Taucher ihren Hatha-Yoga-Stil. Der neue Kurs besteht aus Körperübungen, Atemübungen und Mentaltraining und ist für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene geeignet.
1. Termin: 19.9., 18.30 – 19.30 Uhr (weitere Termine siehe Rückseite)

★ Aktionstag Frauengesundheit

Das Frauengesundheitszentrum wird 25 und lädt am 16. Oktober zum gemeinsamen Feiern ein! Gestartet wird mit einem Jubiläumsfrühstück und einer Lesung: Gratulantin Elfriede Hammerl bringt ihr neues Buch *Alte Geschichten* mit. Mit Information rund um Frauengesundheit, Bewegung, Kreativworkshop und Entspannung geht es durch den Tag. Auf die Besucherinnen warten unter anderem auch eine Beratungsecke und ein Büchertisch. Abends wird mit Swing-Tanzen und Poetry-Slam weitergefeiert. Das genaue Programm finden Sie auf der Rückseite, Infos zum Ort demnächst auf www.frauengesundheitszentrum.eu und unter Ot 0361/83 79 98.

BERATUNG

Sie haben Fragen zu

ANGST UND PANIKATTACKEN
BRUSTGESUNDHEIT
BRUSTKREBS
BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG, MAMMOGRAFIE
DEPRESSION
ELTERNSCHAFT
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
VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN, PRÄNATALDIAGNOSTIK
WECHSELJAHRE

Wir bieten Ihnen

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

Wir antworten Ihnen innerhalb von drei Werktagen.

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

Zu unseren Öffnungszeiten

Telefon-Beratung
0316/83 79 98

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

www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung

PSYCHOTHERAPIE

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 • 50€ pro Einheit
  Ermäßigung möglich. Sie können bei Ihrem Sozialversicherungsträger um Teilrückerstattung ansuchen.
- Psychotherapeutische Beratung ist auch telefonisch 0316/83 79 98 möglich und per E-Mail frauen.gesundheit@fgz.co.at.

Mein Leben hat Gewicht — Gruppe für Frauen mit Bulimie/Essanfällen

Mit dieser Gruppe bieten wir Erfahrungsaustausch, Information und therapeutische Begleitung für Frauen, die sich im Strudel zwischen „sich (endlich) etwas Gutes tun" und „sich Selbstvorwürfe machen" gefangen fühlen. Im geschützten Bereich der Kleingruppe kann jede Teilnehmerin erleben: Auch anderen Frauen geht es ähnlich wie mir.

Mittwoch 5.12., 19.12., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., jeweils 16.30 – 18 Uhr • 80€ für 8 Termine, Teilrückerstattung durch den jeweiligen Versicherungsträger ist möglich.

TREFFEN

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 12.9.2018, 16 – 18.30 Uhr
- **Donnerstags-Treffen**, Frauengesundheitszentrum, Start 13.9.2018, 17 – 19.30 Uhr
  Begleitung: Kerstin Pirker

In Kooperation mit GRAZ GKK

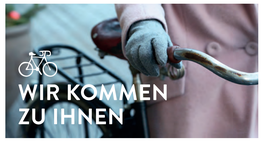
Regenbogenpicknick für lesbische Frauen*, die Mütter sind und ihre Kinder und für lesbische Frauen*, die Mütter werden wollen • 15.9.2018, 14 – 16 Uhr, Augarten, bei Schlechtwetter im Frauengesundheitszentrum • Begleitung: Christine Hirtl

In Kooperation mit FAmOS

Pionierinnen, *Gruppe von und für Frauen mit chronischen Erkrankungen, Peerberatung* • 0676/52 32 290, pionierinnen@gmx.at

Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs • 18.10., 14.11. und 12.12. um 16 Uhr • Elisabeth Holzer 0316/32 34 33

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



WIR KOMMEN ZU IHNEN

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

Wählen Sie aus unserem Angebot von Vorträgen und Workshops

www.frauengesundheitszentrum.eu/wir-kommen-zu-ihnen

- Die Klitoris, Film und Gespräch
- Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren?
- Ganz schön ich, Workshop für Mädchen und junge Frauen
- Gesundheitliche Folgen von Gewalt
- Kreatives Tun entspannt — Filzen in Form und Farbe
- Liebe, Sex und mehr, Workshop für Mädchen und junge Frauen
- Schön genug ohne Photoshop, für Jugendliche von 10 bis 20 Jahren
- Schwangerschaft, Geburt, Mutterstein
- Verhütung — Möglichkeiten, Vor- und Nachteile
- Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz?
- und mehr

Gesund und aktiv leben

Selbstmanagement-Kurs für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und für Angehörige • Beate Kopp-Kelter, Ulla Sladek • 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, Ulla Sladek • kostenfrei

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot
0316/83 79 98

FORTBILDUNGEN

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

Aktuell: 17. Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme

21. November 2018, 9 – 13 Uhr, Primawera, Graz
Vortrag zum Thema *Binge-Eating-Störung: von der Forschung zur (Therapie-)Praxis*, gehalten von Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Jennifer Svaldi. Sie ist Leiterin der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Eberhard-Karls Universität Tübingen und Leiterin der Tübinger Hochschulambulanz für Forschung und Lehre.

Wählen Sie aus unserem Fortbildungskatalog

www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen

- Burn-out — Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen
- Häusliche Gewalt — (K)ein Thema für das Gesundheitswesen!?
- Mehr Mädchen in die offene Jugendarbeit
- Spiegeln, Spieglein … Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen
- Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen im Internet?
- und mehr

Ich bin Lehrerin. Da in meiner Klasse immer wieder Diäten Thema sind, hätte ich gerne ein Coaching zum Umgang mit Essproblemen.

Als Sozialarbeiter in einer WG fände ich es gut, wenn die Jugendlichen besser über ihre Sexualität Bescheid wüssten.

Paket Mädchengesundheit

2 Workshops für SchülerInnen *Ganz Schön ich* oder *Liebe, Sex und mehr* +
1 Informationsabend für Eltern +
1 Fortbildung/Coaching für PädagogInnen, BetreuerInnen etc.

BIBLIOTHEK

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.