

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, 14. Jänner 2019, 17 – 18 Uhr, kostenfrei (Voraussetzung für die Kursteilnahme)

Kurs: ab 21.1. montags, 17.00 – 19.30 Uhr, weitere Termine 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2.2019

Trainerinnen: Ulla Sladek, Monika Vučsak

Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs. Informationsnachmittag und Kurs sind kostenfrei.

Wo

Sozialmedizinisches Zentrum Liebenau,
Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz

Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum,

0316/83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at,

www.frauengesundheitszentrum.eu/mit-chronischen-erkrankungen-leben

**Unser Kurs startet
im Jänner 2019.
Wir freuen uns auf Sie!**

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

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz