



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

BEWEGUNG FÖRDERT IHRE GESUNDHEIT – GANZ BESONDERS DIE FRAUENBEWEGUNG

PROGRAMM UND INFORMATION FEBRUAR BIS AUGUST 2019

WWW.FRAUENGESUNDHEITZENTRUM.EU



Österreichische Post AG / Sponsoring, Post
Beauftragte für den Postverkehr
072037315

PROGRAMM

1/2019

★ MÄRZ 2019 ★

Mo 04.03. 8–9 Uhr
★ **Morgendisko – Tanzen unter Pflanzen**, im ANNENVIERTLER Volksgarten (Wiese neben der Kreuzkirche) • immer montags bei trockenem Wetter

In Kooperation mit



Do 07.03. 18–19.30 Uhr
Hauptsache früh!? Nutzen, Grenzen und möglicher Schaden von Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung wie PAP-Abstrich und HPV-Test, *Information, Gespräch und Entscheidungshilfen* • Marlene Schader • kostenfrei

Fr 08.03. 10–11 Uhr
Frauengesundheit: Mythen, Fakten, Wissenswertes, Quiz • Ulla Sladek • kostenfrei • Es gibt Preise und Stärkung!



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.

Mi 13.03. 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 • 100€ (70€ mit Ermäßigung) für 10 Termine (siehe Kurse)

Do 14.03. 17–19.30 Uhr
Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen, Treffen für schwangere Frauen und Paare im Frauengesundheitszentrum • Kerstin Pirker • kostenfrei (siehe vorne Treffen)

In Kooperation mit



Mi 20.03. 9.45–11 Uhr
Qigong für Frauen 60+, Schnupperstunde • Irmfried Skerbisch • kostenfrei (siehe Kurse)

In Kooperation mit



16–18.30 Uhr
Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen, Start der Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare • Kerstin Pirker • in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK) • kostenfrei (siehe vorne Treffen)

Mo 25.03. 10.30–11.45 Uhr
Qigong für Frauen 60+, Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen • Irmfried Skerbisch • 104€ (65€ mit SeniorInnenCard) für 13 Termine (siehe Kurse)

17–18.30 Uhr

Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz?, *Information und Gespräch* • Ulla Sladek • kostenfrei

Di 26.03. 19–20.30 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 • 80€ (56€ mit Ermäßigung) für 8 Termine

In Kooperation mit



Mi 27.03. 9.45–11 Uhr
Qigong für Frauen 60+, Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen • Irmfried Skerbisch • 104€ (65€ mit SeniorInnenCard) für 13 Termine (siehe Kurse)

11.15–12.30 Uhr

Qigong für Frauen 60+, Kurs für Fortgeschrittene • Irmfried Skerbisch • 104€ (65€ mit SeniorInnenCard) für 13 Termine (siehe Kurse)

★ APRIL 2019 ★

Sa 06.04. 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 Schlechtwetter im Frauengesundheitszentrum • Christine Hirtl • kostenfrei

In Kooperation mit



Mo 08.04. 16–18 Uhr
Meine Lust, *Information und Gespräch unter Frauen zu Sexualität und Lust(losigkeit)* • Kerstin Pirker • 10€

Do 25.04. 16–19 Uhr
Alles Liebe, ich, *Workshop zur Selbstfreundlichkeit* • Beate Kopp-Kelter • 10€

★ MAI 2019 ★

Mo 06.05. 15–16.30 Uhr
Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile, *Information und Gespräch* • Kerstin Pirker • kostenfrei

Do 09.05. 18–19.30 Uhr
★ **HPV-Impfung – Fakten für Ihre Entscheidung**, *Information und Gespräch* • Marlene Schader • kostenfrei

Sa 11.05. 10–11.30 Uhr
★ **Nia – Getanzte Lebensfreude**, *zweiteiliger Workshop* • Kristin Gasser • 20€ für 2 Termine, 2. Termin 18.5.2019 (siehe vorne Aktuelles)

Di 21.05. 17–20 Uhr
★ **Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meiner Tochter?**, *Workshop für Mütter (auch Großmütter und Tanten willkommen)* • Hanna Rohn • 10€

Do 23.05. 9–12 Uhr
Spieglein, Spieglein ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen, *Fortbildung* • Jutta Eppich • 20€ (siehe vorne Fortbildungen)

★ JUNI 2019 ★

Sa 15.06. 9–17 Uhr
★ **„Wenn mein Leben ein Gefäß wäre ...“**, *Kreativ-Workshop zur eigenen Lebensgeschichte (Therapeutisches Filzen)* • Beate Kopp-Kelter • 40€ inklusive Material (siehe vorne Psychotherapie)

Do 27.06. 19–20.30 Uhr
Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren?, *Gesprächsrunde für Frauen in den Wechseljahren* • Monika Vučsak • kostenfrei, 2. Termin 4.7.2019 (siehe vorne Aktuelles)

★ JULI 2019 ★

Do 04.07. 19–20.30 Uhr
Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren?, *Gesprächsrunde für Frauen in den Wechseljahren*, 2. Termin • Monika Vučsak • kostenfrei

Do 18.07. 18–19.30 Uhr
★ **Gesundheitskompetent mit Brustkrebs leben: Wo finde ich verlässliche Informationen?** Wie gelingen gute Gespräche mit ÄrztInnen? Was sind meine Rechte als Patientin? Wie gehe ich mit alternativen Angeboten um?, *Information und Gespräch* • Marlene Schader • kostenfrei

Benötigen Sie eine **Dolmetscherin** für eine Veranstaltung? Kein Problem. Sagen Sie 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

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

Jaya Yoga – Die achtsame Siegerin, *Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene*

Stärkung für das Leben mit einer chronischen Erkrankung • Claudia Rief-Taucher • ab 13.3. mittwochs 18.30–19.30 Uhr • 100€ (70€ mit Ermäßigung) für 10 Termine

Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen* • Irmfried Skerbisch • ab 25.3. montags 10.30–11.45 Uhr • 104€ für 13 Termine (mit SeniorInnenCard 65€)

Schnupperstunde: Mittwoch 20.3., 9.45–11 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen* • Irmfried Skerbisch • ab 27.3. mittwochs 9.45–11 Uhr • 104€ für 13 Termine (mit SeniorInnenCard 65€)

Schnupperstunde: Mittwoch 20.3., 9.45–11 Uhr, kostenfrei

Qigong für Frauen 60+, *Kurs für Fortgeschrittene* Irmfried Skerbisch • ab 27.3. mittwochs 11.15–12.30 Uhr • 104€ für 13 Termine (mit SeniorInnenCard 65€)

Solo Jazz – Swingin' with the cat, *Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene*

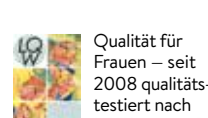
Antonia Suanjak • ab 26.3. dienstags 19–20.30 Uhr, weitere Termine 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5.2019 • 80€ (56€ mit Ermäßigung)

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, Februar 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 8500 Stück
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von





★ AKTUELLES

Liebe Leserinnen,
das Frühjahr ist jene Zeit, in der die zu Silvester gefassten guten Vorsätze umgesetzt oder vergessen werden. Beides hat Vor- und Nachteile – sind es doch die guten Vorsätze, die den Weg zur Hölle pflastern, wie der Schriftsteller George Bernard Shaw feststellte. Trotzdem haben die Klassiker der Gesundheitsförderung natürlich etwas für sich: nicht rauchen, mehr Obst und Gemüse, regelmäßig bewegen, Gemeinschaft erleben. Weil letztere sich wunderbar vereinbaren lassen, finden Sie in diesem Programm wieder Angebote wie *Jaya Yoga* für Frauen mit chronischen Erkrankungen und *Qigong für Frauen 60+*. Unseren *Solo-Jazz-Kurs* haben wir auf 8 Mal swingen verlängert. Weil Tanzen nicht nur ein ideales Training ist, sondern auch viel Spaß macht, gibt es außerdem neu einen *Nia-Workshop* (siehe nebenan) und eine feine Kooperation mit dem ANNENVIERTEL bei der *Morgendisko* im Volksgarten.

Unser ganzheitlicher Blick auf Gesundheit und zahlreiche Studien zeigen aber auch, dass in hohem Maß soziale Umstände entscheiden, ob wir gesund leben können. Für diese ist keine Frau persönlich verantwortlich. Es ist die Aufgabe der PolitikerInnen, gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Die Sicherheit, dass sich (nicht nur) die Miete ausgeht, die Möglichkeit Beruf und Familie zu vereinbaren, die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben gehören ebenso dazu wie Schutz vor Gewalt. Das Frauengesundheitszentrum setzt sich deshalb auf vielen Ebenen für die Gesundheit von Frauen und Mädchen ein. Und wir bleiben dabei: Die gesündeste Bewegung für Frauen ist die Frauenbewegung! Vielleicht treffen wir uns ja bei einer der Veranstaltungen am 8. März, dem internationalen Frauentag – zum Beispiel bei unserem Quiz rund um Frauengesundheit!

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

★ Nia-Workshop im Frauengesundheitszentrum

Nia – Getanzte Lebensfreude ist ein neues Bewegungsangebot für Körper, Geist und Seele im Frauengesundheitszentrum. Nia kombiniert spielerisch Elemente aus Tanz, Kampfsport und Yoga. Hier geht es um Genuss statt Leistung. Jede Teilnehmerin wählt ihr eigenes Level. Bei diesem Workshop wird geschwitz, gelacht und gleichzeitig positive Energie aufgetankt.

Nia – getanzte Lebensfreude • 11.5. und 18.5., 10 Uhr • 20€

★ Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren? Gesprächsrunde

An diesen 2 Abenden geht es um den Austausch zu körperlichen und seelischen Veränderungen in den Wechseljahren. Themen sind unter anderem eventuelle Beschwerden und Möglichkeiten, diese zu lindern, Entspannungstechniken und Pläne für die Zukunft. Denn die Wechseljahre sind eine Lebensphase, keine Krankheit. **Fahrplan für die Wechseljahre** • Donnerstag, 27.6. und 4.7. 2019, 19–20.30 Uhr • kostenfrei

★ Neu: Frauengesundheit zum Anschauen

Brustkrebs durch Aluminium in Deos? Was kann unsere Klitoris? Was macht Frauen krank, was hält sie gesund? Diese und weitere Fragen von Frauen beantworteten Expertinnen des Frauengesundheitszentrums in dem vierminütigen Video: Frauengesundheit – gut zu wissen. www.frauengesundheitszentrum.eu/gutzuwissen

Über Arbeit und Angebot des Grazer Frauengesundheitszentrums informiert ein Clip auf www.frauengesundheitszentrum.eu/leitbild. Gedreht wurde er anlässlich der Verleihung des Steirischen Qualitätspreises SALUS. Das Frauengesundheitszentrum hat die Auszeichnung im Herbst 2018 zum zweiten Mal gewonnen.



BERATUNG

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
- SCHILDRÜSE
- SEXUALITÄT
- SCHWANGERSCHAFT
- SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH
- SCHWANGERSCHAFTSTEST
- VERHÜTUNG
- VORGEURTliche UNTERSUCHUNGEN, PRÄNATALDIAGNOSTIK
- WECHSELJAHRE

www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung

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 Werk-
tagen.

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.



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 • 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: Filzen als Therapie

Wenn mein Leben ein Gefäß wäre ... was würde ich hineingeben? Wer und was hat mich geprägt? Wie schauen meine Lebenskreise aus? Welche Träume und Sehnsüchte habe ich noch? Bei diesem Workshop haben Frauen die Möglichkeit, sich auf kreative Weise mit diesen Fragen zu beschäftigen und sich in der Gruppe auszutauschen.

„**Wenn mein Leben ein Gefäß wäre ...**“, *Kreativ-Workshop zur eigenen Lebensgeschichte (Therapeutisches Filzen)* • 15.6., 9–17 Uhr • Beate Kopp-Kelter • 40€ inklusive Material



TREFFEN

Fahrplan für die Wechseljahre: aussteigen, umsteigen, weiterfahren? Gesprächsrunde für Frauen in den Wechseljahren • 27.6. und 4.7., jeweils 19–20.30 Uhr • Monika Vučsak • kostenfrei

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), Start 20.3.2019, 16–18.30 Uhr

• **Donnerstags-Treffen**, Frauengesundheitszentrum, nächster Termin 14.3.2019, 17–19.30 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 • 6.4.2019, 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
Nächste Peerberatung: 10.5., 16.30 Uhr

Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs • 13.3., 10.4. jeweils 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 Photoshopping, für Jugendliche von 10 bis 20 Jahren
- Schwangerschaft, Geburt, Muttersein
- Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile
- Vorbereitung auf das Gespräch mit meiner Ärztin, meinem Arzt
- und mehr

Gesund und aktiv leben

Selbstmanagement-Kurs für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und für Angehörige • Beate Kopp-Kelter, Monika Vučsak • 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 Vučsak • 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.

Spiegelin, Spiegelin ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen, Fortbildung für Frauen und Männer, die mit Mädchen arbeiten • 23.5., 9–12 Uhr • Jutta Eppich • Frauengesundheitszentrum • 20€

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

- Burn-out – Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen
- Gesundheitsinformation und Gesundheitskompetenz
- Häusliche Gewalt – (K)ein Thema für das Gesundheitswesen!?
- Krebsfrüherkennung – Nutzen, Grenzen, Risiken
- Mehr Mädchen in die offene Jugendarbeit
- Voll aufgeklärt? Mit Mädchen und Burschen über Sexualität reden und sexuelle Bildung fördern
- und mehr

Paket Mädchengesundheit

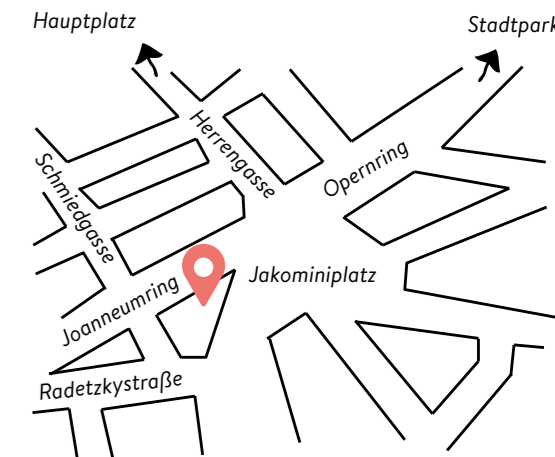
2 Workshops für SchülerInnen *Ganz Schön ich* oder *Liebe, Sex und mehr* + 1 Informationsabend für Eltern + 1 Fortbildung/Coaching für PädagogInnen, BetreuerInnen etc.



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.