

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

MÄRZ 2023

MÄRZ 2024

**Jahre für Frauen da
Tage Frauengesundheit
Veranstaltungen**

Editorial



Liebe Leserin,

2023 ist ein besonderes Jahr für uns – wir feiern 30 Jahre Frauengesundheitszentrum in Graz! Für das Jubiläumsjahr haben wir 30 reale und fiktive Gedenktage gesammelt, anlässlich derer wir ein vielfältiges 30-teiliges Programm gestaltet haben.

Neben bewährten Formaten wie Workshops und Vorträgen setzen wir auch Zeichen im öffentlichen und digitalen/virtuellen Raum. Wir bespielen die Stadt und posten auf Social Media-Plattformen. Wissen macht stark – und gesund, vor allem wenn die Infos evidenzbasiert sind und die Themen gut erklärt werden. Das geht sich in einem kurzen Post auf Instagram und Co nicht aus, daher gibt es ab sofort auch Podcasts mit unseren Expertinnen zum Nachhören. Und wir feiern: am 12. Oktober im Lendhafen!

Dies ist auch die Stelle um Danke zu sagen: Unseren Subventionsgeber*innen und Unterstützer*innen, die dafür gesorgt haben, dass wir uns für die Anliegen der Frauen* und Mädchen* einsetzen können, den Kolleg*innen und Weggefährter*innen, die uns auf unserer Reise kürzer oder länger begleitet haben sowie den Frauen und Mädchen, die uns vertrauen und unsere Angebote buchen.

Auf ein schönes Jubiläumsjahr!
Anita Adamiczek, Christine Hirtl und das Team des Frauengesundheitszentrums

Inhalt



Veranstaltungsprogramm	4
30 Tage im Zeichen der Frauengesundheit	
30 Veranstaltungen zum Jubiläum	
Beratungen	16
Treffen	21
Wissen macht stark und gesund	22
Veranstaltungen buchen	
Bibliothek	
Kontakt	23

**Gerne informieren
wir Sie über unser
Angebot!**

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

MI 1. MÄRZ 2023 | 19 UHR | SCHUBERTKINO

ENDOMARCH (ENDOMETRIOSE-MÄRZ)

nicht die Regel



Filmpräsentation | Podiumsdiskussion | Buffet

kostenfrei

Anmeldung unter marlene.schader@fgz.co.at

Finanziert vom Gesundheitsfonds Steiermark



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

SA 4. MÄRZ 2023 | FACEBOOK UND INSTAGRAM

INTERNATIONALER HPV-TAG

Fake News-Bingo

Marlene Schader und Rita Obergeschwandner

MI 8. MÄRZ 2023 | 17 UHR |
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

INTERNATIONALER FRAUENTAG

30 Jahre für Frauen da

Vernissage | Buffet

30 Jahre Frauengesundheitszentrum in Bildern
Rita Obergeschwandner

FR 7. APRIL 2023 | FACEBOOK UND INSTAGRAM

WELTGESUNDHEITSTAG

Was hält uns gesund? Determinanten für unsere Gesundheit

Film

Rita Obergeschwandner

MI 19. APRIL 2023 | 17 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

VERANSTALTUNGSTIPP ZUM
WELTGESUNDHEITSTAG

Gesund und aktiv leben

*Start des sechsteiligen Kurses für Frauen
mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige*

Marlene Pretis-Schader und Ulla Sladek

DO 4. MAI 2023 | 16 UHR |
MARIAHILFERPLATZ | LENDWIRBEL

Ist Skispringen gefährlich für die Gebärmutter? Kön- nen Männer hysterisch sein? Macht Spinat wirklich stark?

Quiz-Performance am Lendwirbel

Marlene Pretis-Schader, Hanna Rohn, Ulla Sladek
Mehr Information lendwirbel.at

FR 5. MAI 2023 | PODCAST

HEBAMMENTAG

Hebammen begleiten Geburten — oder doch viel mehr?

Eli Candussi im Gespräch mit Rita Obergeschwandner
Nachzuhören unter www.frauengesundheitszentrum.eu

SA 6. MAI 2023 | INSTAGRAM UND TIKTOK

ANTIDIÄTTAG

Woran du eine erfolgreiche Diät erkennst!

Jutta Eppich im Gespräch mit Mag.^a Dr.ⁱⁿ Manuela
Konrad, FH JOANNEUM Diätologie

Gepostet auf Instagram: [girlspirit_project](#)
Tiktok: [girlspirit project](#)

MO 8. MAI 2023 | AKTION | ÖFFENTLICHER RAUM

MENSTRUAL MONDAY

Code Red — In der Regel blutig

Eine Bewusstseinskampagne zur Feier der Menstruation: Wir stellen unseren Zyklus als Stärke, kreatives Potential, Teil unseres Alltags und Leistung unseres Körpers in den Mittelpunkt und machen auf Tabus und Mythen rund um die Monatsblutung aufmerksam. Period!

Hanna Rohn und Kolleginnen aus dem Team

FR 12. MAI 2023 | PODCAST

TAG DER PFLEGE

Frauen und Carearbeit – ist „die Pflege“ weiblich?

Anita Adamiczek und Rita Obergeschwandner im
Gespräch mit Expertinnen

Nachzuhören unter
www.frauengesundheitszentrum.eu

SO 14. MAI 2023 | PODCAST

(GEBÄR-)MUTTERTAG

7 Fakten zur (Gebär-)Muttergesundheit

Marlene Pretis-Schader und Rita Obergeschwandner

Nachzuhören unter
www.frauengesundheitszentrum.eu

SO 28. MAI 2023 | PODCAST

WELTFRAUENGESUNDHEITSTAG

Können Sie mir eine gute Frauenärzt*in empfehlen?

Kerstin Pirker und Rita Obergeschwandner

Nachzuhören unter
www.frauengesundheitszentrum.eu

JUNI | INSTAGRAM UND TIKTOK

MONAT DER ROLLENERWARTUNG

Typisch Mädchen*?!

Jutta Eppich im Gespräch mit Expertinnen und Rolemodels aus den Bereichen Sport, Beruf und Bildung

Gepostet wird an mehreren Tagen im Juni.

Instagram: girlspirit_project

Tiktok: girlspirit project

DO 1. JUNI 2023 | PODCAST

ELTERNTAG

Mutter, Mutter, Kind

Ulla Sladek und Rita Obergeschwandner

Nachzuhören unter

www.frauengesundheitszentrum.eu

MI 14. JUNI 2023 | 16.30 UHR | ÖGK

TREFFEN FÜR WERDENDE ELTERN

Schwanger! Gut begleitet durch 40 Wochen

Begleitung Kerstin Pirker

Ort: Österreichische Gesundheitskasse,

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

kostenfrei

Alle Termine unter www.frauengesundheitszentrum.eu

FR 18. AUGUST 2023 | PODCAST

WELTVERHÜTUNGSTAG

Gendergerechte Verhütung in weiter Ferne

Kerstin Pirker und Rita Obergeschwandner

Veröffentlicht auf
www.frauengesundheitszentrum.eu

DO 28. SEPTEMBER 2023 | PODCAST

TAG DES SICHEREN SCHWANGERSCHAFTS-
ABBRUCHS

Schwangerschaftsabbruch in Österreich

Rita Obergeschwandner im Gespräch mit Expertinnen

Nachzuhören unter www.frauengesundheitszentrum.eu

SO 1. OKTOBER 2023 | KAMPAGNE

GESUNDHEITSKOMPETENZ-MONAT

Fakt oder Fake?

Fragen und Antworten, Übungen, Challenges, Tipps
um die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken
Ulla Sladek, Marlene Pretis-Schader u.a.

Veröffentlicht auf
Instagram, Facebook und
www.frauengesundheitszentrum.eu

MO 2. OKTOBER 2023 | 10–12 UHR |
LAZARUS-SAAL, KAPFENBERG

ANLÄSSLICH DES TAGES DER ÄLTEREN
MENSCHEN AM 1. OKTOBER

Frauencafé 60+ in Kapfenberg

Ulla Sladek

Lazarus-Saal der Pfarre St. Oswald,
Friedrich-Böhler-Str. 5, 8605 Kapfenberg
Anmeldung bei ulla.sladek@fgz.co.at

MO 2. OKTOBER 2023 | 18 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

BRUSTKREBSMONAT



ONLINE

Gute Gesundheitsinforma- tionen zu Brustkrebs finden

Vortrag
mit Marlene Pretis-Schader
kostenfrei

DI 10. OKTOBER 2023 | 14 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Ich bin's mir selbstwert

Workshop für Mädchen und junge Frauen
Elfriede Predota
kostenfrei
Anmeldung bei elfriede.predota@fgz.co.at

MI 11. OKTOBER 2023 | ÖFFENTLICHER RAUM

WELTMÄDCHENTAG

EmPOWER POSE

Mädchen und junge Frauen zeigen Stärke(n)

Eine Offline- und Online-Challenge

Jutta Eppich und Hanna Rohn

Gepostet auf Instagram: girlspirit_project

Tiktok: girlspirit project

DO 12. OKTOBER 2023 | 17 UHR |
LENDHAFEN, LENDKAI 17, 8020 GRAZ

Wir feiern 30 Jahre Frauengesundheitszentrum!

*Lesung, Performance, Musik, Gespräche,
Buffet und mehr*

Wir bitten um Anmeldung, damit wir planen können.
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

MI 18. OKTOBER 2023 | 17 UHR |
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

WELT-MENOPAUSETAG

Nichts ist so beständig wie der Wandel — die Wechsel- jahre, eine Lebensphase

Information und Gespräch

Anita Adamiczek

kostenfrei

DO 9. NOVEMBER 2023 | INSTAGRAM UND TIKTOK

TAG DER VULVAHAARE

Sind Intimhaare unhygienisch?

Hanna Rohn und Rita Obergeschwandner

Gepostet auf Instagram: girlspirit_project

Tiktok: girlspirit project

SA 25. NOVEMBER 2023 | PRESSEINFORMATION

TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Gesundheit verträgt keine Gewalt

Kerstin Pirker und Rita Obergeschwandner

Veröffentlicht auf

www.frauengesundheitszentrum.eu

SO 10. DEZEMBER 2023 | PODCAST

TAG DER (FRAUEN-)RECHTE

Frauen haben Recht(e)

Kerstin Pirker im Gespräch mit Expertinnen der Marienambulanz

Nachzuhören unter

www.frauengesundheitszentrum.eu

DO 14. DEZEMBER 2023 | 17 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

INTERNATIONALER TAG DER WEIBLICHEN
(BE-)SINNlichkeit

Kann man Gleitgel als Gesichtcreme verwenden?

*Workshop zu dieser und anderen lustvollen
Gesundheitsfragen*

Höhepunkt: Die Herstellung von Gleitgel
mit Hanna Rohn und Ulla Sladek
kostenfrei

Anmeldung unter frauen.gesundheit@fgz.co.at

MI 14. FEBRUAR 2024 | PODCAST

SAFER INTERNET DAY

Gegen Hass im Netz

Rita Obergeschwandner im Gespräch mit
Expertinnen

Nachzuhören unter www.frauengesundheitszentrum.eu

MI 14. FEBRUAR 2024 | 15.30 – 17 UHR | CAMPUS
DER MED UNI GRAZ, HÖRSAAL MC3

V-DAY, VICTORY DAY, VALENTINSTAG

Die schöne Vulva

*Vortrag für Student*innen und
Lehrende der Humanmedizin
und Interessierte*

Kerstin Pirker
kostenfrei

In Kooperation



1.3.2023 Endomarch
Film S. 4
4.3.2023 HPV-Tag
Posting S. 4
8.3.2023 17 Uhr Frauentag
Ausstellung S. 4
7.4.2023 Weltgesundheitstag
Film S. 5
19.4.2023 17 Uhr Weltgesundheitstag
Kurs S. 5
4.5.2023 Lendwirbel
Performance S. 5
5.5.2023 Hebammentag
Podcast S. 6
6.5.2023 Antidiättag
Posting S. 6

8.5.2023 Menstrual Monday
Aktion S. 6
12.5.2023 Tag der Pflege
Podcast S. 7
14.5.2023 Muttertag
Podcast S. 7
28.5.2023 Weltfrauengesund- heitstag
Podcast S. 7
Juni 2023 Monat der Rollenerwartung
Postings S. 8
1.6.2023 Elterntag
Podcast S. 8
18.8.2023 Weltverhütungstag
Podcast S. 9
28.9.2023 Tag des sicheren Schwan- gerschaftsabbruchs
Podcast S. 9

1.10.2023
Gesundheits-
kompetenz-Monat

Kampagne S. 9

2.10.2023 | Tag der
älteren Menschen

Treffen S. 10

2.10.2023
Brustkrebsmonat

Vortrag S. 10

10.10.2023 | Tag der
seelischen Gesundheit

Workshop S. 10

11.10.2023 |
Weltmädchentag

Challenge S. 11

12.10.2023 |
Jubiläum

Fest S. 11

18.10.2023 | Welt-
Menopausetag

Information S. 11

9.11.2023 | Tag
der Vulvahaare

Posting S. 12

25.11.2023 | Tag
gegen Gewalt an
Frauen

Presseinformation
S. 12

10.12.2023 | Frauen
haben Rechte

Podcast S. 12

14.12.2023 |
Tag der weiblichen
Besinnlichkeit

Workshop S. 13

14.2.2024 |
Safer Internet Day

Podcast S. 13

14.2.2024 |
V-Day, Victory day
Valentinstag

Vortrag S. 13

**Alle Veranstaltungen
auf einen Blick!**

Die Details zu den
Angeboten finden Sie
auf den Seiten 4 bis 13 in
dieser Broschüre.

Beratung

Wir bieten Ihnen



**Beratung und Begleitung
Sexualberatung
Hebammensprechstunde**

Information und Anmeldung
0316 83 79 98



**E-Mail-Beratung (Antwort innerhalb
von 3 Werktagen)**

frauen.gesundheit@fgz.co.at



**Telefon-Beratung zu unseren
Öffnungszeiten**

0316 83 79 98

Alle Beratungen sind kostenfrei. Auf Anfrage sind Beratungen im Frauengesundheitszentrum mit einer Dolmetscherin und Kinderbetreuung möglich.

→ www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung

Alle Beraterinnen und Themen auf einen Blick

ANGST UND PANIKATTACKEN • Silke Pfeifer-Mayer
BRUSTGESUNDHEIT • Marlene Pretis-Schader
BRUSTKREBS • Marlene Pretis-Schader
BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG,
MAMMOGRAFIE • Marlene Pretis-Schader
DEPRESSION • Silke Pfeifer-Mayer
ELTERN SCHAFT • Kerstin Pirker
ENDOMETRIOSE • Marlene Pretis-Schader
GEBÄRMUTTERENTFERNUNG •
Marlene Pretis-Schader
HEBAMMENBERATUNG • Eli Candussi
HPV-IMPfung • Marlene Pretis-Schader
JURISTISCHE FRAGEN BEI MEDIZINISCHEN
FEHLBEHANDLUNGEN • Karin Prutsch
LEBEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN •
Marlene Pretis-Schader
MENSTRUATION • Kerstin Pirker
MUTTERSEIN • Kerstin Pirker
MYOME, ZYSTEN • Marlene Pretis-Schader
PAP-ABSTRICH • Marlene Pretis-Schader
SEXUELLE GESUNDHEIT • Kerstin Pirker
SCHWANGERSCHAFT • Kerstin Pirker, Eli Candussi
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH • Melitta Freidl
SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT/UNGEPLANT
SCHWANGER • Melitta Freidl
SCHWANGERSCHAFTSTEST • Melitta Freidl
VERHÜTUNG • Kerstin Pirker
VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN,
PRÄNATALDIAGNOSTIK • Eli Candussi
WECHSELJAHRE • Anita Adamiczek

Psychosoziale Beratung



Silke Pfeifer-Mayer

Unsere Beraterin Silke Pfeifer-Mayer unterstützt Sie gerne in Zeiten der Veränderung und bei privaten oder beruflichen Problemen. Sie hat besonders viel Erfahrung in der Begleitung von Frauen und Mädchen mit Essproblemen, Ängsten, Burn-out-Symptomen und nach Gewalt-Erfahrungen.

Durch eine Beratung bekommen Sie einen neuen Blick auf Ihre Situation und entdecken neue Wege.

Wir bieten Ihnen

Beratung vor Ort im Frauengesundheitszentrum

Beratung telefonisch oder online

Beratungen mit Dolmetsch nach Anmeldung

Beratungen mit Kinderbetreuung nach Anmeldung

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu den Öffnungszeiten unter 0316 83 79 98. Falls Sie lieber eine E-Mail schicken wollen, geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, damit wir den Termin mit Ihnen fixieren können. Es sind bis zu 5 Termine möglich.

➔ www.frauengesundheitszentrum.eu/psychosoziale-beratung

Einzelberatungen für Mädchen und junge Frauen



Elfriede Predota

Im Rahmen des Projektes *Selbstwert+* bietet Elfriede Predota Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 21 Jahren ein niederschwelliges Beratungsangebot. Bis zu 5 Termine sind möglich.

Mögliche Inhalte

- Aktuelle Krisensituationen und psychische Belastungen
- Fragen und Informationen zu den Themen Beziehung, Sexualität, Essprobleme, Erfahrungen mit Gewalt, Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz ...
- Entscheidungshilfen
- Tools, um persönliche Ressourcen zu finden und zu stärken

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Ort

Vor Ort (geblockt etwa in Form eines Beratungstages) oder im Frauengesundheitszentrum sowie online oder telefonisch.

Anmeldung und Information bei Elfriede Predota
0676 30 75 476, 0316 83 79 98-27
elfriede.predota@fgz.co.at

Beraterinnen zu Ihren Gesundheitsthemen



Marlene Pretis-Schader



Melitta Freidl



Anita Adamiczek



Kerstin Pirker



Eli Candussi
Hebammensprechstunde

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

Begleitung: Kerstin Pirker

- Donnerstags-Treffen einmal im Monat bis Juni 2023, 17 – 19.30 Uhr, Frauengesundheitszentrum
- Mittwochs-Treffen einmal im Monat bis Dezember 2023 in der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK, Graz), 16.30 – 19 Uhr

Anmeldung und Information zu genauen Terminen, Themen und Gästen

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

→ www.frauengesundheitszentrum.eu/treffen

Nur im Frauengesundheitszentrum: Kostenfreie Hebammensprechstunde

Die Hebammensprechstunde steht allen Frauen ab Beginn ihrer Schwangerschaft bis nach der Geburt kostenfrei zur Verfügung. Die Beratungen sind kostenfrei und dauern jeweils eine Stunde.

Information und Anmeldung

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

Wissen macht stark und gesund

ZU
BUCHEN

Fortbildungen

Das Frauengesundheitszentrum bietet Multiplikator*innen und Einrichtungen Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Workshops, Arbeitskreise, Netzwerke.

Wählen Sie aus unserem Angebot

→ www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen

Wir kommen zu Ihnen!

Wir kommen gerne zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Frauengruppe, Pfarre, Ihr Jugendzentrum oder Ihren Verein – persönlich oder online.

Wählen Sie aus unserem Angebot

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

Angebote für Jugendliche

Unser Mädchengesundheits-Team bietet Workshops für Jugendliche, Angebote für Eltern und Fortbildungen für alle, die mit Jugendlichen arbeiten, an.

Wählen Sie aus unserem Angebot

→ www.frauengesundheitszentrum.eu/mädchengesundheit

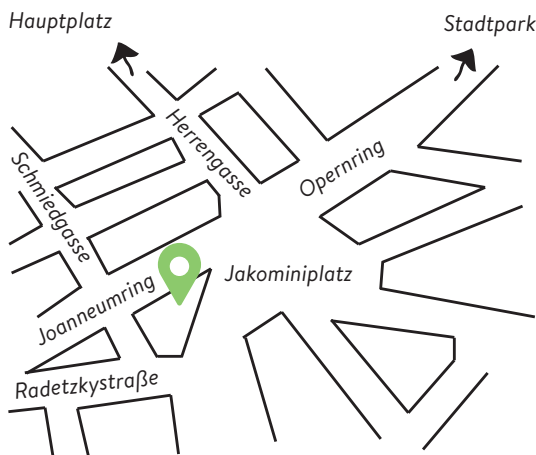
Gesunde Informationen

finden Sie auch in unserer Bibliothek! In unserer Bibliothek warten rund 2000 Bücher und zahlreiche Zeitschriften auf Sie und können entlehnt werden.

Online-Bibliothekskatalog und Informationen auf
→ www.frauengesundheitszentrum.eu/bibliothek

Kontakt und Information

Hier finden Sie uns in Graz



Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

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

Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr • Do 13–17 Uhr

Unsere Räume sind zugänglich für
Rollstuhlfahrer*innen.



Hier finden Sie uns im Netz und auf Social Media

www.frauengesundheitszentrum.eu

[https://www.facebook.com/
Frauengesundheitszentrum.Graz](https://www.facebook.com/Frauengesundheitszentrum.Graz)

Instagram:

Frauengesundheitszentrum_Graz
girlspirit_project

Tiktok: girlspirit project

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

SEIT 1993

Impressum

Frauengesundheitszentrum, Graz, Februar 2023

Programmplanung und -koordination: Melitta Freidl,
Rita Obergeschwandner

Redaktion: Anita Adamiczek, Melitta Freidl,
Rita Obergeschwandner

Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner

Piktogramme: Rita Obergeschwandner

Fotos: Rita Obergeschwandner, Wolfgang Köck, shutterstock

Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 12.000 Stück

Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

mitglied der
österreichischen plattform
gesundheitskompetenz



Qualität für
Frauen – seit
2008 qualitäts-
testiert nach
LQW, rezertifi-
ziert bis 2024

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

