FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

MÄRZ 2024

GUT ZU WISSEN

FRAUEN* MÄDCHEN* GESUNDHEIT

MÄRZ 2025

Editorial

Liebe Leserin,

2023 war für uns ein aufregendes Jahr – wir haben 30 Jahre Frauengesundheitszentrum mit einem vielfältigen Programm und einem Fest als Höhepunkt gefeiert. Eine kleine Auswahl an Fotos unserer Feier im Lendhafen finden Sie/findest du auf Seite 19.

2024 starten wir unser Jahresprogramm im Frauenmonat März mit der bewusst provokanten Frage „Ist schlechter Sex politisch?“ und dem geni(t)alen Debattierklub. Wir spannen den Bogen über Frauengesundheitsthemen wie Essprobleme, Brust- und Gebärmuttergesundheit, Sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Dabei gilt das Motto „Gut zu wissen – Frauengesundheit“. Wir haben uns folgenden Fragen gestellt: Was ist relevant für die Lebensrealitäten von Mädchen* und Frauen*, die unsere Veranstaltungen besuchen und mit ihren Fragen in unsere Beratungen kommen? Auf welche Gesundheitsfragen brauchen sie evidenzbasierte Antworten und Tipps für ihren Alltag? Herausgekommen ist ein vielfältiges Programm bei dem für jede Frau*, jedes Mädchen* etwas dabei sein sollte.

Wir freuen uns Sie/dich bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!
Anita Adamiczek, Christine Hirtl und das Team des Frauengesundheitszentrums

Inhalt

Veranstaltungsprogramm 4
Gut zu wissen – Frauengesundheit
41 Veranstaltungen für Frauen und Mädchen

Beratungen 22

Projekte 25

Wissen macht stark und gesund 26
Veranstaltungen buchen
Bibliothek

Kontakt 27

WICHTIGE INFOS

Sie benötigen eine **Dolmetscherin** oder **Kinderbetreuung**? Kein Problem! Sagen Sie uns bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Gerne informieren wir Sie über unser Angebot!

Anmeldung und Information
bei Melitta Freidl, 0316 83 79 98
frauen.gesundheit@fgz.co.at

MO 11. MÄRZ 2024 | 18 – 20 UHR | ZOOM

SEXUELLE GESUNDHEIT

ONLINE

Da unten?!

Ist schlechter Sex politisch?

Was, wenn ich ja zu Sex gesagt habe und meine Bedürfnisse kommuniziere und der Sex ist trotzdem unbefriedigend? *Schlechter Sex* trifft vordergründig Mädchen* und Frauen* und das hat gesellschaftliche Gründe: Wie wir Sex definieren, mit welchen Verantwortungen und Mental Loads sich Mädchen* und Frauen* konfrontiert sehen, Forschungslücken bei der weiblichen Anatomie und mehr – schlechter Sex muss politisch sein, schreibt Katherine Angel. Reden wir drüber!

Geni(t)aler Debattierclub für Frauen ab 16

mit Kerstin Pirker und Hanna Rohn
Kostenfrei

MI 13. MÄRZ 2024 | 17.30 – 19 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

ONLINE

Ja, ich kann!

Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen zu meiner Erkrankung?

Kostenfreier Workshop

Marlene Pretis-Schader
Anmeldung: marlene.pretis-schader@fgz.co.at

In Kooperation

UNIV. COMPREHENSIVE CANCER CENTER GRAZ Krebszentrum
Medizinische Universität & LKH-Univ. Klinikum

Med Uni Graz

Steiermärkische Krankenanstalten HELP
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

Finanziert von

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

DO 14. MÄRZ 2024 | 10 – 16 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

ESSPROBLEME

Train the Trainer zur Prävention von Essstörungen

Jutta Eppich
2. Teil am 15. März von 10 – 16 Uhr

Im Rahmen von DeESSkalation – gemeinsam gegen Essstörungen kostenfrei. Ein Projekt finanziert vom Gesundheitsfonds Steiermark und umgesetzt von LeLi-Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen (LebensGroß)

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK LeLi LebensGroß

DO 14. MÄRZ 2024 | 12 – 15 UHR |
GESUNDHEITSDREHSCHEIBE

FRAUENGESUNDHEIT

Sprechstunde

Wechseljahre: Was verändert sich in meinem Körper und wie gehe ich mit möglichen Beschwerden um? Wie lange muss ich verhüten?

Anita Adamiczek
Kostenfrei

Anmeldung und Information
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at oder
0316 872-3999

GRAZ

MI 20. MÄRZ 2024 | 19 – 20.30 UHR | STORCHENNEST

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Eltern werden – Paar bleiben:

Partner*innenschaft und was (vielleicht) anders wird.

Information und Gespräch

Martin Heranig und Kerstin Pirker
Kostenfrei
Anmeldung: Storchennest, 0650 80 38 939

MI 20. MÄRZ 2024 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GEBÄRMUTTERGESUNDHEIT

ONLINE

Endometriose

Was ist das und wie wird die Krankheit festgestellt? Welche Therapie- und Bewältigungsstrategien gibt es?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader und Eva Anderhuber-Tutsch,
Endoheros Steiermark
Kostenfrei

FR 22. MÄRZ 2024 | 16 – 18 UHR |
VEREIN SELBSTBESTIMMT LEBEN

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Gut zu wissen – Frauengesundheit: Meinen Körper gut kennen (-lernen)

Information und Gespräch für Frauen mit und ohne Behinderungen*

Kerstin Pirker
Kostenfrei

DO 4. APRIL 2024 | 15 – 18 UHR |
GESUNDHEITSDREHSCHEIBE

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Sprechstunde

Was kann ich selbst tun, um gut mit Symptomen wie Schmerzen, Schlafproblemen und mehr umzugehen?

Marlene Pretis-Schader
Kostenfrei

Anmeldung und Information
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at oder
0316 872-3999

GRAZ

MI 17. APRIL 2024 | 17.30 – 19 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

ONLINE

Ja, ich kann!

Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?

Workshop

Marlene Pretis-Schader
Anmeldung: marlene.pretis-schader@fgz.co.at
Kostenfrei

In Kooperation

UNIV. COMPREHENSIVE CANCER CENTER Krebszentrum GRAZ
Medizinische Universität & LKH-Univ. Klinikum

Med Uni Graz

Steiermärkische Krankenanstalten HELP
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

Finanziert von

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

MO 22. APRIL 2024 | 14 – 17 UHR | VEREIN FREIRAUM

ESSPROBLEME

Spieglein , Spieglein

Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen* und jungen Frauen*

Fortbildung

Jutta Eppich
Anmeldung: jutta.eppich@fgz.co.at

Im Rahmen des Projektes DeESSkulation – gemeinsam gegen Essstörungen kostenfrei. Eine Kooperation mit dem Verein Freiraum

---

MI 24. APRIL 2024 | FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM.EU/PODCASTS

FRAUENGESUNDHEIT

#frauenundalkohol

Podcast

DO 2. MAI 2024 | AB 16 UHR | MARIAHILFERPLATZ

FRAUENGESUNDHEIT

Quiz-Performance zu Gender und Gesundheit

Veronika Gmeindl, Hanna Rohn,
Marlene Pretis-Schader
Kostenfrei

Mehr Information unter lendwirbel.at

MI 15. MAI 2024 | 17.30 – 19 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ja, ich kann!

ONLINE

Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um?

Workshop

Marlene Pretis-Schader
Anmeldung: marlene.pretis-schader@fgz.co.at
Kostenfrei

In Kooperation

UNIV. COMPREHENSIVE CANCER CENTER GRAZ Krebszentrum
Medizinische Universität & LKH-Univ. Klinikum

Med Uni Graz

Steiermärkische Krankenanstalten HELP
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

Finanziert von

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

DO 16. MAI 2024 | 12 – 15 UHR |
GESUNDHEITSDREHSCHEIBE

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Sprechstunde

Gesundes Wissen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Zyklus von Frauen*

Kerstin Pirker

Anmeldung und Information
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at oder
0316 872-3999

GRAZ

DO 16. MAI 2024 | 17—19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN*

Nichts ist so beständig wie der Wandel – die Wechseljahre, eine Lebensphase

Kostenfreie Information und Gespräch

Anita Adamiczek

FR 24. MAI 2024 | 14—17 UHR | PHILOMENA

ESSPROBLEME

Spieglein , Spieglein

Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen* und jungen Frauen*

Fortbildung

Jutta Eppich
Anmeldung: jutta.eppich@fgz.co.at

Im Rahmen des Projektes DeESSkulation — gemeinsam gegen Essstörungen kostenfrei. In Kooperation mit Philomena, Liezen

---

DI 4. JUNI 2024 | 16—19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #1

Eltern werden — Paar bleiben: Partner*innenschaft und was (vielleicht) anders wird

Dreiteiliger Workshop für schwangere Frauen und Partner*innen*

Kerstin Pirker und Martin Heranig
30€ für 3 Termine (4.6., 11.6., 18.6.)

MI 5. JUNI 2024 | 15 – 18 UHR |
GESUNDHEITSDREHSCHEIBE

GEBÄRMUTTER- UND BRUSTGESUNDHEIT

Sprechstunde

Antworten auf Fragen zu Menstruation, Endometriose, Myome, Mammografie, Untersuchungen (PAP-Abstrich, HPV Test) und mehr

Marlene Pretis-Schader

Anmeldung und Information
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at oder
0316 872-3999

DI 11. JUNI 2024 | 16 – 19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #2

Selbstbestimmte Geburt: Gut informiert in die Geburt gehen.

Kerstin Pirker und Kathrin Kroneis

DI 11. JUNI 2024 | 17.30 – 19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM UND HYBRID

ZYKLUS

Menstruation und Arbeits(recht)

Mehr Regeln für die Regel am Arbeitsplatz

Kostenfreier Vortrag und Diskussion

Nora Melzer, Institut für Arbeits- und Sozialrecht der Universität Graz

MI 12. JUNI 2024 | 19 – 20.30 UHR | STORCHENNEST

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Eltern werden – Paar bleiben:

Partner*innenschaft und was (vielleicht) anders wird.

Information und Gespräch beim Elterntreff

Martin Heranig und Kerstin Pirker
Kostenfrei
Anmeldung: Storchennest 0650 80 38 939

DI 18. JUNI 2024 | 16 – 19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #3

Hauptsache gesund: Gesundheitskompetenz für Eltern von Neugeborenen – Informierte Entscheidungen für unser Baby treffen

Kerstin Pirker und Kathrin Kroneis

MI 18. SEPTEMBER 2024 | 17 – 19 UHR |
VEREIN SELBSTBESTIMMT LEBEN

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Gut zu wissen – Frauengesundheit: Meinen Körper gut kennen (-lernen)

Information und Gespräch für Frauen mit und ohne Behinderungen*

Kerstin Pirker
Kostenfrei

MI 2. OKTOBER 2024 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GEBÄRMUTTERGESUNDHEIT

ONLINE

HPV (Humanes Papillomvirus)

Infektion, Impfung und PAP-Abstrich – Zusammenhänge verstehen

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader
Kostenfrei

DI 8. OKTOBER 2024 | 17.30 – 18.30 UHR | FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

Beckenboden

Tipps und Übungen für die Körpermitte

4-teiliger, aufbauender Kurs

Andrea Schwar, Psychotherapeutin

4 Termine (8.10., 15.10., 22.10., 29.10.), jeweils 15€
Maximal 10 Teilnehmerinnen

DO 10. OKTOBER 2024 | 15 – 18 UHR | ZOOM

SEXUELLE GESUNDHEIT

ONLINE

Voll aufgeklärt?!

Genderaspekte sexueller Gesundheit

Fortbildung für Frauen und Männer*, die mit Mädchen* und Burschen* arbeiten*

Hanna Rohn
30€

DO 17. OKTOBER 2024 | 17 – 19 UHR | ZOOM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN

ONLINE

Nichts ist so beständig wie der Wandel – die Wechseljahre, eine Lebensphase

Information und Gespräch

Anita Adamiczek
Kostenfrei

DO 17. OKTOBER 2024 | 18 – 19.30 UHR | FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SCHÖNHEITSIDEALE

#schöngenug

Praxis-Workshop mit dem Programm Capcut für mehr Kreativität und Selbstliebe

Rita Obergeschwandner
10 €

MO 4. NOVEMBER 2024 | 18 – 20 UHR | ONLINE

VERHÜTUNG

ONLINE

Da unten?! Geni(t)al weiblich:

FAIRhütung – Verhütung für alle*

Geni(t)aler Debattierklub

Kerstin Pirker und Hanna Rohn mit einer Expertin
Kostenfrei

DI 5. NOVEMBER 2024 | 16–19 UHR | FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #1

Eltern werden – Paar bleiben: Partner*innenschaft und was (vielleicht) anders wird.

Dreiteiliger Workshop für schwangere Frauen und Partner*innen*

Kerstin Pirker und Martin Heranig
30 € für 3 Termine (5.11., 12.11. und 19.11.)

FR 8. NOVEMBER 2024 | 9 – 13 UHR | GRAZ

ESSPROBLEME

Vernetzungstreffen Essprobleme

*für Multiplikator*innen und Expert*innen aus dem Bereich Essprobleme*

Kontakt und Information
Jutta Eppich, jutta.eppich@fgz.co.at
30 €

DI 12. NOVEMBER 2024 | 16 – 19 UHR | FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #2

Selbstbestimmte Geburt: Gut informiert in die Geburt gehen.

Kerstin Pirker und Kathrin Kroneis

DI 19. NOVEMBER 2024 | 16 – 19 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger! #3

Hauptsache gesund: Gesundheitskompetenz für Eltern von Neugeborenen – Informierte Entscheidungen für unser Baby treffen

Kerstin Pirker und Toktam Tavakolian Far

MI 27. NOVEMBER 2024 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GESUNDHEITSKOMPETENZ

ONLINE

Mit meiner Ärzt*in reden

– Tipps für ein gelingendes Gespräch

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader
Kostenfrei

DO 28. NOVEMBER | 14 – 18 UHR | LENDHAFEN

MÄDCHENGESUNDHEIT

#girlspirit Abschlussveranstaltung

*Präsentation der Highlights aus 3 Jahren Projekt. Abschlussveranstaltung mit Fördergeber*innen, Multiplikator*innen und Projekteilnehmerinnen*

Kostenfrei
Anmeldung und Information:
Jutta Eppich, jutta.eppich@fgz.co.at

MI 4. DEZEMBER 2024 |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM.EU/PODCASTS

FRAUENGESUNDHEIT

#frauengeschichten

Podcast

Rita Obergeschwandner und Expert*innen

MI 11. DEZEMBER 2024 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

ONLINE

Töchtergesundheit #1

Spieglein, Spieglein – ein gesundes Körperbild bei meiner Tochter fördern

Jutta Eppich
Kostenfrei

Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Körperbild, Gesundheitsfragen und Sexualität

---

MI 15. JÄNNER 2025 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

ONLINE

Töchtergesundheit #2

HPV, Periode & Co: Töchter gut bei Gesundheitsentscheidungen begleiten

Marlene Pretis-Schader und Hanna Rohn
Kostenfrei

Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Körperbild, Gesundheitsfragen und Sexualität

MI 22. JÄNNER 2025 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GESUNDHEITSKOMPETENZ

ONLINE

Ja, ich kann!

**Neujahrsvorsätze nachhaltig umsetzen:
Wie kann ich mich aktiv um die eigene
Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?**

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader
Kostenfrei

MI 5. FEBRUAR 2025 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

ONLINE

Töchtergesundheit #3

**Liebe, Sex und mehr –
wie sag ich's meinem Kind?**

Hanna Rohn
Kostenfrei

Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Körperbild, Gesundheitsfragen und Sexualität

---

MI 12. FEBRUAR 2025 |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM.EU/PODCASTS

FRAUENGESUNDHEIT

#sexualitäten

Podcast

Rita Obergeschwandner und Expert*innen

Ein (letzter) Rückblick auf 30 Jahre Frauengesundheitszentrum

2023 war ein besonderes Jahr für uns: Wir haben den 30. Geburtstag des Frauengesundheitszentrums gefeiert. Mit einem Frauengesundheitsquiz, einem Vortrag von Gertraud Klemm und vielen Weggefährt*innen und Unterstützer*innen des Frauengesundheitszentrums.

Beratung

Wir bieten Ihnen

Beratung und Begleitung

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
ELTERNSCHAFT • Kerstin Pirker
ENDOMETRIOSE • Marlene Pretis-Schader
GEBÄRMUTTERENTFERNUNG • Marlene Pretis-Schader
HEBAMMENBERATUNG • Toktam Tavakolian Far und Kathrin Kroneis
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, Toktam Tavakolian Far und Kathrin Kroneis
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH • Melitta Freidl
UNGEWOLLT SCHWANGER | UNGEPLANT SCHWANGER | TEST • Melitta Freidl
VERHÜTUNG • Kerstin Pirker
VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN, PRÄNATALDIAGNOSTIK • Kerstin Pirker, Toktam Tavakolian Far und Kathrin Kroneis
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

Birgit Seidl

Im Rahmen des Projekts *Selbstwert+* bieten Birgit Seidl und Silke Pfeifer-Mayer Mädchen* und jungen Frauen* zwischen 12 und 21 Jahren ein niederschwelliges Beratungsangebot. Bis zu 5 Termine sind möglich.

Mögliche Inhalte

- Aktuelle Krisen 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
Die Einzelberatungen können vor Ort (geblockt etwa in Form eines Beratungstages) oder im Frauengesundheitszentrum sowie online oder telefonisch stattfinden.

Anmeldung und Information bei Birgit Seidl
0676 30 75 476, 0316 83 79 98-27
birgit.seidl@fgz.co.at

Beraterinnen zu Ihren Gesundheitsthemen

Melitta Freidl

Marlene Pretis-Schader

Kerstin Pirker

Anita Adamiczek

Gesundheits-förderung

Aktuelles aus den Projekten

★**Projekt girlspirit: 3 Tage als Influencerin**
Content Creation – Intensivworkshop für Mädchen und junge Frauen* von 13 bis 20 Jahren*

Gestalten wir gemeinsam ehrlichen, selbstbewussten Social Media Content, der uns stärkt und gut tut!
9.–11. Juli 2024, jeweils 10–16 Uhr,
im Frauengesundheitszentrum, Graz

★**Ja, ich kannn! Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen:** Patient*innentage am LKH-Univ. Klinikum Graz und der Medizinischen Universität Graz zu folgenden Themen:

- Sich ausgewogen ernähren, 17.4.2024, 13–16.30 Uhr
- Seelische Gesundheit, 12.6.2024, 13–16.30 Uhr
- Mit Symptomen und Nebenwirkungen umgehen, 25. September 2024, 13–16.30 Uhr

★**Selbstwert+ – Mädchen* und junge Frauen* stärken**
Kostenfreie psychosoziale Beratungen, Workshops sowie Fortbildungen buchbar!

https://www.frauengesundheitszentrum.eu/projekte

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.

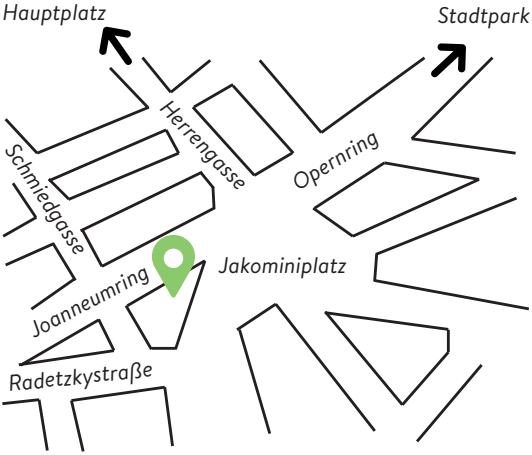
Wählen Sie aus unserem Angebot
www.frauengesundheitszentrum.eu/mädchengesundheit

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

Instagram:
Frauengesundheitszentrum_Graz
girlspirit_project
Tiktok: girlspirit project

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

SEIT 1993

Österreichische Post AG
SM 23Z043672 S

Frauengesundheitszentrum, Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Betreuung von Frauen und Mädchen, Joanneumring 3, 8010 Graz

Impressum
Frauengesundheitszentrum, Graz, Februar 2024
Programmplanung und -koordination: Melitta Freidl, Rita Obergeschwandner
Redaktion: Anita Adamiczek, Melitta Freidl, Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner
Fotos: Rita Obergeschwandner, Miriam Raneburger (S. 2, 19)
Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 7000 Stück
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

mitglied der österreichischen plattform gesundheitskompetenz

Qualität für Frauen – seit 2008 qualitätstestiert nach LQW, rezertifiziert bis 2024

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

STADT GRAZ

Das Land Steiermark → Gesundheit, Pflege, Sport und Gesellschaft

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz