

Smart unterwegs für meine Gesundheit

Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen 55+



Sie möchten wissen, wie Sie auf **ELGA** zugreifen können?

Sie möchten bei der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen gut einbringen?

Sie wollen mit Ihrem **Handy** (Smartphone) besser umgehen lernen?

Sie möchten gute und verlässliche Informationen im Internet finden?

Teil 1: Umgang mit dem Handy (Smartphone)

Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was? Wie kann ich Passwörter erstellen, die ich mir gut merken kann und die sicher sind?

Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen

Welche Vorteile kann mir das bringen und worauf sollte ich achten, damit ich gut und sicher unterwegs bin? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (ELGA, e-Rezept, E-Impfpass und mehr) gibt es und wie nutzt man sie?

Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet

Wie kann ich finden, was ich wissen will? Wie erkenne ich betrügerische Informationen? Wie erkenne ich seriöse Informationen? Welche empfehlenswerten Gesundheitsportale und Webseiten gibt es? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

Teil 4: Passende Ärzt*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren

Wie kann ich im Internet passende Ärztinnen und Ärzte oder Einrichtungen im Gesundheitswesen finden? Wie kann ich einen Termin vorbereiten und meine Fragen und Anliegen gut einbringen und hilfreiche Antworten bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin?

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Trainerin



Ulla Sladek,
Frauengesundheitszentrum

Wann

3.11., 6.11., 10.11., 13.11.2025, jeweils 9 bis 12 Uhr

Wer

Frauen 55+

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Wo

SMZ Stadtteilzentrum Jakomini
Jakominigürtel 1
8010 Graz

Anmeldung

Anna Lietzow-Wellenhof
0664 1627924, anna.lietzow-wellenhof@smz.at

*Eine gemeinsame Veranstaltung
von Frauengesundheitszentrum
und SMZ Stadtteilzentrum Jakomini*



Für dieses Projekt wird der Kurs Meine Gesundheit – meine Entscheidung (Kurskonzept: Frauengesundheitszentrum, Veronika Graber und Ulla Sladek, und Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, Jürgen Soffried) adaptiert und um digitale Gesundheitskompetenz erweitert. Das Projekt Meine Gesundheit – meine Entscheidung wurde von 2018 bis 2021 vom Frauengesundheitszentrum, dem Institut für Gesundheitsförderung und Prävention und der Österreichischen Gesundheitskasse unter der Projektträgerschaft der Versicherung öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau umgesetzt.

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**