

Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit umgehen

Drei Workshops mit Tipps und gesunden Infos für den Alltag



Diabetes, Schilddrüsenunter- oder überfunktion, Bluthochdruck, Migräne, Multiple Sklerose, Allergien oder Long-Covid sind Beispiele für Erkrankungen, die uns ein Leben lang begleiten können. Ein positiver Umgang und das Vertrauen, selbst etwas bewirken zu können sind wichtig, um gut damit leben zu können!

Marlene Pretis-Schader

Mit einer chronischen Krankheit zu leben ist nicht immer einfach und kann sich stark auf das Leben der betroffenen Frauen* und Männer* und ihre Angehörigen auswirken. Das bedeutet, den Alltag trotz Einschränkungen zu bewältigen, mit Höhen und Tiefen umgehen zu lernen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

In diesem Semester erfahren betroffene und interessierte Frauen* sowie Angehörige wertvolle Informationen und nützliche Tipps für den Alltag mit einer chronischen Erkrankung:

Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?

Montag, 10. Oktober 2022, 18 – 19.30 Uhr

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

Montag, 14. November 2022, 18 – 19.30 Uhr

Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?

Montag, 16. Jänner 2022, 18 – 19.30 Uhr

WO

Online via Zoom

FÜR WEN

Interessierte Frauen* und junge Mädchen*

REFERENTIN

Marlene Pretis-Schader, Beraterin

KOSTEN

Kostenfrei

*Wir freuen
uns auf Sie!*

INFORMATION UND ANMELDUNG

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von