

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

ein sechsteiliges Selbstmanagement-Programm für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und Angehörige



„Die Handlungspläne sind hilfreich, weil sie so konkret sind.“
„Es werden alle wichtigen Bereiche und Herausforderungen des Alltags mit einer Erkrankung angesprochen.“
„Ich habe Werkzeuge kennengelernt, um den Symptomkreislauf zu durchbrechen.“

Lernen Sie in diesem Kurs neue Möglichkeiten kennen, Ihren Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten, etwa

- wie Sie unterschiedlich mit Schmerzen umgehen können,
- wie Sie sich Ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen,
- wie Sie sich gesünder ernähren können,
- Wege und Ideen, anders mit Einschränkungen im Alltag umzugehen,
- wie Sie sich am besten auf einen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten,
- wie Sie sich selbst motivieren können,
- wie Sie mit Herausforderungen umgehen können, wenn jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem FreundInnenkreis mit einer chronischen Erkrankung lebt.

Wann

Informationsnachmittag: Montag, 16.10., 17.30 – 18.30 Uhr, kostenfrei (Voraussetzung für die Kursteilnahme)

Kurs: ab 23.10.2017 montags, 16.30 – 19.00 Uhr, weitere Termine 30.10., 13.11., 20.11., 27.11., und 4.12.

Trainerinnen: Beate Kopp-Kelter, Monika Vucsak

Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs. Informationsnachmittag und Kurs sind kostenfrei.

Wo

Frauengesundheitszentrum
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum, 0316/83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at,
www.frauengesundheitszentrum.eu/mit-chronischen-erkrankungen-leben

**Unser Kurs startet
im Oktober 2017.
Wir freuen uns auf Sie!**

In Kooperation mit 
_jugend am werk

Ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum.

Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet dieses Selbstmanagement-Programm als Vereinsmitglied im Evivo Netzwerk an.

Mitglied im

EVIVO netzwerk

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

STADT
GRAZ

Das Land
Steiermark

MINISTERIUM
FRAUEN
GESUNDHEIT