

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Gesund und aktiv leben

Ein kostenfreier Selbstmanagement-Kurs für Frauen und Männer

In Österreich lebt ein Drittel der Frauen und Männer über 15 Jahre mit einer chronischen Erkrankung, Tendenz steigend. Das Frauengesundheitszentrum stärkt sie mit dem kostenfreien Selbstmanagement-Kurs „Gesund und aktiv leben“. Im Kurs lernen die TeilnehmerInnen Techniken und Übungen kennen, um ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie tauschen Erfahrungen aus, erstellen Handlungspläne und erhalten Tipps für ein gesundheitsbewussteres Leben. Willkommen sind Frauen und Männer, die mit chronischen Gesundheitsproblemen leben oder chronisch erkrankte Angehörige haben.

Konkreter Handlungsplan für den Alltag

Die TeilnehmerInnen dieses Selbstmanagement-Programms erstellen einen persönlichen Handlungsplan – dabei begleiten sie die Kursleiterinnen. „Seit dem Kurs setze ich meine Pläne konsequent um und ich merke, wenn ich es nicht mache, fehlt mir was“, berichtet eine Teilnehmerin in der Evaluation.

Neben Entspannungstechniken und Ernährung ist etwa das Thema Bewegung ein fixer Teil des Kursprogramms. Gemeinsam wird erarbeitet, dass es trotz Schmerzen wichtig ist, sich zu bewegen. Um die Gesundheit zu verbessern, Krankheitsrisiken zu senken und die Stimmung zu heben. Zudem

Leben Sie, lebt ein Mitglied Ihrer Familie oder jemand aus Ihrem Freundeskreis mit einer Langzeiterkrankung wie Diabetes, Migräne, einer Allergie oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung?

werden Selbsttests und Vorschläge zu Bewegungsprogrammen vorgestellt. TeilnehmerInnen und Kursleiterinnen finden gemeinsam Ideen und Lösungen für den Umgang mit Niedergeschlagenheit oder chronischer Müdigkeit. „In der Gruppe habe ich auch wieder den Ehrgeiz entwickelt, meine Pläne und Wünsche umzusetzen“, so eine Teilnehmerin. Ein Kursbuch bietet eine gute Unterstützung für die Praxis während und nach dem Kurs.

Nächster Termin

Informationsvormittag: Montag, 15. 5., 9 – 10 Uhr
(Voraussetzung für die Kursteilnahme)

Kurs: ab 22. 5. 2017 montags, 9 – 11.30 Uhr,
weitere Termine: 29. 5., 12. 6., 19. 6., 26. 6., 3. 7. 2017

Trainerinnen: Ulla Sladek, Beate Kopp-Kelter
Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Kurs.
Informationsvormittag und Kurs sind kostenfrei.

Wo

Selbsthilfe Steiermark, Lauzilgasse 25, 3. Stock, 8020 Graz

Anmeldung

050/7900 5910, office@selbsthilfe-stmk.at



In Kooperation mit



Mitglied im



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

Mehr Information: www.frauengesundheitszentrum.eu/mit-chronischen-erkrankungen-leben