

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Online: Gesund und aktiv leben

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



v. l. Ulla Sladek und Beate Kopp-Kelter, Trainerinnen, Frauengesundheitszentrum

„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

Montag 15.3., 22.3., 29.3., 12.4., 19.4., 26.4., 16.30 – 19 Uhr • kostenfrei

Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen einen Zoom-Link zu.

In der Woche vor Kursbeginn gibt es eine persönliche Einführung in Zoom, Infos über den Kurs und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Die Termine werden individuell vereinbart.

Wo

Online via Zoom

Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum

0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

**Unser Kurs startet am 15. März 2021.
Anmeldeschluss ist der 1. März.
Wir freuen uns auf Sie!**

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



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

So klappt es online

Sicherheitshalber haben wir diesen Kurs in diesem Semester online geplant.
Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen den Zoom-Link zu.

Auf jeden Fall brauchen Sie:

Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern (eingebaut oder angesteckt)

Eventuell ein Headset (ersetzt Mikrofon und Lautsprecher, kann auch eines für Smartphones sein)

Möglichst gute Internetverbindung (ideal mit LAN-Kabel)

Ein Ort, an dem Sie während der Veranstaltung ungestört sind



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



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz