

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Gesund und aktiv leben

ein sechsteiliges Selbstmanagement-Programm für Frauen



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

**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, 27.2., 17.30 – 18.30 Uhr, kostenfrei (Voraussetzung für die Kursteilnahme)

**Kurs:** ab 6.3.2017 montags, 17.30 – 20.00 Uhr, weitere Termine 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4.2017

Trainerinnen: Beate Kopp-Kelter, Cornelia Zelzer

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

### Wo

Frauengesundheitszentrum  
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

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

### Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

0316/83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at), [www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

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