



# frauengesundheitszentrum

## FEBRUAR BIS AUGUST 2011 INFORMATION PROGRAMM

Österreichische Post AG / Sponsoring Post  
Benachrichtigungspostamt 8010  
0720372515

### VERANSTALTUNGEN FEBRUAR BIS AUGUST 2011

DI 01.03.  
MI 02.03.  
DO 03.03.  
MO 07.03.  
DI 08.03.  
MI 09.03.  
DI 15.03.  
MI 16.03.  
DO 17.03.  
DI 22.03.  
MO 28.03.  
FR 01.04.  
MO 04.04.  
MI 13.04.  
DO 21.04.  
DO 28.04.  
MO 02.05.  
DO 05.05.  
DO 12.05.  
MO 16.05.  
MI 18.05.  
MO 23.05.  
DI 24.05.  
MI 15.06.  
MO 20.06.  
MI 22.06.  
MO 27.06.  
DO 30.06.  
DO 21.07.  
DO 28.07.  
DO 04.08.  
DO 11.08.

- 09.00 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4,50€ pro Einheit
- 10.15 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4,50€ pro Einheit
- 19.00 **DICK UND FIT®** • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • Turnhalle Volksschule Brockmannngasse 119, 8010 Graz • 96€ für 16 Abende
- 09.30 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Schnupperstunde für neue Teilnehmerinnen • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • kostenfrei
- 16.00 **GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 16.00 **MAMMOGRAFIE-SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 17.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€
- 18.00 **DICK UND FIT®**, Wassersport für starke Frauen • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, 8010 Graz • 96€ für 16 Nachmittage
- 17.30 **BECKENBODEN – DIE BASIS STÄRKEN**, Kurs • Tina Reichhardt • 70€ für 10 Nachmittage
- 17.00 **BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei, weitere Termine 12.4., 10.5., 14.06. jeweils um 17.00 Uhr
- 09.30 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • 70€ für 10 Vormittage (40€ mit Seniorinnencard)
- 17.00 **AUTOGENES TRAINING** • Mag.<sup>a</sup> Michaela Freidl • Seminarraum im Einkaufszentrum Citypark, Lazarettgürtel 55, 8020 Graz, Eingang Bürocenter (neben dem Haupteingang), Lift E1/Citypark Management • 30€ für 6 Nachmittage
- 19.00 **VERHÜTUNGSMITTEL – VOR- UND NACHTEILE**, Vortrag und Gespräch • Monika Vučsak • Seminarraum im Einkaufszentrum Citypark, Lazarettgürtel 55, 8020 Graz, Eingang Bürocenter (neben dem Haupteingang), Lift E1/Citypark Management • 5€
- 16.00 **HPV-IMPfung**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 19.00 **NACH DER GEBURT**, Erfahrungsaustausch unter Müttern über Schwangerschaft und Geburt • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 19.00 **BURN-OUT – WENN FRAUEN ÜBER IHRE GRENZEN GEHEN**, Vortrag und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 8€
- 13.00 **SEXUALITÄT – HEUTE KANN MAN DOCH ÜBER ALLES REDEN!?** Fortbildung für Jugendarbeiterinnen, Beraterinnen, Pädagoginnen ... • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • 50€, Fortsetzung am Samstag 2.4. von 9.00–17.00 Uhr
- 19.00 **ANGST- und PANIKATTACKEN**, Vortrag und Gespräch • Ingrid Schweiger • 8€
- 16.00 **KREBSFRÜHERKENNUNG AM GEBÄRMUTTERHALS, PAP-ABSTRICH**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 19.00 **UNGEWOLLT SCHWANGER – WAS NUN?**, Vortrag • Monika Vučsak • 8€
- 18.00 **RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**, Informationsabend zum sechswöchigen Kurs • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • kostenfrei
- 16.00 **DAS FRAUENGESUNDHEITZENTRUM STELLT SICH VOR** • Monika Vučsak • kostenfrei
- 16.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 18.00 **RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**, Beginn des Kurses • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • 30€ für 6 Abende
- 09.30 **SEXUALITÄT – HEUTE KANN MAN DOCH ÜBER ALLES REDEN!?** Workshop für JugendarbeiterInnen, BeraterInnen, LehrerInnen ... • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • 20€
- 19.00 **PATIENTINNEN HABEN RECHT(E)**, Vortrag und Diskussion • Mag.<sup>a</sup> Christine Hirtl • kostenfrei
- 16.00 **GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 19.00 **BURN-OUT – WENN FRAUEN ÜBER IHRE GRENZEN GEHEN**, Vortrag • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 8€
- 17.00 **GANZ SCHÖN ICH**, Vortrag und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker • Seminarraum im Einkaufszentrum Citypark, Lazarettgürtel 55, 8020 Graz, Eingang Bürocenter (neben dem Haupteingang), Lift E1/Citypark Management • kostenfrei
- 18.00 **WISSEN MACHT STARK UND GESUND – WIE FINDE ICH GUTE INFORMATIONEN IM NETZ?** • Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek • kostenfrei
- 16.00 **KREBSFRÜHERKENNUNG AM GEBÄRMUTTERHALS, PAP-ABSTRICH**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 09.30 **VERHÜTUNGSMITTEL – VOR- UND NACHTEILE**, Vortrag und Gespräch • Monika Vučsak • Danaida, Marienplatz 5, 8020 Graz • kostenfrei, geschlossene Veranstaltung
- 19.00 **SELBSTWERT STÄRKEN**, Vortrag und Austausch • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 8€
- 16.00 **ENDOMETRIOSE**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 18.00 **WISSEN MACHT STARK UND GESUND – WIE FINDE ICH GUTE INFORMATIONEN IM NETZ?** • Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek • kostenfrei
- 19.00 **PILLE DANACH**, Vortrag • Monika Vučsak • 8€
- 16.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 16.00 **HPV-IMPfung**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 19.00 **UNGEWOLLT SCHWANGER – WAS NUN?** Vortrag • Monika Vučsak • 8€
- 15.00 **MAMMOGRAFIE-SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 16.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€

Veranstaltungen mit einem sind neu im Programm.

Regelmäßige und aufbauende Kurse sind farblich gekennzeichnet. Den jeweils ersten Termin finden Sie in diesem Kalender, weitere Termine und Zusatzinformation in dem Kasten unten.

Mehr zu den Veranstaltungen, Vortragenden und unseren Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at). Gerne schicken wir Ihnen auch Informationen zu.

Die Veranstaltungen und Beratungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Frauengesundheitszentrum statt und richten sich grundsätzlich nur an Frauen. Bei Fortbildungen sind auch Männer willkommen!

Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.

Wir organisieren gerne eine Gebärdensprachdolmetscherin für Sie.



**frauengesundheitszentrum** ist als Marke beim Österreichischen Patentamt registriert. Damit Sie vertrauen können: Wo Frauengesundheitszentrum drauf steht, ist unabhängige Arbeit im Interesse von Frauen drin.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen, auch für jene im Citypark, im Frauengesundheitszentrum an. Danke!

☎ 0316/83 79 98  
✉ [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html](http://www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html)



### REGELMÄSSIGE KURSE • Einstieg jederzeit möglich

- DICK UND FIT®** – Bewegungsgruppe für starke Frauen  
MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche
- **DIENSTAGSGRUPPE**, ab 1.3. dienstags 19.00–21.00 Uhr, Turnhalle Volksschule Brockmannngasse 119, 8010 Graz • 96€ für 16 Termine
- **WASSERSPORT**, ab 3.3. donnerstags 18.00–19.00, SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, 8010 Graz • 96€ für 16 Termine
- BECKENBODEN** – die Basis stärken • Tina Reichhardt • ab 7.3. montags 17.30–18.30 Uhr • 70€ für 10 Nachmittage
- BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum  
Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • jeden zweiten Dienstag im Monat 17.00–19.30 Uhr, 8.3., 12.4., 10.5., 14.6. • kostenfrei
- BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • ab 1.3. jeweils dienstags ab 9.00 und ab 10.15 Uhr • 4,50€ pro Einheit

### AUFBAUENDE KURSE

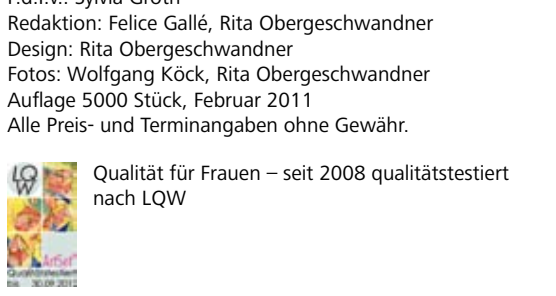
- AUTOGENES TRAINING** • Mag.<sup>a</sup> Michaela Freidl • ab 15.3. dienstags 17.00–18.00 Uhr • Seminarraum im Einkaufszentrum Citypark, Lazarettgürtel 55, 8020 Graz, Eingang Bürocenter (neben dem Haupteingang), Lift E1/Citypark Management • 30€ für 6 Nachmittage
- QIGONG FÜR FRAUEN 60+** für Anfängerinnen und Fortgeschrittene • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • ab 9.3. mittwochs 9.30–10.45 Uhr • 70€ für 10 Vormittage (mit Seniorinnencard 40€)  
Schnupperstunde für neue Teilnehmerinnen: Mittwoch 2.3., 9.30 Uhr
- RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN** • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • Kurs ab 5.5. donnerstags 18.00–20.00 Uhr • 30€ für 6 Abende (Informationsabend Do 28.4., 18.00 Uhr)



Die Veranstaltungen im Citypark finden in Kooperation mit Gesunder Bezirk Gries: Citypark bewegt! statt.



**IMPRESSUM**  
Hrsg. Frauengesundheitszentrum – Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Betreuung von Frauen und Mädchen.  
F.d.I.v.: Sylvia Groth  
Redaktion: Felice Gallé, Rita Obergeschwandner  
Design: Rita Obergeschwandner  
Fotos: Wolfgang Köck, Rita Obergeschwandner  
Auflage 5000 Stück, Februar 2011  
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr.





## LIEBE LESERIN,

Liebe Leserin, wo holen Sie sich Informationen zu Ihrer Gesundheit? Befragen Sie lieber ihre ÄrztInnen, FreundInnen oder das große Google-Orakel?

Das Internet ist die Hauptinformationsquelle der Österreicherinnen. Aber nur 4 Prozent der Befragten halten es für eine sehr glaubwürdige Quelle. \* Informationssuche im Internet ist also modern – doch Orientierung im elektronischen Info-Dschungel fällt schwer. Damit Sie sicher ans Ziel und zu Ihren Antworten kommen, haben wir für Sie das Web durchforstet. Ausgewählte Links zu Seiten mit unabhängigen, verständlichen, wissenschaftlichen Informationen rund um Gesundheit, Krankheiten, Therapien und Medikamente finden Sie unter **Gesundheitsinformation im Netz** auf unserer Homepage [www.fgz.co.at/Gesundheitsinformation-im-Netz.633.0.html](http://www.fgz.co.at/Gesundheitsinformation-im-Netz.633.0.html)

Sollten Sie Handfestes bevorzugen, besuchen Sie unsere Bibliothek. Für maßgeschneiderte Beratung stehen Ihnen unsere Expertinnen persönlich, am Telefon und per E-Mail zur Verfügung. Denn Wissen macht stark und gesund!

Das gesamte Team freut sich, Sie bald begrüßen zu dürfen! Herzlich Ihre Sylvia Groth

\*Gesundheitsbarometer: Was die ÖsterreicherInnen über die heimische Gesundheitsversorgung denken. Institut für Strategieanalysen im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Wien, Jänner 2010.)



## AKTUELLES

**WAS BRINGEN PAP-ABSTRICH UND HPV-IMPfung?** Was bedeutet das Ergebnis PAP II für mich? Wie gut schützt die HPV-Impfung mich vor Gebärmutterhalskrebs? Was ist eine Konisation? Das Frauengesundheitszentrum und die Sanitätsdirektion des Landes Steiermark stärken mit einer Broschüre Frauen für eine informierte Entscheidung. Bestellung im Frauengesundheitszentrum, Download [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)

**FACEBOOK UND MYSpace** Besuchen Sie uns auf Facebook und Myspace – Frauengesundheit im Social Web, bequem über Buttons auf [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at) zu erreichen. Holen Sie sich Informationen, posten Sie, schließen Sie sich uns an!

**FRÜHERKENNUNG MIT QUALITÄT** Österreich gehört zu den letzten vier Ländern der EU, in denen Reihenuntersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs nicht durchgehend nach qualitätssichernden Kriterien erfolgen. Nun plant der Gesundheitsminister ein flächendeckendes Früherkennungsprogramm nach den EU-Leitlinien für Mammografie-Screening einzuführen. Die Zuverlässigkeit der Ergebnisse würde dadurch deutlich steigen. Alle Österreicherinnen zwischen 50 und 69 Jahren werden künftig regelmäßig im Abstand von zwei Jahren eingeladen. Diese Gruppe profitiert laut Studien am meisten von der Untersuchung. Bei jüngeren Frauen treten hingegen häufiger falsch positive Befunde auf, was auch an der dichteren Gewebsstruktur ihrer Brust liegt.

**ARM UND KRANK – REICH UND GESUND?!** Der neue steirische Gesundheitsbericht 2010 zeigt einmal mehr: Gesundheit ist ungleich verteilt und abhängig von Bildung, Herkunft und Geschlecht. [www.verwaltung.steiermark.at](http://www.verwaltung.steiermark.at)



## BERATUNG

Bei einer Beratung im Frauengesundheitszentrum geht es um Sie und Ihre Fragen und Erfahrungen. Sie erfahren Neues über verschiedene Behandlungen, über schulmedizinische Diagnostik, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Sie erhalten wissenschaftlich abgesicherte Information für Ihre selbstständige Entscheidung. Als informierte Frau bewältigen Sie körperliche und seelische Veränderungen, Beschwerden und Krankheiten besser. Und Sie wissen über Ihre Rechte als Patientin Bescheid. Damit Sie tun können, was Ihnen gut tut. Selbstverständlich behandeln wir Ihre Angaben vertraulich.

Ihre Erfahrungen und Wünsche sind Grundlagen für uns, um in Arbeitskreisen und durch Öffentlichkeitsarbeit auf die gesundheitlichen Interessen von Frauen aufmerksam zu machen.

Nach Anmeldung sind auch Beratungen mit einer Dolmetscherin möglich.

### ✉ ONLINE BERATUNG

[www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)

Sie erhalten innerhalb von drei Werktagen Antwort auf Ihre Anfrage.

### ☎ TELEFONBERATUNG

0316/83 79 98

- Information
- Qualifizierter Weiterverweis
- Sexualpädagogisches Beratungstelefon
- Beratung zu Essproblemen



## PERSÖNLICHE BERATUNG

Bitte melden Sie sich für alle Beratungen an ☎ 0316/83 79 98 und [www.fgz.co.at/Persoelniche-Beratung.36.0.html](http://www.fgz.co.at/Persoelniche-Beratung.36.0.html)

**UNABHÄNGIGE BERATUNG** zu Brustgesundheit, Mammografie, Wechseljahre, Gebärmutterentfernung, PAP-Abstrich, HPV-Impfung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth, Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei (in Deutsch oder Englisch)

**VERHÜTUNGSBERATUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN** Monika Vučsak • kostenfrei

**BERATUNG BEI GEWOLLTER UND UNGEWOLLTER SCHWANGERSCHAFT, PILLE DANACH** Schwangerschaftstest • Monika Vučsak • kostenfrei

**BERATUNG ZU VORGEBURTLICHEN UNTERSUCHUNGEN** für schwangere Frauen • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei

**DIE LOTSIN IM GESUNDHEITSWESEN** – Beratung bei mehrfachen Erkrankungen und der Suche nach passenden ÄrztInnen • Univ. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Éva Rásky • 10€

**BEGLEITUNG BEI ÄRZTINNENBESUCHEN** • 10€

**DEPRESSIONEN, ANGST UND PANIKATTACKEN** Beratung auch für Angehörige • Ingrid Schweiger • 10€

**JURISTISCHE BERATUNG BEI MEDIZINISCHEN FEHLBEHANDLUNGEN** • Dr.<sup>in</sup> Karin Prutsch • 10€

**MENSTRUATION** • Julienne Dlugos • kostenfrei

**SCHILDDRÜSE** • Dr.<sup>in</sup> Katharina Krassnig • 10€

**SEXUALBERATUNG** • Dr.<sup>in</sup> Flora Hutz-Sicher • 34€

**SCHWANGER!** Informationen für Frauen speziell am Anfang ihrer Schwangerschaft • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei

**PATCHWORK-FAMILIEN-SERVICE** – ☎ 0664/23 11 499



## PSYCHOTHERAPIE

Private oder auch berufliche Probleme allein zu lösen, kann überfordern. Eine psychotherapeutische Begleitung unterstützt Sie in schwierigen Lebenssituationen. Orientierungsgespräche, Krisenintervention und psychotherapeutische Beratung zu unterschiedlichen Problemlagen sind möglich. Manchmal ist ein Erstgespräch ausreichend. Manche Frauen nutzen eine längere psychotherapeutische Begleitung.

Anmeldung und Information ☎ 0316/83 79 98 und [www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html](http://www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html)

- ERSTGESPRÄCH • 30 Minuten • kostenfrei
- PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNG • 50 Minuten • 25€
- EINZELTHERAPIE 50€ pro Einheit (je 50 Minuten) Ermäßigung möglich, bei den Sozialversicherungsträgern kann um Rückerstattung von 21,80€ angesucht werden.
- Psychotherapeutische Beratung ist auch telefonisch ☎ 0316/83 79 98 und online auf [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at) möglich.

**TERAPIJA RAZGOVOROM NA HRVATSKOM, SRPSKOM I BOSANSKOM JEZIKU (DR. ALEKSANDRA DIMOVA)** Gesprächstherapie in kroatischer, serbischer und bosnischer Sprache, weitere Sprachen auf Anfrage mit Dolmetscherin.

### ✪ SELBSTWERT STÄRKEN

Was fördert ein positives Selbstverständnis und aktiviert Kräfte? Wie können eigene Fähigkeiten und Stärken erkannt und genutzt werden? Vortrag und Gespräch Montag, 20.6.2011, 19.00 Uhr



## GRUPPEN

### SELBSTHILFEGRUPPEN

**AUTOIMMUNE SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN** • ☎ 0664/48 70 232, MB.schilddruese@gmx.at oder <http://members.aon.at/shg.schilddruese>

**ENDOMETRIOSE** • ☎ 0316/83 79 98

**FRAUEN SEHEN, FRAUEN HÖREN** – Gesprächskreis für Frauen mit Seh- und/oder Hörbehinderung • ☎ 0316/83 79 98

**FRAUEN VOR UND NACH GYNÄKOLOGISCHEN OPERATIONEN** ☎ 0664/93 29 732, [www.femica.at](http://www.femica.at)

**GESPRÄCHSRUNDE** an Brustkrebs erkrankter Frauen • Frau Kucharek ☎ 0660/76 55 077

**GESTOSE ODER HELLP-SYNDROM IN DER SCHWANGERSCHAFT** • ☎ 0699/19 48 62 00, kontakt@gestose-frauen.at

**VEREIN FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS** • Frau Holzer ☎ 0316/32 34 33 9.3., 14.4., 11.5., 16.00 Uhr Mitte Juni: Sommerabschlusstreffen, Zeit und Ort auf Anfrage

Mehr Information [www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html](http://www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html)

### WEITERE GRUPPEN

**BUNTE GRUPPE** Monatlicher Treffpunkt für Frauen mit und ohne Behinderung(en) ☎ 0316/83 79 98, ✉ [brigitte.steingruber@fgz.co.at](mailto:brigitte.steingruber@fgz.co.at)

**WILDROSEN** Gesellschaftsverein für Frauen ab 55 Jahren • Gundi Kabelka, Karoline Woldrich ☎ 0681/10 46 49 32



## WIR KOMMEN ZU IHNEN

Zu vielen unserer Themen bieten wir auch Veranstaltungen auf Anfrage. Gerne kommen wir zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Pfarre, Frauengruppe, Ihren Kindergarten oder Verein.

Diese und weitere Veranstaltungen können Sie buchen:

**WECHSELJAHRE** • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth  
**MAMMOGRAFIE** – Nutzen und Unsicherheiten • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth

**LOSLASSEN UND HALTGEBEN** • für Mütter von Jugendlichen in der Pubertät • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber

**MIT KLEINEN KINDERN/JUGENDLICHEN ÜBER SEXUALITÄT REDEN** • Mag.<sup>a</sup> Eva Fellner-Rzehak

**GANZ SCHÖN ICH** • Workshop für junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren • Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich

**MIT ACHTSAMKEIT INS GLECHGEWICHT** • Information und Übungen zum Selbstmanagement • Mag.<sup>a</sup>(FH) Sabine Zankl

**DIE KLITORIS** • Film und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker

**GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT** • Mag.<sup>a</sup> Christine Hirtl

**VERHÜTUNGSMITTEL** – Vor- und Nachteile • Monika Vučsak

Wenn Sie an einer Kooperation mit uns interessiert sind, freuen wir uns sehr! Schreiben Sie bitte eine E-Mail an [monika.vucsak@fgz.co.at](mailto:monika.vucsak@fgz.co.at). Drei unserer rund 80 KooperationspartnerInnen sind:



## FÜR FACHFRAUEN UND -MÄNNER

Das Frauengesundheitszentrum steht für Empowerment und Partizipation. Fachfrauen und -männern bietet es Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Arbeitskreise, Netzwerke. Weitere Information ☎ 0316/83 79 98 und [www.fgz.co.at/Fuer-Fachfrauen.23.0.html](http://www.fgz.co.at/Fuer-Fachfrauen.23.0.html)

**PSYCHOTHERAPEUTINNEN-FRÜHSTÜCK** Vernetzungsfürhstück frauenspezifische Psychotherapie 11.4.2011 von 9.00 – 11.00 Uhr Ort: b.a.s., Dreihackengasse 1. 8020 Graz Anmeldung bis 1.4.2011 im Frauengesundheitszentrum bei [monika.vucsak@fgz.co.at](mailto:monika.vucsak@fgz.co.at)

**SEXUALITÄT** – Heute kann man doch über alles reden! für Jugendarbeiterinnen, Beraterinnen, Pädagoginnen ... Leitung: Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker Fortbildung: Fr 1.4., 13.00 Uhr, bis Sa 2.4., 17.00 Uhr • 50€ Workshop: Do 12.5., 9.30 – 12.30 Uhr • 20€ (auch für Männer)

**WISSEN MACHT STARK UND GESUND** – Wie finde ich gute Gesundheitsinformation im Netz? Health Literacy 24.5. sowie 27.6. jeweils 18.00 – 19.30 Uhr, Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek Information und Anmeldung im Frauengesundheitszentrum bei [monika.vucsak@fgz.co.at](mailto:monika.vucsak@fgz.co.at) • kostenfrei

**LIEBE, SEX UND MEHR** Ab sofort ist der sexualpädagogische Workshop für Mädchengruppen in Schulen, Jugendheimen und Vereinen in der gesamten Steiermark kostenfrei. Für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Information und Anmeldung im Frauengesundheitszentrum bei [monika.vucsak@fgz.co.at](mailto:monika.vucsak@fgz.co.at)

Weitere Fortbildungen können Sie buchen, etwa • **ESSPROBLEME – SCHÖNHHEITSIDEALE – SELBSTVERTRAUEN** • **PATIENTINNEN HABEN RECHTE**



## BIBLIOTHEK

Derzeit sind rund 1900 Bücher und zahlreiche Zeitschriften verfügbar. Sie können die Bücher entleihen oder im Frauengesundheitszentrum während der Öffnungszeiten blättern, lesen, recherchieren und kopieren.

Online-Bibliothekskatalog und Informationen zur Entlehnung [www.fgz.co.at/Recherche-und-Entlehnung.49.0.html](http://www.fgz.co.at/Recherche-und-Entlehnung.49.0.html)

### HIER FINDEN SIE UNS



### ● FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

Joanneumring 3, 1. Stock ☎, 8010 Graz ☎ 0316/83 79 98 ✉ [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at) [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at) Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr • Do 15–19 Uhr