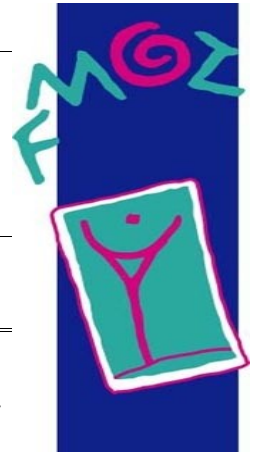


**Veranstaltungsprogramm**  
Frauen- und Mädchen GesundheitsZentrum  
Oktober 2011 – Juli 2012



---

**Oktober 2011**

---

*Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders*

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Informationsabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann auch ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Mo 10. Oktober 2011, 19.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 €)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

*Was passiert in meinem Körper während der Pubertät?  
Für Mädchen von 9 – 12 Jahren*

An diesem Nachmittag erfährst du Spannendes über die Vorgänge in deinem Mädchenkörper.

**Mo 24. Oktober 2011, 16.00 - 18.00 Uhr**

**Charlotte Gareis, FMGZ**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

**November 2011**

---

*Wohlfühlmassage  
Für junge Frauen zwischen 20 – 30 Jahren*

In diesem Kurs kannst du erste eigene Massageerfahrungen machen oder eine neue Art der Massage kennen lernen.

An drei Terminen erhältst du eine praxisorientierte Einführung in unterschiedliche Wohlfühl-Massagetechniken. In kleinen Schritten werden dir einfache, wohltuende Massagemöglichkeiten gezeigt, die den Körper entspannen. Dabei geht es weniger um Techniken, Muskelverspannungen zu lösen, sondern darum, das Wohlbefinden zu steigern. Die erlernte Massage kannst du natürlich dann im Familien- und Freundeskreis anwenden.

1. Termin: Massage der Füße, Hände, Nacken, Kopf
2. Termin: Rückenmassage, evtl. Beine
3. Termin: Ganzkörpermassage

**Do 10./17./24. November 2011, 18.00 - 20.00 Uhr**

**Charlotte Gareis, FMGZ**

**Für die drei Termine 6 -12 € (je nach Einkommen)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

*Frauen in Bewegung!  
Gesunde Ernährung für Knochen und Gelenke*

In Zusammenarbeit mit dem „Arbeitskreis Frauengesundheit“.

Knochen und Gelenke können durch „falsches“ Essen und einen belastenden Lebensstil sehr leiden und langfristig Schaden nehmen (u.a. Osteoporose, Arthritis, Arthrose, Gicht). Körperlich beweglich zu sein ist aber eine wesentliche Voraussetzung, um im Leben aktiv und mobil zu bleiben. In diesem Vortrag erfahren Sie, was unser Körper konkret braucht, um die Beweglichkeit zu unterstützen und zu erhalten. Es werden viele praxisnahe Möglichkeiten aufgezeigt, welche Ernährung Knochen und Gelenke pflegt und schützt und wie jede Frau ihrem Bewegungsapparat etwas Gutes tun kann – auch dann, wenn schon Schwierigkeiten bestehen.

Die Referentin ist Autorin von Gesundheitsratgebern und Wissenschaftsredakteurin.

**Mi 16. November 2011, 19.30 Uhr**

**Theatersaal der VHS, Rotteckring 12**

**Dr. Anja Schemionek, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin**

**6 € (Abendkasse)**

*„Mädchen / junge Frauen mit Ess-Störungen – verstehen und begleiten im  
(pädagogischen) Alltag“*

*Fortbildungsabend für PädagogInnen und Bezugspersonen*

Welche Symptome sind mit der jeweiligen Ess-Störung verbunden? Was ist im (pädagogischen) Umgang mit an Ess-Störung erkrankten Mädchen/jungen Frauen zu beachten? Was ist hilfreich, was gerade nicht?

Diese Fragen werden beim Vortrag im Mittelpunkt stehen. Anschließend besteht Raum für Fragen. Gerne können eigene Fälle eingebracht werden.

**Mo 21. November 2011, 19.30 Uhr**

**Susanne Strigel, Dipl. Soz.päd., Kinder- und Jugendtherapeutin (Gestalt- und Traumatherapie)**

**15 €/ ermäßigt 10 €**

*Bitte vorherige Anmeldung*

**Dezember 2011**

---

## Brustgesundheit Teil 1

### *Brustselbstuntersuchung - Ein achtsamer Weg zur eigenen Brust*

In diesem Seminar erhalten Sie in geschütztem Rahmen eine praktische Anleitung zur Brustselbstuntersuchung und Brustmassage. Sind wir in einem guten Kontakt mit unseren Brüsten, sind wir auch sensibel in der Wahrnehmung von Veränderungen. Sie erhalten an diesem Abend auch Informationen zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust sowie zu möglichen Brusterkrankungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Badehandtuch oder Laken, evtl. ein leichtes Tuch.

**Mo 5. Dezember 2011, 18.00 – 21.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**20 €/ ermäßigt 15 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## Januar 2012

---

### *Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders*

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Informationsabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann auch ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Mi 18. Januar 2012, 19.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 €)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

### *Selbstverletzung bei Mädchen und jungen Frauen – Ursachen und Hilfen Fortbildungsabend für Pädagoginnen und Bezugspersonen*

Mädchen mit selbstverletzendem Verhalten, z.B. Ritzen, spielen im pädagogischen Alltag eine immer größere Rolle. An diesem Abend werden mögliche Ursachen und Umgangsweisen mit der Thematik vorgestellt. Gerne können auch eigene Fälle eingebracht werden.

**Mo 23. Januar 2012, 19.30 Uhr**

**Susanne Strigel, Dipl. Soz.päd., Kinder- und Jugendtherapeutin (Gestalt- und Traumatherapie)**

**15 €/ ermäßigt 10 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## Februar 2012

---

### Brustgesundheit Teil 2 Mammographie- Screening Information und Austausch

Alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten im Abstand von zwei Jahren die Einladung, an einer Brustkrebs- Früherkennungsuntersuchung teilzunehmen. Die Teilnahme ist freiwillig. Viele Frauen sind in dieser Entscheidung unsicher, da auch kritische Aspekte mit dem Screening verbunden sein können. Wir informieren Sie umfassend über das Screening und auch über andere Methoden der Früherkennung, damit Sie eine informierte Entscheidung treffen können. Der Abend bietet Raum für den Austausch mit anderen Frauen, gibt Orientierungshilfen sowie auch Informationen zu einer brustgesunden Lebensweise.

**Mi 15. Februar 2012, 19.30 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 € / ermäßigt 4 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

### Wechseljahre

Was wechselt in den Wechseljahren? Welche körperlichen und seelischen Veränderungen begegnen uns? Dieses Seminar möchte Raum geben, sich über verschiedene Aspekte dieses Übergangs auszutauschen und in das eigene Erleben hineinzuspüren. Anregungen aus dem reichhaltigen Fundus der Naturheilkunde und der Selbsthilfe runden den Abend ab.

**Mo 8. Februar 2012, 18.00 - 22.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**20 € / ermäßigt 15 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## März 2012

---

### Der Beckenboden vom Tabuthema zur kraftvollen Mitte Vortrag und Praxis

Sie erhalten Einblicke in Anatomie, Physiologie und in das Zusammenspiel von Beckenboden und Zwerchfell. Sie lernen einfache Wahrnehmungsübungen und Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens kennen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können. Sie erfahren, wie Inkontinenzprobleme (Belastungs- und Dranginkontinenz) durch die Beckenbodenarbeit positiv beeinflusst werden können.

In Übungen zur Aktivierung und Kräftigung wird spürbar, wie der Beckenboden dem ganzen Körper Halt gibt und die Wirbelsäule aufrichtet, Senkungsbeschwerden können gelindert werden. Kraft, Anmut und Leichtigkeit können zurückkehren in unsere Bewegungen. Aus dem Tabuthema Beckenboden wird plötzlich ein spannendes Thema, das uns im Alltag positiv begleitet - auch Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen können nachlassen und uns wird klar warum.

**Mo 12. März 2012, 19.00 - ca. 21.30 Uhr**

**Andrea Roder, Physiotherapeutin**

**15 €/ ermäßigt 10 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

### Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Informationsabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann auch ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Mo 19. März 2012, 19.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 Euro)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

### Unsere Schilddrüse Hormonschaltstelle im Hals – kleiner, leichter Schmetterling oder dicke, ätzende Kröte

Die Schilddrüse ist für unser Hormongeschehen im Körper ein ungeheuer bedeutsames Organ, das leider meist viel zu wenig Beachtung findet – wenn es nicht gleich ganz und gar vergessen wird. Stimmt etwas nicht mit dem "Schmetterling im Hals", dann leidet schnell der gesamte Körper und die Psyche gleich mit: Herzrasen, Schwermütigkeit, Haarausfall, zittrige Hände, unerklärbare Müdigkeit, hartnäckiges Übergewicht, Dauerdurchfall und vieles mehr machen uns dann das Leben schwer. Es kann lange dauern, bis die richtige Diagnose gestellt wird und wir wirklich Hilfe finden. Da lohnt es, sich über den Schmetterling gut zu informieren, ein Auge auf ihn zu haben und zu wissen, was ihm gut tut!

Die Referentin ist Autorin von Gesundheitsratgebern und Wissenschaftsredakteurin.

**Mi 28. März 2012, 19.00 Uhr**

**Dr. Anja Schemionek, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin**

**6 €/ ermäßigt 4 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

**April 2012**

---

## *Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Wechseljahre*

An diesem Abend treffen sich Frauen, die sich längerfristig in einer Gruppe zu ihren Erfahrungen mit Themen rund um die Wechseljahre austauschen möchten. Die Mitarbeiterin des FMGZ unterstützt Sie am ersten Abend beim gegenseitigen Kennenlernen sowie Sammeln und Strukturieren der Themen und gibt Empfehlungen, wie Sie die zukünftigen Gruppenabende gestalten können.

**Mo 23. April 2012, 19.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## **Juni 2012**

---

### *Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders*

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Informationsabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann auch ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Mi 20. Juni 2012, 19.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 Euro)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*