

Wo FGZ drauf steht ist Frauengesundheit drin!

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten:

- Stellt Frauen und Mädchen in den Mittelpunkt der Arbeit
- Greift aktuelle Themen und Bedürfnisse auf
- Setzt sich ein für Chancengleichheit, Qualitätssicherung, Selbstbestimmung und Fürsorglichkeit
- Ist eine Anlaufstelle und ein Ort von Frauen für Frauen
- Finanziert sich jährlich durch Subventionen und durch erwirtschaftete Einnahmen. Es werden konsequent und ohne Ausnahme weder Geld- noch Sachleistungen von Pharmaindustrie oder Medizingeräteherstellern angenommen.

Die Arbeitsweise des Frauengesundheitszentrum Kärnten ist aufsuchend, um Frauen, Mädchen und ihren Angehörigen den Zugang zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu erleichtern.



Kontakt

Sie erreichen die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrum Kärnten während der **Bürozeiten:**

Mo, Di, Do, Fr: 09.00 bis 13.00 Uhr
Mi: 15.00 bis 18.30 Uhr

In dieser Zeit steht Ihnen auch eine **Bibliothek** zur Verfügung. Sie können die Bücher kostenlos bis zu einem Monat ausborgen.

Zusätzlich können Sie mit einer Mitarbeiterin **einen individuellen Termin** vereinbaren um:

- Die Einrichtung kennen zu lernen
- In einem vertraulichen Gespräch Informationen für sich oder Angehörige einzuholen
- Die Möglichkeit für einen kostenlosen Schwangerschaftstest zu nutzen
- Vorschläge und Anregungen für unsere Angebote und Veranstaltungen einzubringen
- Herauszufinden, ob Sie eine selbstorganisierte Frauengruppe zu einem Frauengesundheitsthema beginnen wollen

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
Telefon: 04242 - 53055
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

Gefördert von



Landeshauptmann-Stv. Dr. Beate
PRETTNER



Frauen für Frauen

FGZ
Kärnten
Frauengesundheitszentrum



Frauen- gesundheit:

Es geht um mich!

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
Telefon: 04242 - 53055

www.fgz-kaernten.at
www.fgz-girls.at

Ihrer Gesundheit zuliebe

Wenn Sie Fragen rund um Gesundheit haben,

wenn Sie Entscheidungen in Bezug auf Erkrankungen treffen müssen,

wenn Sie gut auf sich schauen wollen...

... **finden** Sie kostenlose und vertrauliche Orientierungshilfe und Beratung in Kärntens einzigem Frauengesundheitszentrum

... **finden** Sie Informationen und Unterstützung bei unseren Veranstaltungen, die wir im gesamten Bundesland für Sie organisieren

... **finden** Sie im Frauengesundheitszentrum Kärnten Fachfrauen, die Ihnen zuhören und Sie ernst nehmen.



Frauengesundheit ist unser Thema

Die Gesundheit hängt nicht nur von der eigenen Lebensweise oder den körperlichen Anlagen ab. Einkommen, Bildung, Arbeitsbedingungen, Gesetze, Möglichkeiten der gesundheitlichen Versorgung und Umwelteinflüsse, haben ebenso Auswirkungen auf die Gesundheit. **Vielfältig sind daher die Themen** zu denen das Frauengesundheitszentrum Kärnten unter anderem arbeitet:

- Krebserkrankungen
- Vorsorge und Früherkennung
- Wechseljahre • Depression
- Essstörungen • Behinderung
- Schwangerschaft und Geburt
- Verhütung • Erschöpfung
- Selbstbestimmung • Sexualität
- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Bewegung • Chronische Erkrankungen



Leistungen

Die Aufgaben des Frauengesundheitszentrum Kärnten sind frauengerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu stellen Ihnen die Mitarbeiterinnen umfassende Informationen zur Verfügung und sie zeigen Ihnen Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu vermeiden oder um mit gesundheitlichen Belastungen besser umzugehen.

Zu den Leistungen des Frauengesundheitszentrum Kärnten gehört es aber auch, die Interessen von Frauen zu vertreten und für die gesundheitlichen Anliegen von Frauen einzutreten.

Diese Leistungen erhalten Sie:

- Bei vertraulichen, kostenlose Beratungen im Frauengesundheitszentrum Kärnten
- Bei Veranstaltungen in Gemeinden, Firmen, Sozialen Einrichtungen und im Frauengesundheitszentrum Kärnten selbst
- Bei Präventivarbeit in Schulen und Jugendeinrichtungen im gesamten Bundesland
- Bei Arbeitskreisen, Projekten und Fortbildungen
- Durch Informationsmaterialien, Texte und Medienberichte
- Durch persönliche Gespräche, am Telefon oder per E-Mail

Angebote

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten hilft Ihnen bei **Fragen, Sorgen, Wünschen und Belastungen** mit konkreten Angeboten.

Beispiele:

- Kurs: „Starker Rücken, starke Frau“
- Vortrag: „Venenerkrankungen“
- Beratung: „Schreibabys“
- Folder: „Bewegung kennt kein Alter“
- Informationsabend: „Herzgesundheit“
- Broschüre: „Ungewollt Schwanger“
- Elternabend: „Über Sexualität reden“
- Infokarte: „Sexualität und Gesundheit“
- Selbstverteidigungskurs: „Golden Girls“
- Handbuch: „Essstörungen, Hilfe für Eltern“
- Workshop: „Wechseljahre – Wandeljahre“
- Checkliste: „Gut vorbereitet zur Ärztin / zum Arzt“
- Information: „Prävention von Gebärmutterhalskrebs“
- Gruppe: „Stress- und Burnout-Prävention“
- Mehrsprachige Materialien: „Jede Frau hat das Recht auf Schutz und Hilfe“
- Kostenloser Download: „Schwangerschaft und Pränatale Diagnostik“
- Wissensquiz: „Die Ernährungspyramide“
- E-Mail-Beratung: „Offen gefragt“

Aktuelle Termine finden Sie auf www.fgz-kaernten.at oder Sie rufen uns einfach an unter **04242 - 53 0 55**



Einfühlsam und fachkundig!

Im Frauengesundheitszentrum Kärnten finden Sie **Ansprechpartnerinnen für Ihre gesundheitlichen Anliegen**. Die Mitarbeiterinnen achten und respektieren Sie in Ihrer Unterschiedlichkeit und Selbstbestimmung. **Sie nehmen Sie als Persönlichkeit mit Stärken und Fähigkeiten wahr und unterstützen Sie bei Ihrer aktiven Gesundheitserhaltung!**

Im Frauengesundheitszentrum Kärnten sind Fachfrauen aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen für Sie da. Sie bieten Ihnen als Hebamme, Psychologin, Ärztin oder Expertin für Gesundheitsförderung, ergebnisoffene Beratungen und unabhängige Informationen, damit Sie selbstbestimmte Entscheidungen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit treffen können.

Die Expertinnen des Frauengesundheitszentrum Kärnten machen auch in Ihrer Nähe Frauengesundheit zum Thema.

- Speziell für Mädchen betreibt das Frauengesundheitszentrum Kärnten die Online-Plattform: **www.fgz-girls.at**
- Ergänzt werden beide Webseiten durch die anonyme E-Mail-Beratung: **offengefragt@fgz-kaernten.at**
- Auch über unsere Facebook-Seite können Sie mit uns Kontakt aufnehmen: **www.facebook.com/fgz.kaernten**