

# Frauengesundheit. Es geht um dich!



## Frauengesundheit ist unser Thema

Die Gesundheit hängt nicht nur von der eigenen Lebensweise oder den körperlichen Anlagen ab.

Erschöpfung

Bewegung

Wechseljahre

Einkommen, Bildung, Arbeitsbedingungen, Gesetze, Möglichkeiten der gesundheitlichen Versorgung oder Umwelteinflüsse haben ebenso Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Schwangerschaft und Geburt

Chronische Erkrankungen

Sexualität und Verhütung

Depression

Armut

Vorsorge und Früherkennung

Unendlich vielfältig sind daher die Themen, zu denen das Frauengesundheitszentrum Kärnten arbeitet:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Diskriminierung

Essstörungen

Krebserkrankungen

Selbstbestimmung

## Ihrer Gesundheit zuliebe

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten steht Ihnen zur Seite bei:

- Fragen rund um Ihre Gesundheit
- der Steigerung Ihrer persönlichen Gesundheitskompetenz
- der Stärkung Ihres gesunden Lebensstils
- der Stärkung Ihrer Ressourcen
- selbstbestimmten Entscheidungen

Im Frauengesundheitszentrum Kärnten finden Sie Fachfrauen, die Ihnen zuhören und Sie ernst nehmen!

**Das beeinflusst**

**Ihre Gesundheit**

**Allgemeine sozioökonomische, kulturelle und ökologische Bedingungen**



Handel

Gesetzgebung



**Lebens- und Arbeitsbedingungen**



Arbeitsumfeld



Arbeitslosigkeit

Wohnen



Umweltschutz



**Soziale und gemeinschaftliche Netzwerke**



Freunde  
Gemeinde

Nachbarn  
Familie

Wasser & Hygiene



**Individueller Lebensstil**



Ernährung

Bewegung



Wirtschaft



Gesundheitsdienstleistungen



Bildung



Gehaltspolitik



**Alter, Geschlecht und Erbanlagen**

Rauchen & Alkohol



sichere Sexualität



Agrarkultur & Lebensmittelproduktion



Krieg



**und das sind**

**unsere Arbeitsfelder**



# Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz mit uns!

Wir fördern Ihre Gesundheit unter anderem mit:

Gesundheitskompetenz (Health Literacy) ist, kurz gesagt, die Fähigkeit von Menschen, sich Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen zu verschaffen, diese zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.

Dafür stellen Ihnen die Fachfrauen des Frauengesundheitszentrum Kärnten umfassende, vertrauenswürdige Informationen zur Verfügung und zeigen Ihnen Handlungsmöglichkeiten, um Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu vermeiden oder um mit gesundheitlichen Belastungen besser umzugehen.

Angebote und aktuelle Termine unter  
[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)

**Veranstaltungen**  
im gesamten Bundesland Kärnten

**Buchbaren Präventiv-Workshops**

**Vorträgen und Fortbildungen**  
mit erfahrenen Gesundheitsexpertinnen

**Vertraulichen Gesundheits-Beratungen**

**Frauenspezifischer Orientierungs-Hilfe**  
im Gesundheitswesen

**Unabhängigen Broschüren**

**Kärntens einzigem Lehrmittel-Verleih**

**Kostenloser Bibliothek**  
mit Entlehn-Möglichkeit

**Qualitätsgesicherter Webseite**

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten wurde 1999 als gemeinnützige Gesellschaft vom Land Kärnten und der Stadt Villach gegründet.

Die Finanzierung erfolgt über in jedem Jahr zu verhandelnde Förderungen und über geringfügige Unkostenbeiträge zu den Veranstaltungen. Es werden weder Geld- noch Sachleistungen von Pharmaindustrie oder Medizingeräteherstellern angenommen.

### Bei uns finden Frauen, Mädchen, Angehörige und Fachkräfte:

- **Leistbare, verständliche, geschlechtergerechte Gesundheitsinformationen**
- **Unabhängige, fachliche Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, die den Erhalt oder die Wiederherstellung von Gesundheit fördern**
- **Vielfältige Lern- und Erfahrungsräume für alltagsnahe, umsetzbares, gesundheitskompetentes Verhalten und Handeln**
- **Interdisziplinäres Wissen und wirkungsorientierte Erfahrung aus der Praxis langjähriger Frauengesundheitsarbeit.**

## Einfühlsam und fachkundig

Der Handlungsrahmen unserer Arbeit für bessere gesundheitliche Chancengerechtigkeit, höhere Gesundheitskompetenz und mehr Lebensqualität sind die Gesundheitsziele Österreich.

Die Fachfrauen des Frauengesundheitszentrum Kärnten verfügen über anerkannte Aus- und Fortbildungen in Bereichen wie: Gesundheitswissenschaften, Pädagogik, Pflegemanagement, Medizin, Psychologie, Physiotherapie, Soziologie, Sozialarbeit, Health Literacy oder Geburtshilfe.

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!

Viele Angebote können Gemeinden, Institutionen, Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie Unternehmen im gesamten Bundesland Kärnten buchen.  
So erleichtern wir den Zugang zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen.

- Wir respektieren Frauen in ihrer Vielfalt, jenseits von Rollen- und Körpernormierungen.
- Die frauenspezifischen Gesundheits-Beratungen sind ausgerichtet auf Geschlechtergerechtigkeit, Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit.
- Wir richten unseren Blick auch auf die Verhältnisse, in denen Frauen leben und arbeiten.
- Wir vertreten die gesundheitlichen Anliegen von Frauen in Arbeitskreisen und arbeiten als Expertinnen in Gremien mit.
- Wir sind der Focal Point des Landes Kärnten für den Aktionsplan Frauengesundheit.

Unsere Bürozeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 9.00 bis 13.00 Uhr

Mi: 15.00 bis 18.30 Uhr

Frauengesundheitszentrum  
Kärnten GmbH  
Völkendorfer Straße 23  
9500 Villach  
Telefon: 04242-53055

[fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at](mailto:fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at)  
[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)