

„Ernährung in der Schwangerschaft“: Nächste Workshoptermine

Jeder Workshop ist kostenlos und dauert 3,5 Stunden.

Ort	Räumlichkeit	Datum	Tag	Beginn
Feldbach	LKH Feldbach	05.09.12	Mi	15:30
Fürstenfeld	STGKK (ÖGB SR)	08.08.12	Mi	15:00
Graz	STGKK	28.06.12	Do	16:00
Graz	STGKK	03.07.12	Di	08:30
Graz	City Park	13.07.12	Fr	15:00
Graz	STGKK	19.07.12	Do	16:00
Hartberg	STGKK AST	11.07.12	Mi	16:00
Judenburg	STGKK Außenstelle	30.08.12	Do	15:30
Knittelfeld	STGKK Außenstelle	18.07.12	Mi	15:00
Lannach	Steinhalle Lannach	19.10.12	Fr	16:00
Leoben	STGKK AST	24.07.12	Di	14:00
St. Gallen	Gemeindeamt	06.07.12	Fr	15:00
Murau	STGKK AST (AK SR)	22.08.12	Mi	16:30
Mürzzuschlag	STGKK-AST	01.08.12	Mi	16:00
Schladming	DKH Schladming	05.09.12	Mi	08:00
Wagna	Eltern-Kind-Zentrum Süd	24.08.12	Fr	16:00
Weiz	STGKK-AST	23.07.12	Mo	15:00

„Babys erstes Löffelchen“: Nächste Workshoptermine

„Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“
Der Workshop ist kostenlos und dauert 3 Stunden.

Ort	Räumlichkeit	Datum	Tag	Beginn
Graz	STGKK	05.07.12	Do	16:00
Graz	STGKK	25.07.12	Mi	08:30
Graz	STGKK	29.08.12	Mi	16:00
Graz	STGKK	18.09.12	Di	08:30

Anmeldung: Montag bis Freitag, 08:00 bis 12:00 Uhr unter 0316/8035-1131 oder richtigessen@stgkk.at.

Alle weiteren aktuellen Termine finden Sie unter www.stgkk.at/richtigessen bzw. unter 0316/8035 1131.

Richtig essen von Anfang an!

G'SUND GENIEßEN
GEMEINSAM
DIE STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE

Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Obst- oder Gemüsesorten, die einzeln in wenig Wasser gedünstet und anschließend fein püriert gefüttert werden.

Worauf muss ich bei der Beikostgabe noch achten?

In der ersten Zeit ist es wichtig, alle Lebensmittel vor der Fütterung zu erhitzen. Berei-

ten Sie nur sehr kleine Portionen (am Anfang reichen ein paar kleine Löffel) und geben Sie Ihrem kleinen Schatz das Essen immer in entspannter Atmosphäre.

Weitere Tipps und Anregungen erhalten (werdende) Mütter und Väter in unseren kostenfreien Workshops!

Jasmin Klampfl

Expertinnen in eigener Sache

Ein Drittel der Österreicher über 15 Jahre lebt mit einer chronischen Erkrankung. Eine Herausforderung für die betroffenen Frauen und Männer, aber auch für das Gesundheitssystem. Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet den Kurs „Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ an.



Höhere Lebensqualität durch ein besseres Selfmanagement wird bei „Evivo“ gelehrt.

Ich habe mich sehr darüber gefreut, mich mit Frauen auszutauschen, die ähnliche Probleme haben wie ich“, so eine Teilnehmerin nach dem letzten Kurstag. An sechs Freitagen haben die Teilnehmerinnen zweieinhalb Stunden miteinander gearbeitet und sich Ziele für einen neuen Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung gesteckt. Denn es ist nicht immer leicht, den Alltag zu meistern. „Ich hab’ den Faden, die Orientierung wiedergefunden. Ich kann mich wieder auf das Wesentliche konzentrieren“, berichtet eine weitere Teilnehmerin.

Der Evivo-Kurs ist krankheitsübergreifend. Das heißt, es werden Themen und Inhalte behandelt, die für Frauen und Männer mit unterschiedlichen chronischen Gesundheitsproblemen gleichermaßen wichtig sind. Die Teilnehmerinnen lernen etwa, wie sie mit Schmerzen umgehen können, wie sie ihr persönliches Bewegungsprogramm zusammenstellen und wie sie ihr Selbstvertrauen im Umgang mit ihrer Krank-

heit stärken. „Wir haben alle Themen angeschnitten und das Werkzeug erhalten, uns gezielt selber zu vertiefen“, ist eine Teilnehmerin vom Konzept überzeugt.

„Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ wurde an der Stanford Universität in den USA entwickelt. Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet Evivo als Pionierpartnerin der Schweizer Careum Stiftung an. Das Projekt „Evivo – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ wird von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse unterstützt.

Informationsnachmittag:

17. September 2012,
16.30 bis 17.30 Uhr.

Kurs: ab 24. September sechs Montags, 16.30 bis 19.00 Uhr.
Ort, Information und Anmeldung: Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz, Tel. 0316/83 79 98, E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at, www.fgz.co.at.

Kursleitung: Beate Kopp-Kelter, Monika Vucsak.

Der Kurs ist kostenfrei.