



## Wozu?

Wissen macht gesund. Erst wer sich genau auskennt, kann gut für die eigene Gesundheit sorgen. Wir möchten Sie dabei unterstützen!

## Die Themen der Kurse sind:



- \* Was hält mich gesund? Wie kann ich gut auf mich schauen?
- \* Gesunde Ernährung & Bewegung & Wohlbefinden - wie hat das alles in meinem Leben Platz?
- \* Praktische Übungen zum Ausprobieren
- \* Gesundheitliche Veränderungen im Laufe der Zeit: wie kann man damit umgehen & entgegenwirken?
- \* Meine Rechte als Patientin - Patientenverfügung, ELGA, Patientenadvokatur...
- \* Gute Gesundheitsinformation finden & beurteilen
- \* Vorsorge & Früherkennung von Krankheiten



- \* Tipps zu Gesprächen mit Arzt und Ärztin - auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen & gemeinsam entscheiden.

...& vieles mehr

## Was Sie erwartet:

Eine Gruppe von Frauen mit Lebenserfahrung, Austausch mit anderen, leicht verständliche Vorträge, hilfreiche Adressen & Telefonnummern, Bearbeitung von Fragen, sowie praktische Übungen. Kostenlose Teilnahme, keine Verpflichtungen! Über regelmäßige Anwesenheit freuen wir uns!

Selbstverständlich können Sie mitgestalten - Ihre Themen sind uns wichtig!

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Projektteam



Wir bieten unsere Kurse auch für bestehende Gruppen vor Ort. Ab 5 Frauen - ob Pfarrgruppe, Leserunde, Freundinnentreff... Kostenlos. Rufen Sie einfach an! Wir kommen gerne zu Ihnen!