

## Beratung für Frauen und Mädchen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Möglich in den Sprachen Deutsch, Englisch und Spanisch; andere Sprachen wie Farsi, Arabisch, Russisch auf Anfrage nach Verfügbarkeit.

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Sterzinger, Diplomkrankenschwester, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Soziologin

Nach Vereinbarung, Montag, Tel. 0664-84 27 503

## Psychotherapie und Familienhilfe

in den Familienzentren Wiener Neustadt und Baden  
**Kontakt zur Terminvereinbarung für ein Erstgespräch:**

### Familienzentrum Wr. Neustadt

Ferdinand Porsche  
Ring 14/EG  
2700 Wiener Neustadt  
Tel. 0676-423 40 34

### Familienzentrum Baden

Renngasse 7  
2500 Baden  
Tel. 02252-259 322

## Das Zentrum für Frauengesundheit ...



- vermittelt Wissen über Gesundheit und bei Bedarf entsprechende Sprachkenntnisse.
- hilft Frauen und Mädchen bei der Bewältigung von seelischen Belastungen und Krisen, stärkt ihre Ressourcen und bietet neue Lösungswege.
- ermöglicht gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen durch Stärkung der Frauen.
- veranstaltet Gesundheitskreise in mehreren Gemeinden (Wr. Neustadt, Unterwaltersdorf, Baden, Bad Vöslau, Ternitz, Hollabrunn etc.) sowie Exkursionen und Gesundheitsaktivitäten.
- trägt zur ganzheitlichen Gesundheit von Frauen und Mädchen bei.
- unterstützt Frauen und Mädchen dabei, selbstbestimmt über ihre Gesundheit und ihren Körper zu entscheiden.
- fördert gleichberechtigten und barrierefreien Zugang zum österreichischen Gesundheitssystem.

Wir sind für Sie da

Telefonische Auskünfte und Anmeldung

Erreichbarkeit

**Zentrum für Frauengesundheit**  
im Caritas Familienzentrum  
Ferdinand Porsche Ring 14/1. Stock  
2700 Wiener Neustadt  
Tel. 0676-363 11 82  
[frauengesundheit@caritas-wien.at](mailto:frauengesundheit@caritas-wien.at)

Mo–Fr 9–12 Uhr  
Wir bitten um Terminvereinbarung.

Gerne organisieren wir auch in Ihrer Gemeinde einen Gesundheitskreis.



Zwei Gehminuten vom Bahnhof entfernt

Unsere Gruppenangebote finden ab 5 Teilnehmerinnen statt. Einstieg jederzeit möglich. Voranmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerinnenzahlen begrenzt sind.

Kursbeitrag

Unsere Kurse können kostenfrei besucht werden.

Unser Gesamtangebot wird dankenswerterweise gefördert. Ein großer Teil der entstehenden Kosten wird jedoch durch Eigenmittel finanziert. Wir freuen uns daher über freiwillige Beiträge, um unser Angebot aufrecht erhalten zu können.

Bitte spenden Sie

BIC RZBAATWW  
IBAN AT16 3100 0004 0405 0050  
Kennwort: Zentrum für Frauengesundheit

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich, Copyright: Caritas der Erzdiözese Wien; Fotos: Courtney Day; Druck: druck.at; Wien, Jänner 2017



# Caritas

Beratung  
und Familie

## Zentrum für Frauengesundheit

Beratung, Information und Bildung für Frauen und Mädchen  
Sommersemester 2017



Caritas Erzdiözese Wien  
[www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)

### Gesundheitskompetenz

Vermittlung von Gesundheitswissen an Migrantinnen

In 6 Modulen werden Zuwanderinnen mit guten Deutschkenntnissen zu interkulturellen Gesundheitstrainerinnen ausgebildet.

Sie lernen über grundlegende Gesundheitsthemen und über Methoden der Gruppenarbeit, um das Wissen an Frauen in ihrer Community weiterzugeben

**Themen:** Das österreichische Gesundheitssystem, Frauengesundheit, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Grundlagen der Erwachsenenbildung u.v.m.

**Voraussetzungen:** Gute Deutschkenntnisse (Niveau B1), Pflichtschulabschluss.



**9. Mai bis 16. Juni 2017, jeweils Di, Mi, Do 16 – 19 Uhr**

**Informationsabend am Mi 3. Mai 2017 17 – 19 Uhr**

**Auswahlgespräche am Do 4. Mai 2017, nach Terminvereinbarung**

**Anmeldung bis 2. Mai 2017 unter: [frauengesundheit@caritas-wien.at](mailto:frauengesundheit@caritas-wien.at)**  
Tel. 0664-84 27 503



### Bewegung und Entspannung

#### Yoga für Frauen

**Modul I:** Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse  
**Modul II:** Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Die Frauen lernen wie sie besser mit Stress umgehen und durch regelmäßige Körperübungen ihre Fitness verbessern können. Bitte bequeme Kleidung und Tuch mitnehmen!

Mit **Gaby Krauscher**  
Yogalehrerin

**Jetzt zweimal pro Woche!**

**Jeden Mo 14 – 15:30 Uhr**

**Modul I: Mo 6. März – Mo 24. April 2017**

**Modul II: Mo 8. Mai – Mo 26. Juni 2017**

**Jeden Mi 10 – 11:30 Uhr**

**Modul I: Mi 8. März – Mi 26. April 2017**

**Modul II: Mi 3. Mai – Mi 28. Juni 2017**

### Wohlbefinden und Entspannung durch Berührung

Mit **Siegrid Wistrail**, Dipl. Shiatsu und Quantum Bodywork-Therapeutin

Lerne Methoden der Stressminderung im Bewegungsapparat und im Nervensystem durch manuelle Techniken wie Shiatsu, Akupressur und Massage für dich und deine Familie

**Fr 21. April 2017 17 – 20 Uhr und**

**Sa 22. April 2017 9 – 17 Uhr**

### Zusammen aktiv

**Exkursion I:** Schwimmen und Wellness in Wien

**Termin: Mo 20. März 2017**  
**Anmeldung ab sofort**



Foto: wellnessoase sonnwendviertel

**Exkursion II:** Stadtführung: „Frauen in Wiener Neustadt“

**Termin: Fr 28. April 2017**  
**Anmeldung ab sofort**

### Frauencafé

Im Begegnungscafé kommen Frauen aller Nationalitäten zusammen. Wir werden gemeinsam Spiele ausprobieren, einen Film anschauen oder einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung machen.

Leitung: Mag.<sup>a</sup> **Elisabeth Sterzinger**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**14-tägig jeweils Mo 16 – 19 Uhr**

**Termine:**  
**6. März, 20. März, 3. April, 24. April, 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 26. Juni 2017**



Bitte um Anmeldung zu allen Kursen unter:  
[frauengesundheit@caritas-wien.at](mailto:frauengesundheit@caritas-wien.at)  
oder Tel. 0676-363 11 82, Mo – Fr 9 – 12 Uhr