



Gesundheit & Alter in der Lipizzanerheimat

(eine Informationsveranstaltung
für Frauen und Männer 60-plus)



Informieren Sie sich bei
Regine Höller-Rauch und
Alexandra Fährnich
über Gesundheitseinrichtungen und
Angebote im Bezirk Voitsberg
und in Ihrer Gemeinde!



Mag.ª Regine Höller-Rauch
Mitarbeiterin im akzente-Projekt
„Gemeinsam Gesundheit gestalten“

DGKP Alexandra Fährnich, MSc
Leiterin die Pflegedrehscheibe der
Bezirkshauptmannschaft Voitsberg

Termin: Di, 01.10.2019 (18.00 - 19.30 Uhr)

Ort: Buchhaus Geistthal, 8153 Geistthal Nr. 7

**Anmeldung und weitere Informationen im Gemeindeamt
Geistthal bei Frau Stroißnig oder Frau Läßer (Tel: 03149/ 2204).**

*Durch die Förderung des
Gesundheitsfonds Steiermark und des
Regionalressorts des Landes Steiermark
ist diese Veranstaltung **kostenfrei**.*



Ein Leben mit Demenz

(Ein kostenloser Infoabend rund um das Thema Demenz)



Bilder: pixabay

Demenz ist in aller Munde und die Angst davor ist groß. Im Vortrag versuchen wir „der Demenz“ etwas von ihrem Schrecken zu nehmen.

Wir sprechen über hilfreiche Maßnahmen, um dem Vergessen vorzubeugen - denn schon „kleine Dinge“ können ein normales Altern fördern. Außerdem erzählen wir von Menschen mit der Diagnose Demenz, wie sie damit umgehen und welche Arten von Bewältigungsstrategien bzw. welche Unterstützungsangebote im Alltag hilfreich sind.

Was natürlich auch nicht fehlen darf, sind praktische Tipps für pflegende Angehörige und Zeit für alle Ihre Fragen.

Termin: 17. Oktober 2019, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Volksschule Södingberg

Södingberg 35 a, 8152 Geistthäl-Södingberg

Referentinnen: DGKP Martina Hölbling & DGKP Silke Tanzmeister, mobile Demenzbetreuung Team Kieselstein, Kapfenberg



Durch die Förderung des Gesundheitsfonds Steiermark und des Regionalressorts des Landes Steiermark ist dieser Vortrag **kostenfrei**.



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Anmeldung und weitere Informationen im Gemeindeamt Geistthäl bei Frau Stroißnig oder Frau Läßer (Tel: 03149/2204).

Meine Gesundheit – Meine Entscheidung

Kostenfreier dreiteiliger Kurs für Frauen 60+



© Frauengesundheitszentrum

Was Information, Erfahrungsaustausch / Diskussion

Teil 1: Meine Gesundheit – Mitreden und Mitentscheiden

Teil 2: Gute Gesundheitsinformation

Teil 3: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt

Mit wem **Marlene Schader**, Frauengesundheitszentrum
(Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin & Beraterin für Frauengesundheit)

Wann Dienstag, 05. November 2019, von 09 bis 11 Uhr
Dienstag, 12. November 2019, von 09 bis 11 Uhr
Dienstag, 19. November 2019, von 09 bis 11 Uhr

Wo **Kultursaal im Gemeindeamt Geistthal**
8153, Geistthal-Södingberg 83

Wie **Kostenfrei** (gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark)

Bis zu 15 Teilnehmerinnen
Sie sind **30 Minuten** vor jedem Termin zu einem
kostenlosen Begrüßungskaffee eingeladen.

Information und Anmeldung

Anmeldung und weitere Informationen im Gemeindeamt Geistthal-Södingberg bei
Frau Stroißnig oder Frau Läßer (Tel: 03149/2204).

Themen



Teil 1: Meine Gesundheit – Mitreden und Mitentscheiden

Was bedeutet gesund sein für mich? Möchte ich mitreden und mitentscheiden, wenn es zum Beispiel um Untersuchungen oder Behandlungen geht? Was kann Mitentscheiden bringen und was brauche ich dafür?



Auch das Thema **Patientenverfügung** und **Vorsorgevollmacht** wird angesprochen.

Teil 2: Gute Gesundheitsinformation

Über Zeitung, Radio, Fernsehen und Internet erreichen uns unzählige Informationen über Gesundheit und Krankheit. Viele davon sind verzerrt oder falsch. Wie kann ich seriöse, hilfreiche Informationen erkennen und wo kann ich sie finden?



Teil 3: Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt

Den Arzt oder die Ärztin zu verstehen und die eigenen Anliegen einzubringen, ist oft nicht einfach. Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Welche Fragen kann ich stellen? Wie kann ich auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin oder Patient?

Projekträgerin: Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau

Projektleitung: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Durchführende Organisationen: Frauengesundheitszentrum, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Kurskonzept: Frauengesundheitszentrum und Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



Gefördert von

