

September – Dezember 2017

## Beratung für Frauen und Mädchen zur Ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Gesundheitsberatung in Arabisch, Englisch, Deutsch, Farsi, Spanisch und Türkisch.

Nach Vereinbarung, Tel: 0676-363 11 82, Mo-Fr 9-12 Uhr

### Hebammensprechstunde

Die Hebammensprechstunde versteht sich als zusätzliches Angebot zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und hat einen beratenden Charakter: Eingehen auf das psychosoziale Umfeld der Schwangeren, Feststellen der individuellen Bedürfnisse, und Information zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Mit Hebamme:

**Katharina Klima**

### Shiatsu

Shiatsu ist eine Form der Massage, die auf dem bekleideten Körper gegeben wird. Dabei werden die Muskeln entspannt, die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert. Dauer pro Einheit: 50 Minuten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Mit Shiatsu Praktikerin:

**Siegrid Wistril**

### Psychotherapie und Familientherapie

In den Familienzentren Wiener Neustadt und Baden

#### Terminvereinbarung für ein Erstgespräch:

- 2700 Wiener Neustadt, Ferdinand Porsche Ring 14/EG, Tel: 0676 423 40 34
- 2500 Baden, Renngasse 7, Tel: 02252 259 322

### Das Zentrum für Frauengesundheit ...

- trägt zur ganzheitlichen Gesundheit von Frauen und Mädchen bei
- unterstützt Frauen und Mädchen dabei, selbstbestimmt über ihre Gesundheit und ihren Körper zu unterscheiden
- vermittelt Wissen über Gesundeheit 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 Jugendlichen durch Stärkung der Frauen
- veranstaltet Gesundheitskreise in mehreren Gemeinden Niederösterreichs (Baden, Wiener Neustadt, Unterwaltersdorf) sowie Exkursionen und Gesundheitsaktivitäten



### Wir sind für Sie da

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)  
[www.caritas-wien.at/frauengesundheit](http://www.caritas-wien.at/frauengesundheit)

### Telefonische Auskünfte und Anmeldung

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

### Erreichbarkeit



Zwei Gehminuten vom Bahnhof entfernt

Gerne organisieren wir auch in Ihrer Gemeinde einen Gesundheitskreis.

### Kursbeitrag

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

Unsere Kurse können kostenfrei besucht werden.

Unser Gesamtangebot wird dankenswerterweise gefördert. Ein Teil der entstehenden Kosten wird jedoch durch Eigenmittel finanziert. Daher **freuen wir uns über jede freiwillige Spende**, um unser Angebot aufrechterhalten 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, August 2017

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



# Caritas

Beratung  
und Familie

## Zentrum für Frauengesundheit

Beratung, Information und Bildung für Frauen und Mädchen

September 2017 – Dezember 2017



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

# Zentrum für Frauengesundheit

## Ausbildung zur interkulturellen Gesundheitstrainerin

Vermittlung von Gesundheitswissen an Migrantinnen

In 7 Modulen werden Migrantinnen mit guten Deutschkenntnissen zu interkulturellen Gesundheitstrainerinnen mit **Abschlusszertifikat** ausgebildet.!

**Ziel** ist es, Basiswissen für weiterführende Gesundheitsberufe zu erlangen und sich zur interkulturellen Gesundheitstrainerin auszubilden, um das erworbene Wissen an die eigene Familie sowie an Frauen in der eigenen Community weitergeben zu können.

**Inhalte:** Aufbau des österreichischen Gesundheitssystems, Frauengesundheit und Reproduktion, gesunder Lebensstil, psychische Gesundheit, Methoden der Gruppenarbeit, Wege in die Praxis

**Voraussetzungen:** gute Deutschkenntnisse (Niveau B1) und ein Pflichtschulabschluss.

**Lehrgang:**  
30.Okt. - 14. Dez. 2017  
jeweils Di, Mi und Do  
16 – 19 Uhr oder 17 – 20 Uhr

**Auswahlgespräche & Anmeldung:**  
bis 20. Okt. unter:  
Tel: 0676 363 11 82  
Mo – Fr 9-12 Uhr  
[frauengesundheit@caritas-wien.at](mailto:frauengesundheit@caritas-wien.at)

**Verpflichtender Infoabend:**  
Mi 25. Okt. 2017  
17 – 19 Uhr



## Stressmanagement durch Bewegung

Yoga für Frauen

Modul 1: 04.09.-02.10.2017  
Modul 2: 09.10.-06.11.2017  
Modul 3: 13.11.-11.12.2017

Regelmäßiges Yoga stärkt ihre körperliche Fitness und führt zu Entspannung und Ausgeglichenheit. Auf diese Weise gelingt es Ihnen mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie ein Handtuch mit!

Mit Yogalehrerin  
**Gaby Krauscher**

**Jeden Mo 14-15:30 Uhr**  
4. Sep. - 11. Dez. 2017

**Evangelische Kirche**  
Ferdinand Porsche Ring 4,  
Erdgeschoss  
2700 Wiener Neustadt

## Gemeinsam Handarbeiten

Psychisches Wohlbefinden durch kreatives Gestalten

In diesem Kurs lernen Sie zu stricken, häkeln und nähen. Dabei entstehen schöne kleine Produkte, wie z.B. eine genähte Tasche.

Mit Kursleiterin  
**Andrea Ehmert**

**Jeden Di 9 -12 Uhr**  
26. Sep. - 07. Nov. 2017  
Zentrum für Frauengesundheit

## Entspannung und innere Ruhe

Yin-Yoga für Frauen

Modul 1: 06.09.-04.10.2017  
Modul 2: 11.10.-08.11.2017  
Modul 3: 15.11.- 13.12.2017

Yin-Yoga ist eine neue Form eines Entspannungstrainings, in dem auch die Nieren- und Blasen-Meridiane gestärkt werden. Es geht darum, in den eigenen Körper hinein zu spüren und aus der Stille Kraft zu schöpfen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie ein Handtuch mit!

Mit Entspannungslehrerin  
**Gaby Krauscher**

**Jeden Mi 8:30-10 Uhr**  
6. Sep. - 13. Dez. 2017  
Zentrum für Frauengesundheit



## Zusammen-Aktiv

### Exkursion I: Tagesausflug zur Schallaburg

Besichtigung der Schallaburg mit muttersprachlicher Führung durch die Islam-Ausstellung (in Türkisch, Arabisch und Farsi). Anschließend gemeinsames Mittagessen, Busfahrt durch das Pielachtal und Stadtrundgang in St. Pölten.

**Termin:**  
Sa 30. Sep. 2017  
8 – 18 Uhr  
Anmeldung ab sofort

**Unkostenbeitrag € 20**  
Für Frauen mit Kulturpass € 10

### Frauencafé

Im Begegnungscafé kommen Frauen aller Nationalitäten zusammen. Sie lernen andere Kulturen kennen, probieren gemeinsam Spiele aus, schauen sich einen Film an oder plaudern einfach nur. Bringen Sie ihre Freundinnen mit!

Mit Kursleiterin  
**Farina Jammaluddin**

**14-tägig jeweils Mo 16-19 Uhr**  
Zentrum für Frauengesundheit

**Termine:**  
11. Sep., 25. Sep., 9. Okt.,  
23. Okt., 6. Nov., 20. Nov., 4. Dez. 2017

### Exkursion II: Schwimmen und Wellness in Wien

Schwimmen macht nicht nur Spaß, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf Ihre seelische Befindlichkeit und körperliche Fitness.



**Mo 6. Nov. 2017**  
Anmeldung ab sofort



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