

Gesprächsrunden

Sie suchen eine kompetente Vortragende zu Frauengesundheit? In unseren Vorträgen und Workshops werden Sie ausführlich informiert. Das FGZ stellt gerne einen auf Ihre Zielgruppe abgestimmten Vortrag zusammen.

Mögliche Themen sind:

- psychische Gesundheit
- weibliche Lebenswelten
- Frauengesundheit: Der kleine Unterschied
- Sexualität
- Gendermedizin
- Verhütung
- Brustgesundheit
- Multiplikator*innen-Schulung nach Bedarf
- weibliche Genitalbeschneidung FGM/C Schulungen und muttersprachliche Workshops

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

office@fgz-salzburg.at oder 0662 44 22 55.

Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Webseite www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at, oder telefonisch.

Impressum F.d.I.v.: FrauenGesundheitsZentrum Salzburg,
Mag^a Aline Halhuber-Ahlmann.
Fotos: istockphotos, stock.adobe.com
Stand 12.2023.

HÖR-BAR
Frauengesundheit in the Air
Unser monatlicher
Podcast in der radiofabrik.



Kontakt & Anfahrt

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
im Zentrum Herrnau
Alpenstraße 48, 5020 Salzburg
1. Stock, barrierefrei
office@fgz-salzburg.at
Tel. 0662 44 22 55
www.fgz-salzburg.at

Folgen Sie uns auf  & 

Busverbindungen: Linien 3, 8, 12, 22, 28 und 840
Tiefgarage kostenpflichtig (nach 1,5 Stunden)





Gesundheitsförderung für Frauen*

Sie und Ihre Gesundheit zu stärken ist unser Anliegen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie persönlichen Rat oder Beratung brauchen. Damit Sie als Frau in Salzburg gesund leben können.

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums (FGZ) unterstützt jede Frau dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder gesund zu werden. Wir informieren Frauen und Mädchen in gesundheitlichen wie auch psychologischen Fragen.

Frauengesundheit

Gesundheit ist auch eine Frage des Geschlechts. Frauen sind anders krank als Männer – nicht nur im gynäkologischen Bereich. Wir fördern Gesundheit von Frauen individuell und stärken ihre Gesundheitskompetenz.

Empowerment

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Frauen und Mädchen werden mit Information und Beratung unterstützt. Damit sie selbstbestimmt handeln und ebenso durchs Leben gehen.



Das FGZ leistet unabhängige Arbeit im Interesse von Frauen und Mädchen. Nicht jede Frau kann ihre Lebensbedingungen immer so wählen, dass sie gesund bleibt. Deshalb engagiert sich das FGZ für gesellschaftliche und strukturelle Verbesserungen der Frauengesundheit in Salzburg.

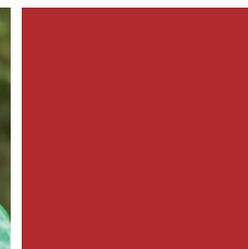
Angebote für Frauen* und Mädchen*

Beratung

Sie suchen Unterstützung? Die psychologische Beratung des FrauenGesundheitsZentrums Salzburg ist vertraulich. Auf Wunsch auch anonym. Eine Beratung dauert ca. 50 Minuten. Wir freuen uns über eine Spende

Wir beraten Sie etwa bei:

- gesundheitlichen Folgen von Gewalt
- Essstörungen (auch für Angehörige)
- Ängsten
- Gendermedizin
- Beziehungsproblemen
- Burn-out
- Depressionen
- Erkrankungen
- gynäkologischen Beschwerden
- Sexualität und Verhütung
- Schwangerschaft



Workshops für Mädchen*

Die Pubertät ist eine herausfordernde Phase. Viele Mädchen wissen wenig über körperliche Veränderungen, Sexualität und Verhütung. In Mädchengruppen fällt es leichter, Fragen zu stellen und vermeintlich peinliche Themen anzusprechen.

- **Sei wert:voll – Du stehst an erster Stelle!** Workshopprogramm zum Thema Selbstwert mit unterschiedlichen selbstwertstärkenden als auch gruppenstärkenden Übungen
- **Sei entspannt statt ausgebrannt – Dein Stressmanagement und Resilienzworkshop!** Begrifflichkeiten zu Stress und Resilienz sowie Lösungsstrategien und -techniken stehen im Mittelpunkt
- **Sei aufgeklärt – Küssen und mehr!** Sexualität, Verhütung, Aufklärung und alles rund um das Thema Körper
- **Sei echt – Deinem Körper:bild auf der Spur!** Workshopprogramm zum Thema Essstörungenprävention, Schönheitsideale, Körpernormen und Selbstwert
- **Sei (dir) sicher - Sag Stopp zu Gewalt und Mobbing!** Workshopprogramm zur Sensibilisierung und Prävention von Gewalt und Mobbing

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

office@fgz-salzburg.at oder 0662 44 22 55.