

Klinik Floridsdorf

Brünner Straße 68/A3/Top 14
1210 Wien

T: (0043-1) 277 00-5600

E: kfl.fem@gesundheitsverbund.at
www.fem.at

Montag – Donnerstag 9–17 Uhr
Freitag 9–12 Uhr

Herbst 2021

Liebe Wienerinnen!

Der Stadt Wien liegt die Gesundheit von Frauen und Mädchen am Herzen! Frauen sind bekanntlich gesundheitsbewusst und interessiert an Informationen zur Vorsorge. Dennoch stellen sich für viele Frauen – bedingt durch Zeitmangel und Mehrfachbelastungen – häufig Fragen, wie „Wie bleibe ich gesund?“, „Wie komme ich mit dem Alltagsstress besser zurecht?“, „Wo kann ich gemeinsam mit anderen Frauen Sport betreiben?“.

Die Frauengesundheitszentren **FEM** und **FEM^{fad}** beraten und informieren rund um das Thema Gesundheit und das mittlerweile seit über 25 Jahren. Sie sind Anlaufstellen für viele Themen, die Frauen und Mädchen bewegen, wie etwa Partnerschaft und Familie, gesunder Lebensstil, Beruf und Arbeitssuche oder die Lebensgestaltung im höheren Lebensalter.

Die Beraterinnen der Frauengesundheitszentren sind bemüht, auch in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Rufen Sie einfach an! Wir laden Sie ein unsere Kurs- und Gruppenangebote zu nutzen, um aktiv zu bleiben oder zu werden und um mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen!

Kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Ihren Besuch in einem unserer Frauengesundheitszentren!

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

Kathrin Gaál

Wiener Frauen- und Wohnbau-
stadträtin

Drⁱⁿ Margit Endler

Vorsitzende Institut für Frauen-
und Männergesundheit

FEM ist ...

... ein Gesundheitszentrum für alle Frauen, Eltern und Mädchen. Als Anlaufstelle bieten wir Ihnen Unterstützung und Beratung bei einer Vielzahl von Fragen und Problemen, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit betreffen.

FEM bietet ...

- ... persönliche, telefonische und Online-Beratung in den Sprachen Deutsch, Englisch, Farsi, Türkisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Arabisch und Polnisch
- ... kostengünstige Kurse
- ... Frauen-Gruppen
- ... vielseitige Workshops
- ... informative Vorträge rund um Frauengesundheit.

Unsere Themen: Ernährung, Bewegung, Gesundheitsvorsorge, Essverhalten und Essstörungen, Partnerschaft, Sexualität, Trennung/Scheidung, Geburt, Schwangerschaft(skonflikt), Erziehung, Elternrolle, Wechseljahre, Stressbewältigung, Lebenskrisen.

Nähere Angaben zu allen Programmangeboten erhalten Sie auf unserer Website: www.fem.at oder unter unserer Telefonnummer: **01/277 00-5600**

Unser Team



Mag^a Gabi Gundacker • Alexandra Hubmann, MA • Mag^a Katrin Puchner • Mag^a Veronika Götz • Julia Hauzmayer, BA • Mag^a Harriet Vrana, MSc • Mag^a Eva-Maria Strobl • Mag^a Deborah Klingler-Katschnig • Karin Bednar • Mag^a Karin Rathgeb • Mag^a Martina Binder-Motal • Mag^a Beata Piorkowska • Mag^a Zeliha Özlü-Erkilic • Mag^a Rosita Alamdar • Mag^a Maria Bernhart • MMag^a Katharina Schönborn-Hotter • Theresa Schatzmann, BSc • Marlena Potok-Schmutzberger • Mag^a Gojka Djakovic • Drⁱⁿ Omar Tamador • Tamara Felbinger, BA

in Karenz:

Mag^a Katrin Sabeditsch • MMag^a Katharina Schönborn-Hotter



▶▶▶ Ort der Angebote – wenn nicht anders angeführt –
das Frauengesundheitszentrum FEM in der Klinik Floridsdorf.

Legende: **B** Beratung / Behandlung **I** Information & Vortrag **W** Workshop
F Fortbildung **K** Kurs **O** Online Angebot

Psychische Gesundheit & Beratungen

FEM begleitet und berät ... Mädchen und Frauen jeden Lebensalters in Krisen und besonderen Lebenssituationen

Beratungen in den Sprachen Deutsch, Englisch, Farsi, Polnisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch

B Persönlich vor Ort oder online
Montag – Donnerstag 9–17 Uhr,
Freitag 9–12 Uhr; Erstgespräch kostenlos.
Weitere Gespräche je Euro 12,–
Anmeldung unter ☎ 01/277 00-5600

B Telefonisch unter  **277 00-5600**

B Per E-Mail kfl.fem@gesundheitsverbund.at

- in Krisensituationen
- bei Lebensstilveränderungen
- zum Thema Wechseljahre
- bei Essstörungen und Gewichtsproblemen
- zum Thema Sexualität und Partnerschaft
- zum Thema Brustgesundheit
- bei Stimmungsschwankungen rund um Schwangerschaft und Geburt
- bei Erziehungsfragen und Familienthemen
- bei gynäkologischen Anliegen
- bei Schwangerschaftskonflikt
- und vielem mehr

Englisch

Fem accompanies and advises

Girls and women of all ages in crises and special life situations. In the event of difficult changes or decisions, fears and uncertainty, in the event of psychological stress or health issues. You don't have to manage everything alone! Sometimes it's good to get support. Woman-to-woman advice, easily accessible, inexpensive, in English. Appointments on ☎ 01/277 00-5600



Arabisch

دعم من منظمة (FEM) للنساء والفتيات من جميع الاعمار في الازمات خاصة في مواقف الحياة. في حال كان لديك الكثير من التغييرات أو القرارات الصعبة والمخاوف وانعدام الأمن والاجهاد العقلي أو القضايا الصحية. فليس هناك داعي أن تقفلي شيء بمفردك أو تكون لوحدك. ففي بعض الاحيان يكون من الجيد الحصول على الدعم الصحيح في المكان المناسب. حيث ستكون النصيحة من سيدة مختصة الى سيدة اخرى بسهولة ومجانية. للاتصال باللغة العربية ☎ 01/277 00-5600

Farsi

مرکز سلامت زنان (FEM) شما را همراهی کرده و به شما مشاوره می دهد

دختران و زنان در هر سنی در بحران ها و موقعیت های خاص زندگی.

در صورت تغییر های دشوار یا تصمیم گیری ها، ترس و عدم اطمینان، نحت فشارهای روانشناختی یا مسائل و سوال های مربوط به سلامت و بهداشت.

لازم نیست همه کارها را به تنهایی انجام دهید! بعضی اوقات، دریافت حمایت بسیار مفید خواهد بود.

مشاوره توسط خانم ها برای خانم ها، به راحتی در دسترس، قیمت مناسب به زبان فارسی.

شماره تماس جهت تعیین وقت قبلی: ☎ 01/277 00-5600

Wenn das Essen zum Problem wird



Wir bieten Information und Beratung zum Thema **Essstörungen** für Betroffene und Angehörige.

Wir verstehen uns als erste Anlaufstelle, unterstützen bei den ersten Schritten und vermitteln Kontakte zu spezialisierten Ärztinnen und Psychotherapeuten.

Wir bieten auch Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Präventionsworkshops zum Thema. Maßgeschneidert und für Gruppen buchbar.

B Beratung für Mädchen und Frauen mit Essstörungen

Beratung und Erstgespräche:
Mag^a Harriet Vrana, MSc, *Psychotherapeutin*
Terminvereinbarung unter: ☎ 01/277 00-5600
Beitrag: Erstgespräch kostenlos, weitere Gespräche je Euro 12,–

W „Stärke dein Selbstwertgefühl!“

Ein Wochenendworkshop zum Thema **Selbstbewusstsein**.

Leiterin: Mag^a Karin Rathgeb, *Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision*
Zeit: Samstag, 17–20 und Sonntag, 10–14 Uhr
Termin: 13.+14. November 2021
Ort: GB*Stadtbüro, Brünner Str. 34–38/8/R10 (Floridsdorfer Markt), 1210 Wien
Beitrag: Euro 56,– Anmeldung erforderlich!
☎ 01/277 00-5600

B Beratung für Angehörige

Information und Unterstützung im Alltag. Hilfe im Umgang mit betroffenen Mädchen und Frauen.

Beraterin: Mag^a Harriet Vrana, MSc, *Psychotherapeutin*
Anmeldung und Information: ☎ 01/277 00-5600
Beitrag: Erstgespräch kostenlos, weitere Gespräche je Euro 12,–

W „Stressabbau durch Achtsamkeit“

Ein Wochenendworkshop zum **Entspannen und Meditieren**.

Leiterin: Mag^a Karin Rathgeb, *Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision*
Zeit: Samstag, 17–20 und Sonntag, 10–14 Uhr
Termin: 11.+12. Dezember 2021
Ort: GB*Stadtbüro, Brünner Straße 34–38/8/R10 (Floridsdorfer Markt), 1210 Wien
Beitrag: Euro 56,– Anmeldung erforderlich!
☎ 01/277 00-5600

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema psychische Gesundheit.

Bewegung & Entspannung

B Shiatsu

Shiatsu (jap. „Fingerdruck“) ist eine wirkungsvolle Form der Körperarbeit, die Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Energieblockaden löst.

Leiterin: Heike Lindstedt, *Dipl. Shiatsu-Praktikerin*
Beitrag: Euro 50,–/50-Minuten-Einheit
Weitere Informationen unter ☎ 01/277 00-5600
F Fixpreis – keine weitere Preisreduktion möglich!

B Qigong im Park

Bewegung mit Achtsamkeit. Für Einsteigerinnen & in bequemer Alltagskleidung möglich.

Leiterin: Brigitte Wuich, *Dipl. TaoWoman@Frauen QiGong-Kursleiterin*
Zeit: Dienstag, 17:30–18:30 Uhr/wöchentlich
Beginn: ab 7. September 2021
Ort: Wasserpark Floridsdorf
Beitrag: Euro 40,–/5 Termine
Anmeldung: ☎ 01/277 00-5600, www.fem.at

B Fit in den Feierabend



Powerwalking mit Zirkeltraining. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und zügigen Geräten.

Bei (fast) jedem Wetter.
Leiterin: Marion Woch-Adang, *Bewegungstrainerin*
Zeit: Donnerstag, 17–18 Uhr/wöchentlich
Beginn: 9. September 2021
Ort: Wasserpark Floridsdorf
Beitrag: Euro 40,–/5 Termine
Anmeldung: ☎ 01/277 00-5600, www.fem.at

VHS FLORIDSDORF Um Ihnen noch mehr Bewegungs-

kurse bieten zu können, gibt es neben unseren Kursen im FEM auch gemeinsame Angebote mit der VHS Floridsdorf.

Bitte beachten Sie die speziellen Kursbedingungen.

Achten Sie auf dieses Zeichen: **V**

V Pilates



Das Training bietet die gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen der tiefliegenden Muskeln.

Leiterin: Elina Everett, *VHS-Trainerin*
Zeit: Dienstag 19:30–21:00 Uhr/wöchentlich
Beginn: 5. Oktober 2021
Ort: VHS Floridsdorf, 1210 Wien
Raum: Vortragssaal
Beitrag: Euro 70,40/7 Termine
Anmeldung: unter ☎ 01/89 174 121 000 oder floridsdorf@vhs.at • Kurs-Nr. A8188FEMa

Informieren Sie sich über Aktuelles zu unseren Kursen und weiteren Angeboten auf unserer Website unter www.fem.at

V Yogalates



Yogalates vereint Prinzipien aus dem fernöstlichen Yoga und dem europäischen Pilates, Übungen aus beiden Konzepten werden zu einem wirkungsvollen Training verbunden.

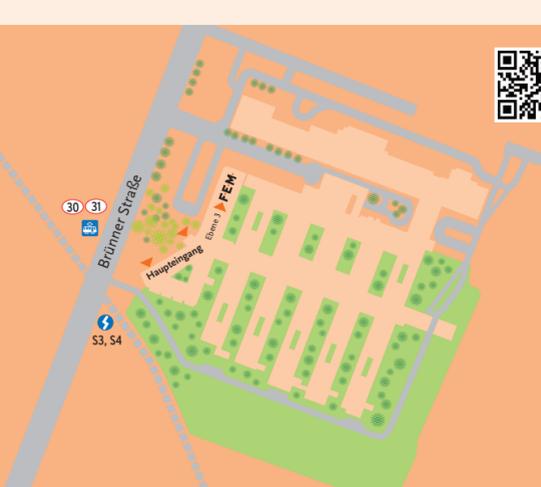
Leiterin: Elina Everett, *VHS-Trainerin*
Zeit: Mittwoch 18–19:30 Uhr/wöchentlich
Beginn: 6. Oktober 2021
Ort: VHS Floridsdorf, Angerer Straße 14, 1210 Wien, Raum: Studio
Beitrag: Euro 70,40/7 Termine
Anmeldung: unter ☎ 01/89 174 121 000 oder floridsdorf@vhs.at • Kurs-Nr. A8185FEMa

V Musical Dance

In diesem Kurs werden Choreographien zu den bekannten Melodien verschiedener Musicals erarbeitet. Diese wechseln sich mit Fitness und Stretching Blöcken ab. Für Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur

Leiterin: Katharina Graussam, *VHS-Trainerin*
Zeit: Freitag 19–20:30 Uhr/wöchentlich
Beginn: 8. Oktober 2021
Beitrag: Euro 70,40/7 Termine
Anmeldung: unter ☎ 01/89 174 121 000 oder floridsdorf@vhs.at • Kurs-Nr. A9774FEMa

Bitte beachten Sie auch unser Online Yoga in der Rubrik Onlineangebote



Österreichische Post AG / Sponsoring Post
GZ: 012037505S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Wir danken für die freundliche Unterstützung:

Impressum: Hrsg.: Institut für Frauen- und Männergesundheit. F. d. Inhalt verantw.: Frauengesundheitszentrum FEM. ZVR-Zahl: 650 474 385. Grafik: Mag^a Gisela Scheubmayr/www.subgrafik.at. Fotos: © shutterstock, FEM, Druck: Print Alliance. Versand mit Unterstützung von Jugend am Werk. Auflage: 15.000 Stück. Unser Programm erscheint zweimal jährlich. Stand: Jänner 2021



