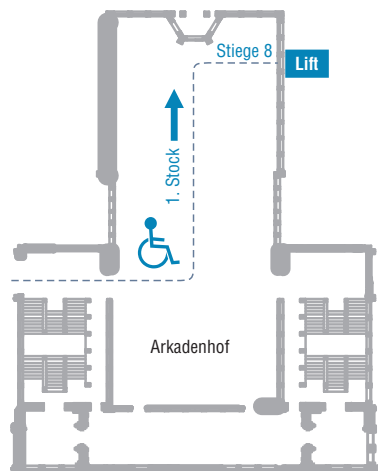


1. Stock



Erdgeschoß



Kinderbetreuung

Während Ihres Besuches der Mädchen- und Frauengesundheitstage bieten wir für Ihre Kinder (ab 3 Jahren) eine professionelle und kostenlose Betreuung im „Kindergarten“.

Die Wiener Kinderfreunde freuen sich auf die kleinen Gäste!

Barrierefrei

In den 1. Stock kommen Sie mit dem Aufzug bei Stiege 8. Vom Eingang Lichtentfegasse gelangen Sie in den Arkadenhof, wo von der Hofmitte links ein Weg zum Personenlift der Stiege 8 führt. Das Programm der Hauptbühne wird in die österreichische Gebärdensprache übersetzt.

Checkpoints

2B	Venuecheck	Initiative Venengesundheit
6	Fußcheck	Wiener Krankenanstaltenverbund – Orthopädie
8	Hörtest	Neuroth AG
11	Stresstest & Burnout-Check	FEM / FEM Süd / Frauenassistentz
35	BMI-Messungen	Adipositas Selbsthilfegruppen
38	Laktose-Test	Institut Newbody – Institut für Akademische Kinesiologie
47	Energietest	Blossomtime – Akupunktur ohne Nadel, Schmerzlinderung in Minuten
50	Leberfunktionstest & Tests, Nahrungsmittelunverträglichkeit	Hepatitis Hilfe Österreich und Frulak & Co
51	Blutzuckermessung	Aktive Diabetiker Austria
52	Biofeedbackmessung	Wiener Gesundheitsförderung
53	Körperstabilitätstest	SOS Körper

AusstellerInnen

1	Österreichischer Kneippbund – Aktiv Club Wien Zentrum	26	Wiener Krankenanstaltenverbund – Diätologische Information
2	Kurier	27	Selbsthilfe-Rheuma
2A	Vitolerance	28	AIDS Hilfe Wien
2B	Initiative Venengesundheit	29	„MAMMA MIA“ Selbsthilfe bei Brustkrebs & „Europa Donna Austria“
3	Wiener Gebietskrankenkasse	30	MA15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
4	Bio-Imkerei Gangl	31	Miteinander Lernen – Birlikte Öğrenelim
5	Biohof Adamah	32	Frauen beraten Frauen
6	Wiener Krankenanstaltenverbund – Orthopädie	33	ASKÖ-Landesverband Wien
7	Wiener Krankenanstaltenverbund – Lebensqualität durch Muskelkraft	34	SLIM – Die Unterbewusstseinsmethode
8	Neuroth	35	Adipositas Selbsthilfegruppen
9	Österreichische Gesellschaft für Familienplanung	36	Stefan El-Zohry
10	Wiener Programm für Frauengesundheit	37	Ringana
11	FEM / FEM Süd / Frauenassistentz	38	Institut Newbody – Institut für Akademische Kinesiologie
12	Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche und transgender Lebensweisen	39	Österreichische Diabetikervereinigung
13	Wiener Gesundheitsförderung – Hotline für Essstörungen und Seelische Gesundheit / Modul: „Post für mich“	40	Grinberg-Methode
14	Psychoziale Dienste in Wien	41	Modul Mensch
15	Kosmo – Eine starke Verbindung!	42	Praxis Lebensthemen
16	MA57 – Frauentelefon – Frauennotruf	43	Selbsthilfegruppe „Frauen in Trennung“
17	EurothermenResort Bad Hall	44	Selbsthilfegruppe „Regenbogen-Hilfestellung bei glückloser Schwangerschaft“
18	wienXtra	45	Endometriose Vereinigung Austria
19	WAFF – Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfond	47	Blossomtime – Akupunktur ohne Nadel, Schmerzlinderung in Minuten
20	Österreichische Apothekerkammer	48	Triple A Aqua Service
21	pro:woman Ambulatorium	49	Massagesessel by Lang
22	Wiener Berufsrettung	50	Hepatitis Hilfe Österreich und Frulak & Co
23	Die Wiener Volkshochschulen	51	Aktive Diabetiker Austria
24	Fonds Soziales Wien – Pflege und Betreuung	52	Wiener Gesundheitsförderung
25	Wiener Krankenanstaltenverbund – Multikulturalität in Medizin und Pflege	53	SOS Körper

Samstag 13–18 Uhr • Sonntag 11–18 Uhr

- **Viyana Kız ve Kadın Sağlık Günleri**
- **Bečki Dani zdravlja djevojičica i žena**

Angebote in verschiedenen Sprachen

Gebärdendolmetsch

Kostenlose Kinderbetreuung

Barrierefreier Zugang



Wiener Mädchen- und Frauengesundheitstage
19. und 20. Oktober 2013 • Rathaus, Wien



www.femvital.at

www.facebook.com/FemVitalWien

Vorwort

Zwei Tage, die nur den Frauen und Mädchen, ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden gewidmet sind. In diesem Jahr finden die Mädchen- und Frauengesundheitstage „fem vital“ bereits zum 13. Mal statt. Am 19. und 20. Oktober 2013 werden im Wiener Rathaus neben spannenden Vorträgen, Diskussionsrunden mit Top-Expertinnen und Servicetalks auch kostenlos Gesundheits-Checks und Einzelberatungen in verschiedenen Sprachen angeboten.

Die Besucherinnen sind zudem dazu eingeladen, diverse Schnupper-Sportkurse gleich vor Ort auszuprobieren: Zumba, HIIT, Bauchtanz oder Yoga – welche Bewegung macht am meisten Freude. Mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit nimmt die Stadt in Österreich und Europa eine Vorreiterrolle ein.

Denn Frauengesundheit geht weit über das medizinische Verständnis hinaus. Auch die Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen sind Teil des Wiener Gesundheitsbegriffs. Somit sind Frauen- und Gesundheitspolitik in Wien eng miteinander verknüpft.

Tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes und verschaffen Sie sich einen Überblick über das abwechslungsreiche öffentliche Gesundheitswesen in Wien. Ihre Familie und Freundinnen sind herzlich willkommen!

Sadece kadınlara ve sağlığa iki gün adandı! Bu yıl „fem vital“ in Genç Kız ve Kadın Sağlığı Günleri Etkinliğinin 13. sü gerçekleşecek. 19 ve 20 Ekim 2013 tarihlerinde Viyana Belediye Binası Rathaus'ta ilginç konuşmaların yanı sıra, ünlü uzmanların katıldığı tartışmalar, servis görüşmeleri, ücretsiz sağlık çekleri ve farklı dillerde kişisel danışma hizmeti bu etkinlik kapsamında sunuluyor.

Bayan ziyaretçiler aynı zamanda çeşitli spor kurslarına ait deneme derslerine hemen orada katılmaya davetliler: Zumba, HIIT veya Göbek Dansı. En çok hangi hareket keyif veriyor ki? Kadın Sağlığı Viyana Programı ile şehrimiz Avusturya ve Avrupa'da öncü rolünü alıyor.

Kadın sağlığı tıbbi anlayışın ötesinde çünkü. Kadınların iş ve yaşam koşulları Viyana Sağlık kavramının bir parçasını oluşturuyor. Böylece Viyana'da kadın ve sağlık politikaları birbirine sıkı bir şekilde bağlanıyor. Beden ve ruhunuzun için iyi bir şeyler yapın ve Viyana'daki zengin çeşitliliğe sahip sağlık alanına ilişkin genel bir izlenim elde edin. Aileniz ve bayan arkadaşlarınız da etkinliğe içtenlikle davetlidir.

Očekuju vas dva dana posvećena ženama i zdravlju! Ove godine se već po 13. put održavaju Dani zdravlja za djevojičice i žene „fem vital“ od 19. i 20. oktobra 2013. U bečkoj Vijećnici bit će ponudena interesantna predavanja, diskusije s top-ekspertima i servisni razgovori, ali i besplatni zdravstveni pregledi i individualna savjetovanja na različitim jezicima.

Pozivaju se posjetiteljke da isprobaju i sportske kurseve na licu mjesta: zumba, HIIT ili trbušni ples – kakvi vam pokreti čine najviše zadovoljstva? S Bečkim programom ženskog zdravlja Beč se u ovoj oblasti svrstava u sami vrh Austrije i Evrope.

Ženska medicina obuhvata mnogo više od pukog razumijevanja bolesti. Uslovi rada i života žena dio su onoga što mi u Beču nazivamo brigom o zdravlju. Zato su ženska i zdravstvena politika u Beču tijesno povezane. Učinite nešto dobro za vaše tijelo i duh i steknite pregled u raznoliko javno zdravstvo Grada Beča. Vaša porodica i prijatelji su nam dobrodošli!



Mag. Sonja Wehsely
Stadträtin für Gesundheit und Soziales



a.o. Univ-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte



GR. Anica Matzka-Dojder
Gemeinderätin



SAMSTAG, 19. Oktober 13:00 – 18:00 Uhr **HAUPTBÜHNE – FESTSAAL**

13:30–14:00 Einlage: Streetdance SuperSoulMe

14:00–14:30 Eröffnung GRⁿ Anica Matzka-Dojder
a.o. Univ.-Profⁿ Drⁿ Beate Wimmer-Puchinger, *Frauengesundheitsbeauftragte*

14:30–15:15 Diskussionsrunde **Gesunder Lebensstil im Alltag – ist Frau das überhaupt möglich?**
Katrín Mittl, MSc, *Verein für Konsumenteninformation*
Prim. Univ.-Prof. Dr. Ludwig Kramer, *Internist, Krankenhaus Hietzing*
Mag^a Christa Bauer, *FEM Süd*
Mag^a Andrea Vlasek, *Präsidentin der Apothekerkammer Wien*
Mag. Günter Schagerl, *ASKÖ*

15:15–15:30 Einlage: HIIT High Intensity Interval Training, Dalia Fahmy, *Sport- und Personal Fitnesstrainerin*

15:30–16:15 Diskussionsrunde **Brustkrebs: Früherkennen – Hilfe suchen**
Drⁿ Juliane Kramer-Deimer, *Radiologin*
Profⁿ Drⁿ Teresa Wagner, *Gynäkologin*
Mag^a Sonja Dalfen, *Psychoonkologin*
Mag^a Karin Eger, *WGKK*

16:15–16:45 Musikeinlage Christine Hödl

16:45–17:00 ExpertInnen-Interview **Grapschen, Stalken, Schlagen – Gewalt ist nichts Privates!**
DSAⁿ Andrea Brem, *Verein Wiener Frauenhäuser*
Mag^a Barbara Michalek, *24-Stunden-Frauennotruf*

17:00–17:15 ExpertInnen-Interview **Frauensache Rauchen? Weg vom blauen Dunst!**
Mag^a Andrea Büttner, *WGKK-Rauchertelefon*
Dr. Ali Zoghلامي, *Anton Proksch Institut*

17:15–18:00 Musikeinlage Solid Tube ENDE: 18:00

SAMSTAG, 19. Oktober

VORTRAGSSAAL 1 **14:30–15:00 Vortrag: Erste Hilfe bei Liebeskummer**
Mag^a Birgit Maurer, *Liebeskummerpraxis*

15:00–15:30 Vortrag: Homöopathie, Akupunktur & Co. – was hilft wirklich?
MR Dr. Wolfgang Köstler, *Ärztammer*

15:30–16:15 Vortrag: Guter Sex – schlechter Sex!?
Mag. Wolfgang Kostenwein, *Österreichisches Institut für Sexualpädagogik*

16:15–17:00 Vortrag: Von der Modediät bis zur Essstörung
Christine Bischof, *Hotline für Essstörungen*

17:00–17:45 Vortrag: Mythos Jungfräulichkeit
Drⁿ Eva Thurner, *Gynäkologin* ENDE: 18:00

ACTIVITY CENTER

14:30–15:00 Streetdance SuperSoulMe
15:00–15:30 Rückenschule S.O.S. Körper
15:30–16:00 15-Minuten Workout – HIIT High Intensity Interval Training Dalia Fahmy
16:00–17:00 Zumba Bodydays
17:00–17:45 Selbstverteidigung Women Lifestyle Academy ENDE: 18:00

VORTRAGSSAAL 2: Vorträge in Bosnisch/Serbisch/Kroatisch und Somalisch

14:30–15:15 Tarbiyadda caruurta – iyo wax kastoo doonayso in aad cinwaankaan ka ogaato (Vortrag in Somalisch)
Kindererziehung – Alles was Sie zum Thema wissen möchten
Rawda Mahamud Yuusuf, *Pädagogin*

15:15–16:00 Pravovremeno otkrivanje i sprecavanje oboljena kod zena – ginekologija, porodiljstvo i oboljenja dojke
Früherkennen in der Frauenheilkunde – Gynäkologie, Geburtshilfe und Brustgesundheit
Drⁿ Edina Velic-Strobl, *Gynäkologin*

16:00–16:45 Psihicko savjetovanje, psihicko zdravlje i oboljena *Psychische Beratung, psychische Gesundheit und Krankheit*
Daniela Schwarzjürg, *Psychotherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin*

16:45–17:30 Zdrav način zivota i zdrava ishrana u svakodnevnicu *Gesunder Lebensstil und richtige Ernährung im Alltag*
Mag^a Michaela Markovic, *Futurefoodstudios* ENDE: 18:00

SONNTAG, 20. Oktober 11:00 – 18:00 Uhr **HAUPTBÜHNE – FESTSAAL**

11:30–12:00 Musikeinlage Luna Nueva

12:00–12:20 Servicetalk & Expertinnen-Interview **Früherkennung – was Frau darüber wissen sollte**
Univ.-Profⁿ Drⁿ Ursula Kunze, *AKH Wien/MedUni*

12:20–12:50 Servicetalk & Expertinnen-Interview **Berufstätige Mütter – der ewige Spagat**
Helga Hess-Knapp, *Arbeiterkammer*
Mag^a Drⁿ Martina Beham, *Universität Linz*
Drⁿ Marion Gebhart, *MA57*

12:50–13:10 Tanzeinlage Age Company

13:10–13:55 Diskussionsrunde **Deine – meine – keine Kinder: Allen ihren Lebensstil!**
Angela Schwarz, *Wiener Antidiskriminierungsstelle*
Drⁿ Birgit Kofler, *Autorin*
Univ.-Prof. Rudolf Richter, *Institut für Soziologie, Uni Wien*
Mag^a Helene Haidl, *MAG ELF*
Michaela Harrer, *Institut für Ehe und Familie*

13:55–14:25 Musikeinlage Caroline Kreutzberger

14:25–14:50 Servicetalk & Diskussionsrunde **Für das Aussehen unters Messer – Schönheit ist nicht käuflich**
Drⁿ Sigríd Pílz, *PatientInnenanwältin*
Drⁿ Silvia Türk, *Gesundheitsministerium*
a.o. Univ.-Profⁿ Drⁿ Beate Wimmer-Puchinger, *Frauengesundheitsbeauftragte*

14:50–15:05 Projektvorstellung **„We like everyBODY“ – Schulwettbewerb gegen Schlankeitswahn**
Mag^a Michaela Langer, *MA15*
MMag^a Susanne Kellner, *Lehrerin der Zwi-Peres-Chajes-Schule*
SchülerInnen

15:05–15:35 Musikeinlage Roja

15:35–16:20 Diskussionsrunde **Online-Flirts: Das Kennenlernen im Internet**
Mag^a Daniela Zimmer, *Arbeiterkammer*
Mag^a Sandra Gerö, *Psychologin, Coach*
Sabine und Herbert

16:20–16:35 Tanzeinlage: Bauchtanz Paula Nadal

16:35–16:50 Expertinnen-Interview **Was heißt hier Wechsel? Gute Tipps für die mittleren Lebensjahre**
Drⁿ Claudia Linemayr-Wagner, *Gynäkologin*
a.o. Univ.-Profⁿ Drⁿ Beate Wimmer-Puchinger, *Frauengesundheitsbeauftragte*

16:50–17:05 Expertinnen-Interview **Mach dich nicht klein!**
Monika Peitsch, *AMS Wien*

17:05–18:00 Musikeinlage Mosa Sisic ENDE: 18:00

SONNTAG, 20. Oktober

VORTRAGSSAAL 1 **12:00–13:00 Vortrag: Frausein – Im Spannungsfeld zwischen Kinderwunsch und Wunschkind**
Drⁿ Gabriele Knappitsch, *Gynäkologin, Psychotherapeutin und Sozialarbeiterin*

13:00–14:00 Vortrag: Besuchsrecht, Sorgerecht & Co. – Das bringt das neue Gesetz
Drⁿ Christine Kolbitsch, *Rechtsanwältin*

14:00–15:00 Vortrag: Wenn nichts mehr Freude macht – was tun bei Depressionen?
Prim^a Drⁿ Eleonore Miller-Reiter, *Psychosoziale Dienste Wien*

15:00–16:00 Vortrag: Zappelphilipp und Traumsuse – hat mein Kind wirklich ADHS?
Drⁿ Elisabeth Pellegrini, *Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie*
Drⁿ Brigitte Sindelar, *Klinische Psychologin/Psychotherapeutin*

16:00–16:45 Vortrag: Pflegende Angehörige – Hilfe für Helfende
Mag^a Elke Kunar, Mag. Alexander Miklautz, *BMASK/Pflegedaheim*

16:45–17:30 Vortrag: Eisen – der Motor des Lebens
Dr. Christian Cebulla, *Allgemeinmediziner* ENDE: 18:00

ACTIVITY CENTER

12:30–13:30 Beckenbodentraining Mag^a Elisabeth Kiener, *Cantienica Studio*
13:30–14:30 Gesunde Bewegung im Alltag Hanni Wischin, *ASKÖ Wien*
14:30–15:30 Piloxing Fitnesstraining Bodydays
15:30–16:30 Osteoporose-Training Wiener Arbeiter Turn- und Sportverein
16:45–17:45 Bauchtanz & Yoga Paula Nadal ENDE: 18:00

VORTRAGSSAAL 2: Vorträge in Türkisch

12:00–13:00 Önemli jinekolojik muayene *Wichtige gynäkologische präventive Untersuchungen im Überblick*
Drⁿ Zeliha Dagdepen, *Gynäkologin*

13:00–14:00 Beslenme ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisi *Richtige und gesunde Ernährung stärkt Körper und Geist*
Dr. Ata Kaynar, *Allgemeinmediziner*

14:00–15:00 Yasamdan tekrar zevk almak – Depresyon da size yardımcı olacaktır *Damit das Leben wieder Freude macht – was hilft bei Depression*
Mag. Erdal Kayhan, *Psychologe*

15:00–16:00 Sağlık ve sosyal yardım hakkında bilgiler *Ein Einblick in das Gesundheits- und Sozialsystem*
Mag^a Figen Ibrahimoglu, *FEM Süd*

16:00–17:00 Ergenlik dönemi ve eğitim – sağlıklı bir geleceğin temel taşları *Pubertät und Erziehung – fundamentale Bausteine für eine glückliche Zukunft*
Mag^a Akar Özlem, *FEM Süd* ENDE: 18:00