



Presseinformation

Feldkirch, 27.04.2009

Vortrag Wechseljahre - Wandeljahre

Feldkirch. Im Rahmen der *Fachstelle Frauengesundheit* lädt das FrauenInformationszentrum FEMAIL Frauen zu einem Vortragsabend in das Haus der Generationen, Götzis ein.

Wechseljahre – Wandeljahre

Stärken und Stärkung in einer neuen Lebensphase mit Shiatsu und TCM-Ernährung.

Monika Sandholzer (Dipl. Shiatsu-Praktikerin) und **Karin Mangeng** (Dipl. f. TCM-Ernährung) referieren über die alternativen Möglichkeiten von Shiatsu und TCM-Ernährung in der Zeit der Wechseljahre. Shiatsu und TCM-Ernährung sind zwei erprobte Methoden für eine gesunde Lebensweise, mit welchen Beschwerden vorgebeugt werden kann bzw. Beschwerden leichter zu bewältigen sind. Mit Humor, Tiefsinn und praktischen Tipps zeigen die beiden Referentinnen Wege zu neuer Lebenslust.

Termin: 07. Mai 2009, um 19.30 Uhr

Ort: Haus der Generationen, Götzis

Anmeldung: FEMAIL FrauenInformationszentrum, T 05522 31002 oder

E [info\(at\)femail.at](mailto:info@femail.at)

Eintritt: freiwillige Spenden

Eine Veranstaltung der Fachstelle Frauengesundheit FEMAIL

Die *Fachstelle Frauengesundheit* ist **Drehscheibe für frauenspezifische Gesundheitsfragen in Vorarlberg**. Vernetzung mit anderen Fachinstitutionen, Informationsservice und Beratung bilden die Schwerpunkte der Fachstelle. Im Rahmen der Beratung *frauen.gesundheit* erhalten Frauen Orientierungshilfen, Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und fachspezifische Beratung. Ein praktisches **Online-Service** www.femail.at informiert zu regionalen frauenspezifischen Gesundheitsangeboten und Versorgungsleistungen. In der Geschäftsstelle von FEMAIL, Feldkirch, Marktgasse 6, steht den Kundinnen ein breites Angebot von Broschüren zu ausgewählten Gesundheitsthemen zur Verfügung.

Beratung *frauen.gesundheit*: jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, und nach Terminvereinbarung, vertraulich, anonym und kostenfrei

Kontakt: FrauenInformationszentrum FEMAIL, Feldkirch, Marktgasse 6, T 05522 31002 E-Mail

222 Wörter, 1918 Zeichen mit Leerzeichen



FACTS

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e. V.

www.femail.at

Marktgasse 6, A 6800 Feldkirch, T 05522/31002, F 05522/31002-33

E info@femail.at

Terminvereinbarungen für Beratungsgespräche nehmen wir während unseren **Öffnungszeiten**

Montag bis Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und

Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr

unter T 05522 31002 gerne entgegen.

Beratung und Information erhalten Frauen außerdem über die **Frauenhotline 0810 006362**

Montag + Freitag 16.00 - 18.00 Uhr türkischsprachige Beratung

Dienstag + Freitag 14.00 - 16.00 Uhr deutschsprachige Beratung

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg ist die Informations- und Servicestelle für Frauen in Vorarlberg.

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen zu ihren Fragen und Unterstützung bei der Klärung und Bearbeitung ihrer Anliegen. Unsere Beraterinnen gehen achtsam mit den spezifischen Lebensbedingungen von Frauen um und stärken Frauen in ihren Veränderungsprozessen.

Unsere Leistungen sind vorwiegend kostenlos, freiwillig und auf Wunsch anonym. Es besteht die Möglichkeit, persönlich, telefonisch oder per E-Mail beraten und informiert zu werden.

Die Angebote umfassen:

- Beratung & Information zu Fragen der sozialen Sicherheit, Familie und Beruf
- begleitendes Frauencoaching für die Berufs- und Lebenswegplanung
- muttersprachliche Beratung
- Frauenhotline in deutscher und türkischer Sprache
- Fachstelle Frauengesundheit: Die Fachstelle widmet sich frauenspezifischen Gesundheitsthemen und versteht sich als Drehscheibe für Netzwerkpartnerinnen und Kundinnen.
- Veranstaltungen, Projekte, Publikationen

Presse-Ansprechpartnerin im FEMAIL



Magª Sabine Kessler, Geschäftsführerin

T 05522/31002-13

E sabine.kessler@femail.at

Angebote im Detail

frauen.beratung – Sie erhalten **Information & Beratung zu Fragen der sozialen Sicherheit, Familie und Beruf**. Wir beraten Sie persönlich bei Arbeitsuche und Wiedereinstieg, Scheidung/Trennung, Schwangerschaft und Karenz, Sicherung des Lebensunterhaltes uvm. Gerne informieren wir Sie über weitere Fachinstitutionen und Versorgungsangebote in Ihrer Region. Nutzen Sie unsere Auswahl an Informationsmaterialien und die Möglichkeit der Internetrecherche in unserer Geschäftsstelle!

frauen.coaching begleitet Frauen sowohl **in beruflichen wie auch in familiären Veränderungsprozessen**. *frauen.coaching* ermöglicht unseren Kundinnen in vertraulicher Atmosphäre ihre Anliegen zu klären, Ziele zu benennen, praktische Lösungen für den Alltag zu entwickeln sowie die eigene Handlungskompetenz zu stärken.

frauen.fragen – eine **türkischsprachige Beraterin** steht Frauen mit Migrationshintergrund für die Klärung ihrer Anliegen zur Verfügung. *frauen.fragen* achtet die sprachliche und kulturelle Prägung und ermöglicht den besonderen Schutz frauenspezifischer Beratung. Nehmen Sie Kontakt über die **Frauenhotline** oder zu den **Sprechtagen** in den Gemeinden mit uns auf.

frauen.gesundheit – die Fachstelle Frauengesundheit macht Frauengesundheit zum Thema und stärkt Frauen in Sachen Gesundheitsprävention und -versorgung. Sie erhalten Orientierungshilfen und Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen, regionalen Angeboten und Versorgungsleistungen. Erkunden Sie unser breites Angebot an **Broschüren** zu ausgewählten Gesundheitsthemen und suchen Sie Entlastung und Klärung im Rahmen unseres **Beratungsangebotes!** Mit einem praktischen **Online-Service** www.femail.at informieren wir alle Interessierten zu regionalen frauenspezifischen Gesundheitsangeboten.