

[EINTRITT FREI]

# fem vital

## Wiener Mädchen- und Frauengesundheitstage



# 28<sup>ND</sup> 29

SEPTEMBER

Wiener Rathaus

# Vorwort



**Liebe Besucherinnen, liebe Besucher!**

**Herzlich Willkommen zu den 17. Wiener Mädchen- und Frauengesundheitstagen fem vital**

Auch dieses Jahr setzt das Wiener Programm für Frauengesundheit mit der wichtigsten Gesundheitsmesse für Mädchen und Frauen einen Akzent in Richtung einer frauengerechten Gesundheitsförderung und -information.

In unserem Programmheft finden Sie Informationen zu interessanten Vorträgen mit Top-Expertinnen, spannenden Workshops, musikalischen Live-Acts und Podiumsdiskussionen mit prominenten Expertinnen.

Unsere AusstellerInnen freuen sich, Ihnen aktuelle Trends und alle Infos rund um das Thema weibliche Gesundheit präsentieren zu dürfen. Nutzen Sie das Angebot kostenfreier Gesundheitschecks und Einzelberatungen oder besuchen Sie einen unserer Workshops rund um Bewegung, Entspannung, Psyche und Körper.

Im Activity Center erwartet Sie ein umfangreiches Programm von Zumba bis Yoga.

Auch Spaß und Unterhaltung kommen nicht zu kurz: Moderatorin Claudia Stöckl führt durch das Programm und lädt am Samstag zu einem Frühstückstalk mit der Erfolgsautorin Barbara Pahl-Eberhart.

Und ein besonderes Highlight dieses Jahr wird der Tanzwettbewerb „fem vital Tanzstars 2018“ sein – hierfür können Sie sich bei unserem Infopoint anmelden! Zum Entspannen laden wir in die fem vital Leselounge.

Dem internationalen Kontext und multikulturellen Profil einer Weltstadt entsprechend, wenden sich ausgewählte Programmpunkte auch speziell an Frauen mit Migrationshintergrund.

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

All das und noch viel mehr erwartet Sie bei der diesjährigen fem vital!

Wir wünschen Ihnen interessante und inspirierende Stunden!



Peter Hacker



Kathrin Gaál



Kristina Hametner

بروشور برنامه فم

بازدید کنندہ گرامی، بازدید کنندہ عزیز!

دختران و زنان روز ۱۷ دسامبر سالروز تولد زنان ویتال رازنده نگه می دارند

برنامه وین، یک بار دیگر در سال جاری برای بهداشت زنان، با مهمترین نمایشگاه بهداشتی دختران و زنان، بر تأکید بر ارتقای سلامت و اطلاعات زنان را به اجرا میگذارد

در برنامه ما، اطلاعاتی مختلف در ارتباط با سفرانی های جالب با کارشناسان برتر، کارگاه های هیجان انگیز، آثار زنده موزیک و بحث هامقوت با کارشناسان برجسته انجام به عمل می آید

غرفه داران ما خوشحال هستند که به شما در مورد روند موضوعی مختلف شامل، بهداشت زنان و موارد بهداشتی رایگان و مشاوره های مختلف اطلاعات کافی را بدهند. کارگاه های مختلفی که شامل: تحرک، آرامش روان و بدن هستند. یکی از فعالیتها شامل یک برنامه جالب از زومبا و یوگا میباشد

خواننده کلودیا استوکل، از طرف مایه این برنامه می آید و روز شنبه برای صحبت صبح از نویسنده موفق

دعوت به عمل آورده ایم

“fem vital Tanzstars 2018”- Infopoint

مکان اطلاعات: فم ویتال ستاره ۲۰۱۸ رقص

!ویژه سال جاری رقابت رقص را داریم شما می توانید برای این برنامه خودرا ثبت نام کنید

شما را برای استراحت در اتاق نشیمن فم دعوت میکنیم

با توجه به شرایط بین المللی و مشخصات چند فرهنگی زنان مختلف از شهرهای جهان، این برنامه مطابق با پس زمینه مهاجرتی برای زنان انتخاب شده است

در طی بازدیددر این روزها در “مهد کودک ما” برای فرزندان شما (از 3 سالگی) مراقبت های حرفه ای و رایگان ارائه می شود

همه برنامههای شیرین ما را با ما تجربه کنید

آرزوی ما برای شما ساعت جالب و الهام بخش میباشد!

الزوار الاعزاء

**Sevgili Ziyaretçiler!**

مرحبًا بكم في اليوم السابع عشر ل fem vital  
يوم الصحة للنساء والنساء في فيينا.

مرة أخرى هذا العام ، يركز برنامج فيينا لصحة المرأة ، على أهم المواضيع الصحية للنساء و النساء و ذلك بهدف تعزيز الصحة و توفير المعلومات الملائمة للمرأة

في الكتيب الخاص ببرنامجنا سوف تجدون معلومات عن محاضرات مثيرة للاهتمام مع كبار الخبراء، وورش عمل شيقه، و عروض موسيقية حية، و حلقات نقاش على المنصة مع خبراء بارزين.

يسر المشاركين في اليوم ان يكون في مقدورهم ان يقدموا لكم كل ما هو جديد و حديث من المعلومات في مجال صحة المرأة. استقدي من الفحوصات الصحية المجانية والاستشارات الفردية أو حضور إحدى ورش العمل الخاصة بالحركة و الاسترخاء النفسي والجسدي.

يقدم مركز النشاط برنامجًا شاملاً من الزومبا الى اليوغا وهناك كثير من النقاشات الممتعة في انتظاركم : تدعوكم مقدمة برنامج قيم فيتال السيدة كلاوديا اشتوكل الى Frühstückstalk مع الكاتبة الناجحة باربرا ايبير هاردباخل.

و ستكون المناسبة الخاصة لهذا العام مسابقة الرقص تحت عنوان “fem vital Tanzstars 2018” حيث يكون بإمكانك تسجيل اسمك للمشاركة في مكتب المعلومات Infopoint

للاسترخاء ندعوك لصالة القراءة fem vital Leselounge

اختيرت عناصر البرنامج وفقا للسياق الدولي و لمدينة متعددة الثقافات و بصورة خاصة للنساء بخلفية مهاجرة.

يسرنا ان نقدم لك خلال زيارتك لنا رعاية متخصصة و مجانية لاطفالك فوق سن الثالثة في “Kindergarten” der Wiener Kinderfreunde

كل هذا وأكثر من ذلك بكثير ينتظر هذا العام في fem vital  
نتمنى لكم قضاء ساعات مثيرة للاهتمام، مشوقة و ممتع



Bütün bunlar ve daha fazlası, bu yılki Fem-Vital´de sizi bekliyor!  
Eğlenceli ve ilham verici saatler diliyoruz!

**Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

**Kathrin Gaál**

Stadträtin für Wohnen, Wohnbau und Frauen

**Mag<sup>a</sup> Kristina Hametner**

Leiterin Wiener Programm für Frauengesundheit, MA24

## Standnummer und AusstellerInnen

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 1  | maxima Relax Lounge  | 30 | Ismakogie   |
| 2  | UNIQA  | 31 | Hotline für Essstörungen  |
|    | VitalCoach - Messung mit „Futrex“<br>(Körperkompositions-Messung) – nur am 29.09.  | 32 | Gangl's Bio-Honigschmiede   |
| 3  | Magnetix – Der Schmuck mit Wirkung   | 33 | Aromathek - Gabi Hirschmugl   |
| 4  | Labors.at  | 34 | Overeaters Anonymous –<br>Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essproblemen |
|    | Test Schilddrüse, Eisenmangel, Vitamin D Mangel                                    | 35 | Frauen in Trennungszeiten   |
| 5  | Kuratorium Wiener Pensionisten –Wohnhäuser   | 36 | Galerie Regenbogen  |
| 6  | Wiener Programm für Frauengesundheit   | 37 | Verein Selbsthilfegruppe Regenbogen                                       |
| 7  | Frauenabteilung der Stadt Wien   | 38 | Verein Logln  |
| 8  | Wiener Kinder- & Jugendhilfe   | 39 | clau-chi entspannt  |
| 9  | AUYA – Landesstelle Wien   | 40 | Österr. Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF)                            |
|    | „Gesunde Haut“ – arbeitsmedizinische Hautanalyse                                   | 41 | Frauen *beraten Frauen*   |
| 10 | Österreichische Herzfonds  | 42 | Seniorentanz Österreich – Landesverband Wien                              |
|    | Herzinfarkt-Risiko Test, Blutdruckmessung,<br>Gesamcholesterin und Body Mass Index | 43 | Hepatitis Hilfe Österreich (HHÖ)  |
| 11 | FITINN   |    | Virale Hepatitis (Hepatitis C & Hepatitis B),<br>HIV Test, Fettlebertest  |
| 12 | Berufsverband Österreichischer PsychologInnen / BÖP                                | 44 | Fotobox   |
| 13 | Sanatorium Hera  | 45 | Adamah BioHof   |
| 14 | FEM / FEM Süd / Frauenassistentz   | 46 | Wortbunt  |
|    | Stresscheck  | 47 | erdbeerwoche  |
| 15 | Wiener Gebietskrankenkassa   | 48 | Die Helfer Wiens  |
| 16 | Psychosoziale Dienste Wien   | 49 | Österreichische Endometriose Vereinigung                                  |
| 17 | pro:woman Ambulatorium / Zentrum für Vasektomie                                    | 50 | Forever Living Products   |
| 18 | snooze   | 51 | ZUKI – Zukunft für Kinder   |
| 19 | Fonds Soziales Wien  | 52 | INTU.books  |
| 20 | Die Wiener Volkshochschulen  | 53 | Tanzschule Chris  |
| 21 | Adipositas Selbsthilfegruppe   | 54 | Gesundheitsaktion SOS Körper  |
|    | BMI-Messung  |    | S3 Messung (Sensomotorik, Stabilität und<br>Symmetrie), Fußabdruckmessung |
| 22 | Mondial – Gute Reisen seit 1966  | 55 | Rotes Kreuz   |
| 23 | Kinesiologie & Essenzen  | 56 | Rainbow Yoga  |
|    | Kinesiologische Testung energetischer<br>Reaktionen von Lebensmittel               | 57 | Aktive Diabetiker Austria   |
| 24 | Liliths Schatz - Buchstand   |    | Blutzuckermessung   |
| 25 | Österreichische Rheumaliga   | 58 | Österreichischer Dachverband für Shiatsu                                  |
| 26 | ServiceCenter ÖGS  | 59 | Eat2day Ernährungsconsulting  |
| 27 | Verein Ninlil – Empowerment und Beratung<br>für Frauen mit Behinderung             |    | Bioimpedanz-Messung (Körpercheck),<br>Ernährungs- und TCM Beratung        |
| 28 | Notruf. Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen                              | 60 | Wiener Gesundheitsförderung - WiG   |
| 29 | ASKÖ WAT Wien  |    | Blutdruckmessung  |

# fem vital

## Wiener Mädchen- und Frauengesundheitstage



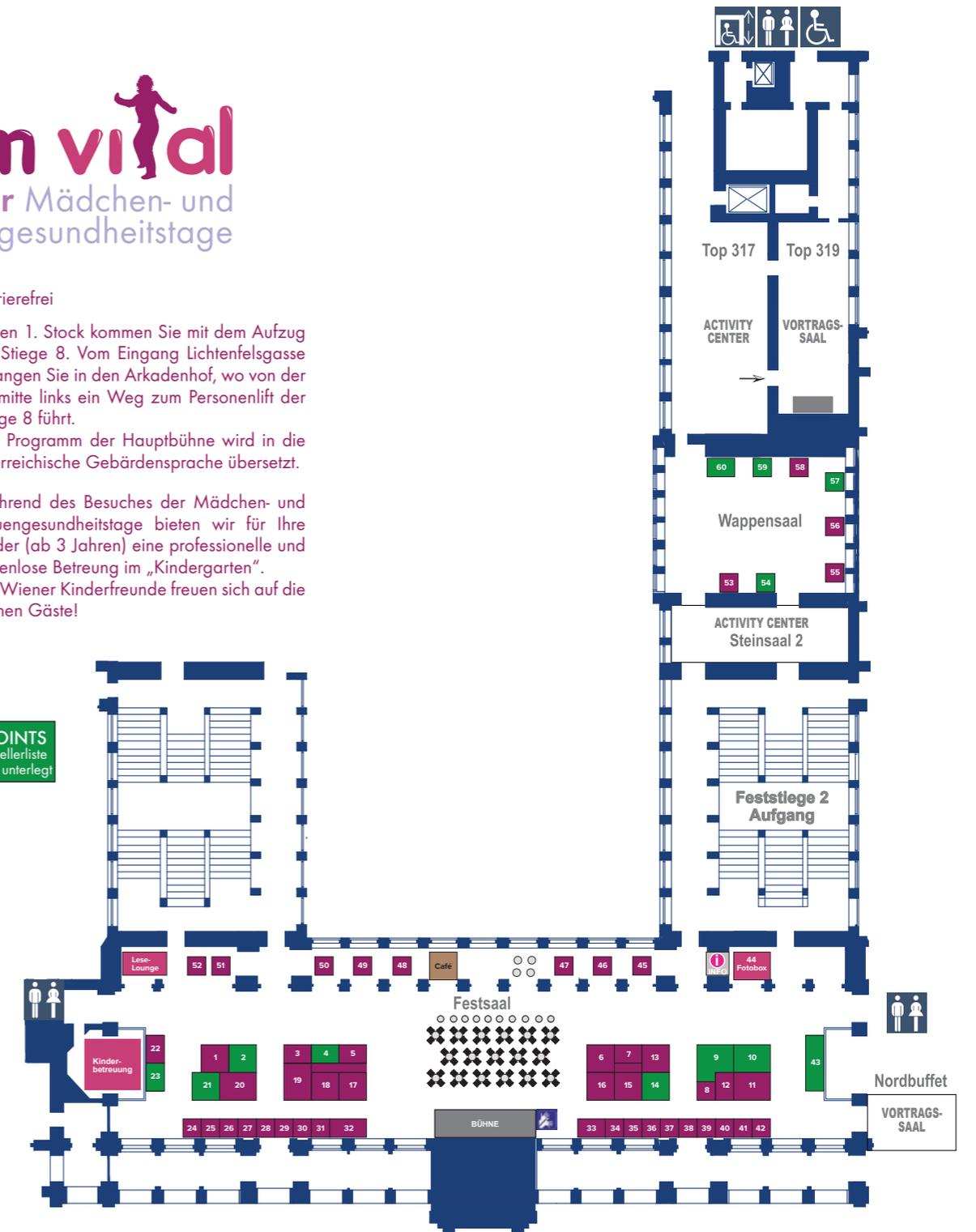
Barrierefrei

In den 1. Stock kommen Sie mit dem Aufzug bei Stiege 8. Vom Eingang Lichtenfelsgasse 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.

Während des 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!

**CHECK – POINTS**  
sind in der Ausstellerliste  
und im Plan grün unterlegt



# PROGRAMM

28  
SEPTEMBER  
FREITAG

Moderiert von Claudia Stöckl

## HAUPTBÜHNE – FESTSAAL



### 13:00 – 13:10 Eröffnung

Peter Hacker, Amtsführender Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport,  
Mag<sup>a</sup> Kristina Hametner, Leiterin Wiener Programm für Frauengesundheit

### 13:15 – 13:35 Krafttraining für die Seele – Herausforderungen meistern!

Mag<sup>a</sup> Regina Swoboda, Dipl. Mentalcoach und Trainerin

### 13:40 – 14:00 Gesundheit inklusive. Möglichkeiten der Selbstvertretung von Frauen mit Behinderung

Mag<sup>a</sup> Natalia Postek, Fachmitarbeiterin Wissensmanagement, Fonds Soziales Wien,  
Maria Schwarr, Selbstvertreterin, Selbstvertretungs-Zentrum Wien

### 14:05 – 14:25 Gesund bis ins Alter: frauenspezifische Vorsorgeuntersuchungen

Dr<sup>in</sup> Martina Malus, Ärztin für Allgemeinmedizin

### 14:30 – 14:50 Gewalt macht krank

Mag<sup>a</sup> Alexandra Grasl, Stv. Leitung Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele

### 14:55 – 15:15 Selbstverteidigung durch Karate in jedem Alter

Mag<sup>a</sup> Sonja Anderl, Obfrau des Verbandes der Wiener Karate-Do Vereine

### 15:20 – 15:45 Wissenswertes zur Vorsorgevollmacht

Angelika Neuer, Fachexpertin für die soziale Arbeit im Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

### 15:50 – 16:15 Zuckersüß und chronisch krank: Leben mit Diabetes

Mag<sup>a</sup> Dora Beer, Klinische und Gesundheitspsychologin

### 16:20 – 16:50 Tanzwettbewerb „fem vital Tanzstars 2018“

in Kooperation mit der Tanzschule Chris

### 16:50 – 17:00 Großes Gewinnspiel

## VORTRAGSSAAL – NORDBUFFET

### 14:30 – 14:55 Grenzen erkennen, setzen und pflegen! – Prävention emotionaler Erschöpfungszustände in helfenden Berufen

Mag<sup>a</sup> Natalie Wielach, BA  
Individuelles Fallmanagement im Rahmen von BGM, Fonds Soziales Wien – Personalentwicklung

### 15:00 – 15:25 „rundum g'sund“ – gemeinsam zum gesünderen Lebensstil

Mag<sup>a</sup> Hilde Wolf, MBA, Leiterin Frauengesundheitszentrum FEM Süd

### 15:30 – 16:00 Vom Körper zum Geist: Stressprävention mit traumasensitivem Yoga

Dr<sup>in</sup> Nina Petrik, Klinische, Gesundheits-, Arbeits-, Sportpsychologin

## ACTIVITY CENTER – Steinsaal 2

### 13:00 – 13:30 Lachyoga

Helga Paar, Dipl. Gesundheitsförderin und Salutogogin®

### 13:30 – 14:00 Linedance-Gruppe der Pensionistenklubs des 21. Bezirks

Kuratorium Wiener Pensionistenhäuser

### 14:00 – 14:30 Zumba für alle

Tanzschule Chris

### 14:30 – 15:00 Salsa & Bachata Ladies Styling

Tanzschule Chris

### 15:00 – 15:30 Rückentraining

Mag<sup>a</sup> Alexandra Münch-Beurle, Klinische und Gesundheitspsychologin

### 15:30 – 16:00 Schnuppereinheit Qi Gong

Clau-chi entspannt

„ICH BIN  
GENAU RICHTIG!“  
Kommen Sie zu unserer  
Fotostation Stand  
Nr. 44



# PROGRAMM

# 29

## SEPTEMBER SAMSTAG

Moderiert von Claudia Stöckl

### HAUPTBÜHNE – FESTSAAL



#### 09:45 Uhr **Trommel-performance – „BATALA Austria“**

Percussion-Band unter der Leitung von Lorenzo Gangi

#### 10:00 – 11:00 **fem vital SPECIAL: Frühstückstalk „Zu Gast bei mir“**

mit Claudia Stöckl und Erfolgsautorin Barbara Pachl-Eberhart

#### 11:00 – 11:20 **Eröffnung**

Kathrin Gaal, Amtsführende Stadträtin für Wohnen, Wohnbau und Frauen

#### 11:20 – 11:45 **Herzinfarkt, Diabetes und Co: die Unterschiede bei Frauen und Männern**

Univ. Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Alexandra Kautzky Willer, Fachärztin für Innere Medizin, Leiterin der Abteilung für Gendermedizin, Medizinische Universität Wien

#### 11:50 – 12:15 **Zeigt her eure Beine – Venengesundheit leicht gemacht**

Univ. Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Kornelia Böhler-Sommeregger, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Angiologie, Medizinische Universität Wien

#### 12:15 – 12:25 **Tanzvorführung Seniorentanz Österreich**

#### 12:30 – 12:55 **Barbies Körper, ewige Jugend und andere Werbemärchen**

Dr<sup>in</sup> Uli Weish, Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin/Universität Wien, Experte der Wiener Watchgroup gegen Sexismus in der Werbung

#### 13:00 – 13:25 **Zielscheibe Frau: Mobbing und Hass in sozialen Medien**

MMag. Jakob Kalina, Jurist, Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation

#### 13:30 **Live-Musik / Soul & Pop mit dem Patricia Hill Duo**

### HAUPTBÜHNE – FESTSAAL



#### 14:00 – 14:25 **Ein Kind um jeden Preis? Psychosoziale Aspekte künstlicher Befruchtung**

Univ. Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Jutta Fiegl, Vizerektorin der Sigmund Freud Universität Wien, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

#### 14:30 – 14:55 **Prima Klima(terium) Wohlbefinden in den Wechseljahren**

Ass-Prof<sup>in</sup> OÄ<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Daniela Dörfler, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Medizinische Universität Wien

#### 15:00 – 15:10 **Showeinlage – Tanz dich fit mit dem ASKÖ WAT Wien**

#### 15:10 – 15:35 **Sex and the city oder erfüllte Sexualität – keine Frage des Alters!**

Bettina Weidinger, Pädagogische Leitung des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik, Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin

#### 15:40 – 16:00 **Rund und gesund: Übergewicht als Diskriminierungsfaktor?**

Mag<sup>a</sup> Kristina Hametner, Leiterin Wiener Programm für Frauengesundheit, Mag<sup>a</sup> Kathrin Schuster, Chefredakteurin MAXIMA, Bobby Herrmann-Thurner, Plus Size Bloggerin, Elisabeth Jäger, Vereinspräsidentin Selbsthilfegruppe Adipositas

#### 16:05 – 16:50 **Tanzwettbewerb „fem vital Tanzstars – Das Finale“**

mit prominenter Jury, in Kooperation mit der Tanzschule Chris

#### 16:50 – 17:00 **Großes Gewinnspiel**



# PROGRAMM

29  
SEPTEMBER  
SAMSTAG

## VORTRAGSSAAL – TOP 319

### 11:00 – 11:30 Es ist wie es ist: Was Achtsamkeit ausmacht

Mag<sup>a</sup> Veronika Götz, Klinische und Gesundheitspsychologin, FEM

### 11:30 – 12:15 ICH bin ICH. Und das ist gut so

– wie Selbstbewusstsein entsteht und wie es wachsen kann

Mag<sup>a</sup> Gabi Gundacker, Klinische und Gesundheitspsychologin, FEM

### 12:15 – 13:00 Lieber schlampig glücklich, als ordentlich gestresst: Das kleine Glück im täglichen Alltag (swahnsinn)

Mag<sup>a</sup> Sabine Schuster, Gesundheitsförderungsexpertin, Erwachsenenbildnerin

### 13:30 – 14:00 Schlafstörungen – was nun? Ursachen, Formen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten

Mag<sup>a</sup> Carmen Abouelenin, Klinische und Gesundheitspsychologin, FEM Süd Frauenassistenz

### 14:00 – 14:30 Knock out den k.o. Mitteln: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Mag<sup>a</sup> Karin Dietz, Referentin, MA 57 Frauennotruf

### 14:30 – 15:00 Gesunde Ernährung – Mythen und Fakten

Mag<sup>a</sup> Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin, Eat2day Ernährungsconsulting

## VORTRAGSSAAL – NORDBUFFET

Fremdsprachige Vorträge

FEM Süd

### 10:00 – 12:15 Vorträge in FARSI

### 12:15 – 12:40 Bewegungseinheit / alle Sprachen

### 12:40 – 14:10 Vorträge in ARABISCH

### 14:10 – 14:55 Vorträge in TÜRKISCH mit ARABISCH Dolmetsch

### 14:55 – 15:20 Bewegungseinheit / alle Sprachen

### 15:20 – 17:35 Vorträge in TÜRKISCH

## ACTIVITY CENTER – Top 317

### 11:00 – 11:45 Schnuppereinheit YOGA

Rainbow Yoga

### 11:45 – 12:30 Zumba für alle

Tanzschule Chris

### 13:00 – 13:30 Schnuppereinheit Qi Gong

Clau-chi entspannt

### 13:30 – 14:00 Stabile Beweglichkeit – Rückenfit

Jürgen Danner, MSc – FITINN

### 14:00 – 14:30 Schnuppereinheit Shiatsu

Österreichischer Dachverband für Shiatsu

### 14:30 – 15:00 Salsa & Bachata Ladies Styling

Tanzschule Chris

### 15:00 – 16:00 Faszien Training

ASKÖ WAT Wien

„ICH BIN  
GENAU RICHTIG!“  
Kommen Sie zu unserer  
Fotostation Stand  
Nr. 44





**RADIO W**

RADIO WIEN

**W HEUTE**

19.00 UHR, ORF 2

**maxima**  
WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

**netdoktor** 

ÖSTERREICHISCHER  
GEHÖRLOSENBUND

**öglb**

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Programm für Frauengesundheit  
Magistratsabteilung 24

Fotos: PID/David Bohmann, WIG/Christine Bauer

Die fem vital 2018 wurde organisiert mit

Mondial GmbH & Co. KG

Soulful Communications & Events GmbH

[www.femvital.at](http://www.femvital.at)  
[facebook.com/FemVital](https://facebook.com/FemVital)