

# Smart unterwegs für meine Gesundheit

## *Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen 60+*

### **Teil 1: Umgang mit dem Smartphone**

Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was? Wie kann ich Passwörter erstellen, die ich mir gut merken kann und die sicher sind? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

### **Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen**

Welche Vorteile kann mir das bringen und worauf sollte ich achten, damit ich gut und sicher unterwegs bin? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (ELGA, e-Rezept, E-Impfpass und mehr) gibt es und wie nutzt man sie?

### **Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet**

Wie kann ich finden, was ich wissen will? Wie erkenne ich betrügerische Informationen? Wie erkenne ich seriöse Informationen? Welche empfehlenswerten Gesundheitsportale und Webseiten gibt es?

### **Teil 4: Passende Ärzt\*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren**

Wie kann ich im Internet passende Ärztinnen und Ärzte oder Einrichtungen im Gesundheitswesen finden? Wie kann ich einen Termin vorbereiten und meine Fragen und Anliegen gut einbringen und hilfreiche Antworten bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin?

Der Kurs *SMART unterwegs für meine Gesundheit* ist vom Frauengesundheitszentrum im Rahmen des Projektes *Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+ (2023 – 2024)* konzipiert worden. Gefördert wurde das Projekt vom Gesundheitsfonds Steiermark.

## Trainerin

Jeannine Pichler, MA



## Termine

29.April, 6. Mai, 13.Mai, 20.Mai  
(jeweils von 10-12 Uhr)

## Ort

Frauen- und Mädchenberatung Hartberg-Fürstenfeld

Rotkreuzplatz 1

8230 Hartberg

## Anmeldung

Telefon: +43 3332 62 8 62

Mail: [office@frauenberatung-hf.at](mailto:office@frauenberatung-hf.at)

Der Kurs *SMART unterwegs für meine Gesundheit* ist vom Frauengesundheitszentrum im Rahmen des Projektes *Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+ (2023 – 2024)* konzipiert worden. Gefördert wurde das Projekt vom Gesundheitsfonds Steiermark.

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beräten, begleiten, bewegen*

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK