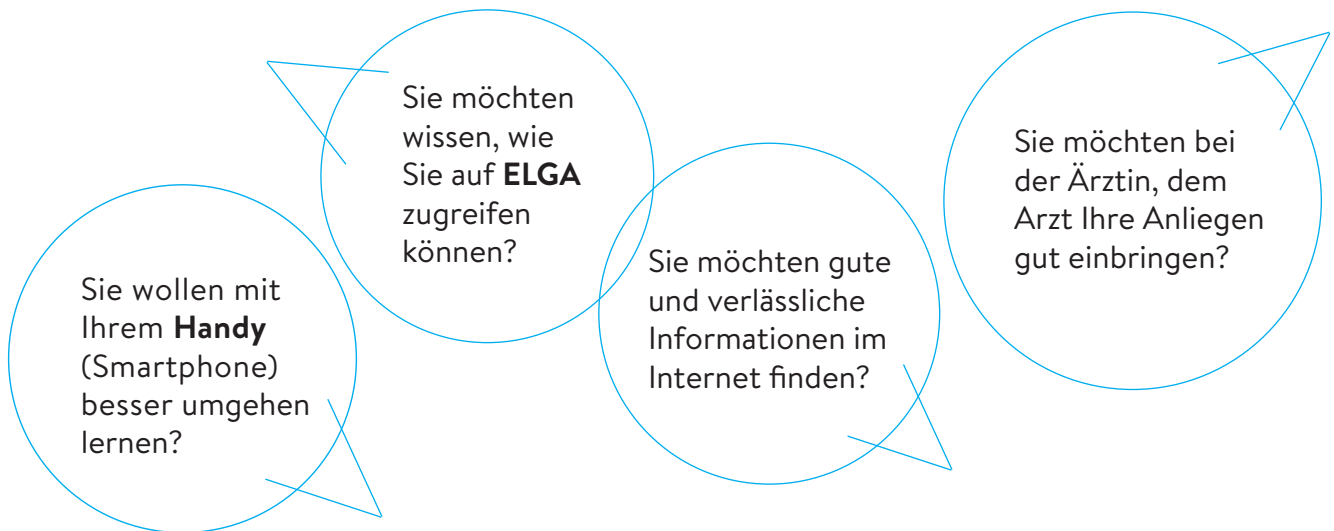


Smart unterwegs für meine Gesundheit



Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen 55+



Teil 1: Umgang mit dem Handy (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?

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? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

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



Veronika Gmeindl,
Verein Lichtpunkt

Wann

8., 11., 15., 18. September 2025, jeweils 10 bis 13 Uhr

Wo

Gute Geschichte Raum ECE
Wienerstraße 35a, 8605 Kapfenberg
(Eingang gegenüber vom Bahnhofsvorplatz)

Der anschließende **Workshop zum Ärzt*innengespräch** findet am
22. September 2025, 10 bis 13 Uhr, im Lazarussaal, Friedrich-Böhler-Straße 5
8605 Kapfenberg statt.

Wer

Frauen 55+
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Anmeldung

Veronika Gmeindl, Verein Lichtpunkt – Selbstbestimmt leben
0660 8089007
veronika.gmeindl@lichtpunkt-steiermark.at

**Licht
punkt** 
SELBSTBESTIMMT LEBEN

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**