



Gesundheitswerkstatt: „Kopfschmerz & Co“

Dieser Werkstatt-Tag ist dem Einstieg in den allgemeinen **Projektschwerpunkt** „**SELBST aktiv bei Verspannung, Kopfschmerz, Stress & Co; DIY-Ansätze zur Verbesserung von körperlichem Wohlbefinden**“ gewidmet.

Wir tauschen Erfahrungen aus und beschäftigen uns mit Entstehungsmechanismen und Ursachen von Kopfschmerzen. Ihr bekommt einen Überblick über unterschiedliche Kopfschmerzarten, um die eigenen Schmerzen differenzierter wahrnehmen zu können und gemeinsam Behandlungsoptionen zu überlegen.

Es wird besprochen in welchen Situationen ärztliche Hilfe und schulmedizinische Abklärung nötig sind, aber auch demonstriert und **praktisch geübt** welche anderen Behandlungsmethoden und **Mittel der Selbsthilfe** möglich sind.

Termin

Samstag 24.2.2018 von 14 bis 19 Uhr

Auf Anfrage versuchen wir Kinderbetreuung und Übersetzung zu organisieren.

Weitere Termine zum Projektschwerpunkt siehe Programm unter www.craftistas.at

Anmeldung

möglichst früh und am besten online unter www.craftistas.at

oder per email an info@craftistas.at bzw. telefonisch unter 01/6672013 (Di-Do 10:00 – 16:00)

Bitte unbedingt **Emailadresse und Telefonnummer angeben**, unter der du gut erreichbar bist, falls es kurzfristige Änderungen gibt.

Leider haben wir nicht unbegrenzt Platz in unserer Werkstatt. Wenn zu viele mitmachen wollen vergeben wir die Plätze nach Eingang der Anmeldung. Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** und **rechtzeitige Absage bei Verhinderung** damit eventuell andere von der Warteliste nachrücken können oder du findest dir eine „Ersatzfrau*“!!!

Ort

Craftistas Wien

Offene Frauen*Werkstatt, Verein Sunwork
1160 Wien, Roseggergasse 33-35/2 (Gassenlokal)

Mitbringen

- Lust am Lernen, Ausprobieren und Kapiern wie's funktioniert
- Freundinnen*, die das Thema auch interessiert und die Lust haben mit zu machen
- **Keine Vorkenntnisse erforderlich, das Prinzip lautet Lernen und Ausprobieren!**

Unkostenbeitrag und Materialkosten

Dieses Projekt wird von der Wiener Gesundheitsförderung gefördert. Es werden keine Teilnehmerinnenbeiträge verrechnet. Spenden, die das Weiterbestehen von Craftistas unterstützen sind natürlich sehr willkommen.

Craftistas Wien - Frauen*WERKstatt



ACHTUNG

Wenn du nicht nur teilnehmen, sondern

- selber dein Wissen und Können mit anderen teilen möchtest
- an der Planung und Organisation von Workshops und Offener Werkstatt mitarbeiten willst
- weitere Ideen hast, wie die Werkstatt genutzt werden kann
- selbst eine **Craftista** bist oder werden willst

dann bist du bei uns herzlich willkommen melde dich bitte per email oder telefonisch.

Nähere Informationen unter www.craftistas.at

Craftistas Wien – Frauen*WERKstatt
A-1160 Wien, Rosegggasse 33-35/2
info@craftistas.at

Büro Di – Do, 10:00 bis 16:00
Tel. 01/6672013

Gefördert wird dieses Angebote durch die Wiener Gesundheitsförderung

