

Smart unterwegs für meine Gesundheit

Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen und Männer 55+ in Trofaiach



Sie möchten wissen, wie Sie auf **ELGA** zugreifen können?

Sie möchten bei der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen gut einbringen?

Sie wollen mit Ihrem **Handy** (Smartphone) besser umgehen lernen?

Sie möchten gute und verlässliche Informationen im Internet finden?

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?

Trainerin



Ulla Sladek,
Frauengesundheitszentrum

Wann

Dienstags, 3. November, 10. November, 24. November sowie 1. Dezember 2026,
jeweils von 9.30 bis 12.30 Uhr

Wer

Frauen und Männer 55+; Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Wo

Stadtgemeinde, Luchinettigasse 9, 8793 Trofaiach
1. Stock, Zimmer 122

Anmeldung

Susanne Sacher, 0699 13005 256

In Kooperation mit

trofaiach
meine Stadt.



Hier geht's zu mehr Infos
auf der Website



<https://www.digital-gesund-und-kompetent-handeln.at>

DIGITAL – GESUND & KOMPETENT – HANDELN ist ein dreijähriges Kooperationsprojekt von akzente, Frauengesundheitszentrum und LOGO jugendmanagement, gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark.



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

LOGO!
JUGENDMANAGEMENT

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK