



DIENSTAG, 17. OKTOBER 2023

Wenn die Seele schlapp macht

Um ein zufriedenes Leben zu führen, benötigen wir ein psychisches Gleichgewicht. Wir thematisieren psychische Krankheiten (z. B. Depressionen, Ängste) und folgende Fragen: Wo kann ich mir Hilfe holen? Was kann ich selber tun, damit ich mich wohler fühle?



DIENSTAG, 21. NOVEMBER 2023

Workshop „Voneinander Lernen“

Langzeitinfizierte haben das Thema HIV unter anderen Bedingungen kennengelernt als neu Infizierte, die dank der heutigen Situation andere Zugänge entwickeln. Für den lebenslangen Umgang mit HIV können beide „Generationen“ voneinander lernen.

Wir wollen an diesem Abend Erfahrungen austauschen und durch Perspektivenwechsel voneinander profitieren.

DIENSTAG, 19. DEZEMBER 2023

Rückblick auf das Jahr 2023

Wir machen einen kurzen Rückblick auf die Kongresse und Themen des Jahres 2023 sowie einen Ausblick auf das kommende Jahr. Neben dem biomedizinischen Teil des Abends, wollen wir mit einer Zusammenfassung der **PULSHIV** Abende 2023 gemeinsam das Jahr ausklingen lassen.

PULSHIV lädt ein ...

Wir planen heuer auch österreichweite Workshops in anderen Bundesländern. Nähere Informationen auf unserer Webseite www.pulshiv.at

Am Punkt ...



mit Birgit Leichsenring
www.med-info.at



Im Gespräch ...



mit Stephanie Niederhuber
www.niederhuberatung.at



Veranstalter:

Verein **PULSHIV**
Wiltrut Stefanek
0699 114 03 426
www.pulshiv.at
pulshiv@gmx.at



Impressum:

Herausgeber: PULSHIV 2023 / ZVR: 983694749. Für den Inhalt: PULSHIV. Spendenkonto: Bank-Austria, BIC: BKAUATWW. IBAN: AT79 1200 0006 0359 9002. Fotos: Birgit Leichsenring, Kim Heck, Wiltrut Stefanek. Layout: nussiproductions.at. Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf

Mit freundlicher Unterstützung von



PULSHIV

lädt ein ...

PULSHIV
am Punkt ...

PULSHIV
im Gespräch ...

- | 17. 1.
- | 21. 2.
- | 21. 3.
- | 18. 4.
- | 16. 5.
- | 20. 6.
- | 19. 9.
- | 17. 10.
- | 21. 11.
- | 19. 12.

2023

PULSHIV

lädt zu **monatlichen Gesprächsrunden** mit verschiedenen Themenschwerpunkten ein.

Diese Runden sind offen für alle Menschen mit HIV, deren Angehörigen und Freund*innen sowie interessierte Personen.

Am Punkt

Birgit Leichsenring behandelt verschiedene biomedizinische Themen gemeinsam mit Ärzt*innen aus dem niedergelassenen und ambulanten Bereich.

Im Gespräch

Stephanie Niederhuber begleitet unsere Gesprächsrunden mit verschiedenen Schwerpunkten im geschützten Rahmen und gemütlicher Atmosphäre.

Wir wollen informieren, miteinander reden und voneinander lernen.

Beginn:

18.30 Uhr

Ort:

R.O.P.P.

1050 Wien, Margaretenstr. 20



Das R.O.P.P steht an den folgenden Terminen ausschließlich PULSHIV zur Verfügung. **Deine Teilnahme ist kostenlos.**

Es gelten jeweils die aktuellen Corona-Maßnahmen der Wiener Stadtregierung.

Sollten die Gesprächsrunden vor Ort wegen Corona nicht möglich sein, so werden diese „online“ stattfinden.

Aktuelle Informationen findet Ihr im Vorfeld auf www.pulshiv.at und in den sozialen Medien.

DIENSTAG, 17. JÄNNER 2023

Altern mit HIV

Wir fassen typische Gesundheitsthemen des steigenden Alters zusammen und diskutieren, welchen altersbezogenen Herausforderungen Menschen mit HIV begegnen können.

DIENSTAG, 21. FEBRUAR 2023

Posit(h)iv Altern

Wir sprechen über den Umgang mit dem „persönlichen“ Altern mit HIV. Was ist wichtig um „gesund“ älter zu werden? Was kann ich selbst dazu beitragen? Wer und Was kann mich dabei unterstützen?

DIENSTAG, 21. MÄRZ 2023

Krebs und HIV

Im Überblick bieten wir Infos zu HIV und Krebs, den wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen und wie man selber das Krebsrisiko beeinflussen kann.

DIENSTAG, 18. APRIL 2023

Krebsvorsorge?!

Gesund sein heißt auch auf sich selbst schauen. Wir sprechen über folgende Themen: Wo kann ich mir Informationen und Unterstützung holen? Und was kann ich selbst dazu beitragen, dass ich gesund bleibe?

DIENSTAG, 16. MAI 2023

Umgang mit (anderen) chronischen Krankheiten

Häufige chronische Erkrankungen (wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck) und ihre Therapien werden erklärt und auf mögliche Besonderheiten in Kombination mit HIV eingegangen.

DIENSTAG, 20. JUNI 2023

Lifestyle optimieren!?

An diesem Abend sprechen wir über unseren „Lifestyle“. Was können wir persönlich beitragen, dass chronische Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck kein Problem werden?

JULI UND AUGUST

Wir wünschen Euch einen schönen und erholsamen Sommer und freuen uns auf ein Wiedersehen am ...

DIENSTAG, 19. SEPTEMBER 2023

HIV und Hirn

Wir schauen uns an, welche neurologischen und psychischen Auswirkungen HIV haben kann und welche individuellen Möglichkeiten es hier gibt, um die Lebensqualität zu fördern.