



ZAS
Zentrum für Aidsarbeit
Schwaben

Kontakt:

AWO-Zentrum für Aidsarbeit Schwaben
Schaezlerstraße 36
86152 Augsburg

Telefon: (0821) 15 80 81
Telefax: (0821) 15 80 82

Öffnungszeiten
Mo.–Mi.: 08:30–16:00 Uhr
Do.–Fr.: 08:30–12:30 Uhr

www.zas-schwaben.de
www.facebook.de/zas-schwaben

Verantwortlich für das Projekt „**MännerXundheit**“:
Helmut Zitzelsberger
E-Mail: helmut.zitzelsberger@zas-schwaben.de

Das Projekt wird unterstützt von:



Spendenkonto:

AWO-Zentrum für Aidsarbeit Schwaben
Stichwort „**MännerXundheit**“
IBAN: DE72 7205 0000 0240 8549 35
BIC: AUGSDE77XXX



MännerXundheit



ZAS
Zentrum für Aidsarbeit
Schwaben

MännerXundheit

Warum:

Besonders im ländlichen Raum werden und sind HIV-positive und an Aids erkrankte Männer oftmals ausgegrenzt und alleine. Es gibt für sie weder die Möglichkeit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch, noch können sie offen und ehrlich mit ihrer Infektion leben.

Für die meisten Männer ist Gesundheit im Alltag kaum ein Thema, solange sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden haben. Doch was ist, wenn man(n) erkrankt oder gesundheitliche Probleme und Einschränkungen spürt?

Mit **MännerXundheit** schaffen wir die Voraussetzung zur Sensibilisierung der Männer für ihre Gesundheit.

Sei dabei, übernimm für Dich und Deine Gesundheit Verantwortung und gestalte mit uns Deine Freizeit.

Wir treffen uns wöchentlich in einem vertrauensvollen Rahmen.

Körperliche Gesundheit:

Sport und Bewegung

- Wirbelsäulentraining / Rückenschule
- Nordic Walking
- Schwimmen (Deutscher Schwimmpass)
- Jogging
- Stationensport
- Badminton

Ernährung

- monatlich gemeinsames Kochen: gesund, vollwertig, bezahlbar.

Vorsorge

- INFO-Veranstaltungen zu Raucherentwöhnung, Gesundheitschecks, Therapietreue, Impfungen ...

Seelische Gesundheit:

Freizeitgestaltung

- Ausflüge, Minigolf, Bowling ...
- Entspannung und Stressbewältigung, Autogenes Training, Yoga

Hilfe zur Selbsthilfe

- Förderung von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung
- Möglichkeit der professionellen psychosozialen Unterstützung
- Erfahrungs- und Informationsaustausch

Sexuelle Gesundheit:

Wissen schafft Sicherheit

- Information zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
- Risikomanagement
- Beratung zu und Vermittlung von Testangeboten

