



**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen unser **Programm für die erste Jahreshälfte** vorstellen zu dürfen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir ersuchen jedoch um rechtzeitige **Anmeldung** für Veranstaltungen und Fachberatungen an
iffgraz@aon.at oder per Telefon an **0699/172 801 27**.

Vorträge und Workshops:

- | | |
|--|--|
| Donnerstag 12.03.2026
18.00 – 20.00 Uhr | SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE – DARF DAS SEIN?
Dr.in Elke Lujansky-Lammer
Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22, 8010 Graz
Um Anmeldung bis 09.03.2026 wird gebeten |
| Mittwoch 08.04.2026
14:30 – ca. 16.00 Uhr | WANDERUNG: MENSCHENRECHTE MIT DEM SCHWERPUNKT
FRAU UND FAMILIE
Mag. Max Aufischer, Dr.in Elke Lujansky-Lammer
Information und Diskussion auf dem Menschenrechtsweg
Treffpunkt Haltestelle Hilmteich, 8010 Graz (bei Schönwetter)
Anmeldung erbeten bis 07.04.2026 |
| Donnerstag 16.04.2026
18.00 – 20.00 Uhr | WAS TRAUMA MIT UNS MACHT...
Wie wir einander helfen können
Brigitte Hinteregger, MA MBA MSc
Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22, 8010 Graz
Anmeldung erbeten bis 14.04.2026 |

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:





**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

- Donnerstag 07.05.2026 **BALANCEAKTE: FRAUEN IN WIDERSPRÜCHLICHEN ROLLEN**
18.00 – 20.00 Uhr
Sabine Laussegger-Wegerer
Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22, 8010 Graz
Anmeldung erbeten bis 05.05.2026
- Donnerstag 18.06.2026 **HALBE-HALBE TUT GUT:
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IN FAMILIE UND PARTNERSCHAFT**
18.00 – 20.00 Uhr
Mag.a Elli Scambor
Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22, 8010 Graz
Anmeldung erbeten bis 16.06.2026

Workshops im technischen und naturwissenschaftlichen Bereich für Kinder

In Kooperation mit dem Physikalischen Museum der Universität Graz

Mit diesen Workshops wenden wir uns primär an Mädchen im Alter von 6 bis 14 Jahren und laden sie ein, Erfahrungen im technischen und naturwissenschaftlichen Bereich zu sammeln.

- Donnerstag 19.02.2026 **WARUM FLIEGEN PAPIERFLIEGER?**
15.30 – 16.30 Uhr
Für Kinder, vor allem für Mädchen von 6 bis 12 Jahren
UniGraz@Museum, Universitätsplatz 3, 8010 Graz
Anmeldung erbeten bis 16.02.2026
Bitte Anzahl und Alter der Kinder angeben
- Donnerstag 28.05.2026 **EINFÜHRUNG ÜBER UNSER SONNENSYSTEM**
12.00 – 14.00 Uhr
bei Schönwetter
und Beobachtung der Sonnenflecken vom astronomischen Turm
des Instituts für Physik
Für Kinder, vor allem für Mädchen von 8 bis 14 Jahren
UniGraz@Museum, Universitätsplatz 3, 8010 Graz
Anmeldung erbeten bis 27.03.2026
Bitte Anzahl und Alter der Kinder angeben.

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:





**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

Fachberatungen

Ausbildungs- und Berufsberatung

Individuelle Ausbildungs- und Berufsberatung für Mädchen und Frauen, Informationen über Karrierechancen in technischen Berufen

- Dienstag, 20.01.2026, 14 –15.00 Uhr
- Dienstag, 10.02.2026, 14 –15.00 Uhr
- Dienstag, 10.03.2026, 14 –15.00 Uhr
- Dienstag, 14.04.2026, 14 –15.00 Uhr
- Dienstag, 19.05.2026, 14 –15.00 Uhr
- Dienstag, 16.06.2026, 14 –15.00 Uhr

Ernährungsberatung

10 Ernährungsempfehlungen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

- Montag, 02.02.2026, 15.00 – 16.00 Uhr
- Montag, 13.04.2026, 15.00 – 16.00 Uhr
- Montag, 08.06.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

Fit für die neue Technik – speziell für Frauen

Sie bekommen Informationen und Tipps im Umgang mit neuen Medien, z.B. Smartphone, Tablet, etc..
Kommen Sie mit Ihrem Handy, iPad oder Laptop zu uns!

- Donnerstag, 08.01.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
- Donnerstag, 05.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
- Donnerstag, 12.03.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, 16.04.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, 07.05.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, 11.06.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:





**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

Karenzberatung

Sie erhalten Fachinformationen zu den Themen Mutterschutz, Papamonat, Elternteilzeit und Kindergeld.

- Montag, 26.01.2026, 15.00 – 16.00 Uhr
- Montag, 04.05.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

Mein Sternenkind

Individuelle Einzelberatung für Frauen nach einer stillen Geburt (Psychosoziale Beratung).

- Freitag, 09.01.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Freitag, 13.02.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Freitag, 13.03.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Freitag, 17.04.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Freitag, 08.05.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Freitag, 12.06.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 19.01.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 23.02.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 23.03.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 27.04.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 18.05.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Montag, 22.06.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
- Weitere Termine nach Vereinbarung

Pensionsberatung speziell für Frauen

Pensionssplitting, höhere Pension durch Kindererziehungszeiten, das neue Teilpensionsmodell ua.

- Dienstag, 20.01.2026, 18 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 10.02.2026, 18 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 10.03.2026, 18 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 14.04.2026, 18 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 19.05.2026, 18 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 16.06.2026, 18 – 19.00 Uhr

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:





**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz

E-Mail: iffgraz@aon.at

www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

Raus aus der Schuldenfalle

Was braucht es, um mein Geld besser verwalten zu können?

Schuldenberatung, Entschuldung durch Privatkonkurs

- Dienstag, 20.01.2026, 17 –18 Uhr
- Dienstag, 10.02.2026, 17 –18 Uhr
- Dienstag, 10.03.2026, 17 –18 Uhr
- Dienstag, 14.04.2026, 17 –18 Uhr
- Dienstag, 19.05.2026, 17 –18 Uhr
- Dienstag, 16.06.2026, 17 –18 Uhr

Rechtsberatung

Erbrecht, wie mache ich ein Testament? Scheidungs- und Unterhaltsrecht: Wer bekommt das Sorgerecht für gemeinsame Kinder im Falle einer Trennung, u.a.

- Dienstag, 27.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
- Montag, 30.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
- Mittwoch, 22.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
- Mittwoch, 06.05.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Wie komme ich zu (höherem) Pflegegeld?

Informationen über die Voraussetzungen der einzelnen Pflegestufen.

- Dienstag, 10.02.2026, 15 –16.00 Uhr
- Dienstag, 10.03.2026, 15 –16.00 Uhr
- Dienstag, 14.04.2026, 15 –16.00 Uhr
- Dienstag, 19.05.2026, 15 –16.00 Uhr

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:





**Institut für
Frau und
Familie**

Feuerbachgasse 1/P | 8020 Graz
E-Mail: iffgraz@aon.at
www.institut-frau-familie.at

Veranstaltungsprogramm: Jänner bis Juni 2026

Wie mache ich eine Patientenverfügung Wozu brauche ich eine Vorsorgevollmacht?

Nach dem Erwachsenenschutzgesetz

- Dienstag, 13.01.2026, 15.00 – 16.00
- Dienstag, 17.02.2026, 15.00 – 16.00
- Dienstag, 17.03.2026, 15.00 – 16.00
- Dienstag, 21.04.2026, 15.00 – 16.00
- Dienstag, 26.05.2026, 15.00 – 16.00
- Dienstag, 23.06.2026, 15.00 – 16.00

Wo bekomme ich die richtigen Infos zu meinen Fragen?

Tipps bzw. Unterstützung bei der Suche nach Informations- und Beratungsstellen.

- Mittwoch, 04.02.2026, 15.00 – 16.00
- Mittwoch, 15.04.2026, 15.00 – 16.00
- Mittwoch, 24.06.2026, 15.00 – 16.00

Zeit für Veränderung? Entscheidungen treffen?

Individuelle Einzelberatung für Frauen in herausfordernden Lebenssituationen
(Psychosoziale Beratung)

- Freitag, 09.01.2026, 15.30 – 16.30
- Freitag, 13.02.2026, 15.30 – 16.30
- Freitag, 13.03.2026, 15.30 – 16.30
- Freitag, 17.04.2026, 15.30 – 16.30
- Freitag, 08.05.2026, 15.30 – 16.30
- Freitag, 12.06.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 19.01.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 23.02.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 23.03.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 27.04.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 18.05.2026, 15.30 – 16.30
- Montag, 22.06.2026, 15.30 – 16.30
- Weitere Termine nach Vereinbarung

Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen.

**Veranstaltungen und Fachberatungen
sind für alle Interessierten kostenfrei
Anmeldung erbeten**

Vorsitzende und
Geschäftsführerin:
Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
E-Mail: elke.lujanskylammer@gmx.at
Mobil: +43 699 172 801 27
oder +43 664 81 45 154
ZVR: 550702403

gefördert von:

