



frauen

**Frauenzentrale
St.Gallen**

Themencafé im Oktober

1 x im Monat an einem Montagmorgen organisiert die Frauenzentrale St.Gallen ein Themencafé im Café Restaurant Gentile. Wir bieten ein halbstündiges Referat einer Fachperson zu einem Thema aus den Bereichen Gesundheit, Familie, Wirtschaft, Politik, Kultur und Berufsleben.

Im Themencafé sind alle willkommen,

- > die sich an einem Morgen im Monat eine kleine Auszeit gönnen, bevor die Anforderungen des Tages beginnen,
- > die vielseitig interessiert sind und ihren Horizont erweitern wollen,
- > die ihren Morgenkaffee in Gesellschaft anderer interessierter Menschen trinken wollen,
- > die das Gespräch mit Expertinnen und Experten verschiedener Fachgebiete suchen,
- > die den Austausch in ungezwungener Atmosphäre schätzen und gerne neue Bekanntschaften machen.

Die Teilnahme am Themencafé ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Sie bezahlen lediglich Ihre Konsumation im Gentile.

Veranstalterin

Frauenzentrale St.Gallen
Bleichestrasse 11, 9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33, info@fzsg.ch, www.fzsg.ch

**Wenn Essen zur Qual wird...
Essstörungen erkennen und verstehen**

Essen bedeutet für viele Menschen Genuss und soziales Miteinander – es kann aber auch zur Qual werden. Die Angst vor Gewichtszunahme und Kalorienzufuhr oder aber der Kontrollverlust bei Essattacken können erhebliches Leiden verursachen. Oft sind es Frauen, deren Lebensalltag durch ihr verändertes Essverhalten erheblich beeinträchtigt wird. Zu den häufigsten Essstörungen zählen die Anorexie (Magersucht), die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung (Esssucht). Viele Frauen haben Erfahrungen mit Gewichtskontrolle und Diäten – doch ab wann ist Essverhalten gestört oder gar eine Essstörung? Dieser Frage werden wir zusammen mit **Regine Rust, Geschäftsleiterin Stiftung Suchthilfe**, ebenso nachgehen wie den möglichen Lösungs- und Hilfeansätzen.

**Montag, 26. Oktober 2020
8.00 – ca. 9.30 Uhr**

Café Restaurant Gentile
Vadianstrasse 14, St.Gallen

**Die nächsten Themencafés finden jeweils am
Montag, 8.00 Uhr, statt**
am 30. November, 21. Dezember, 25. Januar