

Kurs 1:
Do 16.02. / 23.02. /
01.03.
19–20.30 Uhr

Kurs 2:
Mi 18.04. / 25.04. /
02.05.
18–19.30 Uhr

Den Körper stärken – Symptome lindern (Kurs: 3 Abende)
Bei der Bewältigung der Folgen sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend spielt der Körper eine wichtige Rolle. Der Kurs bietet Frauen Körperübungen, die das Verhältnis zum Körper verbessern und ihn stärken können. Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich, 3 Abende.

Das Feministische Frauen Gesundheits Zentrum e.V. (FFGZ)

Frauengesundheit in eigener Hand – das ist unser Motto. Seit mehr als 30 Jahren arbeiten wir dafür, dass Frauen unabhängige, frauenspezifische Informationen und Unterstützungsangebote erhalten. Wir bieten Orientierungshilfe, Zeit und nehmen alle Aspekte in den Blick, welche die Gesundheit von Frauen betreffen und Frauen krank machen können. Es gibt viele Wege der Bewältigung, hier lernen Sie sie kennen und können in Ruhe entscheiden, was für Sie gut ist. Unnötige Medikationen und Eingriffe können oft vermieden werden. Bewährte weiterführende Adressen helfen, weitere Schritte zu gehen. Sie können selbst mehr für sich tun, als Sie vielleicht denken! Wir freuen uns auf Sie. IHR FFGZ-TEAM

Die Arbeit des FFGZ e.V. wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Team

PETRA BENTZ, Dipl.-Pädagogin
CORNELIA BURGERT, Dipl.-Sozialpädagogin
MARTINA SCHRÖDER, Dipl.-Pädagogin
KATARINA SCHNEIDER, Dipl.-Sozialpädagogin
CHRISTINA SACHSE, Dipl.-Biologin, Apothekerin
MONIKA FRÄNZNICK, Dipl.-Politologin
ANDREA DIETTER, Hebamme

So erreichen Sie uns: Die Telefon-Hotline

Sie haben Fragen zu Ihrer gesundheitlichen Situation, rufen Sie uns an.
Wir sind jeden Vormittag von 10–13 Uhr (außer Mittwoch) und Do 17–19 Uhr für Sie da.
Wir stellen Adressen für weiterführende Angebote zur Verfügung und vermitteln Gesundheitsversorgungsangebote. Dazu gehören unsere Adresskartei mit gynäkologischem Schwerpunkt, Beratungseinrichtungen sowie Diagnose- und Behandlungszentren.
Darüber hinaus können Sie Beratungstermine vereinbaren, sich zu Veranstaltungen anmelden oder unsere Publikationen bestellen.

Die Beratung – ein einmaliges Angebot in Berlin

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung, die medizinische, alternative und Selbsthilfeaspekte entsprechend Ihrer persönlichen Situation in den Mittelpunkt stellt. Die Beratung dauert eine Stunde und kostet je nach Ihren finanziellen Möglichkeiten 30–15 € (ermäßigt 10 €). Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

Zu unseren Schwerpunkten zählen

- Blaseninfektionen
- Blasenschwäche/ Harninkontinenz
- Brust: gutartige und unklare Veränderungen, Brustkrebs-Früherkennung
- Eierstockzysten
- Endometriose
- Feig- und Genitalwarzen
- Gebärmutterentfernung
- Gebärmutter senkung
- Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt
- „Krebsvorsorge“: Zellveränderungen am Gebärmutterhals (PAP-Abstrich), Humane Papilloma Viren (HPV)
- Lesben mit Kinderwunsch
- Menstruationsbeschwerden und PMS
- Myome
- Osteoporose
- Schilddrüsenstörungen
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vaginale Infektionen
- Wechseljahre

Verhütungsberatung

Viele Frauen möchten unschädliche Verhütungsmittel benutzen, werden dabei aber nicht unterstützt. Wir haben jahrzehntelange Erfahrung in der Beratung und individuellen Anpassung von Portiokappe und Diaphragma. Beide sind einfach anzuwenden, sichere, nebenwirkungsfreie und kostengünstige Alternativen zu Pille und Spirale. In der Beratung werden Handhabung und Wirkungsweise der Verhütungsmittel erklärt, das Mittel der Wahl individuell angepasst und die Anwendung erlernt. Das Angebot umfasst Beratung, Anpassung, Überprüfung und kostet insgesamt 130 € (ermäßigt 120 €) incl. der Portiokappe, 100 € (ermäßigt 90 €) incl. dem Diaphragma. Die Ermäßigung ist für Frauen mit geringfügigem Einkommen. Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

Unsere Zeitschrift clio und die Broschüren

clio – die Zeitschrift für Frauengesundheit

Sie erscheint seit 1976 und ist die einzige Zeitschrift zu Frauengesundheit im deutschsprachigen Raum. Zweimal im Jahr greifen wir aktuelle Themen in ihr auf und beleuchten diese kritisch. Viele schätzen ihre fundierten Informationen. Auf der Website finden Sie alle lieferbaren Ausgaben, in unserer Bibliothek alle Hefte von Beginn an. **Die aktuelle Ausgabe ist clio 73: „Erst die Infektion und dann? Erkrankungen und Stärkung des Unterleibs“**

Die Apotheke
für Naturheilmittel und Traditionelle Chinesische Medizin

HEILPFLANZEN FÜR FRAUEN
Rosen- und Lemongrasszäpfchen, Regenerierende Vaginalzäpfchen

NATURHEILMITTELHERSTELLUNG
Salben, Sprays, Tinkturen und Tees

HOMÖOPATHIE
Auch als Minis und 1,5g-Abfüllungen

DIAPHRAGMEN UND DIAGELE
Zur natürlichen Verhütung

Zieten Apotheke Kreuzberg
Großbeerenstr. 11 · 10963 Berlin
Tel. 030 - 547 1690

Zieten Apotheke Wedding
Gerichtstraße 31 · 13347 Berlin
Tel. 030 - 460 60 480

www.zietenapotheke.de

Im Mai erscheint das Heft 74 mit dem Schwerpunkt Gender und Gesundheit.

Die Broschüren

Zu Wechseljahren, Schilddrüse, Endometriose, Diaphragma und Portiokappe finden Sie aktuelle, umfassende und unabhängige Informationen.



Im Februar erscheint die Broschüre zu Schilddrüse mit der ISBN-Nr. 978-3-9307 66-20-8 neu überarbeitet, sie enthält vielfältige Informationen zu Schilddrüsenstörungen, zur Diagnostik, Behandlung, naturheilkundlichen Möglichkeiten, Erfahrungsberichte und einen Serviceteil. Sie ist über das FFGZ e.V. oder den Buchhandel zu bestellen.

Die Bibliothek zu Frauengesundheit

Unsere Präsenzbibliothek umfasst mehr als 2000 Bücher und diverse Zeitschriften. Hier können Sie sich umschaun, in Ruhe lesen und recherchieren. Wir bieten stets aktuelle, gut sortierte Fachliteratur und Fachzeitschriften. Grundlagentexte sind genauso zu finden wie aktuelle gesellschaftspolitische Stellungnahmen, medizinische Fachliteratur ebenso wie Bücher zur Selbsthilfe. Während der Öffnungszeiten kann sie ohne Voranmeldung genutzt werden.

Noch mehr Wissenswertes:

Die Website www.ffgz.de

Hier finden Sie viele Infos zur Orientierungshilfe und Links zum Surfen im Bereich Frauengesundheit. In „Aktuelles“ und im Newsletter greifen wir Wissenswertes auf, unter „clios und Broschüren“ finden Sie unsere Zeitschrift clio mit den jeweiligen Themenschwerpunkten und die Broschüren.



www.facebook.com/ffgzberlin

Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V. Berlin

Der Ort für Frauengesundheit

Angebote



01-07/12

Die Veranstaltungen, Workshops und Kurse

Die folgenden Angebote sind Informationsveranstaltungen und Workshops, in denen wir Ihnen zu gesundheitlichen Themen grundlegende Informationen, vielfältige Selbsthilfe-Tipps und Möglichkeiten des Umgangs an die Hand geben.

Alle Veranstaltungen finden im FFGZ statt. Die weiteren Termine in den Einrichtungen unserer Kooperationspartnerinnen mit den jeweiligen Adressen finden Sie auf unserer Website www.ffgz.de.

Die Veranstaltungen im FFGZ kosten 10 € (erm. 6 €), außer wenn die Anmeldung über die VHS Tempelhof-Schöneberg läuft. Die Preise der **Kurse** und **Workshops** sind in der jeweiligen Rubrik aufgeführt.

Bitte melden Sie sich unbedingt an, wenn Sie an einem Angebot teilnehmen wollen. Dies gilt auch für die anderen Einrichtungen. Im FFGZ sind die Plätze begrenzt, deshalb empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, insbesondere bei Kursen und Workshops. Bitte melden Sie sich jedoch spätestens einen Tag vorher an, wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen möchten.

Veranstaltungen

Mo 06.02. 19 Uhr Stoffwechselveränderungen ab 40 +

Do 09.02. 19 Uhr Burn out – nur wer brennt, brennt aus – Selbsthilfetechniken aus der Stressbewältigungs- und Visualisierungsarbeit

Mi 15.02. 18 Uhr Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen

Mo 27.02. 19 Uhr Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken (Vortrag mit Übungen)
Anmeldung VHS
Tempelhof-Schöneberg,
Tel. 90 277 30 00
TS30.22B

Di 28.02. 18 Uhr Was tun bei Myomen?
Di 05.06. 18 Uhr

Mo 05.03. 18 Uhr Wechseljahre - was verändert sich, was hilft bei Beschwerden?

Di 06.03. 18 Uhr Was tun bei Schlafstörungen?

Mo 12.03. 19 Uhr Schilddrüse, kleines Organ mit großer Wirkung
Mi 06.06. 19 Uhr

Di 13.03. 19 Uhr Visualisierung – Die Kraft innerer Bilder kennen lernen

Mi 14.03. 19 Uhr Brustkrebs: Risiken, Prävention und Früherkennung. Was Frauen wissen sollten

Di 20.03. 18 Uhr Noch Stimmungstief oder schon Depression?

Mo 07.05. 18 Uhr Osteoporose – Vorbeugung und Behandlung

Do 10.05. 18 Uhr Wieder Kraft schöpfen – Wege aus der Erschöpfung (Vortrag mit Übungen)

Mo 04.06. 19 Uhr Frauenherzen schlagen anders – Prävention und Stärkung

Workshops

Mo 20.02. 19 Uhr Der Beckenboden – Workshop mit praktischen Übungen
Anmeldung VHS
Tempelhof-Schöneberg
Tel. 90 277 30 00
TS35.25B

Di 08.05. 18 Uhr Die Teilnahmegebühr kann bei diesem Workshop bar gezahlt werden, Kosten 15 € (ermäßigt 12 €).

Di 27.03. 17 Uhr Brustselbstuntersuchung: Den Körper besser kennenlernen
Do 07.06. 18 Uhr

Die Teilnahmegebühr kann bei diesem Workshop bar gezahlt werden, Kosten 20 € (ermäßigt 15 €).
Bitte ein Handtuch mitbringen

Sa 10.03. 10–14 Uhr Ausstieg aus der Stressspirale – wie funktioniert das im Alltag?
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten).

Sa 11.02. 10–14 Uhr Luna-Yoga zum Kennenlernen
Dozentin: Katharina Geipel

Sa 03.03. 10–14 Uhr
Dozentin: Judith Stefan

Sa 21.04. 10–14 Uhr
Dozentin: Katharina Geipel

Sa 02.06. 10–14 Uhr
Dozentin: Judith Stefan
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten).
Bitte eine Decke mitbringen!

Fr 23.03. bis So 25.03. 18–21 Uhr Mut zur Selbstheilung – Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs
Sa 11–18 Uhr
So 10–17 Uhr

Ein Wochenende für Frauen, die den eigenen Heilungsprozess aktiv unterstützen wollen.
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten).
Dozentin: Annerose Scheuermann
Bitte eine Decke mitbringen!

Die Anmeldung zu den Wochenend-Workshops **Ausstieg aus der Stressspirale**, **Luna-Yoga** und **Wildwuchs** erfolgt verbindlich per Telefon oder E-Mail. Der Kostenbeitrag wird bei der Anmeldung fällig. Für **Ausstieg aus der Stressspirale** und **Luna-Yoga** 40 €/erm. 30 €, für **Wildwuchs** 155 €/erm. 125 € (bei **Wildwuchs** nur 2 ermäßigte Plätze!). Eine Ermäßigung ist nur mit Nachweis möglich. Bei Abmeldung bis 14 Tage vor dem Termin erstatten wir die Gebühr abzgl. 5 €. Bei späteren Abmeldungen ist die volle Workshopgebühr zu entrichten, es sei denn, die Teilnehmerin stellt eine Ersatzfrau. Dies gilt auch für den Krankheitsfall. Sollten wir den Workshop absagen müssen, erstatten wir selbstverständlich den vollen Betrag.

Kurse

Kurs 1:
Mi 08.02. / Do 09.02. / Fr 10.02.

Impulse für mehr Wohlbefinden – ein kostenloses Gesundheitsangebot für arbeitslose Frauen

Kurs 2:
Mi 14.03. / 21.03.
2 Termine: 10–14.30 Uhr

Kurs 3:
Mi 02.05. / Do 03.05. / Fr 04.05.

Jeder Kurs außer Kurs 2 hat 3 Termine, jeweils 10 bis ca. 13 Uhr, eine Anmeldung ist erforderlich!
Weitere Termine auf Nachfrage

Kurs 4:
Mo 04.06. / 11.06. / 18.06.

Beratungsstelle für gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt

Termine nach Vereinbarung Einzelberatung

Do 26.01. 19 Uhr
Do 31.05. 19 Uhr

Welche (Langzeit-) Folgen hat sexuelle Gewalt für den Körper, die Gesundheit und die Sexualität?
Was kann ich zur Bewältigung tun? (Vortrag)

Kontakt



Adresse:
Bamberger Str. 51
10777 Berlin-Schöneberg
Telefon: 030 / 213 95 97
Fax: 030 / 214 19 27

Internet:
www.ffgz.de
ffgzberlin@snafu.de
www.facebook.com/ffgzberlin

Fahrverbindung:
U Bhf Spichernstraße (U9/U3)
U Bhf Viktoria-Luise-Platz (U4)
U Bhf Bayerischer Platz (U7)
Bus 204

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr 10–13 Uhr
Do 17–19 Uhr
Öffnungszeiten:
Di, Do 10–13 Uhr
Do 17–19 Uhr

Unsere Räume sind nicht barrierefrei. Beratungen sind im Einzelfall auch außer Haus möglich.

Kontoverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 100 205 00)
Konto Nr: 3 361 400