

Kurstermine 1. Halbjahr 2012

Kurs I:

Mittwoch bis Freitag,

8. – 10. 2. 2012

10 bis ca 13 Uhr

Kurs II:

Mittwoch,

14. und 21. 3. 2012 (Achtung: nur 2 Termine)

10 bis 14.30 Uhr

Kurs III:

Mittwoch bis Freitag,

2. – 4. 5. 2012

10 bis ca 13 Uhr

Kurs IV:

Montag,

4., 11. und 18. 6. 2012

10 bis ca 13 Uhr

Kursleiterinnen: Monika Fränznick und Katarina Schneider

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

Weitere Angebote des FFGZ:

- Vorträge, Kurse und Workshops
- Beratung zu frauengesundheitsspezifischen Themen
- Beratung und Anpassung von Diaphragma und Portiokappe
- Informationsbroschüren zu Themen: Wechseljahre, Schilddrüse, Endometriose, Diaphragma und Portiokappe
- *clio* – die Zeitschrift für Frauengesundheit
- Bibliothek zu Frauengesundheit
- Adressen von ÄrztInnen, TherapeutInnen, Kliniken und Beratungseinrichtungen

FFGZ e.V.

Feministisches Frauen Gesundheits

Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27

ffgzberlin@snaflu.de / www.ffgz.de

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

Stadtplan



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird von der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales gefördert.
Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.
„Paritätisches Qualitätssiegel“

**F
F
G
Z**

**Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V.
Berlin**

**Impulse
für mehr
Wohlbefinden**

**ein kostenloser
Gesundheitskurs
für
arbeitslose Frauen**

Arbeitslosigkeit und Gesundheit

Arbeitslosigkeit als Gesundheitsrisiko

Arbeitslos zu sein ist für viele Menschen mit großen Belastungen verbunden. Anspannung, Ängste, finanzielle Probleme, Druck und Sorgen kennzeichnen häufig ihre Situation.

Viele arbeitslose Frauen erleben ihre Lebenssituation als Stress, der sich auf Gesundheit und Wohlbefinden negativ auswirkt. Ein geschwächtes Immunsystem, höhere Infektanfälligkeit, depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Antriebsschwäche oder Schlaflosigkeit können die Folgen sein.

Gesundheitsförderung tut not

Die gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit machen spezifische Angebote erforderlich. Das Frauengesundheitszentrum hat mit seinem Kurs „Impulse für Ihr Wohlbefinden“ ein solches kostenloses Angebot für arbeitslose Frauen entwickelt und bietet es seit 2005 regelmäßig an.

Der Kurs bringt die Themen Arbeitslosigkeit und Gesundheit zusammen. Er will Möglichkeiten eröffnen, die Gesundheit in dieser Lebenssituation zu verbessern. Im Mittelpunkt des Kurses stehen daher Anregungen, aktiv zu werden und das Wohlbefinden wieder zu stärken.

**„Impulse für Ihr Wohlbefinden“ –
ein spezielles Angebot für arbeitslose Frauen**

Der Kurs „Impulse für mehr Wohlbefinden“

Was will der Kurs?

Der Kurs wendet sich an arbeitslose Frauen und Frauen in ungesicherten Arbeitsverhältnissen. Die Teilnehmerinnen können sich Anregungen holen, ihre Lebensqualität trotz Arbeitslosigkeit zu verbessern. Sie werden motiviert, als aktiv Handelnde ihren Alltag positiver und gesünder zu gestalten.

Der Kurs umfasst theoretische und praktische Elemente. Aufgegriffen werden Themen wie:

- Stressreduktion
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmungen
- Immunsystem
- Entspannung
- Ernährung

Die konkreten Inhalte des jeweiligen Kurses richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Im Vordergrund steht dabei, die vorhandenen Ressourcen zu stärken und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Wie können Frauen teilnehmen?

Interessierte Frauen können sich zu den regelmäßig im FFGZ angebotenen Kursen anmelden. Für sie ist die Teilnahme kostenlos, erforderlich ist allerdings eine verbindliche Anmeldung.

Für Einrichtungen besteht die Möglichkeit, den Kurs, angepasst an die jeweiligen Bedingungen, zu buchen.

Weitere Informationen können im FFGZ erfragt werden.

Sind Sie arbeitslos und interessiert?

Wenn auch Sie sich durch Arbeitslosigkeit gesundheitlich belastet fühlen und etwas für sich tun möchten, laden wir Sie zu unserem Gesundheitskurs ein.

Der Kurs bietet Ihnen

- alltagstaugliche Gesundheitstipps
- Methoden zum Stressabbau
- praktische Übungen
- Informationen über kostengünstige Gesundheitsangebote

Sie können

- sich mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenssituation austauschen
- eigene Bedürfnisse, Stärken und Kompetenzen erkennen
- Ideen für Selbsthilfemöglichkeiten und neue Perspektiven entwickeln

Nutzen Sie den Kurs als persönlichen Freiraum für neue Erfahrungen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich etwas Gutes zu tun.

Wir laden Sie herzlich dazu ein.