

Weitere Angebote des FFGZ:

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

Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. „Paritätischer Qualitätssiegel“

Ort und Zeit

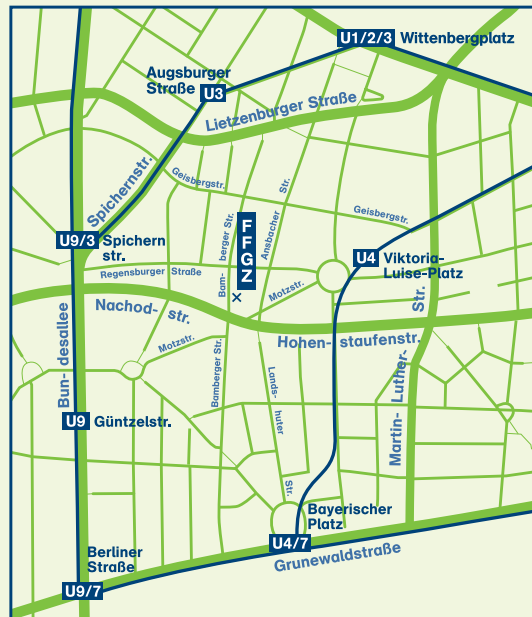
Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030 / 213 95 97 / Fax: 030 / 214 19 27

info@ffgz.de / www.ffgz.de
www.facebook.com/ffgzberlin

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr

Öffnungszeiten:
Di, Do 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr



Das FFGZ ist im 1. Stock und nicht barrierefrei.
Infos zur Treppenhilfe unter Tel. 80 20 887-70 oder
www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de. Beratungen
sind auch telefonisch, online oder aufsuchend möglich.

F
F
G
Z

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

Impulse!

Erwerbslos, geringverdienend,
prekär beschäftigt?

Gesundheitskurs für Frauen

1. Halbjahr 2019

Was will der Kurs?

Viele erwerbslose und prekär beschäftigte Frauen erleben Stress, der sich auf die körperliche und seelische Gesundheit und das Wohlbefinden negativ auswirken kann. Depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Ängste, Erschöpfung, Schlafprobleme oder ein geschwächtes Immunsystem, eine höhere Infektanfälligkeit können die Folgen sein.

Der Kurs will Möglichkeiten eröffnen, die Gesundheit in dieser Lebenssituation zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen daher Anregungen, das Wohlbefinden zu stärken und aktiv zu werden. Gleichzeitig geht es auch darum, diese herausfordernde Lebenssituation anzunehmen und einen selbstfürsorglichen Umgang damit zu entwickeln.

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit

- sich mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenssituation austauschen
- einen persönlichen Freiraum für neue Erfahrungen zu nutzen
- die Möglichkeit zu haben, sich etwas Gutes zu tun.

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

Der Kurs ist **kostenlos**.

Die konkreten Inhalte des jeweiligen Kurses richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Anhand von Informationen und vielen einfachen praktischen Einheiten können Sie für sich entdecken, was Ihr Wohlbefinden stärkt:

- Umgang mit Stress
- Schlafgesundheit
- depressive Beschwerden
- Selbstfürsorge
- Nein-Sagen/Selbstbehauptung/Abgrenzung
- Entspannung + Achtsamkeit
- alltagstaugliche Gesundheitstipps (z.B. Ernährung, Immunsystemstärkung)
- Informationen über kostengünstige Angebote

So können Sie teilnehmen

Interessierte Frauen können sich telefonisch oder per Mail anmelden.

Eine Woche vor Beginn des Kurses ist eine verbindliche Bestätigung der Teilnahme erforderlich.

Für Einrichtungen besteht die Möglichkeit, den Kurs zu buchen.

Weitere Informationen können im FFGZ erfragt werden.

Kurstermine 1. Halbjahr 2019

Impulse für mehr Wohlbefinden

Kurs 1:

Dienstags,

12. + 19. + 26. Februar 2019, 10–13 Uhr

Kurs 2:

Freitags,

3. + 10. + 17. Mai 2019, 10–13 Uhr

Kursleiterinnen:

Monika Fränznick und Rike Schulz

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!

Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet

Wo stehe ich und was tut mir gut?

Kurs für Frauen* mit und ohne Behinderungen/chronischen Erkrankungen. In Kooperation mit dem Netzwerk behinderter Frauen und KOBRA

Termine:

Freitags, 15. + 22. + 29. März und

Donnerstag, 4. April

1. Termin 10–14.30 Uhr;

alle weiteren Termine 10–14 Uhr

Ort:

Die ersten drei Termine bei KOBRA e.V.,
Kottbusser Damm 79, 4. OG, 10967 Berlin,
4. Termin im Netzwerk behinderter Frauen e.V.
Leinestr. 51, 12049 Berlin

Anmeldung:

info@kobra-berlin.de oder Tel. 695 923 0

Teilnahmebeitrag: 10 Euro