

Kurstermine 2. Halbjahr 2016

Kurs I:

Dienstag - Donnerstag,
13. - 15. September 2016
14 bis 17 Uhr

Kurs II:

Kompakt-Kurs: Donnerstag und Freitag,
6. + 7. Oktober 2016
Am 6.10. von 14 - 18 Uhr + am 7.10. von 11 bis ca. 15 Uhr

Kurs III:

Dienstags,
1. + 8. + 15. November 2016
10 bis 13 Uhr

Kurs IV:

Dienstags,
29. November + 6. + 13. Dezember 2016
10 bis 13 Uhr

Der Kurs kostet 10€. Bitte zahlen Sie die 10€ beim ersten Kurstermin.

Kursleiterinnen: Monika Fränznick und Rike Schulz
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 Wechseljahren, Schilddrüse, Endometriose,
- *clio – die Zeitschrift für Frauengesundheit*
- Bibliothek zu Frauengesundheit
- Adressen von Ärzt_innen, Therapeut_innen, Kliniken und Beratungseinrichtungen

FFGZ e.V.

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg
Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27
info@ffgz.de / www.ffgz.de
www.facebook.com/ffgzberlin

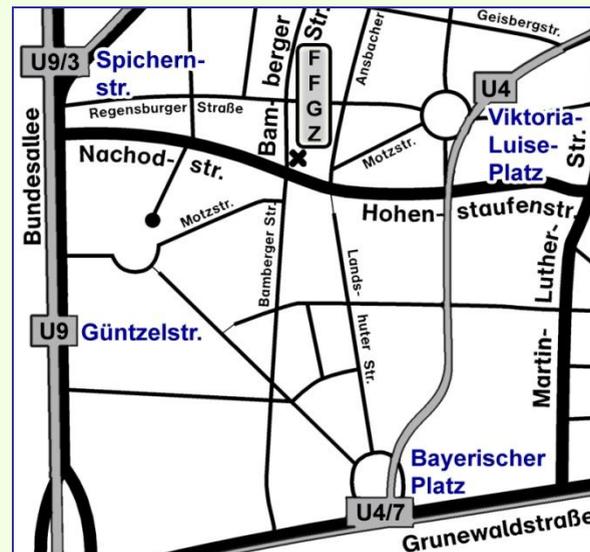
Telefonzeiten:

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

Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 12 Uhr / Do 16 – 18 Uhr

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 und hat das „Paritätische Qualitätssiegel“.

Das FFGZ ist im 1. Stock und nicht barrierefrei. Infos zur Treppenhilfe unter Tel.: 8020887-70 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
für mehr
Wohlbefinden**

2. Halbjahr 2016

**Gesundheitskurs
für
erwerbslose Frauen**

Erwerbslosigkeit und Gesundheit

Erwerbslosigkeit als Gesundheitsrisiko

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

Viele erwerbslose Frauen erleben ihre Lebenssituation als Stress, der sich auf die körperliche und seelische Gesundheit und das Wohlbefinden negativ auswirken kann. Ein geschwächtes Immunsystem, höhere Infektanfälligkeit, depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Antriebschwäche oder Schlaflosigkeit können die Folgen sein.

Gesundheitsförderung tut not!

Die gesundheitlichen Auswirkungen der Erwerbslosigkeit erfordern spezifische Angebote. Das FFGZ hat mit seinem Kurs „Impulse für mehr Wohlbefinden“ ein solches Angebot für erwerbslose Frauen entwickelt und bietet es seit 2005 regelmäßig an.

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

„Impulse für mehr Wohlbefinden“ – ein spezielles Angebot für erwerbslose Frauen

Der Kurs „Impulse für mehr Wohlbefinden“

Was will der Kurs?

Der Kurs wendet sich an erwerbslose Frauen und Frauen in ungesicherten Arbeitsverhältnissen. Die Teilnehmerinnen können sich Anregungen holen, ihre Lebensqualität trotz Erwerbslosigkeit zu verbessern.

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

- Stressreduktion
- Schlafgesundheit
- depressive Beschwerden
- Selbstfürsorge
- Nein-Sagen/Selbstbehauptung/Abgrenzung
- Immunsystem
- Entspannung + Achtsamkeit
- 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.

So können Sie teilnehmen:

Interessierte Frauen können sich telefonisch oder per Mail anmelden. Der Kurs umfasst in der Regel drei Termine und wird etwa 10 mal pro Jahr angeboten.

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

Für Einrichtungen besteht die Möglichkeit, den Kurs kostenpflichtig zu buchen.

Weitere Informationen können im FFGZ erfragt werden.

Sind Sie erwerbslos und interessiert?

Wenn auch Sie sich durch Erwerbslosigkeit 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 und zur Stabilisierung der körperlichen und psychischen Gesundheit
- viele einfache, 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.