

Kurstermine 1. Halbjahr 2017

Kurs 1:

Dienstag–Donnerstag, 24.–26. Januar 2017,
10–13 Uhr

Kurs 2:

Montags, 13. + 20. + 27. Februar, 10–13 Uhr

Kurs 3:

Dienstags, 21. + 28. März + 4. April, 10–13 Uhr

Kurs 4:

Dienstags, 2. + 9. + 16. Mai, 10–13 Uhr

Kurs 5:

Mittwoch bis Freitag, 28. bis 30. Juni, 10–13 Uhr

Der Kurs ist **kostenlos**.

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

Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Frauen gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. „Paritätisches 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 für mehr Wohlbefinden

1. Halbjahr 2017

Erwerbslos, geringverdienend,
prekär beschäftigt?

Gesundheitskurs für Frauen

Erwerbslosigkeit / prekäre Beschäftigung

und Gesundheit

Erwerbslosigkeit / ungesicherte

Beschäftigung als Gesundheitsrisiko

Erwerbslos oder ungesichert beschäftigt 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, Antriebsschwäche oder Schlaflosigkeit können die Folgen sein.

Gesundheitsförderung tut not!

Die gesundheitlichen Auswirkungen der Erwerbslosigkeit / der ungesicherten Arbeitsverhältnisse erfordern spezifische Angebote. Das FFGZ hat mit seinem Kurs „Impulse für mehr Wohlbefinden“ ein solches Angebot 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, das Wohlbefinden zu stärken und aktiv zu werden. 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 **kostenlose** Kurs wendet sich an erwerbslose Frauen und Frauen in ungesicherten Arbeitsverhältnissen. Ebenso an Frauen, die es aufgrund ihrer Lebenssituation besonders schwer haben auf dem Arbeitsmarkt (alleinerziehend; chronisch krank usw.). 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 oder prekär

beschäftigt und interessiert?

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 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.