

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER - DEZEMBER 2003



ÖFFNUNGSZEIT: **Jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr**

Hier können Sie sich außerhalb von Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen informieren, die Angebote des FGZ kennen lernen und in der im Aufbau befindlichen Präsenzbibliothek* stöbern. In dieser Zeit stehen Ihnen Mitfrauen des FGZ persönlich als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Individuelle Beratung ist auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Terminabsprache möglich. **gefördert mit Mitteln der Bochumer Agenda*

SEPTEMBER 2003

13.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
21.	Sonntag	11.00 - 13.00	Heilkräuterspaziergang, <i>Westpark Bochum, Alleestraße</i>
22.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga (fortl. Kurs, 10x)*
23.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga (fortl. Kurs, 10x)*
27.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
29.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
30.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*

OKTOBER 2003

06.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
07.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
09.	Donnerstag	19.30 - 21.00	Wege zur Erholung (fortl. Kurs, 5x)*
11.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
11./12.	Samstag+	jeweils	WenDo-Wochenende zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen +/- 60 Jahre, <i>Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a*</i>
	Sonntag	10.00 - 16.00	
13.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
14.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
16.	Donnerstag	19.00 - 20.30	Wechseljahre - Lust auf Neues, Vortrag
22.	Mittwoch	19.00 - 21.00	Muttermund und Gebärmutterhals, Vortrag, TUSSILAGA-Kräutergruppe
24./25.	Freitag+	18.00 - 21.00	WenDo - Grundkurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen*
	Samstag	10.00 - 17.00	

NOVEMBER 2003

03.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
04.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
06.	Donnerstag	19.00 - 20.30	Wechseljahre - Alternative (Be-)Handlungsmöglichkeiten, Vortrag
08.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
10.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
11.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
13.	Donnerstag	19.00 - 20.30	Schlafstörungen, Vortrag
17.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
		19.00 - 20.30	Homöopathie bei Erkältungen, Vortrag
18.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
20.	Donnerstag	19.00 - 20.30	Zu viel, zu oft, die Falschen? - Umgang mit Medikamenten, Vortrag
22.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
24.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
25.	Dienstag	19.00 - 21.00	Frauen in Afghanistan - Kein Thema mehr?, Vortrag
25.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga* (<i>anderer Ort</i>)
26.	Mittwoch	19.00 - 21.00	Eierstockzysten, Vortrag, TUSSILAGA-Kräutergruppe
09.	Donnerstag	19.30 - 21.00	Wege zur Erholung*

DEZEMBER 2003

01.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
		19.00 - 20.30	Frauenherzen schlagen anders - Koronare Herzkrankheit bei Frauen
02.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
04.	Donnerstag	19.30 - 21.00	Wege zur Erholung*
08.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga*
09.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga*
11.	Donnerstag	19.30 - 21.00	Wege zur Erholung*
12.	Freitag	19.30 - 21.00	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose Vortrag von Rina Nissim
13.	Samstag	14.00 - 16.00	CAFÉ im FGZ
18.	Donnerstag	19.30 - 21.00	Wege zur Erholung*

**Für diese Veranstaltungen (fortlaufende Kurse, Wochenendkurse) ist eine Anmeldung erforderlich.*

CAFÉ IM FGZ

Samstagnachmittags von 14:00 – 16:00 Uhr laden wir zum Kaffeeklatsch ein. Also ideal um nach dem Samstagseinkauf die Füße hoch zu legen. Wir möchten die Gelegenheit bieten, sich auch außerhalb der Beratungszeit bei einer Tasse Kaffee oder Tee über Vorträge und Kurse zu informieren. Ebenso kann frau unsere Bibliothek durchstöbern oder auch zu einem Schwätzchen mit Freundinnen vorbei kommen.

Die Termine für dieses Jahr: 13.+27. Sept., 11. Okt., 8.+22. Nov., 13. Dez.

GESPRÄCHSRUNDE / SELBSTHILFE

Termine nach Absprache

GESPRÄCHSRUNDE FÜR FRAUEN UND MÜTTER VON CA. 20 - 50 JAHREN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Initiatorin: Susanne Scheffler

Info: Selbsthilfe-Büro Bochum, Christiane Stöckigt, 0234-5880707

Für chronisch kranke Frauen und Mütter stellt die Bewältigung des Alltags eine besondere Herausforderung dar. Frauen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen finden hier ein Forum um sich auszutauschen, sich Tipps zu geben und andere an ihren eigenen Bewältigungsstrategien teilhaben zu lassen. Die Anregungen von anderen Frauen in ähnlichen Situationen können hilfreich sein, den eigenen Weg klarer zu sehen.

FORTLAUFENDE KURSE

Montags, 22.9. bis 8.12. (außer 20.+27.10.), 9.00 - 10.30 Uhr (10 Vormittage)

Dienstags, 23.9. bis 9.12. (außer 21.+28.10.), 19.30 - 21.00 Uhr (10 Abende)

LUNA YOGA

Referentin: Dagmar Eichert

Teilnahmebeitrag: 80,- € (10 Abende), FGZ-Mitfrauen 75,- €

Info u. Anmeldung bei Dagmar Eichert: Tel.: (0234) 85863 Fax: (0234) 862067

Luna Yoga ist ein speziell für Frauen entwickeltes Yoga, das aus sanften Spür- und Atemübungen, kraftvollen Tänzen und vielen verschiedenen Entspannungsmethoden besteht. Seine Wurzeln hat es im klassischen Yoga. Unterstützt durch eine tiefe Beckenatmung führen uns die Übungen behutsam zu den heilenden Kräften unseres Frauenkörpers, lassen uns die Einheit von Körper, Geist und Seele erleben. Luna Yoga kann hilfreich sein bei Mensschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Myomen und anderen Besonderheiten. Jede Frau kann teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Donnerstags, 9.10., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12., 19.30 - 21.00 Uhr (5 Abende)

WEGE ZUR ERHOLUNG

Referentin: Christiane Setzer

Teilnahmebeitrag: 40,- € (5 Abende)

Info und Anmeldung: christiane@naturheilpraxis-setzer.de

An fünf Abenden haben Sie die Möglichkeit theoretisch, aber vor allen Dingen auch praktisch zu erfahren, welche verschiedenen Wege es gibt, um wieder Kraft zu tanken und zur Erholung zu kommen. Weil die Wege so vielfältig sind, werden die Teilnehmerinnen am Abend wählen, welche Übungen sie kennen lernen möchten (z.B. autogenes Training, kinesiologische Übungen, Achtsamkeitsübungen, Massage-Übungen oder Atemübungen oder...)

VERANSTALTUNGSREIHEN

(Die ausführlichen Texte finden Sie weiter unter auf dieser Seite.)

BOCHUMER GESPRÄCHE ZUR FRAUENGESUNDHEIT

*Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel.: 0234 - 910 2867
Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum
Teilnahmebeitrag der VHS: 3,- €*

16. Oktober
06. November
13. November
20. November

WECHSELJAHRE – LUST AUF NEUES?
WECHSELJAHRE – ALTERNATIVE (BE-)HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN
KEIN AUGE ZUGEMACHT? - WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN!
ZU VIEL, ZU OFT, DIE FALSCHEN? - UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

VERANSTALTUNGSREIHE DER TUSSILAGA-KRÄUTERGRUPPE
WILDES WUCHERN

Diese Themenreihe zu verschiedenen Arten von Gewebeveränderungen der weiblichen Organe mit den Schwerpunkten Heilkräuter und andere alternative Heilweisen wird veranstaltet von TUSSILAGA - Kräuterheilkundige Frauen des FrauenGesundheitsZentrums.

22. Oktober **MUTTERMUND UND GEBÄRMUTTERHALS**
26. November **EIERSTOCKSZYSTEN**
12. Dezember **VORTRAG VON RINA NISSIM (GENF) ZU ALTERNATIVEN**
 BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI ENDOMETRIOSE

DIE EINZELNEN VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 21. September, 11.00 - 13.00 Uhr

HEILKRÄUTERSPAZIERGANG

Referentinnen: Petra Lehn, TUSSILAGA-Kräutergruppe

Teilnahmebeitrag des Komm. Verbands Ruhrgebiet: 3,- €

In Zusammenarbeit mit der 'Route Industrienatur' findet diese Führung im Westpark in Bochum statt. Treffpunkt ist der Eingang an der Alleestraße.

Mitten im Ruhrgebiet sind es vor allem die Industriebrachen, die von der Natur zurückerobert werden. Eine der grünen Oasen Bochums ist der Westpark. Früher stand hier ein Gussstahlwerk. Heute findet man hier nicht nur Pflanzen aus Südafrika, China und Nordamerika, sondern auch alte Kulturpflanzen und vor allem Pflanzen, die schon seit Jahrhunderten für ihre Heilwirkung bekannt sind. Diese werden wir vorwiegend in ihrer Bedeutung für Frauen betrachten.

Samstag/Sonntag 11./12. Oktober, jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

WENDO-WOCHENENDE ZUR SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN +/- 60 JAHRE

Trainerin: Rosa Schneider, WenDo-Trainerin

Kursgebühr: 30,- €

Infos und Anmeldungen: 0234 - 31 10 66, Frau Beuchel, Haus der Begegnung

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a, Bochum

Wir lesen es immer wieder in der Presse: Aufdringliche Vertreter an der Haustür, Handtaschendiebe oder gar brutale Angreifer auf der Straße, sie alle suchen sich gerne ältere Frauen als Opfer aus. Aus Angst vor solchen Angriffen trauen sich viele ältere Frauen kaum noch aus dem Haus. Der Kurs nimmt diese Ängste und die vielen Erfahrungen von Grenzüberschreitungen, die ältere Frauen alltäglich erleben ernst und lädt dazu ein, etwas dagegen zu unternehmen. Manchmal reicht schon ein entschiedener Blick oder ein entschiedenes Wort, manchmal braucht es einen lauten Schrei oder einen kräftigen Schlag mit dem Schirm, um Täter auf der Suche nach einem leichten Opfer abzuschrecken. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung fängt im Kopf an. Und dafür ist keine Frau zu alt oder zu unbeweglich!

Donnerstag, 16. Oktober, 19.00 - 20.30 Uhr

WECHSELJAHRE – LUST AUF NEUES?

Referentinnen: Karin Mohn, Gabriela Schorr

Teilnahmebeitrag der VHS: 3,- €

Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel.: 0234 - 910 2867

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Im Wort steckt's schon drin: eine gute Zeit was zu wechseln! Für viele Frauen entsteht eine Zeit verschiedenster innerer und äußerer Veränderungen: In den Lebenskräften - im körperlichen Gesamtfinden – in der Sexualität – im Lebensentwurf – im sozialen Umfeld – ... Wir laden Frauen dieser Lebensphase zur Information, "hitzigem" Austausch miteinander und zum Phantasieren neuer Freiheiten ein.

Mittwoch, 22. Oktober, 19.00 - 21.00 Uhr

MUTTERMUND UND GEBÄRMUTTERHALS

Referentinnen: TUSSILAGA-Kräutergruppe

Der Vortrag informiert zum PAP-Abstrich (der meist im Rahmen der Krebsfrüherkennungsuntersuchung bei der Gynäkologin erfolgt), Virus-Infektionen am Muttermund und Gebärmutterhalskrebs. Wir sprechen vor allem über Möglichkeiten der Ernährungstherapie und wie Heilpflanzen begleitend zur Unterstützung oder Heilung eingesetzt werden können.

Freitag/Samstag, 24./25. Oktober, Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

WENDO-GRUNKURS ZUR SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Trainerin: Dorothea Heimann, WenDo-Trainerin

Kursgebühr: 65.- €

Infos und Anmeldungen: Dorothea Heimann 0234 - 5 83 96 60

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Damit Frauen überall dahin kommen, wo sie hin wollen (sei es auf der Straße oder aber im Beruf oder in der Familie), müssen sie sich sicher fühlen. Für diese Sicherheit können Frauen vor allem selbst sorgen. In einem Grundkurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen können die Teilnehmerinnen Tricks und Techniken für gefährliche Situationen genauso wie Strategien gegen die ‚kleinen‘ Übergriffe im Alltag ausprobieren. Ob eine Frau sich traut, Raum einzunehmen und sich zu wehren, liegt nicht an ihrer Körperkraft oder Sportlichkeit, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Wohlergehen zu schützen und ihren Weg zu gehen.

Donnerstag, 06. November, 19.00 -20.30 Uhr

WECHSELJAHRE – ALTERNATIVE (BE-)HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Referentin: Gabriela Schorr

Teilnahmebeitrag der VHS: 3,- €

Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel.: 0234 - 910 2867

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Bei manchen Frauen können Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie beispielsweise Hitzewallungen, etc. so störend werden, dass sie eine Unterstützung oder Behandlung wünschen. In diesem Vortrag geht es um hilfreiche Heilkräuter, andere naturheilkundliche Ansätze und auch Ernährungstipps. Darüber hinaus werden Anregungen gesucht, was frau sich sonst noch gutes tun kann in dieser Lebensphase.

Donnerstag, 13. November, 19.00 - 20.30 Uhr

KEIN AUGE ZUGEMACHT WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN!

Referentin: Gabriela Schorr

Teilnahmebeitrag der VHS: 3,- €

Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel.: 0234 - 910 2867

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Viele Frauen haben mit Schlafstörungen zu tun, und die Einnahme von Schlafmitteln ist keine wirkliche Lösung dabei. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Vortrag mit verschiedenen Formen des gestörten Schlafs und wie dieser durch Umgestaltung alltäglicher Lebensgewohnheiten oft positiv beeinflusst werden kann. Außerdem wird über unterstützende Heilkräuter und andere alternative Behandlungsansätze gesprochen.

Montag, 17. November, 19.00 - 20.30 Uhr

HOMÖOPATHIE BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Referentin: Gabriela Schorr

Grippale Infekte mit Fieber, Schnupfen oder Halsentzündung lassen sich meist gut homöopathisch behandeln und so im Verlauf abkürzen. In diesem Vortrag erhalten sie Basisinformationen zur Homöopathie, Literaturhinweise und praktische Tipps zur Selbstbehandlung.

Donnerstag, 20. November, 19.00 - 20.30 Uhr

ZU VIEL, ZU OFT, DIE FALSCHEN? - UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Referentin: Karin Mohn, Doris Wilde

Teilnahmebeitrag der VHS: 3,- €

Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel.: 0234 - 910 2867

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Medikamente gehören für viele Menschen zum Alltag. Besonders Frauen klagen über Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe, Kopfschmerzen, Verspannungen, depressive oder ängstliche Verstimmungen. Tabletten sollen ihnen helfen, ihr Befinden zu kontrollieren und ihre Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Jedoch können bestimmte Beruhigungs- oder Schmerzmittel auf Dauer mehr schaden als nutzen.

Der Vortrag informiert über verschiedene Arten und Wirkungen von solchen Medikamenten und gibt Hinweise darauf, wie der eigene Umgang hiermit überprüft werden kann. Außerdem werden mögliche Alternativen zur Tabletteneinnahme angesprochen.

25. NOVEMBER INTERNATIONALER FRAUENAKTIONSTAG GEGEN GEWALT GEGEN FRAUEN

Dieser Tag begründet sich auf der Vergewaltigung und Ermordung von drei Frauen in der Dominikanischen Republik. Sie wurden 1960 unter der Diktatur von Trujillo von Militärs verschleppt, vergewaltigt und getötet, als sie politische Gefangene besuchen wollten. 1982 erklärten zuerst lateinamerikanische Frauen diesen Tag zum internationalen Kampftag gegen Gewalt gegen Frauen.

Dienstag, 25. November, 19.00 - 21.00 Uhr

FRAUEN IN AFGHANISTAN - KEIN THEMA MEHR?

Referentin: Sabine Fründt

Nach dem 11. September 2001 haben die USA zum Kampf gegen den inter-nationalen Terror aufgerufen. Als erstes Land wurde Afghanistan angegriffen. Dieser Krieg wurde/wird auch im Namen der Gleichberechtigung der afghanischen Frauen geführt. Die Frauenfeindlichkeit des Talibanregimes war ein gewichtiges Argument für die Weltöffentlichkeit für den Krieg. Unter Krieg leiden aber bekanntermaßen Frauen und Kinder besonders stark. Wir wollen daher nach 2 Jahren fragen: Was hat dieser Krieg den Frauen gebracht (Gutes und Schlechtes)? Wie sieht die Situation in Kabul, wie auf dem Land aus? Welche emanzipativen Ansätze gibt es? Und welchen Möglichkeiten gibt es für uns in Deutschland lebende Frauen, die Frauen in Afghanistan zu unterstützen?

Mittwoch, 26. November, 19.00 - 21.00Uhr

EIERSTOCKSZYSTEN

Referentinnen: TUSSILAGA-Kräutergruppe

Bei vielen Frauen werden im Rahmen einer gynäkologischen Ultraschalluntersuchung Eierstockszysten entdeckt, von denen sich die meisten auch wieder zurückbilden. Welche Heilpflanzen hilfreich sein können, diesen Prozess zu unterstützen, werden wir im Vortrag vorstellen.

Montag, 01. Dezember, 19.00 - 20.30 Uhr

FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS!? - KORONARE HERZKRANKHEIT BEI FRAUEN

Referentin: Gabriela Schorr

Wie sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen speziell bei Frauen zeigen, sind in der Forschung und medizinischen Versorgung lange zu wenig beachtet worden. Dieser Vortrag soll über das Geschehen der Arterienverkalkung am Herzen, das typische Beschwerdebild und über Diagnostik und Therapieansätze informieren. Dabei werden immer die frauenspezifischen Besonderheiten mitbetrachtet. Und natürlich wird auch über die Möglichkeiten der Vorbeugung bzw. Gesunderhaltung des Herzens gesprochen.

Freitag, 12. Dezember, 19.30 - 21.00 Uhr

VORTRAG VON RINA NISSIM (GENF) ZU ALTERNATIVEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI ENDOMETRIOSE

In Kooperation mit dem Amazonas-Frauenbuchladen lädt das FGZ Bochum die international bekannte Heilpraktikerin Rina Nissim aus Genf zu diesem Vortrag ein. Als Autorin der Bücher 'Naturheilkunde in der Gynäkologie', 'Wechseljahre - Wechselzeit' und 'Naturheilkunde in der Schwangerschaft' ist sie auch in Deutschland bekannt. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet sie in der internationalen Frauengesundheitsbewegung mit und verfügt über einen sehr großen Erfahrungsschatz im Bereich Pflanzenheilkunde und alternative Heilweisen.

TUSSILAGA - KRÄUTERGRUPPE

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich für Kräuterheilkunde interessieren und/oder damit arbeiten.

Jeden 4. Mittwoch im Monat treffen wir uns **um 19.00 Uhr**, um unser Wissen um die Heilkräuter auszutauschen und zu vertiefen. Wir versuchen uns den Pflanzen auf unterschiedlichen Ebenen zu nähern: botanisch, mythologisch, intuitiv, pharmakologisch, über die Signaturenlehre, im praktischen Umgang (z.B. Kräuter sammeln), etc. Gelegentlich gehen aus unserer Arbeit Veranstaltungen hervor, wie z.B. geführte Kräuterspaziergänge.

Interessierte Frauen sind herzlich zur Mitarbeit eingeladen.

DIE REFERENTINNEN

DAGMAR EICHERT: Luna Yoga Lehrerin (Ausbildung bei Adelheid Ohlig)

SABINE FRÜNDT: Mitarbeiterin von medica mondiale e.V., leitet das Ärztinnenprogramm Afghanistan und war 4 Monate in Kabul

PETRA LEHN: Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin, Mitfrau des FGZ

KARIN MOHN: Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Arbeit zu den Themen Frauen, Gesundheit und Sucht, Mitfrau des FGZ

ROSA SCHNEIDER, DOROTHEA HEIMANN: WenDo-Trainerinnen

SUSANNE SCHEFFLER: Dipl.-Heilpädagogin, Theaterpädagogin, NLP-Practitioner, selbst betroffene Rheumatikerin

GABRIELA SCHORR: Homöopathin, Heilkräuterkundige bei der TUSSILAGA-Kräutergruppe, Mitfrau des FGZ, Ärztin für Allgemeinmedizin

CHRISTIANE SETZER: Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin, Dipl.-Pädagogin

DORIS WILDE: Apothekerin mit naturheilkundlicher Ausrichtung, Mitfrau d. FGZ