

des Gebärmutterhalskrebs sei getan. Zunehmend gibt es kritische Stimmen zu Nutzen und Risiken der Impfstoffe. Das Für und Wider einer Impfung verunsichert viele Mädchen, junge Frauen und Eltern: Ist diese Impfung nützlich? Wirkt sie ausreichend? Gibt es Nebenwirkungen? Was ist der Unterschied zwischen den Impfstoffen?

Workshop

Sonntag, 02.05.2010, 16–19 Uhr

Jahreskreisritual Walpurgis

Referentin: Andrea Homersen, Tanzpädagogin, Rituallehrerin

Wir feiern ausgelassen unsere Weiblichkeit und die überschäumenden Kräfte. Bunte Kleidung wäre schön. (Bitte Anmeldung)

Workshop

Donnerstag, 06.05., 10.06.2010, 18–21 Uhr

Frauen wollen's anders?

Referentin: Elisabeth Kemper, Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin

Sie möchten wieder mehr Leidenschaft in die Beziehung bringen oder Sexualität neu entdecken? Mehr Leidenschaft und Lust entdecken, unterstützt von Beckenbodenübungen, Erfahrungsaustausch, Wünschen und Fantasiereisen. Es geht zunächst darum den eigenen Körper zu erfahren und neu zu erleben.

Wochenend-Workshop

Samstag, 15.05.2010, 10–17 Uhr,

Sonntag, 16.05.2010, 10–15 Uhr

Facetten der Weiblichkeit in Ton

Referentin: Sibylle Pieper, Bildhauerin, Coach, Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit
Kosten: 80 Euro, incl. Material (Bitte Anmeldung)

Bei der Beschäftigung mit dem Material Ton und dem weiblichen Körper als Skulptur nähern wir uns unserer eigenen Weiblichkeit. In dieser Auseinandersetzung steigern wir unser Selbstwertgefühl und gelangen zu größerer Ausgeglichenheit und Ausstrahlung. Material und Werkzeuge sind vorhanden.

Vortrag

Dienstag, 01.06.2010, 19–21 Uhr

Gesund durch die Wechseljahre

Referentin: Gabriela Schorr, Homöopathin, Ärztin für Allgemeinmedizin

Was ist eigentlich normal in den Wechseljahren? Und wann braucht es eine Behandlung? Welche verschiedenen Behandlungsansätze zum Selbstbehandeln gibt es? Die Östrogeneinnahme in den Wechseljahren wird, seitdem auch medizinische Studien die Gesundheitsrisiken der Hormon-Begleittherapie bewiesen haben, nur noch bei bestimmten Beschwerden empfohlen. Deshalb informiert dieser Vortrag auch zu alternativen Behandlungsansätzen.

Workshop

Sonntag, 20.06.2010, 16–19 Uhr

Jahreskreisritual Sommersonnenwende

Referentin: Andrea Homersen Tanzpädagogin, Rituallehrerin

Wir feiern die Fülle des Sommers und bündeln unsere Kraft. Bitte Sommerfrüchte und Wiesenblumen mitbringen. (Bitte Anmeldung)

Anmeldungen erfolgen bitte:

telefonisch während der Bürozeit Montags vormittags oder per Anrufbeantworter, Fax, Post oder E-Mail.

„Froschköniginnen“ gesucht!

Das FrauenGesundheitsZentrum Bochum verwandelt sich: Deshalb werden weitere Frauen zur ehrenamtlichen Mitarbeit gesucht, für kleinere und größere Aktionen:

Bücherwurm gesucht! Interessante FrauenGesundheits-Lektüre lesen und nebenbei Ordnung schaffen...

Kommunikations-Freundinnen gesucht: Mithilfe bei der Programm-Erstellung und Öffentlichkeitsarbeit

Erfahrungsträgerin gesucht: Habt ihr Lust ratsuchenden Frauen zur Seite zu stehen oder eigene Kurse oder Workshops anzubieten zum Thema Frauen und Gesundheit?

???? gesucht: Oder habt ihr ganz eigene Ideen?

Sprecht uns montags in der Beratungszeit von 17–18.30 Uhr an oder schickt uns eine E-Mail. Wir freuen uns auf euch!

Kontinuierliche Angebote

Das FrauenGesundheitsZentrum Bochum

bietet regelmäßig kostenfreie Beratung zu Gesundheits- und Krankheitsfragen für Frauen an.

Montag, 17–18.30 Uhr

Für eine umfangreiche Beratung bitten wir um Anmeldung, so dass die Beraterinnen genug Zeit für Sie haben.

Die Aufsuchende Gesundheitsberatung für Frauen

in Bochum, gefördert von der Stadt Bochum und der Bochumer Agenda 21, richtet sich an verschiedenste Frauengruppen oder Frauentreffs in Bochum. Erfahrene Mitarbeiterinnen des FGZ suchen die Frauen an Orten ihres Alltagslebens auf. Besondere Fragen zu Beschwerden und Krankheiten können ebenso besprochen werden, wie Möglichkeiten zu einer gesundheitsorientierten Lebensgestaltung und Krankheitsprävention.

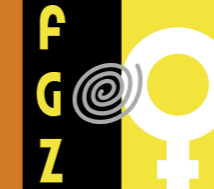
Wir beraten zu Themen wie:

- Frauenkrankheiten
- Ernährung
- Stressbewältigung, Depression, Heimweh,
- Schlafstörungen
- Sexualität

...und wir gehen gerne auf spezielle Themenwünsche ein. Die Anfragen können Sie telefonisch oder per E-Mail an das FGZ stellen.

Unsere Bibliothek

umfasst Bücher und Zeitschriften zur Gesundheit von Frauen und wird fortlaufend aktualisiert. Während der Öffnungszeiten steht Ihnen die Bibliothek zur Verfügung.



FrauenGesundheitsZentrum Bochum

Alsenstraße 27, 44789 Bochum

Telefon: (0234) 333 85 100

Fax: (0234) 333 85 101

E-Mail: fgz.ruhrgebiet@gmx.de

www.fgz.bo-alternativ.net

So sind wir zu finden ab Bochum Hauptbahnhof:

- 10 Minuten zu Fuß (Hinterausgang)
- Bus 345 Richtung Langendreer
- Straßenbahn 310/302 Richtung Laer/Witten Heven



Frauen Gesundheits Zentrum Bochum

Workshops und Vorträge
1. Halbjahr 2010

Workshop

Dienstag, 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 04.05., 18.05. 2010, 19–21.30 Uhr

Facetten der Weiblichkeit in Ton

Referentin: Sibylle Pieper, Bildhauerin, Coach, Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit

Kosten: 8 € pro Abend, Material incl. (Bitte Anmeldung)

Bei der Beschäftigung mit dem Material Ton und dem weiblichen Körper als Skulptur nähern wir uns unserer Weiblichkeit. In dieser Auseinandersetzung steigern wir unser Selbstwertgefühl und gelangen zu größerer Ausgeglichenheit und Ausstrahlung. Material und Werkzeuge vorhanden. Der Kurs ist fortlaufend, aber ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Vortrag

Donnerstag, 04.02.2010, 19 Uhr

Designervagina, Rückjungferung Venushügelumbau – „Schönheitsoperationen“ am weiblichen Genitale und ihre Folgen für Frauen und Mädchen

Referentin: Sibylle Leipold, Frauenärztin

Das Geschäft mit sogenannten Schönheitsoperationen boomt seit Jahren. Jährlich werden in Deutschland ca. eine Millionen dieser nicht medizinisch notwendigen Operationen durchgeführt, 80% davon an Frauen und Mädchen. Nach Busen, Bauch und Po richtet die Schönheitsindustrie ihr Messer in den letzten Jahren zunehmend auf einen der intimsten Bereiche des Frauenkörpers, die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Veranstaltung wird Gründe und Hintergründe dieser neuen Lifestylechirurgie beleuchten, Risiken und Nebenwirkungen erläutern und Auswirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit von Frauen diskutieren.

Workshop

Freitag, 05.02., 05.03., 16.04., 07.05., 11.06.2010, 20.00 Uhr

Das Medizinrad

Referentin: Andrea Homersen, Tanzpädagogin, Ritualleiterin

Das Medizinrad ist Tagesrad, Jahresrad, Lebensrad. Es strukturiert unser Leben und ist immer in Bewegung. Es lehrt uns, den Lebenszyklen zu folgen, der ständigen Veränderung. Die Reise auf dem Medizinrad bringt uns wieder in Kontakt mit unseren innersten Wesenskern, mit unseren Wurzeln und zeigt uns Möglichkeiten der Unterstützung durch unsere Helferwesen und Mutter Erde selbst. Dies ist eine ursprüngliche Art Ressourcen zu stärken bzw. wieder zu entdecken und neue zu entwickeln.

Workshop

Sonntag, 07.02.2010, 16–19 Uhr

Jahreskreisritual Lichtmeß

Referentin: Andrea Homersen, Tanzpädagogin, Rituallehrerin

Wir „fangen“ uns heute unsere Aufgabe fürs Jahr und begrüßen sie. Bitte helle Kleidung und eine Kerze mitbringen. (Bitte Anmeldung)

Vortrag

Dienstag, 09.02.2010, 17–19 Uhr

Schlittschuhlaufen im öffentlichen Leben für Mädchen von 15 bis 20 Jahren

Referentin: Sabine Napieralla, Coach, Kniggetrainerin

Wer ein sicheres Auftreten hat, hat ein gestärktes Selbstbewusstsein. Gerade Mädchen, die vom Schulalltag in das Berufsleben wechseln und auf dem Sprung ins eigenverantwortliche Leben sind, wissen oft nicht, wie sie sich korrekt zu verhalten haben. Sie sind unsicher und aufgrund ihrer Unsicherheit ziehen sie sich in sich zurück. Je selbstsicherer und selbstbewusster Frau ist, desto wohler fühlt sie sich in ihrem Körper. Der Vortrag vermittelt Grundlagen der Umgangsformen und der Kommunikation im Alltag.

Vortrag

Donnerstag, 11.03.2010, 19–21 Uhr

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

Referentin: Nina Staubach-Wicke, Juristin, Mitarbeiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Mit dem Dritten Gesetzbuch zur Änderung des Betreuungsrechts wurde die Patientenverfügung am 01.09.2009 im Bürgerlichen Gesetzbuch festgeschrieben. Bei den Bürgern ist dadurch eine Verunsicherung entstanden, ob und in welcher Form eine Patientenverfügung erstellt und ob diese ggf. durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung ergänzt werden sollte. Hierzu liefert der Vortrag aktuelle Hintergrundinformationen.

Workshop

Samstag, 13.03.2010, 13.15–17 Uhr

Frauenpower –

Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen jeden Alters

Referentin: Gisella von Papp, Körper- und Tanztherapeutin

Kosten: 20 Euro

Vom konzentrativen Bewegungsritual bis zum persönlichen Hexentanz ist alles drin, was Dich/Sie mit Deiner/Ihrer Kraft- und Spaßquelle verbindet. Dazu machen wir Bewegungs-, Stimm- und Kontaktübungen, die zur Wahrnehmung der eigenen Kraft, zu Selbstvertrauen und Aussichherausgehen führen. Bitte mitbringen: warme Decke, saubere Sportschuhe, bequeme Kleidung, evt. Getränke und ein Imbiss. (Bitte Anmeldung)

Vortrag

Mittwoch, 17.03.2010, 19–21 Uhr

Demenz

Referentin: Cornelia Plenter, Dipl.-Pflégewissenschaftlerin

Was macht die demenzkranke Frau mit dem Rollator beim Bäcker? Wie kann ich die Handlungslogik demenzkranker Menschen besser verstehen? Was kann ich tun, um demenzkranken Menschen in meinem Wohnumfeld besser zu begegnen? – Herausforderung Demenz: eine Informationsveranstaltung für Interessierte und pflegende Angehörige.

Veranstaltung

Sonntag, 21.03.2010, 16–19 Uhr

Jahreskreisritual Ostara

Referentin: Andrea Homersen Tanzpädagogin, Rituallehrerin

Nun will unsere Aufgabe in die Welt, das heißt, wir säen sie aus. Bitte einen kleinen Blumentopf und einen Untersetzer mitbringen.

(Bitte Anmeldung)

Workshop

Samstag, 20.03.2010, 10–14 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation –

Schnupperzeit zum Kennenlernen der Methode

Referentin: Judith Meyer-Borchert, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Sprachgestaltungs- und Theatertherapeutin

Kosten: 20 Euro

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, das ermöglicht, mit sich und Anderen auf eine Weise in Kontakt zu gehen, die Lebendigkeit, Wertschätzung, Frieden und somit die innere Gesundheit fördert. Die „Technik“ bestehend aus 4 Schritten, ist einfach, die Umsetzung braucht Zeit, handelt es sich doch um eine neue Lebenshaltung, die auf Schuld sowie „Richtig und Falsch“ vollständig verzichtet.

Wochenend-Seminar

Freitag, 26.03.2010, 18–21 Uhr,

Samstag, 27.03.2010, 10–19 Uhr,

Sonntag, 28.03.2010, 10–13 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation – Wochenend-Seminar

Referentin : Judith Meyer-Borchert, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Sprachgestaltungs- und Theatertherapeutin

Kosten: 100 Euro (Bitte Anmeldung)

Wer Lust auf mehr hat, kann sich zu einer ausführlichen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) anmelden.

Vortrag

Dienstag, 23.03.2020, 19–21 Uhr

Kinderkrankheiten homöopathisch begleiten

Referentin: Gabriela Schorr, Homöopathin, Ärztin für Allgemeinmedizin

Kinderkrankheiten können in der körperlichen und seelischen Entwicklung des Kindes hilfreich sein, indem sie z.B. das Immunsystem stärken und einen seelischen Reifungsschritt befördern. Um die Kinder bei der Heilung zu unterstützen ist eine homöopathische Behandlung gut geeignet und auch die Selbstbehandlung durch die Eltern möglich. Anhand der Windpocken-Erkrankung werden die Grundzüge der Homöopathie erklärt und eine kleine Anleitung zur Arzneimittelwahl gegeben.

Vortrag

Dienstag, 13.04.2010, 19–21 Uhr

Klein aber gemein – Schimmelpilz im Wohnraum

Referentin: Lydia Churs, Dipl. Biologin, Baubiologin

Diese Informationsveranstaltung beschäftigt sich mit Schimmelpilzquellen im Wohnraum. Wie entsteht Schimmelpilz in Wohnungen? Wie kann ich unterscheiden, ob der Schimmelpilz durch bauliche Mängel oder durch mein eigenes unabsichtliches Verhalten entsteht, und wie gefährlich ist Schimmelpilz eigentlich wirklich? Wie kann ich selber die gesundheitliche Situation in meiner Wohnung verändern und wofür sollte ich eine/n Sachkundige/n beauftragen? Hier gibt es Platz für Fragen.

Bochumer Gespräche zur Frauengesundheit

Kooperationsveranstaltung mit der VHS Bochum

Donnerstag, 22.04.2010, 19-21 Uhr

HPV Impfung – Schutz vor Gebärmutterhalskrebs?

Informationen für Mädchen und Frauen

Referentin: Sibylle Leipold, Frauenärztin

Bitte Anmeldung bei der VHS

Seit 2007 sind in Deutschland zwei Impfstoffe gegen bestimmte humane Papillomaviren (HPV) zugelassen, und für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren offiziell empfohlen. In Medien und Werbung wird häufig die Hoffnung verbreitet, ein großer Schritt zur Bekämpfung