

Vortrag

Dienstag, 16.11.2010, 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, 21.11.2010, 10–14 Uhr
Collagen
Referentin: Anja Beiner, Kreativ- und Soziotherapeutin, Malleiterin für Ausdrucksmalen
Kosten: 25 € pro Person incl. Material
Bitte anmelden unter 0160 / 97 67 08 58!

Lebensthemen, aktuelle Probleme, Wünsche und Ziele erhalten durch verschiedene Collagentechniken eine Gestalt. Wir arbeiten mit Papieren, Stoffen, Dingen aus alten Zeiten, Steinen, Karten, Fundstücken und anderen Schätzen. Künstlerische Kenntnisse werden nicht benötigt, nur Freude am kreativen Tun und Austausch mit anderen Frauen.

Film

Donnerstag, 9.12.2010, 19–21 Uhr
Orgasmic – Birth – the best kept secret
Referentin: Nicole Velma Tenié, freie Doula, Elternberatung, Körpertherapie
Kosten: Eine Spende für Frauen, die sich eine Doula nicht leisten können.

Ein beeindruckender Film mit deutschem Untertitel, der zeigen will, wie Geburt sein kann, wenn alles im Einklang ist. Dieser Film dauert 85 Min., danach gibt es Gelegenheit zur Diskussion.

Vortrag

Dienstag, 11.1.2011, 17 Uhr
Gesundheitserleben ausländischer Frauen in Deutschland
Referentin: Dr. Phil. Azra Pourgholam-Ernst, Dipl.Psych. und Psychotherapeutin

Wie schaffen es manche Menschen bzw. Frauen trotz Schwierigkeiten, permanentem Stress und krisenhaften Situationen gesund zu bleiben und sogar ein erfolgreiches Leben zu führen? Der klassische pathologische Blick auf Gesundheit sieht Stress, Krise und Belastungen nur als krankmachend. Das ganzheitliche Menschenbild des salutogenetischen Modells (Antonovsky) versteht aber diese momentane des Lebens in erster Linie als positive Herausforderung. Entscheidend ist, wie die Frau ihre Situation selbst bewertet. Je größer die Handlungsmöglichkeiten in der Krisensituation, desto besser kann die Frau ihre Ressourcen und Kompetenzen nutzen. So kann sie sich wohler fühlen und gesund bleiben. Anhand einer wissenschaftlichen Untersuchung „Gesundheitserleben ausländischer Frauen in Deutschland“ wird dieses Thema verdeutlicht.

Vortrag

Donnerstag, 10.02.2011, 19–21 Uhr
Demenz
Referentin: Cornelia Plenter, Dipl.-Pflegerwissenschaftlerin

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.

Anmeldungen erfolgen bitte – soweit nicht anders angegeben: Telefonisch montags 17–18.30 Uhr oder per Anrufbeantworter, Fax, Post oder E-Mail.

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 Sparkasse Bochum, 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. Unsere Mitarbeiterinnen kommen aus professionellem Berufen des Gesundheitswesens wie: Medizin, Psychotherapie, Sozialtherapie, Naturheilkunde und Pflegewissenschaft, Bewegungstherapie.

Wir beraten zu Themen wie:

- Frauenkrankheiten, Sexualität
- Ernährung, Naturheilkunde, Homöopathie
- Stressbewältigung, Depression, Heimweh
- Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen, Schilddrüsenerkrankungen
- aktuelle Gesundheitsthemen
- Pflegethemen
- Bewegung und Tanz

...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.

Der Verein zur Förderung der Frauengesundheit e.V. trägt die Aktivitäten des FrauenGesundheitsZentrums Bochum und der aufsuchenden Gesundheitsberatung.

Dafür suchen wir Frauen die aktiv ehrenamtlich bei uns mitarbeiten wollen und/oder unsere Arbeit finanziell unterstützen wollen:

„Froschköniginnen“ gesucht!

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? **....oder was ganz anderes bei uns (mit)machen?** Welche Ideen habt ihr?

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

SpenderInnen gesucht!

Verein zur Förderung der Frauengesundheit im Ruhrgebiet e.V.
Mitglied im Paritätischen Landesverband NRW e.V.
Konto: 35 392 200, BLZ: 430 60 967
GLS Gemeinschaftsbank e.G. Bochum
(Spendenquittungen werden erstellt)

Ja, ich möchte Mitfrau im Verein werden!

Und die Arbeit des FrauenGesundheitsZentrums regelmäßig mit einem Monatsbeitrag von 3 € unterstützen. Dafür erhalte ich regelmäßig das neue Programm, werde über Neuerungen informiert und kann im Rahmen der Mitfrauenversammlung mitentscheiden und mitgestalten.

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift:



Frauen Gesundheits Zentrum Bochum

Workshops und Vorträge
Herbst/Winter 2010/2011

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 (ab Hinterausgang)
- Bus 345 Richtung Langendreer
- Straßenbahn 310/302 Richtung Laer/Witten Heven

Dieses Programm wurde gefördert durch: Stadt Bochum und Sparkasse Bochum

Workshop

Sonntag, 26.9., 31.10., 19.12.2010, 16–19 Uhr

Rituale im Jahreskreis

Referentin: Andrea Homersen, Tanzpädagogin, Rituallehrerin

Die Jahreskreisrituale sind als Feste gestaltet, bei denen wir unsere persönlichen Themen in den größeren Zusammenhang des Jahreszyklus, alles Lebendigen, der Erde und des Universums stellen. In Achtsamkeit mit uns selbst und miteinander und in der Bewußtwerdung von Wachstum und Wandlung können die Jahreskreisrituale wesentlich zu unserer Heilung beitragen.

Sonntag, 26.9.2010, 16–19 Uhr

Herbst-Tag und Nacht-Gleiche

Wir feiern Erntedank. Bitte Herbstfrüchte mitbringen.

Sonntag, 31.10.2010, 16–19 Uhr

Samhain

Wir ehren die Ahninnen und versöhnen uns mit dem Alten. Bitte ein Foto einer AhnIn und ein Andenken an sie/ihn sowie eine Kerze mitbringen.

Sonntag, 19.10.2010, 16–19 Uhr

Wintersonnenwende

Wir genießen die Zeit der Stille und Orakel. Bitte eine weiße oder goldene Kerze und ein helles Tuch/Schal mitbringen.

Workshop

Freitag, 1.10., 5.11., 3.12.2010, 7.1., 4.2., 4.3.2011, 20 Uhr

Das Medizinrad

Referentin: Andrea Homersen, Tanzpädagogin, Rituallehrerin

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 unserem innersten Wesenskern, mit unseren Wurzeln und zeigt uns Möglichkeiten der Unterstützung durch unsere Helferwesen und Mutter Erde selbst.

Workshop

Samstag, 2.10., 6.11.2010, 5.2., 5.3.2011, 15–17 Uhr

Intuitive Musik für Frauen

Referentin: Anke Ames, Musikerin, Musiklehrerin

Kosten: 5 €/ Termin

Gemeinschaftlich improvisieren, komponieren – auf eigenen Instrumenten, Stimme und klingenden Fundstücken: authentisch, intensiv, selbst-evident. Für Instrumental-Anfängerinnen bis Profis. Aufnahmen, Abschlusskonzert für die Nachbarschaft. „Ort der Quelle und Verwandlungs-nourishing arts“

Workshop

Dienstag, 5.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2010, 19–21 Uhr

Facetten der Weiblichkeit in Ton

Referentin: Sibylle Pieper, Bildhauerin, Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit

Kosten: 50 €/ gesamter Kurs, incl. Material. Bitte anmelden!

Bei der Beschäftigung mit dem Material Ton und dem weiblichen Körper als Skulptur nähern wir uns unserer Weiblichkeit. Ich vermittele Ihnen eine Technik, mit der Sie sofort in der Lage sind, Ihre Vorstellungen umzusetzen.

Vortrag

Mittwoch, 6.10.2010, 19.30 Uhr

Naturheilkundliche Tipps bei akuten Krankheiten

Referentin: Christine Zander-Leicht, Heilpraktikerin

Schnelle und wirksame Hilfe bei Schnupfen, Halsentzündung, Fieber und Co. bietet die Naturheilkunde. Tees, Wickel und Salben können die schlimmsten Beschwerden lindern oder die Entwicklung zum Vollbild einer Erkrankung verhindern.

Vortrag

Donnerstag, 7.10.2010, 19–21 Uhr

Vorgeburtliche Diagnostik

Referentin: Sibylle Leibold, Frauenärztin

Schwanger sein ein Risiko? Nahezu jede Schwangere wird heute mit dem breiten Angebot erweiterter vorgeburtlicher Diagnostik, der Pränataldiagnostik, konfrontiert. Gezielt wird nach genetischen und anderen angeborenen Auffälligkeiten oder Krankheiten gesucht, in der Regel ohne therapeutische Möglichkeiten. Die Veranstaltung wird neben einer Einführung über Methoden, deren Risiken und Aussagekraft auch kritisch gesellschaftliche Aspekte sowie Auswirkungen auf das Erleben von Schwangerschaft und Geburt jenseits der medizinischen Aspekte diskutieren.

Workshop

Sonntag, 10. Oktober, 10–14 Uhr

Körperbilder

Referentin: Anja Beiner, Kreativ- und Soziotherapeutin,

Malleiterin für Ausdrucksmalen

Kosten: 25 € pro Person incl. Material

Bitte anmelden unter 0160 / 97 67 08 58!

Den eigenen Körper zu akzeptieren mit all seinen Schokoladenseiten steht im Vordergrund dieses Workshops. Erleben Sie ein neues Körpergefühl durch kreatives Gestalten, Wahrnehmungsübungen, Tanz und Entspannungseinheiten.

Vortrag

Donnerstag, 14.10.2010, 19–21 Uhr

Umgang mit Stress

Referentin: Anja Mätze, Dipl. Psychologin, Familien- und Sozialtherapeutin

Kosten: 5 €

Unter Stress verstehen wir ein mit Besorgnis und Unwohlsein verbundenes Erleben, dass dauerhaft sowohl das Wohlbefinden mindern als auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Stress wird dabei meist recht einseitig als ein äußeres Übel verstanden, dem man hilflos ausgeliefert ist. Die Veranstaltung versucht aufzuzeigen, dass dem nicht so ist und unser Umgang mit Stress auch davon abhängt, wie wir mit uns selbst umgehen.

Workshop

Freitag, 15.10.2010, 18–21 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation –

Schnupperabend zum Kennenlernen

Referentin: Dorothea Heimann

Kosten: 10 €

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 vier Schritten, ist einfach, die Umsetzung braucht Zeit, handelt es sich doch um eine neue Lebenshaltung, die auf Schuld sowie „Richtig und Falsch“ vollständig verzichtet.

Workshop

Freitag, 22.10.2010, 18–21 Uhr, Samstag, 23.11.2010, 11–17 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation – Wochenendseminar

Referentin: Dorothea Heimann

Kosten: 70 €, bitte anmelden!

Wer Lust auf mehr hat, kann sich zu einer ausführlichen Einführung in die gewaltfreie Kommunikation anmelden.

Vortrag

Dienstag, 19.10.2010, 19–21 Uhr

Klein aber gemein – Schimmelpilz im Wohnraum

Referentin: Lydia Churs, Dipl. Biologin, Baubiologin

Kosten: 5 €, bitte anmelden!

Wie entsteht Schimmelpilz in Wohnungen? Wie kann ich unterscheiden, ob der Schimmelpilz durch bauliche Mängel oder durch eigenes unabsichtliches Verhalten entsteht? Und wie gefährlich ist Schimmelpilz eigentlich? 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.

Workshop

Mittwoch, 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.2010, 19–21 Uhr

Herausforderungen in Beruf und Privatleben

gelassen begegnen

Referentin: Ursula Toschka, Dipl. Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin, Coach (DGfC)

Kosten: 5 € / Abend, incl. Material. Bitte anmelden!

Kennen Sie das? Sie sind beruflich oder familiär enorm eingebunden und stehen täglich Ihre Frau. Aber eigene Wünsche oder Ziele werden immer wieder verschoben und das Gefühl von Überlastung schleicht sich ein. Dieser Workshop hilft Ihnen, Ihr Leben in Balance zu bringen um langfristig leistungsfähig, gesund und zufrieden zu sein. Ohne Hektik und schlechtes Gewissen. Wir werden Strategien entwickeln, die sofort im Alltag umgesetzt werden können. Sie lernen Entspannungsmethoden kennen, die Ihnen Kraft und Ruhe geben. Jeder Abend bietet genug Raum für Austausch und eigene Erfahrungen. Der Kurs ist fortlaufend, aber ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Vortrag

Donnerstag, 4.11.2010, 19–21 Uhr

Doula-Begleitung in der Zeit der Schwangerschaft – zur Geburt – im Wochenbett. Was macht verlorene Tradition mit der Frau, die auf dem Weg ist Mutter zu werden?

Referentin: Nicole Velma Tenié, freie Doula, Elternberatung, Körpertherapie

Kosten: Spende für Frauen, die sich eine Doula nicht leisten können

An diesem Abend werde ich über die Arbeit einer Doula berichten, mit besonderem Blick auf die Ausmaße für Schwangere, Gebärende und junge Eltern seit der Verlegung der Geburt von einem sozialen Ereignis hin zu einem medizinischen Event, eben der Verlegung der Geburt in die Klinik, in der zwar für medizinische Belange bestens gesorgt ist, jedoch oftmals leider die emotionalen Bedürfnisse keine Erfüllung finden. Dieser Abend soll Frauen und ihren Partner/innen Mut machen wieder mehr auf Ihre Intuition zu hören, ihrem Körper zu trauen und sich zu trauen die Tradition des Gebärens im Kreis von Frauen wieder aufleben zu lassen.

Workshop

Freitag, 5.11.2010, 15.30–18 Uhr

Freitag, 4.2.2011, 9.30–12 Uhr

Raus aus dem Schneckenhaus! – Kraft und Spaß für Mädchen und Frauen

Referentin: Gisella Von Papp, Körper- und Tanztherapeutin

Kosten: 60 €, bitte anmelden!

Vom konzentrativen Bewegungsritual bis zum Löwintanz ist alles drin, was Dich mit deiner Kraft- und Spaßquelle verbindet. Dazu gibt es Bewegungs-, Stimmen- und Kontaktübungen, die zur Wahrnehmung deiner eigenen Kraft, zu Selbstvertrauen und Aus-sich-herausgehen führen. Bitte mitbringen: Decke, Stoppersocken oder besser saubere Sportschuhe, bequeme Kleidung und Getränk.