

PROGRAMM 2020 – 2021

FRAUEN & MÄDCHEN
GESUNDHEITZENTRUM
Freiburg e.V.

Basler Straße 8
79100 Freiburg
☎ 07 61/2 02 15 90
info@fmgz-freiburg.de

PROGRAMM OKTOBER 2020 - JULI 2021

für mädchen*

► Alles rund um meinen Körper!

– Ein Nachmittag für Mädchen* zwischen 9 und 12 Jahren –

An diesem Nachmittag dreht sich alles um unseren schönen Körper. Wir werden uns gemeinsam entspannen, schauen, was wir unserem Körper alles Gutes tun können und erfahren, wie sich unser Körper in der Pubertät verändern wird. Wenn Du Lust hast auf einen schönen Nachmittag unter Mädchen* mit Entspannungsübungen, kleinen Spielen und kreativen Aktivitäten, freuen wir uns auf Dich!

Donnerstag, 12. November 2020 | 16:00 - 18:00 Uhr

Melina Loser, FMGZ

Eintritt frei! | Bitte vorherige Anmeldung.

für junge frauen*

► Verhütung, Sexualität und alles, was dazu gehört

– Ein Infoabend für junge Frauen* zwischen 18 und 30 Jahren –

Du nimmst schon seit einigen Jahren die Pille und willst dich gerne über (hormonfreie) Alternativen informieren? An diesem Infoabend widmen wir uns einer Vielzahl von Verhütungsmethoden, eingebettet in detaillierte Informationen zu Frauen*körpern und Menstruationszyklen. Es bleibt Raum und Zeit für eigene Fragen!

Donnerstag, 25. Februar 2021 | 18:30 Uhr

Johanna Quinten, FMGZ

9,00 € / ermäßigt 4,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

FMGZ
www.fmgz-freiburg.de

► „Viva la Vulva“

– Ein Workshop an drei Abenden zu Körperkunde und Empowerment für junge Frauen* zwischen 18 und 35 Jahren –

Let's talk about Vulva

Viel Wissenswertes zu Aufbau und Anatomie der Vulva

Vulva history oder „her story“

Zeitreise zu Zeiten, in denen der Vulva magische Kräfte zugeschrieben wurden.

The Look of Vulva

Jede Vulva ist einzigartig – deine auch! Möglichkeit der Selbstuntersuchung in geschütztem Rahmen. Nichts muss... alles kann!

Immer montags, 19:00 Uhr

19. April 2021 | 26. April 2021 | 3. Mai 2021

Johanna Quinten und Charlotte Gareis, FMGZ

25,00 € / ermäßigt 10,00 € für drei Abende

Anmeldung für alle drei Abende, nicht für Einzelabende

► Let's go deeper - sexpositivity

– Wochenendkurs für junge Frauen* zwischen 20 und 35 Jahren –

Freude am eigenen Körper, die eigene Lust entdecken und weiterentwickeln. Wir wollen nicht nur drüber reden, sondern auch erleben.

Ein Kurs mit Infos zum weiblichen Körper und zur Sexualität, mit sinnlichen Massagen und Körperübungen (für dich alleine), die deine Sexualität bereichern. Auf die Achtung deiner Grenzen wird sehr viel Wert gelegt- nichts muss, alles kann! Du bestimmst!

Freitag bis Sonntag 7.-9. Mai 2021

Fr 19:00-22:00 Uhr | Sa 10:00-19:00 Uhr | So 10:00-13:00 Uhr

Charlotte Gareis, FMGZ (Jahrgang 1965)

170,00 € / 120,00 € bei ALGI – Bezug / 70,00 € für Studentinnen* oder bei ALG II- Bezug | Bitte vorherige Anmeldung.

für frauen*

► Diaphragma und Portiokappe

– Verhütung einmal anders –

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Diese Infoveranstaltung vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

Freitag, 2. Oktober 2020 10:00 - 12:30 Uhr

Mittwoch, 2. Dezember 2020 19:30 - 22:00 Uhr

Montag, 25. Januar 2021 14:00 - 16:30 Uhr

Freitag, 19. März 2021 10:00 - 12:30 Uhr

Mittwoch, 5. Mai 2021 19:30 - 22:00 Uhr

Montag, 28. Juni 2021 18:00 - 20:30 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

9,00 € / ermäßigt 4,00 € (zzgl. Anpassung 50,00 €)

Bitte vorherige Anmeldung.

► Die gynäkologische Krebsfrüherkennung

– Neuerungen seit Januar 2020 / was Frauen jetzt wissen sollten
Vortrag –

Seit dem 01.01.2020 ist bundesweit die Richtlinie zur gynäkologischen Krebsfrüherkennungsuntersuchung geändert worden. Damit wurden erstmalig seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts Neuerungen eingeführt. In unterschiedlichen Lebensaltern werden nun unterschiedliche Tests vorgenommen. Wird das dazu führen, dass wir die Gebärmutterhalskrebsrate weiter reduzieren können? Brauchen wir weniger Angst davor zu haben? Ein auffälliger PAP- Abstrich kann in vielen Fällen spontan ausheilen. Wie können wir den Körper aus naturheilkundlicher Sicht dabei unterstützen? In diesem Vortrag möchten wir Ihnen das neue Vorgehen bei der Krebsfrüherkennung erläutern und mit Ihnen Sinn und ggfs. Nutzen diskutieren. Möglichkeiten der naturheilkundlichen, ganzheitlichen Unterstützung bei einem auffälligen Befund werden vorgestellt. Ein Aspekt des Vortrages wird auch die HPV-Impfung (sog. Gebärmutterhals-Krebs-Impfung) sein, welche nun für alle Mädchen* und Jungen* empfohlen wird.

Donnerstag, 26. November 2020 | 19:30 - 21:00 Uhr

Dr. Carola Dornberg-Lämmelin, Frauenärztin, Psychotherapeutin

Dr. Gerlinde Birmelin, Frauenärztin, Zytologin

Vanessa Hilzinger, Ärztin, Tätigkeitsschwerpunkt Frauennaturheilkunde

VHS im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

6,00 € (Abendkasse, mit VHS-Vortragspass gebührenfrei)

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

► Mensbeschwerden – hilfreiche Unterstützung

Ein zweiteiliges Angebot zu Menstruationsbeschwerden

– Vortrag –

In diesem Vortrag möchte ich auf die verschiedenen Beschwerdebilder im Zusammenhang mit der Menstruation eingehen, wie z.B. PMS, Schmerzen bei der Blutung, starke Blutungen, lange Blutungszeit, kurze oder lange Zyklen usw. Ich werde mögliche Ursachen beleuchten und vor allem naturheilkundliche Unterstützungsmöglichkeiten vorstellen. Es wird Zeit für Fragen und Austausch geben.

Montag, 30. November 2020 | 18:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

9,00 € / ermäßigt 4,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

– Workshop –

In diesem kleinen Workshop werden wir uns unserem Unterleib zuwenden und auf intuitive und kreative Weise Kontakt zu unseren weiblichen Organen aufnehmen. Mit Bewegung, einer Imaginationsreise u.a. tauchen wir ein in den Kontakt zu unseren Beckenorganen. Dieses In-Kontakt-Sein schenkt uns Ruhe und Vertrauen und steigert unser Gefühl für unser Lebendig-Sein. Diese Hinwendung ist wohltuend für unseren Körper. Es steigert sich unser generelles Wohlbefinden und Beschwerdebilder in unseren weiblichen Organen können gemildert oder reguliert werden.

Samstag, 5. Dezember 2020 | 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

13,00 € / ermäßigt 5,00 €

Beide Termine können einzeln besucht werden, bei gleichzeitiger Buchung reduziert sich der Preis.

Kosten für beide Veranstaltungen: 20,00 € / ermäßigt 7,00 €

Bitte vorherige Anmeldung.

► Wechseljahre – Wechselzeit

– Ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase –

Wie komme ich gut durch die Wechseljahre? Welche körperlichen und seelischen Veränderungen begegnen mir? Welche Beschwerdebilder können Frauen erleben und welche Unterstützung ist möglich und hilfreich? Dieser Abend ist ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase. Sie erhalten Informationen über verschiedene Aspekte dieses Übergangs sowie Anregungen aus dem reichhaltigen Fundus der Naturheilkunde und der Selbsthilfe.

Montag, 18. Januar 2021 | 19:30 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

9,00 € / ermäßigt 4,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► WEN DO

– Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung –

Kurs in Kooperation mit der „Basler 8 für Mädchen* und Frauen*“

- Wie kann ich mich z. B. in Gesprächen besser durchsetzen?
- Was kann ich tun, wenn mir jemand zu nahekommt und mich belästigt?
- Wie kann ich mich gegen körperliche Angriffe wehren?

Samstag + Sonntag, 5.+ 6. Dezember 2020 | 10:00 - 14:00 Uhr

(im Rahmen der 16 Tage gegen Gewalt)

Kursort: Gymnastikhalle der Turnseeschule, Turnseestr. 14, 79102

Freiburg

Freitag + Samstag, 12.+13.03.2021 (im Rahmen der 8. März-

Woche): Freitag 17.00 - 19:30 + Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Kursort: Feministisches Zentrum Freiburg e.V., Faulerstr. 20, 79098

Freiburg

80,00 € / ermäßigt 60,00 € (Preis für ALG I- und Wohngeldempfängerinnen*) / 35,00 € (Preis für ALG II-Empfängerinnen* und Studentinnen*)

Anmeldung bei Tritta e.V.: info@tritta-freiburg.de, 0761-2927508

Bitte vorherige Anmeldung.

► Somatic Yoga und Traumasensibles Yoga

In der bedürfnisorientierten und sanft fließenden Yogapraxis des Somatic Yoga werden Bewegungsabläufe und Atem harmonisiert, die Aufmerksamkeit für den eigenen Rhythmus und das Körperbewusstsein geschult. Durch die einfachen flows wird der intuitive Zugang zum eigenen Körper erlebbar, wodurch insbesondere Mädchen* und Frauen* mit gesundheitlich-gynäkologischen Themen, wie beispielsweise Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Unterstützung erfahren. Die individuell ausgerichtete Yogapraxis gibt Anregungen für im Alltag leicht umzusetzende Bewegungs-, Atem- und Bewusstseinsübungen.

Der Workshop bietet einen Einblick in Somatic Yoga und Traumasensibles Yoga. Neben dem Schwerpunkt der Yogapraxis gibt es einen kurzen theoretischen Input zu den Hintergründen des Yogastils und es besteht die Möglichkeit, sich über Kursangebote und Einzelstunden zu informieren. Die Referentin unterrichtet Kurse in Freiburg und Umgebung und gibt Einzelstunden mit den Schwerpunkten individuelle Yogapraxis, Traumasensibles Yoga und Gestalt.

Samstag, 27. Februar 2021 | 14:30 - 17:00 Uhr

Stephanie Jakobowski, Soziologin (M.A.), Yogalehrerin (Somatic Yoga, Traumasensibles Yoga) und Gestalttherapeutin

13,00 € / ermäßigt 5,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► Lust auf eine Frühjahrskur?

Jedem Fahrrad und jeder Spülmaschine tut es gut, regelmäßig geputzt zu werden. Genauso tut es auch unserem Körper gut, immer mal wieder durchgespült und entschlackt zu werden. Das Frühjahr ist eine perfekte Zeit dafür, denn hier verspüren wir oft den Wunsch nach Frische, neuer Kraft und Lebendigkeit. Dieser Vortrag wird auf den Sinn von Frühjahrskuren eingehen und verschiedene Varianten vorstellen. Ein besonderes Augenmerk wird darauf liegen, was es bei der Durchführung einer Frühjahrskur zu beachten gilt. Sie werden auch konkrete Vorschläge erhalten, wie eine Frühjahrskur in einer sanften Form durchgeführt werden könnte.

Mittwoch, 3. März 2021 | 19:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

9,00 € / ermäßigt 4,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► Vulva-diversity – früher und heute

– Fotoshow von FMGZ, Vulvaversity und Rahel Locher –

Vulva, Vagina und Klitoris waren lange unerforscht und waren (und sind leider oft immer noch) mit großer Scham behaftet. Schon in den 1970ern versuchte die Frauengesundheitsbewegung die Vielfalt und Großartigkeit dieser Organe aufzuzeigen. Die Frauengesundheitszentren zeigten bundesweit die "Klitoris-Dia-Serie".

Heute gibt es neue Bewegungen, die die Vulva aus der Unsichtbarkeit holen. Das FMGZ zeigt zusammen mit "vulvaversity" und Rahel Locher die Klitoris-Dia-Serie der 70er Jahre und neue Vulva-Fotografien. Informationen zu Vulva, Vagina und Klitoris und zu den Fotoprojekten von vulvaversity und Rahel Locher begleiten die Fotografien.

Mittwoch, 10. März 2021 | 19:30 Uhr

9,00 € / ermäßigt 4,00 €

Ort: Haus 37 im Vauban über Restaurant Süden, Großer Saal, Alfred-Döblin-Platz 1

– Im Rahmen der Aktionswoche 8. März –

► Wendepunkte im Leben – Zeit zum Innehalten

Ein Lebensabschnitt geht zu Ende. Sei es die abgeschlossene Schulzeit, ein sinnlos gewordenes Studium, der verlorene Job, die Lebensmitte, der Auszug der Kinder, Trennungen oder der Übergang in die Nach-Berufliche-Phase. Allen Übergängen ist gemeinsam, dass es einen mehr oder weniger langen Zeitraum gibt, in dem Frau* nicht weiß wie es weitergehen soll. Lassen Sie sich an diesen beiden Abenden einladen Innezuhalten und neue Frische und Inspiration zu tanken.

Dieses Angebot bietet Ihnen:

- Austausch und Vernetzung
- zwischen den beiden Seminarabenden einen vertiefenden Impuls für Zuhause
- Spiegelungen
- Naturerfahrungen
- Entdeckung neuer Perspektiven

Mittwoch, 14. und 21. April 2021 | 18:30 - 21:00 Uhr

Heide Steiner, Heilpädagogin, Visionssuchleiterin & Coach
www.visions-suche.de

Kosten für beide Termine zusammen: 18,00 € / ermäßigt 8,00 €

Bitte vorherige Anmeldung.

► Meditationen am Morgen

– An vier Vormittagen mit einer Meditation in den Tag starten –

Es werden verschiedene Chakrenmeditationen angeboten.

16. Juni 2021 Herzchakrameditation mit Bewegung

23. Juni 2021 Chakrenmeditation mit Affirmationen

6. Juli 2021 Chakra Sounds -Tönen von Wurzel- bis Kronenchakra

13. Juli 2021 Herzchakrameditation mit Bewegung

Jeweils mittwochs 8:00 - 9:00 Uhr

Charlotte Gareis, FMGZ

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber dennoch erwünscht, um eine ungefähre Zahl der Teilnehmerinnen* abschätzen zu können. Bitte bei Gruppenraum läuten. Pünktliches Erscheinen wäre schön. Teilnahme kostenlos, freiwillige Spende möglich.

Fortbildungen

► Selbstverletzung bei Mädchen* und jungen jungen Frauen* – Verstehen und Handeln im pädagogischen Alltag

– Fortbildung für Pädagog*innen –

Mädchen* mit selbstverletzendem Verhalten wie Ritzen, spielen im pädagogischen Alltag eine immer größere Rolle. In dieser Fortbildung werden mögliche Ursachen und Umgangsweisen mit der Thematik vorgestellt. Gerne können auch eigene Fälle eingebracht werden.

Freitag, 27. November 2020 | 9:30 – 13:00 Uhr

Referentin: Susanne Strigel, Dipl. Soz.päd., Kinder- und Jugendtherapeutin, FMGZ

35,00 € / ermäßigt 25,00 €

Ort: Haus 37 im Vauban über Restaurant Süden, Großer Saal, Alfred-Döblin-Platz 1

Bitte vorherige Anmeldung möglichst bis 12. November 2020.

► Depressionen im Jugendalter

– Fortbildung für Pädagog*innen –

...eine ernstzunehmende Erscheinung, die bei 3-10% der Jugendlichen auftritt und oft schwer abzugrenzen ist gegen pubertätsbedingte Befindlichkeiten.

Das Spektrum der Symptome ist so weit gefächert wie das der Ursachen. Von persistierender Traurigkeit, über ein äußerst negatives Selbstbild bis hin zu Suizidgedanken, von familiären Gründen über gesellschaftliche Rollenerwartungen bis hin zur Wirkung der Medien beschäftigen wir uns mit dem komplexen Störungsbild.

Theoretische und praktische Möglichkeiten der Hilfe werden aufgezeigt sowie die Grenzen der Hilfe und die Gefahren des Coverhaltens.

Freitag, 29. Januar 2021 | 10:00 – 17:00 Uhr

Andrea Petruschke

Die Referentin ist in ihrer heilkundlich psychotherapeutischen Praxis seit 20 Jahren auf Essstörungen mit allen Begleiterscheinungen spezialisiert, was die Behandlung von Depressionen bei Jugendlichen und Erwachsenen und auch die Zusammenarbeit mit Eltern und Psychiater*innen mit einschließt.

90,00 € / ermäßigt 70,00 €

Ort: Haus 37 im Vauban über Restaurant Süden, Großer Saal, Alfred-Döblin-Platz 1 | Bitte vorherige Anmeldung möglichst bis 11. Jan. 2021

► Organisatorisches:

Veranstaltungsort ist in der Regel die „Basler 8 für Mädchen und Frauen“. Abweichende Orte: siehe jeweiliger Programmtext!



Unser Haus ist über einen Außentreppenlift für Rollstuhlfahrerinnen* im Erdgeschoss zugänglich. Leider ist im Haus selbst keine mit Rollstuhl nutzbare Toilette vorhanden.

Hinweis:

* Das Sternchen ist eine Schreibweise, die aufzeigen will, dass es mehr gibt als das weibliche und männliche Geschlecht. Bei Frauen* sind sowohl Frauen gemeint, die sich als eindeutig weiblich verstehen, aber auch Frauen, für die das nicht ganz eindeutig ist, die z.B. transgender oder intersexuell sind oder die sich nicht dem zweigeschlechtlichen System zuordnen können und wollen.