

GWFF – Gesundheit für wohnungslose Frauen und Familien

Das Frauengesundheitszentrum FEM bietet für Frauen und Familien in Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe psychologische Beratung sowie Workshops zum Thema Gesundheit an. Gemeinsam mit den Bewohnerinnen und den Teams vor Ort werden die Angebote für jede Einrichtung maßgeschneidert.

Das Gesundheitsteam des FEM besteht aus Klinischen und Gesundheitspsychologinnen, Therapeutinnen, einer Frauenärztin, einer Shiatsu-Praktikerin, einer Yogatrainerin, einer Demenz-Expertin, einer Ernährungswissenschaftlerin und einem diplomierten Kinder-Gesundheitstrainer.

Angebote – abgestimmt auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen:

-  **Psychologische und psychotherapeutische Beratung:** Bei Krisen und Konflikten, bei psychischen Belastungen, psychiatrischen Erkrankungen, bei Problemen mit PartnerInnen, Familie, MitbewohnerInnen, bei Stress und Überlastung u.v.m.
-  **Sprechstunde bei der Frauenärztin:** Beratung und Aufklärung bei Fragen zu Verhütung, Schwangerschaft, Regel(schmerzen), Brust- und Unterleibsbeschwerden, Infektionen und Entzündungen
-  **Bewegungs- und Entspannungsgruppe:** Yoga, Tanz, Bewegung oder Entspannung drinnen oder draußen
-  **Frauengruppe:** Themen von und für Frauen
-  **Shiatsu:** Achtsame Möglichkeit der Entspannung
-  **Kinderturnen:** Vielfältige Bewegungsangebote mit Spaß.
-  **Kochtraining:** Gesunde und günstige Gerichte, einfach zubereitet
-  **Angebote auf Anfrage:** Angepasst an die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmerinnen, beispielsweise kreative Arbeit, Musizieren und Singen, Selbstfürsorge u.v.m.
-  **Angebote für MitarbeiterInnen der Wiener Wohnungslosenhilfe:** Fortbildungsangebote für Teams