



Einladung zur Veranstaltung
Der Beckenboden und seine Funktionen.
Vom Umgang mit Beschwerden.
Workshop mit praktischen Übungen

Freitag, 8. Dezember 2017, 15.00 -16.30 Uhr

Ort: **südost Europa Kultur e.V., Großbeerenstr. 88, II. Etage**

Sehr geehrte Damen, liebe Kolleginnen,

im Rahmen unseres Projekts 'Aktiv, engagiert und vernetzt im Kiez' (AeviK) laden wir herzlich zu o. g. Informationsveranstaltung ein. Sie wendet sich nur an Frauen; es wird ins Bosnische übersetzt.

Das Projekt AeviK, gefördert vom Bundesministerium des Inneren, hat zum Ziel, insbesondere ältere MigrantInnen und Flüchtlinge aus Südosteuropa, mit denen unser Verein arbeitet, an altersspezifische Angebote des Bezirks Friedrichshain-Kreuzberg heranzuführen, ihnen neue Kontakte zu erschließen und ihr ehrenamtliches Engagement mit dem Bezirk zu vernetzen.

Zum Inhalt der Veranstaltung:

Ein schwacher Beckenboden kann zu verschiedenen Problemen wie Blasenschwäche, Rückenschmerzen oder einer Senkung der Gebärmutter führen. Wo ist der Beckenboden überhaupt und welche Funktionen hat er? Ein gezieltes Beckenbodentraining hilft, beugt Beschwerden vor und kann das sexuelle Empfinden verbessern.

Wir stellen leicht erlernbare praktische Übungen und unterstützende Möglichkeiten vor. - Referentin: **Petra Bentz, Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.**

Mit freundlichen Grüßen

Rita Klages, Begzada Alatovic und Ljubina Krnjajic
- Projektteam AeviK -



Trägerschaften:

- Familienhilfe
- Jugendhilfe

Korporatives Mitglied
der AWO

Kontakt:

Großbeerenstr.88
10963 Berlin
Tel. 030 / 253 779 9-0
Fax 030 / 252 985 74

www.suedost-ev.de

Verkehrsverbindung: U 1 / U7

U-Bhf. Möckernbrücke

Anmeldung:

rita.klages@suedost-ev.de
und
030 253 779 9-11

Auszeichnungen:

Louise-Schroeder-Medaille

für Verdienste um Demokratie, Frieden, soziale Gerechtigkeit und Gleichstellung von Frauen und Männern

Moses-Mendelssohn-Preis

des Landes Berlin zur Förderung der Toleranz gegenüber Andersdenkenden und zwischen den Völkern, Rassen und Religionen und

Bundesverdienstkreuz am Bande

für Bosiljka Schedlich, ehem. Geschäftsführerin

Spendenkonto:

Postbank Berlin
IBAN: DE81 1001 0010
0472 2271 04
BIC (SWIFT): PBNKDEFF