

# Udzielamy informacji i porad.

## Koncentrujemy się na następujących zagadnieniach:

- Zdrowie i choroba; wszystko, co dotyczy kobiecego ciała
- Lekarstwa
- Odżywianie
- Niemiecki system zdrowia
- Ogólne informacje medyczne
- Ruch
- Potrzeba opieki
- obciążenie Psychiczne

Miejscowe poradnictwo jest ofertą Centrum Zdrowia Kobiet w Bochum.



Polnisch



## Miejscowe poradnictwo zdrowotne dla kobiet w Bochum

FrauenGesundheitsZentrum Bochum  
Alsenstraße 27, 44789 Bochum

**Telefon: (0234) 333 85 100**

Fax: (0234) 333 85 101

E-Mail: [fgz.ruhrgebiet@gmx.de](mailto:fgz.ruhrgebiet@gmx.de)

[www.fgz.bo-alternativ.net](http://www.fgz.bo-alternativ.net)

## Nie czuję się dobrze. Co mogę zrobić?

Miejscowe poradnictwo zdrowotne dla kobiet w Bochum

Bezpłatne porady od kobiet dla kobiet

Gestaltung: Pauline Denecke, [www.paulinedenecke.de](http://www.paulinedenecke.de)

Sponsorowane przez:  
Stadt Bochum  
Agenda 21-Büro, Bochum

Wspierane przez:  
Stadtwerke Bochum GmbH

## Zna to Pani?

- Ma Pani dolegliwości przy miesiączkowaniu?
- Źle Pani sypia?
- Chciałaby się Pani dowiedzieć więcej na temat zdrowego odżywiania?
- Zażywa Pani regularnie lekarstw i martwi się z tego powodu?
- Chciałaby się Pani dowiedzieć więcej o diagnozie swojego lekarza i o możliwych metodach leczenia?
- Opiekuje się Pani bliskimi i ma w związku z tym pytania?
- Przyzwyczaiła się Pani do stanu stałego wyczerpania i napięcia?

## Miejsce poradnictwo zdrowotne może Pani pomóc.

**Jesteśmy pracownikami wykwalifikowanymi.** Miejsce poradnictwo zdrowotne jest prowadzone przez pracownice Centrum Zdrowia Kobiet (FrauenGesundheitsZentrum FGZ), które posiadają wieloletnie doświadczenie jako lekarki, aptekarki, lekarki leczące metodami naturalnymi i psycholożki.

### **Przyjedziemy do Pani.**

Oferujemy indywidualne i grupowe rozmowy, spotkania informacyjne w centrach dzielnic i poradniach. Możliwe są także spotkania w domu.

### **Porady są bezpłatne.**

Zapraszamy panie w każdym wieku i każdego pochodzenia, aby informowały się i wymieniały się doświadczeniami na temat zdrowia. Ta oferta jest bezpłatna.

## Tutaj można nas znaleźć.

### **Spotkania informacyjne i regularne godziny przyjęć w Bochum, w następujących ośrodkach:**

- HUT, Auf dem Backenberg 15
- IFAK e.V., Engelsburger Straße 168
- Stadtteilzentrum Dahlhausen des IFAK e.V., Am Ruhrort 14
- Stadtteilzentrum Hustadt des IFAK e.V., Hustadtring 55
- Mira e.V., Westring 43
- Nora e.V., Kortumstraße 45
- Frauenhaus e.V.
- Madonna e.V., Gußstahlstraße 33
- Kindergarten Gropiusweg, Gropiusweg 14

Jeśli ma Pani pytania lub chciałaby się umówić na spotkanie w domu, proszę zadzwonić pod numer:

**(0234) 333 85 100**