Contilia
Gruppe

Frauen.Gesundheitstag

Aus der Reihe „Brot und Rosen“

Donnerstag,
31. August 2017

ab 9.30 Uhr im Kardinal-Hengsbach-Haus
Eintritt frei - ohne Anmeldung

Mitveranstalter:
VGSU - Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie
an der Universität Duisburg-Essen e.V.
WIESE e.V. - Selbsthilfeberatung
Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

Nur Mut!

Familiengründung, berufliche Veränderungen, Krankheit, Scheidung , Alter, Tod - immer wieder im Leben gibt es Situationen, die Mut erfordern. Mut, vertraute Pfade zu verlassen – weil wir es wollen oder weil wir es müssen.

Ängste vor dem Unbekannten und Ungewissen hemmen uns oft. Dabei kann es so hilfreich und bereichernd sein, mal etwas Neues auszuprobieren und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Mit den verschiedenen Angeboten am Frauen.Gesundheitstag möchten wir Sie ermutigen.

Das Thema Krankheit erfordert besonders viel Mut. Wie lassen sich schwere Diagnosen oder Beeinträchtigungen der Lebensqualität mutig angehen? Unsere Referentinnen und Referenten aus unterschiedlichen Bereichen und Erfahrungsberichte Betroffener können Ihnen wertvolle Impulse geben.

Es erwartet Sie ein besonderer Tag, der Ihr Leben bereichern kann.

Nur Mut – seien Sie dabei!

Bedürfnisse von Körper und Seele

Lernen Sie in Vorträgen, Workshops und Gesprächsrunden Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Nehmen Sie Ideen, Tipps und Denkanstöße mit nach Hause, die Ihnen Ihren Alltag erleichtern.

Renommierte MedizinerInnen unserer Krankenhäuser informieren Sie z.B. über die Auswirkungen von Stress auf das Herz, ermutigen Sie, Schmerzen aktiv zu begegnen und zeigen neue und bewährte Möglichkeiten auf, der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen. Referentinnen und Referenten unterschiedlicher Fachrichtungen stellen Techniken zur Stressbewältigung und seelischer Widerstandsfähigkeit vor und machen Mut im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen.

Warum wir essen, auch wenn wir nicht hungrig sind, wird im Vortrag „Seelenhunger" analysiert und natürlich fehlt auch das Thema „Wohlfühlgewicht" nicht.

Eine Vielzahl von Bewegungsangeboten stärken den Rücken, das Herz, Ihr Selbstvertrauen und vor allem Ihre Lebensfreude!

Wollten Sie schon immer mal (wieder) malen oder singen? Dann trauen Sie sich, nur Mut!

„Brot und Rosen"

Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 10. Frauen.Gesundheitstag für Frauen findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Brot und Rosen" statt. Brot und Rosen erinnern an die Heilige Elisabeth, deren Nächstenliebe so eindrucksvoll war, dass Menschen sich noch heute in ihrem Namen für Benachteiligte engagieren. „Brot und Rosen" symbolisieren die christliche Tradition, in der die Einrichtungen der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.

Frauen.Gesundheitstag jetzt auch auf

Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe
Dr. Christine Bienek, Chefärztin | Sussan Bonabi | Dr. Dani Dakkak, Oberarzt | Marlies Dattenberg, Leiterin Sozialdienst | Andrea Engels, Oecotrophologin, Diabetesassistentin DDG | Dr. Hartmut Fahnenstich, Geragoge | Nadja Frauenhofer, Marketing-Kommunikations-Ökonomin VWA | Katja Günster | Katja Haude, Dipl.-Psychologin | Dr. Alexander Horst, Chefarzt | Bettina Jansen, Dipl.-Psychologin | Petra Kerperin, Seelsorgerin | Dr. Susanne Kiewitz, Oberärztin | Silke Kloppenburg, Breast care nurse | Dr. Catherina Lomann, Oberärztin | PD Dr. Saskia Meves, Fachärztin für Neurologie | Dr. Susanne Mühlhoff (Univ. Rom) Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie | Helga Nottebohm, Geschäftführerin | Dr. phil. Rainer Paust, Institutsleiter | Dr. Lona Raab, Ltd. Ärztin | Andrea Rosin, Kunsttherapeutin | Anni Salomon, Leiterin Grüne Damen | PD Dr. Ulrich Thiem, Chefarzt | Dr. Wiebke Voigt, Chefärztin | Dr. Gregor Walter, Oberarzt | Annegret Wegmann, Dipl.-Kffr., geprüfte Mediatorin/systemischer Coach (INeKO Cologne) | Prof. Heinrich Wieneke, Klinikdirektor

sowie ...
Anni, Selbsthilfegruppe Depression Rüttenscheid | Brigitte und Christa, Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern | Rita Eberl, Adipositas-SHG Uni Essen | Petra Fiedler, Transition Town | Melanie Kaczerowski, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung | Maria Kalka, Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. | Janina Krüger, Ehrenamt Agentur Essen | Brigitta Lange, Buchhändlerin | Claudia Lauer, Autorin | Kathrin Mai, Onkol. Fachkrankenschwester | Dr. Gaby Reinhard, Pulse of Europe | Heidi Rosin, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. | Elke Scheffer, Achtsamkeits-lehrerin, Ernährungswissenschaftlerin | Jessica Schloth, Frauenselbsthilfe nach Krebs | Rolf Schwermer, Wellcome Deutschland | Jane Splett, Essener Bündnis gegen Depression | Natalie Steinert, Suchtnotruf Essen e.V. | Lucia Szymanski, Alzheimer SHG Essen e.V. | Sabine Weinschenk, Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker | Karin Weiß, Deutsche Restless Legs Vereinigung SHG Essen | Burglind Werres, Mamfe Charity e.V. | Mechthild Zander, Gesangspädagogin | Sandra Zingeler, Mode- und Kostümdesignerin

Frauenberatung Essen | Petra Malti-Hannemann, Cornelia Simmberg, Angelika Tanzberger

VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.
Petra Brodeßer, Fee Büser, Elke Dattenberg-Seifert, Christoph Grünewald, Jivan B. Held, Ulla Timmers-Trebing

Wiese e.V. | Gariele Becker, Michaela Weber-Freitag

Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoß)

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen | Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern | Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V. |BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren | Contilia Gruppe | Contilia Therapie- und Reha | Die Schmetterlinge e.V. | Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankte | Ehrenamt Agentur Essen | Essener Bündnis gegen Depression | Essener Kontakte e.V. | Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen | five stars fitness | Frauenberatung Essen | Frauenselbsthilfe nach Krebs Essen | Ilco Selbsthilfegruppe (Darmkrebs und Stoma) | Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen | Netzwerk Zweitmeinung | Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen | Suchtnotruf Essen e.V. | Trauernetzwerk Essen | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Essen e.V. | WIESE e.V.

Veranstaltungsübersicht | Eröffnung: 9.30 Uhr | Kreuzgang | 1. Untergeschoss

Zeit	Aula | 2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal A | 2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal B | 2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal C | 2. Untergeschoss	Zeit	Clubraum II | 2. Untergeschoss
10.00 Uhr	**Wenn der Rücken schmerzt** · Dr. Gregor Walter | Oberarzt, Contilia Wirbelsäulenzentrum, SMH	10.00 Uhr	**Ein gutes Bauchgefühl** Prävention und Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen · Dr. Dani Dakkak | Oberarzt, Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie, EKE Live-Bilder – Blick ins Innere per Video-Kapsel	10.00 Uhr	**Was kostet uns Mut? Was macht uns Mut?** Offener Gesprächskreis über schwierige Lebenssituationen und Wege daraus · Annegret Wegmann | Contilia Gruppe	10.00 Uhr	**Mutig an den Kleiderschrank** Anregungen zum Umdenken | Stilberatung · Sandra Zingeler | Mode- u. Kostümdesignerin · Moderation: Michaela Weber-Freitag | Wiese e.V.	10.00 Uhr	**Verletzlichkeit macht stark –** Stärke in einer vermeintlichen Schwäche finden · Elke Scheffer | Achtsamkeitslehrerin (MBSR)
11.30 Uhr	**Jin Shin Jyutsu** · Angelika Tanzberger | Frauenberatung Essen	11.30 Uhr	**Nur Mut – den eigenen Standpunkt vertreten** · Dr. Wiebke Voigt | Chefärztin, Fachklinik Kamillushaus · Ludgera Stadtbäumer | Coach, Moderatorin	11.30 Uhr	**Neue Wege zu mehr Sicherheit** Stufenmodell zur eigenen Verteidigung · Christoph Grünewald | VGSU	11.30 Uhr	**Nur Mut bei schweren Diagnosen –** wie gelingt das Leben mit einer lebensverändernden Erkrankungen? · Dr. phil. Rainer Paust | Institut für Psychosoziale Medizin, EKE	11.30 Uhr	**Mut, Gesellschaft mit zu gestalten** | Talkrunde · Anni Salomon | Leiterin Grüne Damen, EKE · Dr. Gaby Reinhard | Pulse of Europe · Petra Fiedler | Transition Town · Burkind Werres | Waisenhaus Mamfe · Rolf Schwermer | Wellcome Deutschland · Moderation: Janina Krüger | Geschäftsführerin, Ehrenamt Agentur Essen
13.00 Uhr	**Seelenhunger** Essen ohne Hunger, kaufen ohne Grund – warum tun wir das? · Dr. Susanne Mühlhoff (Univ. Rom) Oberärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, SEKN	13.00 Uhr	**Raus aus der Grübelfalle –** negative Gedanken abstellen · Bettina Jansen | Dipl.-Psychologin, Institut für Psychosoziale Medizin, SMH	13.00 Uhr	**Ganz gesund – natürliche Heilmethoden** (z.B. bei Schlafstörungen, Wechseljahresbeschwerden, allg. Erschöpfungszuständen) · Sussan Bonabi | Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren	13.00 Uhr	**Kann ich bleiben wie ich will oder sollte ich abnehmen?** Gesundheitsrisiken erkennen und vorbeugen · Andrea Engels | Klinik für Diabetologie, EKE · Katja Günster | Klinik für Diabetologie, EKE	13.00 Uhr	**Buchvorstellungen zum Thema Mut** eine Präsentation, die Lust auf Lesen macht · Brigitta Lange | Hilberath und Lange
14.30 Uhr	**Fußgesundheit** · Dr. Alexander Horst | Chefarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Fußzentrum, SJKK	14.30 Uhr	**Wechseljahre –** nicht der Anfang vom Ende, sondern Start in eine neue Lebensphase! · Dr. Catherina Lomann | Oberärztin, Frauenklinik, EKE	14.30 Uhr	**Über den Umgang mit der irdischen Endlichkeit** Offene Gesprächsrunde zum Thema Sterben und Tod · Dr. Christine Bienek | Chefärztin, Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, SEKN · Petra Kerperin | Seelsorgerin, EKE · Kathrin Mai | Onkol. Fachkrankenschwester · Helga Nottebohm | GF, Contilia Pflege und Betreuung · Moderation: Annegret Wegmann, Contilia Gruppe	14.30 Uhr	**Dem Schmerz aktiv begegnen** · Katja Haude | Dipl.-Psychologin, Schmerzzentrum Rhein-Ruhr, SJKK	14.30 Uhr	**Hilfe, Demenz!** **Vom Umgang mit Erkrankten** · Lucia Szymanski | Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V. · Dr. Hartmut Fahnenstich | Fachtherapeut für Hirnleistungsstörungen, GZHB
16.00 Uhr	**Herz unter Stress** · Prof. Heinrich Wieneke | Direktor, Contilia Herz- und Gefäßzentrum	16.00 Uhr	**Die Bedeutung der Mobilität für selbstbestimmtes Leben und geistige Fitness** · PD Dr. Ulrich Thiem | Chefarzt, Klinik für Geriatrie, GZHB	16.00 Uhr	**Neues und Bewährtes gegen Krampfadern und Besenreisser** · Dr. Susanne Kiewitz | Oberärztin, Klinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie, EKE	16.00 Uhr	**Dünn-Sein ist nicht für jede Frau der richtige Weg!** Warum das so ist und wie ich mich gegen Verurteilung wehren kann · Cornelia Simmberg | Frauenberatung Essen	16.00 Uhr	**Seelische Widerstandsfähigkeit –** ja zum Leben! · Petra Malti-Hannemann | Frauenberatung Essen
17.15 Uhr	**Gottesdienst in der Kirche**								

Zeit	Konferenzraum 1 | Erdgeschoß	Zeit	Konferenzraum 6 | 1. Etage	Zeit	Kirche | 1. Untergeschoss	Zeit	Meditationsraum | 2. Untergeschoss	Zeit	Außengelände
10.00 Uhr	**Lesung | Claudia Lauer: Achterbahn ins Leben** Der Brustkrebs das Leben und ich · Claudia Lauer | Autorin · Kathrin Mai | Onkol. Fachkrankenschwester	10.00 Uhr	**Stress – wo liegt mein Anteil?** · Natalie Steinert | Suchtnotruf Essen e.V. · Heidi Rosin | Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	10.00 Uhr	**Nur Mut! Spirituelle Impulse** · Petra Kerperin | Seelsorgerin, EKE	10.00 Uhr	**Aktiver Start in den Frauen.Gesundheitstag** Step und Aerobic · Petra Brodeßer | VGSU	10.00 Uhr	**Stehen wie ein Baum** Mit QiGong Kraft und Lebensmut stärken · Jivan B. Held | VGSU
11.30 Uhr	**Sprechstunde Arztgespräch -** wie sollte ich mich als Patientin vorbereiten · Jessica Schloth | Frauenselbsthilfe nach Krebs	11.30 Uhr	**Plastische und ästhetische Chirurgie als Hilfe auf dem Weg zur „Wunschfigur"** Mit Tipps und Erfahrungsbericht · Dr. Lona Raab | Leitende Ärztin, Plastische Chirurgie, EKE · Rita Eberl | Leiterin, Adipositas-Selbsthilfegruppe, Uni-Essen	11.30 Uhr	**Trau´ Dich, sing mal wieder** · Mechthild Zander | Gesangspädagogin	11.30 Uhr	**Herzchakra-Meditation** Das Herz öffnen auch in bewegten Zeiten · Jivan B. Held | VGSU	11.30 Uhr	**Lachyoga -** lachend die Gesundheit stärken · Ulla Timmers-Trebing | VGSU
13.00 Uhr	**Eigenlob stinkt - oder?** Workshop zur eigenen Wertschätzung · Gabriele Becker | Wiese e.V.	13.00 Uhr	**Zwischen Hilfsbereitschaft und Kontrollsucht** Angehörige von Suchterkrankten · Christa und Brigitte | Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern	13.00 Uhr	**Atempause** · Petra Kerperin | Seelsorgerin, EKE	13.00 Uhr	**Mein Fitness-Studio@home (Fokus: Kraft)** · Elke Dattenberg-Seiffert | VGSU	13.00 Uhr	**Selbstverteidigung für Frauen erfahren und ausprobieren** · Christoph Grünewald | VGSU
14.30 Uhr	**Offenheit braucht Mut** Angehörige psychisch Erkrankter teilen sich mit: · Maria Kalka | Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. · Sabine Weinschenk | Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker	14.30 Uhr	**Welche Strategien helfen im Umgang mit Depressionen?** · Anni | Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid · Jane Splett | Essener Bündnis gegen Depression	14.30 Uhr	**Musikalische Meditation** · Mechthild Zander | Gesangspädagogin	14.30 Uhr	**Gestärkt und aufrecht durch den Tag!** Praktische Tipps zur Rückengesundheit · Fee Büser | VGSU	14.30 Uhr	**Bewegt denken -** ein Denksport-Spaziergang in der Natur · Elke Dattenberg-Seifert | VGSU
16.00 Uhr	**Restless legs - unruhige Beine** Was kann ich tun? · PD Dr. Saskia Meves | Fachärztin für Neurologie, Oberärztin Klinik für Neurologie, SJKK · Katrin Weiß | Deutsche Restless Legs Vereinigung, SHG Essen	16.00 Uhr	**Schritt für Schritt die Zukunft planen?** Prioritäten erkennen und lösungsorientiert die eigenen Ziele verfolgen · Melanie Kaczerowski | Dipl.-Psychologin, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH	16.00 Uhr		16.00 Uhr	**Gleichgewicht macht mutig!** Test und Training · Fee Büser | VGSU	16.00 Uhr	**Outdoor-Alltags-Trainingsprogramm** · Petra Brodeßer | VGSU
17.15 Uhr	**Gottesdienst in der Kirche**								

EKE = Elisabeth-Krankenhaus Essen

GZHB = Geriatrie-Zentrum Haus Berge

SEKN = St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern

SJKK = St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

SMH = St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Veranstalter

Contilia Gruppe

- BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren
- Elisabeth-Krankenhaus Essen
- St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern
- Fachklinik Kamillushaus Heidhausen
- Geriatrie-Zentrum Haus Berge und Memory Clinic
- St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh
- St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
- Contilia Therapie und Reha

Mitveranstalter

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie VGSU an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Wiese e.V.

Ehrenamt Agentur – Gemeinsam wachsen in Essen.

Mitwirkende

AOK Die Gesundheitskasse.

essener bündnis gegen DEPRESSION

five stars fitness – experts for health & wellness

FRAUENBERATUNG ESSEN

HOTLINE Suchtnotruf Essen e.V. 0201 / 40 38 40

HILBERATH & LANGE BUCHHANDLUNG

Krüh CATERING

Dr. med. Christine SCHRAMMEK Kosmetik

Alle Angebote kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

- Die Angebote dauern überwiegend rund 45 min.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.
- Es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei den Bewegungsangeboten empfiehlt es sich, bequeme Kleidung zu tragen.

Kunsttherapeutisches Angebot (1. Untergeschoss)
10.00 – 12.00 Uhr im Wintergarten | Andrea Rosin

Massagen (Fitnessraum, 2. Untergeschoss)
10.00 – 16.00 Uhr | Anmeldung Stand: Contilia Therapie und Reha (Kreuzgang)

Schrammek Kosmetik (Kreuzgang)
Individuelle Hautanalyse sowie Tipps zur optimalen Hautpflege

Büchertisch | Hilberath & Lange (Kreuzgang)

Sprechstunde Mode - Was steht mir?
(Foyer, 2. Untergeschoss) | Sandra Zingeler

Individuelle Beratungen (stundenweise)

- **Selbstabtasten der Brust** (Haupteingang, K2)
  11.00 – 14.30 Uhr
  Dr. Catherina Lomann und Silke Kloppenburg
- **Diabetes-Check** (Kreuzgang)
  14.00 – 15.00 Uhr
  Andrea Engels und Katja Günster
- **Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht**
  (Foyer, 2. Untergeschoss)
  16.00 – 17.00 Uhr
  Dr. Christine Bienek, Marlies Dattenberg und Helga Nottebohm

06.2017

Contilia Gruppe
Huttropstr. 58 | 45138 Essen | www.contilia.de

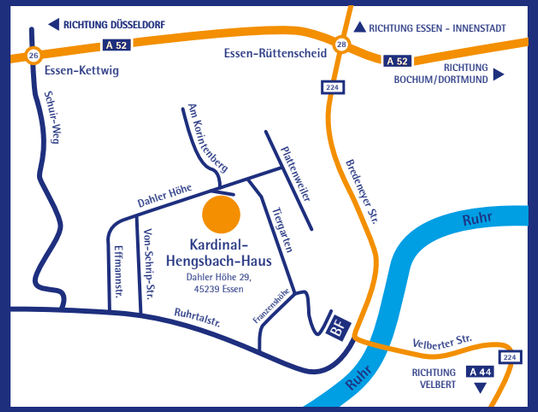
Verantwortliche Organisation

Nadja Frauenhofer | Fon 0201 65056-7404
n.frauenhofer@contilia.de

Veranstaltungsort

Kardinal-Hengsbach-Haus | Dahler Höhe 29, 45239 Essen
Näheres zu der Veranstaltung finden Sie unter:
www.contilia.de/Veranstaltungen

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Shuttle-Service

S-Bahnhof Essen-Werden, von dort 5 Min. Fußweg oder kostenlose Nutzung unseres Shuttle-Services (zwischen 9—11 Uhr ab S-Bhf Essen-Werden und zurück zwischen 16—18 Uhr ab Haupteingang Kardinal-Hengsbach-Haus).

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da der Parkraum begrenzt ist.