



Contilia
Gruppe



Neue
Wege
gehen!

Frauen.Gesundheitstag

Aus der Reihe „Brot und Rosen“

**Donnerstag,
25. August 2016**

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

Mitveranstalter:

VGSU - Verein für Gesundheitssport und Sport-
therapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.
WIESE e.V. - Selbsthilfeberatung
Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

Neue Wege gehen

„Neue Wege“ können das Leben sehr bereichern: Andere Länder entdecken, neue Menschen kennenlernen oder ein neues Hobby ergreifen. Manchmal tut es auch gut, sich von Belastendem zu trennen und alte Zöpfe abzuschneiden.

Zuweilen werden wir aber mit „Neuen Wegen“ konfrontiert, die uns Angst machen, die wir nicht gehen wollen. Es fehlt die Kraft oder das Selbstbewusstsein, diese zu beschreiten. Wir sind nicht unbelastet und der Leidensdruck ist hoch, etwa wenn wir uns mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen auseinandersetzen müssen.

Sich dies einzugestehen und Hilfe zu holen oder anzunehmen, kann ein wichtiger Schritt sein. Der Frauen.Gesundheitstag möchte Ihnen Mut machen, Kraftquellen aufzeigen, Impulse schenken und Gelassenheit im Umgang mit „Irrwegen“ ans Herz legen.

Die Veranstaltung selbst geht auch „Neue Wege“, mit einem neuen Veranstaltungsort. Und wie so oft im Leben ist auch dies ambivalent: Wir verlassen das Kloster ungern, aber wir freuen uns auch, den Angeboten für Sie im Kardinal-Hengsbach-Haus mehr Raum geben zu können.

Seien Sie dabei!

Bedürfnisse von Körper und Seele

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

Renommierte MedizinInnen unserer Krankenhäuser zeigen in Vorträgen auf, wie einer Vielzahl spezifischer Erkrankungen vorgebeugt werden kann und welche Behandlungsmethoden Ihnen helfen können.

ExpertInnen unterschiedlicher Fachbereiche wollen Ihnen Entspannungs- und Streßbewältigungstechniken vorstellen, Ihr Gedächtnis trainieren, die Bedeutung des Lachens im Leben verdeutlichen und Wege zur Gelassenheit mit Ihnen gemeinsam erkunden.

Entdecken Sie unter einer großen Vielzahl von Bewegungsangeboten die Form der Bewegung, die Ihnen gut tut und stärken Sie damit Ihren Körper, Ihre Psyche und vor allem Ihre Lebensfreude!

Veranstungsübersicht | 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	Zeit	Meditationsraum 2. Untergeschoß
10.00 Uhr	Schlaganfall: Jede Minute zählt Ursachen, Risiken, Prophylaxe, richtiges Verhalten im Notfall • Prof. Dr. Dirk Weitalla Ärztlicher Leiter • PD Dr. Saskia Meves Oberärztin Stroke Unit, SMH	10.00 Uhr	Medizinische Zweitmeinung Vertrauen legen in die richtige Therapie • Annegret Wegmann Contilia Gruppe • Prof. Dr. Georg V. Sabin Leitender Koordinator Netzwerk Zweitmeinung • Astrid Beining Selbsthilfe	10.00 Uhr	Neue Wege zu mehr Sicherheit – Stufenmodell zur eigenen Verteidigung • Christoph Grünewald VGSU	10.00 Uhr	Zusammen wachsen in Essen Frauen in der Flüchtlingshilfe, Erfahrungsberichte und offene Diskussion • Viktorija Mousa • Michaela Kremer Quartiersberaterinnen, Ehrenamt Agentur Essen	10.00 Uhr	„Rente, Jobverlust, Erwerbsunfähigkeit – Selbstwert auch ohne Arbeit“?! • Dr. Birgit Meyer-Schwickerath Psychotherapeutin • Elke Anuebunwa Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs • Heike Selbsthilfegruppe arbeitsloser Menschen • Lisa Schwermer	10.00 Uhr	Yogilates – ein neuer Weg aus Stretch und Power • Irina Jerg VGSU
11.30 Uhr	Beste Sicht– Keine Angst vor Magen– und Darmspiegelungen • PD Dr. Brigitte Schumacher Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie, EKE	11.30 Uhr	Naturheilkundliche Sprechstunde Prävention und ganzheitliche Behandlungsmethoden typischer „Frauenleiden“ • Sussan Bonabi Ärztin BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin	11.30 Uhr	Burn in – Burn out Ein neues Bewegungsprogramm gegen Erschöpfungssyndrom • Ulla Timmers-Trebing VGSU	11.30 Uhr	Das merk’ ich mir Spielerisches Gedächtnistraining • Carsten Brandenburg Gedächtnistrainer, Memory Clinic	11.30 Uhr	Verständnis ist keine Einbahnstraße – Angehörige und ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder • Maria Kalka Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. • Sabine Weinschenk Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker	11.30 Uhr	Herzchakra-Meditation Förderung von Gelassenheit und inneren Balance • Jivan B. Held VGSU
13.00 Uhr	Starke Schultern gefragt – Ursachen und Behandlung von Schulterproblemen • Dr. Armin Hofmaier Oberarzt Schulterchirurgie, SJKK	13.00 Uhr	Prävention von Herz–Kreislaufkrankungen • Dr. Andreas Ritzel Ärztlicher Leiter BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin	13.00 Uhr	Wie man im digitalen Zeitalter gesund wird Eine Reise in die (nahe) Zukunft der Medizin • Heinz D. Diste Geschäftsführer, Contilia Gruppe • Jochen Roeser Geschäftsführer, Duke Invest GmbH Moderation: Nadja Frauenhofer Contilia Gruppe	13.00 Uhr	Möglichkeiten und Grenzen der plastischen Chirurgie Vortrag und Beantwortung individueller Fragen • Dr. Lona Raab Leitende Ärztin Plastische Chirurgie, EKE	13.00 Uhr	Neue Wege gehen – auch mal an Selbsthilfegruppen gedacht? • Gabriele Becker Wiese e.V.	13.00 Uhr	Starker Rücken – Faszien & Co • Fee Büser VGSU
14.30 Uhr	Die schmerzhafteste Hand – Symptome richtig erkennen und behandeln • Dr. Susanne Möhlen-Albrecht Chefärztin Klinik für Handchirurgie, SJKK	14.30 Uhr	Frühsymptome der Demenz erkennen und wirkungsvoll behandeln • Univ.-Prof. Dr. Richard Dodel Direktor der Klinik für Geriatrie, GZHB	14.30 Uhr	Für mehr Lebensqualität – Behandlung von Inkontinenz und Senkung • Dr. Andrea Gerling Leitende Oberärztin Frauenklinik, EKE	14.30 Uhr	Mein Weg zum gesunden Selbst – Selbstfürsorge und Abgrenzung • Regine Schmelzer Diplom–Psychologin und psychologische Psychotherapeutin • Nadine Wiegand Diplom–Psychologin und psychologische Psychotherapeutin	14.30 Uhr	Rund und gesund? Eine Argumentationshilfe für Frauen, die es sich erlauben wollen, „mehr drauf haben“ zu dürfen. • Cornelia Simmberg Frauenberatung Essen	14.30 Uhr	Beckenboden trifft Pilates • Dagmar Fronholt VGSU
16.00 Uhr	Starke Frauen – neue Wege Talkrunde • Dagmar Mühlenfeld Oberbürgermeisterin a. D. • Schwester Diethilde Bövingloh Generaloberin • Dr. Anneliese Rauhut Moderation: Dr. phil. Rainer Paust EKE	16.00 Uhr	Schlafstörungen – was tun? • Dr. Ina Hofstadt Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, SMH	16.00 Uhr	JIN SHIN JYUTSU Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte • Angelika Tanzberger Frauenberatung Essen	16.00 Uhr	Fit im Takt – Bewegung und Spass in jedem Alter • Dr. Christine Bienek Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, SEKN • Katja Hulok Tanzlehrerin	16.00 Uhr	Vom K(r)ampf mit den Adern Vorbeugung und Behandlung von Gefäßerkrankungen • Prof. Dr. Johannes Hoffmann Direktor der Klinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie, EKE	16.00 Uhr	Stress lass nach! Schulter–Nacken–Aktivprogramm • Dagmar Fronholt VGSU
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche Während des Tages besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit Petra Kerperin, Seelsorgerin EKE										

Zeit	Konferenzraum 6 1. Untergeschoß	Zeit	Konferenzraum 4 2. Etage	Zeit	Konferenzraum 5 2. Etage	Zeit	Konferenzraum 7 Erdgeschoß	Zeit	Kirche 1. Untergeschoß	Zeit	Außengelände
10.00 Uhr	Das Glück der Unvollkommenheit – warum Zufriedenheit so wichtig ist • Elke Scheffer Achtsamkeits-Lehrerin (MBSR)	10.00 Uhr	Die (R)evolution der häuslichen Pflege? Das neue Pflegestärkungsgesetz • Rainer Knüpp Geschäftsführer Contilia Pflege und Betreuung	10.00 Uhr	„Alles hat seine Grenze – ICH auch!“ Selbstbehauptung für Frauen, die ihre Grenze finden wollen • Susanne Susok Frauenberatung Essen	10.00 Uhr	Selbstabtaben der Brust unter vier Augen • Dr. Catherina Lomann Oberärztin Frauenklinik, EKE • Silke Kloppenburg Breast care nurse Frauenklinik, EKE	10.00 Uhr	Neues wagen – spirituelle Impulse zum Neubeginn • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	10.00 Uhr	Qi Gong – die Jugendfrische wiedererlangen • Jivan B. Held VGSU
11.30 Uhr	Lebensabschnitte akzeptieren und aktiv positiv gestalten • Thomas Tasch Prävention und Gesundheitsförderung, Contilia Gruppe	11.30 Uhr	Leitsätze, die unser Leben bestimmen – sie erkennen und sie hinterfragen • Natalie Steinert Suchtnotruf Essen e.V. • Heidi Rosin Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	11.30 Uhr	Facebook und Co Nur was für „junge Leute“? • Moritz Thevissen Contilia Gruppe	11.30 Uhr	Selbstabtaben der Brust unter vier Augen • Dr. Catherina Lomann Oberärztin Frauenklinik, EKE • Silke Kloppenburg Breast care nurse Frauenklinik, EKE	11.30 Uhr	Singen ist Balsam für die Seele • Mechthild Zander Gesangspädagogin	11.30 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen – erfahren und ausprobieren • Christoph Grünewald VGSU
13.00 Uhr	Ausstieg aus dem Gedankenkarussell • Dipl. Psychologin Bettina Jansen Institut für Psychosoziale Medizin, SMH	13.00 Uhr	Wie und mit wem kommuniziere ich über meine Depression? • Anni Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid • Jane Splett Essener Bündnis gegen Depression	13.00 Uhr	Wegweisende Romane und Sachbücher Eine Präsentation, die Lust auf Lesen macht • Brigitta Lange Buchhändlerin, Hilberath & Lange	13.00 Uhr	Gedächtnis-Check unter vier Augen • Carsten Brandenburg • Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic • Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	13.00 Uhr	Musikalische Meditation (ca. 20 min.) • Mechthild Zander Gesangspädagogin	13.00 Uhr	Lachyoga – lachend die Gesundheit stärken • Ulla Timmers-Trebing VGSU
14.30 Uhr	„Was Frauen stärkt – in Deutschland und anderswo“ • Meral Renz Dipl. Sozialtherapeutin, AWO Beratungszentrum	14.30 Uhr	Neue Wege gehen – wie geht das? Ein Workshop zum Mitdenken! • Astrid Beining Selbsthilfegruppe „Gut drauf-Sport und Krebs“ • Dr. Rainer Paust Leiter, Institut für Psychosoziale Medizin, EKE	14.30 Uhr	Hilfe, mein Angehöriger wird zum Pflegefall! Was kann ich tun? Wo finde ich Unterstützung? • Barbara Prinzen Pflegeüberleitung, EKE • Nadja Wiedekamp Pflegeüberleitung, EKE	14.30 Uhr	Gedächtnis-Check unter vier Augen • Carsten Brandenburg • Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic • Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	14.30 Uhr	Atempause (20 min.) • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	14.30 Uhr	Calisthenics-Kreatives Outdoor-Krafttraining • Chris Warner VGSU
16.00 Uhr	Achtsamer Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz • Lara Trebing, VGSU	16.00 Uhr	Aktiv den Akku aufladen • Dipl.-Psych. Christine Spanke BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg	16.00 Uhr	Hochsensibilität und visueller Ausdruck – Kunst für sensible Gemüter Workshop • Janina Simone Kulcsar Dipl. Designerin	16.00 Uhr	Gedächtnis-Check unter vier Augen • Carsten Brandenburg • Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic • Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	16.00 Uhr	Meditation • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	16.00 Uhr	Fit im Kopf – Flott in den Beinen Hirntraining auf neuen Wegen • Petra BrodeBer VGSU
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche Während des Tages besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit Petra Kerperin, Seelsorgerin EKE										