



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 Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. WIESE e.V. - Selbsthilfeberatung Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Neue Wege gehen

Bedürfnisse von Körper und Seele

"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!

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!



Starke Frauen - Neue Wege

Der 9. Frauen-Gesundheitstag steht unter dem Motto "Neue Wege gehen".

Starke Frauen - Neue Wege

Auch das Leben der beiden Schirmherrinnen der Veranstaltung wurde immer wieder von diesem Motto geprägt.



■ Schirmherrin

Dagmar Mühlenfeld, Oberbürgermeisterin der Stadt Mülheim an der Ruhr a. D

In einer von Männern dominierten Welt regierte sie rund 12 Jahre lang als eine der wenigen Oberbürgermeisterinnen Deutschlands einen der

erfolgreichsten Wirtschaftsstandorte im Ruhrgebiet. Im letzten Herbst kandidierte sie nicht mehr für dieses Amt, um "Neue Wege" gehen zu können.

Sie war die erste Frau im Aufsichtsrat der RWE AG, dem sie noch heute angehört und ist Sprecherin des bundesweiten Bündnisses "Raus aus den Schulden".



Schirmherrin

Schwester Diethilde Bövingloh, Generaloberin der Barmherzigen Schwestern von der heiligen Elisabeth zu Essen

Als Schwester Diethilde 1973 das Ordensgelübde ablegte, ahnte sie nicht, dass sie 40 Jahre später

einen neuen Weg gehen sollte, als "Managerin" eines Ordens in Essen. Hier plant und organisiert sie zurzeit den Umzug des Ordens aus dem Mutterhaus – seit 1936 Heimat der Elisabeth-Schwestern – nach Essen-Schönebeck. Im Aufsichtsrat der Contilia GmbH trägt sie dazu bei, das Erbe der Schwestern zu bewahren. Als Vorstandsmitglied der Franziskus-Stiftung Münster war sie für die Führung von 15 katholischen Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen und Hospizen mit 11.000 MitarbeiterInnen zwischen Bremerhaven und Düsseldorf mitverantwortlich.

LIVE um 16.00 Uhr in der Aula!

LIVE um 16.00 Uhr in der Aula!

"Brot und Rosen"

Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 9. 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 Krankenhäuser der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.





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.

Massagen

In der Zeit von 10 – 16 Uhr, im Fitnessraum, 2. Untergeschoss, Anmeldung TTZ-Stand (Kreuzgang)

- Kosmetik | Ringana (Kreuzgang)
- Büchertisch | Hilberath & Lange (Kreuzgang)
- Gebetsraum für Muslime

Jetzt auch auf



■ Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe

Dr. Christine Bienek, Chefärztin der Klinik für Innere Medizin und Geriatrie | Sussan Bonabi, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde | Carsten Brandenberg, Dipl.-Sozialpädagoge | Sr. Diethilde Bövingloh, Generaloberin Elisabeth-Schwestern | Heinz D. Diste, Geschäftsführer | Univ.-Prof. Dr. Richard Dodel. Direktor der Klinik für Geriatrie | Dr. Hartmut Fahnenstich. Geragoge | Nadja Frauenhofer, Marketing-Kommunikations-Ökonomin VWA | Dr. Andrea Gerling, Ltd. Oberärztin Frauenklinik | Prof. Johannes Hoffmann, Direktor der Klinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie | Dr. Armin Hofmaier. Oberarzt der Klinik für Schulter- und Ellenbogenchirurgie Ina Hofstadt, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie | Bettina Jansen, Institut für psychosoziale Medizin | Petra Kerperin, Seelsorgerin | Silke Kloppenburg, Breast care nurse | Rainer Knüpp, Geschäftsführer Contilia Pflege und Betreuung | Dr. Catherina Lomann, Oberärztin Frauenklinik | PD Dr. Saskia Meves. Oberärztin Stroke Unit | Dr. Susanne Möhlen-Albrecht, Chefärztin Klinik für Handchirurgie | Dr. phil. Rainer Paust, Leiter Institut für psychosoziale Medizin | Barbara Prinzen, Pflegeüberleitung | Dr. Lona Raab, Leitende Ärztin, Plastische Chirurgie Dr. Andreas Ritzel. Ärztlicher Leiter BodvGuard! Zentrum für Präventionsmedizin | Prof. Georg V. Sabin, Ltd. Koordinator Netzwerk Zweitmeinung | PD Dr. Brigitte Schumacher, Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie | Thomas Tasch, Sportbiologe, Systemischer Berater | Moritz Thevissen, Unternehmenskommunikation | Annegret Wegmann, Dipl.-Kffr., Unternehmensentwicklung | Nadja Wiedekamp, Pflegeüberleitung | Prof. Dirk Woitalla, Ärztlicher Leiter Stroke Unit | Tuba Zorlu, Dipl. Sozialpädagogin

sowie ...

Elke Anuebunwa, Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs | Anni, Selbsthilfegruppe Depression Rüttenscheid | Gariele Becker, Wiese e.V. | Astrid Beining, Selbsthilfegruppe "Gut drauf – Sport und Krebs" | Heike, Selbsthilfegruppe arbeitsloser Menschen aus qualifizierten Berufen 50+ | Katja Hulok, Tanzlehrerin | Maria Kalka, Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. | Michaela Kremer, Ehrenamtagentur Essen |

Janina Simone Kulcsar, Dipl. Designerin | Dr. med. Brigitta Lange, Buchhändlerin | Birgit Meyer-Schwickerath, Psychotherapeutin | Viktoria Mousa, Ehrenamtagentur Essen | Dagmar Mühlenfeld, Oberbürgermeisterin Mülheim a.d. Ruhr, a.D. | Dr. Anneliese Rauhut, Ärztin für Menschen in Not | Meral Renz, Dipl.-Sozialtherapeutin, AWO Beratungszentrum | Jochen Roeser, Geschäfsführer Duke Invest GmbH | Heidi Rosin, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. | Elke Scheffer, Achtsamkeitslehrerin, Ernährungswissenschaftlerin | Regine Schmelzer, Dipl. Psychologin und psychologische Psychotherapeutin | Lisa Schwermer | Cornelia Simmberg, Frauenberatung Essen | Christine Spanke, Dipl.-Psychologin, BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg | Jane Splett, Essener Bündnis gegen Depression | Natalie Steinert, Suchtnotruf Essen e.V. | Susanne Susok, Frauenberatung Essen | Angelika Tanzberger, Frauenberatung Essen | Sabine Weinschenk. Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker Nadine Wiegand, Dipl. Psychologin und psychologische Psychotherapeutin | Mechthild Zander, Gesangspädagogin

Petra Brodeßer, Fee Büser, Dagmar Fronholt, Christoph Grünewald, Jivan B. Held, Irina Jerg, Ulla Timmers-Trebing, Lara Trebing, Chris Warner | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.

■ Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoß)

Adipositas Selbsthilfegruppe Katernberg | Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen | Contilia Gruppe | Die Schmetterlinge e.V., Schilddrüsenbundesverband, Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankte | Ehrenamt Agentur Essen | Essener Bündnis gegen Depression zusammen mit Netzwerk Essener Depressions-Selbsthilfegruppen | Essener Kontakte | Frauenberatung Essen | Ilco (Darmkrebs und Stoma) | Netzwerk Zweitmeinung | Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen | Stammtisch für pflegende Angehörige | Suchtnotruf Essen e.V. mit Al-Anon Familiengruppen | Selbsthilfegruppe Tinnitus, Morbus Menière Trauernetzwerk Essen | TTZ Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion | Verein Schlaganfallgeschädigter Essen e.V. | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Essen e.V. | WIESE e.V.

Veranstalter



- · BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin
- · Elisabeth-Krankenhaus Essen
- · St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern
- · Geraitrie-Zentrum Haus Berge und Memory Clinic
- · St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh
- · St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
- · Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion

■ Mitveranstalter







Mitwirkende













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

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
Schlaganfall: Jede Minute zählt Ursachen, Risiken, Prophylaxe, richtiges Verhalten im Notfall	10.00 Medizinische Zweitmeinung Uhr Vertrauen legen in die richtige Therapie	10.00 Uhr Neue Wege zu mehr Sicherheit – Stufenmodell zur eigenen Verteidigung	Uhr Krauen in der Flüchtlingshilfe, Erfahrungsberichte und offene Diskussion	10.00 "Rente, Jobverlust, Erwerbsunfähigkeit – Uhr Selbstwert auch ohne Arbeit"?!	10.00 Yogilates – ein neuer Weg aus Stretch und Power
 Prof. Dr. Dirk Woitalla Ärztlicher Leiter PD Dr. Saskia Meves Oberärztin Stroke Unit, SMH 	 Annegret Wegmann Contilia Gruppe Prof. Dr. Georg V. Sabin Leitender Koordinator Netzwerk Zweitmeinung Astrid Beining Selbsthilfe 	· Christoph Grünewald VGSU	 Viktorija Mousa Michaela Kremer Quartiersberaterinnen, Ehrenamt Agentur Essen 	 Dr. Birgit Meyer-Schwickerath Psychotherapeutin Elke Anuebunwa Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs Heike Selbsthilfegruppe arbeitsloser Menschen Lisa Schwermer 	· Irina Jerg VGSU
Beste Sicht- Keine Angst vor Magen- und Darmspiegelungen	11.30 Naturheilkundliche Sprechstunde Uhr Prävention und ganzheitliche Behandlungsmethoden typischer "Frauenleiden"	11.30 Burn in – Burn out Uhr Ein neues Bewegungsprogramm gegen Erschöpfungssyndrom	11.30 Das merk' ich mir Uhr Spielerisches Gedächtnistraining	11.30 Verständnis ist keine Einbahnstraße – Angehörige und ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder	11.30 Herzchakra-Meditation Uhr Förderung von Gelassenheit und inneren Bala
 PD Dr. Brigitte Schumacher Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie, EKE 	Sussan Bonabi Ärztin BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin	Ulla Timmers-Trebing VGSU	Carsten Brandenberg Gedächtnistrainer, Memory Clinic	 Maria Kalka Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. Sabine Weinschenk Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker 	· Jivan B. Held VGSU
Starke Schultern gefragt – Ursachen und Behandlung von Schulterproblemen • Dr. Armin Hofmaier Oberarzt Schulterchirurgie, SJKK	13.00 Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen Dr. Andreas Ritzel Ärztlicher Leiter BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin	 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 	 Möglichkeiten und Grenzen der plastischen Chirurgie Vortrag und Beantwortung individueller Fragen Dr. Lona Raab Leitende Ärztin Plastische Chirurgie, EKE 	13.00 Neue Wege gehen – auch mal an Selbsthilfegruppen gedacht? • Gabriele Becker Wiese e.V.	13.00 Starker Rücken – Faszien & Co Uhr • Fee Büser VGSU
Die schmerzhafte 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 - UnivProf. Dr. Richard Dodel Direktor der Klinik für Geriatrie, GZHB	14.30 High Purp Behandlung von Inkontinenz und Senkung • Dr. Andrea Gerling Leitende Oberärztin Frauenklinik, EKE	 Mein Weg zum gesunden Selbst – Selbstfürsorge und Abgrenzung Regine Schmelzer Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin Nadine Wiegand Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin 	 14.30 Rund und gesund? Eine Argumentationshilfe für Frauen, die es sich erlauben wollen, "mehr drauf haben" zu dürfen. Cornelia Simmberg Frauenberatung Essen 	14.30 Beckenboden trifft Pilates • Dagmar Fronholt VGSU
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 • Dr. Ina Hofstadt Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, SMH	JIN SHIN JYUTSU Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte • Angelika Tanzberger Frauenberatung Essen	 Fit im Takt – Bewegung und Spass in jedem Alter Dr. Christine Bienek Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, SEKN Katja Hulok Tanzlehrerin 	 Vom K(r)ampf mit den Adern Vorbeugung und Behandlung von Gefäßerkrankungen Prof. Dr. Johannes Hoffmann Direktor der Klinik für Gefäßehirurgie und Phlebologie, EKE 	16.00 Uhr Schulter-Nacken-Aktivprogramm • Dagmar Fronholt VGSU

Gottesdienst in der Kirche | Während des Tages besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit Petra Kerperin, Seelsorgeri

eit Konferenzraum 6 1. Untergeschoß	Zeit Konferenzraum 4 2. Etage	Zeit Konferenzraum 5 2. Etage	Zeit Konferenzraum 7 Erdgeschoß	Zeit Kirche 1. Untergeschoß	Zeit Außengelände
Das Glück der Unvollkommenheit – warum Zufriedenheit so wichtig ist • Elke Scheffer Achtsamkeits-Lehrerin (MBSR)	Die (R)evolution der häuslichen Pflege? Das neue Pflegestärkungsgesetz Rainer Knüpp Geschäftsführer Contilia Pflege und Betreuung	 "Alles hat seine Grenze - ICH auch!" Selbstbehauptung für Frauen, die ihre Grenze finden wollen Susanne Susok Frauenberatung Essen 	10.00 Uhr - Dr. Catherina Lomann Oberärztin Frauenklinik, EKE - Silke Kloppenburg Breast care nurse Frauenklinik, EKE	10.00	10.00
 Lebensabschnitte akzeptieren und aktiv positiv gestalten Thomas Tasch Prävention und Gesundheitsförderung, Contilia Gruppe 	 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 Hacebook und Co Uhr Nur was für "junge Leute"? • Moritz Thevissen Contilia Gruppe	11.30 Uhr Dr. Catherina Lomann Oberärztin Frauenklinik, EKE Silke Kloppenburg Breast care nurse Frauenklinik, EKE	11.30 Uhr - Mechthild Zander Gesangspädagogin	11.30 Selbstverteidigung für Frauen – erfahren und ausprobieren • Christoph Grünewald VGSU
Ausstieg aus dem Gedankenkarussel Uhr Dipl. Psychologin Bettina Jansen Institut für Psychosoziale Medizin, SMH	 Wie und mit wem kommuniziere ich über meine Depression? Anni Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid Jane Splett Essener Bündnis gegen Depression 	13.00 Uhr Eine Präsentation, die Lust auf Lesen macht Brigitta Lange Buchhändlerin, Hilberath & Lange	13.00 Uhr Carsten Brandenberg Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	13.00 Musikalische Meditation (ca. 20 min.) - Mechthild Zander Gesangspädagogin	13.00 Lachyoga - lachend die Gesundheit stärken - Ulla Timmers-Trebing VGSU
 "Was Frauen stärkt – in Deutschland und anderswo" • Meral Renz Dipl. Sozialtherapeutin, AWO Beratungszentrum 	14.30 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 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 Carsten Brandenberg Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	14.30 Atempause (20 min.) Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	14.30 Calisthenics- Kreatives Outdoor-Krafttraining • Chris Warner VGSU
Achtsamer Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz Lara Trebing, VGSU	16.00 Uhr - DiplPsych. Christine Spanke BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg	 Hochsensibilität und visueller Ausdruck - Kunst für sensible Gemüter Workshop Janina Simone Kulcsar Dipl. Designerin 	16.00 Uhr Carsten Brandenberg Dr. Hartmut Fahnenstich Fachtherapeuten für Hirnleistungsstörungen, Memory Clinic Tuba Zorlu Dipl. Sozialpädagogin, Memory Clinic	16.00 Uhr • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	16.00 Hirntraining auf neuen Wegen • Petra Brodeßer VGSU

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).

