

Neue Wege gehen!

Frauen.Gesundheitstag

Mittwoch, 09.10.2019

10.30 Uhr bis 18.00 Uhr
im Wasserschloss Wittingen

Eintritt frei – ohne Anmeldung

Mit freundlicher Unterstützung



Für das Wichtige. Im Leben.

Mit dem Frauen.Gesundheitstag möchten wir Ihnen einen Tag anbieten, der Ihnen helfen kann, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Vordergrund steht aber nicht nur die Vermittlung von gut verständlichen Informationen, sondern wir möchten Ihnen ans Herz legen, sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen und neue Impulse, Tipps und Denkanstöße mit nach Hause zu nehmen. Genießen Sie einen besonderen Tag in traumhafter Umgebung und lassen Sie die Seele baumeln.

■ Neue Wege gehen

In diesem Sinne haben wir das Motto „Neue Wege gehen“ gewählt. Manchmal ist es gut, innezuhalten und nachzuspüren, ob der Weg, den wir gehen, der richtige ist. „Neue Wege“ können das Leben sehr bereichern. Zuweilen werden wir aber mit „Neuen Wegen“ konfrontiert, die wir nicht gehen wollen, etwa bei Erkrankungen, neuen Lebensabschnitten oder Verlusten. Der Frauen.Gesundheitstag möchte Ihnen Mut machen, Kraftquellen aufzeigen, Impulse schenken und konkrete Hilfen anbieten.

■ Impulse für Ihr Wohlbefinden

Auch wir gehen in Gladbeck „Neue Wege“. In Essen erfreut sich der Frauen.Gesundheitstag seit nunmehr 12 Jahren großer Beliebtheit. Wir freuen uns, nun auch den Frauen im nördlichen Ruhrgebiet dieses beliebte Angebot machen zu können.

Seien Sie dabei!



Näheres zu der Veranstaltung finden Sie unter:
www.contilia.de/FrauenGesundheitstag
oder unter:



Bedürfnisse von Körper und Seele

Lernen Sie in Vorträgen, Gesprächsrunden und bei Bewegungsangeboten Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Bedürfnisse besser kennen. Renommierte Medizinerinnen und Mediziner zeigen auf, wie einer Vielzahl von Erkrankungen vorgebeugt werden kann und welche Behandlungsmethoden Ihnen helfen können.

Expertinnen unterschiedlicher Fachbereiche wollen Ihnen Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken vorstellen, Ihr Gedächtnis trainieren und Wege zur Gelassenheit mit Ihnen gemeinsam erkunden.

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

Im Restaurant
„Wasserschloss Wittingen“
können Sie den ganzen Tag über
leckere Speisen und Getränke
erwerben.



Alle Angebote kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

- Alle Angebote dauern rund 45 Minuten
- Bei den Bewegungsangeboten empfiehlt es sich, bequeme Kleidung zu tragen.

■ Selbstab tasten der Brust am Modell

■ Hilfen bei Blasenschwäche und Senkung
11.00 – 13.00 Uhr
(Infostand Terrasse am Schloss)

Anne Stolla | Oberärztin
Dr. Justine Speth | Oberärztin
Klinik für Gynäkologie
Marienhospital Altenessen

■ Gedächtnis-Check: 13.00 – 16.00 Uhr
(im Wasserschloss, Jagdzimmer,
Erdgeschoss)

- 10 minütiger spielerischer Test unter 4 Augen
Carsten Brandenburg | Fachtherapeut für Hirnleistungsstörungen
Dr. phil. Hartmut Fahnenstich | Geragoge, Memory Clinic Essen

■ 11.00 – 18.00 Uhr

- Büchertisch: rund um das Thema Gesundheit und Fitness
Stadtbücherei Gladbeck

- Tretbootfahren
Bootsverleih Wittingen
der Caritaswerkstätten Gladbeck

- Kreativworkshop „Do it yourself“
(Terrasse am Schloss)
Kreativladen KONTEXT

■ Veranstalter



■ Mitwirkende/Infostände

Achtsamsein
Elisabeth Labas



SIGRID STIENEN | GESUNDHEITSBERATERIN
GGB Ges.f.GESUNDHEITSBERATUNG

u.v.m.

■ Mit freundlicher Unterstützung



■ Besuchen Sie auch die Sonderausstellung im Museum (Eintritt frei)

#gladbeckliebe

ZEIGT uns, WAS oder wen IHR in Gladbeck LIEBT!

■ Konzeption und Organisation

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

■ Veranstaltungsort

Wasserschloss Wittringen
und Museum der Stadt Gladbeck
Burgstraße 64 | 45964 Gladbeck

Näheres zu der Veranstaltung unter:
www.contilia.de/Veranstaltungen



Veranstaltungsübersicht | Eröffnung: 10.30 Uhr

WASSERSCHLOSS WASSERSCHLOSS WASSERSCHLOSS			MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM MUSEUM				AUSSENGELÄNDE				
Zeit	EG – Kaminzimmer	Zeit	1. OG – Gildensaal	Zeit	1 OG – Raum 2	Zeit	1. OG – Raum 6	Zeit	2. OG – Raum 11	Zeit	Treffpunkt: Terrasse Schloß
11.00 Uhr	<p>Wenn die Blase schwächelt Was tun bei Inkontinenz und Senkung</p> <p>· Dr. Justine Speth Oberärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Marienhospital Altenessen</p>	11.00 Uhr	<p>Schnupperstunde „Starker Rücken“</p> <p>· Melanie Hein VHS Gladbeck</p>	11.00 Uhr	<p>Erste Hilfe bei seelischer Belastung</p> <p>· Conny Elbers Psychotherapeutin, Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke und belastete Menschen, Caritas</p>	11.00 Uhr	<p>Und manchmal braucht es etwas länger – Annehmen von schwierigen Situationen</p> <p>· Lisa Remmers Frauenselbsthilfe nach Krebs · Simone Hanzlova Psychoonkologin · Miriam Schmikowski Sozialpädagogin und Kulturwissenschaftlerin, Frauenberatung Gladbeck · Moderation: Katja Heinrich Schauspielerin, systemischer Coach</p>	11.00 Uhr	<p>Vorgesorgt? Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung</p> <p>· Heidi Peigottu Dipl.-Pädagogin Amt für Soziales und Wohnen, Betreuungsstelle Stadt Gladbeck</p>	11.00 Uhr	<p>Walking im Tempowechsel am Schloß – entspannend und anregend</p> <p>· Inge Busch VFL Gladbeck</p>
12.30 Uhr	<p>Schlagen Frauenherzen anders? Frauenspezifische Risiken, unbekanntes Symptome, „gebrochene Herzen und Tipps für ein gesundes Herz</p> <p>· Prof. Dr. Birgit Hailer Chefärztin der Klinik für Herz- und Gefäßmedizin, Philipusstift, Essen/St. Vincenz Krankenhaus, Essen</p>	12.30 Uhr	<p>Kraftquelle Beckenboden</p> <p>· Ursula Zahn VHS Gladbeck</p>	12.30 Uhr	<p>Widerstandsfähigkeit – was die Seele stark macht</p> <p>· Maria Heun Heilpraktikerin Psychotherapie, Ehe- und Familienberaterin</p>	12.30 Uhr	<p>Wenn Hilfe nötig wird – Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit und/oder Demenz</p> <p>· Mechtild Eckholt Leiterin Eduard-Michelis-Haus, Runder Tisch Demenz · Gabriele Holtkamp-Buchholz, Caritasverband Gladbeck e.V. · Marita Neumann Seniorenstift Haus Berge · Moderation: Katja Heinrich Systemischer Coach</p>	12.30 Uhr	<p>Wege zum richtigen Umgang mit traumatischen Situationen</p> <p>Perspektiven und Hilfen nach schweren Erlebnissen</p> <p>· Saskia Meyer Fachberaterin für Traumapsychologie, Frauenberatung Gladbeck · Miriam Schmikowski Sozialpädagogin und Kulturwissenschaftlerin, Frauenberatung Gladbeck</p>	12.30 Uhr	<p>Intuitives Bogenschießen</p> <p>· Jana Begall VHS Gladbeck</p>
14.00 Uhr	<p>„Klimawandel“ Gesundheit in den Wechseljahren</p> <p>· Dr. Martin Schütte Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Marienhospital Altenessen</p>	14.00 Uhr	<p>Entspannungsyoga</p> <p>· Sabine Schüren VHS Gladbeck</p>	14.00 Uhr	<p>Das merk' ich mir! Spielerisches Gedächtnistraining</p> <p>· Carsten Brandenburg Gedächtnistrainer, Memory Clinic Essen</p>	14.00 Uhr	<p>Wege zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit</p> <p>· Sarah Sandi Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Frauenberatung Gladbeck</p>	14.00 Uhr	<p>Ruhestand – neue Wege gehen Talkrunde</p> <p>· Margareta Rottmann Leihomas CKD · Elisabeth Kabbeck Sozialdienst Kath. Frauen Gladbeck · Agnes Smeja-Lühr VHS Gladbeck · Doris Jost Stv. Vorsitzende Seniorenbeirat Gladbeck · Anni Schwalfenberg Patientenfürsprecherin KKel, Gladbeck · Moderatorin: Christiane Schmidt Pressesprecherin Stadt Gladbeck</p>	14.00 Uhr	<p>Selbstverteidigung Schnupperstunde</p> <p>· Melissa Stopa VFL Gladbeck</p>
15.30 Uhr	<p>Kann man Alzheimer und Demenz vorbeugen? Erste Anzeichen erkennen?</p> <p>· Prof. Dr. Richard Dodel Direktor der Klinik für Geriatrie, Geriatriezentrum Haus Berge, Essen</p>	15.30 Uhr	<p>Feldenkrais Die Bewegung folgt dem Atem</p> <p>· Michael Monzew VFL Gladbeck</p>	15.30 Uhr	<p>Ruhe im Kopf – vom Umgang mit schlechten Gedanken</p> <p>· Petra Malti-Hannemann Heilpraktikerin Psychotherapie</p>	15.30 Uhr	<p>„Wenn's sauer aufstößt“ – neue Möglichkeiten in der Diagnostik und Behandlung von Reflux (Sodbrennen)</p> <p>· Dr. Frank Dederichs Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie, Marienhospital Altenessen/Philipusstift, Essen/St. Vincenz Krankenhaus, Essen</p>	15.30 Uhr	<p>Ernährung als „Anti Aging Mittel“ für ein langes Leben? Was kann Ernährung wirklich bewirken und brauchen wir dafür „Superfood“?</p> <p>· Dr. Hans-Georg Krengel Senior Consultant, für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie, St. Vincenz Krankenhaus, Essen</p>	15.30 Uhr	<p>Lachyoga – lachend die Gesundheit stärken</p> <p>· Ulla Timmers-Trebing VGSSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.</p>
17.00 Uhr	<p>Wenn der Schuh drückt – Hilfe bei schmerzenden Füßen</p> <p>· Dr. Peter Kaivers Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Philipusstift, Essen/St. Vincenz Krankenhaus, Essen</p>	17.00 Uhr	<p>Wege zur Entspannung – Dreierlei zum Kennenlernen und Genießen</p> <p>· Inge Busch VFL Gladbeck</p>	17.00 Uhr	<p>Frau gegen Burnout Was kann ich tun, um zu verhindern, innerlich zu verbrennen?</p> <p>· Gordana Polak Heilpraktikerin für Psychotherapie, geprüfte psychologische Beraterin, NLP-Masterin</p>	17.00 Uhr	<p>„Wer loslässt, hat die Hände frei“ Verzeihen, Vergeben, Versöhnen, (wie) geht das?</p> <p>· Elisabeth Labas Psychologische Beraterin, Achtsam-sein, Gladbeck</p>	17.00 Uhr	<p>Wenn der Rücken schmerzt</p> <p>· Dr. Daniel Begrich Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Philipusstift, Essen/St. Vincenz Krankenhaus, Essen</p>	17.00 Uhr	<p>Fröhliche Joggingrunde durch den Wald (bitte Laufschuhe mitbringen)</p> <p>· Anja Rückmann VFL Gladbeck</p>

-entfällt leider-