



Lebens- kunst!

JEDER TAG IST NEU

Frauen.Gesundheitstag

Aus der Reihe „Brot und Rosen“

Donnerstag, 12. Juli 2018

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.

Lebenskunst – von Philosophen lernen

Die Kunst zu leben („Ars vivendi“) beschäftigte die Menschen bereits in der Antike. Sie orientierten sich an berühmten Philosophen, die die bewusste Gestaltung des Lebens zu ihrem Thema machten. Zentrale Begriffe hierbei waren Glück, Selbstsorge, Tugend und Askese und wir alle kennen Platons Satz: „Der Körper ist die Wohnung der Seele.“

Die Anwendung der jeweiligen Philosophie konnte auf vielerlei Arten geschehen. Es gab Anregungen zu körperlichen Übungen, Meditationen sowie Empfehlungen, beim Essen und Alkohol Maß zu halten. Der Philosoph Achenbach definiert Lebenskunst als „Lebenskönnerschaft“ und versteht darunter eine kluge Form der Lebensführung. Sie sucht nicht nur die leichte Oberflächlichkeit des schönen Scheins, sondern bewährt sich auch in den schweren Stunden des Lebens und verleiht der Existenz und dem Leben Tiefe und Gewicht.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“, so der Volksmund.

Aber welchen Einfluss haben wir tatsächlich auf das Gelingen unseres Lebens? Wie gehen wir mit Fehlschlägen, gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krisen um? Wie können wir zuversichtlich und gelassen unser Leben gestalten und gelingen lassen? Welche Kraftquellen haben wir, welche Rolle spielt die Spiritualität und wo finden wir konkrete Unterstützung?

Der Frauen.Gesundheitstag möchte Ihnen hierzu Anregungen geben und Impulse schenken.

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.

Renommierete MedizinerInnen unserer Krankenhäuser informieren Sie z. B. über die „geheime Macht des Darms“, erläutern, wie wir unser Herz schützen und Infarktrisiken minimieren können. Weiter erfahren Sie, wie Sie Problemen im Bereich der Schultern, Hüften und Knie begegnen können und warum unsere Gefäße Indikatoren für unser tatsächliches Alter sind.

Referentinnen und Referenten unterschiedlicher Fachrichtungen stellen persönliche Lösungen anstelle von Diätzwang und Fitnesswahn vor und zeigen auf, wie „frau“ sich stark machen kann im Umgang mit Depressionen.

Entdecken Sie neue und bewährte Bewegungsangebote, die den Körper stärken und die Entspannung, Selbstvertrauen und Lebensfreude fördern können.

Singen und malen Sie mal wieder und geraten dabei in den „Flow“, ein als beglückend beschriebener Zustand völliger mentaler Vertiefung.

„Brot und Rosen“

■ Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 11. 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.



Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe

Dr. Christine Bienek | Heike Bender-Roth | Sussan Bonabi
Veronika De Buhr | PD Dr. Oliver Bruder
Dr. Stephan Elenz | Dr. Alexander Gerhardt
Dr. Andrea Gerling | Katja Grün | Dr. Roland Heesen
Dr. Armin Hofmaier | Bettina Jansen | Petra Kerperin
Giulia Kemper | Silke Kloppenburg
Dr. Catherina Lomann | Dr./Univ. Rom Susanne Mühlhoff
Dr. Thomas Nordmann | Dr. Ulrich Pfeiffer
Dorothee Renzel | Andrea Rosin | PD Dr. Ulrich Thiem
Dr. Wiebke Voigt | Tabea Walter | Annegret Wegmann

sowie ...

Anni | Astrid Beining | Silvia Betinska | Brigitte
Uschi de Buhr | Sylvia Cayola Cayda | Brigitta Czesla
Wanda Damann | Nikolaos Georgakis | Maria Kalka
Ines L. | Brigitta Lange | Dr. Birgit Meyer-Schwickerath
Dr. Felicitas Roelofsen | Andrea Rosenthal | Heidi Rosin
Elke Scheffer | Regine Schmelzer | Jane Splett
Natalie Steinert | Gunda Twardon | Sabine Weinschenk
Mechthild Zander | Sandra Zingeler

Frauenberatung Essen

Petra Malti-Hannemann | Cornelia Simmberg
Susanne Susok | Angelika Tanzberger

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

Petra Brodeßer | Fee Büser | Elke Dattenberg-Seifert
Dagmar Frohnholt | Jivan B. Held | Martina Pesch
Ulla Timmers-Trebing

WIESE e.V.

Gabriele Becker | Claudia Demeter
Michaela Weber-Freitag

Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoss)

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen

AI-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern
ASB Ruhr e.V.

BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin

Contilia Gruppe

Contilia Therapie und Reha

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Essener Bündnis gegen Depression

Essener Kontakte e.V.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen

Frauenberatung Essen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Essen

Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen

Hospizarbeit Essen e.V.

Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Sandra Zingeler, Mode- und Kostümdesignerin

Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Selbsthilfegruppe für Alleinlebende in Essen
zwischen 60 und 70

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.

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 2 2. Untergeschoss
10.00 Uhr	Starke Schultern gefragt Ursachen und Behandlung von Schulterproblemen • Dr. Armin Hofmaier Oberarzt, Klinik für Schulter- und Ellenbogenchirurgie, SJKK	10.00 Uhr	Kann man Alzheimer und Demenz vorbeugen? Erste Anzeichen erkennen • Dr. Alexander Gerhardt Leitender Oberarzt Klinik für Geriatrie, GZHB Wissenschaftlicher Mitarbeiter Klinik für Nuklearmedizin, Universitätsklinikum Essen	10.00 Uhr	Aktuelle Aspekte in der Vorsorge der Frauenheilkunde • Dr. Andrea Gerling Leitende Oberärztin Frauenklinik, Gynäkologisches Krebszentrum, EKE	10.00 Uhr	Was haben denn diese alten Texte mit mir zu tun? Die Botschaften der Bibel ganz persönlich erleben • Annegret Wegmann Dipl.-Kffr., geprüfte Mediatorin/systemischer Coach (INEKO Cologne), Contilia Gruppe	10.00 Uhr	Ist das noch meins oder kann das weg? Der perfekte Kleiderschrank – weil weniger mehr ist • Sandra Zingeler Mode- und Kostümdesignerin • Moderation: Michaela Weber-Freitag Sozialpädagogin MA, WIESE e.V.
11.30 Uhr	Wenn Ängste unser Leben bestimmen Strategien • Dr. Wiebke Voigt Chefärztin, Fachklinik Kamillushaus	11.30 Uhr	Wie schaffen wir es, gelassen und lebensfroh älter zu werden? Podiumsgespräch • Uschi de Buhr Senioren-Einrichtungsleitung Contilia a.D. • Astrid Beining • Gunda Twardon Ortsgruppe Essen der Angehörigen Psychisch Kranker e.V. • Andrea Rosenthal und Brigitte Al-Anon Familiengruppen • Moderation: Gabriele Becker Wiese e.V. und Dr. Birgit Meyer-Schwickerath Psychotherapeutin	11.30 Uhr	Schäfcenzählen ?! Bewährtes und Neues gegen Schlafstörungen • Dr./Univ. Rom Susanne Muehlhoff Oberärztin, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern	11.30 Uhr	Negative Gedanken abstellen – Lebensqualität gewinnen • Bettina Jansen Dipl.-Psychologin, Institut für Psychosoziale Medizin, SMH	11.30 Uhr	Die Jagd nach dem Selbstwert Wann höre ich auf, wann mache ich weiter? • Claudia Demeter Dipl.-Psychologin, WIESE e.V.
13.00 Uhr	Was uns zu Herzen geht Risiken erkennen, Symptome deuten – Herzinfarkt vermeiden oder rechtzeitig behandeln • PD Dr. Oliver Bruder Direktor Contilia Herz- und Gefäßzentrum	13.00 Uhr	Naturheilkundliche Sprechstunde Prävention und ganzheitliche Behandlungsmethoden typischer „Frauenleiden“ • Susan Bonabi Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren	13.00 Uhr	JIN SHIN JYUTSU Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte • Angelika Tanzberger Frauenberatung Essen	13.00 Uhr	Wie macht „frau“ sich stark? Strategien mit und gegen Depression • Regine Schmelzer Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin • Jane Splett Essener Bündnis gegen Depression • Anni Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid	13.00 Uhr	Bücher zum Thema Lebenskunst • Brigitta Lange Hilberath und Lange
14.30 Uhr	Wenn jede Bewegung schmerzt • Dr. Stephan Elenz (Hüftgelenk) Chefarzt • Dr. Ulrich Pfeiffer (Knie) Chefarzt Contilia Endoprothetikzentrum Mülheim/Ruhr (EPZ), SMH	14.30 Uhr	Lebenskunst Von Philosophen lernen • Nikolaos Georgakis Philosoph, Journalist, Moderator und Programmbereichsleiter für Gesundheit, Ernährung und Psychologie an der Volkshochschule Essen	14.30 Uhr	Tanzen weckt die Lebensgeister • Petra Brodeßer VGSU	14.30 Uhr	Die Schilddrüse Kleines Organ mit großer Wirkung • Giulia Kemper Oberärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie, SJKK	14.30 Uhr	Vorsicht Medikamentencocktail – über Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten • Dr. Ulrich Thiem Direktor der Klinik für Geriatrie, GZHB
16.00 Uhr	Die geheime Macht des Darms Auswirkungen auf Psyche, Gewicht u.v.m. • Dr. Thomas Nordmann Chefarzt, Klinik für Gastroenterologie und Onkologie, SMH	16.00 Uhr	Alles im Fluss? Wir sind so alt wie unsere Gefäße! • Dr. Roland Heesen Leitender Arzt, Angiologie, Klinik für Kardiologie und Angiologie, EKE	16.00 Uhr	Tanz Dich frei Warum Flamenco uns gut tut! • Silvia Cayola Cayda Netzwerkstatt Krebs • Ines L. Frauenselbsthilfe nach Krebs	16.00 Uhr	Selbstbehauptung für Frauen Ein Schnuppertraining • Susanne Susok Frauenberatung Essen	16.00 Uhr	Stress im Griff?! Hintergrundinformationen und individuelle Lösungen • Brigitta Cziesla Institut für betriebliche Gesundheitsförderung
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche								

Zeit	Konferenzraum 1 Erdgeschoss	Zeit	Konferenzraum 6 1. Untergeschoss (Bibliothek)	Zeit	Kirche 1. Untergeschoss	Zeit	Meditationsraum 2. Untergeschoss	Zeit	Außengelände Ausgang: 2. Untergeschoss
10.00 Uhr	„Das schaffst Du eh nicht!“ Botschaften die unser Leben bestimmen, erkennen und hinterfragen • Natalie Steinert Suchtnotruf Essen e.V. • Heide Rosin Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	10.00 Uhr	Selbstmitgefühl Sei nicht so hart zu Dir selbst! • Petra Malti-Hannemann Frauenberatung Essen	10.00 Uhr	Lebenskünstlerin sein – jeden Tag neu Spirituelle Impulse • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE	10.00 Uhr	Meditatives Tanzen Achtsamkeit im Bewegungsfluss • Martina Pesch VGSU	10.00 Uhr	Mit QiGong in den neuen Tag starten • Jivan B. Held VGSU
11.30 Uhr	Die Kunst an Herausforderungen wachsen zu können Angehörige psychisch Erkrankter teilen sich mit • Maria Kalka Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. • Sabine Weinschenk Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker	11.30 Uhr	Starke Frauen engagieren sich in Indien und Syrien für Menschen in Not • Dr. Felicitas Roelofsen ehemalige chirurgische Oberärztin, Ev. Bethesda Krankenhaus • Tabea Walter Gesundheits- und Krankenpflegeschülerin, SMH, Moderation • Dorothee Renzel Contilia Gruppe	11.30 Uhr	Singen tut gut • Mechthild Zander Gesangspädagogin	11.30 Uhr	Herzchakra-Meditation Die Lebensfreude stärken • Jivan B. Held VGSU	11.30 Uhr	Effektive Selbstverteidigung für Frauen Chancen erfahren und ausprobieren • Dagmar Fronholt VGSU
13.00 Uhr	"it's ME" Die Kunst mitfühlend mit sich umzugehen • Elke Scheffer Achtsamkeits-Lehrerin, MBSR	13.00 Uhr	Den Tod als Teil des Lebens betrachten Gesprächskreis mit Impulsreferaten • Dr. Christine Bieneke Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, SEKN • Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE • N.N. Vertreter/in weitere Religion • N.N. Philosoph/in • Moderation: Annegret Wegmann Contilia Gruppe	13.00 Uhr	Musikalische Meditation • Mechthild Zander Gesangspädagogin	13.00 Uhr	AROHA Herz-Kreislauf-Training im ¾-Takt • Dagmar Fronholt VGSU	13.00 Uhr	Lachyoga Lachend die Gesundheit stärken • Ulla Timmers-Trebing VGSU
14.30 Uhr	Was mir guttut, wenn´s mir schlecht geht Workshop • Wanda Damann Autorin, Expertin für Selbsthilfe	14.30 Uhr	Persönliche Lösungen anstelle von Diätzwang und Fitnesswahn • Cornelia Simmberg Frauenberatung Essen • Ulla Timmers-Trebing VGSU	14.30 Uhr	Kirchenraum mit Leib und Seele erfahren • Silvia Betinska Referentin für Spiritualität im Bistum Essen	14.30 Uhr	Praktische Tipps zur Rückengesundheit Ganzkörpertraining • Fee Büser VGSU	14.30 Uhr	Bewegt denken Ein Denksport-Spaziergang in der Natur • Elke Dattenberg-Seifert VGSU
16.00 Uhr	Wenn das Leid des anderen zum eigenen Leid wird • Andrea Rosenthal Al-Anon, Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern • Heike Bender-Roth Therapeutische Leitung Fachklinik Kamillushaus	16.00 Uhr	Frau Schnipplers unglaubliche Reise ans Meer Ein Kinofilm mit Laiendarstellern aus den Einrichtungen der Contilia Gruppe über Träume, die man auch im Alter nicht aufgeben sollte. (20 Min.) Moderation: • Veronika de Buhr Contilia Pflege und Betreuung • Katja Grün Contilia Pflege und Betreuung	16.00 Uhr		16.00 Uhr	Faszination Faszien Wissenswertes und praktische Anwendung • Fee Büser VGSU	16.00 Uhr	Trainingsprogramm Bewegung in den Alltag bringen • Petra Brodeßer VGSU
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche								

Veranstalter



- BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin
- Elisabeth-Krankenhaus Essen (EKE)
- St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern
- Fachklinik Kamillushaus Heidhausen
- Geriatrie-Zentrum Haus Berge (GZHB)
- St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh (SJKK)
- St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr (SMH)
- Contilia Therapie und Reha

Mitveranstalter



Mitwirkende



Etagenplan

■ Erdgeschoss (Haupteingang)

Konferenzraum 1 | Konferenzraum 2

■ 1. Untergeschoss

Kreuzgang (Infostände) | Kirche
Konferenzraum 6 | Catering

■ 2. Untergeschoss

Aula | Hörsaal A | Hörsaal B | Hörsaal C
Meditationsraum | Clubraum 2
Ausgang zum Außengelände



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)
11.00 – 13.00 Uhr im Wintergarten | Andrea Rosin
 - **Massagen** (Fitnessraum, 2. Untergeschoss)
10.00 – 16.00 Uhr | Anmeldung Stand:
Contilia Therapie und Reha (Kreuzgang | 1.UG)
 - **Schrammek Kosmetik** (Kreuzgang | 1.UG)
Individuelle Hautanalyse sowie Tipps zur optimalen Hautpflege
 - **Büchertisch** | Hilberath & Lange (Kreuzgang | 1.UG)
 - **Sprechstunde Mode - Was steht mir?** (Kreuzgang | 1.UG) | Sandra Zingeler
 - **Individuelle Beratungen**
 - **Selbstabtasten der Brust** (EG, K2)
9.30 – 12.30 Uhr
Dr. Catherina Lomann und Silke Kloppenburg
 - **Gynäkologisches Krebszentrum**
Elisabeth-Krankenhaus Essen (Kreuzgang | 1.UG)

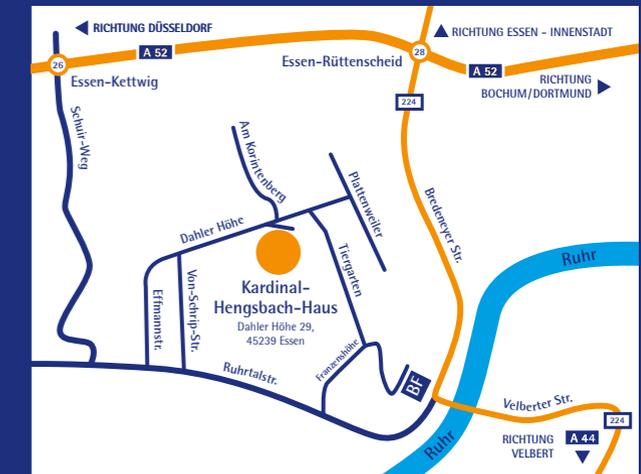
Veranstaltungsort

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-Bahn/ 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.



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

■ Verantwortliche Organisation

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

Frauen.Gesundheitstag
auch auf

