



Contilia
Gruppe

Wenn nicht jetzt,
wann dann?!

Frauen.Gesundheitstag

Aus der Reihe „Brot und Rosen“

Donnerstag, 04. Juli 2019

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.

Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Fragt man Menschen am Ende ihres Lebens, was sie am meisten bereuen, so sind dies nicht Fehler, die gemacht, sondern die Dinge, die nicht gemacht wurden.

Verhaftet in Pflichten und Aktivitäten des Alltags, auf der Suche nach dem „Haben“ statt dem „Sein“, verlieren wir nicht selten Träume aus den Augen, funktionieren nur noch und vernachlässigen dabei uns selbst.

Wir möchten Sie ermutigen, das alte Sprichwort „Verschiebe nichts auf morgen...“ neu zu interpretieren: Verschieben Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche nicht länger, leben Sie im Hier und Jetzt und nehmen achtsam wahr, was Ihnen guttut. Finden Sie innere Unabhängigkeit, Freude am Leben, an einer Tätigkeit und versuchen sie sich von dem Wunsch nach ständiger Selbstoptimierung und übertriebenem Pflichtbewusstsein zu befreien.

Auch und gerade wenn das Älterwerden und gesundheitliche Beeinträchtigungen uns entmutigen und hemmen.

Wir würden uns freuen, wenn der **Frauen.Gesundheitstag** Sie in diesem Sinne inspiriert.

Seien Sie dabei!

Bedürfnisse von Körper und Seele

Renommierte MedizinerInnen unserer Krankenhäuser informieren Sie beispielsweise über den Einfluss des Darms auf die Psyche und das Gewicht, stellen neue und bewährte Wege zur Prävention frauenspezifischer Erkrankungen vor und zeigen Wege aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen auf.

Referentinnen und Referenten unterschiedlicher Fachrichtungen ermutigen zum Perspektivwechsel, laden ein innezuhalten und stellen Techniken zur Stressbewältigung vor. Sie machen Mut im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen und beraten Sie an den Informations- und Beratungsständen gerne auch individuell.

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, wenn nicht jetzt, wann dann?!

„Brot und Rosen“

■ Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 12. 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
auch auf



Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe

Dr. Christine Bienek | Dr. Martin Böttcher
Carsten Brandenburg | Marlies Dattenberg
Dr. phil. Hartmut Fahnenstich | Eva Gabra
Dr. Andrea Gerling | Katja Grün | Prof. Brigitte Hailer
Dr. Dirk Held | Prof. Dr. Arnulf H. Hölscher
Prof. Johannes Hoffmann | Dr. Alexander Horst
Bettina Jansen | Aldona Kasprzyk | Petra Kerperin
Silke Kloppenburg | Dr. Hans-Georg Krengel | Doris Lewe
Dr. Catherina Lomann | Kathrin Mai | PD Dr. Saskia Meves
Dr. Susanne Möhlen-Albrecht | Elisabeth Neefischer
Marita Neumann | Dr. Thomas Nordmann
Margarethe Piontek | Stefanie Pulina
Dr. Marc André Quambusch | Dorothee Renzel
Irina Rohde | Andrea Rosin | Dr. Jennifer Spoenlein
Dr. Maike Stark | Dr. Justine Szymeczek-Speth
Dr. Wibke Voigt | Annegret Wegmann
Dr. Andrea Willenberg | Prof. Dirk Woitalla

sowie ...

Anni | Elke Anuebunwa | Silvia Betinska | Birgit Breuer
Amely Deutgen | Maria Kalka | Franziska Kallenberg
Melanie Kerkhoff | Andrea Krispin | Janina Krüger
Hannelore Krusenbaum | Birgit Löning | Mariana
Dr. Birgit Meyer-Schwickerath | Christiane Micek
Manuela Piechota | Isabel Printz | Heidi Rosin
Regine Schmelzer | Ela Schöler | Justina Schubert
Ursula Spahn | Jane Splett | Lucia Szymanski |
Agnes Tappe | Sabine Weinschenk | Mechthild Zander

Frauenberatung Essen

Ursula Höhl | Petra Malti-Hannemann | Gordana Polak
Angelika Tanzberger

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

Petra Brodeßer | Fee Büser | Dagmar Frohnholt
Jivan B. Held | Ulla Timmers-Trebing

WIESE e.V.

Gabriele Becker | Claudia Demeter

Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoss)

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen

AI-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern

Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

ASB Regionalverband Rhein-Ruhr e.V.

ASB Wünschewagen Rhein Ruhr

Contilia Gruppe

Contilia Pflege und Betreuung

Contilia Therapie und Reha

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Essener Bündnis gegen Depression

Essener Kontakte e.V.

Essener Lesebündnis e.V.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen

Frauenberatung Essen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Essen

Gesundheitsamt Stadt Essen

Gesprächsgruppe Alleinlebende in Essen
zwischen 60 und 70

Hospizarbeit Essen e.V.

Lipo-Elfen

Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen

Stützpunkt-Sozialpsychiatrisches Zentrum

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 2 2. Untergeschoss
10.00 Uhr	Prävention gynäkologischer Erkrankungen sowie Nutzen und Risiken der Hormonersatztherapie <ul style="list-style-type: none"> Dr. Jennifer Spoenlein Oberärztin, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, MHA 	10.00 Uhr	Wenn's sauer aufstößt Reflux und Refluxfolgen <ul style="list-style-type: none"> Prof. Dr. Arnulf H. Hölscher Leiter Contilia Zentrum für Speiseröhrenerkrankungen, EKE 	10.00 Uhr	Faszination Bibel – Aktualität der alten Texte ganz persönlich erleben – Erstaunen garantiert! <ul style="list-style-type: none"> Annegret Wegmann Inhouse Consultant, Contilia GmbH 	10.00 Uhr	Es kam der Tag, da das Risiko, in der Situation zu verharren, schmerzlicher wurde, als das Risiko zum Verändern Workshop <ul style="list-style-type: none"> Anni Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid Regine Schmelzer Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin Jane Splett Essener Bündnis gegen Depression 	10.00 Uhr	Selbstwert – Last oder Kraftquelle <ul style="list-style-type: none"> Claudia Demeter Dipl.-Psychologin, WIESE e.V.
11.30 Uhr	Die schmerzhafteste Hand Von Arthrose über Karpaltunnel bis Rheuma: Symptome erkennen und richtig behandeln <ul style="list-style-type: none"> Dr. Susanne Möhlen-Albrecht Chefärztin, Klinik für Handchirurgie, SJJK 	11.30 Uhr	Aus dem Gleichgewicht, unsicher auf den Beinen? Wenn Gangstörungen neurologische Ursachen haben <ul style="list-style-type: none"> Prof. Dirk Woitalla Chefarzt, Klinik für Neurologie, SJJK 	11.30 Uhr	Frauen und Schlaganfall Vorbeugung und besondere Risiken, z.B. durch Hormone, Wechseljahre und Migräne <ul style="list-style-type: none"> PD Dr. Saskia Meves Oberärztin, Klinik für Neurologie, SMH, Manuela Piechota Selbsthilfegruppe Schlaganfall 	11.30 Uhr	Endlich wieder frei sein Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenz und Senkung <ul style="list-style-type: none"> Dr. Andrea Gerling Komm. Direktorin, Frauenklinik, EKE 	11.30 Uhr	Auswege aus Lebenskrisen – Wie komme ich dahin, dass es mir wieder gut geht? <ul style="list-style-type: none"> Dr. Birgit Meyer-Schwickerath Psychotherapeutin Ela Schöler SHG Tinnitus und Morbus Menière Elke Anuebnunwa SHG Harnblasenkrebs Mariana Anonyme Alkoholiker Christiane Micek Frauenselbsthilfe nach Krebs, LV NRW e.V. Moderation: Gabriele Becker WIESE e.V.
13.00 Uhr	Endoprothetik an Hüfte und Knie Chancen und Alternativen <ul style="list-style-type: none"> Dr. Alexander Horst Chefarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Endoprothetikzentrum, SJJK 	13.00 Uhr	Zart besaitet? Vom Leben mit Hochsensibilität <ul style="list-style-type: none"> Dr. Wibke Voigt Chefärztin, Fachklinik Kamillushaus 	13.00 Uhr	Ernährung als „Anti Aging Mittel“ für ein langes Leben? Was kann Ernährung wirklich bewirken und brauchen wir dafür „Superfood“? <ul style="list-style-type: none"> Dr. Hans-Georg Kregel Senior Consultant, MHA/SVK 	13.00 Uhr	Palliativversorgung – ein Segen für das Leben Erhaltung der Lebensqualität bei unheilbaren Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> Petra Kerperin Seelsorgerin, Kathrin Mai Palliative Care Koordinatorin Institut für Psychosoziale Medizin, EKE Dr. Maika Stark Oberärztin, Frauenklinik, EKE Moderation: Annegret Wegmann Inhouse Consultant, Contilia GmbH 	13.00 Uhr	Wenn Hilfe nötig wird – Pflege und Demenz <ul style="list-style-type: none"> Dr. Christine Bienek Chefärztin, Zentrum für Altersmedizin, SEKN Marlies Dattenberg Leiterin Sozialdienst, EKE Andrea Krispin Gesundheitsamt Stadt Essen, Marita Neumann Einrichtungsleiterin, Seniorenstift Haus Berge Lucia Szymanski SHG Alzheimer Moderation: Dorothee Renzel, Unternehmenskommunikation, Contilia GmbH
14.30 Uhr	Schlagen Frauenherzen anders? Frauenspezifische Risiken, unbekannt Symptome, „gebrochene Herzen“ und Tipps für ein gesundes Herz <ul style="list-style-type: none"> Prof. Brigitte Hailer Chefärztin Medizinische Klinik II, PH/SVK 	14.30 Uhr	Krampfaderbehandlung heute – muss immer operiert werden? <ul style="list-style-type: none"> Prof. Johannes Hoffmann Direktor, Klinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie, EKE 	14.30 Uhr	Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen Hl. Augustinus <ul style="list-style-type: none"> Petra Brodeßer VGSU 	14.30 Uhr	Wenn's wehtut und keiner weiß warum – Beschwerden und Schmerzen ohne organische Ursache <ul style="list-style-type: none"> Dr. Andrea Willenberg Oberärztin, Klinik für Psychiatrie, PH 	14.30 Uhr	Raus aus der Grübelfalle – negative Gedanken abstellen Impulsvortrag/Gesprächskreis <ul style="list-style-type: none"> Bettina Jansen Dipl.-Psychologin, SMH
16.00 Uhr	Das Mikrobiom – die geheime Macht des Darms <ul style="list-style-type: none"> Dr. Thomas Nordmann Chefarzt, Klinik für Gastroenterologie und Onkologie, SMH 	16.00 Uhr	Chronische Schmerzen – Wege aus dem Teufelskreis <ul style="list-style-type: none"> Irina Rohde, Dipl.-Psychologin u. psychologische Psychotherapeutin, Multimodale Schmerztherapie, SVK Margarethe Piontek, Oberärztin, Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie, SVK, PH, MHA 	16.00 Uhr	JIN SHIN Jyutsu Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte <ul style="list-style-type: none"> Angelika Tanzberger Frauenberatung Essen 	16.00 Uhr	Lipödem – wieder glücklich dank Liposuktion <ul style="list-style-type: none"> Dr. Martin Böttcher Klinik für Plastische Chirurgie, SJJK Dr. Marc André Quambusch Klinik für Plastische Chirurgie, SJJK Melanie Kerkhoff Selbsthilfegruppe Lipo-Elfen Agnes Tappe Selbsthilfegruppe Lipo-Elfen 	16.00 Uhr	Es ist nie zu spät! Inspirationen für Alleinlebende 60+ <ul style="list-style-type: none"> Amely Deutgen „Gesprächskreis für alleinlebende Menschen“ Katja Grün Contilia Pflege und Betreuung Janina Krüger Geschäftsführerin, Ehrenamt Agentur Essen e.V. Hannelore Krusenbaum LaienschauspielerIn Isabel Printz Seniorenreferat Stadt Essen Moderation: Gabriele Becker, WIESE e.V.
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. UG
10.00 Uhr	Selbstmitgefühl – Sei nicht so hart zu Dir selbst <ul style="list-style-type: none"> Petra Malti-Hannemann Frauenberatung 	10.00 Uhr	Die Kunst gute Pausen zu machen Impulse für Ihre Effektivität <ul style="list-style-type: none"> Ursula Höhl Frauenberatung Impulsvortrag und Übungen 	10.00 Uhr	Wenn nicht jetzt- wann dann? Spirituelle Impulse <ul style="list-style-type: none"> Petra Kerperin Seelsorgerin, EKE 	10.00 Uhr	Faszienyoga Neues Wissen trifft auf Yogapraxis <ul style="list-style-type: none"> Dagmar Fronholt VGSU 	10.00 Uhr	QiGong Die Lebenskraft stärken – JETZT beginnen <ul style="list-style-type: none"> Jivan B. Held VGSU
11.30 Uhr	Lebensübergänge und innere Heimat – Bei mir sein in Zeiten der Veränderung <ul style="list-style-type: none"> Birgit Löning Pädagogin M.A., Psychotherapeutin HPG 	11.30 Uhr	Sehn.Sucht im Alter Wenn Alkohol, Nikotin und Co immer mehr werden <ul style="list-style-type: none"> Aldona Kasprzyk Fachärztin, Psychiatrische Institutsambulanz, Fachklinik Kamillushaus Heidi Rosin Blaues Kreuz Deutschland e.V. 	11.30 Uhr	Sing mal wieder – wenn nicht jetzt, wann dann? <ul style="list-style-type: none"> Mechthild Zander Gesangspädagogin 	11.30 Uhr	Herzchakra-Meditation Lasse dein Herz weit werden <ul style="list-style-type: none"> Jivan B. Held VGSU 	11.30 Uhr	Effektive Selbstverteidigung für Frauen Chancen erfahren und ausprobieren <ul style="list-style-type: none"> Dagmar Fronholt VGSU
13.00 Uhr	Es wird vorgelesen – rund um das Thema „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Zuhören erwünscht! <ul style="list-style-type: none"> Birgit Breuer Essener Lesebündnis Ursula Spahn Essener Lesebündnis 	13.00 Uhr	Frau gegen Burnout Was kann ich tun, um zu verhindern innerlich zu verbrennen? <ul style="list-style-type: none"> Gordana Polak Frauenberatung 	13.00 Uhr	Musikalische Meditation <ul style="list-style-type: none"> Mechthild Zander Gesangspädagogin 	13.00 Uhr	AROHA Herz-Kreislauf-Training im ¾-Takt <ul style="list-style-type: none"> Dagmar Fronholt VGSU 	13.00 Uhr	Lachyoga Lachend die Gesundheit stärken <ul style="list-style-type: none"> Ulla Timmers-Trebing VGSU
14.30 Uhr	Aufbruch zu gegenseitigem Verständnis – Angehörige und ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder <ul style="list-style-type: none"> Maria Kalka Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. Sabine Weinschenk Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker 	14.30 Uhr	Ein Weg aus dem Stimmungstief – erste Hilfe bei Depressionen <ul style="list-style-type: none"> Dr. Dirk Held Oberarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, PH Doris Lewe Leitung Sozialpsychiatrisches Zentrum, PH 	14.30 Uhr	Atempause <ul style="list-style-type: none"> Eva Gabra Seelsorgerin, EKE 	14.30 Uhr	Stärke deine Muskeln, bleib Rückenfit <ul style="list-style-type: none"> Fee Büser VGSU 	14.30 Uhr	Gesundheitswandern Neue Wege gehen – wenn nicht jetzt, wann dann? (festes Schuhwerk) <ul style="list-style-type: none"> Ulla Timmers-Trebing VGSU
16.00 Uhr	Perspektivwechsel – kann ich das auch anders sehen? <ul style="list-style-type: none"> Elisabeth Neefischer Ergotherapeutin, Im Stützpunkt, Sozialpsychiatrisches Zentrum, PH Stefanie Pulina Sozialpädagogin, Im Stützpunkt, Sozialpsychiatrisches Zentrum, PH 	16.00 Uhr	Kommunikative Deeskalation Impulse und Strategien im Umgang mit Konflikten und Aggressionen <ul style="list-style-type: none"> Justina Schubert, Anna Ebbinghaus, Franziska Kallenberg Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Rhein-Ruhr e.V. 	16.00 Uhr	„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.“ Entschieden und selbst-bewusst den nächsten Schritt wagen Spirituelle Impulse mit Körperarbeit <ul style="list-style-type: none"> Silvia Betinska Referentin für Spiritualität im Bistum Essen 	16.00 Uhr	Fitte Füße – den ganzen Tag auf den Beinen <ul style="list-style-type: none"> Fee Büser VGSU 	16.00 Uhr	Feel good Dehnübungen – wertvoller denn je! <ul style="list-style-type: none"> Petra Brodeßer VGSU
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche								

Treffpunkt: VGSU Stand

Veranstalter



- Contilia Therapie und Reha
- Contilia Pflege und Betreuung
- Elisabeth-Krankenhaus Essen (EKE)
- St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigern
- Fachklinik Kamillushaus Heidhausen
- St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh (SJKK)
- Marienhospital Altenessen (MHA)
- St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr (SMH)
- Memory Clinic Essen
- Philippusstift (PH)
- Stützpunkt Sozialpsychiatrisches Zentrum am Philippusstift
- St. Vincenz Krankenhaus (SVK)

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
 - **Schrammek Kosmetik** (Kreuzgang | 1.UG)
Individuelle Hautanalyse sowie Tipps zur optimalen Hautpflege
 - **Büchertisch** | Hilberath & Lange (Kreuzgang | 1.UG)
 - **Individuelle Beratungen**
 - **Selbstabtasten der Brust** (EG, K2)
9.30 – 12.30 Uhr
Silke Kloppenburg, Breast care nurse, EKE
Dr. Catherina Lomann, Oberärztin Frauenklinik, EKE
Dr. Justine Szymeczek-Speth, Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, MHA
 - **Gedächtnis-Check** (EG, K2)
13.00 – 16.00 Uhr
Carsten Brandenburg, Fachtherapeut für Hirnleistungsstörungen
Dr. phil. Hartmut Fahnenstich, Geragoge
Memory Clinic Essen
 - **Gynäkologisches Krebszentrum**
Elisabeth-Krankenhaus Essen (Kreuzgang | 1.UG)
 - **Klinik für Gynäkologie Marienhospital Altenessen** (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-Bahnstation Essen-Werden, von dort 5 Min. Fußweg
Oder kostenlose Nutzung unseres Shuttle-Services zwischen S-Bhf Essen-Werden und 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