

Frauen.Gesundheitstag 2024 | „Mein Leben – ganz nah bei mir“

Programmübersicht Schloß Borbeck / Schloßpark



Zeit	Fürst-Abtissin-Zimmer EG Raum-Nr. 2 It. Plan	Raum 1.05 1. OG Raum-Nr. 3 It. Plan	Residenzsaal 1. OG Raum-Nr. 4 It. Plan	Trauzimmer 2. OG Raum-Nr. 5 It. Plan	Contilia Zelt Info-Wiese	Treffpunkt 1 Info-Wiese	Treffpunkt 2 Info-Wiese
10.00	Authentische Kommunikation – ganz nah bei mir Vortrag Claudia Demeter Dipl.-Psychologin Selbsthilfberatung Wiese e.V. www.wiesenetz.ruhr	Gemeinsam stark. Verständnis schaffen Workshop Andrea Langerwisch-Menze Krisen- u. Trauerberaterin Hanna Busch Jugend-psychologisches Institut der Stadt Essen Jana Gurk Sozialpsychiatrisches Zentrum PHE	Broken Heart Syndrom – Wenn der Herzmuskel bei Kummer oder Stress erkrankt Vortrag Prof. Dr. med. Birgit Hailer Kardiologie PHE	Selbstfürsorge bei Ängsten Gesprächskreis Emine Atas und Aasma Jabeen Kommunales Integrationsmanagement SONII e.V. www.sonii.de	Im kreativen Prozess bin ich bei mir Kreativworkshop Andrea Rosin Kunsttherapeutin KiTa Auf den Hufen CPB	Gesunde Füße halten dich im Gleichgewicht Training Suzane Freitas-Gosdzik Diplomsportlehrerin VGsu www.vgsu.de	Achtsamkeit in der Natur Schnupperangebot Waldbaden im Schloßpark Melanie Hundacker Resilienz-, Mental-, Achtsamkeits- und Natur-Coach/Trainerin www.melanie-hundacker.de
11.30	Natürlich – Hormonschwankungen?! Vortrag Christine Gemblar MVZ Praxis am Grillo-Theater MVZ	Frauenpower – mein individuelles Ernährungsthema Workshop Heike Bornemann Institut für systemorientiertes Gesundheitsmanagement www.isogem.de	Probleme mit dem Beckenboden: Wie kann die Chirurgie helfen? Vortrag Dr. med. Michael Zaczek Allgemeine und Spezielle Viszeralchirurgie PHE	Das ist wohl psychosomatisch! Was bedeutet das, und wo finde ich Hilfe? Gesprächskreis Dr. med. Natali Kirstein Psychosomatik SMH		Yoga für Nacken und Schulter Training Dagmar Frohnholt Tai-Chi-Trainerin VGsu www.vgsu.de	Brasilis – klein, aber oho! Training Suzane Freitas-Gosdzik Diplomsportlehrerin VGsu www.vgsu.de
12.15–13.30 Uhr: Mittagspause							
13.30	Wechseljahre wegschlemmen – das geht!? Ernährungsworkshop Susanne Möpert Integrative Ernährungsexpertin www.susanne-moepert.de	Plötzlich Pflegefall!? – Akuthilfe für pflegende Angehörige Vortrag Bettina Spitz Quartiersleiterin, Pflegeberaterin St. Marien-Quartier CPB	Schlupflider adé – wacher aussehen durch die Oberlidstraffung Vortrag Dr. med. Ulrich Clemens David Suter Plastische Chirurgie und Handchirurgie PHE	Im Moment sein: Wie setze ich Grenzen? Impro-Workshop Birgit Ising Autorin, Coach, Schauspielerin www.birgitising.com	Selbstfürsorge ist Selbstliebe Kreativworkshop Jana Gurk Leiterin SPZ PHE Simone Himmelberg-Krüger Leiterin Essener Kontakte e.V.	Nur nicht den Kopf verlieren Training Katrin Hertel Diplomsportlehrerin VGsu www.vgsu.de	Erlebnistanz Training Petra Brodeßer Tanzleiterin Erlebnistanz VGsu www.vgsu.de
15.00	Diabetes in der Familie – Tu dir Gutes im Miniformat! Vortrag Dr. med. Anna-Katharina Trocha MVZ Diabetologie Essen MVZ	„Das tun Mädchen nicht“ – Kindheitsmuster mit der Schematherapie überwinden Vortrag Maren Randow Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin PHE	Schnappfinger oder Karpaltunnelsyndrom: Welche Therapien gibt es? Vortrag Dr. med. Ulrich Clemens David Suter Plastische Chirurgie und Handchirurgie PHE	Passgenau? Niemals! Ein Workshop zum Leben mit dem „Nie-so-richtig-sein!“ Cornelia Simmberg Frauenberatung Essen e.V. www.frauenberatung-essen.de	Franziska Kallenberg Leiterin Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle Arbeiter-Samariter-Bund	AROHA Training Dagmar Frohnholt Tai-Chi-Trainerin VGsu www.vgsu.de	GemEINSAMES Ge(h)spräch im Park Michaela Göddenhoff Humanistische Gesprächstherapeutin www.seelen-bewegen.de
16.15 Uhr: Abschlussgottesdienst im Residenzsaal Dr. Cornelia Jäger und Martina Melles Seelsorge PHE							
EXTRA-ANGEBOT: 1000 Jahre Frauenpower – Führungen mit Birthe Marfording durch die historische Dauerausstellung Schloß Borbeck 11.30 Uhr und 13.30 Uhr Kulturzentrum Schloß Borbeck Treffpunkt 3 (Nähe Schloßeingang)				EXTRA-ANGEBOT: Abenteuer virtuelle Realität: Therapieunterstützende Bewegungsübungen mit der VR-Brille 10.00–12.30 Uhr und 13.00–16.00 Uhr Janet Dickmann, CTR Empfangsraum, EG Raum-Nr. 1 It. Plan (Anmeldeleiste)			

- Alle Angebote sind kostenfrei und dauern in der Regel 40–45 min., die Bewegungsangebote sind meist etwas kürzer.
- Bitte beachten Sie die angegebenen Zeiten und respektieren Sie, wenn der Zutritt nach Beginn des Programmpunktes nicht mehr möglich ist.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt; es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei Interesse an einem Angebot empfiehlt sich ein frühzeitiges Erscheinen; Anmeldungen sind nicht möglich.
- Für die Bewegungsangebote raten wir zu bequemer Kleidung; im Tanzsaal zusätzlich zu Socken, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Alle Informationen zum Frauen.Gesundheitstag finden Sie hier (<https://frauengesundheitstag.contilia.de/>):



Raum- und Programmänderungen vorbehalten.
Es gilt der jeweils aktuelle Stand: 19. Juni 2024.

Frauen.Gesundheitstag 2024 | „Mein Leben – ganz nah bei mir“

Programmübersicht Wirtschaftsgebäude



Zeit	Galerie EG Raum-Nr. 6 lt. Plan	Theater in der Remise EG Raum-Nr. 7 lt. Plan	Raum 1.04 1. OG Raum-Nr. 10 lt. Plan	Tanzsaal 1. OG Raum-Nr. 11 lt. Plan	Raum 2.12 2. OG Raum-Nr. 14 lt. Plan	Raum 2.04 2. OG Raum-Nr. 15 lt. Plan	Raum 2.06 2. OG Raum-Nr. 16 lt. Plan
10.00	Toxische Beziehungen: Welche Interaktionsstile spielen eine Rolle Vortrag PD Dr. med. Bernhard Kis Psychiatrie SEKN Selbsthilfegruppe für Menschen in toxischen Beziehungen	Nah bei mir sein Workshop Jane Splett 1. Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression e.V. www.ebgd.de Regine FaBold psychologische Psychotherapeutin www.psychotherapieschmelzer.de	Plötzlich chronisch krank: Tipps für mehr Lebensqualität Impulsvortrag und anschl. Gesprächskreis Sarah Bouchafa und Alicia Schäfer Gesundheitskiosk Altenessen www.gesundheitskiosk.ruhr	Atme mal tief durch Entspannungs-Workshop Susanne Synofzik Atem- und Entspannungs-therapeutin CTR Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!	Das Fettstoffwechsel-1x1: Tipps & Tricks Gesprächskreis Tilia Udelhoven Doktorandin, Institut für Kreislaufforschung DSHS Köln, im Auftrag der Barmer www.barmer.de	Laien-Reanimation: Im Notfall den Anfang machen Vortrag mit praktischen Übungen Dana Joisten und Jessica Bode Akut- und Notfallmedizin EKE	Begrüße den Morgens Training Dagmar Frohnholt Tai-Chi-Trainerin VGUS www.vgsu.de
11.30	Knochenbrüche im Alter – enge Zusammenarbeit der Fachabteilungen im Bereich der Alterstraumatologie Vortrag Dr. med. Oliver Freitag Geriatric SJK Justine Maas Orthopädie und Unfallchirurgie SJK	Mythos Meditation – auch ein Weg zu mir!? Impulsvortrag mit praktischen Übungen Ursula Höhl Achtsamkeitstrainerin www.frauenwege.net	Ätherische Öle und Hochsensibilität – Wie ich mit Hilfe der Natur bei mir bleiben kann Workshop Britta Arndt Von Frau zu Frau, Coaching, Beratung, Netzwerken www.von-frau-zu-fraucoaching.com	Ganzkörperübungen mit dem Theraband Training Stefanie Lengner Physiotherapeutin CTR Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!	Vorsorgevollmacht – Selbstbestimmt vorsorgen Vortrag Susanne Schumacher Betreuungsstelle Gesundheitsamt Essen	Laien-Reanimation: Im Notfall den Anfang machen Vortrag mit praktischen Übungen Dana Joisten und Jessica Bode Akut- und Notfallmedizin EKE	Entspannt durch den Alltag Entspannungsworkshop Petra BrodeBer Sportfachkraft VGUS www.vgsu.de
12.15–13.30 Uhr: Mittagspause							
13.30	Chancen der Krebsvorsorge in der Gynäkologie Vortrag Dr. med. Frank W. Pizclewicz Frauenklinik EKE	Psychosomatik und Schmerzmedizin: gemeinsam für die Patient:innen Vortrag Dr. med. Natali Kirstein Psychosomatik SMH Dr. med. Anna Christina Knauber Schmerzmedizin, Contilia Wirbelsäulenzentrum SMH	Was hält mich auf? Wie komme ich mir selbst auf die Schliche? – Von einer Gehirnbesitzerin zu einer Gehirnbenutzerin werden. Workshop Andrea Steinforth B.Sc. Psychologie, ECHA-Coach www.highident.de	Qi-Gong Entspannungs-Workshop Susanne Synofzik Atem- und Entspannungs-therapeutin CTR Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!	Meine Emotionen – ganz nah bei mir Lesung Christiane Fischer Autorin	Palliativ! Was kann ich tun? Gesprächskreis Kathrin Mai Institut für Psychosoziale Medizin Contilia	Lass' die Sonne in dein Herz! Bewegungsworkshop Dagmar Frohnholt Tai-Chi-Trainerin VGUS www.vgsu.de
15.00	Kopfschmerzen – die treue Begleitung vieler Frauen Vortrag Dr. med. Irina Zuk Neurologie PHE	Wenn die Schulter steif ist – was tun? Vortrag PD Dr. med. Maik-Benjamin Brockmann Schulterchirurgie KKRH	Spiritualität und Beruf – Schöpfen aus einer inneren Quelle Workshop Annegret Wegmann Systemische Coachin und Veränderungsmanagerin www.coaching-wegmann.de	Atme mal tief durch Entspannungs-Workshop Susanne Synofzik Atem- und Entspannungs-therapeutin CTR Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!	Umgang mit Krisen – Wie bleibe ich bei mir oder finde zu mir zurück? Workshop Stella Rosenbaum und Katja Schenk Krebsberatung Essen www.krebsberatung-essen.de	Das Kreuz mit dem Kreuz: Rückenbeschwerden bei Frauen Impulsvortrag mit anschließendem Austausch Dr. med. Daniel Begrich Contilia Wirbelsäulenzentrum SMH	Feelgood-Übungen für die Faszien Training Katrin Hertel Diplomsportlehrerin VGUS www.vgsu.de
16.15 Uhr: Abschlussgottesdienst im Residenzsaal Dr. Cornelia Jager und Martina Melles Seelsorge PHE							
EXTRA-ANGEBOT: Brust abtasten – so geht's richtig 10.00 10.45 11.30 Uhr Silke Kloppenburg Frauenklinik EKE Raum-Nr. 13 lt. Plan Zimmer 1.08				EXTRA-ANGEBOT: Memory-Check – Wie gut ist mein Gedächtnis? Einzeltestungen 10.00–13.00 Uhr durchgehend Dr. phil. Hartmut Fahrenstich GZHB Raum-Nr. 8/9 lt. Plan Zimmer 1.19/1.20 (Anmeldeliste)			

- Alle Angebote sind kostenfrei und dauern in der Regel 40–45 min., die Bewegungsangebote sind meist etwas kürzer.
- Bitte beachten Sie die angegebenen Zeiten und respektieren Sie, wenn der Zutritt nach Beginn des Programmpunktes nicht mehr möglich ist.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt; es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei Interesse an einem Angebot empfiehlt sich ein frühzeitiges Erscheinen; Anmeldungen sind nicht möglich (Ausnahme: Memory-Check)
- Für die Bewegungsangebote raten wir zu bequemer Kleidung; im Tanzsaal zusätzlich zu Socken, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Alle Informationen zum Frauen.Gesundheitstag finden Sie hier (<https://frauengesundheitstag.contilia.de/>):

Raum- und Programmänderungen vorbehalten.
Es gilt der jeweils aktuelle Stand: 19. Juni 2024.

