

Frauen.Gesundheitstag Programmübersicht



Zeit	Galerie EG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck	Theater in der Remise EG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck	Tanzsaal 1. OG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck	Grafik 2. OG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck	Großer Seminarraum 2. OG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck	Malsaal 2. OG Wirtschaftsgebäude Schloß Borbeck
10:00	<p>KLIMAWANDEL – Gesundheit in den Wechseljahren Vortrag</p> <p>Dr. med. Martin Schütte Konsiliararzt, Senologie/gynäkologische Onkologie, Frauenklinik, EKE</p>	<p>Moderne Behandlungsverfahren bei Depressionen Vortrag mit anschließendem Interview</p> <p>PD Dr. med. Bernhard Kis Chefarzt Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, SEKN Anni Depressionsgr. Essen-Rüttenscheid Interview: Gabriele Becker Dipl. Pädagogin, Selbsthilfberatung WIESE e.V.</p>	<p>Gutes für den Schultergürtel – Verspannungen lösen 2 Termine: 10:00 Uhr und 10:45 Uhr</p> <p>Bahar Aybar-Petrivic Sport- und Gymnastiklehrerin Stefanie Lengner Physiotherapeutin, CTR</p>	<p>Der Tod geht uns alle an – was kann die Palliativmedizin leisten? Vortrag</p> <p>Dr. med. Marie-Christin Vollmar Oberärztin, Klinik für Geriatrie SJJK</p>	<p>Das Glück der Unvollkommenheit – wie wir die innere Kritikerin versanften lassen Workshop</p> <p>Elke Scheffer Dipl. oec. troph., Ernährung und Achtsamkeit</p>	<p>Genuss oder Abhängigkeit – wann fängt Sucht an? Impulsvortrag</p> <p>Dr. med. Wibke Voigt Chefärztin, FKH</p>
11:30	<p>Was haben meine Probleme mit dem Krieg zu tun? Autorinnenlesung aus dem Buch „Eingefroren in der Zeit“ mit anschließendem Austausch</p> <p>Birgit Elke Ising Autorin, Schauspielerin, Coach Annegret Göhmann-Papsdorf SHG Kriegsenkel Essen</p>	<p>Risiken erkennen, Frakturen vermeiden und behandeln – Knochenbrüche bei Frauen Vortrag</p> <p>Univ.-Prof. Dr. med. Marcus Jäger Direktor, Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, PH und SMH</p>	<p>Faszienaktivierung mit Yoga 2 Termine: 11:30 Uhr und 12:15 Uhr</p> <p>Dagmar Frohnolt Sportfachkraft, VGUS</p>	<p>Parkinson – richtig eingestellt für mehr Lebensqualität Vortrag mit anssl. Interview</p> <p>Prof. Dr. med. Dirk Woitalla Chefarzt, Klinik für Neurologie, SJJK Magdalene Kaminski 1. Vorsitzende, Deutsche Parkinson Vereinigung</p>	<p>Ein Lebensthema? Zusammenleben mit psychisch Erkrankten Gesprächskreis</p> <p>Jana Gürk Fachstelle erwachsener Kinder seelisch kranker Eltern Jane Splett Vorsitzende Essener Bündnis gegen Depressionen Moderation: Yvonne van de Bunt Leitung, Sozialpsychiatrisches Zentrum, PH</p>	<p>Wie geht es mir in Deutschland? Ein Angebot für ukrainische Frauen in ukrainischer und russischer Sprache Gesprächskreis</p> <p>Moderation: Violetta Zubkova Erziehungs- und Sozialwissenschaftlerin/ Sozialpädagogin, soNII e.V.</p>
13:00	<p>Frauen und Schlaganfall – Vorbeugung und besondere Risiken Impulsvortrag</p> <p>PD Dr. med. Saskia Meves Oberärztin, Stroke Unit, SJJK und SMH</p>	<p>Juckt mich nicht – und wenn doch? Alarmstufe rot, wenn aus anhaltendem Juckreiz im Intimbereich Krebs wird. Chancen der gynäkologischen Krebsvorsorge. Impulsvortrag und anschließendes Gespräch</p> <p>Dr. med. Frank W. Piczlewicz Oberarzt Frauenklinik, Leiter Dysplasiezentrum, EKE Bettina Spitz Betroffene</p>	<p>Der Beckenboden – Sensibilisierung und Aktivierung 2 Termine: 13:00 Uhr und 13:45 Uhr</p> <p>Bahar Aybar-Petrivic Sport- und Gymnastiklehrerin Stefanie Lengner Physiotherapeutin, CTR</p>	<p>Vorsorgevollmacht – gut vorbereitet sein für den Fall der Fälle Impulsvortrag</p> <p>Stephanie Bahrfeck Pflegewissenschaftlerin B.A., Sozialdienst, SJJK</p>	<p>Neugierig, mutig und vertrauensvoll die eigenen Ressourcen entdecken! Seminar</p> <p>Michaela Göddenhoff Humanistische Gesprächsbegleiterin, Wanderführerin und Dozentin</p>	<p>Nerven behalten! Mehr Gelassenheit gegenüber Menschen mit Demenz Diskussion</p> <p>Univ.-Prof. Dr. med. Richard Dodel Chefarzt Klinik für Geriatrie, GZHB Dr. phil. Hartmut Fahnenstich Alzheimer-Gesellschaft Lucia Schimanski Alzheimer-Selbsthilfegruppe Essen e.V.) Moderation: Christiane Volkmer Stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte Stadt Essen</p>
14:30	<p>Lipödem – wieder glücklich dank Liposuktion Vortrag mit anssl. Gespräch mit einer Betroffenen</p> <p>Dr. med. Marc André Quambusch Oberarzt/Departmentleiter Lipödem-Zentrum, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, SJJK</p>	<p>Damit das Leben mit Pflegen keine Zerreißprobe wird. Wo und wie können pflegende Angehörige Entlastung finden?</p> <p>Bettina Spitz Pflegeberaterin, Mediatorin, Einrichtungsleiterin St. Marien Quartier, Schwelm, CPB</p>	<p>Mit der Klangschale Entspannung finden</p> <p>Dagmar Frohnolt Sportfachkraft, VGUS</p>	<p>Corona, Krieg und Co – wenn die Welt bedrohlich wird Gesprächskreis</p> <p>Dr. med. Wibke Voigt Chefärztin, FKH</p>	<p>Plötzlich ist alles anders! Vom Umgang mit lebensbedrohlichen Erkrankungen. Impulsvortrag mit anschließender Diskussion</p> <p>Dr. phil. Rainer Paust Leiter, Contilia Institut für psychosoziale Medizin</p>	<p>„(Er)finde dich neu! Welche ehrenamtliche Aufgabe passt zu mir?“ Gesprächskreis</p> <p>Gabriele Becker Selbsthilfberatung WIESE e.V. Anke Jansen Zentrum 60+ Janina Krüger Ehrenamt Agentur Essen Steffi Voigt SHG ILCO Moderation: Dorothee Renzel EKE</p>
16:00	<p>Der XX-Faktor: Kopfschmerzen bei Frauen</p> <p>Dr. med. Oliver Kastrup Chefarzt, Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, PH</p>	<p>„Das ist doch kein Leben in Mantua“ Eine Romeo-und-Julia-Adaption mit Senior:innen aus den Einrichtungen der Contilia. Filmvorführung, Vorstellung des Filmprojektes und anschließender Austausch</p> <p>Moderation: Katja Grün Unternehmenskommunikation, CPB</p>	<p>Erlebnistanz</p> <p>Petra Brodeßer Seniorentanzleiterin, VGUS</p>	<p>Spiritualität und Achtsamkeit – in die Stille finden Gesprächskreis mit Übungen</p> <p>Anke Wolf Kath. Seelsorgerin, Achtsamkeitslehrerin und geistliche Begleiterin</p>	<p>Osteoporose – der lebendige Knochen Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch</p> <p>Nadine Daniele Bergs Oberärztin Wirbelsäulenchirurgie, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, SJJK Andrea Schwarz Osteoporose-Selbsthilfegruppe</p>	<p>Paarbeziehungen in der zweiten Lebenshälfte</p> <p>Andreas Niehues Paarberater</p>

Frauen.Gesundheitstag Programmübersicht



Zeit	Residenzsaal 1. OG Schloß Borbeck	Seminarraum 105 1. OG Schloß Borbeck	Trauzimmer 1. OG Schloß Borbeck	Contilia Zelt Info-Wiese Schloßpark	Treffpunkt 1 Info-Wiese Schloßpark	Treffpunkt 2 Info-Wiese Schloßpark
10:00	Was Frauenherzen so besonders macht Prof. Dr. med. Birgit Hailer Chefärztin, Klinik für Kardiologie und Gefäßmedizin, PH	Geschlechtersensible Medizin - warum ist sie für uns Frauen so wichtig? PD Dr. med. Saskia Meves Oberärztin, Stroke Unit, SJKK und SMH	Singe - du kannst es! Mechthild Zander Gesangspädagogin	Kunsttherapeutisches Malen 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr Andrea Rosin Kunsttherapeutin	Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule 2 Termine: 10:00 Uhr und 10:45 Uhr Bahar Aybar-Petrivic Sport- und Gymnastiklehrerin Stefanie Lengner Physiotherapeutin, CTR	Morgengymnastik mit Mini-Moves 2 Termine: 10:00 Uhr und 10:45 Uhr Talip Elmasulu Gymnastiklehrer, VGSU
11:30	Psychosomatik - wer oder was wird hier eigentlich behandelt? Vortrag Dr. med. Natali Kirstein Ltd. Oberärztin, Department Psychosomatik, SMH	Brust abtasten - so geht's richtig Workshop mit Anleitung 2 Termine: 11:30 Uhr und 12:15 Uhr Silke Kloppenburg Pflegedienstleiterin Frauenklinik, EKE	Musikalische Meditation Mechthild Zander Gesangspädagogin		Achtsam sein mit Fuß und Knie - Gangschulung, Fußmassage und -aktivierung 2 Termine: 11:30 Uhr und 12:15 Uhr Talip Elmasulu Gymnastiklehrer, VGSU	Wandern und Atemtraining - die Natur genießen 2 Termine: 11:30 Uhr und 12:15 Uhr Bahar Aybar-Petrivic Sport- und Gymnastiklehrerin Stefanie Lengner Physiotherapeutin, CTR
13:00	Kenne dein Herzinfarkttrisiko! Vortrag Dr. med. Mareike Eißmann Oberärztin und Sportmedizinerin, BodyGuard!, EKE	Es wird vorgelesen - Zuhören erwünscht Kathrin Martens (Essener Lesebündnis) liest vor	Du bist, was du isst? Was mich wirklich nährt. Talk Heike Bornemann Dipl. oec. troph. systemische Ernährungsberaterin, Geschäftsführerin isogm Elke Scheffer Dipl. oec. troph., Ernährung und Achtsamkeit Moderation: Gabriele Becker Selbsthilfberatung WIESE e.V.	Kreativ entspannen - mit Steinen und Farben etwas Neues gestalten 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr Simone Isfort	Spaziergang mit Gedächtnistraining 2 Termine: 13:00 Uhr und 13:45 Uhr Talip Elmasulu Gymnastiklehrer, VGSU	Selbstverteidigung für Frauen 2 Termine: 13:00 Uhr und 13:45 Uhr Dagmar Frohnholz Sportfachkraft, VGSU
14:30	Diabetes!? Eine Familienangelegenheit Vortrag Dr. med. Angela Matena Oberärztin, Klinik für Diabetologie, EKE	Gedächtnis-Check Dr. phil. Hartmut Fahrenstich Geragoge, Fachtherapeut für Hirnleistungstraining, Klinik für Geriatrie, Memory Clinic, GZHB	Der rote Faden - ein Wegweiser im Leben. „Erinnern ist eine Form der Begegnung“ (Khalil Gibran) Workshop Brigitte Germeroth Diplom Sozial- pädagogin, Heilpraktikerin für Psycho- therapie, Trainerin für Biografiearbeit		„Damit wir leben als Lebendige“... Ein spiritueller Spaziergang im Schloßpark in fünf Etappen Doris Broszeit Kath. Seelsorgerin, PH	Natursport für die Seele Ein spezielles Angebot für Menschen mit leichter bis mittlerer Depression 2 Termine: 14:30 Uhr und 15:15 Uhr Michaela Göddenhoff Übungsleiterin für ambulanten Rehasport Psychiatrie, VGSU
16:00	Der Bauch in Aufruhr: Symptome und Behandlungsmöglichkeiten bei Reizdarm Dr. med. Markus Freistühler Chefarzt, Klinik für Gastroenterologie, PH Dr. med. Gregor Pelster Ärztlicher Leiter Medizinisches Versorgungszentrum Essen-Nord-West	Brust abtasten - so geht's richtig Workshop mit Anleitung Silke Kloppenburg Pflegedienstleiterin Frauenklinik, EKE	Körpersprache von Kopf bis Fuß. Eine Gebrauchsanweisung für Ihre Persön- lichkeit oder „Sei die beste Ausgabe deiner selbst und nicht die zweitbeste eines anderen!“ Workshop Monika Sundermann Körpersprachendolmetscherin		Lebensfreude durch Bewegung Talip Elmasulu Gymnastiklehrer, VGSU	Meditation in der Natur Dagmar Frohnholz Sportfachkraft, VGSU
17:15	Abschluss-Gottesdienst Petra Kerperin Kath. Seelsorgerin, EKE					

- Alle Angebote sind kostenfrei und dauern in der Regel 40-45 min., die Bewegungsangebote überwiegend rund 20 min.
- 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 und ggf. Socken, da der Tanzsaal nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

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

Raum- und Programmänderungen vorbehalten.
Es gilt der jeweils aktuelle Stand: 14. Juni 2022.

