

# Neue Wege gehen!

## Frauen.Gesundheitstag

Mittwoch, 09.10.2019

10.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
im Wasserschloss Witringen

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](http://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 Witringen“ 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.

- Selbstabtasten 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

- Büchertisch  
rund um das Thema Gesundheit und Fitness

Stadtbücherei Gladbeck

### ■ Veranstalter



### ■ Mitwirkende/Infostände



SIGRID STIENEN | GESUNDHEITSBERATERIN  
GGB Ges.F.GESUNDHEITSBERATUNG u.v.m.

### ■ Mit freundlicher Unterstützung



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



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

Alle Angebote dauern etwa 45 Minuten