

Stopp!



„Brot und Rosen“ – Fortschritt mit Tradition

■ Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe

Dr. Christoph Ballhorn, Klinik für Unfall-, Wiederherstellungs- und Orthopädische Chirurgie | Dr. Christine Bieneck, Oberärztin Klinik für Geriatrie | Carsten Brandenburg, Dipl. Sozialpädagoge | Dr. Hartmut Fahnenstich, Geragoge, Fachtherapeuten für Hirnleistungstraining, Memory-Clinic | Monika Drobeck, Kunsttherapeutin | Dr. Ursula Gollasch, Arbeitsmedizin und Gesundheitsmanagement | Schwester Heriburgis, Generaloberin | Prof. Dr. Hans Georg Nehen, Direktor der Klinik für Geriatrie | Prof. Dr. Stefan Niesert, Direktor der Frauenklinik | Rainer Paust, Dipl. Pädagoge, Psychotherapeut | Dr. Frank Piczlewicz, Oberarzt Frauenklinik | Andrea Rosin, Kunsttherapeutin | Prof. Dr. Georg V. Sabin, Direktor der Klinik für Kardiologie Et Angiologie | Elke Scheffer, Dipl. Oecotrophologin, Training und Coaching

sowie

Giselheid Bahrenberg, Pfarrerin | CoDA – Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen, Marion | Essener Bündnis gegen Depression, Jane Splett-Bambynek, Regine Schmelzer | Frauenberatung Essen, Brigitte Hieronimus, Birgit Klauer, Cornelia Simmerberg | Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e. V. | Gruppe Essen, Christine Poensgen | Klüh-Catering | Krebsberatung für Betroffene und Angehörige, Petra Kersten-Rettig | Dr. Detlef Pape, Ernährungsmediziner, Internist und Bestsellerautor „Schlank im Schlaf“ | Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern, Birgit Juraschka | Selbsthilfegruppe Depression, Margarete Rosel | Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen, Maria Orth | Stadt-Parfümerie Pieper | Suchtnotruf Essen e. V., Nicolin Vook-Chaban | Trauernetzwerk Essen, Christiane Beiers | VGUSU, Petra Brodesser, Birgit J. Held, Annette Rohde, Ulla Timmers-Trebing, Margret Westhoff | Christiane Wieseler, Training und Coaching | Mechthild Zander, Gesangspädagogin

Infostände im Klostergarten

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. | Contilia Gruppe | Contilia Senioren.Service | Ehrenamt Agentur Essen e. V. | Frauenselbsthilfe nach Krebs | Krebsberatung für Betroffene und Angehörige | Selbsthilfegruppe Polycystisches Ovarialsyndrom | Suchtnotruf Essen e. V. | ITZ – Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion GmbH | VGUSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e. V. | Westhoffsche Buchhandlung Platzer | WIESE e. V. Selbsthilfeberatung

Was ist das Wichtige in Ihrem Leben – was bereichert es, was macht es schwer? Wann tun Sie etwas nur für sich?

Fragen, die gerne auf "MORGEN" verschoben werden. Immer wieder, jahrelang. Die Kinder, die Eltern, der Haushalt, der Job – alles geht vor.

Doch nur wer auch für sich selbst sorgt, kann auf Dauer für andere da sein.

■ Halten Sie inne! Stellen SIE SICH in den Vordergrund – für einen Tag.



■ Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Denn wir wissen: Wer seine Bedürfnisse ständig ignoriert, beeinträchtigt erst sein Wohlbefinden, dann seine Gesundheit. Mit den Folgen sehen sich die Fachleute der Contilia-Krankenhäuser ebenso wie die Expertinnen der Organisationen, die sich beim Gesundheitstag engagieren, tagtäglich konfrontiert. Deshalb ist es ihnen auch so wichtig, Frauen an diesem Tag Möglichkeiten zu eröffnen, die ihnen den Alltag erleichtern.

Wo aber ließe sich die Entspannung von Körper und Geist, das Besinnen auf sich selbst besser umsetzen als zwischen Klostermauern? Deshalb ist es ihnen wichtig, an diesem Tag neue Impulse für mehr Lebensfreude zu geben und Möglichkeiten für einen entspannteren Alltag aufzuzeigen.



■ Ideen für einen entspannten Alltag

Lernen Sie beim Gesundheitstag in Vorträgen, Workshops und Gesprächsrunden Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Bedürfnisse besser kennen. Nehmen Sie Ideen, Tipps und Denkanstöße mit nach Hause, die Ihnen den Alltag erleichtern.

Renommierete Mediziner unserer Krankenhäuser stellen unter anderem neue Erkenntnisse zu den Wechseljahren, den Themen Krebsprävention, Osteoporose und „Frauenherzen schlagen anders“ vor. Sie zeigen Möglichkeiten auf, wie Frauen sich zwischen Job, Kindern, Pflege und Haushalt abgrenzen können. Außerdem soll der Schrecken vor runden Geburtstagen, ob 30, 50 oder 70 genommen werden. In Workshops und Gesprächskreisen informieren Expertinnen u.a. über Techniken zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention sowie über Möglichkeiten zum Umgang mit Lebenskrisen, Depressionen und schweren Erkrankungen. Eine Vielzahl von Bewegungsangeboten stärken Rücken, Beckenboden, Lachmuskeln oder Füße.

■ Im Rosengarten die Seele baumeln lassen?

Das ist Genuss. Anregend wirken kann aber auch der Austausch mit anderen Teilnehmerinnen oder mit einer der 50 Schwestern, die im Kloster leben.

Auch der dritte „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 Krankenhäuser der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.



Impulse für mehr Lebensfreude

ein Gesundheitstag für Frauen im Rahmen der Reihe „Brot und Rosen“

Donnerstag, 2.9.2010

ab 9.30 Uhr im Kloster Essen – Schuir
EINTRITT FREI

Mitveranstalter WIESE e.V., Selbsthilfeberatung, Ehrenamt Agentur Essen e. V. | VGUSU, Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

Veranstalter

Contilia Management GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Essen
Geriatrie-Zentrum Haus Berge
St. Marien-Hospital Mülheim a. d. Ruhr
Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion GmbH

Mitveranstalter

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

Wiese e.V.

Ehrenamt
Agentur
Essen

Mitwirkende

PCOS
Selbsthilfe
Deutschland e.V.



WESTHOFFSCHE
BUCHHANDLUNG
PLATZER

HOTLINE
Suchtnotruf Essen e.V.
0201 / 40 38 40

Therapie- und
Trainingszentrum
im Hilarion GmbH

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
seit 1976

Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.

FRAUENBERATUNG
ESSEN

essener
bündnis
gegen
DEPRESSION

Stadt-Parfümerie
Pieper
Über 100 mal in NRW

Klüh

Veranstungsübersicht

Zeit	Festsaal / Vorträge	Franziskus und Elisabeth	Zeit	Meditationsraum I	Meditationsraum II	Zeit	Krypta	Außengelände
10 Uhr		Sein Leben neu erfinden Die Lust, den Lebensfaden weiter zu stricken <i>Brigitte Hieronimus, Frauenberatung Essen</i>	10 Uhr		Wie Depression mein Leben änderte – Wege aus dem Tief. Erfahrungsberichte <i>Jane Splett-Bambynek, Regine Schmelzer, Essener Bündnis gegen Depression, Margarete Rose, Selbsthilfegruppe Depression</i>	10 Uhr	Balance und Haltung im ¾ Takt <i>Petra Brodesser, VGSU</i>	
11 Uhr		Burnout-Prävention für Frauen <i>Dr. Ursula Gollasch, Elke Scheffer, Rainer Paust, Contilia Management GmbH</i>	11 Uhr		Das Leichte im Schweren. Gespräche und Übungen, die es der Seele bei schwerer Erkrankung leichter machen können <i>Petra Kersten-Rettig, Krebsberatung, Christine Poensgen, Frauenselbsthilfe nach Krebs</i>	11 Uhr	Mit Humor das Leben meistern <i>Ulla Timmers-Trebing, VGSU</i>	
12 Uhr		„Das merk ich mir“ Gedächtnisstrategien <i>Carsten Brandenburg, Memory-Clinic Essen/ Geriatrie-Zentrum Haus Berge</i>	12 Uhr		Leben – Abschied nehmen und Neubeginn. Über den Umgang mit Trauer <i>Birgit Juraschka, Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern, Christiane Beiers, Trauernetzwerk Essen</i>	12 Uhr	Bin ich im Gleichgewicht? Sensomotorische Tests <i>Petra Brodesser, VGSU</i>	
13 Uhr		...wenn ich schon älter werde, will ich wenigstens schlank sein! Seelische Aspekte von Essproblemen in der Lebensmitte – Workshop für Frauen ab 45 <i>Cornelia Simmberg, Frauenberatung Essen</i>	13 Uhr			13 Uhr	Keine Angst vor „morschen“ Knochen- Bewegung hilft Osteoporose-Workshop <i>Maria Orth, Osteoporose Selbsthilfegruppe, Petra Brodesser, VGSU</i>	
14 Uhr		Wie Depression mein Leben änderte – Wege aus dem Tief. Erfahrungsberichte. <i>Jane Splett-Bambynek, Regine Schmelzer, Essener Bündnis gegen Depression, Margarete Rose, Selbsthilfegruppe Depression</i>	14 Uhr		Das Leichte im Schweren. Gespräche und Übungen, die es der Seele bei schwerer Erkrankung leichter machen können <i>Petra Kersten-Rettig, Krebsberatung, Christine Poensgen, Frauenselbsthilfe nach Krebs</i>	14 Uhr	Die wunderbare Kraft des Atmens <i>Margret Westhoff, VGSU</i>	
15 Uhr		Lust auf Leben, mehr Zeit für mich. Ein Kurzworkshop <i>Birgit Klaner, Frauenberatung Essen</i>	15 Uhr		Warum fällt mir das Loslassen so schwer? Zur Strategie des Festhaltens und Verharrens <i>Nicolin Vook-Chaban, Suchtnotruf Essen, Marion, CoDA – Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen</i>	15 Uhr	Spektrum der Entspannungsmethoden <i>Margret Westhoff, VGSU</i>	
16 Uhr		Schlüssellochchirurgie – bekannte und neue Möglichkeiten des „sanften Operationsverfahrens“ in der Frauenheilkunde (Vortrag/Gesprächskreis) <i>Dr. Frank W. Piczlewicz, Leiter Zentrum für minimal-invasive Chirurgie, Frauenklinik Elisabeth Krankenhaus Essen</i>	16 Uhr		Spiritualität als Kraftquelle <i>Giselheid Bahrenberg, Pfarrerin</i>	16 Uhr	Beckenboden – Die Kraft der Mitte <i>Annette Rohde, VGSU</i>	
17 Uhr			17 Uhr			17 Uhr	Abschlussgottesdienst in der Klosterkirche mit Prälat Schümmelfeder	