

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 Brodeser, 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.

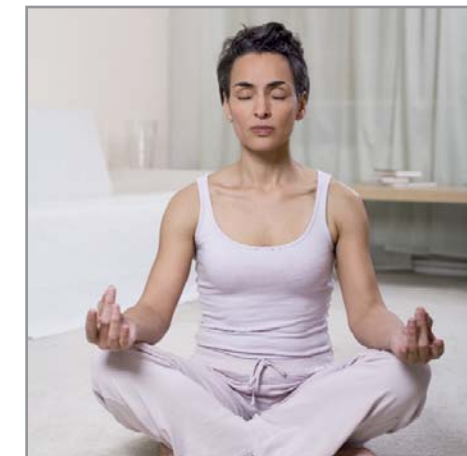
■ Halten Sie inne! Stellen SIE SICH in den Vordergrund – für einen Tag.



■ 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.

CoDA
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.

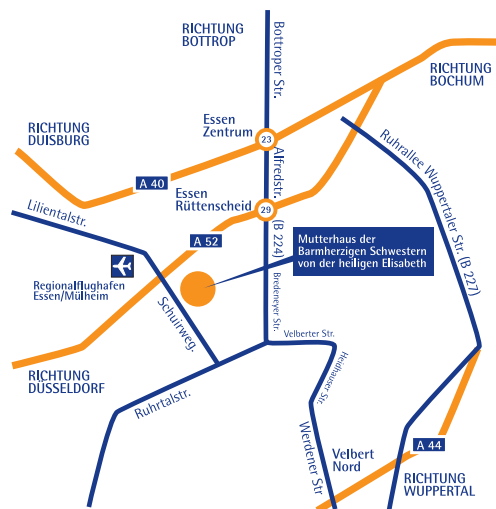
klüh

■ Veranstaltungsort

Mutterhaus der Barmherzigen Schwestern
von der heiligen Elisabeth zu Essen
Schuirweg 107, 45133 Essen

■ Mit Bus und Bahn ab Essen Hauptbahnhof:

U-Bahn 11 Richtung Gruga bis „Martinstraße“
oder „Gruga Stadion“, dann Buslinie 142 Richtung
Kettwig bis Haltestelle „Abzweig Flughafen“.
Von hier ist der kurze Fußweg bis zum Kloster
beschildert.



Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie unter
www.contilia.de/Veranstaltungen

Veranstaltungsübersicht

um 9.30 Uhr Begrüßung im Garten,
bei Regen im Festsaal

Bei den Bewegungsangeboten empfiehlt es sich,
bequeme Kleidung zu tragen.

Während des ganzen Tages besteht die
Möglichkeit zum Gespräch mit den Schwestern, die
auch an einigen Workshops teilnehmen.

Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie unter
www.contilia.de/Veranstaltungen

Die Angebote dauern zum größten Teil
rund 45 Minuten.
Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.
Es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.

Zeit	Festsaal / Vorträge	Franziskus und Elisabeth	Zeit	Meditationsraum I	Meditationsraum II	Zeit	Krypta	Außengelände
10 Uhr	Grenzen setzen – aufgerieben zwischen Familie, Pflege, Haushalt, Job <i>Prof. Hans-Georg Nehen – Direktor der Klinik für Geriatrie, Geriatrie-Zentrum Haus Berge</i>	Sein Leben neu erfinden Die Lust, den Lebensfaden weiter zu stricken <i>Brigitte Hieronimus, Frauenberatung Essen</i>	10 Uhr	Massagen/Physiotherapeutische Begutachtung über den ganzen Tag <i>Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion GmbH</i>	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>	Meditatives Walking – Gehmeditation <i>Birgit J. Held, VGSU</i>
11 Uhr	Älter werden – na und <i>Dr. Christine Bienek, Oberärztin Klinik für Geriatrie, Geriatrie-Zentrum Haus Berge/ St. Marien-Hospital Mülheim a.d. Ruhr</i>	Burnout-Prävention für Frauen <i>Dr. Ursula Gollasch, Elke Scheffer, Rainer Paust, Contilia Management GmbH</i>	11 Uhr	Weitere Angebote, die auf Sie warten <ul style="list-style-type: none"> ■ Kunsttherapeutisches Angebot „Baum des Lebens – Lebensbaum“ (Innenhof) <i>Monika Drobeck, Andrea Rosin, Kunsttherapeutinnen</i> 10.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 16.00 Uhr ■ Gedächtnis-Check ca. 15 Minuten <i>Dr. Hartmut Fahnenstich, Carsten Brandenburg, Memory-Clinic Essen / Geriatrie-Zentrum Haus Berge</i> 11 Uhr bis 17 Uhr ■ Free the Voice! – Befreie die Stimme! Von der Gesangsübung zum Lied – ein funktionales Stimmtraining <i>Mechthild Zander, Gesangspädagogin</i> 11 Uhr (Kirche) ■ Entspannungsmusik (Innenhof) Sr. Magdalena, Uta Kaller 14 Uhr Infowiese <ul style="list-style-type: none"> ■ Wohnformen im Alter <i>Contilia Senioren.Service</i> ■ Kleines Make-up, Handmassage, Aromadüfte <i>Parfümerie Pieper</i> ■ Büchertisch <i>Westhoffsche Buchhandlung Platzer</i> ■ Sinnes- und Genussübungen <i>Elke Scheffer, Christiane Wieseler</i> <i>Training und Coaching</i> 	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>	Qigong – die 8 Brokate <i>Birgit J. Held, VGSU</i>
12 Uhr	Frauengesundheit – Orientierungshilfe für individuelle Vorsorge, Diagnostik und Therapie <i>Prof. Stefan Niesert – Direktor der Frauenklinik, Elisabeth-Krankenhaus Essen</i>	„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>	Lachyoga – Lachend die Gesundheit stärken? <i>Ulla Timmers-Trebing, VGSU</i>
13 Uhr	Frauenherzen schlagen anders <i>Prof. Georg V. Sabin – Direktor der Klinik für Kardiologie & Angiologie, Elisabeth-Krankenhaus Essen</i>	...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		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>	13 Uhr	Keine Angst vor „morschen“ Knochen- Bewegung hilft Osteoporose-Workshop <i>Maria Orth, Osteoporose Selbsthilfegruppe, Petra Brodesser, VGSU</i>	Besser laufen – Fußgesundheit <i>Annette Rohde, VGSU</i>
14 Uhr	Die Hormonformel-wie Frauen in die Gewichtsbalance zurückfinden Die eigenen Hormone als Schlüssel zu einer guten Figur <i>Dr. Detlef Pape, Ernährungsmediziner, Internist und Buchautor (Dauer mit Diskussion rund 90 min)</i>	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		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>	14 Uhr	Die wunderbare Kraft des Atmens <i>Margret Westhoff, VGSU</i>	Hui Chun Gong „Übungen zur Rückkehr des Frühlings“, <i>Annette Rohde, VGSU</i>
15 Uhr		Lust auf Leben, mehr Zeit für mich. Ein Kurzworkshop <i>Birgit Klaner, Frauenberatung Essen</i>	15 Uhr		Spiritualität als Kraftquelle <i>Giselheid Bahrenberg, Pfarrerin Schwester Heriburgis, Generaloberin</i>	15 Uhr	Spektrum der Entspannungsmethoden <i>Margret Westhoff, VGSU</i>	Outdoor-Fitness <i>Petra Brodesser VGSU</i>
16 Uhr	Osteoporose – wenn der Knochen schwindet <i>Dr. Christoph Ballhorn, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr</i>	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		Abschlussgottesdienst in der Klosterkirche mit Prälat Schümmelfeder	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		

Alle Angebote sind kostenfrei



Genießen Sie gesunde Snacks in unserem Kloster-Café.