



## Der Weg zu mir



## „Brot und Rosen“ – Fortschritt mit Tradition

## Alle Angebote kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

- Die Angebote dauern überwiegend rund 45 min.
- Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt.
- Es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei den Bewegungsangeboten empfiehlt es sich, bequeme Kleidung zu tragen.
- Während des ganzen Tages besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit den Ordensschwestern und mit Petra Kerperin, Seelsorgerin EKE.

### ■ Klosterinnenhof

- Therapeutisches Malen | Andrea Rosin 10.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 16.00 Uhr

- Jin Shin Jyutsu – Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte | Angelika Tanzberger 13.00 Uhr

- Gedächtnis-Check ganztägig (am Klosterinnenhof)

### ■ Klostergarten

- Infostände
- Büchertisch Hilberath und Lange

### ■ Contilia Infomobil

- Impfberatung | Dr. Sibylle Wisskirchen 10.00 – 12.00 Uhr
- Ernährungsberatung | Andrea Engels Diabetesrisikotest | Angelika Meier 12.00 – 14.00 Uhr
- Selbstuntersuchung der Brust unter 4 Augen | Dr. Susanne Findt, Silke Sippel 14.00 – 16.00 Uhr

### ■ Kreativ entspannen

Sie tanzen gerne, haben lange nicht mehr gesungen und noch viel länger nicht gemalt? Dann tun Sie es mal wieder! Heute ist Ihr Tag. Entspannen Sie mit Zumba, Meditativem Walken, in der Stille der Kirche oder im schönen Klostergarten.

Genießen Sie einen anregenden Tag mit vielen neuen Impulsen in herrlicher Umgebung.

### ■ Brot und Rosen

Auch der 6. 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 Einrichtungen der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.

Genießen Sie gesunde Snacks in unserem Kloster-Cafe

### ■ Finden, was gut tut

Persönliches Wohlbefinden ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Die Gesundheit spielt dabei natürlich eine große Rolle. Und doch gibt es Frauen, die sich trotz Krankheit oder schwieriger Lebenssituation wohler fühlen, als Frauen, die dazu objektiv gesehen eigentlich mehr Grund hätten.

Wie kann das sein?

Lernen Sie Frauen kennen, die an Krisen gewachsen sind und Frauen, die ganz neue Wege eingeschlagen haben und profitieren Sie von deren Erfahrungen.

Begeben Sie sich mit uns auf die Suche nach einer Haltung, einer Lebensweise oder einer Aktivität, die IHNEN gut tut.

### ■ Bedürfnisse von Körper und Seele

Unsere renommierten MedizinerInnen wollen Ihnen zu einem „Guten Bauchgefühl“ verhelfen und geben Informationen und Tipps rund um die Gesundheit von Herz, Magen, Knien und Psyche und geben Entscheidungshilfen bei der Auswahl der für Sie relevanten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen.

In Workshops und Gesprächskreisen informieren ExpertInnen u. a. über Techniken zur Stressbewältigung, trainieren Ihr Gedächtnis, bringen Ihnen alte Heilmittel näher und sensibilisieren für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.



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

Donnerstag, 4. Juli 2013

ab 9.30 Uhr im Kloster Essen-Schuir

Eintritt frei – ohne Anmeldung

Mitveranstalter:  
WIESE e.V. – Selbsthilfeberatung  
Ehrenamt Agentur Essen e.V.  
VGSU – Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

### ■ Wir engagieren uns für Sie

Contilia Gruppe  
Sr. Annemarie | Susan Avcı, Physiotherapeutin | PD Dr. Oliver Bruder, Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie | Carsten Brandenburg, Dipl.-Sozialpädagoge, Fachtherapeut für Hirnleistungsstörungen | Andrea Engels, Oecotrophologin | Dr. Hartmut Fahnenstich, Geragoge, Fachtherapeut für Hirnleistungstraining | Dr. Susanne Findt, Oberärztin | Dr. Ursula Gollasch, Praktische Ärztin | Dr. Frank Hellwich, Oberarzt | Sr. Heriburgis | Petra Kerperin, Seelsorgerin | Sr. Magdalena | Christine Mau, Dipl.-Psychologin | Angelika Meier, Diabetesberaterin | Dr. Thomas Nordmann, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Onkologie | Prof. Dr. Hans Georg Nehen, Direktor der Klinik für Geriatrie | Prof. Dr. Stefan Niesert, Direktor der Frauenklinik | Dr. phil. Rainer Paust, Dipl.-Pädagoge, Psychotherapeut | Barbara Prinzen, Familiäre Pflege, Pflegeüberleitung | Andrea Rosin, Kunsttherapeutin | Silke Sippel, Breast care nurse, Onkologische Fachschwester | Simone Sturm, Pflegedirektorin | Nadja Wiedekamp, Familiäre Pflege, Pflegeüberleitung | Dr. Sibylle Wisskirchen, Arbeitsmedizinerin

sowie ...

Elke Anuebunwa, Selbsthilfegruppe Blasenkrebs | Giselheid Bahrenberg, Pfarrerin | Christiane Beiers, Trauernetzwerk Essen | Petra Brodessa, Jivan B. Held, Annette Rohde, Ulla Timmers-Trebing, Magret Westhoff, VGSU | Andrea Döhmen, Maria Kalka, Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte | Brigitte Eiben, Krebsberatung für Betroffene und Angehörige | Pia Franke-Kastrup, AOK Rheinland | Monika aus der Fünften | Nikolaos Georgakis, Politologe, Philosoph | Brigitte Heine | Christiane Hernández, Coach | Marion Jahner, Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen | Birgit Juraschka, Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern | Ute Kaller | Birgit Klaner, Cornelia Simmberg, Angelika Tanzberger, Frauenberatung Essen | Kerstin Lehmann, Nicole Overdiek, Ehrenamt Agentur Essen | Dr. Birgit Meyer-Schwickerath, Psychotherapeutin | Kostas Mitsalis, Journalist | Christine Poensgen, Frauenselbsthilfe nach Krebs | Margarete Rose, Selbsthilfegruppe Depressionen Essen-Süd | Heidi Rosin, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. | Elke Scheffer, Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR) | Jane Splett, Essener Bündnis gegen Depression | Nicole Velme Tenié | Nicolien Vook-Chaban, Suchtnotruf Essen e.V. | Sabine Weinschenk, Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker | Dr. Sandra Wolf, Dermatologin | Mechthild Zander, Gesangspädagogin

Infostände im Klostergarten  
Bredeneyer Fitness Treff | Buchhandlung Hilberath & Lange | Contilia Gruppe | Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind | Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Essen e.V. | Ehrenamt Agentur Essen e.V. | Essener Bündnis gegen Depression | Frauenberatung Essen | Frauenselbsthilfe nach Krebs | Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen | Osteoporose Selbsthilfegruppe Essen | Selbsthilfegruppe Polycystisches Ovarialsyndrom | Suchtnotruf Essen e.V. | TTZ – Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion GmbH | Verein Schlaganfallgeschädigter Essen e.V. | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. | WIESE e.V. Selbsthilfeberatung

### ■ Veranstalter



- Elisabeth-Krankenhaus Essen
- Geriatrie-Zentrum Haus Berge
- Memory Clinic
- St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr
- Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion

### ■ Mitveranstalter



### ■ Mitwirkende



Contilia Gruppe  
Klara-Kopp-Weg 3, 45138 Essen

### ■ Ansprechpartnerin

Nadja Frauenhofer | Fon 0201 897-28404  
n.frauenhofer@contilia.de

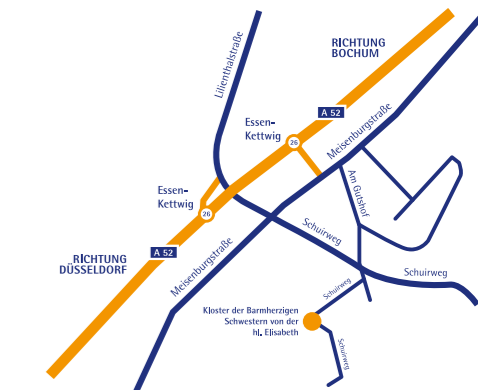
### ■ Veranstaltungsort

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

Näheres zu der Veranstaltung finden Sie unter: [www.contilia.de/Veranstaltungen](http://www.contilia.de/Veranstaltungen)

### ■ Mit Bus und Bahn ab Essen HBF

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.



[www.contilia.de](http://www.contilia.de)

05.2013

Für das Wichtige. Im Leben.

# Veranstungsübersicht | Eröffnung: 9.30 Uhr

EKE = Elisabeth-Krankenhaus Essen  
SMH = St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Zeit	Festsaal	Zeit	Krypta	Zeit	Franziskus und Elisabeth	Zeit	Kirche	Meditationsraum I	Zeit	Meditationsraum II	Zeit	Außengelände	Zeit	Zelt I	Zeit	Zelt II
10.00 Uhr	Wenn's im Knie knirscht • Dr. Frank Hellwich (Oberarzt der Klinik für Unfall-, Wiederherstellungs- und Orthopädische Chirurgie   SMH)	10.00 Uhr	Osteoporose-Aktiv-Workshop • Petra Brodesser (VGSU) • Marion Jahner   Renate Wenzel (Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen)	10.00 Uhr	Zumba-Schnupperkurs • Susan Avci (Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion)	10.00 Uhr	Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen – eine Anleitung zum funktionalen Singen • Mechthild Zander (Gesangspädagogin)	Massagen/ Physiotherapeutische Begutachtungen  über den ganzen Tag nach vorheriger Anmeldung am Stand auf der Infowiese	10.00 Uhr	Alles wieder normal? Der Alltag nach einer (schweren) Erkrankung • Christine Poensgen (Frauenselbsthilfe nach Krebs) • Brigitte Eiben (Krebsberatung für Betroffene und Angehörige)	10.00 Uhr	Meditatives Walking Gehmeditation • Jivan B. Held (VGSU)	10.00 Uhr	Die Perlen des Glaubens – ein Weg zur spirituellen Ermutigung • Giselheid Bahrenberg (Pfarrerin)	10.00 Uhr	„Das tut gut!“ Achtsamkeit im Alltag • Elke Scheffer (Achtsamkeitslehrerin/ MBSR   genuss-coaching.de)
11.30 Uhr	„Ein gutes Bauchgefühl“ Was fördert oder hemmt die Magen- und Darmgesundheit und welche Signale sollten nicht ignoriert werden • Dr. Thomas Nordman (Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Onkologie   SMH)	11.30 Uhr	Tanzen – Lebensfreude, Begeisterung und Spiritualität! • Petra Brodesser (VGSU)  11.30 – 12.00 Uhr und 12.15 – 12.45 Uhr	11.30 Uhr	Pflegebedürftigkeit im Jahr 2035 Chancen und Herausforderungen • Simone Sturm (Pflegedirektorin   EKE, SMH)	11.30 Uhr	Atempause • Sr. Annemarie (Barmherzige Schwestern von der hl. Elisabeth zu Essen)	(Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion)	11.30 Uhr	Raus aus dem Tabu Die Situation der Angehörigen psychisch kranker Menschen • Andrea Döhmen   Maria Kalka, (Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte) • Sabine Weinschenk (Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker)	11.30 Uhr	Qigong – den Mond in den Schoß holen! • Jivan B. Held (VGSU)	11.30 Uhr	Das merk' ich mir! • Carsten Brandenburg (Memory Clinic Essen   Geriatrie-Zentrum Haus Berge)	11.30 Uhr	Und manchmal braucht es etwas länger Über das Annehmen von schwierigen Situationen • Dr. Birgit Meyer-Schwickerath (Psychotherapeutin) und Elke Anuebunwa (Selbsthilfegruppe Blasenkrebs)
13.00 Uhr	Gynäkologische Gesundheitsvorsorge für Frauen Entscheidungshilfe und Überblick • Prof. Dr. Stefan Niesert (Direktor der Frauenklinik   EKE)	13.00 Uhr	Mit Humor das Leben meistern • Ulla Timmers-Trebing (VGSU)	13.00 Uhr	Wie mache ich aus einer Krise eine Chance? • Dr. phil. Rainer Paust (Institut für Psychosoziale Medizin   EKE, SMH)	13.00 Uhr	Besinnliches Konzert • Sr. Magdalena (Barmherzige Schwestern von der hl. Elisabeth zu Essen) • Ute Kaller • Monika aus der Fünten • Brigitte Heine		13.00 Uhr	Warum fällt mir das Loslassen so schwer? Zur Strategie des Festhaltens und Verharrens • Nicolin Vook-Chaban (Suchtnotruf Essen e.V.) • Heidi Rosin (Blaues Kreuz in Deutschland e.V.)	13.00 Uhr	Achtsamkeit in Bewegung Leichter Gehen • Annette Rohde (VGSU)	13.00 Uhr	Sind Frauen depressiver? Analyse und Auswege am Beispiel des Märchens Rumpelstilzchen • Christine Mau (SMH) • Nicole Velme Tenié (Märchenerzählerin)	13.00 Uhr	No BODY is perfect – vom Wesen äußerer und innerer Schönheit • Sr. Annemarie   Dr. Ursula Gollasch (SMH) • Dr. Sandra Wolf (Haut- und Laserzentrum Mülheim) • Nikolaos Georgakis (Philosoph)  Moderation: Kostas Mitsalis, Radio Essen
14.30 Uhr	Werden wir bald alle 100 Jahre alt? • Prof. Dr. Hans Georg Nehen (Direktor der Klinik für Geriatrie   Geriatrie-Zentrum Haus Berge)	14.30 Uhr	Beckenboden trifft Pilates! Power für die Körpermitte • Annette Rohde (VGSU)	14.30 Uhr	Essen im Einklang mit Körper und Seele Wie viel „Diät“ verträgt die Frau? • Cornelia Simmberg (Frauenberatung Essen)	14.30 Uhr	Atempause • Sr. Annemarie (Barmherzige Schwestern von der hl. Elisabeth zu Essen)		14.30 Uhr	Lust auf Leben, mehr Zeit für mich • Birgit Klaner (Frauenberatung Essen)	14.30 Uhr	Lachyoga lachend die Gesundheit stärken • Ulla Timmers-Trebing (VGSU)	14.30 Uhr	Zeit für Neues – Freiwilliges Engagement, das zu mir passt • Nicole Overdiek und Kerstin Lehmann (Ehrenamt Agentur Essen)	14.30 Uhr	Pflegetraining für pflegende Angehörige • Nadja Wiedekamp   Barbara Prinzen (Sozialdienst, Familiale Pflege   EKE, Geriatrie-Zentrum Haus Berge, SMH)
16.00 Uhr	Es geht mir gut von Herzen Vorsorgeuntersuchungen des Herzkreislaufsystems • PD Dr. Oliver Bruder (Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie, Contilia Herz- und Gefäßzentrum)	16.00 Uhr	Atemübungen – einfacher Weg in die Achtsamkeit • Magret Westhoff (VGSU)	16.00 Uhr	Depression und Arbeitswelt Überlegungen und Erfahrungswerte • Jane Splett (Essener Bündnis gegen Depression) • Margarete Rose (Selbsthilfegruppe Depressionen)	16.00 Uhr			16.00 Uhr	Der eigene Weg des Trauerns • Christine Beiers (Trauernetzwerk Essen) • Birgit Juraschka (Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern)	16.00 Uhr	Erlebnispaziergang Mit allen Sinnen unterwegs! • Petra Brodesser (VGSU)	16.00 Uhr	Alte Heilmittel • Pia Franke-Kastrup (AOK Rheinland)	16.00 Uhr	Seelische Widerstandsfähigkeit-Resilienz und Selbstwirksamkeit • Christiane Hernández (Barmer GEK)
17.15 Uhr	Gottesdienst in der Kirche mit Petra Kerperin Seelsorgerin des Elisabeth-Krankenhauses Essen und den Ordensschwestern der Barmherzigen Schwestern von der hl. Elisabeth zu Essen															