



Contilia  
Gruppe



# Lebens- kunst!

JEDER TAG IST NEU

## Frauen.Gesundheitstag

Aus der Reihe „Brot und Rosen“

**Donnerstag, 12. Juli 2018**

ab 9.30 Uhr im Kardinal-Hengsbach-Haus  
Eintritt frei - ohne Anmeldung

Mitveranstalter:

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

WIESE e.V. - Selbsthilfeberatung

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

## Lebenskunst – von Philosophen lernen

Die Kunst zu leben („Ars vivendi“) beschäftigte die Menschen bereits in der Antike. Sie orientierten sich an berühmten Philosophen, die die bewusste Gestaltung des Lebens zu ihrem Thema machten. Zentrale Begriffe hierbei waren Glück, Selbstsorge, Tugend und Askese und wir alle kennen Platons Satz: „Der Körper ist die Wohnung der Seele.“

Die Anwendung der jeweiligen Philosophie konnte auf vielerlei Arten geschehen. Es gab Anregungen zu körperlichen Übungen, Meditationen sowie Empfehlungen, beim Essen und Alkohol Maß zu halten. Der Philosoph Achenbach definiert Lebenskunst als „Lebenskönnerschaft“ und versteht darunter eine kluge Form der Lebensführung. Sie sucht nicht nur die leichte Oberflächlichkeit des schönen Scheins, sondern bewährt sich auch in den schweren Stunden des Lebens und verleiht der Existenz und dem Leben Tiefe und Gewicht.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“, so der Volksmund.

Aber welchen Einfluss haben wir tatsächlich auf das Gelingen unseres Lebens? Wie gehen wir mit Fehlschlägen, gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krisen um? Wie können wir zuversichtlich und gelassen unser Leben gestalten und gelingen lassen? Welche Kraftquellen haben wir, welche Rolle spielt die Spiritualität und wo finden wir konkrete Unterstützung?

Der Frauen.Gesundheitstag möchte Ihnen hierzu Anregungen geben und Impulse schenken.

Seien Sie dabei!

## Bedürfnisse von Körper und Seele

Lernen Sie in Vorträgen, Workshops und Gesprächsrunden Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen.

Nehmen Sie Ideen, Tipps und Denkanstöße mit nach Hause, die Ihnen Ihren Alltag erleichtern.

Renommierte MedizinerInnen unserer Krankenhäuser informieren Sie z. B. über die „geheime Macht des Darms“, erläutern, wie wir unser Herz schützen und Infarktrisiken minimieren können. Weiter erfahren Sie, wie Sie Problemen im Bereich der Schultern, Hüften und Knie begegnen können und warum unsere Gefäße Indikatoren für unser tatsächliches Alter sind.

Referentinnen und Referenten unterschiedlicher Fachrichtungen stellen persönliche Lösungen anstelle von Diätzwang und Fitnesswahn vor und zeigen auf, wie „frau“ sich stark machen kann im Umgang mit Depressionen.

Entdecken Sie neue und bewährte Bewegungsangebote, die den Körper stärken und die Entspannung, Selbstvertrauen und Lebensfreude fördern können.

Singen und malen Sie mal wieder und geraten dabei in den „Flow“, ein als beglückend beschriebener Zustand völliger mentaler Vertiefung.

## „Brot und Rosen“

### ■ Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 11. Frauen.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.



## Wir engagieren uns für Sie

### Contilia Gruppe

Dr. Christine Bienek | Heike Bender-Roth | Sussan Bonabi  
Veronika de Buhr | PD Dr. Oliver Bruder  
Dr. Stephan Elenz | Dr. Alexander Gerhardt  
Dr. Andrea Gerling | Katja Grün | Dr. Roland Heesen  
Dr. Armin Hofmaier | Bettina Jansen | Petra Kerperin  
Giulia Kemper | Silke Kloppenburg  
Dr. Catherina Lomann | Dr./Univ. Rom Susanne Mühlhoff  
Dr. Thomas Nordmann | Dr. Ulrich Pfeiffer  
Dorothee Renzel | Andrea Rosin | PD Dr. Ulrich Thiem  
Dr. Wiebke Voigt | Tabea Walter | Annegret Wegmann

### sowie ...

Anni | Astrid Beining | Silvia Betinska | Brigitte  
Uschi de Buhr | Sylvia Cayola Cayda | Brigitta Czesla  
Wanda Damann | Nikolaos Georgakis | Maria Kalka  
Ines L. | Brigitta Lange | Peter Leitzen  
Dr. Birgit Meyer-Schwickerath | Dr. Felicitas Roelofsen  
Andrea Rosenthal | Heidi Rosin | Elke Scheffer  
Regine Schmelzer | Jane Splett | Natalie Steinert  
Gunda Twardon | Sabine Weinschenk | Mechthild Zander  
Sandra Zingeler

### Frauenberatung Essen

Petra Malti-Hannemann | Cornelia Simmberg  
Susanne Susok | Angelika Tanzberger

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

Petra Brodeßer | Fee Büser | Elke Dattenberg-Seifert  
Dagmar Frohnholt | Jivan B. Held | Martina Pesch  
Ulla Timmers-Trebing

### WIESE e.V.

Gabriele Becker | Claudia Demeter  
Michaela Weber-Freitag

## Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoss)

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen

AI-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern

ASB Ruhr e.V.

BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin

Contilia Gruppe

Contilia Therapie und Reha

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Essener Bündnis gegen Depression

Essener Kontakte e.V.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen

Frauenberatung Essen

Frauenselbsthilfe nach Krebs Essen

Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen

Hospizarbeit Essen e.V.

Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Sandra Zingeler, Mode- und Kostümdesignerin

Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Selbsthilfegruppe für Alleinlebende in Essen  
zwischen 60 und 70

Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen

Suchtnotruf Essen e.V.

Trauernetzwerk Essen

VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
an der Universität Essen e.V.

WIESE e.V.

# Veranstaltungsübersicht

Eröffnung: 9.30 Uhr | Kreuzgang (1. Untergeschoss)

Zeit	Aula   2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal A   2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal B   2. Untergeschoss	Zeit	Hörsaal C   2. Untergeschoss	Zeit	Clubraum 2   2. Untergeschoss
10.00 Uhr	<b>Starke Schultern gefragt</b> Ursachen und Behandlung von Schulterproblemen  • Dr. Armin Hofmaier   Oberarzt, Klinik für Schulter- und Ellenbogenchirurgie, SJKK	10.00 Uhr	<b>Kann man Alzheimer und Demenz vorbeugen?</b> Erste Anzeichen erkennen  • Dr. Alexander Gerhardt   Leitender Oberarzt Klinik für Geriatrie, GZHB Wissenschaftlicher Mitarbeiter Klinik für Nuklearmedizin, Universitätsklinikum Essen	10.00 Uhr	<b>Aktuelle Aspekte in der Vorsorge der Frauenheilkunde</b>  • Dr. Andrea Gerling   Leitende Oberärztin Frauenklinik, Gynäkologisches Krebszentrum, EKE	10.00 Uhr	<b>Was haben denn diese alten Texte mit mir zu tun?</b> Die Botschaften der Bibel ganz persönlich erleben  • Annegret Wegmann   Dipl.-Kffr., geprüfte Mediatorin/systemischer Coach (INEKO Cologne), Contilia Gruppe	10.00 Uhr	<b>Ist das noch meins oder kann das weg?</b> Der perfekte Kleiderschrank – weil weniger mehr ist  • Sandra Zingeler   Mode- und Kostümdesignerin • Moderation: Michaela Weber-Freitag   Sozialpädagogin MA, WIESE e.V.
11.30 Uhr	<b>Wenn Ängste unser Leben bestimmen</b> Strategien  • Dr. Wiebke Voigt   Chefärztin, Fachklinik Kamillushaus	11.30 Uhr	<b>Wie schaffen wir es, gelassen und lebensfroh älter zu werden?</b> Podiumsgespräch • Uschi de Buhr   Senioren-Einrichtungsleitung Contilia a.D. • Astrid Beining • Gunda Twardon   Ortsgruppe Essen der Angehörigen Psychisch Kranker e.V. • Andrea Rosenthal und Brigitte   Al-Anon Familiengruppen • Moderation: Gabriele Becker   WIESE e.V. und Dr. Birgit Meyer-Schwickerath   Psychotherapeutin	11.30 Uhr	<b>Schäfcenzählen ?!</b> Bewährtes und Neues gegen Schlafstörungen  • Dr./Univ. Rom Susanne Muehlhoff   Oberärztin, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern	11.30 Uhr	<b>Negative Gedanken abstellen – Lebensqualität gewinnen</b>  • Bettina Jansen   Dipl.-Psychologin, Institut für Psychosoziale Medizin, SMH	11.30 Uhr	<b>Die Jagd nach dem Selbstwert</b> Wann höre ich auf, wann mache ich weiter?  • Claudia Demeter   Dipl.-Psychologin, WIESE e.V.
13.00 Uhr	<b>Was uns zu Herzen geht</b> Risiken erkennen, Symptome deuten – Herzinfarkt vermeiden oder rechtzeitig behandeln  • PD Dr. Oliver Bruder   Direktor Contilia Herz- und Gefäßzentrum	13.00 Uhr	<b>Naturheilkundliche Sprechstunde</b> Prävention und ganzheitliche Behandlungsmethoden typischer „Frauenleiden“  • Susan Bonabi   Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren	13.00 Uhr	<b>JIN SHIN JYUTSU</b> Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte  • Angelika Tanzberger   Frauenberatung Essen	13.00 Uhr	<b>Wie macht „frau“ sich stark?</b> Strategien mit und gegen Depression  • Regine Schmelzer   Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin • Jane Splett   Essener Bündnis gegen Depression • Anni   Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid	13.00 Uhr	<b>Bücher zum Thema Lebenskunst</b>  • Brigitta Lange   Hilberath und Lange
14.30 Uhr	<b>Wenn jede Bewegung schmerzt</b> • Dr. Stephan Elenz (Hüftgelenk)   Chefarzt • Dr. Ulrich Pfeiffer (Knie)   Chefarzt  Contilia Endoprothetikzentrum Mülheim/Ruhr (EPZ), SMH	14.30 Uhr	<b>Lebenskunst</b> Von Philosophen lernen  • Nikolaos Georgakis   Philosoph, Journalist, Moderator und Programmbereichsleiter für Gesundheit, Ernährung und Psychologie an der Volkshochschule Essen	14.30 Uhr	<b>Tanzen weckt die Lebensgeister</b>  • Petra Brodeßer   VGUSU	14.30 Uhr	<b>Die Schilddrüse</b> Kleines Organ mit großer Wirkung  • Giulia Kemper   Oberärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie, SJKK	14.30 Uhr	<b>Vorsicht Medikamentencocktail –</b> über Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten  • Dr. Ulrich Thiem   Direktor der Klinik für Geriatrie, GZHB
16.00 Uhr	<b>Die geheime Macht des Darms</b> Auswirkungen auf Psyche, Gewicht u.v.m.  • Dr. Thomas Nordmann   Chefarzt, Klinik für Gastroenterologie und Onkologie, SMH	16.00 Uhr	<b>Alles im Fluss?</b> Wir sind so alt wie unsere Gefäße!  • Dr. Roland Heesen   Leitender Arzt, Angiologie, Klinik für Kardiologie und Angiologie, EKE	16.00 Uhr	<b>Tanz Dich frei</b> Warum Flamenco uns gut tut!  • Silvia Cayola Cayda   Netzwerkstatt Krebs • Ines L.   Frauenselbsthilfe nach Krebs	16.00 Uhr	<b>Selbstbehauptung für Frauen</b> Ein Schnuppertraining  • Susanne Susok   Frauenberatung Essen	16.00 Uhr	<b>Stress im Griff?!</b> Hintergrundinformationen und individuelle Lösungen  • Brigitta Cziesla   Institut für betriebliche Gesundheitsförderung
17.15 Uhr	<b>Gottesdienst in der Kirche</b>								

Zeit	Konferenzraum 1   Erdgeschoss	Zeit	Konferenzraum 6   1. Untergeschoss (Bibliothek)	Zeit	Kirche   1. Untergeschoss	Zeit	Meditationsraum   2. Untergeschoss	Zeit	Außengelände   Ausgang: 2. Untergeschoss
10.00 Uhr	<b>„Das schaffst Du eh nicht!“</b> Botschaften die unser Leben bestimmen, erkennen und hinterfragen  • Natalie Steinert   Suchtnotruf Essen e.V. • Heide Rosin   Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	10.00 Uhr	<b>Selbstmitgefühl</b> Sei nicht so hart zu Dir selbst!  • Petra Malt-Hannemann   Frauenberatung Essen	10.00 Uhr	<b>Lebenskünstlerin sein – jeden Tag neu</b> Spirituelle Impulse  • Petra Kerperin   Seelsorgerin, EKE	10.00 Uhr	<b>Meditatives Tanzen</b> Achtsamkeit im Bewegungsfluss  • Martina Pesch   VGUSU	10.00 Uhr	<b>Mit QiGong in den neuen Tag starten</b>  • Jivan B. Held   VGUSU
11.30 Uhr	<b>Die Kunst an Herausforderungen wachsen zu können</b> Angehörige psychisch Erkrankter teilen sich mit  • Maria Kalka   Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. • Sabine Weinschenk   Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker	11.30 Uhr	<b>Starke Frauen engagieren sich in Indien und Syrien für Menschen in Not</b> • Dr. Felicitas Roelofsen   ehemalige chirurgische Oberärztin, Ev. Bethesda Krankenhaus • Tabea Walter   Gesundheits- und Krankenpflegeschülerin, SMH, Moderation • Dorothee Renzel   Contilia Gruppe	11.30 Uhr	<b>Singen tut gut</b>  • Mechthild Zander   Gesangspädagogin	11.30 Uhr	<b>Herzchakra-Meditation</b> Die Lebensfreude stärken  • Jivan B. Held   VGUSU	11.30 Uhr	<b>Effektive Selbstverteidigung für Frauen</b> Chancen erfahren und ausprobieren  • Dagmar Fronholt   VGUSU
13.00 Uhr	<b>"it's ME"</b> Die Kunst mitfühlend mit sich umzugehen  • Elke Scheffer   Achtsamkeits-Lehrerin, MBSR, Ernährungswissenschaftlerin	13.00 Uhr	<b>Den Tod als Teil des Lebens betrachten</b> Gesprächskreis mit Impulsreferaten • Dr. Christine Bienek   Chefärztin Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, SEKN • Petra Kerperin   Seelsorgerin, EKE • Peter Leitzen   Philosoph, Lehrbeauftragter Universität Duisburg-Essen • Moderation: Annegret Wegmann   Contilia Gruppe	13.00 Uhr	<b>Musikalische Meditation</b>  • Mechthild Zander   Gesangspädagogin	13.00 Uhr	<b>AROHA</b> Herz-Kreislauf-Training im ¾-Takt  • Dagmar Fronholt   VGUSU	13.00 Uhr	<b>Lachyoga</b> Lachend die Gesundheit stärken  • Ulla Timmers-Trebing   VGUSU
14.30 Uhr	<b>Was mir guttut, wenn´s mir schlecht geht</b> Workshop  • Wanda Damann   Autorin, Expertin für Selbsthilfe	14.30 Uhr	<b>Persönliche Lösungen</b> anstelle von Diätzwang und Fitnesswahn  • Cornelia Simmberg   Frauenberatung Essen • Ulla Timmers-Trebing   VGUSU	14.30 Uhr	<b>Kirchenraum mit Leib und Seele erfahren</b> Spirituelle Impulse  • Silvia Betinska   Referentin für Spiritualität im Bistum Essen	14.30 Uhr	<b>Praktische Tipps zur Rückengesundheit</b> Ganzkörpertraining  • Fee Büser   VGUSU	14.30 Uhr	<b>Bewegt denken</b> Ein Denksport-Spaziergang in der Natur  • Elke Dattenberg-Seifert   VGUSU
16.00 Uhr	<b>Wenn das Leid des anderen zum eigenen Leid wird</b>  • Andrea Rosenthal   Al-Anon, Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern • Heike Bender-Roth   Therapeutische Leitung Fachklinik Kamillushaus	16.00 Uhr	<b>Frau Schnippers unglaubliche Reise ans Meer</b> Ein Kinofilm mit Laiendarstellern aus den Einrichtungen der Contilia Gruppe über Träume, die man auch im Alter nicht aufgeben sollte. (20 Min.) Moderation: • Veronika de Buhr   Contilia Pflege und Betreuung • Katja Grün   Contilia Pflege und Betreuung	16.00 Uhr		16.00 Uhr	<b>Faszination Faszien</b> Wissenswertes und praktische Anwendung  • Fee Büser   VGUSU	16.00 Uhr	<b>Trainingsprogramm</b> Bewegung in den Alltag bringen  • Petra Brodeßer   VGUSU
17.15 Uhr	<b>Gottesdienst in der Kirche</b>								



## Veranstalter



- BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin
- Elisabeth-Krankenhaus Essen (EKE)
- St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwengern
- Fachklinik Kamillushaus Heidhausen
- Geriatrie-Zentrum Haus Berge (GZHB)
- St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh (SJKK)
- St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr (SMH)
- Contilia Therapie und Reha

## Mitveranstalter



## Mitwirkende



## Etagenplan

### ■ Erdgeschoss (Haupteingang)

Konferenzraum 1 | Konferenzraum 2

### ■ 1. Untergeschoss

Kreuzgang (Infostände) | Kirche  
Konferenzraum 6 | Catering

### ■ 2. Untergeschoss

Aula | Hörsaal A | Hörsaal B | Hörsaal C  
Meditationsraum | Clubraum 2  
Ausgang zum Außengelände



## 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.

■ **Kunsttherapeutisches Angebot** (1. Untergeschoss)  
11.00 – 13.00 Uhr im Wintergarten | Andrea Rosin

■ **Massagen** (Fitnessraum, 2. Untergeschoss)  
10.00 – 16.00 Uhr | Anmeldung Stand:  
Contilia Therapie und Reha (Kreuzgang | 1.UG)

■ **Schrammek Kosmetik** (Kreuzgang | 1.UG)  
Individuelle Hautanalyse sowie Tipps  
zur optimalen Hautpflege

■ **Büchertisch** | Hilberath & Lange (Kreuzgang | 1.UG)

■ **Sprechstunde Mode - Was steht mir?**  
(Kreuzgang | 1.UG) | Sandra Zingeler

■ **Individuelle Beratungen**

- **Selbstabtasten der Brust** (EG, K2)  
9.30 – 12.30 Uhr  
Dr. Catherina Lomann und Silke Kloppenburg
- **Gynäkologisches Krebszentrum**  
Elisabeth-Krankenhaus Essen (Kreuzgang | 1.UG)

## ■ Veranstaltungsort

Kardinal-Hengsbach-Haus | Dahler Höhe 29 | 45239 Essen  
Näheres zu der Veranstaltung finden Sie unter:  
[www.contilia.de/Veranstaltungen](http://www.contilia.de/Veranstaltungen)

## ■ Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Shuttle-Service

S-Bahnhof Essen-Werden, von dort 5 Min. Fußweg oder kostenlose Nutzung unseres Shuttle-Services (zwischen 9–11 Uhr ab S-Bhf Essen-Werden und zurück zwischen 16–18 Uhr ab Haupteingang Kardinal-Hengsbach-Haus).

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da der Parkraum begrenzt ist.



Contilia Gruppe  
Huttropstr. 58 | 45138 Essen | [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

## ■ Verantwortliche Organisation

Nadja Frauenhofer | Fon 0201 65056-7404  
[n.frauenhofer@contilia.de](mailto:n.frauenhofer@contilia.de)

Frauen.Gesundheitstag  
auch auf

