

# Frauen.Gesundheitstag 2024 | „Mein Leben – ganz nah bei mir“

## Programmübersicht Schloß Borbeck / Schloßpark



| Zeit  | Fürstättissinnen-Zimmer   EG<br>Raum-Nr. 2 lt. Plan   | Raum 1.05   1. OG<br>Raum-Nr. 3 lt. Plan  | Residenzsaal   1. OG<br>Raum-Nr. 4 lt. Plan   | Trauzimmer   2. OG<br>Raum-Nr. 5 lt. Plan  | Contilia Zelt<br>Info-Wiese  | Treffpunkt 1<br>Info-Wiese  | Treffpunkt 2<br>Info-Wiese  |
|---|---|---|---|--|--|---|---|
| 10.00   | <b>Authentische Kommunikation – ganz nah bei mir</b><br><b>Vortrag</b><br>Claudia Demeter<br>Dipl.-Psychologin<br>Selbsthilfberatung Wiese e.V.<br><a href="http://www.wiesenetz.ruhr">www.wiesenetz.ruhr</a> | <b>Gemeinsam stark. Verständnis schaffen</b><br><b>Workshop</b><br>Andrea Langerwisch-Menze<br>Krisen- u. Trauerberaterin<br>Hanna Busch<br>Jugend-psychologisches Institut der Stadt Essen<br>Jana Gurk<br>Sozialpsychiatrisches Zentrum   PHE | <b>Broken Heart Syndrom – Wenn der Herzmuskel bei Kummer oder Stress erkrankt</b><br><b>Vortrag</b><br>Prof. Dr. med. Birgit Hailer<br>Kardiologie   PHE                          | <b>Selbstfürsorge bei Ängsten</b><br><b>Gesprächskreis</b><br>Emine Atas und Aasma Jabeen<br>Kommunales Integrationsmanagement SONII e.V.<br><a href="http://www.sonii.de">www.sonii.de</a>                                      | <b>Im kreativen Prozess bin ich bei mir</b><br><b>Kreativworkshop</b><br>Andrea Rosin<br>Kunsttherapeutin<br>KiTa Auf den Hufen   CPB                            | <b>Gesunde Füße halten dich im Gleichgewicht</b><br><b>Training</b><br>Suzane Freitas-Gosdzik<br>Diplomsportlehrerin   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a> | <b>Achtsamkeit in der Natur</b><br><b>Schnupperangebot Waldbaden im Schloßpark</b><br>Melanie Hundacker<br>Resilienz-, Mental-, Achtsamkeits- und Natur-Coach/Trainerin<br><a href="http://www.melanie-hundacker.de">www.melanie-hundacker.de</a> |
| 11.30   | <b>Natürlich – Hormonschwankungen?!</b><br><b>Vortrag</b><br>Christine Gembler<br>MVZ Praxis am Grillo-Theater   MVZ  | <b>Frauenpower – mein individuelles Ernährungsthema</b><br><b>Workshop</b><br>Heike Bornemann<br>Institut für systemorientiertes Gesundheitsmanagement<br><a href="http://www.isogem.de">www.isogem.de</a>                                      | <b>Probleme mit dem Beckenboden: Wie kann die Chirurgie helfen?</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Michael Zaczek<br>Allgemeine und Spezielle Viszeralchirurgie   PHE              | <b>Das ist wohl psychosomatisch! Was bedeutet das, und wo finde ich Hilfe?</b><br><b>Gesprächskreis</b><br>Dr. med. Natali Kirstein<br>Psychosomatik   SMH   |  | <b>Yoga für Nacken und Schulter</b><br><b>Training</b><br>Dagmar Frohnholt<br>Tai-Chi-Trainerin   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a>                      | <b>Brasilis – klein, aber oho!</b><br><b>Training</b><br>Suzane Freitas-Gosdzik<br>Diplomsportlehrerin   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a>   |
| <b>12.15–13.30 Uhr: Mittagspause</b>  |   |   |   |  |  |   |   |
| 13.30   | <b>Wechseljahre wegschlemmen – das geht!?</b><br><b>Ernährungsworkshop</b><br>Susanne Möpert<br>Integrative Ernährungsexpertin<br><a href="http://www.susanne-moepert.de">www.susanne-moepert.de</a>          | <b>Plötzlich Pflegefall!? – Akuthilfe für pflegende Angehörige</b><br><b>Vortrag</b><br>Bettina Spitz<br>Quartiersleiterin, Pflegeberaterin<br>St. Marien-Quartier   CPB  | <b>Schlupflider adé – wacher aussehen durch die Oberlidstraffung</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Ulrich Clemens David Suter<br>Plastische Chirurgie und Handchirurgie   PHE     | <b>Im Moment sein: Wie setze ich Grenzen?</b><br><b>Impro-Workshop</b><br>Birgit Ising<br>Autorin, Coach, Schauspielerin<br><a href="http://www.birgitising.com">www.birgitising.com</a>   | <b>Selbstfürsorge ist Selbstliebe</b><br><b>Kreativworkshop</b><br>Jana Gurk<br>Leiterin SPZ   PHE<br>Simone Himmelberg-Krüger<br>Leiterin Essener Kontakte e.V. | <b>Nur nicht den Kopf verlieren</b><br><b>Training</b><br>Katrin Hertel<br>Diplomsportlehrerin   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a>                       | <b>Erlebnistanz</b><br><b>Training</b><br>Petra Brodeßer<br>Tanzleiterin Erlebnistanz   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a>  |
| 15.00   | <b>Diabetes in der Familie – Tu dir Gutes im Miniformat!</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Anna-Katharina Trocha<br>MVZ Diabetologie Essen   MVZ  | <b>„Das tun Mädchen nicht“ – Kindheitsmuster mit der Schematherapie überwinden</b><br><b>Vortrag</b><br>Maren Randow<br>Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin   PHE  | <b>Schnappfinger oder Karpaltunnelsyndrom: Welche Therapien gibt es?</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Ulrich Clemens David Suter<br>Plastische Chirurgie und Handchirurgie   PHE | <b>Passgenau? Niemals! Ein Workshop zum Leben mit dem „Nie-so-richtig-sein!“</b><br>Cornelia Simmberg<br>Frauenberatung Essen e.V.<br><a href="http://www.frauenberatung-essen.de">www.frauenberatung-essen.de</a>               | Franziska Kallenberg<br>Leiterin Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle<br>Arbeiter-Samariter-Bund  | <b>AROHA</b><br><b>Training</b><br>Dagmar Frohnholt<br>Tai-Chi-Trainerin   VGsu<br><a href="http://www.vgsu.de">www.vgsu.de</a>   | <b>GemEINSAMES Ge(h)spräch im Park</b><br>Michaela Göddenhoff<br>Humanistische Gesprächstherapeutin<br><a href="http://www.seelen-bewegen.de">www.seelen-bewegen.de</a>   |
| <b>16.15 Uhr: Abschlussgottesdienst im Residenzsaal   Andrea Kemmer   Gemeindefereferentin der Kath. Kirchengemeinde St. Dionysius Essen-Borbeck</b>  |   |   |   |  |  |   |   |
| <b>EXTRA-ANGEBOT: 1000 Jahre Frauenpower – Führungen mit Birthe Marfording durch die historische Dauerausstellung Schloß Borbeck   11.30 Uhr und 13.30 Uhr   Kulturzentrum Schloß Borbeck   Treffpunkt 3 (Nähe Schloßeingang)</b> |   |   |   | <b>EXTRA-ANGEBOT: Abenteuer virtuelle Realität: Therapieunterstützende Bewegungsübungen mit der VR-Brille 10.00–12.30 Uhr und 13.00–16.00 Uhr   Janet Dickmann, CTR   Empfangsraum, EG   Raum-Nr. 1 lt. Plan (Anmeldeleiste)</b> |  |   |   |

- Alle Angebote sind kostenfrei und dauern in der Regel 40–45 min., die Bewegungsangebote sind meist etwas kürzer.
- Bitte beachten Sie die angegebenen Zeiten und respektieren Sie, wenn der Zutritt nach Beginn des Programmpunktes nicht mehr möglich ist.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt; es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei Interesse an einem Angebot empfiehlt sich ein frühzeitiges Erscheinen; Anmeldungen sind nicht möglich.
- Für die Bewegungsangebote raten wir zu bequemer Kleidung; im Tanzsaal zusätzlich zu Socken, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Alle Informationen zum Frauen.Gesundheitstag finden Sie hier (<https://frauengesundheitstag.contilia.de/>):



Raum- und Programmänderungen vorbehalten.  
Es gilt der jeweils aktuelle Stand: 3. Juli 2024.

# Frauen.Gesundheitstag 2024 | „Mein Leben – ganz nah bei mir“

## Programmübersicht Wirtschaftsgebäude



| Zeit  | Galerie   EG<br>Raum-Nr. 6 lt. Plan  | Theater in der Remise   EG<br>Raum-Nr. 7 lt. Plan   | Raum 1.04   1. OG<br>Raum-Nr. 10 lt. Plan  | Tanzsaal   1. OG<br>Raum-Nr. 11 lt. Plan  | Raum 2.12   2. OG<br>Raum-Nr. 14 lt. Plan   | Raum 2.04   2. OG<br>Raum-Nr. 15 lt. Plan   | Raum 2.06   2. OG<br>Raum-Nr. 16 lt. Plan   |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 10.00   | <b>Toxische Beziehungen: Welche Interaktionsstile spielen eine Rolle</b><br><b>Vortrag</b><br>PD Dr. med. Bernhard Kis<br>Psychiatrie   SEKN<br>Selbsthilfegruppe für Menschen in toxischen Beziehungen                            | <b>Nah bei mir sein</b><br><b>Workshop</b><br>Jane Splett<br>1. Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression e.V.<br>www.ebgd.de<br>Regine FaBöld<br>psychologische Psychotherapeutin<br>www.psychotherapieschmelzer.de               | <b>Plötzlich chronisch krank: Tipps für mehr Lebensqualität</b><br><b>Impulsvortrag und anschl. Gesprächskreis</b><br>Sarah Bouchafa und Alicia Schäfer<br>Gesundheitskiosk Altenessen<br>www.gesundheitskiosk.ruhr              | <b>Atme mal tief durch</b><br><b>Entspannungs-Workshop</b><br>Susanne Synofzik<br>Atem- und Entspannungs-therapeutin   CTR<br><b>Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!</b>           | <b>Das Fettstoffwechsel-1x1: Tipps &amp; Tricks</b><br><b>Gesprächskreis</b><br>Tilia Udelhoven<br>Doktorandin, Institut für Kreislaufforschung DSHS Köln, im Auftrag der Barmer<br>www.barmer.de | <b>Laien-Reanimation: Im Notfall den Anfang machen</b><br><b>Vortrag mit praktischen Übungen</b><br>Dana Joisten und Jessica Bode<br>Akut- und Notfallmedizin   EKE                 | <b>Begrüße den Morgens</b><br><b>Training</b><br>Dagmar Frohnholt<br>Tai-Chi-Trainerin   VGUS<br>www.vgsu.de                    |
| 11.30   | <b>Knochenbrüche im Alter – enge Zusammenarbeit der Fachabteilungen im Bereich der Alterstraumatologie</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Oliver Freitag<br>Geriatric   SJK<br>Justine Maas<br>Orthopädie und Unfallchirurgie   SJK | <b>Mythos Meditation – auch ein Weg zu mir!?</b><br><b>Impulsvortrag mit praktischen Übungen</b><br>Ursula Höhl<br>Achtsamkeitstrainerin<br>www.frauenwege.net  | <b>Ätherische Öle und Hochsensibilität – Wie ich mit Hilfe der Natur bei mir bleiben kann</b><br><b>Workshop</b><br>Britta Arndt<br>Von Frau zu Frau, Coaching, Beratung, Netzwerken<br>www.von-frau-zu-fraucoaching.com         | <b>Ganzkörperübungen mit dem Theraband</b><br><b>Training</b><br>Stefanie Lengner<br>Physiotherapeutin   CTR<br><b>Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!</b>                         | <b>Vorsorgevollmacht – Selbstbestimmt vorsorgen</b><br><b>Vortrag</b><br>Susanne Schumacher<br>Betreuungsstelle<br>Gesundheitsamt Essen   | <b>Laien-Reanimation: Im Notfall den Anfang machen</b><br><b>Vortrag mit praktischen Übungen</b><br>Dana Joisten und Jessica Bode<br>Akut- und Notfallmedizin   EKE                 | <b>Entspannt durch den Alltag</b><br><b>Entspannungsworkshop</b><br>Petra BrodeBer<br>Sportfachkraft   VGUS<br>www.vgsu.de      |
| <b>12.15–13.30 Uhr: Mittagspause</b>  |  |   |  |   |   |   |   |
| 13.30   | <b>Chancen der Krebsvorsorge in der Gynäkologie</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Frank W. Pizclewicz<br>Frauenklinik   EKE  | <b>Psychosomatik und Schmerzmedizin: gemeinsam für die Patient:innen</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Natali Kirstein<br>Psychosomatik   SMH<br>Dr. med. Anna Christina Knauber<br>Schmerzmedizin, Contilia<br>Wirbelsäulenzentrum   SMH | <b>Was hält mich auf? Wie komme ich mir selbst auf die Schliche? – Von einer Gehirnbesitzerin zu einer Gehirnbenutzerin werden.</b><br><b>Workshop</b><br>Andrea Steinforth<br>B.Sc. Psychologie, ECHA-Coach<br>www.highident.de | <b>Qi-Gong</b><br><b>Entspannungs-Workshop</b><br>Susanne Synofzik<br>Atem- und Entspannungs-therapeutin   CTR<br><b>Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!</b>                       | <b>Meine Emotionen – ganz nah bei mir</b><br><b>Lesung</b><br>Christiane Fischer<br>Autorin   | <b>Palliativ! Was kann ich tun?</b><br><b>Gesprächskreis</b><br>Kathrin Mai<br>Institut für Psychosoziale Medizin<br>Contilia   | <b>Lass' die Sonne in dein Herz!</b><br><b>Bewegungsworkshop</b><br>Dagmar Frohnholt<br>Tai-Chi-Trainerin   VGUS<br>www.vgsu.de |
| 15.00   | <b>Kopfschmerzen – die treue Begleitung vieler Frauen</b><br><b>Vortrag</b><br>Dr. med. Irina Zuk<br>Neurologie   PHE  | <b>Wenn die Schulter steif ist – was tun?</b><br><b>Vortrag</b><br>PD Dr. med.<br>Maik-Benjamin Brockmann<br>Schulterchirurgie   KKRH   | <b>Spiritualität und Beruf – Schöpfen aus einer inneren Quelle</b><br><b>Workshop</b><br>Annegret Wegmann<br>Systemische Coachin und Veränderungsmanagerin<br>www.coaching-wegmann.de  | <b>Atme mal tief durch</b><br><b>Entspannungs-Workshop</b><br>Susanne Synofzik<br>Atem- und Entspannungs-therapeutin   CTR<br><b>Achtung: Der Tanzsaal darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden!</b>           | <b>Umgang mit Krisen – Wie bleibe ich bei mir oder finde zu mir zurück?</b><br><b>Workshop</b><br>Stella Rosenbaum und Katja Schenk<br>Krebsberatung Essen<br>www.krebsberatung-essen.de          | <b>Das Kreuz mit dem Kreuz: Rückenbeschwerden bei Frauen</b><br><b>Impulsvortrag mit anschließendem Austausch</b><br>Dr. med. Daniel Begrich<br>Contilia Wirbelsäulenzentrum<br>SMH | <b>Feelgood-Übungen für die Faszien</b><br><b>Training</b><br>Katrin Hertel<br>Diplomsportlehrerin   VGUS<br>www.vgsu.de        |
| <b>16.15 Uhr: Abschlussgottesdienst im Residenzsaal   Andrea Kemmer   Gemeindefereferentin der Kath. Kirchengemeinde St. Dionysius Essen-Borbeck</b>              |  |   |  |   |   |   |   |
| <b>EXTRA-ANGEBOT: Brust abtasten – so geht's richtig   10.00   10.45   11.30 Uhr</b><br>Silke Kloppenburg   Frauenklinik EKE   Raum-Nr. 13 lt. Plan   Zimmer 1.08 |  |   |  | <b>EXTRA-ANGEBOT: Memory-Check – Wie gut ist mein Gedächtnis?   Einzeltestungen   10.00–13.00 Uhr durchgehend</b><br>Dr. phil. Hartmut Fahrenstich   GZHB   Raum-Nr. 8/9 lt. Plan   Zimmer 1.19/1.20 (Anmeldeliste) |   |   |   |

- Alle Angebote sind kostenfrei und dauern in der Regel 40–45 min., die Bewegungsangebote sind meist etwas kürzer.
- Bitte beachten Sie die angegebenen Zeiten und respektieren Sie, wenn der Zutritt nach Beginn des Programmpunktes nicht mehr möglich ist.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt; es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei Interesse an einem Angebot empfiehlt sich ein frühzeitiges Erscheinen; Anmeldungen sind nicht möglich (Ausnahme: Memory-Check)
- Für die Bewegungsangebote raten wir zu bequemer Kleidung; im Tanzsaal zusätzlich zu Socken, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Alle Informationen zum Frauen.Gesundheitstag finden Sie hier (<https://frauengesundheitstag.contilia.de/>):

Raum- und Programmänderungen vorbehalten.  
Es gilt der jeweils aktuelle Stand: 3. Juli 2024.

