

## Partnerinnen und Partner

- Café Heimelie
- Ernährungsberaterin Ute Becker
- Fotoagentur Ruhr  
Frau Bettina Engel-Albustin
- Heilpraktikerin Beate Bänsch
- Moderatorin Ulrike Rauhut
- Musikschule Moers
- Optik Achterberg
- Residenz Apotheke
- Sängerin Anja Lerch
- Sanitätshaus Unterwagner
- Selbsthilfekontaktstelle
- WenDo-Trainerin Martina Specker

## Veranstalterinnen und Veranstalter

### Knappschaft

Bezirk Moers  
Bereich Markt und Vertrieb  
Telefon: 02841 103-104  
E-Mail: kundenservice-moers@knappschaft.de

### Stadt Moers

Gleichstellungsstelle  
Telefon: 02841 201 333  
E-Mail: barbara.folkerts@moers.de

### St. Josef Krankenhaus

Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing  
Telefon: 02841 107-2207/2212  
E-Mail: regina.ozwirk@st.josef-moers.de  
pr.wellner@st.josef-moers.de

### Krankenhaus Bethanien Moers

Frauenklinik  
Telefon: 02841 200-2600  
E-Mail: frauenklinik@bethanienmoers.de

## 3. Moerser Frauengesundheitstag

„Frauengesundheit in Moers und der Welt“

Aktionen | Informationen | Diskussionen

Mittwoch | 15. Juni 2016 | 14.00 bis 18.00 Uhr  
Knappschaft | Knappschaft-Straße 1 | Moers



## Veranstaltungsprogramm

### Erdgeschoss - Foyer

- 14.00 Uhr** **Begrüßung**  
und musikalische Eröffnung  
durch die Musikschule Moers
- 14.15 Uhr** **Podiumsdiskussion**  
**„Frauengesundheit in Moers und der Welt“**  
Moderation: Frau Ulrike Rauhut  
Diskussionsteilnehmerinnen:
- Frau Samia Skiken  
Ärztin, Bethanien Krankenhaus Moers
  - Frau Günay Bilir  
Ltd. Oberärztin, St. Josef Krankenhaus
  - Frau Meliha Gök  
Gynäkologin, Moers
  - Frau Suada Redzovic  
Sozialbetreuerin, Stadt Moers
  - Frau Tanja Lukaß  
Leiterin der Geschäftsstelle Bochum,  
Knappschaft
- 15.30 bis 18.00 Uhr** **Café Heimelie** mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen
- 16.00 bis 17.00 Uhr** Singen hält gesund  
**Anja Lerch** lädt ein zum Mitsingen von Lieblingsliedern aus der ganzen Welt

## Gesundheitsangebote

### Erdgeschoss – Lichthof

- 14.00 bis 18.00 Uhr**
- Sehtest
  - Venendruckmessung
  - Ganganalyse
  - Blutzucker- Blutdruckmessung
  - Ernährungsberatung

## Workshops

### Erdgeschoss - Raum E 38

- 15.30 bis 16.00 Uhr** **Selbstuntersuchung an der Brust**  
**Richtig tasten lernen nach der MammaCare-Methode**  
Referentin: Jeanette Klok-Ditges  
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Krankenhaus Bethanien Moers
- Referentin: Silke König  
Medizinische Fachangestellte  
Krankenhaus Bethanien Moers
- Theoretische Einführung in die Anatomie der weiblichen Brust und Vermittlung von Grundlagen der Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode. An verschiedenen Silikonmodellen können praktische Eindrücke unter fachlicher Anleitung gewonnen werden.
- 16.15 bis 16.45 Uhr** **„Sei nicht der Sklave deiner Blase“**  
**Prävention und Behandlung von Inkontinenz**  
Referentin: Günay Bilir  
Ltd. Oberärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe  
St. Josef Krankenhaus, Moers
- Referentin: Anette Joachim  
Gesundheitszentrum Niederrhein  
St. Josef Krankenhaus, Moers
- Blasenprobleme sind peinlich und werden von betroffenen Frauen oft verdrängt und versteckt. Frau Bilir informiert über die Behandlungsmöglichkeiten bei Blasenschwäche und Frau Joachim stellt ein Beckenbodentraining für Frauen vor.
- 17.00 bis 17.30 Uhr** **Selbstuntersuchung an der Brust**  
**Richtig tasten lernen nach der MammaCare-Methode**  
(siehe oben 15.30 bis 16.00 Uhr)

## Workshops

### 3. Etage - Sitzungssaal

- 15.00 bis 16.30 Uhr** **WenDo - Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Frauen**  
Referentin: Frau Martina Specker  
WenDo-Trainerin
- Körpersprache, Stimme und Bewegung sagen viel über das Selbstbewusstsein von Menschen aus. Die Übungen im WenDo stärken Frauen im selbstbewussten Auftreten, um heikle Situationen zu entschärfen. Auch Strategien für individuelle sowie solidarische Lösungen in Konfliktsituationen werden entwickelt. Ausprobieren ist möglich und ausdrücklich erwünscht.
- 16.30 bis 18.00 Uhr** **„Stressabbau multikulturell“**  
**Die Welt der Entspannung und Klänge**  
Referentin: Beate Bänsch  
Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Stressabbau kann vielfältig erfolgen. Musik kann dabei eine besondere Wirkung erzielen. Die Begegnung mit unterschiedlichen Instrumenten und Klängen wird mit Methoden der Stressminimierung verbunden. Für die, die sich darüber hinaus auf eine entspannende Atemtechnik einlassen, die übrigens auch weltweit praktiziert werden kann, klingt der Nachmittag entspannt und angereichert mit neuem Elan aus.

## Abendveranstaltung

### St. Josef Krankenhaus, Asberger Str. 4, Moers

- 19.30 bis 21.00 Uhr** **„Singen mit Anja Lerch“**  
Für die Gesundheit,  
das Miteinander und  
ein gutes Gefühl