

Bühnenprogramm des Forums „Gesund & Aktiv“, 10.-13. November 2018, Halle 2

Samstag, 10.11.18

- **11.00 Uhr: „Spontan soll nur die Freude sein.“** Therapien bei Blasenschwäche. OÄ Dr. Justine Szymeczek-Speth, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Marienhospital Altenessen
- **11.45-12.00 Uhr: Bauchtanz**
- **12.00-12.30 Uhr: Herzrhythmusstörungen und Sport.** Kardiologe Dr. Mohsen Tekiyeh/Priv.-Doz. Dr. Oliver Bruder
- **12.30 Uhr: Der Weg zur gesunden Ernährung.** Janett Klein, Fachfrau für Ernährung (IHK)
- **13.00-13.20 Uhr: Joga für den Rücken.** Margarethe Sliwinski
- **14.00 Uhr: „Willst Du mit mir gehen“** – Bewegung für ältere Menschen
- **14.30 Uhr: „Besser hören aus eigener Kraft – Die Terzo Gehörtherapie“.** Hörakustikermeisterin Jennifer Schmirler/Vitakustik
- **15.00 Uhr: Patientenhochschule** – Der Weg zum mündigen Patienten
- **15.30 Uhr: Verlosungsaktion**

Sonntag, 11.11.18

- **11.00 Uhr: Angehörige von chronisch erkrankten Menschen** – Wie schützen Sie sich vor Überforderung? Christiane Mais, Aphasiker-Zentrum NRW e.V./ Philipusstift Essen-Borbeck
- **11.45 Uhr: „Besser hören aus eigener Kraft – Die Terzo Gehörtherapie“.** Hörakustikermeisterin Jennifer Schmirler/Vitakustik
- **12.15 Uhr: Cheerleading** – Vorführung der SharX Cheerleader e. V.
- **12.35 Uhr: Wheelatoren** – Kombination Rollstuhl/Rollator
- **13.40 Uhr: Smovey-Ringe** – Vorführung mit Elvira Zander
- **14.00 Uhr: „Willst Du mit mir gehen“** – Bewegung für ältere Menschen
- **14.20 Uhr: CERAGEM** – Therapeutische Massageliegen. Eugen Nowakowski
- **15.00 Uhr: Hypnose** – Wie man die eigenen Kräfte aktivieren kann“ – Heiko Dem, Hypnotiseur
- **15.30 Uhr: Patientenhochschule**
- **16.00 Uhr: Verlosungsaktion.**
- **16.00 Uhr: Gesundes Raumklima.** Sybille Hellier, IBT Team NRW

Montag, 12.11.18

- **11.00 Uhr: Patientenhochschule** – Der Weg zum mündigen Patienten
- **11.30 Uhr: Inkontinenz** – na und! Petra Regiani, mediroent
- **14.00 Uhr: „Willst Du mit mir gehen“** – Bewegung für ältere Menschen.
- **14.30 Uhr: „Operieren ohne sichtbare Narben“**, Dr. Bolko von Gerstenbergk-Helldorff, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am Marienhospital Altenessen
- **15.00 Uhr: Rund ums gute Hören** – Hörsysteme Wessling
- **15.30 Uhr: Verlosungsaktion** Bekanntgabe der Tagesgewinner
- **16.00 Uhr: „Sodbrennen – wenn die Speiseröhre brennt.“** Dr. Frank Dederichs, Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährungsmedizin am Marienhospital Altenessen

Dienstag, 13.11.18

- **11.00 Uhr: Patientenhochschule** – Der Weg zum mündigen Patienten
- **14.00 Uhr: „Willst Du mit mir gehen“** – Bewegung für ältere Menschen. Die Initiative, die regelmäßig gemeinsame Spaziergänge in den Stadtteilen Essens anbietet, besucht Gesund & Aktiv auf dem Spaziergang durch die Messe.
- **14.30 Uhr: „Chronische Schmerzen?“ Erfolgreiche Therapieansätze für mehr Lebensqualität.** Referentin: Daniela Wagner, Ärztin. Leitung für spezielle Schmerztherapie, Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, St. Vincenz Krankenhaus Essen
- **15.00 Uhr: Verlosungsaktion** Bekanntgabe der Tagesgewinner



Gesund & Aktiv

FOKUS LEBENSQUALITÄT



Besuchen Sie auch den Essener Sportbund in Halle 7, der einige Beiträge zur Gestaltung des Gesund & Aktiv-Programms beigetragen hat.