



Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Damen und Herren,

das Marienhospital war schon immer nicht nur ein Krankenhaus, sondern auch eine Bildungsstätte. Um diesem Anspruch noch stärker gerecht zu werden, hat es 2009 im Haus der Katholischen Kirche den Info•Gesundheit eingerichtet. Dieser wendet sich an Patienten und deren Angehörige, an junge bzw. werdende Eltern sowie an alle, die sich für Gesundheitsthemen interessieren.

Im Info•Gesundheit können Sie sich von Fachexperten kompetent beraten lassen, in Workshops Neues lernen oder an Vorträgen teilnehmen. Ein Schwerpunkt der Veranstaltungen von Januar bis April 2012 liegt auf dem Thema „Entspannung“. Zudem können werdende Mütter und Väter sowie Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern ein vielfältiges Kurs- und Beratungsangebot wahrnehmen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Es grüßt Sie herzlichst
Ihr Team des Info•Gesundheit

Soweit nicht anders angegeben, ist der Eintritt zu den Veranstaltungen frei und eine Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Information unter Telefon: (07 11) 64 89-33 30.

JANUAR

Säuglingspflege-Kompaktkurs

Samstag, 7. Januar, 9.30–15.30 Uhr

Virginia Fäser, Kinderkrankenschwester

Teilnahmegebühr: 30 Euro für eine Person, 40 Euro für Paare – Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57
Erwarten Sie Ihr erstes Kind? Vermutlich stellen sich Ihnen viele Fragen, zum Beispiel zu notwendigen Anschaffungen, zur Ernährung des Kindes oder zum Umgang mit dem Baby. Die Kursleiterin hilft Ihnen hier gerne weiter. Im Kurs erhalten Sie zudem Tipps zum Wickeln, zur Hautpflege und zum Baden Ihres Kindes. Im Anschluss an das Angebot findet stets von 15.45 bis 16.30 Uhr eine offene Sprechstunde statt. Ehemalige Teilnehmer haben die Gelegenheit, weitere Fragen zu stellen und Hilfestellung zu bekommen.

Stillcafé

Mittwoch, 11. Januar, 10.00–11.30 Uhr

Sieglinde Schenk, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Schwangere Frauen, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Stillcafé! In geselliger Runde besteht die Möglichkeit, sich zu Alltagsfragen rund ums Thema Stillen auszutauschen. Schwangere Frauen erhalten eine praktische Vorstellung vom Stillen eines Babys. Mütter können über Erfahrungen sprechen. Zu Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“, „Warum schreit mein Baby?“ oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ bietet Sieglinde Schenk eine umfassend Beratung an.

Schnupperkurs Progressive Muskelentspannung

Donnerstag, 12. Januar, 17.00–18.30 Uhr

Anja Monn, Gesundheitsförderin (BA)

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht wird. In diesem Schnupperkurs können Sie das Verfahren kennenlernen und ausprobieren. Bitte warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung – Stärkung des Immunsystems (Teil 10)

Donnerstag, 19. Januar, 17.00–19.00 Uhr

Ute Bittner, Psychoonkologin, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin

Die Vorträge der Reihe „Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung“ beschäftigen sich mit der Frage, wie das Immunsystem gestärkt werden kann, um Krankheiten vorzubeugen oder besser zu bewältigen. Thema dieses Termins ist „Die Sinne pflegen und Zukunft entwickeln“.

Stillen – was muss ich wissen?

Mittwoch, 25. Januar, 17.00–18.30 Uhr

Sieglinde Schenk, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Was ist beim Stillen wichtig? Wie kann ich mich auf das Stillen vorbereiten? Fragen wie diese bespricht Stillberaterin Sieglinde Schenk mit den Teilnehmerinnen. Erfahren Sie, welche Bedeutung Stillen für Mutter und Kind hat, wie die Muttermilch zusammengesetzt ist und wie der Partner beim Stillen eingebunden werden kann. Die Teilnehmerinnen können zudem eigene Fragen stellen. Auch Mütter mit Stillproblemen sind willkommen.

FEBRUAR

Säuglingspflege-Kompaktkurs

Samstag, 4. Februar, 9.30–15.30 Uhr

Tipps und Tricks zum Wickeln, Baden und zur Ernährung eines Kleinkindes. Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 7. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Stillcafé

Mittwoch, 8. Februar, 10.00–11.30 Uhr

Offener Gesprächskreis zum Thema Stillen. Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Stress und Burnout

Donnerstag, 9. Februar, 17.00–19.00 Uhr

Ute Bittner, Psychoonkologin, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin

Wollen Sie, dass Ihre Lebenskerze weiter brennt? Das Thema „Stress und Burnout“ wird in der Veranstaltung mit kreativen Mitteln erarbeitet.



Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz

Donnerstag, 16. Februar, 16.00–17.30 Uhr

Regine Martis-Cisic, Krankenschwester, Dipl.-Pflegerin (FH), Leiterin Sorglos Wohnen Malteser Hilfsdienst e. V.
Patienten mit einer sogenannten „eingeschränkten Alltagskompetenz“ – meist Demenzerkrankte – haben Anspruch auf spezielle Leistungen der Pflegeversicherung. Die Referentin informiert über Anspruchsvoraussetzungen, Beantragung der Leistungen und über Möglichkeiten der Inanspruchnahme.

Willkommen zu Hause

Mittwoch, 29. Februar, 17.00–18.30 Uhr

Sieglinde Schenk, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Sie sind Eltern geworden und endlich mit Ihrem Neugeborenen zu Hause. Ob dies Ihr erstes Kind ist oder ob Sie schon weitere Kinder in der Familie haben – die Veränderungen sind vielfältig, und es kommen immer wieder Fragen auf. In dieser Veranstaltung werden folgende Themen besprochen: der veränderte Tagesablauf mit Kind, die Hormonumstellung bei der Mutter, Was ist „normal“ bei einem Neugeborenen?, Organisationshilfen, Eltern werden – Paar bleiben. Es besteht natürlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen!

MÄRZ

Säuglingspflege-Kompaktkurs

Samstag, 3. März, 9.30–15.30 Uhr

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 7. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Gesunde Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren

Mittwoch, 7. März, 18.30–20.00 Uhr

Katharina Donner, Diplom-Ökotrophologin

Eintritt: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke – Anmeldung unter Telefon (07 11) 64 89-33 30

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung eines Kindes unerlässlich. Die Referentin spricht in ihrem Vortrag über eine ausgewogene Auswahl der Lebensmittel, das Ernährungskonzept „5 am Tag“, den Mehrbedarf in der Stillzeit, Beikost Einführung und Allergien. Der Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr.



Stillcafé

Mittwoch, 14. März, 10.00–11.30 Uhr

Offener Gesprächskreis zum Thema Stillen. Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Krebsberatungsstelle Stuttgart

Dienstag, 20. März, 16.00–17.30 Uhr

Sabine Wörner-Fischer, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Systemische Familientherapeutin, mit Team

Die Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle Stuttgart stellen ihre Arbeit vor. Das Team begleitet Betroffene in allen Phasen der Krebserkrankung und hilft ihnen, Wege zu finden, mit der Erkrankung umzugehen. Schwerpunkte sind die psychoonkologischen und psychosozialen Aspekte der Betreuung und Beratung.

Schnupperkurs Autogenes Training

Donnerstag, 22. März, 17.00–18.30 Uhr

Anja Monn, Gesundheitsförderin (BA)

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es kann helfen, eine vertiefte Erholung, Selbstregulierung und eine Leistungssteigerung zu erreichen. In diesem Schnupperkurs können Sie das Autogene Training kennenlernen und ausprobieren. Bitte warme Strümpfe und eine Decke mitbringen.

Stillen und Berufstätigkeit

Mittwoch, 28. März, 17.00–18.30 Uhr

Sieglinde Schenk, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Eintritt: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke – Anmeldung unter Telefon (07 11) 64 89-33 30

Der Vortrag behandelt folgende Themen: Bedeutung von Stillen und Muttermilch für die kindliche Entwicklung, Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch, Bindungsverhalten – wie viel Mutter braucht ein Kind?, Möglichkeiten der Fremdbetreuung, rechtliche Grundlagen für erwerbstätige Mütter, Beenden der Stillbeziehung.



APRIL

Stillcafé

Mittwoch, 11. April, 10.00–11.30 Uhr

Offener Gesprächskreis zum Thema Stillen. Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Aus der Ruhe kommt die Kraft – Beten mit Leib und Seele

Donnerstag, 12. April, 17.00–18.30 Uhr

Schwester Nicola Maria Schmitt

Unser Körper hilft uns auf dem Weg zur Mitte, zur Stille, zum göttlichen Raum. Mittels Wahrnehmungsübungen und den Gebetsgebärden des heiligen Dominikus kommen wir im stillen Gebet und zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Säuglingspflege-Kompaktkurs

Samstag, 14. April, 9.30–15.30 Uhr

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 7. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Sei gut zu deinen Füßen

Mittwoch, 18. April, 16.00–17.00 Uhr

Claudia Hirschle, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Wundexpertin, Medizinische Fußpflegerin

Der Vortrag informiert über Wissenswertes zur Fußpflege und richtet sich vor allem an Diabetiker. Gefühls- oder Durchblutungsstörungen der Füße sind typische Folgen eines Diabetes. Um schwereren Erkrankungen vorzubeugen, müssen Diabetiker der Fußpflege besondere Aufmerksamkeit schenken. Folgende Inhalte werden angesprochen: Wie sind Füße zu pflegen?, Folgen mangelnder Pflege, Tipps für die richtige Fußpflege.

ADRESSE, ANMELDUNG und INFORMATION

Adresse

Info•Gesundheit
Haus der Katholischen Kirche
Königstraße 7, 4. Stock
70173 Stuttgart

Information /Anmeldung

Marienhospital Stuttgart
Patienten-Informationszentrum (PIZ)
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Achtung! Die Angebote „Autogenes Training“, „Progressive Muskelentspannung“ und „Aus der Ruhe kommt die Kraft“ finden im Kursraum im 2. Stock des Hauses der Katholischen Kirche statt.

Der Info•Gesundheit liegt mitten im Zentrum Stuttgarts, direkt neben der Domkirche St. Eberhard in der unteren Königstraße. Er befindet sich nur fünf Minuten vom Hauptbahnhof entfernt.

Telefon: (07 11) 64 89-33 30
E-Mail: info.gesundheit@vinzenz.de

Soweit nicht anders angegeben, ist der Eintritt zu den Veranstaltungen frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Weitere Informationen unter:
www.marienhospital-stuttgart.de