

INFO ● GESUNDHEIT

Veranstaltungen für Patienten,
Angehörige und Interessierte

**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, bietet es seit einigen Jahren im Haus der Katholischen Kirche die Veranstaltungsreihe Info•Gesundheit an. Diese wendet sich an Patienten und deren Angehörige, an junge bzw. werdende Eltern sowie an alle, die sich für Gesundheitsthemen interessieren.

Im Rahmen von Info•Gesundheit können Sie sich von Fachexperten kompetent beraten lassen, in Workshops Neues lernen oder an Vorträgen teilnehmen. Werdenden Müttern und Vätern sowie Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern steht ein vielfältiges Kurs- und Beratungsangebot zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr Team des Info•Gesundheit

Vorträge zu Gesundheit und Vorsorge sind in diesem Programm mit einem rosafarbenen Punkt gekennzeichnet. Die übrigen Veranstaltungen wenden sich an junge und werdende Eltern.

Januar 2017

Stillcafé

Mittwoch, 11. Januar, 10.00 – 11.30 Uhr

Maren Albrecht, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

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 ihre Erfahrungen sprechen. Zu Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“ oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ wird eine umfassende Beratung angeboten.

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 14. Januar, 9.30 – 15.30 Uhr

Virginia Fäser, Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und Pflegepädagogin (BA)

Kosten: 30 Euro für eine Person, 40 Euro für Paare – Anmeldung unter Telefon: (07 11) 53 37 57.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum, EG

Der „Säuglingspflegekurs kompakt“ beantwortet Fragen bezüglich der Erstausrüstung für ein Baby, zum Baden, Wickeln, zur Gesäßpflege und auch zum Umgang mit einem Säugling unter kinästhetischen Aspekten: Wie kann ein Neugeborenes oder ein Säugling aufgenommen, wie beruhigt und beim Aufstoßen unterstützt werden?

Stress – Würze des Lebens oder lästiges Übel?

Mittwoch, 25. Januar, 17.00 – 18.30 Uhr

Regina Mayle, Pflegepädagogin (B. A.), Beraterin Patienten-Informationszentrum Marienhospital

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG

Ein Leben ohne Stress wäre langweilig. Eine gewisse Spannung im Leben hält uns lebendig und lässt uns Anforderungen bewältigen. Solange wir das Gefühl haben, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein, können wir das so sehen. Ist jedoch kein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung im täglichen Leben mehr möglich, wird der Stress zur Belastung. Im Vortrag wird Ihnen die Entstehung von Stress erläutert, die Auswirkungen dargestellt und Möglichkeiten der Stressbewältigung aufgezeigt. Ziel ist es, dass Sie sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen, um besser für sich selbst sorgen zu können.

Februar 2017

Stillcafé

Mittwoch, 1. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 4. Februar, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum, EG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 14. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung

Donnerstag, 9. Februar, 17.00 – 18.00 Uhr

Dorothe Wolfram, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Marienhospital

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht wird. Bei dieser Abendveranstaltung erhalten Sie eine theoretische und praktische Einführung in die Progressive Muskelentspannung.

Stillcafé

Mittwoch, 15. Februar, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.



Stress und Gelassenheit

Mittwoch, 15. Februar, 17.00 – 19.00 Uhr

Ute Bittner, Psychoonkologin, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG

Gedanken und Einstellungen können dazu führen, dass wir uns selbst unter Druck setzen und Stresssituationen verstärken. Wichtig ist es zunächst, den Stress bewusst wahrzunehmen. Bei dieser Veranstaltung werden Sie durch bestimmte Übungen zur Stresswahrnehmung angeleitet. Anschließend erfahren Sie, wie Sie Veränderungen aus psychologischer Sicht herbeiführen können und Sie zu mehr Gelassenheit kommen.

März 2017

Stillcafé

Mittwoch, 1. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 4. März, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 14. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Die innere Kraft der Seele und des Geistes – Resilienz

Dienstag, 14. März, 18.00 – 19.30 Uhr

Andreas Rieck, Bildungsreferent, Dipl.-Theologe, NLP-Master

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG

Warum schaffen es einige Menschen, selbst mit schlimmsten Erfahrungen fertig zu werden, während andere daran zerbrechen? Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit Längerem mit dieser Frage und bietet das Konzept der Resilienz als Erklärungsansatz an. Was Menschen gesund erhält steht im Mittelpunkt des Interesses, nicht allein mehr krankmachende Faktoren. Nach dem Konzept der Resilienz haben wir alles in uns, um Krisen zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Doch welche Faktoren sind dies? Und wie kann man diese stärken? Darum geht es an diesem Abend.

Stillcafé

Mittwoch, 15. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

April 2017

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 1. April, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum, EG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 14. Januar. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Stillcafé

Mittwoch, 5. April, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Stillcafé

Mittwoch, 19. April, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Kursraum, 2. OG

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 11. Januar.

Schützen Sie Ihr Immunsystem! Fit mit gesunder Ernährung auch im stressigen Alltag

Dienstag, 25. April, 17.00 – 18.30 Uhr

Nadine Zengler, Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE)

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG

Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig, dass unser Körper alle Nährstoffe bekommt, um gesund zu bleiben. Wie sieht eigentlich eine ausgewogene Ernährung aus? Wie kann ich mich auch in stressigen Zeiten gesund ernähren? Wodurch kann ich mein Immunsystem unterstützen? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Adresse, Anmeldung und Information

Veranstaltungsort

Haus der Katholischen Kirche

Königstraße 7

70173 Stuttgart

Das Haus der Katholischen Kirche liegt mitten im Zentrum Stuttgarts, direkt neben der Domkirche St. Eberhard in der unteren Königstraße.

Es ist vom Hauptbahnhof zu Fuß in nur fünf Minuten erreichbar.

Information/Anmeldung

(Veranstaltungsort: siehe links)

Marienhospital Stuttgart

Patienten-Informationszentrum (PIZ)

Böheimstraße 37

70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-33 30

E-Mail: info.gesundheit@vinzenz.de

Weitere Informationen unter:

www.marienhospital-stuttgart.de

