

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.

Mai 2017

Stillcafé

Mittwoch, 3. Mai, 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, 6. Mai, 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?

Wissenswertes zur Patientenverfügung

Dienstag, 9. Mai, 17.30 – 19.00 Uhr

Christine Schweikart, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Beraterin im Patienten-Informationszentrum des Marienhospitals

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

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

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, ob sie eine Patientenverfügung verfassen sollen. Oft ist man jedoch unsicher, was mit einer solchen Verfügung geregelt werden kann und wie sie formuliert sein muss. Der Vortrag klärt darüber auf.

Wenn Alkohol zum Problem wird

Dienstag, 16. Mai, 17.00 – 18.00 Uhr

Lana Schaich, Sozialpädagogin, Caritasverband für Stuttgart e. V.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum EG

Der Alltag, unser Umfeld und unsere Gewohnheiten führen manchmal und ohne dass man es bewusst wahrnimmt zu einem schädigenden Trinkverhalten. Was zunächst erleichtert und entspannt, kann im Laufe der Zeit für Betroffene und auch für ihre Angehörigen belastend und problematisch werden. Die „Psycho-soziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke, -gefährdete und Angehörige“ des Caritasverbandes für Stuttgart e. V. bietet Auswege an. Die Referentin stellt diese Angebote vor.

Stillcafé

Mittwoch, 17. Mai, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Mai.

Juni 2017

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 3. Juni, 9.30 – 15.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 6. Mai. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Stillcafé

Mittwoch, 7. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Mai.



Leben mit einer chronischen Erkrankung: Chronisch krank – was nun?

Dienstag, 13. Juni, 17.00 – 18.30 Uhr

Regina Mayle, Pflegepädagogin (B. A.), Beraterin Patienten-Informationszentrum Marienhospital und Karin Evang-Ikonomov, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Familiengesundheitspflegerin

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

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

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung trifft die meisten Menschen völlig unerwartet und bewirkt eine Zäsur im Leben der Betroffenen. Die Auswirkungen könnten sehr weitreichend sein und sind mit Veränderungen in der Lebensgestaltung verbunden. Wie kann ich mit einer chronischen Erkrankung umgehen, dass ich möglichst viel Stabilität in meinem Leben erhalte? Am Beispiel der Herzinsuffizienz werden in diesem Vortrag Möglichkeiten des Umgangs und der Bewältigung einer chronischen Erkrankung aufgezeigt.

Stillcafé

Mittwoch, 21. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Mai.

Lebensmittelzusatzstoffe

Donnerstag, 22. Juni, 17.00 – 18.30 Uhr

Anja Dautel, Gesundheitsförderin (B.A.)

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

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

Lebensmittelzusatzstoffe haben oft komplizierte Namen oder verbergen sich hinter E-Nummern. Was Lebensmittelzusatzstoffe bringen, wann sie schaden und was Sie als Verbraucher beachten sollten, erfahren Sie hier.

Juli 2017

Säuglingspflegekurs kompakt

Samstag, 1. Juli, 9.30 – 15.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 6. Mai. Anmeldung unter Telefon (07 11) 53 37 57.

Stillcafé

Mittwoch, 5. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Mai.

Achtsamkeit – achtsam sein und glücklich werden

Dienstag, 11. Juli, 16.30 – 18.00 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

Achtsamkeit ist ein Weg der Selbstbeobachtung, Selbsterfahrung und positiven Selbstveränderung. Sie ermöglicht es uns, negative Gedanken und Empfindungen zu erkennen, zu erforschen und nachhaltig aufzulösen. Egal, auf welcher persönlichen „Baustelle“ wir uns gerade befinden, die Achtsamkeits-Praxis lässt sich auf alle Formen von Stress, Unruhe, Unzufriedenheit und Gefühlen anwenden. Auch in der Schulmedizin hat sich das Prinzip der Achtsamkeit sowohl bei körperlichen als auch seelischen Erkrankungen längst als sehr wirkungsvoll etabliert. In diesem Vortrag erfahren Sie theoretische Hintergründe und praktische Übungen für Ihren Alltag.

Stillcafé

Mittwoch, 19. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Mai.

Herzhaft genießen: So schützen Sie Ihr Herz mit mediterraner Ernährung

Mittwoch, 26. Juli, 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

Senken Sie Ihr Herzinfarktrisiko! Mit gesunder, leckerer Mittelmeerküche sowie mit körperlicher Aktivität, reduziertem Alkoholkonsum und Stressvermeidung können Sie diesem Risiko etwas entgegensetzen.

Der Vortrag informiert über eine herzgesunde Ernährung, in deren Mittelpunkt die mediterrane Kost steht.

Diese hat nachweislich eine günstige Wirkung in der Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

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

