

» Lassen Sie sich informieren und beraten!



ANGEBOTE FÜR PATIENTEN
UND INTERESSIERTE

**Schulungsreihe: „Ich nehme ab“ –
in zwölf Schritten zum dauerhaften Abnehmerfolg**
immer montags, 2., 9., 16., 23. und 30. März (weitere Termine
im April und Mai), 16.30 – 18.00 Uhr
Leitung: Laura Pecher, Diätassistentin

Anmeldung: Telefon 0711 6489-3330 oder E-Mail an piz@vinzenz.de. Teilnahme kostenlos. Die Schulungsunterlagen
müssen vorab im Buchhandel gekauft werden (Preis: 20,- €; ISBN-Nr. 978-3-88749-224-3). Die Teilnahme ist nur an der
gesamten Schulungsreihe, nicht an Einzelterminen möglich.
Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum, EG
Sie sind motiviert, überschüssige Pfunde loszuwerden? Ihnen
fehlt es jedoch an konkreten Handlungsempfehlungen für den
dauerhaften Erfolg? Das Programm „Ich nehme ab“ der Deut-
schen Gesellschaft für Ernährung richtet sich an alle, die eine
gesunde und langfristige Ernährungsumstellung anstreben.
Ziel des Programms ist eine anhaltende Gewichtsreduktion,
die Motivation zu einem gesunden Ernährungsstil und eine
Steigerung der Lebensqualität. In einer fachlich geleiteten Ab-
nehmgruppe nähern wir uns diesen Zielen in zwölf Schritten
und unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg zum Erfolg.

Superfood aus heimischen Gärten

Dienstag, 3. März, 16.30 – 18.00 Uhr
Leitung: Sylvia Marwitz, Ernährungsberaterin DGE
Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG
Gojibeeren, Chiasamen, Matcha-Tee und Co versprechen

Gesundheit und Vitalität. Welche wertvollen Inhaltsstoffe in
ihnen stecken und wie Sie diese in heimischen Lebensmitteln
wiederfinden, erfahren Sie in diesem Vortrag. Zudem lernen
Sie, welche weiteren Vorteile die regionalen Produkte im Ver-
gleich zu den importierten Exoten besitzen.

» April

Meditation – Achtsamkeit – Kontemplation

Montag, 6. April, 15.00 – 16.30 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Februar.

**Schulungsreihe: „Ich nehme ab“ –
in zwölf Schritten zum dauerhaften Abnehmerfolg**
immer montags, 6., 20. und 27. April, 16.30 – 18.00 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 2. März.

» Mai

Meditation – Achtsamkeit – Kontemplation

Montag, 4. Mai, 15.00 – 16.30 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Februar.

**Schulungsreihe: „Ich nehme ab“ –
in zwölf Schritten zum dauerhaften Abnehmerfolg**
immer montags, 4., 11., 18. und 25. Mai, 16.30 – 18.00 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 2. März.

Aktiv bleiben im Ehrenamt – eine Bereicherung, nicht nur für andere

Dienstag, 5. Mai, 17.00 – 18.30 Uhr
Leitung: Susanne Lutz, Beauftragte für das Ehrenamt, Marien-
hospital Stuttgart
Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG
Das ehrenamtliche Engagement vieler Frauen und Männer im
Marienhospital ist sowohl für die Patienten/innen als auch für
die Mitarbeiter/innen eine Bereicherung. Aber warum sollten
Sie sich ehrenamtlich engagieren? Welchen Nutzen hat der
freiwillige Helfer von einem solchen Einsatz? Die Referentin
klärt darüber auf, warum ein Ehrenamt hilft, aktiv zu bleiben.
Sie erläutert, wie Ehrenamtliche im Marienhospital unterstützt
werden und welche Möglichkeiten es gibt, mitzuarbeiten.

Letzte Hilfe-Kurs

Samstag, 9. Mai, 9.00 – 13.00 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom
15. Februar.

» Juni

Meditation – Achtsamkeit – Kontemplation

Montag, 8. Juni, 15.00 – 16.30 Uhr
Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Februar.

Gesund bleiben in dieser Welt

Dienstag, 30. Juni, 16.30 – 18.00 Uhr
Leitung: Andreas Rieck, Dipl.-Theologe, NLP-Master,
Bildungsreferent Bildungszentrum Vinzenz von Paul
Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG
Die Welt verändert sich immer schneller. Zusammenhänge
werden komplexer, die Realität widersprüchlicher und die
Gesamtsituation unsicherer. Wir sind davon herausgefordert.
Wenn dann noch persönliche Krisen hinzukommen, kann
das dazu führen, dass die Gesundheit leidet. Es gilt, eine
seelische und psychische Kraft zu entwickeln, um gesund zu
bleiben. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wir unsere Ge-
sundheit selbst schwächen. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre
Gesundheit stärken können.

» Juli

Wenn Angst zur Belastung wird

Donnerstag, 16. Juli, 16.30 – 18.00 Uhr
Leitung: Anabel Weinig, Psychologin (M.Sc.), Psycho-
onkologin (WPO)
Ort: Haus der Katholischen Kirche, Veronika-Saal, 1. OG
Wenn Angst zur Belastung wird, hat sie ihre normale Schutz-
funktion verloren. Sie wird zur Beeinträchtigung im Alltag.
In diesem Vortrag betrachten wir die Angst genauer und be-
sprechen Behandlungsmöglichkeiten.

Infopunkt Gesundheit

Vorträge, Workshops
und Bildungsreihen zu
Gesundheitsthemen



Programm
Januar bis Juli
2020

» Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheitsvorsorge und -beratung liegen uns im Marienhospital sehr am Herzen. Dabei haben wir nicht nur das Wohlergehen unserer Patienten im Blick, sondern möchten Angebote für Jedermann bieten.

Aus diesem Grund richten wir auch zentral in der Stuttgarter Innenstadt – im Haus der Katholischen Kirche – unter dem Schlagwort „Infopunkt Gesundheit“ zahlreiche Vorträge, Workshops und Bildungsreihen aus. Das Themenspektrum dabei ist vielfältig und erstreckt sich von Ernährung über seelische Gesundheit und Entspannung bis hin zu Fragen zum Umgang mit dem Lebensende.

Lassen Sie sich von Fachexperten kompetent informieren und beraten. Lernen Sie in einem Workshop Neues. Sofern nicht anders erwähnt, ist der Besuch der Veranstaltungen kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

» Angebote rund um Gesundheit und Vorsorge

» Januar

Ernährung im Alter

Donnerstag, 23. Januar, 16.30 – 18.00 Uhr

Leitung: Monika Müller, Diätassistentin

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

Wenn Sie sich im Alter ausgewogen und gesund ernähren, unterstützen Sie damit den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihres Wohlbefindens. Aufgrund sich verändernder individueller Anforderungen sinkt zwar der Energiebedarf im Alter, der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen bleibt jedoch unverändert. Was Sie tun können, um Ihre Ernährung ausgewogen zu gestalten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

» Februar

Meditation – Achtsamkeit – Kontemplation

Montag, 3. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr

*Leitung: Konstanze Fladt, Palliative Care-Pflegefachkraft,
Tanztherapeutin*

Kosten: 10 € (8 € ermäßigt)

Anmeldung und Information bei Konstanze Fladt unter Telefon

0176 78314789 oder per E-Mail an info@konstanze-fladt.de

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

Die Veranstaltung ist ein Angebot für alle, die sich für verschiedene Meditationsformen interessieren und ihr Lebensge-

fühl dadurch auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene verbessern möchten. Sie können Meditation ausprobieren und so in eine eigene alltägliche Übungspraxis finden – gemäß dem Motto: Gemeinsam geht es leichter und nicht jeder meditiert gleich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Falls vorhanden, bringen Sie bitte ein Sitzkissen mit. Zu Beginn gibt es eine kleine Einführung, um den Einstieg zu erleichtern. Im Anschluss können wir uns austauschen. Die angebotenen Termine von Januar bis Juli können unabhängig voneinander besucht werden.

Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2 – gesund und lecker!

Dienstag, 11. Februar, 16.30 – 18.00 Uhr

Leitung: Sylvia Marwitz, Ernährungsberaterin DGE

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

Erfahren Sie, wie Sie eine bedarfsgerechte Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2 im Alltag umsetzen können. Wir gehen auf die Auswahl und Verzehrmenge von Kohlenhydraten ein. Auch die herzschützende Funktion von Ölen ist Thema. Lernen Sie die Vielfalt der geeigneten Lebensmittel sowie passende Zubereitungsmöglichkeiten kennen. Holen Sie sich Tipps für die richtige Getränkeauswahl.

Letzte Hilfe-Kurs

Samstag, 15. Februar, 9.00 – 13.00 Uhr

*Leitung: Britta Falke, B. A. Pflege und Pflegemanagement,
Palliative Care Pflegefachkraft, Leitung Brückenschwestern*

*und des PCT Stuttgart; Thomas Schönberner, Palliative Care
Pflegefachkraft, Brückenpfleger PCT Stuttgart*

Kosten: 15 €

Anmeldung per E-Mail an falke@diak-stuttgart.de

Ort: Haus der Katholischen Kirche, Konferenzraum, EG

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist in der Gesellschaft schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. Hier lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Die Veranstaltung vermittelt Ihnen Grundwissen zu folgenden Themenbereichen:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen vom Leben.

Wir wollen damit ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

» März

Meditation – Achtsamkeit – Kontemplation

Montag, 2. März, 15.00 – 16.30 Uhr

Näheres zur Veranstaltung siehe Beschreibung vom 3. Februar.

» Veranstaltungsort 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. Sie erreichen es vom Hauptbahnhof aus zu Fuß in nur fünf Minuten.

Information

Marienhospital Stuttgart

Patienten-Informationszentrum (PIZ)

Böheimstraße 37

70199 Stuttgart

Telefon: 0711 6489-3330

info.gesundheit@vinzenz.de

www.marienhospital-stuttgart.de

Herausgeber: Marienhospital Stuttgart, Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Bilder: Rainer Kruse, Lina Trochez/Unsplash; Redaktion: Eileen Hoffmann, November 2019