

WILLKOMMEN

Als Schwerpunktthema für die Jahre 2019 bis 2021 hat die kfd im Diözesanverband Aachen das Thema „Frauengesundheit“ gewählt. Höhepunkt dieser Arbeit ist unser Frauengesundheitstag unter dem Motto: Frauen.Leben.Gesundheit. Mit unserem Frauengesundheitstag möchten wir auf die verschiedenen Bedürfnisse von Frauen eingehen, informieren und beraten, zum Mitmachen einladen, aber auch Austausch und Vernetzung ermöglichen. Frauen sollen an diesem Tag entdecken, was ihnen guttut und was sie gesund hält. Unser Konzept zur „Frauengesundheit“ basiert auf den fünf Säulen:



zu denen Sie an diesem Tag passende Angebote finden. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen und Aktionen, an dem Sie auch online teilnehmen können.

Wir freuen uns, Sie vor Ort oder online begrüßen zu dürfen.

Ihre kfd im Diözesanverband Aachen

Für die Unterstützung unserer Veranstaltung danken wir:



IMMER AKTUELL INFORMIERT



EINTRITT
FREI

Hybrid-
veranstaltung
mit Online-
Begleitprogramm
vom 20.–24.9.21

Frauengesundheitstag

Frauen.Leben.Gesundheit.

Samstag, 25.9.2021, 11–16 Uhr

Energeticon, Konrad-Adenauer Allee 7, 52477 Alsdorf

www.kfd-aachen.de/frauengesundheit

KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS
DIÖZESANVERBAND AACHEN



Mehr zur kfd Aachen:



HAUPTBÜHNE IM FÖRDERMASCHINENHAUS

11.00 Uhr

Begrüßung

Hella Fuchte, beratend im kfd Diözesanvorstand Aachen

Einführung: Frauengesundheit heute

Lucia Maria Lagoda, kfd Bundesverband

Grußwort

Alfred Sonders, Bürgermeister der Stadt Alsdorf

11.30 bis 12.00 Uhr

Vortrag:

„Gebärmuttersenkung: Diagnose, Behandlung und Prävention durch Beckenbodengymnastik“

Jochen Dieckert, Leiter der Sektion für Gynäkologische Endoskopie und ltd. Oberärztin Dinka Ivanova, Marienhospital Aachen



▶ **Pause: Übungen zum Dehnen,**
Janine Hanrath, Personal Trainerin

12.15 bis 12.45 Uhr

Vortrag:

„Schöne Beine sind keine Frage des Alters“

Chefarzt PD Dr. med. Gottfried J. Mommertz, Klinik für Gefäßchirurgie, Marienhospital Aachen und Dr. med. Roswitha Brettschneider, Gefäß- & Leistenbruchzentrum Düren



▶ **Online: Aktive Pause „Venenfit im Alltag“,**
Sara Vanhöf, ZS Unternehmen Gesundheit

HAUPTBÜHNE IM FÖRDERMASCHINENHAUS

13.00 bis 13.30 Uhr

Vortrag:

„Wie verändert die Brustkrebs-Diagnose das Leben innerhalb der Familie und Umfeld“

Dr. med. Mahmoud Danaei, Leiter des Brustcentrums und Oberärztin Miriam Kohlschein, BrustCentrum Aachen-Kreis Heinsberg am Marienhospital Aachen



▶ **Online: Aktive Pause „Bewusst atmen“,**
Sara Vanhöf, ZS Unternehmen Gesundheit

13.45 bis 14.15 Uhr

Vortrag:

„Migräne im Leben der Frau“

Dr. med. Stefan Meyring, M.Sc. Neurologisch-Psychiatrische Gemeinschaftspraxis im Praxiszentrum am Marienhospital Aachen



▶ **Online: Aktive Pause „Spannungskopfschmerz ade“,**
Sara Vanhöf, ZS Unternehmen Gesundheit

14.30 bis 15.15 Uhr

Kabarett:

„Na, wie geht's uns denn?“

FrauenKabarettKrefeld



gegen 15.30 Uhr
Verabschiedung und Segen
Monika Schmitz, kfd Diözesanvorstand Aachen

*Gesamtmoderation auf der Hauptbühne:
Barbara Baumann, Baumann Supervision*

HINWEISE FÜR DIE TEILNAHME AN VORTRÄGEN

Anmeldung für die Teilnahme vor Ort

Die Anmeldung für eine kostenfreie Präsenz-Teilnahme im Energeticon ist bis zum 17.09.2021 möglich. Anmeldung über info@kfd-aachen.de oder telefonisch unter 0241/452-452, Veranstaltungsnummer: 21204.

Anmeldung für die digitale Teilnahme

Die Anmeldung für eine kostenfreie Online-Teilnahme ist bis zum 23.09.2021 möglich. Anmeldung über info@kfd-aachen.de oder telefonisch unter 0241/452-452, Veranstaltungsnummer: 21204. Die Online-Teilnahme findet über das Online-Webinartool Zoom statt, die Einwahldaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Veranstalter

kfd Diözesanverband Aachen e.V.
Klosterplatz 4
52062 Aachen
Telefon: 0241 / 452-452
E-Mail: info@kfd-aachen.de
www.kfd-aachen.de

GEMEINSAM STARK FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Unser Frauengesundheitstag ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende für die KAG Müttergenesung im Bistum Aachen. Ermöglichen Sie mit Ihrer Spende, dass jede Mutter und jede pflegende Angehörige an einer Kur teilnehmen kann. Ihre Spende hilft!

Vielen Dank!

Richten Sie Ihre Spende an:

kfd Diözesanverband Aachen e.V.
Bankverbindung: Pax-Bank Aachen
IBAN DE53 3706 0193 1019 6520 13 | BIC GENODE1 PAX
Verwendungszweck: KAG Müttergenesung Bistum Aachen

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.



DEN FRAUENGESUNDHEITSTAG AM 25.09.2021 VOR ORT ERLEBEN

FOYER DES FÖRDERMASCHINENHAUSES

10.30 Uhr



Ankommen – Umsehen – Stehkafee

kfd-Infotisch

10.30 bis 16.00 Uhr

Informieren – Austauschen – Ausprobieren

Diverse Aussteller*innen rund um Frauengesundheit

MUSEUM UND AUSSENGELÄNDE

10.30 Uhr

Übungen zur Aktivierung

Janine Hanrath, Personal Trainerin

Teilnehmer*innen: offen

Treffpunkt: vor dem Eingang Fördermaschinenhaus



Bewegung

13.15 bis 13.45 Uhr und

14.00 bis 14.30 Uhr

Poetischer Spaziergang

Ulla Rossaint, kfd Hörn

Teilnehmer*innen: max. 10, entfällt bei Regen

Treffpunkt: vor dem Eingang Barbarakapelle



Entspannung

14.30 bis 15.15 Uhr

Komm, wir lachen uns gesund

Eva Senner, Dipl. Pädagogin & Lachyogaleiterin CLYL

Teilnehmer*innen: max. 10, bei Regen Schirm mitbringen

Treffpunkt: vor dem Eingang Fördermaschinenhaus



Entspannung

BARBARAKAPELLE

ganztägig

Raum der Stille

Impulse zur Frauengesundheit
aus den kfd-Regionen



Bewusstsein

UNSERE AUSSTELLER*INNEN

BB Medica

Venenfunktionsanalyse und weitere Messungen

BKK Diakonie – Die Krankenkasse für Soziale Berufe

Informationen und Materialien

DRK Kleiderladen Alsdorf

Damen-Sportkleidung

DRK Kreisverband – Städteregion Aachen

Erste Hilfe – Tipps & Maßnahmen

Förderverein Katholische Stiftung Marienhospital Aachen

Vorstellung und Informationen

**Gleichstellungsbeauftragte der Städte Aachen,
Herzogenrath und Würselen**

Information, Austausch und Netzwerk

KAG Müttergenesung im Bistum Aachen

Vorstellung und Informationen

kfd Diözesanverband Aachen

Informationen und Materialien

Pflege- und Wohnberatung der StädteRegion Aachen

Beratung und Informationen rund um
das Thema Pflegen und Wohnen

Tena

Informationen und Produkte

VRK – Versicherer im Raum der Kirchen

Informationen und Materialien

GANZTÄGIG IM FOYER



Für Selbstzahler*innen:

Kaffee, Kuchen, Getränke und Snacks
an der Theke vom Bistro/Restaurant Eduard

HINWEISE FÜR DIE TEILNAHME VOR ORT

Anmeldung

Die Anmeldung für eine kostenfreie Präsenz-Teilnahme im Energeticon ist bis zum 17.09.2021 möglich. Anmeldung über info@kfd-aachen.de oder telefonisch unter 0241/452-452, Veranstaltungsnummer: 21204.

Veranstalter

kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Klosterplatz 4

52062 Aachen

Telefon: 0241 / 452-452

E-Mail: info@kfd-aachen.de

www.kfd-aachen.de

Veranstaltungsort

Fördermaschinenhaus des Energeticons

Konrad-Adenauer-Allee 7, 52477 Alsdorf

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei nutzbar.

Parken

Es stehen kostenfreie Parkplätze direkt auf dem Gelände des Energeticons zur Verfügung und in unmittelbarer Nähe auf der Konrad-Adenauer-Allee.

Für Reisebusse stehen direkt vor dem Gebäude der Schmiede zwei Busparkplätze zur Verfügung.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Das Energeticon ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

In unmittelbarer Nähe befindet sich der Haltepunkt der Euregiobahn „Alsdorf-Busch“ sowie die Bushaltestelle „Anna 2“.

Verpflegung

Das Bistro/Restaurant Eduard liegt auf dem Gelände des Energeticons.

ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Mo, 20.09.2021

18.30 bis 19.30 Uhr

kfd kreativ – Entspannung beim gemeinsamen Malen

Claudia Wilhelm, kfd St. Georg Liedberg

Teilnehmer*innen: max. 20, Veranstaltungsnummer: 212041



Mo, 20.09.2021

19.45 bis 20.30 Uhr

Entspannt in die Woche mit autogenem Training

Christina Vedar, Soziologin, Kunsttherapeutin

Teilnehmer*innen: max. 20, Veranstaltungsnummer: 212042



Di, 21.09.2021

18.30 bis 19.30 Uhr

Darm mit Charme

Barbara Redelstein, Ernährungsberaterin/DGE

Teilnehmer*innen: max. 20, Veranstaltungsnummer: 212043



Di, 21.09.2021

19.45 bis 20.30 Uhr

Wie entsteht Gesundheit?

Christine Schreiber, Physiotherapeutin, Heilpädagogin, Osteopathie

Teilnehmer*innen: max. 20, Veranstaltungsnummer: 212044



Mi, 22.09.2021

18.00 bis 18.30 Uhr

Singen ist Medizin

Catrin Wolfer, Sozialpädagogin, Musikerin

Teilnehmer*innen: max. 50, Veranstaltungsnummer: 212045



ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Mi, 22.09.2021

18.45 bis 19.15 Uhr

Vorgesorgt?!

Birte Pätzold, BKK Diakonie und Markus Backhaus, vrk

Teilnehmer*innen: max. 30, Veranstaltungsnummer: 212046



Mi, 22.09.2021

19.30 bis 20.30 Uhr

Es schlägt mir auf den Magen!

Barbara Redelstein, Ernährungsberaterin/DGE

Teilnehmer*innen: max. 20, Veranstaltungsnummer: 212047



Do, 23.09.2021

18.30 bis 19.15 Uhr

Gender in der Medizin

Dr. Anja Vervoorts, Zentrale Gleichstellungsbeauftragte der Heinrich-Heine-Universität

Teilnehmer*innen: max. 50, Veranstaltungsnummer: 212048



Do, 23.09.2021

19.30 bis 20.30 Uhr

Auf ein Glas Wein mit dem kfd Diözesanvorstand Aachen

kfd Diözesanvorstand Aachen

Teilnehmer*innen: max. 50, Veranstaltungsnummer: 212049



Fr, 24.09.2021

15.30 bis 16.15 Uhr

Vorbeugen ist besser als ausbrennen Burnout-Prävention

Gleichstellungsbeauftragte der Städte Aachen, Herzogenrath und Würselen mit Marina Kuckertz, Coaching mit Begleitender Kinesiologie

Teilnehmer*innen: max. 50, Veranstaltungsnummer: 2120410



ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Fr, 24.09.2021

16.30 bis 17.00 Uhr

Fit ins Wochenende

Janine Hanrath, Personal Trainerin

Teilnehmer*innen: max. 50, Veranstaltungsnummer: 2120411



HINWEISE ZUM ONLINE-BEGLEITPROGRAMM

Anmeldung

Die Teilnahme an einer Online-Veranstaltung ist nach vorheriger Anmeldung bis zum 17.09.2021 über info@kfd-aachen.de oder telefonisch unter 0241/452-452 kostenfrei möglich.

Die Online-Veranstaltungen finden über das Online-Konferenztool Zoom statt, die Einwahldaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Details zu Online-Veranstaltungen

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Workshops und Vorträgen finden Sie ab August über den QR Code und auf unserer Webseite www.kfd-aachen.de/frauengesundheit.

Veranstalter

kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Klosterplatz 4

52062 Aachen

Telefon: 0241 / 452-452

E-Mail: info@kfd-aachen.de

www.kfd-aachen.de

Werden Sie mit uns aktiv – als kfd-Mitglied!

Die kfd setzt sich für frauengerechte Gesundheitsversorgung und einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff ein.

www.kfd.de/beitrittserklaerung



die macht.
für dich. für alle.

Diözesanverband
Aachen