



Hansestadt Wesel
am Rhein



Gesundheitswoche für Frauen 4. bis 10. April 2022

Informationsveranstaltungen, Trainingsangebote und Schnupperkurse
Stärken Sie Ihre Gesundheit mit tollen kostenlosen Angeboten!

Gesundheitswoche für Frauen 2022

4. bis 10. April 2022

Montag, 04.04. / 10:00 - 10:15 Uhr
Ratssaal Wesel, 1. Etage,
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

Eröffnung der Gesundheitswoche durch Bürgermeisterin Ulrike Westkamp

Liebe Frauen,

wer gesund lebt, sich viel bewegt und gemeinsam mit anderen aktiv ist, dem geht es gut! Das ist allgemein bekannt. Daher lade ich Sie ein, an unserer Gesundheitswoche 2022 für Frauen teilzunehmen.

Die Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel hat mit vielen Kooperationspartner*innen ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Dabei werden sowohl die seelische Gesundheit als auch das körperliche Wohlbefinden berücksichtigt. Einige Programmpunkte gehen zudem auf die besonderen Anforderungen zugezogener Frauen ein, die aufgrund der Veränderungen in ihrem Leben zusätzlichen oder speziellen Belastungen ausgesetzt sind.

Um unsere Lebensqualität zu erhalten oder sogar zu steigern, sind Selbstfürsorge und Gesundheitsvorsorge sehr wichtig. Seien Sie daher aktiv und nutzen die Gelegenheit! Besuchen Sie eine oder auch gleich mehrere unserer kostenlosen Veranstaltungen.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes Jahr 2022.

Ihre



Ulrike Westkamp
Bürgermeisterin von Wesel



Programmübersicht

Ihr Vorteil: Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Montag, 04.04. / 10:15 - 12:00 Uhr

Ratssaal Wesel, 1. Etage, Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

„Nichts sollte Ihnen näher am Herzen liegen“ - Vortrag zum Thema Brustgesundheit

Dr. med. Daniela Rezek, Chefärztin der Senologie / Ästhetische Chirurgie, Ärztliche Leiterin Brustkrebszentrum Wesel und Vorsitzende des Vereins „Aktion B - Brustgesundheit am Niederrhein“

Früherkennung kann Leben retten! Die Expertin für Brustgesundheit engagiert sich in der Früherkennung von Brustkrebs. Frau Dr. med. Rezek bietet ihren Patientinnen mit Hilfe von modernster, medizinischer Technik exzellente Perspektiven für Gesundheit und Wohlbefinden.

Gleichstellungsbeauftragte / Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel

Kontakt: Frau Lenneps, gleichstellung@wesel.de, Tel. 0281/203-2564, bitte anmelden!

Montag, 04.04. / 14:00 - 17:00 Uhr / Online-Veranstaltung per „Zoom“

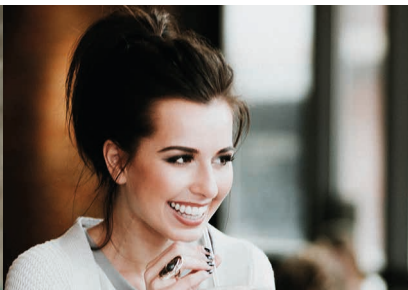
„Geflüchtete Frauen in Deutschland - Besondere Hürden und Herausforderungen unter rechtlichen und psychologischen Gesichtspunkten“

Marius Köhler / Sozialarbeiter, Sozialpädagoge (B.A.)
und Laura Boese / Psychologin (M.Sc.)

Fachvortrag für Multiplikator*innen, wie z. B. vom Sozialamt, Jugendamt, von Kindertagesstätten und Schulen, über die vielfältigen Herausforderungen für geflüchtete Frauen in Deutschland.

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge am Niederrhein des Diakonischen Werkes im Ev. Kirchenkreis Dinslaken und Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel

Kontakt: Herr Köhler, Tel. 02064/434751,
bitte anmelden per E-Mail: psz-dinslaken@ekir.de



Dienstag, 05.04. / 14:00 - 15:00 Uhr
VHS in Wesel, Raum 301,
Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Corona-Impfung

Dr. med. Martin Wevers

Dr. Wevers impft gegen das Corona-virus. Er steht zudem für medizinische Fragen rund um die Impfung, Schwangerschaft, Verhütung, Empfängnis und mehr zur Verfügung.

Kontakt: Frau Bückmann,
VHS in Wesel, Tel: 0281/203-2617,
vhs@vhs-wesel.de, bitte anmelden!



Hansestadt Wesel
am Rhein

www.kreis-wesel.de

Lass Dich impfen!

Get vaccinated!
Aşı olmana izin ver!
Fais-toi vacciner!
خذ اللقاح
Пожалуйста сделайте прививку!
Poproszę zrobić szczepionkę!

Mittwoch, 06.04. / 11:00 - 12:00 Uhr
VHS in Wesel, Raum 300, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Schnellkurs „Wichtige Rechte von geflüchteten Frauen und Kindern“

Laura Boese, Psychologin (M.Sc.)

Welche Rechte haben geflüchtete Frauen und Kinder in Deutschland? Ein Schnellkurs vermittelt die wichtigsten Aspekte für eine gleichberechtigte Teilhabe in unserer Gesellschaft.

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge am Niederrhein des Diakonischen Werkes im Ev. Kirchenkreis Dinslaken und Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel

Kontakt: Herr Köhler, Tel. 02064/434751, ohne Anmeldung!

Mittwoch, 06.04. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Bogen, Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Entspannungspädagogin Vanessa Greminger

Stress und psychische Belastung führen zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe können die Folge sein. Vanessa Greminger wirkt mit der „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“ wohltuend auf Körper und Geist ein.

Kontakt: Frau Suhrborg, Soziale Dienste Niederrhein GmbH,
Tel. 0281/1646846, info@sdn-wesel.de, bitte anmelden!

Mittwoch, 06.04. / 9:30 - 10:30 Uhr
Caritasverband, Brüderstr. 5, 46483 Wesel

„Fit im Alltag - Tipps und coole Rezepte to go“

Nicole Schieber, Dipl. Oecotrophologin

„Essen und Trimmen, beides muss stimmen“: Unter diesem Motto entwickelt Dipl. Oecotrophologin Nicole Schieber ganzheitliche Ernährungs- und Bewegungsstrategien.

Integrationsagentur der Caritas und Sozialraumprojekt Innenstadt

Kontakt: Frau Liesenfeld, Tel. 0281/20656670 oder 0160/90449226,
e.majert@caritas-wesel.de / Integrationsagentur@caritas-wesel.de,
bitte anmelden!

Donnerstag, 07.04. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Bogen,
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

„Rückbildung und Stillen - wie Sie Ihre Gesundheit langfristig stärken“

Informationen von Hebamme Svetlana Men und
Stillberaterin Silke Lehr, mit Kinderbetreuung!

Was fördert die Rückbildung der Gebärmutter? Wie unterstützt das Stillen diesen Prozess? Diese und weitere Fragen beantwortet unsere Informationsveranstaltung.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Wesel

Kontakt: Frau Sniegion/Frau Richter,
Tel. 0281/28267, sniegion@skfwesel.de,
bitte anmelden!



Donnerstag, 07.04. / 15:00 - 16:30 Uhr
Sitzungssaal Lutherhaus Wesel, Korbmacherstr. 12-14, 46483 Wesel

„Weibliche Genitalbeschneidung“

Vortrag von Frau Dr. med. Dorit Brunotte, Frauenklinik Moers

Frau Dr. med. Brunotte referiert über die „Weibliche Genital-Beschneidung“. Bei der Behandlung von betroffenen Mädchen und Frauen ist neben einem guten Fachwissen eine besondere Sensibilität für die soziale und psychische Situation der Betroffenen erforderlich.

Referat Migration und Flucht des Diakonischen Werkes Wesel

Kontakt: Frau Brosius, Tel. 0157/35436211, ohne Anmeldung!

Donnerstag, 07.04. / 18:00 – 20:00 Uhr
VHS in Wesel, Raum 301, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Vortrag „Schwindel – Ursache und Behandlung“

Dr. med. Christoph Schmitz-Rode, Chefarzt der Klinik für Altersmedizin des
Marien Hospitals Wesel

Schwindelgefühle können vielfältige Ursachen haben, die jeweils unterschiedliche Therapien erfordern. Der Vortrag führt in die Behandlungen der Störungen des Gleichgewichtssinns ein.

Kontakt: Herr Kleiber-Lampe, VHS in Wesel,
Tel. 0281/203-2393, ohne Anmeldung!

Freitag, 08.04. / 12:00 – 13:30 Uhr
Hallenbad Heubergbad/Lehrschwimmbecken,
Gantesweiler Str. 6, 46483 Wesel

„Schnupperkurs Wassergymnastik“

Sabine Fischer, Dozentin an der VHS

Kostenloser Schnupperkurs: Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen sowie den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem.

Schwimmkleidung: Badeanzug oder Burkini erforderlich!

Kontakt: Herr Kleiber-Lampe, VHS in Wesel,
Tel. 0281/203-2393, vhs@vhs-wesel.de, bitte anmelden!

Freitag, 08.04. / 10:00 – 10:45 Uhr
Mehrgenerationenhaus Bogen, Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

„Stuhl-Yoga – Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung auf oder mit dem Stuhl“

Schnupperstunde mit Jessica Mursall

Kostenlose Schnupperstunde: Der Stuhl dient als Stütze: Die Yoga-Übungen sind schonender, belasten die Gelenke weniger und aktivieren doch alle Muskelgruppen.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Wesel

Kontakt: Frau Zuckermann/Herr Renzel
mgh@skfwesel.de, Tel. 0281/95238135, bitte anmelden!

Freitag, 08.04./ 10:00 – 12:00 Uhr

AWO Kreisverband, Tiergartenstr. 93, 46485 Wesel

„Sanfte Bewegung für Entspannung, Erdung und Stabilität“

Felicitas Neumann, Ärztin, Tanz- und Bewegungstherapeutin

Sanfte Bewegungs- und Entspannungsformen helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Lernen Sie effektive Methoden kennen, um Ihren Körper in Einklang mit Ihrer Seele zu bringen.

Flüchtlingsberatung Wesel AWO Kreisverband Wesel

Kontakt: Frau Zaman / Frau Shahzad,

Tel: 0160/97207656, zaman@awo-kv-wesel.de, bitte anmelden!

Freitag, 08.04. / 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 09.04. / 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10.04. / 10:00 – 16:00 Uhr

Schulhof am Berufskolleg Wesel, Hamminkelner Landstr. 38B, 46483 Wesel

„Radfahrtraining Wochenendkurs“

ADFC Wesel

Das Radfahrtraining richtet sich sowohl an Anfängerinnen als auch an alle anderen Frauen und Mädchen, die ein sicheres Verhalten auf dem Rad und im Straßenverkehr lernen möchten.

Kontakt: Herr Kleiber-Lampe, VHS in Wesel,

Tel. 0281/203-2393, vhs@vhs-wesel.de, bitte anmelden!

04.04. – 08.04./ unterschiedliche Zeiten / verschiedene Veranstaltungsorte

„Es lebe der Sport – Schnupperkurse der VHS“

Ob Zumba tanzen, Rückenschule, Volleyball, Ausgleichsgymnastik für Frauen, Fitnessstraining für Frauen, Pilates und vieles mehr: Sport in der Gruppe macht Spaß, ist gesund und macht den Kopf frei.

Exklusiv für Frauen:

Probieren Sie einen Kurs Ihrer Wahl kostenlos aus.

Herr Kleiber-Lampe,

VHS in Wesel,

Tel. 0281/203-2393

vhs@vhs-wesel.de,

bitte anmelden!



Gesundheitswoche für Frauen

4. bis 10. April 2022

Aktivprogramm für Ihre Gesundheit

Die Hansestadt Wesel bietet Ihnen in Kooperation mit ihren Netzwerkpartnern ein vielfältiges Programm zur Aktivierung und Stärkung der Gesundheit für Frauen, insbesondere mit Einwanderungsgeschichte, an.

Es gelten die aktuellen Coronaregeln.



Hansestadt Wesel
Gleichstellungsstelle



Hansestadt Wesel
Integrationsbeauftragte



Volkshochschule
Wesel-Hamminkeln-Schermbeck



SDN
Soziale Dienste
Niederrhein



Diakonisches Werk
des Kirchenkreises Wesel



Diakonie
im Ev. Kirchenkreis Dinslaken



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Wesel e.V.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander