



Hansestadt Wesel  
am Rhein

# Gesundheitswoche für Frauen 8. bis 12. Mai 2023



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

## Gesundheitswoche für Frauen 8. - 12. Mai 2023

Liebe Frauen,

möchten Sie neue Kräfte sammeln und sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern? Dann lade ich Sie herzlich ein, aktiv an unserer Gesundheitswoche 2023 für Frauen teilzunehmen.

Bei unserem vielfältigen Programm dreht sich alles um Ihr persönliches Wohlergehen. Zahlreiche Angebote gehen dabei auf die besonderen Anforderungen zugezogener Frauen ein, welche durch die Veränderungen in ihrem Leben speziellen Belastungen ausgesetzt sind. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und spannende Aktivwoche.

### Kostenlose Gesundheits-Angebote für Frauen jeder Nationalität

Die Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel hat mit vielen Expertinnen und Experten abwechslungsreiche Kurse zusammengestellt. Die jeweiligen Spezialistinnen berücksichtigen sowohl Ihre seelische Gesundheit als auch Ihr körperliches Wohlbefinden. Von einem gesunden Lebensstil über die optimale Bewegung und eine gesunde Ernährung bis zur aktiven Stressbewältigung: Starten Sie Ihr persönliches Gesundheits-Programm.



Wir freuen uns besonders darüber, dass Frau Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher vom Marien-Hospital die Gesundheitswoche mit einem spannenden Vortrag eröffnet. Sie ist Chefarztin in der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie.

**Besuchen Sie eine oder auch gleich mehrere unserer kostenlosen Veranstaltungen - Ihre Gesundheit ist uns eine Herzensangelegenheit!**

Ihre

Ulrike Westkamp  
Bürgermeisterin von Wesel

Montag, 8. Mai, 15 Uhr  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

Eröffnung der Gesundheitswoche  
durch Bürgermeisterin Ulrike Westkamp

## „Ein gesundes Herz ist die Grundlage für ein erfülltes, aktives Leben“ - Vortrag zum Thema Herzgesundheit - Jeder Herzschlag zählt!

Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher

Frau Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher ist Chefarztin im Marien-Hospital Wesel und Leiterin der angiologischen Abteilung. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Herzrhythmus-Erkrankungen sowie die interventionelle Angiologie und die interkonventionelle Kardiologie.

**Initiative:** Gleichstellungsbeauftragte/Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel

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

Montag, 8. Mai, 15 - 16 Uhr  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

## „Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienplanung“

Tanja Halici, Dipl.-Pädagogin

Das Wissen über den eigenen Körper und über eine passende und sichere Verhütung ist Voraussetzung für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Informationen rund ums Thema Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt.

**Initiative:** Flüchtlingsberatung Wesel AWO Kreisverband Wesel e. V.

**Kontakt:** Bilgenur Zaman, zaman@awo-kv-wesel.de, Tel. 0160/97207656  
Misbah Shahzad, shahzad@awo-kv-wesel.de, Tel. 0160/96977633,  
bitte anmelden

Dienstag, 9. Mai, 10 - 12 Uhr  
AWO Kreisverband Wesel  
Tiergartenstraße 93, 46485 Wesel

## „Zwangsheirat - eine Form von Gewalt im Namen der Ehre“

Sevilay Inci-Kartal, Fachberatungsstelle gegen Zwangsheirat

Eine Veranstaltung zur Information, Sensibilisierung und Bildung von Fachkräften aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zum Thema Zwangsheirat und Gewalt im Namen der „Ehre“. Hintergründe über Zwangsheirat, Frühehen, Flucht und welche Warnsignale darauf hindeuten können. Anhand von Fallbeispielen werden Fragen zu Prävention und Intervention besprochen.

Dienstag, 9. Mai, 14 - 16 Uhr  
Diakonisches Werk Wesel  
Korbmacherstraße 14, 46483 Wesel

**Initiative:** Diakonisches Werk Wesel  
Regionale Beratung von Geflüchteten

**Kontakt:** Ev. Familienbildungsstätte Wesel,  
fbs@diakonie-wesel.de, Tel. 0281/156240,  
bitte anmelden

## „Gesunde Mittagspause und gesunde Snacks“

Sabine Hachenberg

Frau Hachenberg gibt Tipps und stellt Rezepte für eine gesunde Mittagspause vor. Im Anschluss wird gemeinsam ein gesunder und leckerer Snack zubereitet.

Dienstag, 9. Mai, 13 - 14:30 Uhr  
VHS-Küche, Raum 103  
Ritterstraße 14, 46483 Wesel

**Initiative:** VHS in Wesel

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

## „Schnupperstunde Line Dance“

Heidi Niemann

Beim Linedancing wird in Reihen (Linien) vor-, neben- und hintereinander getanzt. Sie tanzen allein für sich, aber trotzdem gemeinsam in der Gruppe. Line Dance fördert ganz nebenbei Ihre Koordination und Ihre Beweglichkeit.

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, sniegon@skfwesel.de  
Tel. 0281/28267, bitte anmelden

Dienstag, 9. Mai, 15 - 16 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Straße 7, 46483 Wesel

## „Erste Hilfe für Frauen, allgemein und am Kind“



Jenni Ibrsimovic-Uhlig, Erste-Hilfe-Trainerin

Erste Hilfe leisten kann jeder - wir zeigen Ihnen wie! Unser Kurs richtet sich an interessierte Frauen und Mütter. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und lernen innerhalb eines Tages alle wichtigen Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe.

**Initiative:** VHS in Wesel

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

Mittwoch, 10. Mai, 10 - 16 Uhr  
VHS in Wesel, Raum 300  
Ritterstraße 14, 46483 Wesel

## „Nordic Walking Schnupperstunde“

Jennifer Sniegon

Schon gewusst, dass beim Nordic Walking 90 Prozent aller Muskeln im Körper aktiv sind? Der Ausdauersport ist schonend und effektiv zugleich und eignet sich auch für Anfängerinnen. Auf die richtige Technik kommt es an: Lernen Sie diese kennen!

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, sniegon@skfwesel.de  
Tel. 0281/28267, bitte anmelden

Mittwoch, 10. Mai, 10 - 12 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Straße 7, 46483 Wesel



## „Frauengesundheit“

Meryem Serbest, Gynäkologin

Die Gynäkologin Meryem Serbest (spricht türkisch) gibt einen Überblick über wichtige Vorsorgeuntersuchungen für Frauen und beantwortet Ihre Fragen.

**Initiative:** Soziale Dienste Niederrhein GmbH

**Kontakt:** Nuran Suhrborg  
nuran.suhrborg@sdn-wesel.de  
Tel. 0281/1646846, 0176/43424938,  
bitte anmelden

Mittwoch, 10. Mai, 12 - 13:30 Uhr  
Bürgerladen in der Feldmark/Marktplatz  
Dorotheenweg 6, 46483 Wesel

## „Stress lass nach - ein Workshop“

Nadine Richter und Jennifer Sniegon

Was stresst mich? Wie kann ich damit besser umgehen? Was hilft mir? Wie kann ich mich entspannen? In der Gruppe setzen wir uns mit diesen Fragen auseinander und lernen Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung kennen.

Donnerstag, 11. Mai, 9 - 11:30 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Straße 7, 46483 Wesel

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, sniegon@skfwesel.de  
Tel. 0281/28267, bitte anmelden

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

## „Ruhe und Entspannung mit YIN YOGA“

Sigrid Reuyß, Yoga-Lehrerin

Yin steht für die Ruhe, Weiblichkeit und das Weiche. Im Mittelpunkt steht bei dieser Yoga-Art das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive Insichhineinspüren im Hier und Jetzt. Yin Yoga wird größtenteils liegend und sitzend ausgeführt, ohne jegliche Anstrengung. Entspannung wird bei diesem Yoga-Stil großgeschrieben.

**Initiative:** Caritasverband Wesel  
Sozialraumprojekt Innenstadt Wesel  
und Integrationsagentur

**Kontakt:** Monika Liesenfeld, Integrationsagentur@caritas-wesel.de  
Tel. 0160/90449226, bitte anmelden

Donnerstag, 11. Mai, 10 - 11:30 Uhr  
Caritasverband Wesel  
Brüderstraße 5, 46483 Wesel

## „Psychische Gesundheit“ - Vortrag

Marie-Charlotte Limberg, Psychologin M.Sc.

Zu einem gesunden Leben gehört auch eine gute psychische Gesundheit. Doch wie sieht diese aus? Und wie können wir sie fördern? Über diese und ähnliche Fragen spricht die Psychologin Marie-Charlotte Limberg in ihrem Vortrag. Anschließend beantwortet sie gerne Ihre Fragen.

**Initiative:** Frauenberatung Wesel AWO Kreisverband Wesel e. V.

**Kontakt:** Frauenberatung AWO Wesel, frauenberatung@awo-kv-wesel.de  
Tel. 0281/46095914, bitte anmelden

Donnerstag, 11. Mai, 13 - 14:30 Uhr  
AWO Kreisverband Wesel  
Sandstraße 36, 46483 Wesel

## „Atherosklerose: Schaufensterkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall“ - hybrides Angebot

Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher,  
Chefärztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie

Haupttodesursache in westlichen Ländern sind Herz-Kreislaufkrankungen. Veränderungen der Gefäße durch Ablagerungen von Fett und Kalk können nicht nur zu Herzinfarkten, sondern auch zu Schlaganfällen und Beinschmerzen führen. Wie erkennt man Gefäßerkrankungen und was kann man dagegen tun? Der Vortrag kann digital verfolgt werden. Den Link zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung.

Donnerstag, 11. Mai, 18 - 19:30 Uhr  
VHS in Wesel, Raum 300  
Ritterstraße 14, 46483 Wesel

**Initiative:** VHS Wesel

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

## „Gesundes Ayurveda-Frühstück“

Sigrid Reuyß, Yoga-Lehrerin

Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Es versorgt uns mit Energie und weckt unsere Lebensgeister. Es sollte unseren Körper und Geist nähren, ohne aber zu schwer im Magen zu liegen. Wertvolle und typgerechte Tipps für den perfekten Start in den Tag!

Freitag, 12. Mai, 10 - 11:30 Uhr  
Caritasverband Wesel  
Brüderstraße 5, 46483 Wesel

**Initiative:** Caritasverband Wesel, Sozialraumprojekt  
Innenstadt Wesel und Integrationsagentur

**Kontakt:** Elisabeth Majert, e.majert@caritas-wesel.de  
Tel. 0151/14277559, bitte anmelden

## „Es lebe der Sport“ - Schnupperkurse der VHS

8. Mai	19 - 20 Uhr	Fitnessstraining für Frauen, Schnupperteilnahme, Turnhalle Grundschule Bislich
9. Mai	9:45 - 11:15 Uhr	Tanz und Bewegung für Frauen ü60, Schnupperteilnahme, VHS-Turnhalle
9. Mai	19:45 - 21:15 Uhr	Zumbette-Tanzkurs, Schnupperteilnahme, VHS-Turnhalle
10. Mai	16 - 17:30 Uhr	Zumbette-Tanzkurs, Schnupperteilnahme, VHS-Turnhalle
11. Mai	17:45 - 18:45 Uhr	BellyCross-Tanz, Schnupperteilnahme, VHS-Turnhalle
12. Mai	9:45 - 10:45 Uhr 10:45 - 11:45 Uhr	Tanz und Bewegung für Frauen ü50, Schnupperteilnahme, VHS-Turnhalle

**Initiative:** VHS Wesel

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



Alle Veranstaltungen  
sind kostenlos!

# Gesundheitswoche für Frauen 8. – 12. Mai 2023

Alle Veranstaltungen  
sind kostenlos!

## Aktivprogramm für Ihre Gesundheit

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



Hansestadt Wesel  
Gleichstellungsstelle



Hansestadt Wesel  
Integrationsbeauftragte



SDN  
Soziale Dienste  
Niederrhein



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Wesel e.V.



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



Diakonisches Werk  
des Kirchenkreises Wesel 