

HERBST/WINTER



OKTOBER 2011 – MÄRZ 2012

die gesundheitsschule

ist 2009 aus einer Kooperation des St. Elisabeth-Krankenhauses und der FABI Salzgitter entstanden. Sie bietet Informationen, Beratung sowie Präventionsangebote für interessierte Bürger aller Altersstufen. Vielfältige Veranstaltungen fördern aktiv das Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer.

VERANSTALTUNGSORTE UND ANMELDUNG

St. Elisabeth-Krankenhaus Salzgitter gGmbH
Liebenhaller Str. 20 | 38259 Salzgitter
Tel. (0 53 41) 82 4-0 | Fax. (0 53 41) 82 4-3 20

FABI Salzgitter
Katholische Familien-Bildungsstätte
Saldersche Str. 3 | 38226 Salzgitter-Lebenstedt
Tel. (0 53 41) 4 56 82 | Fax. (0 53 41) 17 92 10

Kaiserstr. 8B | 38259 Salzgitter-Bad
Tel. (0 53 41) 39 47 92

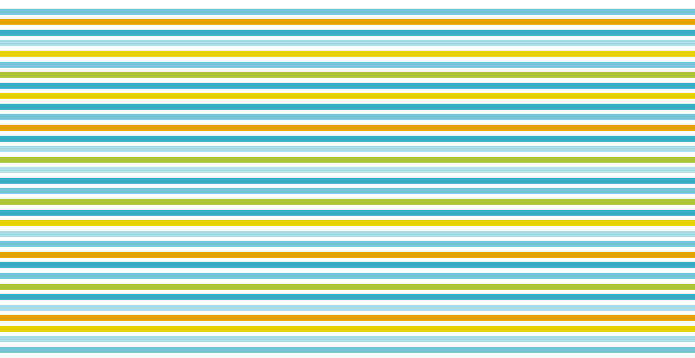


GESUNDHEITSFORUM

Im Gesundheitsforum referieren Ärzte und andere Fachdozenten zu medizinischen Themen und aktuellen Fragen. Die unterschiedlichen Präventions- und Beratungsangebote bieten Interessierten und Betroffenen individuelle Gesundheitsförderung aber auch Begleitung bei Gesundheitsproblemen.

THEMEN UND TERMINE
SCHMERZEN IN DER HÜFTE – WAS KANN ICH TUN? Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit Di. 17.01.2012 17.30 Uhr
GEBÄRMUTTERENTFERNUNG – WARUM UND WIE? Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit Di. 14.02.2012 17.30 Uhr
CHRONISCHE LUNGENERKRANKUNGEN DIAGNOSE UND THERAPIE Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit Di. 28.02.2012 17.30 Uhr
SCHMERZEN IM KNIE – WAS KANN ICH TUN? Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit Di. 13.03.2012 17.30 Uhr
LEISTEN- UND BAUCHWANDBRÜCHE Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit Di. 27.03.2012 17.30 Uhr
ALTERSDEPRESSION UND ALTERSSUIZID Vortrags- und Diskussionsabend anlässlich des deutschen Hospiztages Di. 18.10.2011 19.30 Uhr
PFLEGE – WAS TUN? Wichtige Informationen rund um die Pflege Di. 15.11.2011 16.30–18.00 Uhr
TRAUER GESPRÄCHSKREIS Do. 16.30–18.00 Uhr ab 03.11.2011 14-tägig
STRESSABBAU – KONZENTRATION – WOHLBEFINDEN Mi. 14.03.2012 18.30–20.30 Uhr
PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG Termine nach Vereinbarung
FAMILIE IN FORM® – FIF Präventives Gesundheits- Trainingsprogramm für Eltern von Kindern bis 6 Jahren „Iss gut...“ Eltern lernen ihr Ernährungsverhalten zu reflektieren und eine ausgewogene Ernährung für die Familie im Alltag umzusetzen. Termine nach Vereinbarung, 5 Treffen à 90 Min.
„Läuft gut...“ Eltern erhalten Anregungen wie sie in ihrer Familie Spaß an der Bewegung fördern und gemeinsam aktiv werden können. Termine nach Vereinbarung, 5 Treffen à 90 Min.
AKUPUNKTMASSAGE NACH PENZEL Einzelsitzungen 1 – 1,5 Stunden Termine nach Vereinbarung
ERNÄHRUNGSKURSE Themen: Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankungen, Allergien, Magen-/Darmerkrankungen, Gelenk-/ Rheumaerkrankungen Kochkurse mit theoretischem Hintergrundwissen Termine nach Vereinbarung
KURSE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG für Kinder von 9–12 Jahren und ihre Eltern Kinderleicht abnehmen durch gesunde Ernährung und Bewegung Mo. 15.30–17.00 Uhr ab 31.10.2011 10 Treffen
ERSTE HILFE BEI KINDERNOTFÄLLEN für Eltern, Großeltern oder Betreuer von Kindern Di. 08.11. und 15.11.2011 jeweils 19.00–22.00 Uhr
KINDER ALS ERSTHELFER „WENN ES MAL ERNST WIRD“ für Kinder im Grundschulalter Mi. 01.02. und 15.02.2012 jeweils 15.00–16.30 Uhr
GESUNDHEITSTAGE für Mitarbeiter in Kitas, Schulen, sozialen und pflegerischen Einrichtungen Kompaktkurse, Kennenlernangebote und Info-Veranstaltungen zu gesundheitsfördernden Angeboten vor Ort oder als In-house Veranstaltung

LEITUNG	KOSTEN	ORT UND ANMELDUNG
Dr. med. K. Debertin , leitender Oberarzt Endoprothetik	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
A. Hill , Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
Dr. med. U. Billenkamp , Chefarzt Innere Medizin	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
Dr. med. K. Debertin , leitender Oberarzt Endoprothetik	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
M. Paul , Oberarzt Chirurgie	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
Kooperationsveranstaltung Hospiz-Initiative SZ e.V., Hospiz Stiftung Nds. SZ-Lebenstedt, EFB Salzgitter, FABI Salzgitter	Eintritt frei	Stadtbibliothek SZ-Lebenstedt
Tatjana Blattner , Pflegedienst- leitung der Caritas-Sozialstation	kostenfrei	FABI SZ-Lebenstedt
Maritta Jäschke-Bortfeldt , Dipl.-Sozialpädagogin	3,00€ pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt
Gudrun Pahnke , Lehrerin	4,00€	FABI SZ-Bad
Monika Klipsch , Dipl. Oeco- trophologin, Ernährungsberaterin/ DGE	Kostenzuschuss durch Krankenkasse möglich	nach Vereinbarung
Renate Reulecke, Maritta Jäschke-Bortfeldt , Dipl.-Sozial- pädagoginnen	40,00 €	FABI SZ-Lebenstedt, FABI SZ-Bad
Renate Reulecke, Maritta Jäschke-Bortfeldt , Dipl.-Sozial- pädagoginnen	40,00 €	FABI SZ-Lebenstedt, FABI SZ-Bad
Petra Linnemann , Kinder- krankenschwester	35,00 € je Einzel- sitzung	nach Vereinbarung
Monika Klipsch , Dipl. Oeco- trophologin, Ernährungsberaterin/ DGE, Frank Bezler , Ernährungs- berater	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung
Monika Klipsch , Dipl. Oeco- trophologin, Ernährungsberaterin/ DGE,	Kostenzuschuss durch Krankenkasse möglich	FABI SZ-Bad
Lothar Neumann , Dipl.- Sozial- pädagoge	30,00 €	FABI SZ-Bad/ SZ-Lebenstedt
Lothar Neumann , Dipl.- Sozial- pädagoge	12,50 €	FABI SZ-Bad/ SZ-Lebenstedt
Ansprechpartner: Maritta Jäschke-Bortfeldt	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung



die gesundheitsschule bietet

Informationen & Beratung, Präventionsangebote & Kurse in
den Bereichen **GESUNDHEITSFORUM**, **GESUNDHEITSSCHULE FÜR
SCHWANGERE & JUNGE ELTERN** & **GESUNDHEITSSCHULE SOPLUS**

HINWEISE: Weitere Informationen zu den Vorträgen, Kursen, Seminaren erhalten Sie bei
den Veranstaltern. | Anmeldungen nehmen die jeweils in der Spalte „Ort und Anmeldung“
genannten Institutionen oder Personen gern entgegen. | Bei Übernahme der Kosten durch
die Krankenkasse bitte die Versichertenkarte mitbringen. | Die Kursgebühren der FABI sind
kursweise zu zahlen. | Es gelten die Teilnahmebedingungen der beteiligten Institutionen.



Liebenhaller Str. 20 | 38259 Salzgitter
Tel. (0 53 41) 82 4-0 | Fax. (0 53 41) 82 4-3 20

Saldersche Str. 3 | 38226 Salzgitter-Lebenstedt
Tel. (0 53 41) 4 56 82 | Fax. (0 53 41) 17 92 10
Kaiserstr. 8B | 38259 Salzgitter-Bad
Tel. (0 53 41) 39 47 92

www.st-elisabeth-sz.de

www.kathfabisalzgitter.de



GESUNDHEITSSCHULE FÜR SCHWANGERE & JUNGE ELTERN

Vielseitige Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt informieren, beraten und begleiten Schwangere und ihre Partner. Die Kurse unterstützen die Eltern, die Bedürfnisse ihrer Babys zu erkennen, angemessen zu reagieren und Entwicklungsfragen zu klären.

THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	KOSTEN	ORT UND ANMELDUNG
FILMVORFÜHRUNGEN UND BESICHTIGUNGEN DER GEBURTSHILFLICHEN ABTEILUNG Erster Di. im Monat 19.00–20.30 Uhr	Alexander Hill , Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
HEBAMMENSPRECHSTUNDE Erster Do. im Monat, 10.00–11.00 Uhr Schwangerensprechstunde, 11.00–12.00 Uhr Mütterberatung mit Kindern	H. Ashour, S. Bauer, E. Hoppe, S. Jacob, C. Raake, R. Vogler, D. Wöhler	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Anm. Sekretariat A. Hill
GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE Di. 18.30–20.30 Uhr 30.08.–11.10.2011 Mi. 17.00–19.00 Uhr 19.10.–30.11.2011	Elvira Hoppe , Hebamme Dorothea Wöhler , Hebamme	trägt Krankenkasse Partner 72,00 €	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
einzel mit abschließendem Partnerabend Mo. 17.00–19.00 Uhr 24.10.–05.12.2011 Do. 17.00–19.00 Uhr 27.10.–08.12.2011 Fr. 17.00–19.00 Uhr 02.09.–14.10.11	Sabine Jacob , Hebamme Ruth Vogler , Hebamme Hedwig Ashour , Hebamme	trägt Krankenkasse	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
für Paare Wochenendkurs Fr.–So. Fr. 18.00–21.00 Uhr, Sa./So. 17.00–20.30 Uhr 25.11.–27.11.11	Hedwig Ashour , Hebamme	trägt Krankenkasse Partner 50,00 €	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
AKUPUNKTUR Zur Geburtsvorbereitung ab der 36. SSW (4 Sitzungen) Verkürzt Eröffnungsperiode statistisch um mind. 2 Stunden. Termine nach Vereinbarung	Dorothea Wöhler, Ruth Vogler, Sabine Jacob , Hebammen	20,00 € pro Sitzung	nach Vereinbarung Direktanmeldung (s. u.)
Bei Schwangerschaftsbeschwerden z. B. Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Schlafstörungen, Angst und Verspannung, Wasseransammlungen, vorzeitigen Wehen, Rückenschmerzen, Ischias, Migräne, Karpaltunnelsyndrom Termine nach Vereinbarung	Dorothea Wöhler, Ruth Vogler, Sabine Jacob , Hebammen	trägt Krankenkasse + Materialkosten: 3,00 € pro Sitzung	nach Vereinbarung Direktanmeldung (s. u.)
MOXIBUSTION Therapeutische Anwendung bei Beckenendlage ab 33. bis Ende 36. SSW, 4 Sitzungen, Behandlungsabst.: 2 Tage Termine nach Vereinbarung	Dorothea Wöhler, Ruth Vogler, Sabine Jacob , Hebammen	20,00 € pro Sitzung	nach Vereinbarung Direktanmeldung (s. u.)
BECKENBODENTRAINING UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK Beginn ca. 8 Wochen nach der Entbindung Mo. 19.15–20.30 Uhr 24.10.–12.12.2011 Mi. 20.00–21.30 Uhr ganzjährig Einstieg jederzeit möglich Do. 19.10–20.25 Uhr (funktionelles Beckenbodentraining) 27.10.–15.12.2011 Fr. 19.15–20.30 Uhr 02.09.–21.10.11	Sabine Jacob , Hebamme Dorothea Wöhler , Hebamme Ruth Vogler , Hebamme Hedwig Ashour , Hebamme	trägt Krankenkasse	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
BABYMASSAGE für Babys ab dem 2. Lebensmonat Di. 9.30–10.30 Uhr Termine auf Anfrage Treffpunkt und Termine nach Absprache	Elvira Hoppe , Hebamme Petra Linnemann , Kinderkrankenschwester	35,00 € (5 x 1 Stunde)	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
SÄUGLINGSPFLEGEKURS Vorbereitungskurs für werdende Eltern Mo. und Di. 18.30–21.00 Uhr 17.10.–18.10.2011	Hedwig Ashour , Hebamme	pro Person 35,00 € Paare 50,00 €	Praxis Katzenwiesenring 63 Direktanmeldung (s. u.)
BABY-TURNEN Do. 9.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr Termine auf Anfrage	Eva Maria Hegemann , Kinderkrankenschwester	3,00 € pro Treffen	FABI SZ-Bad
DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen – Individuell) Di. 15.30–17.00 Uhr Mi. 09.00–10.30 Uhr Sa. 09.00–10.30 Uhr und 10.40–12.10 Uhr Alle Termine auf Anfrage	Maike Ripken , DELFI-Leiterin Katja Schramm , DELFI-Leiterin	4,50 € pro Treffen	FABI SZ-Bad
SPIELEN, BEWEGUNG UND MASSAGE FÜR BABYS Für Babys ab 3 Monaten Do. 10.00–11.00 Uhr ab 03.11.2011 Termin auf Anfrage	Heidi Hassenrück , Eltern-Kind Kursleiterin	3,00 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt

DIREKTANMELDUNG

Hedwig Ashour	Tel. (0 53 41) 90 68 12	Carmen Raake	Tel. (0 53 46) 21 59
Elvira Hoppe	Tel. (0 53 41) 84 19 08	Ruth Vogler	Tel. (0 53 41) 9 20 09
Sabine Jacob	Tel. (05 31) 51 40 14	Dorothea Wöhler	Tel. (0 53 41) 39 17 41
Petra Linnemann	Tel. (0 53 46) 20 54		



GESUNDHEITSSCHULE 50PLUS

Praxisnahe Kurse zur maßvollen Bewegung, Entspannung und Ernährung bieten Anregungen für einen gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes helfen unsere Beratungs- und Begleitungsangebote in Krisen die persönlichen Ressourcen und Chancen zu erkennen.

THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	KOSTEN	ORT UND ANMELDUNG
YOGA Di 17.30–18.30 Uhr ab 01.11.2011 Mo. 16.30–17.30 Uhr 17.45–18.45 Uhr ab 31.10.2011 Mi. 09.30–10.30 Uhr Termin auf Anfrage	Gabriele Pestka , Yoga-Trainerin	5,00 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt FABI SZ-Bad
RÜCKEN FIT Di. 17.00–18.00 Uhr ab 01.11.2011	Bernard Slowinski , Übungsleiter	3,60 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt
SENIORENGYMNASTIK Di. 10.00–11.00 Uhr	Manuela Plathe-Dünschede , Übungsleiterin	3,60 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt
GESUNDE ERNÄHRUNG AB 50 Mi. 09.11. 18.00–21.00 Uhr	Monika Klipsch , Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE	6,50 € + Lebensmittelumlage	FABI SZ-Bad
MEMOTRAIN-GEDÄCHTNISTRaining für Erwachsene und Senioren Info-Veranstaltung + 12 UStd. Termin auf Anfrage	Torsten Jaeger , EDV-Lehrer	Training 99,00 €	FABI SZ-Lebenstedt