



St. Elisabeth-Krankenhaus
Salzgitter gGmbH



FABI
SALZGITTER

MÄRZ – AUGUST 2011

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 IM KNIE – WAS KANN ICH TUN?
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di 08.03. | 17.30 Uhr

BLUTHOCHDRUCK – EINE VOLKSKRANKHEIT?
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di 29.03. | 17.30 Uhr

BRUSTKREBS – VORSORGE, DIAGNOSE UND THERAPIE
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di. 17.05. | Di. 23.08. | jeweils 17.30 Uhr

SCHMERZEN IM KNIE – WAS KANN ICH TUN?
Informationsvortrag in türkischer Sprache
mit anschließender Fragemöglichkeit
Di. 31.05. | 17.30 Uhr

OPERATIVE BEHANDLUNG DES GALLENSTEINLEIDENS
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di. 21.06. | 17.30 Uhr

OPERATIVE BEHANDLUNG VON SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di. 30.08. | 17.30 Uhr

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN – WAS IST SINNVOLL?
Informationsvortrag mit anschließender Fragemöglichkeit
Di. 13.09. | 17.30 Uhr

TRAUER GESPRÄCHSKREIS
Do. 16.30 – 18.00 Uhr | ab 31.03. | 14-tägig

PFLEGE – WAS TUN?
Wichtige Informationen rund um die Pflege
Mi. 06.04. | 16.30 – 18.00 Uhr

GESUND BEWEGT & ENTSPANNT
Bewegungs- und Entspannungskurs
Mi. 16.30 – 17.30 Uhr | ab 13.04. | 5x

STRESSABBAU – KONZENTRATION – WOHLBEFINDEN
Mi. 16.03. | ab 18.30 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-/Darmkrankungen, Gelenk-/ Rheumaerkrankungen
Termine nach Vereinbarung

LEITUNG

Dr. med. K. Debertin, leitender
Oberarzt Endoprothetik

Dr. med. U. Billenkamp,
Chefarzt Innere Medizin

A. Hill, Chefarzt Gynäkologie
und Geburtshilfe

Dr. med. Ü. Celik,
Oberarzt Chirurgie

M. Perlick,
Chefarzt Chirurgie

M. Perlick,
Chefarzt Chirurgie

Dr. med. U. Billenkamp,
Chefarzt Innere Medizin

Maritta Jäschke-Bortfeldt,
Dipl.-Sozialpädagogin

Tatjana Blattner, Pflegedienst-
leitung der Caritas-Sozialstation

Wiebke Heckel, Sportthera-
peutin

Gudrun Pahnke, Lehrerin

Monika Klipsch, Dipl. Oeco-
trophologin, Ernährungsberaterin/
DGE

**Renate Reulecke, Maritta
Jäschke-Bortfeldt**, Dipl.-Sozial-
pädagoginnen

**Renate Reulecke, Maritta
Jäschke-Bortfeldt**, Dipl.-Sozial-
pädagoginnen

Petra Linnemann, Kinder-
krankenschwester

Monika Klipsch, Dipl. Oeco-
trophologin, Ernährungsberaterin/
DGE, **Frank Bezler**, Ernährungs-
berater

KOSTEN

Eintritt frei

Eintritt frei

Eintritt frei

Eintritt frei

Eintritt frei

Eintritt frei

Eintritt frei

3,00€ pro Treffen

kostenfrei

20,00€

4,00€

Kostenzuschuss
durch Krankenkasse
möglich

40,00 €

40,00 €

35,00 € je Einzel-
sitzung

nach Vereinbarung

ORT UND ANMELDUNG

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

St. Elisabeth-Krankenhaus,
Cafeteria im UG
Keine Anmeldung notwendig

FABI SZ-Lebenstedt

FABI SZ-Lebenstedt

FABI SZ-Lebenstedt

FABI SZ-Bad

nach Vereinbarung

FABI SZ-Lebenstedt,
FABI SZ-Bad

FABI SZ-Lebenstedt,
FABI SZ-Bad

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.



St. Elisabeth-Krankenhaus
Salzgitter gGmbH



FABI
SALZGITTER

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.kathabisalzgitter.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.

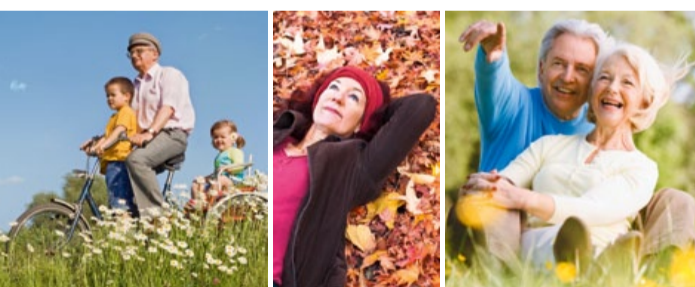
THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	KOSTEN	ORT UND ANMELDUNG
FILMVORFÜHRUNGEN UND BESICHTIGUNGEN DER GEBURTSHILFLICHEN ABTEILUNG Erster Di. im Monat 19:00–20:30 Uhr	Alexander Hill , Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Cafeteria im UG Keine Anmeldung notwendig
HEBAMMENSPRECHSTUNDE Erster Do. im Monat, 10.00–11.00 Uhr Schwangerensprechstunde, 11.00–12.00 Uhr Mütterberatung mit Kindern	H. Ashour, E. Hoppe, S. Jacob, I. Janiszewska, C. Raake, R. Vogler, D. Wöhler	Eintritt frei	St. Elisabeth-Krankenhaus, Anm. Sekretariat A. Hill
GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE Di. 18.30–20.30 Uhr 22.03.–10.05. 30.08.–11.10. Mi. 17.00–19.00 Uhr 27.04.–08.06. 29.06.–10.08.	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 09.05.–04.07. Do. 17.00–19.00 Uhr 14.04.–26.05. 04.08.–15.09. Fr. 17.00–19.00 Uhr 04.03.–15.04. 29.04.–17.06. 01.07.–12.08.	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 13.05.–15.05. 26.08.–28.08.	Hedwig Ashour , Hebamme	trägt Krankenkasse Partner 50,00 €	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)
SCHWIMMEN UND WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE Mi. 19.00–20.00 Uhr ganzjährig	Dorothea Wöhler , Hebamme	6,00 € pro Abend	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 09.05.–11.07. Mi. 20.00–21.30 Uhr ganzjährig Einstieg jederzeit möglich Do. 19.10–20.25 Uhr (funktionelles Beckenbodentraining) 14.04.–09.06. 04.08.–22.09. Fr. 19.15–20.30 Uhr 04.03.–29.04. 24.06.–12.08.	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 11.04. + 12.04. 27.06. + 28.06. 22.08. + 23.08.	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 11.00–12.00 Uhr Termine auf Anfrage	Eva Maria Hegemann , Kinderkrankenschwester	3,00 € pro Treffen	FABI SZ-Bad
DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen – Individuell) Di. und Mi. 9.00–10.30 Uhr 10.40–12.10 Uhr Termine auf Anfrage	Gerlinde Wagner , DELFI-Leiterin	4,50 € pro Treffen	FABI SZ-Bad
SÄUGLINGSSCHWIMMEN Mi. ab 14.00 Uhr (stündlich), ganzjährig Fr. 14.00–15.00 Uhr 15.00–16.00 Uhr 08.04.–17.06. 05.08.–07.10. Mo. 16.00–17.00 Uhr 17.00–18.00 Uhr 02.05.–11.07. 15.08.–10.10. Do. 15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr 17.00–18.00 Uhr 05.05.–14.07. 18.08.–13.10. Fr. 10.00–11.00 Uhr 06.05.–15.07. 19.08.–14.10.	Hebammen Marianne Kothe , Arzthelferin Susanne Voß , Kinderkrankenschwester	67,00 €	St. Elisabeth-Krankenhaus, Bäderabteilung Direktanmeldung (s. u.)

DIREKTANMELDUNG

Hedwig Ashour Tel. (0 53 41) 90 68 12
Elvira Hoppe Tel. (0 53 41) 84 19 08
Sabine Jacob Tel. (05 31) 51 40 14
Izabell Janiszewsca Tel. (0 51 71) 98 93 50

Marianne Kothe Tel. (0 53 41) 39 17 13
Petra Linnemann Tel. (0 53 46) 20 54
Carmen Raake Tel. (0 53 46) 21 59
Ruth Vogler Tel. (0 53 41) 9 20 09

Susanne Voß Tel. (0 53 41) 39 47 05
Dorothea Wöhler Tel. (0 53 41) 39 17 41



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 Mi. 09.30–10.30 Uhr ab 04.05.	Gabriele Pestka , Yoga-Trainerin	5,00 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt FABI SZ-Bad
RÜCKEN FIT Di. 17.00–18.00 Uhr ab 03.05.	Doris Pirrß , Übungsleiterin	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
OSTEOPOROSE GYMNASTIK Di. 16.00–17.00 Uhr ab 03.05.	Doris Pirrß , Übungsleiterin	3,60 € pro Treffen	FABI SZ-Lebenstedt
GESUNDE ERNÄHRUNG AB 50 Di. 22.03. 17.00–20.00 Uhr	Frank Bezler , Ernährungsberater	7,00 € + Lebensmittelumlage	FABI SZ-Lebenstedt
CHOLESTERINBEWUSST KOCHEN Do. 07.04. 17.00–20.00 Uhr	Frank Bezler , Ernährungsberater	7,00 € + Lebensmittelumlage	FABI SZ-Lebenstedt
STURZPROPHYLAXE Do. 12.05. 15.00–17.15 Uhr	Doris Pirrß , Übungsleiterin	7,20 €	FABI SZ-Lebenstedt
MEMOTRAIN-GEDÄCHTNISTRaining für Erwachsene und Senioren Do. 17.03. 17.00–18.00 Uhr Info-Veranstaltung Nach Absprache beim Info-Abend, 3 x 4 UStd.	Torsten Jaeger , EDV-Lehrer	Info-Veranstaltung kostenfrei, Training 99,00 €	FABI SZ-Lebenstedt