



Hansestadt Wesel  
am Rhein



# Gesundheitswoche für Frauen 28. bis 31. Oktober 2024

---

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

# Wochenübersicht

Montag, 28.10.	Dienstag, 29.10.	Mittwoch, 30.10.	Donnerstag, 31.10.
			9:00 Uhr „Stress lass nach - ein Workshop“
		10:00 Uhr „Ruhe und Entspannung mit YIN YOGA“ 10:00 Uhr „Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienplanung“	10:00 Uhr „Klangreise - Entspannung für Körper und Seele“
	11:00 Uhr „PCOS - Mehr als nur „nicht schwanger“ werden? Was verbirgt sich dahinter.“		
		11:45 Uhr „Yoga für den Beckenboden“	
	14:00 Uhr „Equal Care: Balance im alltäglichen Leben“		
15:00 Uhr „Eröffnung der Gesundheitswoche“ Bürgermeisterin Ulrike Westkamp  Vortrag Brustgesundheit - „Nichts sollte Ihnen näher am Herzen liegen“			15 Uhr „Line-Dance“
	16:00 Uhr „Entlastung der mentalen Gesundheit durch rechtliche Betreuung“	16:00 Uhr „Lach' Dich gesund!“ 16:00 Uhr „Gesunde ayurvedische Ernährung“	
17:00 Uhr „Schlagfertig gegen Diskriminierung - ein Argumentationsworkshop“			

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

# Gesundheitswoche für Frauen

28. bis 31. Oktober 2024

Liebe Frauen,

möchten Sie Ihre Gesundheit fördern und neue Wege finden, Ihr Wohlbefinden zu steigern? Dann lade ich Sie ein, aktiv an unserer Gesundheitswoche 2024 für Frauen teilzunehmen. Diese Woche bietet Ihnen ein vielfältiges Programm rund um das Thema Gesundheit.



## Kostenloses Gesundheits-Angebot für alle Frauen!

Die Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel, Lotte Goldschmidtböing, hat mit vielen Kooperationspartner\*innen abwechslungsreiche Angebote zusammengestellt. Die jeweiligen Spezialistinnen berücksichtigen sowohl Ihre seelische Gesundheit als auch Ihr körperliches Wohlbefinden. Von Stressbewältigung über gesunde Lebensgewohnheiten und optimale Bewegung bis hin zu gesunder Ernährung: Starten Sie Ihr persönliches Gesundheits-Programm.

Wir freuen uns besonders darüber, dass Frau Dr. med. Daniela Rezek die Gesundheitswoche mit einem spannenden Vortrag eröffnet. Sie ist Chefarztin der Klinik für Senologie/Ästhetische Chirurgie sowie Ärztliche Leiterin des Brustkrebszentrums Wesel und Vorsitzende des Vereins Aktion B, Brustgesundheit am Niederrhein.

**Besuchen Sie eine oder auch gleich mehrere unserer kostenlosen Veranstaltungen - Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!**

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Ulrike Westkamp". The signature is fluid and cursive.

Ulrike Westkamp

Bürgermeisterin der Stadt Wesel

**Mo., 28.10., 15:00 Uhr**  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

**Eröffnung der Gesundheits-  
woche durch Bürgermeisterin  
Ulrike Westkamp**

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

**Dr. med. Daniela Rezek**, Chefärztin der Senologie/  
Ästhetische Chirurgie, Ärztliche Leiterin Brustkrebszentrum  
Wesel und Vorsitzende des Vereins „Aktion B, Brustge-  
sundheit 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.

**Mo., 28.10., 15:00 - 16:00 Uhr**  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

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

**Kontakt:** Regina Schmitz-Lenneps, [gleichstellung@wesel.de](mailto:gleichstellung@wesel.de),  
Tel. 0281/203-2564, bitte anmelden!

**Alle Veranstaltungen  
sind kostenlos!**

## „Schlagfertig gegen Diskriminierung - ein Argumentationsworkshop“

**Karin Kettling und Anna Abbas**, *ZivilQrage*

**Mo., 28.10., 17:00 - 20:00 Uhr**  
Diakonisches Werk Wesel  
Korbmacherstr. 12-14,  
46483 Wesel

Ob bei Gesprächen mit Freund\*innen oder in der Familie, im Supermarkt an der Kasse oder beim Sport - diskriminierende Äußerungen sind im Alltag weit verbreitet. Oftmals ist der Umgang mit

solchen Äußerungen herausfordernd für uns oder sie verschlagen uns sogar die Sprache. Zudem können solche Aussagen nachhaltig ein schlechtes Gefühl hinterlassen.

Vielleicht fragen Sie sich: wo und wie ziehe ich meine Grenze zwischen ignorierendem Schweigen und offenem Widerspruch? Und welche Möglichkeiten habe ich überhaupt darauf zu reagieren? In diesem Grundlagen-Workshop lernen Sie Wege kennen, um auf diskriminierende Äußerungen reagieren zu können und gehen bestärkt in künftige Gespräche.

**Initiative:** Diakonisches Werk Wesel, Referat Migration und Flucht

**Kontakt:** Marisa Brosius, [brosius@diakonie-wesel.de](mailto:brosius@diakonie-wesel.de), bitte anmelden!

## „PCOS – Mehr als nur „nicht schwanger“ werden? Was verbirgt sich dahinter.“

Nerocy Chanthirakanthan, M.A.

Eine Veranstaltung zum Thema „Polycystic Ovary Syndrome“ (PCOS), die nicht nur Aspekte wie Unfruchtbarkeit oder hormonelle Instabilität beleuchtet, sondern auch die Förderung eines positiven Lebensstils für Frauen.

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

**Kontakt:** Prisca Mbimba, [p.mbimba@awo-kv-wesel.de](mailto:p.mbimba@awo-kv-wesel.de),  
Tel. 0151/55424358,  
Bilgenur Zaman, [zaman@awo-kv-wesel.de](mailto:zaman@awo-kv-wesel.de),  
Tel. 0160/97207656,  
bitte anmelden!

**Di., 29.10., 11:00 – 13:00 Uhr**  
AWO Kreisverband Wesel e.V.  
Tergartenstr. 93, 46485 Wesel



# „Equal Care für Paare: Balance im alltäglichen Leben“

**Di., 29.10., 14:00 - 16:00 Uhr**  
Diakonisches Werk Wesel  
Korbmacherstr. 12-14,  
46483 Wesel

**Tanja Hesse,**  
Diakonisches Werk Wesel, Evangelische  
Beratungsstelle (EFL)

In unserer heutigen Gesellschaft sind viele Menschen einem hohen Maß an mentaler Belastung ausgesetzt, sei es durch berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen oder persönliche Herausforderungen. Der Umgang mit diesem sogenannten „Mental Load“ erfordert effektive Strategien zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge. In diesem Workshop werden praktische Tools vorgestellt, die helfen, den Mental Load zu bewältigen und das Wohlbefinden zu steigern.

**Initiative:** Diakonisches Werk Wesel

**Kontakt:** [info@diakonie-wesel.de](mailto:info@diakonie-wesel.de), Tel. 0281/156-210, bitte anmelden!

# „Entlastung der mentalen Gesundheit durch rechtliche Betreuung“

**Di., 29. 10., 16 - 17:30 Uhr**  
SDN-Wesel  
Bismarckstraße 9,  
46483 Wesel

**Habibe Demirci,** Dipl. Pädagogin

Habibe Demirci (spricht türkisch) gibt einen Überblick über Voraussetzungen und Prozesse der rechtlichen Betreuung. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Balance zwischen notwendigem Schutz und der Wahrung der Selbstbestimmung der Betroffenen zu fördern.

**Initiative:** SDN Soziale Dienste Niederrhein

**Kontakt:** [Nuran Suhrborg, nuran.suhrborg@sdn-wesel.de](mailto:nuran.suhrborg@sdn-wesel.de),  
Tel. 0176/43424938, 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.



**Mi., 30.10., 10:00 – 11:30 Uhr**  
GGG Innenstadt  
Böhlstr. 12, 46483 Wesel

**Initiative:** Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel, Sozialraumprojekt Innenstadt Wesel

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

# „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.

**Mi., 30.10., 10:00 – 12:00 Uhr**  
AWO Kreisverband Wesel e. V.  
Tiergartenstr. 93, 46485 Wesel

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

**Kontakt:** Prisca Mbimba, p.mbimba@awo-kv-wesel.de,  
Tel. 0151/55424358,

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

# „Yoga für den Beckenboden“

**Mi., 30.10., 11:45 - 12:45 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

**Jessica Mursall**

Stärken Sie Ihren Beckenboden mit gezielten Yoga-Übungen. Lernen Sie Übungen kennen, die die Muskulatur kräftigen, die Körperhaltung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Ideal für alle, die ihre innere Balance finden und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegion, [sniegion@skfwesel.de](mailto:sniegion@skfwesel.de), Tel. 0281/28267, bitte anmelden!

# „Lach' Dich gesund!“

**Mi., 30.10., 16:00 - 17:30 Uhr**  
Großer Markt 9, 46483 Wesel

**Jennifer Pahlke**, Systemische Beratung, Humor- und Entspannungstraining, Thearapeutic Touch, Clownerie

Erlebnisorientierter Workshop zur individuellen Förderung von Gesundheit, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit von Frauen.

**Initiative:** IB West gGmbH - Nord

**Kontakt:** Linda Weidemann, [Linda.Weidemann@ib.de](mailto:Linda.Weidemann@ib.de),  
Tel. 0151/57967503,  
bitte anmelden!

**Alle Veranstaltungen  
sind kostenlos!**



# „Gesunde ayurvedische Ernährung“

Sigrid Reuyß, Yoga-Lehrerin



Mi., 30.10., 16:00 - 17:30 Uhr  
GGG Innenstadt  
Böhlstr. 12, 46483 Wesel

Zubereitung eines Gerichts der gesunden ayurvedischen Küche.

**Initiative:** Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel, Sozialraumprojekt Innenstadt Wesel

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

# „Stress lass - nach ein Workshop“

Nadine Richter und Jennifer Sniegon

Welche unterschiedlichen Rollen erfülle ich als Frau? Was empfinde ich dabei als belastend? Wie kann ich mich entlasten und entspannen? In dem Workshop gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Wir werden uns unserer verschiedenen Rollen bewusst, entdecken Strategien zur Stressbewältigung und lernen Entspannungstechniken kennen.

Do., 31.10., 9:00 - 12:00 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

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

# „Klangreise - Entspannung für Körper und Seele“

Regine Kielmann

Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben und in die Welt der Schwingungen eintauchen.



**Do., 31.10., 10:00 - 11:30 Uhr**  
Fritz-Haber-Straße 17,  
46485 Wesel

**Initiative:** SDN Soziale Dienste Niederrhein

**Kontakt:** Nuran Suhrborg, [nuran.suhrborg@sdn-wesel.de](mailto:nuran.suhrborg@sdn-wesel.de),  
Regine Kielmann, Tel. 0170/9499037,  
bitte anmelden!

**Do., 31.10., 15:00 - 17:00 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

## „Line-Dance“

Heidi Niemann

Erleben Sie die Freude am Tanzen mit Line Dance! Diese dynamische und gesellige Tanzform verbessert Ihre Koordination, stärkt die Muskulatur und bringt jede Menge Spaß. Perfekt für alle Altersgruppen und ohne Vorkenntnisse möglich. Kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit!

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, [sniegon@skfwesel.de](mailto:sniegon@skfwesel.de), Tel. 0281/28267,  
bitte anmelden!



Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

KI-generierte Bilder. Tool: Discord, Midjourney.



# Gesundheitswoche für Frauen

28. bis 31. Oktober 2024

## Aktivprogramm für Ihre Gesundheit

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



Hansestadt Wesel  
Integrationsbeauftragte



Hansestadt Wesel  
Gleichstellungsstelle



Caritasverband für die Dekanate  
Dinslaken und Wesel



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



Sozialdienst katholischer Frauen e. V.