

Übersichtsplan **Aktion Selbsthilfe** Samstag, den 10. September 2011 von 10.00 - 16.00 Uhr

10.00 Uhr **Begrüßung**

Oberbürgermeister Ivo Gönner, Stadt Ulm
Landrat Heinz Seiffert, Alb-Donau-Kreis
Roland Bürzle, Stellvertr. des Landrats Neu-Ulm
Veeh-Harfengruppe Illertissen

Vorträge, Diskussionen
Club Orange **OG 1**

Mitmach-Aktionen
Oberer Saal **OG 2**

Vorträge, Gesprächskreise
Seminarraum 6 **OG 2**

Vorträge, Gesprächskreise
Seminarraum 7 **OG 2**

Vorträge, Gesprächskreise
Seminarraum 4 **OG 1**

10.30 Uhr **Depressionen**

Dr. med. B. A. phil. Nenad Vasic
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Im Anschluss an den Vortrag können Fragen
an die SHG* Depression im Seminarraum 1
OG 1 gestellt werden.

10.30 Uhr **Brain Walking – geistige Fitness im Alltag und Beruf**

Ursula Bissinger
Trainerin für Lern- und Gedächtnisstrategien

10.30 Uhr **Schlaganfall und Herzinfarkt – schnell erkennen und handeln**

Bernd Neuburger
Dozent im Rettungsdienst

10.30 Uhr **Mobbing – die maßlose Grenzüberschreitung stoppen! Persönlich und betrieblich (re-)agieren**

Alfons Forster
Kath. Betriebsseelsorge Ulm

10.30 Uhr **Was bedeutet die Diagnose Krebs? Hilfe zur Selbsthilfe**

Christa Ranz-Hirt
Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e.V., SHG Ulm

11.30 Uhr **„Schnittstelle Arbeit und Gesundheit bei chronischer Erkrankung – Chancen und Risiken“**

Prof. Dr. med. Harald Gündel
Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

11.30 Uhr **Dynamisches Beckenbodentraining für Mann und Frau**

Karen Endel
Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin

11.30 Uhr **Klug essen – genießen und wohlfühlen**

Daniela Kluthe-Neis
Ernährungstherapeutin

11.30 Uhr **Neue Medien – neue Suchtrisiken Was Eltern darüber wissen sollten**

Anni Martini
Elternkreis Ulm – SHG für Eltern suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder

11.30 Uhr **Eltern stärken Eltern**

Mathilde Maier
Förderkreis für intensivpflegebedürftige Kinder Ulm e.V.

12.30 Uhr **„Wechseljahre der Frau“**

Dr. med. Margareta Schlipf

12.30 Uhr **Bewegte Kommunikation**

Beate Herre
Bewegungs- und Tanztherapeutin

12.30 Uhr **Demenz – Krankheitsbild, Verlauf, Gesellschaft, Zahlen**

Alexandra Werkmann
Evangelischer Diakonie Verband Ulm/
Alb-Donau, Projekt DEMENZ Ulm

12.30 Uhr **Hä, wie bitte? – Leitfaden und Tipps zur Hörgeräteanpassung**

Ralf Riedesser
Ulmer Ohr e. V., Verein Hörgeschädigter Ulm/
Neu-Ulm

12.30 Uhr **Was kann chronischer Schmerz mit uns machen?**

Ursula Birkelbach
SHG Endometriose

13.30 Uhr **Skoliose / Kyphose / Scheuermann Früherkennung und Behandlung von Wirbelsäulenverkrümmungen**

Dr. med. Martin Beck

13.30 Uhr **Entspannungsübungen**

Maria-Anne Widmann
Manual-Therapeutin

13.30 Uhr **Selbstständig mit Diabetes Typ 1**

Dr. Anja Bratke
Diabetes Kinder Ulm und Umgebung e. V.

13.30 Uhr **Psychiatrie-erfahren – und nun? Was können Betroffene und Angehörige tun?**

Edeltraud Klingler
Aktivgruppe Psychiatrie Erfahrene

13.30 Uhr **Wenn Brot krank macht – glutenfreie Ernährung im Alltag**

Maria Brandstätter
SHG Zöliakie

14.30 Uhr **Schnarchen / Schlafapnoe**

Dr. med. Töpfer

14.30 Uhr **Feldenkrais – Bewegen mit allen Sinnen**

Martina Jung
Physiotherapeutin und Feldenkrais-Therapeutin

14.30 Uhr **Schwerbehindertenrecht**

Heidi Kohn
Landratsamt ADK, Behindertenhilfe

14.30 Uhr **Al-Anon – Ein Weg zur Genesung für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**

Uschi
SHG Al-Anon

14.30 Uhr **So erkennen Sie Skoliose bei Ihrem Kind**

Kostenlose Rückentests für Kinder und Jugendliche durch erfahrene Physiotherapeutinnen

* SHG = Selbsthilfegruppe

