

## Folgende Aussteller sind vertreten:

### Selbsthilfegruppen

- AHC18+ e. V.
- Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft
- Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen der Stadt Rüsselsheim
- Blinden- und Sehbehindertenbund
- Deutsche ILCO
- Deutsche Parkinson Vereinigung Gruppe MSP
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Guttempler e.V. „Die Chance“
- Harninkontinenz bei Frauen
- Kreuzbund e.V. Gruppe Rüsselsheim
- Kreuzbund e.V. Gruppe Raunheim
- Lebenshilfe e. V.
- Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.
- Lungenemphysem-COPD
- Prostata-Selbsthilfe
- Rheuma-Liga-Hessen e.V.
- RLS-SHG Mainz-Bingen
- Rosa Kriegerinnen
- Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.
- Schlaganfall/Bluthochdruck Wiesbaden

### Andere

- ASB Wohngemeinschaft (Demenz)
- Deutsches Rotes Kreuz, Rüsselsheim
- GPR Klinikum GmbH
- Kämmerer Augentoptik
- Paritätische Kontaktstelle Groß-Gerau
- Rosenapotheke
- Sanitätsfachgeschäft Lammert
- Senior-Aktiv Krankenfordienst
- Shiatsu Mobil
- Sicherheit für Senioren
- VdK Hessen-Thüringen

### Veranstalter / Organisation / Information:

**Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft (SHG AG)**  
**Rüsselsheim – Koordinationsstelle**  
Haßlocher Str. 118  
65428 Rüsselsheim  
[www.shg-ag.de](http://www.shg-ag.de)

#### Bürozeiten:

Montag bis Freitag 8:30 bis 12:30 Uhr

☎ (06142) - 3 22 40

FAX (06142) -17 56 42

E-Mail: [buero@shg-ag.de](mailto:buero@shg-ag.de)

### Spendenkonto:

**Wir würden uns freuen, wenn Ihnen dieser Tag eine Spende von 5 € wert ist.**

Wir finanzieren damit unsere Unterstützungsangebote.

**Volksbank Rüsselsheim**  
**IBAN: DE69 5009 3000 0003 5193 09**  
**BIC: GENODE51RUS**

### Wir danken außerdem für die freundliche Unterstützung:

- der Stadt Rüsselsheim
- der AOK-Hessen
- allen ehrenamtlichen Helfern
- allen ehrenamtlichen Referenten
- allen Ausstellern



# 14. Selbsthilfe- Gesundheitstag

*Schirmherr:*

*Oberbürgermeister Udo Bausch*

## 09. März 2019

Samstag, 09:30 bis 16:00 Uhr

## Rathaus Rüsselsheim

Eingang: Faulbruchstraße

**Keine Teilnahmegebühr!**

Bitte nutzen Sie öffentliche  
Verkehrsmittel  
Haltestelle „Marktplatz“

Parkplätze nur am Main-Ufer

Sehr geehrte Damen und Herren,

das professionelle Gesundheitssystem in Deutschland ist im kurativen (*heilenden*) Sinn eines der modernsten der Erde. Doch nicht jedes Leiden lässt sich heilen, schwere Krankheiten können progredient (*fortschreitend*) verlaufen oder chronisch das Leben der Betroffenen begleiten. Insbesondere in diesen Fällen schließen Selbsthilfegruppen eine Lücke des Systems, bieten sie doch Ratsuchenden und ihren Angehörigen Unterstützung, Begleitung sowie Orientierung in einer belastenden Situation. Die Selbsthilfe ist dabei ein Ort des Gedankenaustausches und der Erkenntnis, dass man nicht allein ist.

Für mich und viele Betroffene ist das Angebot der Selbsthilfegruppen somit unverzichtbarer Bestandteil einer sich gegenseitig stützenden Gesellschaft. Ehrenamtliche Initiativen bündeln ihr Engagement und ihre Kompetenz unter dem Dach der SHG AG = **SelbsthilfegruppenArbeitsgemeinschaft Rüsselsheim** und leisten so einen bedeutsamen Beitrag für unsere Stadt. Daher freue ich mich, dieses Engagement als Schirmherr zu unterstützen und Sie zum 14. Selbsthilfe-Gesundheitstag begrüßen zu dürfen.

Der Gesundheitstag am 09. März bietet einen wertvollen Überblick über das reichhaltige Spektrum an Selbsthilfegruppen in Rüsselsheim, informative Vorträge zu vielen Krankheiten sowie interessante Mitmachangebote.

Ich danke allen Aktiven, dass sie ihre Kompetenzen und Erfahrungen in den Dienst anderer Menschen stellen. Allen Besucherinnen und Besuchern wünsche ich, dass sie auf der Veranstaltung die Informationen und Kontakte finden, die sie in ihrer persönlichen Lebenssituation unterstützen.

*Udo Bausch*  
Oberbürgermeister der  
Stadt Rüsselsheim am Main

## Programm

### Raum 208 (1. OG)

- 09:<sup>30</sup> Begrüßung durch Herr Oberbürgermeister Udo Bausch**
- 10:<sup>00</sup> Schlaganfall – Vorbeugung beginnt in jungen Jahren**  
*Prof. Dr. Oliver Singer, Wiesbaden*
- 11:<sup>30</sup> Restless Legs Syndrom RLS (unruhige Beine) wie kann es behandelt werden?**  
*PD Dr. med. Cornelius Bachmann, Osnabrück  
Lilo Habersack, Vorstandsvorsitzende RLS e.V.*
- 14:<sup>00</sup> Rund um Ernährung – nicht nur - bei Krebserkrankungen**  
*Olav Heringer, MEDICUM-Wiesbaden*

### RAUM 207 (1. OG)

- 10:<sup>00</sup> Mir ist so schwindelig – welche Rolle spielt das Ohr dabei?**  
*Dr. Kathrin Hempel, Groß-Gerau*
- 12:<sup>00</sup> Prostata- Fokale HIFU Therapie: Niedrigrisiko-Prostatakrebs punktgenau und ohne großen Eingriff behandeln**  
*Dr. Sarah Kleine, GPR Rüsselsheim*
- 14:<sup>00</sup> COPD – Was ist neu an den aktuellen Leitlinien – auch zu Asthma**  
*Dr. Michael Köhler,  
Dt. Patienten-Liga Atemwegserkrankungen*

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt**



Rollstuhlfahrer können alle Räume mit dem Fahrstuhl erreichen!

### RAUM 110 (Zwischengeschoß)

- 10:30 Migräne – kein „Gewitter“ mehr im Kopf, geht das?**  
*Frau Dr. Inge Kelm-Kahl, GPR Rüsselsheim*
- 12:<sup>30</sup> Blickpunkt Auge - Nicht immer sind die Augen schuld – Rat und Hilfe bei Sehproblemen**  
*Dr. Angelika Ostrowski  
Dt. Blinden- und Sehbehindertenverband*

### RAUM 109 (Zwischengeschoß)

- 13:<sup>30</sup> FASD – Was ist das? (Fetal Alcohol Spectrum Disorders)**  
Was kann passieren wenn werdende Mütter Alkohol trinken  
*Frau Gabriele Schwinn, Wetzlar*

### Mitmach-Angebote (1. OG)

- Thera-Band – Aktiv sein leicht gemacht**  
*PhysioFit, GPR Rüsselsheim*
- Entspannen mit Shiatsu**  
*Ellen Müller-Reitmayer & Elke Palm, Rüsselsheim*
- Alle Übungszeiten werden vor Ort bekanntgegeben!**

### Testen Sie Ihre Gesundheit!

- Ausstellung für Sehbehinderte
- Blutdruckmessung
- Blutzuckertest
- Fußdruckmessung
- Inkontinenz-Beratung
- Sehtest
- Venenmessung