

Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR)
am Gesundheitscampus Quirlsberg
Ferrenbergstr. 24, 51465 Bergisch Gladbach
Leiter: Jörg Gommersbach-Löffler, Dipl.-Sportlehrer, Betriebswirt,
Tel.-Durchwahl: 02 21 / 4 79 70 00, Mail: joerg.loeffler@evk-rheinland.de
Website: www.evk-gesund.de sowie www.evk.de

10.11.2023

Veranstaltungshinweise Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg im Januar 2024

04.01.2024 Kreißsaalführung

Einen Informationsabend für werdende Eltern mit anschließender Führung durch den Kreißsaal und auf die Wochenbettstation bietet das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach am Gesundheitscampus Quirlsberg am Donnerstag 4.1.2024 von 19.00-20.30 Uhr an. Treffpunkt ist das EVK-Forum im Ärztehaus I (5. Stock). Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Rudlowski von der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe und die Leitende Hebamme Annette Karkossa stellen die familienfreundliche Geburtshilfe des EVK vor und informieren zu zahlreichen Themen rund um die Geburt. Zudem beantworten beide gerne alle Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kreißsaalführung findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat statt. Weitere Informationen unter www.geburtshilfe.evk.de

16.01.2024 Seminar Säuglingspflege

Ein Seminar „Säuglingspflege“ bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation PUR am Gesundheitscampus Quirlsberg am Dienstag 16.1.2024 von 19.00-21.00 Uhr im Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach in der Elternschule (Rundbau Quirlsberg) an. Angesprochen werden die Themen Pflege, Ernährung, Stillen, Bedürfnisse, Gesundheitserhaltung und -förderung. Praktische Hinweise zur Erstausrüstung und unnötigen Anschaffungen sowie Tipps zum Baden, Wickeln und Tragen ergänzen den Abend. Nähere Informationen und Anmeldung bis 9.1.2024 unter www.evk-gesund.de und 02202/122-7300.

20.01.2024 Seminar „Beckenboden und Yoga“

Ein Kombinationsseminar „Beckenboden und Yoga“ zum Kennenlernen und Ausprobieren bietet das Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg am Samstag 20.1.2024 von 10.00-13.00 Uhr an. Yoga und Beckenbodentraining ergänzen sich gut: Beides fordert und fördert ein hohes Maß an Achtsamkeit und Körpergefühl. Wechselseitig intensivieren sich die beiden Methoden. Der Beckenboden ist nicht erst dann wichtig, wenn er schon eindeutig spürbar nachgelassen hat und Probleme wie Inkontinenz oder Organsenkungen entstehen. Dem kann sehr effizient vorgebeugt werden. Denn viele Verspannungen entstehen durch Fehlhaltungen im Alltag. Die Folge sind Schmerzen und Schonhaltung an unterem Rücken, Schultern oder Nacken. Oft ist eine genaue Lokalisation nicht möglich. Dieser Workshop beinhaltet leicht erlernbare Wahrnehmungs-, Trainings- und Entspannungsübungen aus dem Bereich des Yoga, die im Alltag fortgeführt werden sollten. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Yogaerfahrung nicht erforderlich. Bitte Decke und warme Socken mitbringen. Informationen und Anmeldung bis 13.1.2024: Tel. 02202/122-7300 und www.evk-gesund.de.

27.01.2024 Geburtsvorbereitung für Paare

An werdende Eltern richtet sich ein Kompakt-Geburtsvorbereitungskurs des „Zentrums für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Samstag 27.1.2024 von 9.30-17.00 Uhr. Informiert wird unter anderem über die Ernährung in der Schwangerschaft, Beschwerden, Anschaffungen für das Baby, Geburtsablauf, das Wochenbett, Kontakte für Hilfe und Unterstützung. Bewegungs- und Atemübungen sowie ausreichend Pausen und Erfahrungsaustausch ergänzen das Programm. Nähere Informationen und Anmeldung bis 21.1.2024: www.evk-gesund.de sowie Tel.-Nr. 02202/122-7300.

31.01.2024 Still- und Babytreff

Einen Still- und Babytreff bietet das „Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR) am Gesundheitscampus Quirlsberg“ am Mittwoch 31.1.2024 von 9.00-10.30 Uhr in der Elternschule im 8. Stock des Rundbaus Quirlsberg an. Die Geburt eines Kindes verändert die eigene Lebenssituation. Mit ihr gehen viele Fragen rund um das Neugeborene einher. Stillprobleme, Schlafverhalten, Ernährung und Erziehung sind die neuen alltäglichen Begleiter. Mütter haben hier die Möglichkeit in einer gemütlichen Atmosphäre, Rat und Unterstützung zu finden, sowie sich mit anderen Müttern auszutauschen. Das Angebot richtet sich an alle Mütter; auch Schwangere sind herzlich willkommen. Einmal im Monat besucht eine Osteopathin den Still- und Babytreff und bietet eine individuelle Sprechstunde an. Nähere Informationen und Anmeldung bis 14.1.2024: www.evk-gesund.de oder Tel.-Nr. 02202/122-7300. Bei Problemen die keinen Aufschub zulassen kann die "Still-Hotline" unter 02202 / 122 2606 genutzt werden.