GESUNDHEITS-PROGRAMM

MÄRZ - AUGUST 2019

Zentrum für
Prävention und Rehabilitation
am Evangelischen Krankenhaus
Bergisch Gladbach

P.U.R.®

www.evk-gesund.de

Schwangerschaft und Geburt

- Infoabend für werdende Eltern und Besichtigung des Kreißsaals und der Wochenstation
  1. Do im Monat
- Geburtsanmeldung
  02202 / 122 - 2400
- Hebammennachsorge
  Flyer Hebammenbetreuung:
  www.evk.de/leistungen-angebote/kliniken-fachabteilungen/geburtshilfe/unser-kreisssaal/hebammen/
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung ab 37. SSW
  Mo 13:45 Uhr | Kreißsaal
- Kinderärztlicher Infoabend:
  16.01.2019 | 13.03.2019 | 08.05.2019 | 10.07.2019
  18:30 - 20:00 Uhr

SEMINARE UND KURSE

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangerschaftsgymnastik
- Yoga für Schwangere
- Aquafitness für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- Geschwisterschule – wenn Mama ein Baby bekommt

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

Schwangerschaft und Geburt

- Still- und Babytreff mit Osteopathie-terminen – jede gerade Kalenderwoche montags 9:30 - 11:00 Uhr
- Fit dank Baby
- Fit fürs Enkelkind – Großelternseminare
- Rückbildungsgymnastik
- Rückbildungsyoga
- Beckenbodengymnastik
- Fit nach der Geburt – Ganzkörperkräftigungstraining
- Tragetücher und Tragehilfen-Seminar

Wir kooperieren mit weiteren Kursen in:

Lindlar:
Balance – Zentrum für Bewegung
Gudrun König-Kubny
02266 / 44688 | www.balancelindlar.de

Wipperfürth-Dohrgaul:
Hebammenpraxis & Seminarzentrum
„Die kleine Wiege“ – Nicole Speer
02267 / 87616 | www.diekleinewiege.de

Overath:
Hebammenpraxis Anatee
Barbara Müller-Wopfner
02206 / 4168 | www.anatee.de

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

Kinder und junge Familien

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

SEMINARE UND KURSE

- Still- und Babytreff mit Osteopathieterminen – jede gerade Kalenderwoche
  montags 9:30 - 11:00 Uhr
- Babymassage
- PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm
- Babyschwimmen 2 - 24 Monate
- Spiel und Spaß im Wasser 2 - 4 Jahre
- Schwimmenlernen ab 4 Jahre – ohne Eltern
- Sommerferienkurse 15.07. - 27.08.2019
- Fit dank Baby
- Fit nach der Geburt – Ganzkörperkräftigungstraining
- Geschwisterschule
- Tragetücher und Tragehilfen-Seminar
- Fit fürs Enkelkind
  09.01.2019 | 27.03.2019 | 26.06.2019

Fitness und Prävention

SEMINARE UND KURSE

- Wassergymnastik/Aquafitness
- Wassergymnastik und Rückenschwimmen
- Aquajogging
- Nordic Walking
- Sommerferienkurse 15.07 - 27.08.2019

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

IMPRESSUM

Herausgeber: Evangelische Kliniken Rheinland gGmbH
Ferrenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach
verantwortlich: Jörg Gommersbach-Löffler

Auflage/Erscheinungsweise: 15.000 Stück/halbjährlich

Fotos: Karin Dieterich | Hajo Drees | Wolfram Heidenreich | Peter Nierhoff | TrudiDesign-Fotolia.com

Gestaltung: www.witton-design.de | Köln

Druck: Heider Druck GmbH | www.heider-medien.de

Dieser Flyer ist auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C008563

Fitness und Prävention

SEMINARE UND KURSE

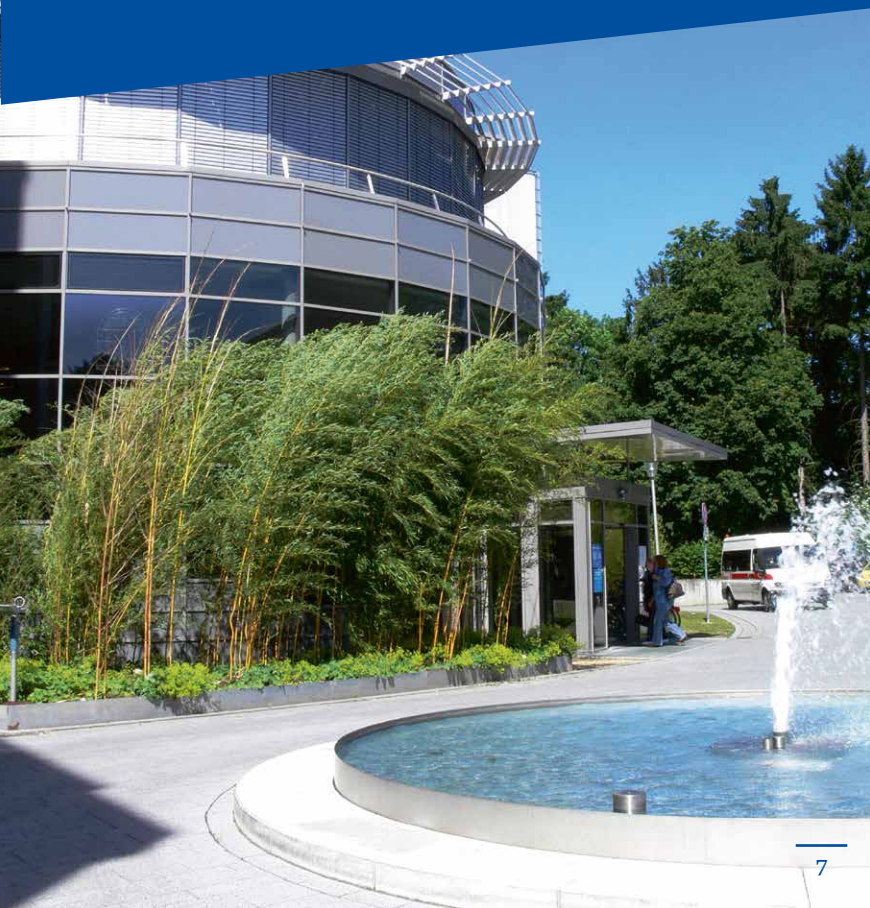
- Rückenfitness
- Beckenbodengymnastik
- Beckenboden-Yoga-Seminar
- Pilates
- Halswirbelsäulengymnastik
- „ICH nehme ab“ – Abnehmkurse
- Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining 50+
- Sport für Übergewichtige
- Faszientraining
- **NEU:** Gesund und Mobil: Fit für 100

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach

Neu in 2019:
Weitere Komfortstationen
Neubau Senioreneinrichtung
Ab Sommer 2019: **Hospiz**

Für das Höchste gut.



Als Akademisches Lehrkrankenhaus …

… der Universität Bonn hat das Evangelische Krankenhaus (EVK) Bergisch Gladbach in den mehr als acht Jahrzehnten seines Bestehens sein hohes Ansehen als traditionsreiche und renommierte Klinik immer weiter fortgeschrieben und genießt heute weit über die Grenzen der Region hinaus einen hervorragenden Ruf.

Wir bieten unseren Patienten individuelle Behandlungsangebote nach modernsten medizinischen Standards und eine den persönlichen Bedürfnissen der Patienten angepasste Pflege, ergänzt durch präventive und rehabilitative Angebote. Denn als kompetenter Gesundheitspartner sind neben der medizinischen Behandlung und Heilung auch die Gesunderhaltung und -vorsorge Leitsätze unseres Handelns.

In der **Hotelklinik** im EVK Bergisch Gladbach können sich die Patienten in gehobenem räumlichen Ambiente auf exklusiven Service, Komfort und die gewohnt persönliche Zuwendung des behandelnden Arztes verlassen.

- Frauenklinik: Geburtshilfe und Gynäkologie
  Tel.: 02202 122 - 2400
- Zertifiziertes Brustzentrum Rheinisch-Bergischer Kreis
  Tel.: 02202 122 - 2440
- Allgemein- und Viszeralchirurgie
  Tel.: 02202 122 - 2300
- Offene und endovaskuläre Gefäßchirurgie
  Tel.: 02202 122 - 2310
- Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie
  Tel.: 02202 122 - 2320
- Innere Medizin und Kardiologie
  Tel.: 02202 122 - 2100
- Innere Medizin und Gastroenterologie
  Tel.: 02202 122 - 2150
- Innere Medizin und Pneumologie
  Tel.: 02202 122 - 2132
- Innere Medizin und Elektrophysiologie
  Tel.: 02202 122 - 2110
- Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
  Tel.: 02202 122 - 3100
- Anästhesiologie und Intensivmedizin
  Tel.: 02202 122 - 2500
- Interdisziplinäres Magen-Darm-Zentrum
  Tel.: 02202 122 - 0
- Kardiologische Schwerpunktversorgung
  im Rheinisch-Bergischen Kreis
  Tel.: 02202 122 - 2100

Ergänzt wird das Leistungsspektrum unserer medizinischen Fachabteilungen durch die angeschlossenen Einrichtungen:

- Evangelische Altenpflege Bergisch Gladbach mit den Senioreneinrichtungen „Haus Quirlsberg“ und „Helmut-Hochstetter-Haus“. 2019 wird der Neubau des Helmut-Hochstetter-Hauses mit 80 stationären sowie 20 Kurzzeitpflege-Plätzen in ausschließlich modernen undkomfortablen Einzelzimmern eröffnet.
- Ambulante Wohngemeinschaft „Villa am Schloss“ für Menschen mit Demenz
- Ambulanten Dienste (Diakoniestation mit Ambulanter Pflege, Essen auf Rädern, Hilfe im Haushalt und Hospizdienst)
- 2019 wird ein EVK-eigenes Hospiz eröffnet
- Ambulante Kardiologische Rehabilitation
- P.U.R.-Kurse (Prävention und Rehabilitation)
- Krankenpflegeschule

Auch als modernes Hochleistungskrankenhaus haben wir den Patienten als Menschen nicht aus dem Blick verloren – im Gegenteil: Allen Mitarbeitenden im Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach ist sehr daran gelegen, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und unseren Patienten den Aufenthalt in unserem Hause so angenehm wie möglich zu gestalten.

Menschliche Zuwendung wird besonders im Krankheitsfall zu einem heilsamen Faktor und ist ein Grundprinzip unseres Handelns, das sich aus dem christlichen Menschenbild unseres Hauses und unserer Arbeit ableitet.

Kontakt:

Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach
Ferrenbergstraße 24
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 122 - 0
Fax: 02202 122 - 1055
Mail: info@evk.de
Web: www.evk.de

Entspannung und Stressbewältigung

SEMINARE UND KURSE

- Individuelle Ernährungsberatung
- „ICH nehme ab“ – Abnehmkurse
- Yoga
- Tai Chi
- Entspannte Schulter – gelöster Nacken

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

Rehasport und Selbsthilfe

© DIfaS e.V.

REHASPORT

Sportgruppen in den Bereichen:

- Herzsport/Kardiotraining
- Sport für Frauen mit/nach Krebs
- Kardiotraining (Prävention/Fitness)
- Orthopädische Wassergymnastik

Verein für Prävention und Rehabilitation (VPUR)
Ansprechpartnerin: Astrid Paul | 02202 / 9697910
Sprechzeit: Mo - Fr 9:00 - 12:00 Uhr
Büro: Paffrather Straße 188 |
51469 Bergisch Gladbach | www.evk.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

- Adipositas/Übergewicht
  Gruppe 1: jeden 1. + 3. Mo im Monat 19:00 Uhr
  Gruppe 2: jeden 2. + 4. Mo im Monat 18:00 Uhr
- Angststörungen
  jeden 2. + 4. Mi im Monat 19:00 Uhr
- Frauen mit Brustkrebs
  jeden 3. Mi im Monat 19:30 Uhr
- Depressionen:
  jeden 1. + 3. Mi im Monat 19:30 Uhr

Nähere Informationen: Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen | Beatrix Rey
02202 / 247085 | Mail: selbsthilfe@evk.de

Medizindialog vor Ort
Vortragsreihe

EINTRITT FREI

17.01.2019	Sodbrennen, Schluckstörungen, Refluxerkrankung? Moderne Diagnostik und Therapie | Bergisch Gladbach
24.01.2019	Hüftschmerzen – ist eine OP notwendig? | Bergisch Gladbach
31.01.2019	Vorhofflimmern und Vorhofflattern: Wann Ablation? Wann medikamentös? | Bergisch Gladbach
07.02.2019	Enddarmerkrankungen – was kann man tun? | Rösrath-Hoffnungsthal
14.02.2019	Rückenschmerzen – wie können Therapeuten und Ärzte helfen? | Bergisch Gladbach
21.02.2019	COPD: Große Lunge – wenig Luft | Bergisch Gladbach
07.03.2019	Rechtzeitig behandeln: Enge Gefäße in den Beinen, Schaufensterkrankheit und Herzinfarkt – Ursache, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten | Overath
14.03.2019	Laienreanimation 100 pro – ein Leben retten! | Bergisch Gladbach
11.04.2019	Rechtzeitig erkennen: Ausweitung des Gefäßes (Aneurysma) – Ursache, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten | Bergisch Gladbach
02.05.2019	Rechtzeitig vorbeugen: Enge Gefäße am Hals und Schlaganfall – Ursache, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten | Kürten
09.05.2019	Divertikelerkrankungen – eine Volkskrankheit? | Bergisch Gladbach
16.05.2019	Knieschmerzen – vom Sportlerknie bis zur Arthrose | Bergisch Gladbach
23.05.2019	Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse – schwierige Diagnostik und Therapie? | Bergisch Gladbach
13.06.2019	Lungenfibrose – wenn die Lunge knistert und rasselt | Bergisch Gladbach
27.06.2019	Blasenschwäche und Senkungsbeschwerden der Frau – Behandlungsmöglichkeiten | Bergisch Gladbach
11.07.2019	Schulterschmerzen – was tun? | Bergisch Gladbach
29.08.2019	Diabetes: Insulin Ja oder Nein? | Bergisch Gladbach

Teilnehmer-hinweise

ZU DEN PUR-KURSEN

- Anmeldung online, telefonisch und persönlich möglich
- Alle Kursleiter/innen, Räume, Konzepte, aktuelle Belegung, Teilnahmebedingungen (Anmeldung, Zahlung, Rücktritt) usw. finden Sie auf www.evk-gesund.de
- Individuelle Sportberatung
- Unverbindliche Schnupperstunden nach telefonischer Absprache
- Teilweise Kursgebührenerstattung durch die Krankenkassen
- Anteilige Kursgebührenerstattung bei Teilnahmeproblemen möglich
- Platzgarantie für Stammkunden und bei Wiederanmeldung
- Regelmäßig neue Kurse
- Späterer Einstieg bei freien Plätzen möglich
- Sommerferienkurse 15.07. - 27.08.2019: Baby- und Kleinkinderschwimmen, Wassergymnastik/Aquafitness, Pilates
- Alle im Web aufgeführten Kurszeiten sind inklusive Umkleiden und Duschen
- Parkplätze oberhalb Gnadenkirche (gebührenpflichtig)
- Ermäßigtes Parken im EVK-Parkhaus während der Kurse ohne Zeitlimit für 1,- €/Termin
- Nahezu alle Kurse und Seminare werden auch im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal in Köln-Lindenthal angeboten www.evk-gesund.de | 0221 / 479-2299

INFO/ANMELDUNG
www.evk-gesund.de
TEL.: 02202/122-7300

WIR LIEBEN COMPUTER

Beratung - Verkauf - Reparatur.
02204 - 922 60 | www.eborchardt.de

eBORCHARDT
NETZWERK | IT | BÜROTECHNIK

Olper Straße 109, 51491 Overath

Behandeln wir Sie weiter ...

PLÜMPE REHA
PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE

Plümpe, Schreiner & Hellmich GbR

Johann-Wilhelm-Lindlar-Straße 17
51465 Bergisch Gladbach (Zentrum)
Tel: 02202 39088 | www.pluempe.de

exklusiv Die einzige Apotheke in Bergisch Gladbach mit dem „Natürlich"-Konzept

Allgemeine Apothekenversorgung sowie
- Pflanzliche Arzneimittel • Homöopathika
- ätherische Öle • Individualrezeptur durch Mischroboter
- Kosmetik (Dermasence, Caudalie, Avene)
- Schüssler Salze • Tests auf Raumgifte
- Darm- Mineralstoff- und Wasseranalysen
- Schwangerschaft, Baby und Kinder
- Schulungen und Seminare

Natürlich Ihr Ansprechpartner für ausführliche und kompetente Beratung sowie alternative Heilmethoden!

AURA APOTHEKE
Inh.: F. Guth

Inhaber: Frank Guth e.K. | Ferrenbergstraße 24a
51465 Bergisch Gladbach | Telefon: 02202 959 444-0
f.guth@aura-apotheke.de | www.aura-apotheke.de

Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach

Spenden Sie Gesundheit.

IBAN: DE61 3706 2600 3702 4380 11
BIC GENODED1PAF

Förderverein Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/122-7110
E-Mail: foerderverein@evk.de | www.evk.de

Wir machen den Weg frei.

Ihre Bank in Bergisch Gladbach.

Kompetent, zukunftsorientiert und fest verwurzelt in der Region: Als größte Genossenschaftsbank im Rheinisch-Bergischen Kreis ist die VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen Ihr starker Partner, wenn es um die finanziellen Dinge im Leben geht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

VR Bank eG
Bergisch Gladbach-Leverkusen

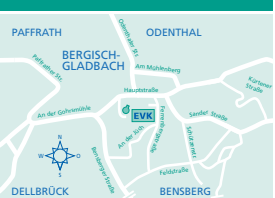
www.vrbankgl.de

- Pedalo-Zentrum-Bergisch Gladbach
- Sturzprophylaxe
- Balance-Training
- spezielles Training für die Wirbelsäule und bei Knie- oder Hüftbeschwerden
- Vestibulartraining
- Koordinations- und Reaktionstraining
- für die Fitness bis ins hohe Alter

Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach

Ambulante Kardiologische Reha am EVK
Paffrather Straße 188
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202-96979-10
Fax: 02202-96979-11
www.evk.de

Anschrift und Anfahrt



Jörg Gommersbach-Löffler (Dipl.-Sportwissenschaftler Betriebswirt | Leiter P.U.R.) und Diana Scheider

Zentrum für Prävention und Rehabilitation (P.U.R.)
am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach
Ferrenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach
Geschäftsstelle im Rundbau Quirlsberg 3
5. Stock | Zimmer 501
Tel.: 02202 / 122-7300 | Fax: 02202 / 122-7399
E-Mail: pur@evk-gesund.de | www.evk-gesund.de
Telefonische Information/Anmeldung
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Mo, Di, Do: 8:30 - 13:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORTE

- **Rundbau Quirlsberg 3:** Elternschule: 8. Stock
  Bewegungstreff: 8. Stock | Seminarraum 5. Stock
  Schwimmbad: UG
  Anfahrt/Parkplatz oberhalb der Gnadenkirche
- **Gymnastikraum Psychiatrie:**
  Anfahrt/Parkhaus EVK Ferrenbergstraße
- **Ambulante Reha:** Paffrather Straße 188
  (gegenüber Opel Gieraths/neue Feuerwache)
- **EVK-Forum:** Evangelisches Krankenhaus
  Facharztzentrum 5. Stock
- **Gymnastikraum BELKAW-Arena:**
  Paffrather Straße 133

Das Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach und das Evangelische Klinikum Köln Weyertal sind von der WHO anerkannte gesundheitsfördernde Krankenhäuser unter dem Dach der Evangelischen Kliniken Rheinland gGmbH. Die Gesundheitszentren P.U.R.® (Zentrum für Prävention und Rehabilitation) in Bergisch Gladbach und ZSM (Zentrum für Sport und Medizin) in Köln organisieren Kurse, Seminare und Informationsveranstaltungen zur Gesundheitsförderung. Ziel ist der Erhalt einer guten Gesundheit und Lebensqualität durch Bewegung und Entspannung vom Kleinkind bis ins hohe Alter. Seit dem 01.01.2018 kooperieren das EVK Köln und die Uniklinik Köln miteinander.