

ANFAHRT von Gladbeck

mit dem PKW:

L511 Bottroper Straße Richtung Bottrop, der L511 folgen, die auf Bottroper Stadtgebiet Gladbecker Straße heißt, bis zur Anbindung an die Hans-Sachs-Straße/Friedrich-Ebert-Straße. Hier rechts abbiegen in die Hans-Sachs-Straße Richtung Kirchhellen und A2; an der zweiten Kreuzung links abbiegen in die Kirchhellener Straße, im Kreisverkehr die 2. Ausfahrt nehmen und der Kirchhellener Straße weiter folgen. Geradeaus über die Ampelkreuzung fahren und anschließend der abknickenden Vorfahrt folgend rechts in die Böckenhoffstraße fahren; anschließend der abknickenden Vorfahrt links auf den Parkplatz oder in das Parkhaus folgen.

mit dem Bus:

Willy-Brandt-Platz Niederflurbus SB91 Richtung Oberhausen Bero-Zentrum, umsteigen am Bottrop ZOB am Bstg. 01 in den Niederflurbus 186 Richtung Essen Schölerpad, Ausstieg Bottrop Pferdemarkt oder aber ab Bottrop ZOB Fußweg ca. 5 Minuten bis zur Martinskirche und dem dahinter liegenden Martinszentrum

ANFAHRT von Dorsten

mit dem PKW:

B225 Kirchhellener Allee bis zur Auffahrt A31. Hier Richtung Bottrop/Dortmund/Oberhausen auffahren. Am Dreieck Bottrop Richtung Oberhausen weiterfahren und gleich die erste Ausfahrt Bottrop nehmen. Rechts abbiegen auf die Kirchhellener Straße Richtung Stadtmitte. Hinter der Feuerwehr (linke Seite) rechts abbiegen in die Eichenstraße (Richtung Quadrat); im Kreisverkehr die 2. Ausfahrt nehmen und der Kirchhellener Straße weiter folgen. Geradeaus über die Ampelkreuzung fahren und anschließend der abknickenden Vorfahrt folgend rechts in die Böckenhoffstraße fahren; anschließend der abknickenden Vorfahrt links auf den Parkplatz oder in das Parkhaus folgen.

mit Bahn und Bus:

Dorsten Bf Gleis 1 West NordWestBahn RB 44 Richtung Oberhausen Hbf, umsteigen ab Oberhausen Osterfeld Süd Bf. in Niederflurbus SB91 Richtung Gelsenkirchen Buer Rathaus, Ausstieg Bottrop Pferdemarkt

Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten bieten die Parkplätze Böckenhoffstraße und Kulturzentrum sowie das Parkhaus Böckenhoffstraße.

WIR ENGAGIEREN UNS FÜR SIE

- ➔ Bio Bukes
- ➔ Bistum Essen
- ➔ Evangelische Kirchengemeinde Bottrop
- ➔ Frauenarbeit im Ev. Kirchenkreis Gladbeck-Bottrop-Dorsten
- ➔ FrauenForum Bottrop
- ➔ Gleichstellungsstelle der Stadt Bottrop
- ➔ Hypnosetherapeutin Claudia Kerkhoff
- ➔ Knappschaftskrankenhaus Bottrop
- ➔ KWA Stift Urbana
- ➔ Martinszentrum
- ➔ Naturheilpraxis Sabine Schaar-Sökefeld
- ➔ PHYSIOTEAM BOTTROP
- ➔ Salzgrotte Salina Vita
- ➔ Sanitätshaus Steinberg
- ➔ SPORTS Nwellness
- ➔ Tanzschule Peter Frank
- ➔ Therapeutin Helga-Maria Plenge

KONTAKT

Wirtschaftsförderung Stadt Bottrop
Zukunftsstandort Bottrop

Heike Haskamp
E-Mail: heike.haskamp@bottrop.de
Telefon: 0 20 41 - 70 47 85

VERANSTALTUNGSORT

Martinszentrum
Osterfelder Straße 11 · 46236 Bottrop

www.bottrop.de/frauentag-gesundheit

bottrop.

Gesundheitstag für Frauen

6. SEPTEMBER 2014

Samstag, ab 10.00 Uhr
im Martinszentrum Bottrop

Eintritt frei - ohne Anmeldung

EIN TAG FÜR SIE

Auch in diesem Jahr haben Sie wieder die Möglichkeit sich für einen Tag nur auf sich selbst zu konzentrieren. Der Gesundheitstag für Frauen findet im neu gebauten Martinszentrum statt.

Genießen Sie in angenehmer Atmosphäre und schönem Ambiente zahlreiche Möglichkeiten zum aus- und entspannen.

Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Jahr ist jedoch auch das Thema „Wenn Eltern älter werden“. Denn in den meisten Fällen sind es Frauen, die sich neben Beruf, Familie und Haushalt auch um die eigenen Eltern und/oder um die Eltern des Partners kümmern.

Bei diesem nicht „einfachen“ Thema geben ihnen, die von uns eingeladenen Experten, Rat und Hilfestellungen bei schwierigen Entscheidungen, die Sie und Ihre Angehörigen betreffen.

GANZTÄGIG

Foyer/Gang Kirche zum Martinszentrum

Cafeteria, Imbiss

Bio Bukes und Martinszentrum

Treffpunkt Ausstellung

Raum 1.28

Massagen/Physiotherapeutische Begutachtungen

Frau Mazuchin und Kollegin

PHYSIOTEAM BOTTROP

Nach Anmeldung

Eltern-Kind-Raum

Kinderbetreuung (10.00 - 14.00 Uhr)

1. Etage

Beratungsinsel

FrauenForum Bottrop

Uhrzeit	Großer Saal	Kleiner Saal
10:00	Yoga SPORTSNwellness	
10:15		
10:30		
10:45		
11:00	ZUMBA SPORTSNwellness	Bodyfit SPORTSNwellness
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	Tanzen ist mehr als Bewegung Tanzschule Peter Frank	Step SPORTSNwellness
12:15		
12:30		
12:45		
13:00	Wenn Beine leiden Herr Dr. Pilehvar Knappschafts Krankenhaus	Frauenherzen schlagen anders Frau Dr. Josten Knappschafts Krankenhaus
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		Wenn Eltern älter werden I Hilfestellung für Angehörige Pfarrerin Ulrike Mummenhoff
14:15		
14:30		
14:45		
15:00		Wenn Eltern älter werden II Pflege-/Wohnheim oder ambulante Betreuung Referent KWA Stift Urbana
15:15		
15:30		
15:45		
16:00	Frauen bekommen kein Burn Out, oder? Vorbeugender Entspannungs-Workshop Helga-Maria Plenge Therapeutin	
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		

Uhrzeit	Café cAsA	Martinskirche
10:00	... den Atem fließen lassen Salzgrotte Salina Vita	Spirituelle Tankstelle für Angehörige von Demenzkranken Ulla Besse-Baumgarten Bistum Essen
10:15		
10:30		
10:45		
11:00	Klopfen gegen Stress Claudia Kerkhoff Hypnosetherapeutin	Klangmassage und Klangtherapie Sabine Schaar-Sökefeld Naturheilpraxis
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	Gesunde Ernährung Sabine Schaar-Sökefeld Naturheilpraxis	
12:15		
12:30		
12:45		
13:00		Hilfs- u. Pflegemittel im Alltag Älterer Sanitätshaus Steinberg
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15		
14:30		
14:45		
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00	Fußgesundheit Sanitätshaus Steinberg	
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
		Abschlussgottesdienst