

Gesund durchs Jahr!

Die Dienstagsreihe
im Gesundheitsamt

2019/20

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main





Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

das Frankfurter Gesundheitsamt hat viele Aufgaben. Welche das genau sind, möchten wir Ihnen in der Reihe „Gesund durchs Jahr!“ gleich zu Beginn Anfang Oktober vorstellen.

Bei den weiteren Themenblöcken „Gesundheitliche Selbsthilfe“ und „Ruhe und Gelassenheit“ lernen Sie Menschen kennen, die sich für die eigenen gesundheitlichen Belange aktiv in Selbsthilfegruppen engagieren und erfahren, wie wichtig Schlaf, Ausgeglichenheit und Entspannung in unserem Leben sind.

Besonders einladen möchte ich Sie zur Lesung mit Maria von Welser, die im Januar 2020 ihr neues Buch „Ich habe beschlossen, dass es mir nur noch gut geht“ vorstellen wird.

Ich hoffe, es ist wieder viel Interessantes für Sie dabei und wünsche Ihnen einen guten Weg „Gesund durchs Jahr!“ mit dem Frankfurter Gesundheitsamt.

Stadtrat Stefan Majer

Dezernent für Personal und Gesundheit
der Stadt Frankfurt am Main



Liebe Besucherinnen und Besucher,

beim Frankfurter Gesundheitsamt sind mehr als 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, in ganz unterschiedlichen Bereichen. Die meisten dieser Bereiche umfassen Pflichtaufgaben, die vom Gesetzgeber genau geregelt und vorgeschrieben werden.

Dazwischen gibt es aber auch „freiwillige“ Aufgaben, wie etwa die Gesundheitsförderung und die Öffentlichkeitsarbeit.

Hier haben wir mehr kreativen Spielraum und können so zum Beispiel einen Jugendgesundheitstag, ein europäisches Filmfestival zum Dialog der Generationen, die Beteiligung bei der Nacht der Museen, oder eine monatliche Reihe wie „Gesund durchs Jahr!“ mit in unser Portfolio aufnehmen.

Ich würde mich freuen, wenn etwas Passendes für Sie dabei ist und unser vielfältiges Angebot auch weiter Ihr Interesse findet.

Prof. Dr. Dr. René Gottschalk

Leiter des Gesundheitsamtes
der Stadt Frankfurt am Main

Gesund durchs Jahr!

**Die Dienstagsreihe im
Gesundheitsamt.**

Oktober 2019 – Juni 2020

Die Reihe „Gesund durchs Jahr!“ lädt Sie herzlich dazu ein, sich zu informieren, wie Sie etwas für Ihre eigene Gesundheit tun können: Mit Tipps und Anregungen für Jung und Alt, in jedem Alter – und zu jeder Jahreszeit. Alle Veranstaltungen sind barrierefrei zugänglich.

**Der Eintritt ist frei,
eine Anmeldung nicht erforderlich!**

Veranstaltungstermine:

Die Reihe „Gesund durchs Jahr!“ startet diesmal bereits am 01. Oktober 2019, danach finden die Veranstaltungen jeweils am zweiten Dienstag des Monats statt, abweichende Termine sind möglich. Bitte entnehmen Sie das genaue Datum den einzelnen Veranstaltungshinweisen.

Beginn: 16.00 Uhr

Ende: 17.30 Uhr

Veranstaltungsorte:

In der Regel finden die Veranstaltungen im Gesundheitsamt statt.

Gesundheitsamt - Auditorium

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main

Drei Ausnahmen bilden die beiden Monate Dezember 2019 und März 2020 (beide im Kino CineStar Metropolis) und das Begleitprogramm „Europäisches Filmfestival der Generationen“ (ebenfalls im Kino CineStar Metropolis). Die genaue Adresse finden Sie bei den jeweiligen Termin-Ankündigungen weiter hinten im Programmheft.

Überblick

ARBEITEN FÜR DIE GESUNDHEIT

01.10.2019	Wir sind für Sie da! Das Gesundheitsamt stellt sich vor	8
12.11.2019	Du kriegst die Krise – wir helfen!	10
10.12.2019	Film im CineStar Metropolis „Patch Adams“	12

Im CineStar Metropolis!

GESUNDHEITLICHE SELBSTHILFE

14.01.2020	Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?	14
11.02.2020	Selbsthilfe und geschlechtliche Vielfalt	16
10.03.2020	Gespräch und Film im CineStar Metropolis „Maudie“	18

Im CineStar Metropolis!

RUHE UND GELASSENHEIT

21.04.2020	Schlaf und Schlafstörungen bei Jung und Alt Gesunder Schlaf – wie geht das?	20
------------	--	----

RUHE UND GELASSENHEIT

12.05.2020	Abschalten – warum? Mein Smartphone ist mein Leben	22
09.06.2020	Achtsamkeit, Meditation und Power Napping Die neuen Gesundheits- quellen am Arbeitsplatz	24

ZUSATZPROGRAMM

28.01.2020	Lesung mit Maria von Welser: Ich habe beschlossen, dass es mir nur noch gut geht Leben mit dem Tumor	26
------------	---	----

BEGLEITPROGRAMM

14.10.2019	Europäisches Film- festival der Genera- tionen	28
------------	--	----

Im CineStar Metropolis!

SOMMER 2020

	Klangmeditation und Achtsamkeit	30
--	------------------------------------	----

Dienstag, 01. Oktober 2019

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Wir sind für Sie da!

Das Gesundheitsamt stellt sich vor

Gesundheit ist ein wichtiges Gut in der heutigen Zeit.

Um dies zu unterstützen und zu fördern, bietet das Frankfurter Gesundheitsamt ein breitgefächertes Angebot – und das bereits seit mehr als 100 Jahren.

Alexandra Dippel stellt Ihnen als stellvertretende Leiterin die vielfältigen Arbeits- und Einsatzbereiche des Gesundheitsamtes vor.

Dazu gehören Veranstaltungen, Beratungen, Sprechstunden und einige andere, von denen Sie vielleicht durchaus überrascht sein werden.

Referentin: Alexandra Dippel



Leiterin der Abteilung Psychiatrie /
stellvertretende Amtsleiterin des
Gesundheitsamtes Frankfurt am Main



Dienstag, 12. November 2019

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Du kriegst die Krise – wir helfen!

Die Angebote des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi)

Das Leben bringt manchmal schwierige Situationen mit sich, die alleine nur schwer zu bewältigen sind. In solchen Momenten ist es gut, Hilfe zu haben, wie z.B. beim Sozialpsychiatrischen Dienst im Frankfurter Gesundheitsamt. Wir stellen Ihnen konkrete Hilfs- und Unterstützungsangebote vor und informieren, wie diese bei persönlichen Krisen von den Frankfurter Bürgerinnen und Bürgern in Anspruch genommen werden können.



**Referenten: Walentyna Gawlik,
Claudius Rees**

Sozialarbeiterin und Psychiater
beim SpDi des Gesundheits-
amtes Frankfurt am Main

November



Unser Dezember-Tipp: Medizin und Ethik

Sterben in der Großstadt zum Thema
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Haus am Dom | Domplatz 3 | 60311 Frankfurt
05. Dezember 2019 | 16.00 – 19.00 Uhr
Eintritt frei!

Dienstag, 10. Dezember 2019

Beginn 15.00 Uhr – Eintritt frei!

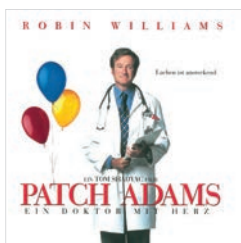
Film im CineStar Metropolis!

Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt a.M.

Patch Adams

Spielfilm USA 1998, Regie: Tom Shadyak

Mit Robin Williams, Monica Potter, Philip Seymour Hoffman



Der junge Patch Adams (gespielt von Robin Williams) entdeckt durch einen Aufenthalt in einer Psychiatrie seine Leidenschaft dafür, anderen

Menschen zu helfen. Er beginnt, Medizin zu studieren – stößt dann aber mit seinen oftmals ungewöhnlichen Behandlungsmethoden schnell auf Widerstand.

Doch Patch bleibt beharrlich, denn die tägliche Praxis zeigt ihm immer wieder die heilende Kraft, von Witz, Humor und einer roten Nase. Ein lebensfroher Film mit viel Herz und ganz großen Gefühlen, der auf einer wahren Geschichte beruht.

Anschließend laden wir Sie zu einem kleinen Umtrunk mit Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen ein.



Dezember

Im CineStar Metropolis!

Dienstag, 14. Januar 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?

In Frankfurt gibt es rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 gesundheitlichen und sozialen Themen.

Doch was sind Selbsthilfegruppen eigentlich und wie arbeiten diese? Wer kann teilnehmen?

Jürgen Matzat, Diplom-Psychologe und Initiator in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., wird zu diesen und anderen Fragen einen kurzen Einführungsvortrag halten.

Vertreter*innen verschiedener Frankfurter Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle berichten dazu aus der Praxis der Selbsthilfegruppen.

Ziel ist es, ins Gespräch zu kommen und die Potentiale, die in der Selbsthilfearbeit liegen, vorzustellen.

Referent: Jürgen Matzat

Diplom-Psychologe



JANUAR



Dienstag, 11. Februar 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Selbsthilfe und geschlechtliche Vielfalt

Selbsthilfegruppen (SHGs) sind Zusammenschlüsse von Menschen, die sich zu einem gesundheitlichen oder sozialen Thema mit anderen, die das Gleiche beschäftigt, auf Augenhöhe austauschen wollen. Außerdem sind sie ein Ort – häufig sogar der einzige – an dem Menschen über sehr private, z.T. intime Dinge ohne Hemmungen sprechen können.

Dies gilt insbesondere für Selbsthilfegruppen, die sich zu Themen der sexuellen und /oder geschlechtlichen Vielfalt treffen.

Zwei mutige Protagonist*innen der SHGs „Schwule Väter“ sowie „Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite eine Frau“ schildern in der Veranstaltung eindrücklich, vor welchen Herausforderungen sie im Leben standen bzw. stehen und wie wohltuend und stützend der Austausch unter Gleichbetroffenen in der SHG für sie ist.

FEBRUAR



Dienstag, 10. März 2020

Beginn 15.00 Uhr – Eintritt frei!

Gespräch und Film im CineStar Metropolis!

Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt a.M.

Maudie

Kanada 2016, Regie: Aisling Walsh

Mit Sally Hawkins und Ethan Hawke

Bereits seit ihrer Kindheit leidet Maud (Sally Hawkins) an rheumatischer Arthritis. Doch trotz starker körperlicher Einschränkungen entscheidet sie sich, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie verlässt das behütete Leben bei ihrer Tante, sucht sich einen Job und beginnt zu malen. Der berührende Spielfilm beruht auf einer wahren Geschichte - und viele Gemälde der „echten“ Maud Lewis hängen heute in Kunstsammlungen weltweit.

Die Filmbilder wollen wir aktuellen Erfahrungen im Umgang mit der rheumatischen Erkrankung Morbus Bechterew im heutigen Frankfurt gegenüberstellen. Beim Filmgespräch lernen Sie Betroffene, Fachleute und Vertreter*innen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband Hessen e.V. und der Frankfurter Selbsthilfegruppe kennen.





Im CineStar Metropolis!

Dienstag, 21. April 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Schlaf und Schlafstörungen bei Jung und Alt

Gesunder Schlaf – wie geht das?

Gut schlafen: Das klingt so einfach und kann doch so schwer sein. Millionen Frauen und Männer wünschen sich nichts sehnlicher als erholsamen Schlaf und finden ihn doch nicht. Sie berichten über Ein- und /oder Durchschlafstörungen, die fast immer auch die Tagesbefindlichkeit beeinflussen. So gehören Schlafmittel zu den meistverkauften und meistverordneten Medikamenten.

Über Schlafstörungen, die besonders häufig bei älteren Menschen auftreten, deren Diagnostik und Behandlung sowie den Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf berichtet Prof. Dr. Dr. h.c. Stephan Volk, Arzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie.

Referent: Prof. Dr. Dr. h.c. Stephan Volk



Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie, Somnologe; Chefarzt am Krankenhaus Hofheim-Kliniken des Main-Taunus-Kreises GmbH

April



Dienstag, 12. Mai 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Abschalten – warum? Mein Smartphone ist mein Leben

Was wären wir ohne unsere digitalen Helfer? Komplett verloren! Oder eher angenehm entspannt und in uns ruhend?

Dr. Kai Müller klärt auf über den digitalen Stress, der uns überall umgibt und unser Leben bestimmt.

Wie Sie dem zunehmenden Kommunikationsdruck in unserer Gesellschaft erfolgreich standhalten und einen inneren Ausgleich dazu finden können, erfahren Sie beim heutigen Vortrag.

Also, Handy aus und los geht's!

Referent: Dr. Kai W. Müller



Diplom-Psychologe, Ambulanz für Spielsucht, Klinik für Psychosomatische Medizin der Universitätsmedizin Mainz

Mai



Dienstag, 09. Juni 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Achtsamkeit, Meditation und Power Napping

Die neuen Gesundheitsquellen am Arbeitsplatz

Viele Unternehmen suchen nach Wegen, um der Arbeitsverdichtung und dem zunehmenden Stress ihrer Belegschaft etwas entgegenzusetzen. Können Achtsamkeit, Meditation und Power Napping dabei helfen? Die Stadtverwaltung in Vechta bei Hannover sagt ja, dort bekommen die Mitarbeitenden bereits seit vielen Jahren 20 Minuten extra Mittagspause zur Entspannung. Die Ergebnisse sind rundweg positiv. Zudem bieten auch digitale Meditations-Tools viele Möglichkeiten, den Alltag ruhiger und ausgeglichener zu bewältigen. Wie auch Sie in Ihrem Job ganz praktisch die neue Gesundheitsquelle Achtsamkeit entdecken und sprudeln lassen können, das zeigen wir Ihnen heute.

Im Anschluss laden wir Sie zu einem kleinen Umtrunk und Finger-Food ein.

Referentin: Valérie Saintot

Juristin, Abteilungsleiterin in der Rechtsabteilung der Europäischen Zentralbank, Gründerin des Projektes „Mindfulness at work“ bei der EZB

June



Dienstag, 28. Januar 2020

16.00 – 17.30 Uhr im Gesundheitsamt

Ich habe beschlossen, dass es mir nur noch gut geht

Leben mit dem Tumor

Die Diagnose trifft Maria von Welser mitten in ihrem so geordneten, aktiven Leben: ein Gehirntumor. Es folgt eine fünfstündige OP, deren Folgen, vor allem der starke Schwindel, ihr zu schaffen machen. Doch Aufgeben ist für Maria von Welser keine Alternative. Sieben Monate nach der Entfernung des Tumors ist sie entschlossen, wieder in ihr normales Leben zurückzukehren: Sie hält Vorträge in ganz Deutschland zur Situation von Frauen auf der Welt und zur Flüchtlingsfrage – den Themen ihrer letzten beiden Bücher. Denn sie fragt sich: „Kann ich mich aus der Öffentlichkeit zurückziehen? Will ich mich auf meinen Tumor konzentrieren, wo ganz andere Krebsgeschwüre in unserem Land wuchern?“ Nein, denn sie will aufklären und weiter kämpfen – für sich und auch für andere!

Zu Gast: Maria von Welser

Vielfach ausgezeichnete Fernsehjournalistin, Publizistin und Autorin.

Bekannt wurde sie als Redaktionschefin und Moderatorin des Frauenjournals ML – Mona Lisa, das sie fast zehn Jahre lang leitete.

Januar



Montag, 14. Oktober 2019

Beginn 18.00 Uhr – Eintritt frei!

Film im CineStar Metropolis!

Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt a.M.



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Das Filmfestival feiert Jubiläum und geht in die 10. Runde. Die feierliche Eröffnung findet am 14. Oktober im Kino CineStar Metropolis am Eschenheimer Turm mit einem Empfang und anschließender Vorführung des französischen Films „Eine bretonische Liebe“ statt.

An den Folgetagen erwarten Sie dann noch weitere Filme über das Älterwerden für Alt und Jung mit vielen Möglichkeiten, im Anschluss mit Filmschaffenden und Wissenschaftlern über den Film und das Alter(n) zu diskutieren.

Wir freuen uns, Sie bei einem unserer Festival-Filme begrüßen zu dürfen, wenn es im Kino dann wieder heißt: „Herzlich willkommen und Film ab!“

Genauere Termine und weitere Informationen gibt es beim Gesundheitsamt und auch im Internet unter:

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

METROPOLITAN OPERA

ON STAGE

DIE NEUE SAISON 2019/20



- 12.10. PUCCINI**
TURANDOT
- 26.10. MASSENET**
MANON
- 09.11. PUCCINI**
MADAMA BUTTERFLY
- 23.11. GLASS**
AKHNATEN
- 11.01. BERG**
WOZZECK
- 01.02. THE GERSHWINS'**
PORGY AND BESS
- 29.02. HÄNDEL**
AGRIPPINA
- 14.03. WAGNER**
DER FLIEGENDE
HOLLÄNDER
- 11.04. PUCCINI**
TOSCA
- 09.05. DONIZETTI**
MARIA STUARDA

Die 10er-Abo-Karte*:

nur 249 € statt 269 € mit der CineStarCARD!

*exklusiv an der Kinokasse



CineStar Metropolis
Eschenheimer Anlage 40
60318 Frankfurt

cinestar.de

CineStar
So macht Kino Spaß.

Klangmeditation und Achtsamkeit

Entspannung, Innehalten, Achtsamkeit und ruhiges Atmen sind wohltuende Bestandteile für die innere Ausgeglichenheit. Freuen Sie sich auf die beruhigenden Schwingungen von Klangschalen und Gong wie auf angeleitete Übungen zur Entdeckung der inneren Entschleunigung im hektischen Alltag des Frankfurter Großstadt-Dschungels.

Die idealen Begleiter durch die Sommerpause in unserer Reihe „Gesund durchs Jahr!“.

Referentinnen:

Andrea Klug – Klangmeditation

Valérie Saintot – Achtsamkeit im Alltag

Die genauen Termine und Zeiten für die Monate Juli, August und September 2020 stehen im Moment noch nicht fest. Sie werden rechtzeitig bekanntgegeben und im Internet veröffentlicht:

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

SOMMER 2020



Das Gesundheitsamt stellt sich vor



OKTOBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

Du kriegst die Krise - wir helfen!



NOVEMBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Film im CineStar Metropolis: Patch Adams



DEZEMBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29

Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?

JANUAR 2020

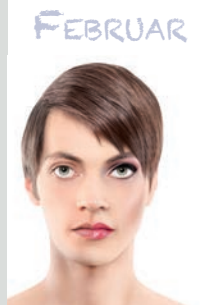
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
01			1	2	3	4	5
02	6	7	8	9	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26
05	27	28	29	30	31		



Selbsthilfe und geschlechtliche Vielfalt

FEBRUAR 2020

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
05						1	2
06	3	4	5	6	7	8	9
07	10	11	12	13	14	15	16
08	17	18	19	20	21	22	23
09	24	25	26	27	28	29	



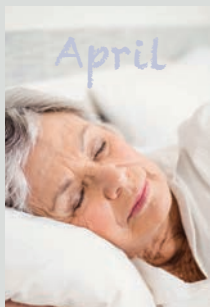
Film im CineStar Metropolis: Maudie

MÄRZ 2020

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29

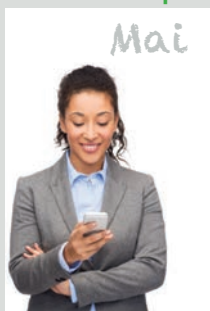


Gesunder Schlaf – wie geht das?



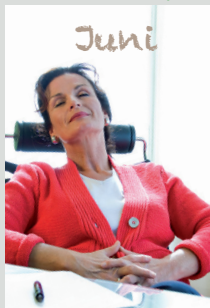
APRIL		2020						
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
14			1	2	3	4	5	
15	6	7	8	9	10	11	12	
16	13	14	15	16	17	18	19	
17	20	21	22	23	24	25	26	
18	27	28	29	30				

Mein Smartphone ist mein Leben



MAI		2020						
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
18					1	2	3	
19	4	5	6	7	8	9	10	
20	11	12	13	14	15	16	17	
21	18	19	20	21	22	23	24	
22	25	26	27	28	29	30	31	

Achtsamkeit, Meditation und Power Napping



JUNI		2020						
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
23	1	2	3	4	5	6	7	
24	8	9	10	11	12	13	14	
25	15	16	17	18	19	20	21	
26	22	23	24	25	26	27	28	
27	29	30						



Sie möchten mehr wissen?

Gerne beantworten wir Ihnen alle Fragen unter

Telefon: 069 212-33630

Oder senden Sie uns eine E-Mail an info.gesund-durchs-jahr@stadt-frankfurt.de
Oder erreichen Sie uns im Internet unter:
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

Herausgeber: Gesundheitsamt | Stadt Frankfurt am Main
Breite Gasse 28 | 60313 Frankfurt am Main

© 2019 Stadt Frankfurt am Main. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: Stadt Frankfurt am Main, Adobe Stock, shutterstock
Titelseite: shutterstock, Adisorn Saovadee; S. 9: Adobe Stock, pikselstock; S. 11: Adobe Stock, denebola_h; S. 13, Adobe Stock, Elnur Amikishiyev; S. 15: Adobe Stock, contrastwerkstatt; S. 17: Adobe Stock, visivasnc; S. 19: Adobe Stock, gwolters; S. 21: Adobe Stock, WavebreakMediaMicro; S. 23: Adobe Stock, lev dolgachov; S. 25: Adobe Stock, wildworx; S. 27, Verlagsgruppe Random House GmbH, Muenchen; S. 31: Adobe Stock, Shoot Out Loud

Druck: Druckerei Lokay e. K. | Reinheim; klimaneutral produziert; FSC-zertifiziert | Druck mit Farben auf Pflanzenölbasis nach DIN ISO 12647-2



So erreichen Sie uns:

STADT  FRANKFURT AM MAIN

Gesundheitsamt

Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main

Telefon: 069 212-33630

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr