

## Folgende Aussteller sind vertreten:

### Selbsthilfegruppen und Informationsstände

- Adipositas Trebur SHG „Ins Leben 2.0“
- A.G.I.L. e.V. Amputierte Ganz Im Leben
- AHC18+ e.V.
- Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rü. e.V.
- ASS Alkohol- und Suchtselbsthilfe e.V.
- Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen der Stadt Rüsselsheim
- Clowndoktoren
- Deutsche ILCO Südhessen
- Deutsches Rotes Kreuz
- Diabetes aktiv leben - Groß-Gerau
- Die Glücks-Burg / Neurodivergenzentrum e. V.
- Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V. – SHG Weiterstadt
- FIPS – Hilfe für Frühgeborene
- Frauenselbsthilfe Krebs
- GPR Klinikum gemeinnützige GmbH
- GPR Klinikseelsorge
- Jung und Parkinson Hessen Süd
- Kreuzbund e.V. Gruppe Rüsselsheim
- Lotsennetzwerk
- Palliativkoordinatorin GPR
- Patientenbegleitung
- Patientenfürsprecher
- Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.
- Sanitätshaus Lammert-Scherer
- Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs OVAR SHG Mainz
- SHG Schlaganfall / Bluthochdruck Wiesbaden
- Selbsthilfebüro Groß-Gerau
- Senior Aktiv
- Seniorensicherheit Glenz
- Sozialverband VDK Ortsverband Rüsselsheim
- WIR – Gesundheitslots:innen

Informationen zu weiteren SHGs erhalten Sie am Stand des Selbsthilfebüros Groß-Gerau!

## Veranstalter / Organisation / Information

### GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gemeinnützige GmbH

August-Bebel-Straße 59  
65428 Rüsselsheim am Main

[www.GP-Ruesselsheim.de](http://www.GP-Ruesselsheim.de)



**GPR** Gesundheits- und Pflegezentrum  
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH  
Klinikum

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

### Paritätische Projekte gGmbH

#### Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha  
Kirchstraße 2  
64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 / 9616835

Sekretariat: 06152 / 9612204

E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

Homepage: <https://www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/>

#### Bürozeiten:

Montag-Freitag 9.00-12.00 Uhr

und nach Vereinbarung



### Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:



# Familien- und Gesundheitstag

in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau



unter der Schirmherrschaft von  
Herrn Oberbürgermeister Patrick Burghardt

**Sonntag 10.05.2026**  
**11.00 – 16.00 Uhr**

## GPR Klinikum – Haupteingang

August-Bebel-Str. 59 • 65428 Rüsselsheim am Main  
über Haupteingang



## Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher

Herzlich willkommen zum mittlerweile 19. Rüsselsheimer Familien- und Gesundheitstag im GPR Klinikum, den wir zusammen mit dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau, gemeinsam ausrichten.

Der Tag steht wie immer unter dem Zeichen von Gesundheit und dem Engagement der Selbsthilfe, eingebettet in ein Angebot für die ganze Familie.

Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein für Gesundheitskompetenz, die in Zeiten immer komplexer werdender Informationen Orientierung geben kann. Kommen Sie miteinander zwanglos ins Gespräch. Informieren Sie sich in entspannter Atmosphäre und wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot an spannenden Vorträgen und entspannenden Mitmachangeboten das Passende aus.

Wie immer ist auch an die kleinen Familienmitglieder gedacht.

Wir freuen uns auf Sie!

## Attraktionen für unsere Gäste

**Entspannungssession**  
– mit Anleitung zur Ruhe kommen

**Teddyklinik**  
Ob Röntgengerät, MRT oder Verband  
– Puppen und Stofftiere werden hier bestens versorgt

**Clown Doktoren**  
– versprühen Energie, Freude und gute Laune

**Venenmessung**  
– stimmt die Durchblutung?

**Fotobox**  
„Selbsthilfe finde ich gut!“

**Paulchensuche**

**LINEDANCE**  
– machen Sie mit!

**Altersanzug**  
– mal in eine andere Haut schlüpfen (am Stand des VDK)

**Blutzuckermessung**  
Wie süß bin ich? - am Stand „Diabetes aktiv leben“

**Malstation**  
– werde kreativ

## GPR Familien- und Gesundheitstag

in Kooperation mit dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau

- 11.00 Uhr Begrüßung** (Kapelle)  
Achim Neyer, Geschäftsführung am GPR Klinikum  
Patrick Burghardt, Oberbürgermeister der Stadt Rüsselsheim
- 11.15 Uhr Wechseljahre – eine heiße Zeit!** (Kapelle)  
Asli Yilmaz, Leitende Oberärztin der Frauenklinik am GPR Klinikum
- 11.15 Uhr Podiumsdiskussion „Die verschiedenen Facetten von Einsamkeit und welche Wege heraus führen können“** (Konferenzraum 3)  
Teilnehmer: Sybille Pechmann - Sozialarbeiterin B.A bei Magistrat der Stadt Rüsselsheim,  
Sabine Berlandi - Psychologin am GPR Klinikum,  
Annemarie Duscha - Leiterin Selbsthilfebüro Groß-Gerau
- 12.10 Uhr Stuhlkreis zum Thema Einsamkeit – kommen Sie miteinander ins Gespräch!** (Mitmachangebot im Konferenzraum 3)  
Leitung: Sabine Berlandi & Annemarie Duscha
- 12.10 Uhr Wenn der Beckenboden schlapp macht – Hilfe bei Beckenbodenschwäche** (Kapelle)  
Dr. med. Marcus Benz, Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und onkologische Urologie
- 13.10 Uhr Sucht und Depression – Ein Kreislauf aus Hoffnungslosigkeit und Betäubung** (Konferenzraum 3)  
Ulrike-Bergner-Schmitt, Dipl. Sozialpädagogin, Sozial- und Suchttherapeutin, Traumatherapeutin/PITT
- 13.10 Uhr Diätformen und Ernährungsergänzung kommen nicht aus der Hexenküche – Schmackhaftes zur Therapieunterstützung mit Gang zum Probiertestand** (Kapelle)  
Claudia Hochheimer, Diätassistentin und Küchenleitung am GPR Klinikum & Gabriele Klages, Exam. Krankenschwester; Ernährungstherapeuten & Palliative Care MEDIGROBA GmbH

- 14.10 Uhr Linedance** (Mitmachangebot im Konferenzraum 3)  
Linedance-Gruppe des TV 1890 e.V. Haßloch
- 14.40 Uhr Atemlos ins Leben? Die fatalen Folgen von Rauchbelastung im Kindesalter** (Kapelle)  
Dr. med. Katrin Cragg - Oberärztin der Sektion für Gefäß- und Endovascularchirurgie am GPR Klinikum,  
Dr. Athanasios Liopugkos - Leitender Arzt der Sektion für Gefäß- und Endovascularchirurgie am GPR Klinikum,  
Stamatios Chrysochoou - Oberarzt im Zentrum für Hämatologie und Onkologie am GPR Klinikum,  
Dr. med. Hristo Popv - Pneumologe am LUSANO Gesundheitszentrum Ludwigshafen
- 15.10 Uhr Entspannungssession „Entspannung pur“** (Mitmachangebot im Konferenzraum 3)  
Veronika Weizsäcker, Palliativkoordinatorin am GPR Klinikum
- 15.10 Uhr Achtung Sturzgefahr! Gangstörungen erkennen – der Rücken als Schlüssel zur Bewegung.** (Kapelle)  
Prof. Tamim Rahim, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Wirbelsäulenchirurgie am GPR Klinikum
- 16.00 Uhr Verabschiedung durch die GPR Geschäftsführung und Ende der Veranstaltung** (Kapelle)

