Dienstag | 13. Mai 2025

18:00 – 21:45 Uhr

Kochkurs „Gesunde ganzheitliche Ernährung“

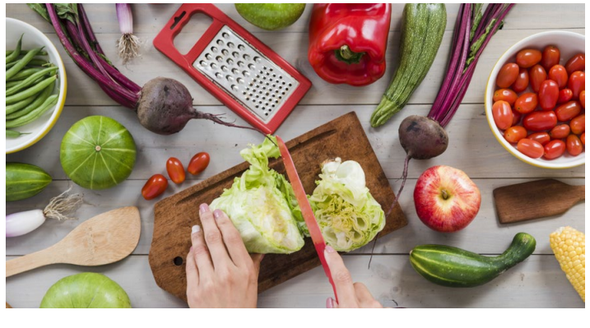
Ort: Volkshochschule Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne Lehrküche (1. Etage)

Die Herner Akademie lädt herzlich ein zum Kochkurs „Gesunde ganzheitliche Ernährung“. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse einer gesundheitsbewussten Ernährung und erleben die Freude am Kochen mit frischen, nährstoffreichen Zutaten. Gemeinsam entdecken wir neue Rezepte, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch positive Wirkungen auf unsere Psyche haben können.

Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten kennen und erfahren, wie Sie Zutaten und Gewürze geschickt kombinieren können, um ausgleichende und wohltuende Mahlzeiten zu kreieren. Der Kurs bietet zudem Raum für den Austausch und Inspiration, wie eine bewusste Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie genussvoll gesunde Ernährung sein kann! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

REFERENTIN: Tanja Stotz *Dozentin der vhs Herne*

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnahmezahl ist auf 16 Personen begrenzt. Anmeldung bitte bis spätestens zum 30. April 2025 per E-Mail an **buez@herne.de** *oder telefonisch unter* **02323 16-3636**.



Die **Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement** ist eine gemeinsame Initiative des **buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne** und des **Ehrenamtsbüros der Stadt Herne.**

Bürgerschaftliches Engagement – egal, ob im Verein, in der Selbsthilfegruppe oder in der Familie und Nachbarschaft – benötigt besondere Fertigkeiten, Informationen und spezielles Wissen. Diese Qualifikationen vermittelt die Akademie seit 2008 in regelmäßigen Informationsveranstaltungen, Fortbildungskursen und Gesprächskreisen.

Das Weiterbildungsangebot der Akademie richtet sich an alle interessierten Herner Bürger*innen. Besonders eingeladen sind jedoch Menschen, die sich bereits bürgerschaftlich engagieren oder zukünftig engagieren wollen. Darüber hinaus sind auch hauptberufliche Mitarbeiter*innen sozialer und gesundheitlicher Einrichtungen und Dienste willkommen.

Telefon **02323 16 - 3636**
oder
02323 16 - 1716

E-Mail **buez@herne.de**
oder
ehrenamt@herne.de

buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne
Rathausstraße 6
44649 Herne

Stadt Herne
Ehrenamtsbüro

Ehrenamtsbüro
Rathaus Herne
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

Herner Akademie

für Selbsthilfe und Bürgerengagement

Stadt Herne
Ehrenamtsbüro

buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Donnerstag | 06. März 2025

15:00 – 16:30 Uhr

„Kleine Auszeit“

Schenken ist etwas Schönes, sich selbst etwas schenken ist das Größte!

Ort: Volkshochschule Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne | Raum 209 (Entspannungsraum)

Schenke dir eine Auszeit, lass es dir gut gehen, genieße eine Tasse Tee, ein paar liebe Worte und eine kleine Entspannungsreise mit oder auch ohne Duft mit der Entspannungs- und Yogalehrerin Wai Ying Fan-Keuchel.

Wai Ying leitet dich in 90 Minuten durch eine kleine Auszeit aus dem Alltag. Durch sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken kannst du dich erholen und Kraft und Energie tanken für deine täglichen Aufgaben. Du brauchst keine Vorkenntnisse, trage bequeme Kleidung und bringe eine Decke mit. Da wir auf einer Matte sitzen und liegen, ist auch ein Handtuch mitzubringen oder eine eigene Matte.

REFERENTIN:
Wai Ying Fan-Keuchel
Entspannungs- und Yogalehrerin

*Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnahmezahl ist auf **12 Personen** begrenzt. Anmeldung per E-Mail an **ehrenamt@herne.de** oder telefonisch unter **02323 16-1716.***

Mittwoch | 26. März 2025

17:00 – 18:30 Uhr

„Tai Chi spielen“ nach Daniel Grolle

Gesundheitsfördernde, tiefe Entspannung und elastische Aufrichtung – Teil II Einfache Übungen für jedes Alter

Ort: buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne Rathausstraße 6, 44649 Herne *(Fortsetzung des Angebotes aus 2024 – auch für Neueinsteiger*innen geeignet)*

Tai Chi Chuan ist eine alte innere Kampf- und Bewegungskunst, die völlig entspannt die grundlegenden Prinzipien der Kräfte und Bewegungen schult.
„Tai Chi spielen“ nach Daniel Grolle ist eine besondere Herangehensweise an das Tai Chi Chuan. Es macht Spaß und führt auf vielen Wegen zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Du erlernst spielerisch tiefe Entspannung und zugleich elastische Aufrichtung. Dabei geht es nicht so sehr um die sichtbare Bewegung, sondern darum, wie du die Unterschiede wahrnimmst. Wie verhalten sich Knochen, Gelenke und Muskeln zueinander, wenn ich sie aus den Mustern der Verspannung, Angst und Gewohnheit befreie? Welche Ordnung finden die Teile in mir? Was davon spüre ich selbst, was spüren andere? In 90 Minuten geben Iwona Jarczewski und Andreas Knizik Antworten und einen Einblick in Tai Chi-Prinzipien. „Tai Chi spielen“ ist für jedes Alter geeignet. Es gibt keine Einschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Man braucht nur ein bisschen Zeit und bequeme Kleidung.

REFERENT*IN: Iwona Jarczewski und Andreas Knizik
www.taichi-im-pott.de
Das Trainerteam ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) als Kursleitung für Tai Chi zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen zertifiziert.

*Der Workshop ist entgeltfrei. Die Teilnahmezahl ist auf **20 Personen** begrenzt. Wir bitten um Anmeldung bis zum 19. März 2025 per E-Mail an **buez@herne.de** oder telefonisch unter **02323 16-3636.***

Montag | 14. April 2025

14:30 – 17:00 Uhr

Das Herner Rathaus erkunden

Ort: Rathaus Herne, Friedrich-Ebert-Platz 2, 44623 Herne

Das Ehrenamtsbüro der Stadt Herne bietet eine Rathausführung an.

Die Kunsthistorikerin Ulrike Most führt am Montag, den 14. April 2025, durch die repräsentativen Räume. Most hat die Geschichte des Hauses erforscht. Unter ihren fachkundigen Erläuterungen erkunden die Gäste das denkmalgeschützte Haus aus dem Jahr 1912. Zu sehen sein werden unter anderem der Ratssaal, der Magistratssaal und das Trauzimmer. Bei gutem Wetter kann man die Aussicht vom Rathausturm genießen. Treffpunkt ist um 14:30 Uhr der Raum 115 des Herner Rathauses (Ehrenamtsbüro). Von dort werden die Teilnehmenden nach einer kleinen Begrüßungsrunde starten.

REFERENTIN: Ulrike Most *Kunsthistorikerin*

*Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnahmezahl ist auf **20 Personen** begrenzt. Anmeldung per E-Mail an **ehrenamt@herne.de** oder telefonisch unter **02323 16-1716.***

Dienstag | 29. April 2025

17:00 – 18:30 Uhr

Selbsthilfe als Teamwork – für ein gemeinsames „Thema“ einstehen

Impulse für einen gelungenen Umgang in der Gruppe. Vortrag und Blitz-Coaching für engagierte und verantwortliche Menschen in Selbsthilfegruppen

Ort: buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne, Rathausstraße 6, 44649 Herne

Wenn du als organisierendes und Zusammenhalt pflegendes Mitglied deiner Gruppe manchmal verzweifelst, weil ein Teil der Gruppe das Gesprächsangebot wieder einmal voll für sich ausnutzt und in Kauf nimmt, dass andere total geschwächt vom Zuhören, nach Hause gehen! Wenn dir deshalb das Herz blutet, weil das Angebot doch möglichst allen in der Gruppe gerecht werden sollte! Dann ist in der Gruppendynamik gerade wohl der Wurm drin.

Wie schaffst du eine gute Gesprächsatmosphäre? Was bedeutet „gelungene Kommunikation“ und wie kannst du sie fördern? Claudia Schwarz-Albert erläutert in ihrem Impulsvortrag, dass es neben festen Kommunikationsregeln auch der Achtsamkeit und Wertschätzung sowie der Idee eines wachstumsorientierten Mindsets bedarf. Mit diesem können Potenziale und Persönlichkeiten gestärkt werden. Ziel in der Selbsthilfe ist es, immer auch für das Thema der Gruppe einzustehen und gemeinschaftsstärkende Erfahrungen zu erleben.

REFERENTIN: Claudia Schwarz-Albert
Diplom Sozialpädagogin, Erwachsenenbildung, Weiterbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie, CSmH Ruhrgebiet, hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de www.claudia-schwarz-meets-herne.de

*Der Workshop ist entgeltfrei. Die Teilnahmezahl ist auf **12 Personen** begrenzt. Wir bitten um Anmeldung bis zum 22. April 2025 per E-Mail an **buez@herne.de** oder telefonisch unter **02323 16-3636.***