

Donnerstag | 14. November 2024

17:00 – 18:30 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

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

Im ersten Halbjahr 2024 haben wir in der Herner Akademie den Kurs „Letzte Hilfe“ angeboten. Referentinnen des Palliativnetzwerkes Herne gaben wertvolle Hinweise zur Unterstützung von Angehörigen in der letzten Lebensphase. In Folge erhielten wir Nachfragen zu den Themen Vorsorgevollmacht / Betreuungs- / Patientenverfügung. Deshalb haben wir uns für eine ergänzende Veranstaltung entschieden. Auch wer den Kurs „Letzte Hilfe“ nicht besucht hat, ist hierzu herzlich eingeladen.

Nicht nur das fortgeschrittenen Alter oder die Pflegefallsituation, auch eine plötzliche schwere Erkrankung oder ein Unfall in jungen Jahren können dazu führen, dass wir von heute auf morgen nicht mehr über uns selbst entscheiden können. Umso wichtiger ist die Aufklärung darüber, was im Vorfeld getan werden kann, um die eigenen Angelegenheiten zu regeln – für den Fall, dass wir unseren Willen nicht mehr äußern können.

Zu den vielfältigen Vorsorgemöglichkeiten referieren Alexander Ottmann und Hartwig Trinn. Sie beantworten auch persönliche Fragen zum Thema „Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung“.

REFERENTEN:

Alexander Ottmann *Staatlich anerkannter Diplom Sozialarbeiter und -pädagoge, Ethikberater im Gesundheitswesen (AEM)*
Hartwig Trinn *Studium der kath. Theologie in Paderborn und Würzburg, seit 2009 Gesamtleitung Seelsorge und Ethik in der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Herne.*

*Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung bis zum **7. November 2024** 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

Veranstaltungen 2 / 2024

Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement

 **Stadt Herne**
Ehrenamtsbüro

buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Mittwoch | 25. September 2024

17:00 – 18:30 Uhr

„Tai Chi spielen“ nach Daniel Grolle

Gesundheitsfördernde Übungen für jedes Alter

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

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 zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Man erlernt spielerisch tiefe Entspannung und zugleich elastische Aufrichtung.

Wie verhalten sich Gelenke, Knochen und Muskeln zueinander, wenn ich sie aus den Mustern der Verspannung, Angst und Gewohnheit befreie? Welche Ordnung finden die Teile in mir, wenn ich sie freigebe? Was spüre ich, was spüren andere?

In 90 Minuten geben Iwona Jarczewski und Andreas Knizik Antworten und einen Einblick in grundlegende Tai Chi-Prinzipien. Sie vermitteln mit einfachen Übungen eine verbesserte Wahrnehmung von Spannungszuständen sowie überraschende Wege zur Auflösung. „Tai Chi spielen“ ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Man braucht nur ein bisschen Zeit und bequeme Kleidung.



Mittwoch | 9. Oktober 2024

10:00 – 13:00 Uhr

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ort: Rathaus Herne, Raum 429
Friedrich-Ebert-Platz 2, 44623 Herne

Die Pressemitteilung inklusive aussagekräftigem Bildmaterial ist und bleibt ein Hauptinstrument in der Kommunikation. Genau wie Social Media dient sie dazu, Informationen präzise und schnell zu übermitteln.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden den Aufbau einer klassischen Pressemitteilung kennen und erhalten Tipps wie aussagekräftige Pressebilder erstellt und verschickt werden. Außerdem erhalten sie einen Einblick in die Social Media Plattformen Facebook, Instagram und X. In kleinen Übungen werden die Impressionen direkt praktisch umgesetzt.

REFERENT*IN:
Patrick Mammen & Daniel Djan
Stadt Herne

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen** begrenzt. Anmeldung per E-Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter **02323 16 1716**.

REFERENT*IN:
Iwona Jarczewski & Andreas Knizik
Beide Trainer sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) als Kursleiter für Tai Chi zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen zertifiziert.
www.taichi-im-pott.de

Der Workshop ist entgeltfrei.
Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt.
Wir bitten um Anmeldung bis zum 18. September 2024 per E-Mail an buez@herne.de oder telefonisch unter **02323 16 3636**.

Dienstag | 15. Oktober 2024

16:30 – 18:00 Uhr

„Seelisch fit im ganz normalen Alltagswahnsinn ...“

Impulsvortrag mit praktischen Tipps für mehr seelische Balance

Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit 2024

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

Das Leben kommt oftmals dazwischen und hält uns im Alltag „auf Trab“. Dabei noch entspannt und ausgeglichen zu bleiben, ist nicht immer einfach. In diesem 90-Minuten-Impulsvortrag geht es darum, mit einfachen Tipps mehr seelische Balance zu erhalten. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mit allen Sinnen mehr Ruhe in den Alltag bringen können.

Als Mentaltrainerin schaut Denise Iwanek auf Ihren stressigen Alltag und vermittelt Ihnen praktische Tipps und Techniken für mehr seelische Fitness.

- Was bedeutet mentale Stärke überhaupt?
- Wie kommt das Gehirn in den Ruhemodus?
- Genießen mit allen Sinnen ...
- Erste Umsetzungstipps!

REFERENTIN: Denise Iwanek
Präventologin und Expertin für körperliche und mentale Gesundheit, Berufsverband der Präventologen e. V.

Der Workshop ist entgeltfrei.
Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt.
Wir bitten um Anmeldung bis zum 8. Oktober 2024 per E-Mail an buez@herne.de oder telefonisch unter **02323 16 3636**.



Mittwoch | 23. Oktober 2024

16:00 – 17:00 Uhr

Neue Energie und Bewegung finden

Ort: Koppenbergs Hof 2
Mobility Room 2, 44623 Herne

Das Engagement jedes Ehrenamtlichen ist von unschätzbarem Wert für unsere Gemeinschaft. Damit Sie weiterhin voller Energie und Freude tätig sein können, ist es wichtig, dass Sie auf Ihre Gesundheit und Fitness achten.

Was sind Mobility Sticks?

Mobility Sticks sind speziell entwickelte Trainingsticks, die Ihnen helfen, Ihre Flexibilität, Mobilität und Muskelkraft zu steigern. Mit ihrer einzigartigen Form und Funktionalität ermöglichen sie effektive Übungen für den ganzen Körper.

- Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Stärkung der Muskulatur
- Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels
- Spaß und Abwechslung beim Workout



REFERENT:
Mark Posewski
(Physiotherapeut und Sektoraler Heilpraktiker)

Der Workshop ist entgeltfrei.
Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen** begrenzt.
Anmeldung per E-Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter **02323 16 1716**.