

Gemeinschaft stärken, Gesundheit fördern!

35. Herner Gesundheitswoche
20. - 26. März 2023





ST. ELISABETH GRUPPE

St. Anna Hospital Herne

Marien Hospital Herne

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Ambulante Pflege

St. Elisabeth Stift Herne

Senioreneinrichtungen Widumer Höfe

MVZ Ärzte – Herne | Wanne | Witten | Herdecke

Lukas Hospiz Herne

St. Elisabeth Hospiz Witten

Bildungszentrum Ruhr | Bildungswerk e. V.

Campus der St. Elisabeth Gruppe

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de

INHALT

Vorwort Dr. Frank Dudda 5

PROGRAMM *Überblick*

Sonderveranstaltungen 14. / 30. März 6

Montag 20. März 8

Dienstag 21. März 14

Mittwoch 22. März 21

Donnerstag 23. März 28

Freitag 24. März 36

Samstag 25. März 42

Sonntag 26. März 44

Veranstaltungen in KiTas 46

Veranstaltungen in Schulen 48

Übersicht Veranstalter*innen 56

Übersicht Sponsor*innen 58

V O R W O R T

„Gemeinschaft stärken – Gesundheit fördern!“

Liebe Bürger*innen,
liebe Unterstützer*innen der Herner Gesundheitswoche,

seit vielen Jahren bietet die Herner Gesundheitswoche allen Bürger*innen die Möglichkeit, gesundheitsförderliche Angebote, Veranstaltungen und Mitmachaktionen im gesamten Herner Stadtgebiet kostenlos wahrzunehmen. Dies alles ist nur möglich mit dem

Engagement der vielen Mitveranstalter*innen, Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen, die bereit sind, sich an der Gestaltung der traditionellen Gesundheitswoche zu beteiligen. Eines von vielen Zeichen für das große Miteinander in Herne.

Unser alltägliches Leben wurde in den vergangenen Jahren durch die Corona-Pandemie, den Krieg in der Ukraine und seine Folgen wie die Zuwanderung von Schutzsuchenden, Versorgungskrisen und Inflation beeinflusst. Über den Hilfsfond „Herne solidarisch“ versuchen der Verein „Herne hilft“, die Schuldnerberatung, der Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes, der Caritasverband Herne, das Zeppelin-Zentrum und das städtische Ehrenamtsbüro, Herner*innen zu unterstützen, die wegen der steigenden Energiepreise in diesem Winter finanziell ans Limit kommen. Auch hier zeigt sich: Herner*innen stehen für einander ein – wir schaffen das gemeinsam!

Sich gegenseitig zu helfen, zusammenzustehen, gemeinsam in Aktion zu kommen. Das ist wichtig und richtig. Daher wollen wir auch in diesem Jahr im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 20. bis 26. März 2023 miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam aktiv werden. Unter dem Motto „Gemeinschaft stärken - Gesundheit fördern!“ widmen wir uns in diesem Jahr nicht nur individueller Gesundheit, sondern vor allem einem gesunden Miteinander. Sozialer



Zusammenhalt, Diversität, Solidarität und Partizipation aller Bevölkerungsgruppen sind bedeutend für die Lebensqualität unserer Gesellschaft. Viele Herner Akteur*innen, die in diesem Jahr vertreten sind, arbeiten gemeinsam mit der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im städtischen Fachbereich Gesundheit seit vielen Jahren daran, allen Menschen in Herne ein gesundes Leben zu ermöglichen und Gesundheitsangebote niedrigschwellig zugänglich zu machen. Auch in der diesjährigen Gesundheitswoche werden wie gewohnt Informationsveranstaltungen, Workshops und Mitmach-Aktionen zu unterschiedlichen Themen kostenfrei angeboten. Wir freuen uns, dass sich auch in diesen

schwierigen Zeiten wieder zahlreiche kommunale Organisationen und Unternehmen, städtische Fachbereiche, (Wohlfahrts-)Verbände, (Sport-)Vereine, Krankenhäuser, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Selbsthilfegruppen, Initiativen, Kitas, Schulen sowie Ganztagsbereiche an den Herner Schulen mit kreativen Angeboten beteiligen. Mein Dank geht auch im Namen der Herner Bürger*innen an alle beteiligten Akteur*innen und Sponsor*innen.

Wir eröffnen die Herner Gesundheitswoche mit einem feierlichen Auftakt – in Präsenz – am Montag, den 20. März 2023, im Veranstaltungsraum der wewole im City Center und starten gemeinsam in eine spannende, aktive und gesunde Woche. Lassen Sie sich auch in diesem Jahr durch die Vielzahl der Angebote motivieren und lernen Sie das breite Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Herne im Rahmen der 35. Herner Gesundheitswoche kennen. Ich wünsche allen gutes Gelingen.

Dr. Frank Dudda

IMPRESSUM

Herausgeberin: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Redaktionsleitung: Marie Meinhardt
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 4570
www.herne.de/Stadt-und-Leben/
Gesundheit
marie.meinhardt@herne.de

Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com

Fotos: Adobe Stock

Auflage: 3.000 Exemplare
Innenseiten gedruckt auf 80g/qm
Recyclingpapier „BE zertifiziert“

„OUT of your Depth“ Begleitung während des medizinischen Prozesses der Geschlechtsangleichung von jungen Menschen

DIENSTAG | 14. MÄRZ | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Queerer Arbeitskreis (QuAK) des AK Gender und Diversität in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Nadine Grichel, Laron Janus, Pippa Goch (Stadt Herne)

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter nadine.grichel@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Arbeitsalltag pädagogischer Fachkräfte kann es immer wieder dazu kommen, dass sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene als trans* outen.

Trotz bester Absichten kann es dabei passieren, dass der im Rahmen der pädagogischen Ausbildung erlernte und im Berufsalltag erworbene thematische Kenntnisstand nicht dazu befähigt, die volle nötige Unterstützung zu bieten. Gerade dann, wenn die Prozesse das trans* Outing an sich überschreiten und der junge Mensch verschiedene, je individuelle Schritte der sozialen, aber auch der medizinischen Transition unternimmt. Passing, Mastektomie, DGTI-Ausweis, Deadname, Bottom Growth...

In dieser Kurzfortbildung zur Begleitung von geschlechtsangleichenden Prozessen gibt Elsa Rosa Labusga einen Crashkurs

in das Feld des Transitioning, seine Möglichkeiten und Grenzen, probate Hilfestellungen und Anlaufstellen für alle Fachkräfte, die gute Allies sein wollen.

REFERENT*IN: Elsa Rosa Labusga

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Was ist eigentlich das BüZ?

DONNERSTAG | 30. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Melanie Kampa, 02323 16 2836, gleichstellung-vielfalt@herne.de

ORT: Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich bis zum 27.03.2023 unter gleichstellung-vielfalt@herne.de

THEMA: Der Frauentreff im Pluto lädt alle interessierten Frauen mit und ohne Migrationshintergrund herzlich zum gemütlichen Frühstück ein. Pippa Goch stellt das BüZ vor und beantwortet Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Wir freuen uns auf Sie.

REFERENT*IN: Pippa Goch

THEMENFELDER: Sonstiges



Der Mensch ist eine zarte Pflanze,
die in der Gemeinschaft blüht.



**Selbsthilfe, Beratung und vernetzte Angebote
für ein langes, gutes Leben.**

Harkortstraße 29 · 44652 Herne · info@drk-herne.de · www.drk-herne.de
Telefon 02325 969-500

Eröffnung der 35. Herner Gesundheitswoche

MONTAG | 11:00 Uhr

Feierliche Eröffnung mit buntem Rahmenprogramm

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Abteilung Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne,
Rathausstraße 6, 44649 Herne, 02323 16 4570

**ORT: wewole FORUM im City Center,
Bahnhofstraße 7a/c, 44623 Herne**

Wir stellen Obstspieße her

MONTAG | 9:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Bettina Wellhöner, 02323 56602,
Her-kiga-poststrasse@ekvw.de

**ORT: Ev. Kita und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Poststraße 33, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 56602
oder her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinder im Alter von 3-6 Jahren
sind eingeladen Obstspieße herzustellen.

THEMENFELDER: Ernährung

Sehtest

MONTAG | 9:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik, Sonja Kuligk, 02325 77041,
hausderoptikherne@gmail.com

ORT: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Sehtest: Wie gut sehe ich? Ist meine Brille
noch richtig? Brille mitbringen! Zielgruppe: Brillenträger*innen

REFERENTIN: Sonja Kuligk, Augenoptikerin,
Geschäftsführerin Haus der Optik

THEMENFELDER: Sonstiges: Sehkraft

Gymnastik - Pilates

MONTAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot
wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874,
elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht!
Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich
bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Gemeinsam und gut begleitet durch die letzte Lebensphase Vorstellung des Palliativ-Netzwerks Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e. V.

MONTAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel,
Castrop-Rauxel e. V., Karin Leutbecher und Team,
0800 9009191, info@palliativ-netzwerk.de

VERANSTALTUNGSART: online

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter info@palliativ-netzwerk.de,
der Zoom-Link wird dann zugesendet

THEMA/BESCHREIBUNG: Menschen am Lebensende und ihre An- und
Zugehörigen brauchen ein stabiles Netzwerk, um gut durch
diese Zeit begleitet zu werden. Ein „guter“ Abschied wirkt sich
auch vorbeugend auf die Lebensqualität der Hinterbliebenen
aus. In dieser Online-Veranstaltung besteht die Möglichkeit,
etwas über die Angebote des Palliativ-Netzwerks zu erfahren
und verschiedene Netzwerkpartner*innen kennenzulernen.
Zielgruppe sind alle Interessierten, die etwas über das Pallia-
tiv-Netzwerk und seine Partner*innen erfahren möchten.

REFERENT*IN: Karin Leutbecher, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Ambulanter Hospizdienst und Netzwerk-Vorstand,
Barbara Herzog, Physiotherapie und Team

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz,
Sonstiges

Individuelle Gymnastik - Entspannung

MONTAG | 12:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot
wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874,
elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht!
Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich
bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Einführung in das Nordic Walking

MONTAG | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

**ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne,
Haupteingang**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745158

THEMA/BESCHREIBUNG: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten
als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände,
Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig aus-
geübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung
und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im
Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen
Anleitung, erhalten die Teilnehmer*innen bei dieser Einfüh-
rungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer, Physiotherapeut, St. Marien
Hospital Eickel, Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, St. Marien
Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen
Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit,
Gesundheitskompetenz

Fit in erster Hilfe

MONTAG | 13:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Herne in Kooperation mit der vhs Herne

ORT: DRK Wanne, Harkortstraße 29, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter vhs@herne.de oder 02323 16 3584

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Gesundheitswoche füh-
ren das DRK Herne und die vhs Herne einen Erste-Hilfe-
Kompaktkurs im Quartier Wanne-Süd für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung durch. Er richtet sich an Privatleute
wie Berufstätige, die im Notfall helfen möchten. Auch zum
Auffrischen für alle geeignet, deren Sofortmaßnahmen für
den Führerschein-Kurs schon lange zurückliegen (nicht für
Führerschein-Anfänger*innen). Entgeltfrei – aber bitte unbe-
dingt vorher anmelden! (Kurs Nr. 23A1415E)

REFERENT*IN: Heike Meinecke, Kursleitung

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Offenes Singen am Pestalozzi-Gymnasium

MONTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne,
Tel. 02323 16 2213, buero@pgherne.de

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Raum 2.28),
Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Musical-AG und Klangakrobaten des
Pestalozzi-Gymnasiums laden alle Interessierten zum offenen
Singen ein.

REFERENT*IN: Alexander Saeger und Andreas Engelkamp,
Pestalozzi-Gymnasium

THEMENFELDER: Sonstiges

Die Kunst zu entspannen - kreative Ideenwerkstatt

MONTAG | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Haus am grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 374000

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Kurs richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben in ruhiger, meditativer Atmosphäre unterschiedliche Maltechniken auszuprobieren. Von Dot-Painting, über Zentangle-Zeichnen bis hin zur Neurographik erforschen wir spielerisch die Welt der bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten.

REFERENT*IN: Kristina Kühne, Kunsttherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel, Iris Preißinger, Ergotherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel

THEMENFELDER: Entspannung, Kreativität, Psychische Gesundheit,
Gesundheitskompetenz

Ich-Du-WIR - unterwegs im Stadtbezirk Herne-Mitte :)

MONTAG | 15:00 – 18:00 Uhr
(Treffpunkt: 14:45 Uhr)

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte,
Miriam Kraft, miriam.kraft@herne.de, 02325 44082

ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Im Hasenkamp 24,
44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter asp@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsam mit euch möchten wir herausfinden, wie barrierefrei (für jedes Kind zugänglich) unser Stadtbezirk ist! Wir besuchen unterschiedliche Spielflächen und überprüfen, ob alle Kinder dort ganz einfach spielen können. Mach mit und geh mit uns auf die Reise! (Zielgruppe: Kinder im Alter von 6-12 Jahren)

REFERENT*IN: Mitarbeiter*innen des Team Herne-Mitte

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Under Pressure - Neues zum Bluthochdruck

MONTAG | 15:00 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40,
44625 Herne, Hörsaal 1 - 3

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Jede*r dritte Bürger*in in Deutschland leidet unter Bluthochdruck. Die Veranstaltung bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich über aktuelle Entwicklungen in Diagnostik und Therapie zu informieren. Ferner werden Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Blutdruckmessung dargestellt. Abschließend wird eine nicht-invasive Blutdruckmessung in der Hauptschlagader angeboten (sog. „aortaler Blutdruck“).

REFERENT*IN: Prof. Dr. Timm Westhoff (Direktor) und
Priv.-Doz. Dr. Felix Seibert (Leitender Oberarzt) - Medizinische
Klinik I - Allgemeine Innere, Nephrologie und Hypertensiologie,
Gastroenterologie, Pneumologie, Mariens Hospital Herne -
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

THEMENFELDER: Bewegung, Ernährung

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

MONTAG | 15:00 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne,
Medienraum

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3740

THEMA/BESCHREIBUNG: Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmmedizinischen Behandlung. Vorgestellt und diskutiert werden als Schwerpunktthemen: Abhängigkeit und Abhängigkeitsentwicklung, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention. Das Angebot ist offen für Betroffene, Fachöffentlichkeit und Interessierte.

REFERENT*IN: Thomas Goldmann, Sozialpädagoge,
St. Marien Hospital Eickel,
Hardy Keidel, Sozialarbeiter, St. Marien Hospital Eickel

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Spaziergang im Park

MONTAG | 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Haus am Flottmannpark, Malte Wewers, 02323 969 5803

ORT: Flottmannpark. Treffpunkt: DRK Haus am Flottmannpark,
Am Flottmannpark 6, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir machen mit Herrn Alexander Vogt (Mdl) einen Spaziergang im Flottmannpark. Mit anschließendem gemeinsamen Kaffeetrinken am DRK Haus am Flottmannpark

REFERENT*IN: Herrn Alexander Vogt, Landtagsabgeordneter

THEMENFELDER: Sonstiges

Refluxkrankheit: Symptome und Behandlung

MONTAG | 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40,
44625 Herne, Hörsaal 1 - 3

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Viertel der Menschen in westlichen Ländern hat einmal monatlich mit Sodbrennen zu tun. Treten die Beschwerden regelmäßig auf oder sind sehr stark, liegt häufig eine Refluxkrankheit vor. In der Veranstaltung erhalten Interessierte Informationen zu Symptomen, Behandlungsverfahren und darüber, was sie selbst tun können, um die Beschwerden zu lindern.

REFERENT*IN: Dr. Johannes Schweinfurth, Leitender Arzt, Abteilung für Gastroenterologie, Medizinische Klinik I – Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz

Kinderturnen - Inklusion

MONTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a,
44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874,
elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Rückenschule

MONTAG | 17:30 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V., frank.stieglitz@ssb-herne.de,
02323 957098

ORT: Sporthalle der Grundschule Kolibri,
Jean-Vogel-Straße 36, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Probestunde in einem bestehenden Rückenschul-Kurs des SSB Herne. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen!

REFERENT*IN: Brigitte Grand

THEMENFELDER: Bewegung



Individuelle Gymnastik - Krafttraining

MONTAG | 17:30 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Tischtennis

MONTAG | 18:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

La Senioritas

MONTAG | 18:30 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,
annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle, Grundschule, Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Jacqueline Pusch unter 0157 87369474

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Frauen. Es wird getanzt nach Tanzchoreographien zu lateinamerikanischer Chart-Musik. Tanzen und Spaß haben.

REFERENT*IN: Jacqueline Pusch, Übungsleiterin i. A.

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges

Tabata

MONTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Kerstin Tischler, 0163 4945107,
ke.kt417@gmail.com

ORT: Turnhalle, Grundschule, Jürgens Hof 61, 44628 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Kristopher Tischler unter 0176 92317198

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Frauen und Männer. Tabata ist ein leistungsorientiertes Intervall-Workout zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Maximale hohe Belastungsintervalle im Wechsel mit kurzen Pausen steigern die Leistung. Einfach und schnell werden Muskeln aufgebaut. Und das alles zu mitreißenden Rhythmen.

REFERENT*IN: Kristopher Tischler, ÜL-Lizenz-C

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges

Pilates

MONTAG | 19:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,
annetomczak@unitybox.de

ORT: TBS – Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Corinna Tomczak unter 0157 35363083

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Frauen und Männer. In unserem Alltag belasten wir unseren Körper oft einseitig, dadurch werden einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum eingesetzt. Das Training nach Pilates schafft einen Ausgleich. Auf sanfter Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, die Beweglichkeit geschult, die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Das Training bringt Body & Mind in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck.

REFERENT*IN: Corinna Tomczak, Pilates-Trainerin, ÜL-Lizenz-C

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Gesundheitskompetenz

Warmwassergymnastik

MONTAG | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Schule, Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Jazz und Modern Dance für Erwachsene

MONTAG | 20:00 – 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herne-Turn-Club e. V., Tanzabteilung, Andrea Schnitzmeier,
0176 54441395, andrea.schnitzmeier@gmx.de

ORT: Sporthalle der Schule am Schwalbenweg, Schwalbenweg 19, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Beim Jazz und Modern Dance ist der gesamte Körper in Bewegung. Nach einem Warm Up, wohltuender Dehnung und einfachen Technik-Übungen erarbeiten wir eine kleine Choreographie. Willkommen sind alle ab 30, die die Sportart kennenlernen wollen.

REFERENT*IN: Andrea Schnitzmeier

THEMENFELDER: Bewegung



Probestunde im Kurs: Haltung und Beweglichkeit

DIENSTAG | 8:45 – 9:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V., frank.stieglitz@ssb-herne.de,
02323 957098, Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28,
44651 Herne

ORT: Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich, frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Probestunde in einem bestehenden Präventions-Kurs des SSB Herne. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen!

REFERENT*IN: Dagmar Ambrus

THEMENFELDER: Bewegung

Sehtest

DIENSTAG | 9:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik, Sonja Kuligk, 02325 77041,
hausderoptikherne@gmail.com

ORT: Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Sehtest: Wie gut sehe ich? Ist meine Brille noch richtig? Brille mitbringen! Zielgruppe: Brillenträger*innen

REFERENT*IN: Sonja Kuligk, Augenoptikerin,
Geschäftsführerin Haus der Optik

THEMENFELDER: Sonstiges: Sehkraft



Gesundheit und Pflege – Das passt zu mir! Die Herne Messe für Ausbildung und Studium bei der Wirtschaftsförderungs- gesellschaft Herne!

DIENSTAG | 9:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne und Bundesagentur für Arbeit Bochum,
Geschäftsstelle Herne, sowie weitere Partner*innen,
Frau Meyer, 02323 595-424, marlen.meyer@arbeitsagentur.de,
Frau Borkenstein, 02323 16-3756, elke.borkenstein@herne.de

ORT: Wirtschaftsförderungsgesellschaft Herne,
Westring 303, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

(Vorstellung des Ausbildungsangebots)

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Unter dem Motto „Informieren, Ausprobieren, Bewerben“, spricht die Messe mit über 600 Ausbildungsstellen sowie diversen Studienangeboten alle Schüler*innen an, die sich im Berufsauswahlprozess befinden. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen, die Messe zu besuchen. Komm alleine, mit Deinen Eltern, mit Deinen Freund*innen oder mit Deiner Klasse vorbei.

Entdeckungen: Das Besondere ist, dass viele Unternehmen durch Mitmachaktionen ihre Ausbildungsberufe und Studiengänge vorstellen. So kannst Du selbst durch praktische Erfahrungen herausfinden, welcher Beruf Dir liegt.

Grundsteinlegung: Hier kannst Du Kontakte mit potenziellen Arbeitgeber*innen knüpfen, Dich austauschen und beraten lassen und sogar dem Unternehmen Deiner Wahl Deine Bewerbungsunterlagen geben. Denn wenn du Deine persönlichen Talente kennst und weißt, was Dir liegt und Spaß macht, findest Du Dich im „Berufe-Dschungel“ besser zurecht. Auf der Messe unterstützen wir Dich zusätzlich mit einem Bewerbungsmappen-Check.

Wir freuen uns auf Dich! Du findest uns am Westring 303 in 44629 Herne.

Auf der Internetseite der Agentur für Arbeit Bochum findest Du den Messeplan mit Aussteller*innen, dort kannst Du alle Berufe einsehen. Oder Du nutzt direkt diesen QR-Code:



THEMENFELDER: Sonstiges: Berufliche Orientierung

Yoga für Kinder

DIENSTAG | 9:30 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Bettina Wellhöner, Her-kiga-poststrasse@ekvw.de,
02323 56602

ORT: Ev. Kita und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Poststraße 33, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 56602
oder unter Her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinder im Alter von 4-6 Jahren sind eingeladen an einem Yoga- und Entspannungsangebot teilzunehmen. Bequeme Kleidung wäre wünschenswert.

THEMENFELDER: Entspannung

Probestunde im Kurs: Haltung und Beweglichkeit

DIENSTAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V., frank.stieglitz@ssb-herne.de,
02323 957098

ORT: Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Probestunde in einem bestehenden Präventions-Kurs des SSB Herne. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen!

REFERENT*IN: Dagmar Ambrus

THEMENFELDER: Bewegung



Musikalische Muckibude im Königsgruber Park

DIENSTAG | 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Altenhilfezentrum Röhlinghausen,
DRK-Hausgemeinschaften, Bergmannstraße 2, 44651 Herne

ORT: Altenhilfezentrum. Treffen an der Bergmannstraße 20, bei gutem Wetter wird das Angebot im Königsgruber Park durchgeführt. Im Regenfall weichen wir in die Räumlichkeiten des Altenhilfezentrums aus.

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969 0,
p.bielefeld@drk-herne.de, d.pauly@drk-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir treffen uns zum gemeinsamen Sport für Jung und Alt! Lassen Sie uns etwas Gutes für unsere Muskulatur tun. Unter fachkompetenter Anleitung führen wir Übungen mit kleinen Gewichten, Bällen und Tüchern mit musikalischer Begleitung durch und aktivieren seit langer Zeit schlafende Muskelgruppen!

REFERENT*IN: Daniela Pauly, Dirk Schade, Peter Bielefeld

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit

Gesund durch Yoga und Entspannen mit der Klangschaale

DIENSTAG | ab 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Tagespflege, Bergmannstraße 20, 02325 969 450,
Gudrun Kaiser

ORT: Räumlichkeiten der Tagespflege,
Bergmannstraße 20, 44651 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969 450,
negativer Corona-Schnelltest erforderlich, Maskenpflicht

THEMA/BESCHREIBUNG: Yoga-, Bewegungs- und Atemübungen für Körper und Geist. Klangschaalenthérapie-Reise durch die eigene Gedankenwelt/wohlfühlende Entspannung.

REFERENT*IN: Yoga: Axel Schönneberg,
Klangschaalenthérapie: Gudrun Kaiser

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit

Entspannt in den Tag!

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK, Carmen Löbel, 02325 969 449, c.loebel@drk-herne.de

ORT: **DRK-Hausgemeinschaften, Bergmannstraße 2, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969 449

(Montag - Freitag, 8:30 - 12:30 Uhr), c.loebel@drk-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ausreichende Rumpfstabilität im Sitzen.

REFERENT*IN: Carmen Löbel,

Dipl.-Sozialarbeiterin FH, Entspannungspädagogin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Sport spricht alle Sprachen – Quartiersspaziergang durch Wanne-Süd

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Quartiersbüro Wanne-Süd, P. Urban, 02325 969 1526 oder 0162 1357111, p.urban@drk-herne.de

ORT: **Treffpunkt ist am Tauschschrank in Wanne-Süd, Ecke Hauptstraße/Am Sportpark**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969 1525, 0162 1357111 oder p.urban@drk-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegung an der frischen Luft, in netter Gesellschaft das Quartier erkunden... Wir geben der Einsamkeit keine Chance, lernen neue Leute kennen, trainieren unsere Körperbalance, betreiben Sturzprophylaxe. Zielgruppe: Menschen aus Wanne-Süd, Jung und Alt, mit und ohne Handicap.

REFERENT*IN: A. Kersting, Altenpflegerin

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Seele, Sucht und soziale Hilfe

DIENSTAG | 10:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Suchthilfeprojekt „Herner Brücke“

ORT: **Herne-Zentrum an der Bahnhofstraße 39 (gegenüber C&A)**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und Angehörige mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über Informationen zu Suchthilfen (z. B. Projekt Herner Brücke) bis zu den Möglichkeiten und Grenzen von Hilfen informiert der Sozialpsychiatrische Dienst mit einem Informationsstand.

REFERENT*IN: Mitarbeitende des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Stadt Herne, Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter, Arzt

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Moderne Knie- und Hüftprothesenmodelle und der damit verbundene Nutzen für den Patienten

DIENSTAG | 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Anna Büchöl, 02325 9862822, anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: **St. Anna Hospital Herne, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Konferenzraum 2, 2. OG**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter zou@elisabethgruppe.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Patient*innen, die eine Hüft- oder Knieprothese benötigen, werden über den Ablauf der Behandlung, die Operationsmethode, die Prothesenmodelle und die Nachbehandlung informiert.

REFERENT*IN: Dr. Oliver Meyer, Chefarzt, Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Instrumenten-Karussell am Pestalozzi-Gymnasium

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne, Tel. 02323 16 2213, buero@pgherne.de

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium (Raum 2.28), Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Musik-Lehrkräfte und Schüler*innen des Pestalozzi-Gymnasiums laden alle Interessierten dazu ein, verschiedene Instrumente auszuprobieren.

REFERENT*IN: Alexander Saeger und Andreas Engelkamp, Pestalozzi-Gymnasium

THEMENFELDER: Sonstiges

Aktivtag der Älteren Ein Aktionstag des SSB Herne innerhalb des Programms „Bewegt ÄLTER werden“

DIENSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportherbund Herne, Elke Edlinger, elke.edlinger@ssb-herne.de, 02323 9180630

ORT: **Herne Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter elke.edlinger@ssb-herne.de, 02323 9180630

THEMA/BESCHREIBUNG: Unterschiedliche Sportvereine zeigen Auführungen ihrer Programme und laden auch teilweise zum Mitmachen ein. Diverse Vereine und Unternehmen informieren rund um das Thema „Bewegt älter werden in Herne“ und neben musikalischer Unterhaltung gibt es auch ein kleines Kaffeegedeck.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Individuelle Gymnastik für Erwachsene

DIENSTAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Robert-Brauner-Schule, Bergstraße 93b, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Gemeinschaftliches Wohnen im Alter

DIENSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Caritas, Herr Mertens, 017611928270, c.mertens@caritas-herne.de

ORT: **STADTHAUS, Bahnhofstraße 64, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 9296020 oder c.mertens@caritas-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Senior*innen und Angehörige. Vorstellung der Seniorenwohngemeinschaft „STADTHAUS“.

THEMENFELDER: Sonstiges

Judo-Schnuppertraining

DIENSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung

Linedance

DIENSTAG | 17:15 – 18:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Robert-Brauner-Schule, Bergstraße 93b, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Fitness aus Fernost – sanfte Bewegungen und kraftvolle Elemente aus dem Bereich Qi Gong / Yoga / Pilates für Sie + Ihn

DIENSTAG | 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Baukauer Turnclub 1879 e. V., 0160 7582705,
tanja.peters-vogel@gmx.de

ORT: Grundschule Ohmstraße 2, 44629 Herne - Turnhalle

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 0160 7582705

THEMA/BESCHREIBUNG: Fitness aus Fernost für Sie und Ihn ab 40 Jahren. Bitte eigene Matte und Decke mitbringen!

REFERENT*IN: Tanja Peters-Vogel, Wellness- und Gesundheits-trainerin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Judo-Schnuppertraining

DIENSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling,
Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991,
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße,
Königstraße 25, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung

Boccia

DIENSTAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a,
44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Snack-it!

DIENSTAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte,
Thomas Kieper, thomas.kieper@herne.de, 02323 16 4455

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Snack-it! – für Teenies im Alter von 11-15 Jahren. Ihr seid herzlich eingeladen mit uns euren Lieblings-Snack selbst herzustellen. Ob Pizza, Döner oder auch was euch sonst noch einfällt (gerne vorher Bescheid geben)! Wir kochen diesen Snack nach und essen dann gemeinsam!

REFERENT*IN: Mitarbeiter*innen des Teams Herne-Mitte

THEMENFELDER: Ernährung, Sonstiges

Krafttraining

DIENSTAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a,
44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Gesund und aktiv im Alltag

DIENSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,
annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle, Grundschule, Vellwigstraße 28, 44628 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Annegret Tomczak unter 0163 8665985

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Frauen und Männer. Das Wohlfühltraining, sanft, effektiv und abwechslungsreich. Dieses Angebot ist zertifiziert mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB.

REFERENT*IN: Annegret Tomczak,
Wellness- und Gesundheitstrainerin, Lizenz B

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität, Sonstiges

Gemeinsam und gut begleitet durch die letzte Lebensphase – Forum Palliative Care – ganz praxisnah ...

DIENSTAG | 19:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Palliativmedizinischer Konsiliardienst HER, CAS (PKD) und Palliativ-Netzwerk HER, WAN, CAS: Dr. Axel Munker, Karin Leutbecher, 0800 9009191, info@palliativ-netzwerk.de

ORT: Marienhospital Herne,
Hörsaal 1-3, Hölkeskampring 40, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Menschen am Lebensende und ihre Familie, Freunde und Bekannten brauchen ein stabiles Netzwerk um gut durch diese Zeit begleitet zu werden. An diesem Abend besteht die Möglichkeit für alle Interessierten, mehr über das Palliativ-Netzwerk, seine Partner*innen und Angebote zu erfahren. Präsentationen, Kurzvorträge, Fallvorstellungen wechseln sich ab und werden durch Info-Stände der Netzwerkpartner*innen ergänzt.

REFERENT*IN: Katharina Knepper, Paracelsus Apotheke, Karin Leutbecher, Ambulanter Hospizdienst und Netzwerk-vorstand, Dr. Axel Munker PKD und St. Elisabeth Gruppe, Dr. Barbara Lubenow, Palliativstation im EvK Herne, weitere Fachleute und Engagierte aus dem Palliativ-Netzwerk

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Sonstiges



**„Darmkrebs?
Nein danke - ich gehe zur Vorsorge!“****Ein Aktionstag des SSB Herne innerhalb des Programms „Bewegt älter werden“****DIENSTAG | 19:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Dr. med. Dietrich Hüppe, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne, Wiescherstraße 20, 44623 Herne, huppe.herne@t-online.de, 0171 4648966

ORT: Kulturzentrum Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne, Raum 064 im Erdgeschoss**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Vortrag**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA/BESCHREIBUNG:** Die Darmkrebsvorsorge feierte am 1.10.2022 ihr 20-jähriges Jubiläum. Wie sieht die Darmkrebsvorsorge heute aus? Was ist nützlich? Was sind die Ergebnisse dieser gesundheitspolitischen Maßnahme? Wie stehen wir im internationalen Vergleich dar? Welchen Nutzen hat jeder Einzelne? Wie steht es um das familiäre Darmkrebsrisiko? Zielgruppe: Menschen über 50 Jahre, alle mit Darmkrebs in der Familie und alle Interessierten.**REFERENT*IN:** Dr. med. Dietrich Hüppe, Internist, Gastroenterologe, Ernährungsmediziner**THEMENFELDER:** Gesundheitskompetenz**Warmwassergymnastik****DIENSTAG | 19:00 - 20:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: Schule Pantringshof, Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43, 44628 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de**THEMA/BESCHREIBUNG:** Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.**THEMENFELDER:** Bewegung, Sonstiges**Body Power****DIENSTAG | 19:30 - 21:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle, Grundschule, Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** erforderlich bei Corinna Tomczak unter 0157 35363083**THEMA/BESCHREIBUNG:** Zielgruppe: Frauen. Body-Power ist eine Kombination aus AEROBIC und WORKOUT! Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Sanftes Dehnen rundet die Übungsstunde ab!**REFERENT*IN:** Corinna Tomczak, Aerobic-Trainerin**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Sonstiges**Judo-Schnuppertraining****DIENSTAG | 19:30 - 21:15 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Göbbling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA/BESCHREIBUNG:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.**REFERENT*IN:** Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**THEMENFELDER:** Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung**Schnuppertag der Trainingsfläche****MITTWOCH | Ganztägig****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

ReVital e. V., Konstantin Fischer, 02323 498 2410, k.fischer@revital-herne.de

ORT: ReVital Herne e. V., Düngelstraße 28, 44623 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA/BESCHREIBUNG:** Ausprobieren des pneumatischen und personalisierten Gerätetrainings auf unserer Trainingsfläche. Sportzeug und Sportschuhe mitbringen.**REFERENT*IN:** Jacqueline Fieseler**THEMENFELDER:** Bewegung, Kräftigung**Nordic Walking - Fit in den Tag starten!****MITTWOCH | 8:30 - 9:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel, Olesja Polinger und Janine Scharwächter, kinderwelt-herne@planb-ruhr.de

ORT: Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel, Bielefelder Straße 56b, 44652 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** Anmeldung erforderlich unter 02325 9763553 oder kinderwelt-herne@planb-ruhr.de**THEMA/BESCHREIBUNG:** Nordic Walking: Sie haben die Möglichkeit, sowohl ein Bewegungsangebot kennenzulernen, als auch im Austausch beim Bewegen gemeinsam Spaß zu erleben. Lassen Sie uns gemeinsam motiviert und aktiv in den Tag starten!**REFERENT*IN:** Janine Scharwächter, Motopädin, Rehabilitationspädagogin, Olesja Polinger, Übungsleiterin**THEMENFELDER:** Bewegung**Sehtest****MITTWOCH | 9:00 - 18:30 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Haus der Optik, Sonja Kuligk, 02325 77041, hausderoptikherne@gmail.com

ORT: Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Mitmachangebot**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA:** Sehtest: Wie gut sehe ich? Ist meine Brille noch richtig? Brille mitbringen! Zielgruppe: Brillenträger*innen**REFERENT*IN:** Sonja Kuligk, Augenoptikerin, Geschäftsführerin Haus der Optik**THEMENFELDER:** Sonstiges: Sehkraft**Bleib cool - Überlebenstraining für starke Frauen****MITTWOCH | 9:00 - 12:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Kommunales Integrationszentrum in Kooperation mit der gfi (Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne), Claudia Mai, 02323 16 3859, claudia.mai@herne.de

ORT: Das O - Ort der Kulturen, Overwegstraße 32 (Eingang über den Schulhof), 44625 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Workshop**ANMELDUNG:** erforderlich unter claudia.mai@herne.de**THEMA/BESCHREIBUNG:** Die Familie, der Job stresst und die Nerven liegen blank? Hier lernst du, wie du mit einfachen Körperübungen dein Nervensystem beruhigen kannst – damit aus Frust wieder Lust wird. Freut euch auf: 1. Gemeinsames Frühstück, 2. Wissenswertes rund um unseren Umgang mit Stress, 3. Hilfreiche, praktische Übungen.**REFERENT*IN:** Regina Osladil, Traumapädagogin**THEMENFELDER:** Entspannung, Gesundheitskompetenz, Resilienz**Seniorenberatung in Herne - Informationen und Unterstützung für Senior*innen, Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierte****MITTWOCH | 9:30 - 11:30 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**

Die fünf Herner Seniorenberatungsstellen, 02323 16 3081 oder 02323 16 1645, seniorenberatungherne@herne.de

ORT: Städtische Seniorenberatung Herne-Mitte, Schulstraße 16, 44623 Herne**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz**FORMAT:** Vortrag**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA/BESCHREIBUNG:** Wir alle wünschen uns ein langes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Gerade im Alter können hierbei Fragen und Probleme auftreten, bei denen Betroffene Beratung und Unterstützung benötigen. Mit unserem Angebot möchten wir Sie über uns und unsere Beratungsinhalte – von Pflege über Schwerbehinderung bis zu seniorengerechtem Wohnen – informieren. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!**REFERENT*IN:** Die Sozialarbeiterinnen in den Herner Seniorenberatungsstellen**THEMENFELDER:** Sonstiges

Gemeinsam Glücklich

MITTWOCH | 9:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Denise Iwanek, Expertin für körperliche und mentale Gesundheit, im Beauty Park Vest, Hellbachstraße 105, 45661 Recklinghausen

ORT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter info@denise-iwanek.de (Personenzahl begrenzt)

THEMA/BESCHREIBUNG: Ist Glück nur die Chemie der Euphorie oder steckt da mehr dahinter? Warum gibt es Menschen, die einfach glücklich sind? Was genau ist die Definition von Glück? Glück hat auf jeden Fall viel mit Wohlbefinden und positiven Emotionen zu tun. Aber vielleicht ist es auch eine Situation zum besten Zeitpunkt oder ein besonders günstiger Fall, der uns glücklich macht. Glücksgefühle, das Strahlen einer Person oder einfach die Information, dass jemand glücklich ist, ist ansteckend. Lassen Sie uns in diesen kostenfreien zwei Stunden schauen, wie Glück definierbar wird und wie wir es mit unseren Mitmenschen teilen können. Auf spielerische Art und Weise möchte ich Sie in eine gesundheitsförderliche Sichtweise auf die Dinge begleiten. Mein Name ist Denise Iwanek und ich bin Ihre Expertin für körperliche und mentale Gesundheit. Dabei liegt es mir besonders am Herzen, Gesundheit wieder (neu) erlebbar zu machen.

REFERENT*IN: Denise Iwanek, Expertin für körperliche und mentale Gesundheit

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Sonstiges

Gemeinsam: Kochen-Essen-Spaß haben

MITTWOCH | 9:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Quartiersbüro Wanne-Süd, P. Urban, 02325 969 1526, 0162 1357111, p.urban@drk-herne.de

ORT: AWO-Begegnungsstätte, Am Sportpark 5, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969 1526, 0162 1357111

THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsam Schnibbeln, Rühren, Kochen, ... Dabei tauschen wir – vielleicht – unsere Lieblingsrezepte aus? Anschließend lassen wir uns schmecken, was wir gemeinsam am Herd gezaubert haben. Zielgruppe: Menschen aus Wanne-Süd, Jung und Alt, mit und ohne Handicap.

REFERENT*IN: A. Kersting, Altenpflegerin

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz

Zähne putzen, das macht Spaß

MITTWOCH | 9:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“, Bettina Wellhöner, Her-kiga-poststrasse@ekvw.de, 02323 56602

ORT: Ev. Kita und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“, Poststraße 33, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 56602 oder unter Her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinder im Alter von 3-6 Jahren erfahren spielerisch, warum das Pflegen der Zähne so wichtig ist und wie es richtig Spaß machen kann, diese täglich zu putzen.

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Seele, Sucht und soziale Hilfe

MITTWOCH | 10:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Suchthilfeprojekt „Herner Brücke“

ORT: Herne-Wanne an der Hauptstraße 229 (gegenüber Wochenmarkt)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und Angehörige mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über Informationen zu Suchthilfen (z. B. Projekt Herner Brücke) bis zu den Möglichkeiten und Grenzen von Hilfen informiert der Sozialpsychiatrische Dienst mit einem Informationsstand.

REFERENT*IN: Mitarbeitende des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Stadt Herne, Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter, Arzt

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Burnout Prävention – Geistige und körperliche Erholung für den Alltag

MITTWOCH | 10:00 – 11:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ausschuss für den Schulsport, Pia Klems (0157 72513223, p.klems@realschule-crange.de), Sebastian Strack (0163 3379500, sstrack@hildegardis-bochum.de)

ORT: Herne (wird bei der Anmeldung bekannt gegeben)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich bei Pia Klems, 0157 72513223, p.klems@realschule-crange.de oder bei Sebastian Strack, 0163 3379500, sstrack@hildegardis-bochum.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Geistige und körperliche Erholung gehört zu unserem Alltag. Leider sind Pausen in unserer Leistungsgesellschaft verpönt. Man gilt schnell als egoistisch oder faul, dabei ist die Erholung essentiell für Gesundheit und Erfolg.

REFERENT*IN: Dr. Sebastian Altfeld, Sportpsychologe

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Geocaching am Schloss Strünkede

MITTWOCH | 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Frau Miriam Mecklenburg, 02323 9937993, m.mecklenburg@awo-ruhr-mitte.de

ORT: Karl-Brandt-Weg 5, 44629 Herne (Vor der Brücke zum Schloss Strünkede)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 9937993 oder m.mecklenburg@awo-ruhr-mitte.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsam möchten wir in das Hobby „Geocaching“ hineinschnuppern. Im Schlosspark sind verschiedene Schätze, sogenannte „Caches“ versteckt, dessen Versteck wir mithilfe von Hinweisen und Koordinaten suchen können. Mitzubringen ist lediglich ein Handy (Smartphone) und mitmachen kann jeder von Jung bis Alt. Geocaching bietet zum einen Bewegung an der frischen Luft, zum Anderen das Erkunden von neuen Orten und ganz viel Rätsel-Spaß.

REFERENT*IN: Miriam Mecklenburg (MBE/GWA), Türkan Bektas (MBE)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

MITTWOCH | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Anna Büchöl, 02325 9862822, anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne, Raum UG 021

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

THEMA/BESCHREIBUNG: Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte, behutsame Maßnahme, mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiver Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

REFERENT*IN: Iris Preißinger, Ergotherapeutin, St. Marien Hospital Eickel, Tami Lubitz, Ergotherapeutin, St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Gesunde Ernährung für Körper und Geist

MITTWOCH | 11:30 – 13:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Projekt: „Gemeinsam älter werden“, Caritasverband Herne e. V. Quartiersbüro, Dr. Eszter Gábor, e.gabor@caritas-herne.de
 Kooperationspartner: Kornmühle Naturkost GmbH, Katja Kern, Viktor-Reuter-Straße 13, 44623 Herne, 02325 54989, info@bio-kommt.de

Koethers & Röttchers Buchhandlungs- und Verlagsgesellschaft mbH, Elisabeth Röttchers, Bebelstraße 18, 44623 Herne, 02323 147670

ORT: Quartiersbüro des Caritasverbandes Herne e. V., Viktor-Reuter-Straße 1, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie ernähre ich mich gesund? Was kann ich überhaupt noch essen? Ist gesund nicht viel zu teuer? Informationen und Gespräche bei einem kleinen Imbiss. Das Projekt „Gemeinsam älter werden“ wird durch die Lotterie GlücksSpirale gefördert.

REFERENT*IN: Dr. Eszter Gábor, Katja Kern

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz

Spielerische Förderung der exekutiven Funktionen

MITTWOCH | 12:30 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ausschuss für den Schulsport, Pia Klems
(p.klems@realschule-crango.de, 0157 72513223), Sebastian Strack
(sstrack@hildgardis-bochum.de, 0163 3379500)

ORT: Herne (wird bei der Anmeldung bekannt gegeben)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich bei Pia Klems,
p.klems@realschule-crango.de, 0157 7251322 oder bei Sebastian
Strack,sstrack@hildgardis-bochum.de, 0163 3379500

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Begriff „exekutive Funktionen“ bedeutet „Steuerungs- und Leitungsfunktion“ (Müller, 2013) und beschreibt eine Vielzahl „von geistigen Fähigkeiten zur Handlungsplanung und -kontrolle“ (Müller, 2014). Als drei grundlegende Zielfunktionen gelten das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität. Wichtige Grundlagen, die eine positive Entwicklung fördern. Dieser Workshop befasst sich mit diesem Thema und präsentiert anhand einiger (bekannter) Spiele die Wirkungsweise und den Einsatz von Spielformen zur Förderung der exekutiven Funktionen. Sportkleidung mitbringen.

REFERENT*IN: Pia Klems (Lehrerin, Beraterin im Schulsport)

THEMENFELDER: Bewegung

Einführung in das Nordic Walking

MITTWOCH | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2,
44651 Herne, Haupteingang

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745158

THEMA/BESCHREIBUNG: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten die Teilnehmer bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer, Physiotherapeut,
St. Marien Hospital Eickel, Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner
Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit,
Gesundheitskompetenz

Seniorenberatung in Herne - Informationen und Unterstützung für Senior*innen, Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierte

MITTWOCH | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Die fünf Herner Seniorenberatungsstellen, 02323 16 3081 oder
02323 16 1645, seniorenberatungherne@herne.de

ORT: Städtische Seniorenberatung Herne-Mitte,
Schulstraße 16, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir alle wünschen uns ein langes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Gerade im Alter können hierbei Fragen und Probleme auftreten, bei denen Betroffene Beratung und Unterstützung benötigen. Mit unserem Angebot möchten wir Sie über uns und unsere Beratungsinhalte – von Pflege über Schwerbehinderung bis zu seniorenrechtlichem Wohnen – informieren. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

REFERENT*IN: Die Sozialarbeiterinnen in den Herner
Seniorenberatungsstellen

THEMENFELDER: Sonstiges

Gemeinsam auf dem Jakobsweg in Frankreich

MITTWOCH | 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2,
44651 Herne, Haupteingang

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel berichtet in Wort und Bild von ihren landschaftlichen, kulturellen und kulinarischen Impressionen auf ihrer Wanderetappe von Metz bis Colombey les Deux Églises.

REFERENT*IN: Die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel in
Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit,
Gesundheitskompetenz

Gemeinsam Glücklich

MITTWOCH | 15:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Denise Iwanek, Expertin für körperliche und mentale
Gesundheit, im Beauty Park Vest, Hellbachstraße 105,
45661 Recklinghausen

ORT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6,
44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: unter info@denise-iwanek.de (Personenzahl
begrenzt)

THEMA/BESCHREIBUNG: Ist Glück nur die Chemie der Euphorie oder steckt da mehr dahinter? Warum gibt es Menschen, die einfach glücklich sind? Was genau ist die Definition von Glück? Glück hat auf jeden Fall viel mit Wohlbefinden und positiven Emotionen zu tun. Aber vielleicht ist es auch eine Situation zum besten Zeitpunkt oder ein besonders günstiger Fall, der uns glücklich macht. Glücksgefühle, das Strahlen einer Person oder einfach die Information, dass jemand glücklich ist, ist ansteckend. Lassen Sie uns in diesen kostenfreien, zwei Stunden schauen, wie Glück definierbar wird und wie wir es mit unseren Mitmenschen teilen können. Auf spielerische Art und Weise möchte ich Sie in eine gesundheitsförderliche Sichtweise auf die Dinge begleiten. Mein Name ist Denise Iwanek und ich bin Ihre Expertin für körperliche und mentale Gesundheit. Dabei liegt es mir besonders am Herzen, Gesundheit wieder (neu) erlebbar zu machen.

REFERENT*IN: Denise Iwanek, Expertin für körperliche und
mentale Gesundheit

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Sonstiges

Bau dir deinen eigenen PowerRiegel

MITTWOCH | 15:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte,
Timo Blanke, 02323 16 4452, timo.blanke@herne.de

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsam mit dir möchten wir Müsliriegel selbst herstellen. Wir besorgen die Zutaten, wie z. B. Haferflocken, Bananen, Rosinen, gemahlene Mandeln und vieles mehr und du entscheidest, wie du deinen eigenen PowerRiegel mit den Zutaten zusammenbaust. Zielgruppe: Kinder im Alter von 6-10 Jahren.

REFERENT*IN: Mitarbeiter*innen des Teams Herne-Mitte

THEMENFELDER: Ernährung

Exkursion: Pottmühle - gute Öle regional, nachhaltig, köstlich

MITTWOCH | 15:30 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne, Programmbereichsleitung Natalie Dilekli,
02323 16 1643, natalie.dilekli@herne.de

ORT: Herne Pottmühle - Bio Manufaktur, Heidstraße 44a,
44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei vhs Herne unter vhs@herne.de oder
02323 16 1643. Bitte geben Sie die Kursnummer 23A7709 an.

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir besuchen die Pottmühle in Herne-Wanne, die mit mittlerweile 14 verschiedenen Speiseölsorten zeigt, dass es möglich ist, hochwertige Lebensmittel in Bio-Qualität lokal und auf eine nachhaltige Art und Weise herzustellen. Erfahren Sie, welche gesundheitsfördernde Wirkung kaltgepresste Öle haben und wie sie hergestellt werden.

REFERENT*IN: Elisabeth Spaleck, vhs-Kursleiterin;
Sascha Suer, Pottmühle

THEMENFELDER: Ernährung



Gemeinschaftliches Wohnen im Alter

MITTWOCH | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Caritas, Herr Mertens, 0176 11928270,
c.mertens@caritas-herne.de

ORT: **Albert-Schweitzer-Haus, Fritz-Reuter Straße 13, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 9296020 oder
c.mertens@caritas-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Senior*innen und Angehörige.
Vorstellung der Seniorenwohngemeinschaft „Albert-Schweitzer-Haus“.

REFERENT*IN: Davina Rohloff, Christian Mertens

THEMENFELDER: Sonstiges

Immer flotter auf dem Hocker

MITTWOCH | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turn- und Sportverein Herne 07 e. V.,
Angel.schulze@arcor.de, Mobil 0176 20644595

ORT: **Sporthalle Gräfstraße 6 / Overwegstraße 7, Musikschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Immer flott auf dem Stuhl. Nur gute Laune
mitbringen. Altersgruppe: ab ca. 60 Jahre.

REFERENT*IN: Brigitte Grand, Übungsleiterin B

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz

Sport für und mit Älteren

MITTWOCH | 17:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne,
Annegret Tomczak, 02323 32025, annetomczak@unitybox.de

ORT: **Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Ruth Martins unter 0160 96795285

THEMA/BESCHREIBUNG: Seniorengymnastik für Frauen und Männer

REFERENT*IN: Ruth Martins, Übungsleiterin Lizenz B

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges

Warmwassergymnastik

MITTWOCH | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: **Südpool Herne, Bergstraße 27, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich. Bei Fragen zum Angebot
wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874,
elke.verweyst@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht!
Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte
an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Alkoholfreies Leben

MITTWOCH | 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Guttempler Gemeinschaft Burg Eickel,
Wolfgang Redenz, 0234 235640, w.redenz@ish.de

ORT: **Katholisches Gemeindezentrum, Herzogstraße 25, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Hilfe für Menschen mit Alkoholabhängigkeit
und deren Angehörigen.

THEMENFELDER: Sonstiges



Trommelwirbel

MITTWOCH | 19:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne

ORT: **Turnhalle Grundschule, Max-Wiethoff-Straße 14, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Kerstin Tischler unter 0163 4945107

THEMA/BESCHREIBUNG: Trommeln, tanzen, lachen - Trommelwirbel
ist ein intensives Cardio Workout für Frauen und Männer. Es
wird mit Schlagzeugstöcken zu motivierender Musik auf Pez-
zi-/Sitzbällen getrommelt. Neben Ausdauer und Kraft wird die
Herzfrequenz gesteigert, was wiederum die Fettverbrennung
ankurbelt. Komm doch vorbei und teste uns. Du brauchst et-
was zu trinken und ein kleines Handtuch.

REFERENT*IN: Kerstin Tischler, ÜL-Lizenz C

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges

Stretch & Relax

MITTWOCH | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne,
Annegret Tomczak, 02323 32025, annetomczak@unitybox.de

ORT: **online**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Lisa Schelbert unter 0163 6307898

THEMA/BESCHREIBUNG: Du meisterst deinen Alltag mit Homeoffice,
versorgst dein Kind, meisterst alle Aufgaben. Das alles kann
ganz schön stressig sein. Gönn dir ein wenig Me-Time und tue
deinem Körper etwas Gutes. Lass uns zusammen den Körper
mobilisieren, dehnen und entspannen. Tanke neue Energie
für den Alltag. Du brauchst nur bequeme Kleidung und eine
weiche Unterlage.

REFERENT*IN: Lisa Schelbert, ÜL-Lizenz C, Stretching Instructor /
Atemtechnik

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität



Bock auf Pflege?! Berufsfelderkundung (KAoA) Pflegefachfrau / Pflegefachmann

DONNERSTAG | 9:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne / Castrop-Rauxel, zentrale Pflegefachschule in Kooperation mit der Koordinierungsstelle KAoA der Stadt Herne, Herr Hückelheim; 02323 4982125, m.hueckelheim@evkhg-herne.de, Frau Borkenstein; 02323 16 3756, elke.borkenstein@herne.de

ORT: Zentrale Pflegefachschule des EvK, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Frau Borkenstein unter 02323 16 3756, elke.borkenstein@herne.de oder bei Herrn Hückelheim unter 02323 4982125, m.hueckelheim@evkhg-herne.de

THEMA: Du magst den Kontakt zu Menschen? Du suchst einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als Pflegefachfrau/-mann stehen Dir alle Wege im Gesundheitswesen offen. Interesse? Die Veranstaltung bietet neben Informationen vor allen Dingen praktische Einblicke in das Berufsfeld. Das Angebot richtet sich an Schüler*innen der Jahrgangsstufe 8.

REFERENT*IN: Frau Kowalewicz / Herr Hückelheim

THEMENFELDER: Sonstiges, Berufliche Orientierung

Sehtest

DONNERSTAG | 9:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik, Sonja Kuligk, 02325 77041, hausderoptikherne@gmail.com

ORT: Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Sehtest: Wie gut sehe ich? Ist meine Brille noch richtig? Brille mitbringen! Zielgruppe: Brillenträger*innen

REFERENT*IN: Sonja Kuligk, Augenoptikerin, Geschäftsführerin Haus der Optik

THEMENFELDER: Sonstiges: Sehkraft

Probekunde im Kurs: Haltung und Beweglichkeit

DONNERSTAG | 9:15 – 10:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V. frank.stieglitz@ssb-herne.de, 02323 957098

ORT: Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA: Probekunde in einem bestehenden Präventions-Kurs des SSB Herne. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen!

REFERENT*IN: Klaus Schlicker

THEMENFELDER: Bewegung

Sinnes- und Körpererfahrungen an der frischen Luft

DONNERSTAG | 9:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum "Unterm Regenbogen", Bettina Wellhöner, her-kiga-poststrasse@ekvw.de, 02323 56602

ORT: Ev. Kita und Familienzentrum "Unterm Regenbogen", Poststraße 33, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 56602 oder unter her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA: Durch unterschiedliche Sport- und Sinnesangebote erfahren Kinder im Alter von 3-6 Jahren, wie viel Spaß es machen kann, sich an der frischen Luft zu bewegen. Bequeme und der Witterung angemessene Kleidung ist wünschenswert.

THEMENFELDER: Bewegung

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

DONNERSTAG | 9:30 – 10:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Frau Deese 02325 969500, selbsthilfe@drk-herne.de

ORT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Osteoporose – Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie

vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden.

Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegen wirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine gute Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, weiß am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft.

Lebensqualität erhalten

Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung Ihrer Osteoporose-Problematik beitragen. Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- und Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können.

REFERENT*IN: Frau Deese

THEMENFELDER: Bewegung

Yoga for every body (für Anfänger*innen)

DONNERSTAG | 10:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne, Inga Mühlenbrock, 02323 16 3426, inga.muehlenbrock@herne.de

ORT: vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei der vhs Herne unter 02323 16 3584 oder vhs@herne.de (Kursnummer 8702)

THEMA: Freuen Sie sich auf einen Yoga-Workshop, um Yoga von sozialen Medien kennenzulernen und direkt zu erfahren. Es ist ein Workshop für alle Formen und Größen – egal, ob Sie sich zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß oder aus irgendeinem anderen Grund vielleicht als nicht „zu Yoga passend“ empfinden. Yoga ist eine wunderschöne Möglichkeit, mit sich selbst zu sein und Körper und Geist neu kennenzulernen. Muskelkater und Schweiß gehören zu einer Vinyasa-Stunde dazu. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

REFERENT*IN: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Sonderveranstaltungen EvK Herne

DONNERSTAG | ab 11:00 Uhr

ORT: EvK Herne-Mitte, Seniorenzentrum, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

Fit und aktiv durch gesunde Ernährung

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, Krankenhausgemeinschaft, Ernährungsberatungsteam, Fr. Nagel, Fr. Rutz, 02323 4982818 und 02305 1022246, ernaehrungsberatung@evkhg-herne.de

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Ernährungspyramide, Zuckerspiel, gesunde Öle, 5 am Tag, Ballaststoffe, 10 Regeln der DGE

REFERENT*IN: Lisa Nagel, Diätassistentin, Irina Rutz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE.

THEMENFELDER: Ernährung

Wann ist es Zeit für eine OP bei Durchblutungsstörungen

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Gefäßchirurgie, OÄ Dr. Daniela Reichstein, 02323 4982835

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Informationen rund um Durchblutungsstörungen mit Schwerpunkt auf Prävention.

REFERENT*IN: Dr. med. Daniela Reichstein, Oberärztin, Klinik für Gefäßchirurgie

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, A. Koutsos, Chirurgische Klinik, 02323 4981046, a.koutsos@evk-herne.de

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Informationsveranstaltung rund um die Erkrankung der Schilddrüse und wann operiert werden muss.

REFERENT*IN: A. Koutsos, Oberärztin, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Chefarzt Prof. Dr. med. M. Kemen, EvK Herne

THEMENFELDER: Sonstiges

Sonderveranstaltungen EvK Herne

DONNERSTAG | ab 11:00 Uhr

ORT: EvK Herne-Mitte, Seniorenzentrum,
Wiescherstraße 24, 44623 Herne

Schlaganfall: Ursachen – Symptome – Behandlung. Wie hoch ist ihr persönliches Risiko?

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne – Klinik für Neurologie,
Sekretariat: 02323 4982031, h-sek-neuro@evk-herne.de

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Vortrag über die Schlaganfall-Erkrankung für Patient*innen, Angehörige und Interessierte. Die Möglichkeit zur Ermittlung des persönlichen Risikos durch Blutdruckmessung und Gespräch vor Ort.

REFERENT*IN: Prof. Dr. med. Christos Krogias, Schlaganfall-Expertin, Chefarzt Klinik Neurologie, EvK Herne

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Wann ist es Zeit für eine neues Knie oder eine neue Hüfte?

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Informationen rund um die endoprothetische Versorgung der Arthrose des Knie- und Hüftgelenks.

REFERENT*IN: Dr. Jens-Christian Becker, Oberarzt Unfallchirurgie und Orthopädie

THEMENFELDER: Sonstiges

Allerhöchste Zeit für Spiraldynamik

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Physiotherapie EvK Herne, 02323 4982106

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Einführung in das Thema Spiraldynamik, Anwendungsgebiete und Anleitung, erste Übungen.

REFERENT*IN: Fr. Jurjahn-Langkau, Physiotherapeutin

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz

Wann ist es Zeit für eine OP am Fuß

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Informationen zu dem Thema Arthrose, Instabilität und Fehlstellungen gepaart mit praktischen Hinweisen.

REFERENT*IN: Dr. Götz / Dr. Wittor

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz

Das schwache Herz

13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne, Dr. Ali Halboos

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Herzinsuffizienz (Ursachen + Behandlung)

REFERENT*IN: Dr. Ali Halboos

THEMENFELDER: Sonstiges

Identitätsverlust bei Orientierungsstörung „Verloren, aber nicht vergessen“

14:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne, FB-Pflege, Fr. Peiffert, 02323 49892893,
u.peiffert@evk-herne.de, Fr. Andrzejewski, 02323 4982959,
k.andrzejewski@evk-herne.de

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Tipps und Tricks im Umgang mit Patient*innen mit einer Orientierungsstörung richtet sich an: Betroffene, Angehörige und interessierte Mitbürger*innen

REFERENT*IN: Vorträge: Dr. Gaspers, CA Geriatrie Castrop; Fr. Bose, Betreuungsassistentin; Hr. Warzybok, Krankenpfleger und Demenzbeauftragter; Informationsstände:

Fr. Bose, Betreuungsassistentin; Hr. Warzybok, Demenzbeauftragter; Hr. Vöge, Altenpfleger und geriat. OP-Begleiter; Fr. Ebbinghaus, Liaisondienst; Fr. Lendermann, Pflegeberatung; Fr. Eichhorn, Kinästhetiktrainerin; Fr. Wansel, Aromatherapeutin; Fr. Cörten, „Altersanzug“

THEMENFELDER: Sonstiges, Vorträge, Informationstische

Klettern

DONNERSTAG | 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Kletterzentrum Neoliet,
Flottmannstraße 53h, 44807 Bochum

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745116

THEMA: Der Kurs richtet sich an Interessierte, die erste Klettererfahrungen in einer Halle machen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Als therapeutisches Angebot zur Förderung psychischer Gesundheit geht es hier nicht um sportliche Leistungen, sondern um gemeinsame Erfahrungen des Vertrauens durch Sichern und Gesichert werden und um das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen stärken zudem das Selbstvertrauen und bieten Möglichkeiten zum Spüren und zum Überwinden eigener Grenzen. Davon abgesehen, erfolgt ganz nebenbei eine Schulung der Motorik und Koordination, die sehr viel Spaß macht. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Getränke und eventuell eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Eigene Kletterausrüstung – falls vorhanden – ebenfalls.

REFERENT*IN: Inga Henning, Bewegungstherapeutin, St. Marien Hospital Eickel / Tanja Rieper, Gesundheits- und Krankenpflegerin, St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Multimodale Schmerztherapie aus ärztlicher und psychotherapeutischer Sicht

DONNERSTAG | 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne

ORT: EvK Herne-Mitte, Seminarzentrum,
Wiescherstraße 24, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Betroffene und Angehörige mit chronischen, andauernden Schmerzen

REFERENT*IN: Daniela Wagner, Oberärztin und Irina Rohde, Psychotherapeutin

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Embrace yourself – sich mögen, wie man ist

DONNERSTAG | 14:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne,
Tel. 02323 16 2213, buero@pgherne.de

ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Raum 2.17),
Harpener Weg 6, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Im Mai 2017 erschien die deutsche Version des Dokumentarfilms „Embrace“ der Australierin Taryn Brumfitt, in dem sie sich mit dem Thema „Bodyshaming“ auseinandersetzt. Brumfitt nimmt weit verbreitete Idealbilder weiblicher Schönheit ins Visier und stellt sie in Frage. In unserem dreistündigen Workshop wollen wir untersuchen, warum Mädchen und Frauen oft Schwierigkeiten haben, ihren Körper anzunehmen, und lernen den Schalter umzulegen und damit das eigene Selbstbild und Denken zu ändern. Der Workshop richtet sich an Mädchen ab der 7. Klasse und Frauen.

REFERENT*IN: Frau Plenge-Rienacker, Beratungslehrerin und Frau Wichmann, Schulsozialarbeiterin

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Sonstiges

Chillen im Wald – Wir bauen ein Waldsofa

DONNERSTAG | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Kinder- und Jugendzentrum „die Wache“, 02323 61428,
diewache@herne.de

ORT: Kinder- und Jugendzentrum „die Wache“,
Mont-Cenis-Straße 292, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 61428 oder
diewache@herne.de

THEMA: Treffpunkt ist an der Wache. Gemeinsam gehen wir in den nahegelegenen Wald und bauen ein Waldsofa. Wetterfeste Kleidung und leichte Verpflegung sind von Vorteil. Zielgruppe sind die Besucher*innen der Wache ab 6 Jahren.

REFERENT*IN: Pädagogische Mitarbeiter*innen der Wache

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

Tag der offenen Tür

DONNERSTAG | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Melanie Kozera, melanie.kozera@johanneswerk.de

ORT: **Ludwig-Steil-Haus, Hirtenstraße 5-7, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Tag der offenen Tür mit Cafeteria und Bewegungsangebot

THEMENFELDER: Bewegung

Spaziergang im Park

DONNERSTAG | 14:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park,
H. Bielefeld 02325 969488; Fr. Bonk 02325 969450

ORT: **Treffpunkt DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park, Bergmannstraße 20, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Frau Bonk unter 02325 969450 oder s.bonk@drk-herne.de oder bei Herrn Bielefeld unter 02325 969488 oder p.bielefeld@drk-herne.de

THEMA: Spaziergang durch den Königsgruber Park mit anschließendem Kaffeetrinken im Café des Altenhilfezentrums.

REFERENT*IN: Frau Richter

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

DONNERSTAG | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Frau Richter, 02325 969475, s.richter@drk-herne.de

ORT: **DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Alleinlebenden und psychisch kranken Menschen soll die Gruppe ein Stück Familienersatz bieten.

REFERENT*IN: Frau Richter

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit

Bogenschießen für Kinder

DONNERSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Eickel, Marc Kopecz,
02325 50621 oder 02325 375591, marc.kopecz@herne.de

ORT: **Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum "Der Heisterkamp", Heisterkamp 62, 44652 Herne (bei schlechtem Wetter in der Sporthalle nebenan)**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Bogenschießen ist ein ganzheitlicher Sport, der sowohl Konzentration als auch Muskelkraft erfordert und fördert. Achtsamkeit und Teamgeist werden geschult. Für Kinder von 6-12 Jahren.

REFERENT*IN: Marc Kopecz, Sozialarbeiter

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Senioren gymnastik rund um den Stuhl mit Bewegung, Entspannung und Gedächtnistraining für Sie + Ihn

DONNERSTAG | 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Bauerkauer Turnclub 1879 e. V.,
0160 7582705, tanja.peters-vogel@gmx.de

ORT: **Seniorenwohnanlage, Wohnungsverein Herne, Poststraße 43-45, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 0160 7582705

THEMA: Für Sie und Ihn. Mitzubringen: Gute Laune

REFERENT*IN: Frau Tanja Peters-Vogel, Wellness- und Gesundheitstrainerin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung



Entspannung mit Klangschalen

DONNERSTAG | 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: **Tagesklinik des St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 1, 44651 Herne, Entspannungsraum der Tageskliniken 2/3**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745126

THEMA: Forumveranstaltung

REFERENT*IN: Irina Gettmann, Sozialpädagogin, Medizinische Reha in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Gefäßchirurgische Erkrankungen - von Krampfadern bis zum akuten Gefäßverschluss. Welche modernen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

DONNERSTAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: **Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Großer Hörsaal**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 4991489 oder alexandra.folke@elisabethgruppe.de

THEMA: Patient*innen werden über die gefäßchirurgischen Volkskrankheiten wie Venenerkrankungen sowie die periphere arterielle Verschlusskrankheit informiert: Jeder zweite Mensch in Deutschland leidet an für Gefäßkrankheiten typischen Beschwerden. Dabei stehen Venenleiden wie Krampfadern im Vordergrund. Mit zunehmendem Alter kommt es jedoch zu Gefäßverkalkungen und Durchblutungsstörungen. Hier können moderne minimale invasive Methoden Heilung bringen.

REFERENT*IN: Priv.- Doz. Dr. Dominic Mühlberger, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, Marienhospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Gemeinsam Gesundheit fördern - Paddeln im Drachenboot

DONNERSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., i. A. Markus Lätsch,
0152 38586896, markus.laetsch@ct-wanne.de

ORT: **Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V. Hertener Straße 41a, 44653 Herne, Wassertraining auf dem Rhein-Herne-Kanal (nahe STEAG), www.ct-wanne.de/canu-touring-wanne-kontakte/kontakte-anschrift-anfahrt**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 0152 38586896, drachenboot-sport@ct-wanne.de (Die Teilnehmeranzahl ist auf 30 Personen begrenzt, daher bitte eine Anmeldung bis einschließlich 21.03.2023)

THEMA: Es handelt sich hierbei um das Paddeln in einem Drachenboot für alle, die einen besonderen Teamsport suchen und in der Gemeinschaft den inneren Schweinehund zu mehr Sport und Gesundheit besiegen wollen. Das können Partner*innen, Familien, Nachbarn, Kollegen*innen oder Freunde genauso sein, wie ehemalige Sportler*innen, die aufgrund Verletzungen nicht mehr aktiv ihre Sportart betreiben können. Den Teilnehmer*innen werden die Ziele im Drachenbootsport, wie Kraft-Schnelligkeit-Beweglichkeit-Ausdauer und vor allem die koordinativen Fähigkeiten aufgezeigt. Mit Teamgeist in der Gemeinschaft auf dem Rhein-Herne-Kanal synchron im Paddeltakt bei frischer Luft die Gesundheit fördern und gleichzeitig das seelische Gleichgewicht und das persönliche Wohlbefinden steigern. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe und ein Handtuch). Voraussetzung: Alter ab 14 Jahre (bei Minderjährigen schriftliche Einverständniserklärung der Eltern), gute Schwimmfähigkeit.

REFERENT*IN: Markus Lätsch, DOSB Trainer-C, Disziplin: Kanu-/Drachenbootsport

THEMENFELDER: Bewegung

Kinderturnen

DONNERSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turn- und Sportverein Herne 07 e. V.,
Angelika Schulze, angel.schulze@arcor.de, 0176 20644595

ORT: **Sporthalle Schule Kunterbunt, Neustraße**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Kinderturnen für alle Nationen ab 6 Jahren. Bewegung, Spaß, Teamwork.

REFERENT*IN: Heba Ragheb, Übungsleiterin, 0178 1043058

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges

Brainfit: Sportlich, gesund und fit durch den Schulalltag

DONNERSTAG | 16:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

TalentKolleg Ruhr der Westfälischen Hochschule, Jana Dargel, jana.dargel@w-hs.de, 0175 4398505

ORT: **TalentKolleg Ruhr, Viktor-Reuter-Straße 33, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter jana.dargel@w-hs.de oder 0175 4398505

THEMA: Du möchtest dich trotz des stressigen Schulalltags fit und gesund fühlen und bewusst ernähren und bewegen? In diesem Workshop lernst du Möglichkeiten kennen, um deinen Alltag zu gestalten. Das Angebot richtet sich insbesondere an Schüler*innen ab der 9. Klasse.

REFERENT*IN: Jana Dargel, Qualifizierung und Beratung

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

Kompaktkurs Erste Hilfe am Kind

DONNERSTAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Michael Risthaus, michael.risthaus@bkk-vbu.de, 0162 1075891

ORT: **BKK VBU ServiceCenter Herne/Bochum, Meesmannstraße 116, 44807 Bochum**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich per E-Mail unter michael.risthaus@bkk-vbu.de oder unter 0162 105891

THEMA: Möchtest du für den Ernstfall gerüstet sein? Wir zeigen dir, wie du (d)einem Baby oder Kleinkind im Notfall bestmöglich helfen kannst. In unserem Kompaktkurs „Erste Hilfe Kind & Baby“ werden sowohl theoretisches Wissen, als auch viel praktische Handlungskompetenz vermittelt. Nach dem richtigen Verhalten im Notfall, vermitteln wir euch auch Wissen, um mögliche Gefahren vorzubeugen. Wir freuen uns auf euch. Bringt gerne auch Freunde, Oma, Opa und Bekannte mit.

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderung

DONNERSTAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für Menschen mit Behinderung.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen / DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges, Freizeitgestaltung, Inklusion/Teilhabe

Probestunde im Kurs: Haltung & Beweglichkeit

DONNERSTAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Stadtsportbund Herne e. V. frank.stieglitz@ssb-herne.de, 02323 957098

ORT: **Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA: Probestunde in einem bestehenden Präventions-Kurs des SSB Herne. Bitte Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen!

REFERENT*IN: Birgit Ast

THEMENFELDER: Bewegung

Krafttraining

DONNERSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Gymnastik

DONNERSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Hula Hoop

DONNERSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Kerstin Tischler, 0163 4945107, ke.kt417@gmail.com

ORT: **Grundschule, Jürgens Hof 61, 44628 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Kerstin Tischler unter 0163 4945107

THEMA: Der Reifen aus Kindertagen ist erwachsen geworden. Wir lernen kleine Choreos. Desweiteren nutzen wir den Reifen als Fitnessgerät um die Taille zu formen.

REFERENT*IN: Kerstin Tischler, ÜL-Lizenz C

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Sonstiges



Wie du zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden kommst - Gemeinschaftsabend-Workshop

DONNERSTAG | 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Claudia Kemper, 0151 23279054, kemper@tierstimme.com

VERANSTALTUNGSART: online

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich unter 0151 23279054 oder kemper@tierstimme.com

THEMA: Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit dem HEALY! Viele Dinge machen wir mit uns selbst aus, gehen nicht ins Gespräch. Wir entwickeln Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und chronische Krankheiten. Unterstützung bietet der HEALY, das modernste und kleinste Selbsttherapiegerät der Welt. Zielgruppe: 20-99 Jahre, Frauen und Männer, Tierhalter*innen.

REFERENT*IN: Claudia Kemper, Tierkommunikatorin und

Tierenergetikerin, Frequenztherapie

Kerstin Köpke, Therapeutin spezialisiert auf Quantenheilung

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Boßeln

DONNERSTAG | 20:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Sehtest

FREITAG | 9:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Haus der Optik, Sonja Kuligk, 02325 77041,
hausderoptikherne@gmail.com

ORT: Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Sehtest: Wie gut sehe ich? Ist meine Brille noch richtig?
Brille mitbringen! Zielgruppe: Brillenträger*innen

REFERENT*IN: Sonja Kuligk, Augenoptikerin,
Geschäftsführerin Haus der Optik

THEMENFELDER: Sonstiges: Sehkraft

Lübecker Bewegungswelten

FREITAG | 9:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
H. Wewers, 02325 9695803

ORT: DRK-Haus am Flottmannpark,
Am Flottmannpark 6, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Das Lübecker Modell „Bewegungswelten“ ist ein von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck entwickeltes Trainingsprogramm zur körperlichen und kognitiven Aktivierung mit Alltags- und Biografiebezug.

REFERENT*IN: Frau Simone Milatz

THEMENFELDER: Bewegung, Psychische Gesundheit

Walken im Stadtgarten

FREITAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. KiTa und Familienzentrum "Unterm Regenbogen",
Bettina Wellhöner, Her-kiga-poststrasse@ekvw.de,
02323 56602

ORT: Stadtgarten, Schaeferstraße 111, 44623 Herne
Treffpunkt: Parkplatz Parkhotel

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 56602 oder unter
Her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA: Sich an frischer Luft zu betätigen stärkt Körper und Geist. Frauen, die Spaß an der Bewegung haben und dies zudem noch gern in einer Gruppe tun möchten, sind herzlich willkommen. Bequeme und der Witterung angepasste Kleidung sowie festes Schuhwerk sind erforderlich.

THEMENFELDER: Bewegung

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Frau Richter, 02325 969475, s.richter@drk-herne.de

ORT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Selbsthilfe nach Schlaganfall – Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch einen Schlaganfall hatten, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner*innen, fällt die Unterstützung weg und Sie sind auf einmal auf sich selbst gestellt.

Unsere Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Angehörige kann Ihnen in dieser Situation hilfreich zur Seite stehen. Sie finden bei uns Selbstbetroffene als Ansprechpartner*innen auf Augenhöhe. Ihnen wird hier zugehört, Mut gemacht und viele Ihrer Fragen können aus eigener Erfahrung beantwortet werden. Die Gemeinschaft mit anderen Schlaganfallbetroffenen wird Ihnen dabei helfen, die neue Lebenssituation als Herausforderung anzunehmen. Die möglichen Einschränkungen durch einen Schlaganfall sind vielfältig. Häufig gilt es motorische Fähigkeiten zurückzugewinnen oder die im Rahmen der ambulanten oder stationären Rehabilitation bereits erreichten Fortschritte zu verbessern oder auch nur zu erhalten. Diesem Ziel dient das im Rahmen der Selbsthilfe-Treffen angebotene Funktionstraining unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeuten.

REFERENT*IN: Frau Richter

THEMENFELDER: Bewegung

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

FREITAG | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel,
Marienstraße 2, 44651 Herne, Raum UG 021

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

THEMA: Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte, behutsame Maßnahme, mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiver Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

REFERENT*IN: Iris Preißinger, Ergotherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel; Tami Lubitz, Ergotherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

WBS – Körperbewusstes Bewegungstraining

FREITAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Turnverein Börnig/Sodingen,
Castroper Straße 184, 44627 Herne
(Annegret Tomczak, 02323 32025, annetomczak@unitybox.de)

ORT: TBS – Sportzentrum Falkschule,
Castroper Straße 184, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Anmeldung erforderlich bei Annegret Tomczak
unter 0163 8665985

THEMA: Zielgruppe Frauen und Männer. WBS = Körperbewusstes Bewegungstraining ist ein präventives Gesundheitstraining, das gelenkschonende, funktionelle Gesundheitsgymnastik bietet. Es umfasst u. a. Rückenschule, Arthrose-, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu führen, d. h. Bewegungs- und Haltungsübungen zu erlernen und diese in unseren Alltag zu übernehmen. Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab. Zertifiziert: Pluspunkt Gesundheit DTB

REFERENT*IN: Annegret Tomczak, Rückenschultrainerin, Lizenz B

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Gesundheitskompetenz

Gymnastik

FREITAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne,
Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges

Einführung in das Nordic Walking

FREITAG | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne,
Anna Büchöl, 02325 9862822,
anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: St. Marien Hospital Eickel,
Marienstraße 2, 44651 Herne, Haupteingang

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

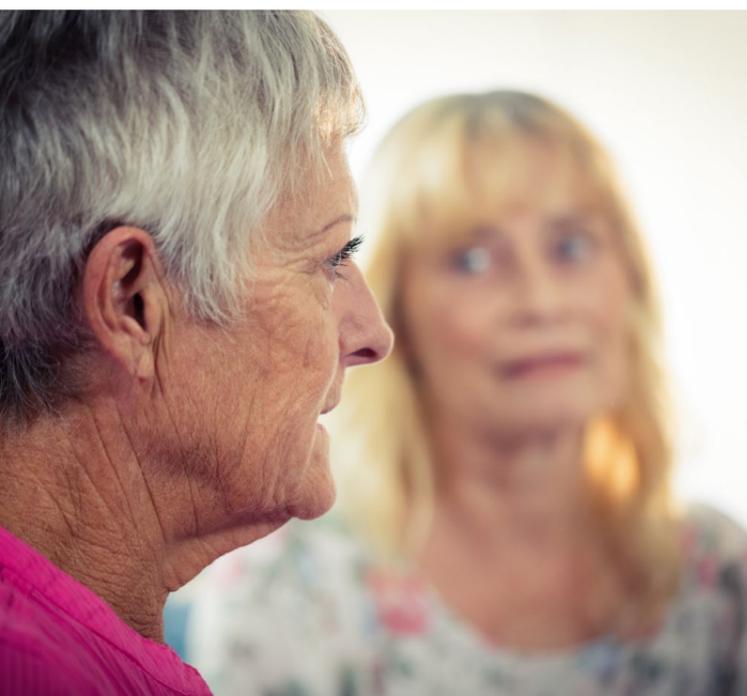
FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745158

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten die Teilnehmer*innen bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer, Physiotherapeut,
St. Marien Hospital Eickel; Birgit Ausmeier Physiotherapeutin,
St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit,
Gesundheitskompetenz



Gartenarbeiten an der Pestalozzi-Gymnasium-Dachterrasse und im Atriumhof

FREITAG | 13:30 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne, Tel. 02323 16 2213, buero@pgherne.de

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Die Garten-AG arbeitet an der Dachterrasse und dem Atriumhof des Pestalozzi-Gymnasiums. Interessierte können gerne helfen und/oder sich in die Gartenarbeit einführen lassen.

REFERENT*IN: Alexander Saeger

THEMENFELDER: Sonstiges

Chillen im Wald – Wir bauen ein Waldsofa

FREITAG | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Kinder- und Jugendzentrum „die Wache“, 02323 61428, diewache@herne.de

ORT: **Kinder- und Jugendzentrum „die Wache“, Mont-Cenis-Straße 292, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 61428 oder diewache@herne.de

THEMA: Treffpunkt ist an der Wache. Gemeinsam gehen wir in den nahegelegenen Wald und bauen ein Waldsofa. Wetterfeste Kleidung und leichte Verpflegung sind vom Vorteil. Zielgruppe sind die Besucher*innen der Wache ab 6 Jahren.

REFERENT*IN: Pädagogische Mitarbeiter*innen der Wache

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität



Offenes Kunst-Projekt am Pestalozzi-Gymnasium – Befrei die Farbe, befrei den Geist

FREITAG | 14:15 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium (Kunst-Räume E32 / E34), Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich unter hr.schmid@pgherne.de

THEMA: Kunst-Lehrkräfte und Schüler*innen des Pestalozzi-Gymnasiums laden alle interessierten Grundschüler*innen und Fünftklässler*innen zur Mitarbeit an einem Kunst-Projekt ein.

REFERENT*IN: Jörg Schmid

THEMENFELDER: Kreativität

Ich-Du-WIR – unterwegs im Stadtbezirk Herne-Mitte :)

FREITAG | 15:00 – 18:00 Uhr (Treffpunkt: 14:45 Uhr)

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte, Miriam Kraft, miriam.kraft@herne.de, 02325 44082

ORT: **Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Im Hasenkamp 24, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter asp@herne.de

THEMA: Gemeinsam mit euch möchten wir herausfinden wie barrierefrei (für jedes Kind zugänglich) unser Stadtbezirk ist! Wir besuchen unterschiedliche Spielflächen und überprüfen, ob alle Kinder dort ganz einfach spielen können. Mach mit und geh mit uns auf die Reise! (Zielgruppe: Kinder im Alter von 6-12 Jahren)

REFERENT*IN: Mitarbeiter*innen des Team Herne-Mitte

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Tanzen bis der Arzt kommt!

FREITAG | 15:30 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Carolin Jaskowiak, 02323 16 3964, carolin.jaskowiak@herne.de

ORT: **Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Nach dem Winterschlaf wollen wir langsam wieder in Bewegung kommen. Hierfür drehen wir die Musikanlage auf und wollen mit euch tanzen bis der Arzt kommt! Seid dabei und kommt gerne in bequemer Kleidung. Wir haben alles hier, ihr dürft gerne gute Laune und eure Lieblingssongs mitbringen. Vielleicht kennt ihr auch beliebte Tik-Tok-Tänze, die wir gemeinsam tanzen können. Wir freuen uns auf einen bewegungsreichen Nachmittag mit euch!

REFERENT*IN: Carolin Jaskowiak, Kinder- und Jugendkreativpädagogin

THEMENFELDER: Bewegung

Bewegungserziehung auf der Judomatte für Kinder im Alter von 3-6 Jahren

FREITAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für Kinder im Alter von 3-6 Jahren.

REFERENT*IN: Martina Rutkowski und andere Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Früherziehung

Judo-Schnuppertraining

FREITAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung

Warmwassergymnastik

FREITAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Schule Pantringshof, Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges



„Die Kichererbsen“ - Gesundes Kochen mit Spaß

FREITAG | 17:00 - 20:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne, Rathausstraße 6, 44649 Herne

ORT: Küche in der vhs Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3636 oder buez@herne.de

THEMA: In diesem Kochkurs möchten wir selbsthilfeeinteressierten und bereits aktiven Menschen die Möglichkeit bieten, sich kennenzulernen und gemeinsam vegetarische und gesunde Rezepte auszuprobieren, sodass wir einen geselligen und leckeren Abend miteinander verbringen. Natürlich gibt es nicht nur Kichererbsen, sondern auch viele andere leckere Zutaten.

REFERENT*IN: Tanja Stotz, Ökotrophologin

THEMENFELDER: Ernährung, Kreativität

Feierabend-Yoga

FREITAG | 18:00 - 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V., Herr Stieglitz, frank.stieglitz@ssb-herne.de, 02323 957098

ORT: Sporthalle der Förderschule am Schwalbenweg, Schwalbenweg 19, 44625 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA: Bei diesem Kurs steht nicht die sportliche Leistung, sondern Euer Wohlbefinden im Vordergrund. Zum Ende der Woche lockern und dehnen wir die Muskulatur und bearbeiten Verspannungen. Perfekt für alle, die bei der Arbeit viel sitzen. Natürlich sind aber auch einige Kräftigungs- und Balance-Übungen dabei. Bitte eine Matte und warme, bequeme Sportbekleidung mitbringen.

REFERENT*IN: Sandra Umlauf, Yogalehrerin, Yoga Fitness A-Class

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Judo-Schnuppertraining

FREITAG | 18:00 - 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung

Tanzen im Sitzen

FREITAG | 18:15 - 19:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne, Postfach 10 18 66, 44608 Herne, 02323 388896, bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Elke Verweyst, 0176 63099874, elke.verweyst@web.de

THEMA: Ein Besuch zum Kennenlernen ist erwünscht! Bei näheren Informationen zum Angebot wenden Sie sich bitte an die oben genannte Ansprechpartnerin.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges



WBS - Körperbewusstes Bewegungstraining

FREITAG | 18:15 - 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle Grundschule, Max-Wiethoff-Straße 14, 44627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Anmeldung erforderlich bei Annegret Tomczak unter 0163 8665985

THEMA: Zielgruppe: Frauen und Männer. WBS = Körperbewusstes Bewegungstraining ist ein präventives Gesundheitstraining, das gelenkschonende, funktionelle Gesundheitsgymnastik bietet. Es umfasst u. a. Rückenschule, Arthrose-, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu führen, d. h. Bewegungs- und Haltungsübungen zu erlernen und diese in unseren Alltag zu übernehmen. Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab. Zertifiziert: Pluspunkt Gesundheit DTB

REFERENT*IN: Annegret Tomczak, Rückenschultrainerin, Lizenz B

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Gesundheitskompetenz

Tischtennis - kommunikatives Spiel und Sport mit Spaß

FREITAG | 18:30 - 21:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

TTC Westfalia Herne 1992 e. V., Stefan Bartnik, 02323 23726, stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de

ORT: Sporthalle der Grundschule „Kunterbunt“ in Herne-Mitte, Zugang und Parkplatz jedoch nur über Von-der-Heydt-Straße/Poststraße (NAVI-Anschrift: Poststraße 18)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Tischtennis-Mitmach-Angebot für Alt und Jung, freies Spiel, Rundlauf/Riesen-Rundlauf, gerne auch Tipps oder „Sparrings-Partner“, kleine TT-Tische zum Ausprobieren, auf Wunsch Abnahme des „TT-Sportabzeichens“

REFERENT*IN: Stefan Bartnik und weitere Vereins-Mitglieder

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Judo-Schnuppertraining

FREITAG | 19:30 - 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT*IN: Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung

**GUTE PFLEGE
AUS EINER
HAND!**

AWO Unterbezirk
Ruhr-Mitte

AWO Tagespflege Poststraße 38 44629 Herne	Ambulante Pflege Hermann-Löns-Str. 65 44623 Herne
Tel. 02323 228433 E-Mail tagespflege.herne @awo-ruhr-mitte.de	Tel. 02323 5850115 E-Mail awo-ambulant@ awo-ruhr-mitte.de

www.awo-ruhr-mitte.de

Wenn die Leiste oder der Bauch bricht – wie und warum wird behandelt?

SAMSTAG | 9:00 – 10:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Anna Büchöl, 02325 9862822, anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsaal 1 - 3

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG:

Vorstellung der Hernienchirurgie: Leiste, Nabel, Bauchwand.

REFERENT*IN: Prof. Dr. Dirk Bausch, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Dr. Omar Thaher, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Robotik zum Anfassen

SAMSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Anna Büchöl, 02325 9862822, anna.buechoel@elisabethgruppe.de

ORT: Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsaal 1 - 3

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG:

Vorstellung der Möglichkeiten robotischer Chirurgie.

REFERENT*IN: Prof. Dr. Dirk Bausch, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Dr. Omar Thaher, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz,

Sonstiges: modernste Behandlungstechnik in der Chirurgie

Vater-Kind-Sporttag

SAMSTAG | 10:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsames Klettern, Spielen und Toben für Kinder im Alter von 3-12 Jahren und deren Väter, Großväter, Onkel ...

REFERENT*IN: Christoph Ganswind und weitere Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Bewegung, Sonstiges: Freizeitgestaltung mit der Familie

Klettern & Bouldern am Pestalozzi-Gymnasium

SAMSTAG | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de

ORT: Kletter- und Boulderanlage im Atriumhof des Pestalozzi-Gymnasiums

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter hr.kortmann@pgherne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Kletterspiele am Boulderwürfel und top-ropegesichertes Klettern an der Kletterwand im PG-Atrium.

REFERENT*IN: Michel Kortmann und Sporthelfer*innen des Pestalozzi-Gymnasiums

THEMENFELDER: Bewegung

Letzte Hilfe Kurs

SAMSTAG | 10:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne, Castrop-Rauxel e. V., Barbara Herzog 0175 9862341 oder 0800 9009191, letzte-hilfe@palliativ-netzwerk.de

ORT: Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu, Gahlenstraße 11, 44653 Herne

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich unter 0175 9862341, 0800 9009191 oder letzte-hilfe@palliativ-netzwerk.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Am Ende wissen, wie es geht. Kleines 1x1 der Sterbebegleitung. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierung

und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

REFERENT*IN: Zertifizierte Letzte-Hilfe-Kursleiterinnen: Barbara Herzog, Physiotherapeutin, Karin Blome, Palliativ-Care-Pflegefachkraft

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz, Sonstiges

Retreat von Frauen für Frauen Gesundheit-Achtsamkeit-Wohlbefinden

SAMSTAG | 10:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Khadija Delbaz, kdelbaz10@gmail.com, 0152 34695703

ORT: wird noch mitgeteilt

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich unter kdelbaz10@gmail.com oder 0163 6987908

THEMA / BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Frauen, Workshop, PowerPoint Präsentation für den theoretischen Teil, Mindset, Entgiftung, Ernährung, Geheimnisse des Wassers, das Wunder der Zelle, Frequenzen, Einblicke in die Quantenheilung, wie stelle ich meine eigene Creme her, Yogaübungen, Kakaozeremonie, Entspannungs- und Meditationsübungen, und vieles mehr ...

REFERENT*IN: Khadija delbaz, Sozialpädagogin B.A., exam. Gesundheitspflegerin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Fahrradtour an Emscher und Rhein-Herne-Kanal

SAMSTAG | 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

StartUp Kirche Herne - Fabian Bortloff, 0179 415669, fabian.bortloff@feg.de

ORT: Fritzchen. Das Gleiscaf . - Unser Fritz Straße 108, 44653 Herne

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegung ist gut für die Gesellschaft. Daher schwingen wir uns auf das Fahrrad. Gemeinsam entdecken wir die Radwege an Emscher und Rhein-Herne-Kanal – zwischen Unser Fritz und Horsthausen. Neben der Bewegung soll die Entspannung nicht zu kurz kommen. Wir lassen die Fahrradtour im Fritzchen, dem Gleiscaf  am Heimatmuseum Unser Fritz ausklingen. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Fahrräder mit.

REFERENT*IN: Horst Schröder und Fabian Bortloff

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Ein schöner Moment im Heimatmuseum Unser Fritz

SAMSTAG | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Emschertal-Museum Stadt Herne, Andrea Prislan

ORT: Heimatmuseum Unser Fritz, Unser-Fritz-Straße 108, 44653 Herne

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 2611 oder emschertal-museum@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir möchten Menschen mit Demenz, kognitiven oder psychischen Einschränkungen und ihre Begleitpersonen in das Heimatmuseum Unser Fritz einladen. In dem ehemaligen Schulgebäude, in dem die „Herzkammer des Ruhrgebietes“ untergebracht ist, gibt es allerhand zu entdecken und wiederzuerkennen. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken darf, wer mag, im historischen Klassenzimmer „die Schulbank drücken“. Mit unseren Besucher*innen entdecken wir gemeinsam, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht: Da gibt es – nicht nur am alten K chenofen – vielleicht das ein oder andere zu erzählen von anno dazumal.

THEMENFELDER: Sonstiges

Spiele-Abend für Jugendliche und junge Erwachsene ab 9 Jahren

SAMSTAG | 18:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de

ORT: Raum 2.16 des Pestalozzi-Gymnasiums, Harpener Weg 6, 44629 Herne

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter hr.pott@pgherne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: PG-Lehrerkr fte und Schüler*innen laden interessierte Mit-Schüler*innen und andere Interessierte zu Gesellschafts- und Rollenspielen ein.

REFERENT*IN: Steffen Waschul und Konrad Pott

THEMENFELDER: Kreativität, Sonstiges

Eltern-Kind Yoga (3-5 Jahre)

SONNTAG | 9:30 – 10:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,
annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle, Grundschule, Vellwigstraße 28, 44628 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Lisa Schelbert unter 0163 6307898

THEMA / BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Eltern und Kinder (3-5 Jahre). Wir erleben Geschichten und lernen so spielerisch erste Yoga- und Entspannungsübungen.

REFERENT*IN: Lisa Schelbert, ÜL-Lizenz C, Zertifizierte Kinderyoga Übungsleiterin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

Kinderyoga (6-9 Jahre)

SONNTAG | 10:45 – 11:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,
annetomczak@unitybox.de

ORT: Turnhalle, Grundschule, Vellwigstraße 28, 44628 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich bei Lisa Schelbert 0163 6307898

THEMA / BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Kinder 6-9 Jahre. Wir tauchen in Geschichten ein und lernen so erste Yoga- und Entspannungsübungen kennen.

REFERENT*IN: Lisa Schelbert, ÜL-Lizenz-C, Zertifizierte Kinderyoga Übungsleiterin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

SONNTAG | 14:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling,
Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991,
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ORT: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, 44791 Bochum

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter jessica.kassubeck@dsc-judo.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Familienbesuch des Tierparks Bochum und gemeinsames Absolvieren einer Rallye mit spannenden Fragen zu den Tieren.

REFERENT*IN: Jessica Kassubeck und weitere Übungsleiter*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

THEMENFELDER: Sonstiges: Freizeitgestaltung mit der Familie



30 Jahre **ReVital** e.V.



ReVital e.V. | Düngelstraße 28 | 44623 Herne

Wir wollen unser Jubiläumsjahr 2023 mit Ihnen feiern!

Melden Sie sich für nur € 30,- pro Monat zum **Gerätetraining** an. Die ersten beiden Monate **schenken** wir Ihnen!

Im Laufe des Jubiläumsjahres warten weitere tolle Angebote aus den Bereichen **Rehasport**, **Präventionssport** oder **Babyschwimmen** auf Sie.

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf www.revital-herne.de. Telefonisch erreichen Sie uns unter 02323 468-2410.



Tagespflege St. Barbara

Am Tag gut versorgt – am Abend zuhause



Weitere Infos,
bitte scannen!

Caritasverband
Herne e.V.



Jetzt informieren – sprechen Sie uns einfach an.

Kontakt: Agnes Michel 02323 92960-464

www.caritas-herne.de

Yoga für Kinder

MONTAG | 20. MÄRZ | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. Kita Mobile, Birgit Kerger, 02325 60225,
her-kiga-eickeler-bruch@ekvw.de
ORT: **Eickeler Bruch 125, 44652 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich, 02325 60225

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga für Kinder von 2-6 Jahren

REFERENT*IN: Frau Arns, Erzieherin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Vegetarischer Kinderkochkurs

MONTAG | 20. MÄRZ | 14:15 – 17:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienzentrum Haranni / Katholischer Kindergarten St. Anna,
Monika Krause, 02323 43383, anna-herne@kkoerg.de
ORT: **Katholischer Kindergarten St. Anna,
Franz-Düwell-Straße 6, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot (Eltern-Kind-Angebot)

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 43383 oder
anna-herne@kkoerg.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Vegetarischer Kinderkochkurs. An diesem Nachmittag kochen die Kinder ein kleines vegetarisches Menü, welches aus frisch gebackenem Brot und Kräuterbutter, Zucchini-puffer mit Kindertatziki, griechischen Reissnudeln mit selbst gekochter Tomatensoße und einem leckeren Nachtisch besteht. Die Kinder bekommen die Rezepte für zuhause am Ende des Kochkurses ausgehändigt. Gerne können kleine Dosen mitgebracht werden, falls etwas übrigbleibt.

REFERENT*IN: Maria Laftsidis-Krüger

THEMENFELDER: Ernährung

Gesundes Frühstück mal anders!

DIENSTAG | 21. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Städt. KiTa „Rappelkiste“, Familienzentrum Sodingen,
Mont-Cenis-Straße 218, 44627 Herne, 02323 620238,
kita.mont-cenis-strasse@herne.de

ORT: **Städt. KiTa „Rappelkiste“, Familienzentrum Sodingen,
Mont-Cenis-Straße 218, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG:

Gemeinsames Frühstück für Eltern und Kinder.

THEMENFELDER: Ernährung

Vegetarischer Kinderkochkurs

DIENSTAG | 21. MÄRZ | 14:15 – 17:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienzentrum Haranni / Ev. Kita Kindervilla, Lena Brikmann,
02323 451521, her-kiga-strassburgerstrasse@ekvw.de
ORT: **Ev. Kita Kindervilla, Straßburger Straße 7, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot (Eltern-Kind-Angebot)

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 451521 oder
her-kiga-strassburgerstrasse@ekvw.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Vegetarischer Kinderkochkurs. An diesem Nachmittag kochen die Kinder ein kleines vegetarisches Menü, welches aus frisch gebackenem Brot und Kräuterbutter, Zucchini-puffer mit Kindertatziki, griechischen Reissnudeln mit selbst gekochter Tomatensoße und einem leckeren Nachtisch besteht. Die Kinder bekommen die Rezepte für zuhause am Ende des Kochkurses ausgehändigt. Gerne können kleine Dosen mitgebracht werden, falls etwas übrigbleibt.

REFERENT*IN: Maria Laftsidis-Krüger

THEMENFELDER: Ernährung

Mit Schwung durchs Leben

**DIENSTAG - DONNERSTAG | 21. – 23. MÄRZ
10:00 – 11:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. Kita Holsterhausen, Ludwig-Steil-Straße 26, 44625 Herne,
02325 41474, her-kiga-ludwig-steil-strasse@ekvw.de

ORT: **Ev. Kita Holsterhausen,
Ludwig-Steil-Straße 26, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 41474

THEMA / BESCHREIBUNG: Unser Angebot richtet sich an Kindergartenkinder zwischen 1-6 Jahren. Mithilfe von Ringen haben die Kinder die Möglichkeit, ihren Körper zu spüren, ihre Kräfte kontrolliert einzusetzen und es hoch hinaus zu wagen.

REFERENT*IN: Susanne Klis, Carina Kampa

THEMENFELDER: Bewegung

Traumreisen für Kindergartenkinder (im Alter von 5-6 Jahren)

**DIENSTAG - DONNERSTAG | 21. – 23. MÄRZ
10:00 – 11:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. KiTa Cranger Arche, Rita Gandolfo und Mirko Schlecking,
023325 75201, her-kiga-sternstrasse@ekvw.de

ORT: **Ev. Kita Cranger Arche, Sternstraße 30, 44653 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Kindergartenkinder können durch eine Geschichte Ruhe und Entspannung erleben.

REFERENT*IN: Rita Gandolfo und Mirko Schlecking

THEMENFELDER: Entspannung

In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannungs- übungen mit Geschichten für Erwachsene

DIENSTAG - DONNERSTAG | 21. – 23. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Ev. KiTa Cranger Arche,
Rita Gandolfo, 02325 75201, her-kiga-sternstrasse@ekvw.de
ORT: **Ev. Kita Cranger Arche, Sternstraße 30, 44653 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich, 02325 75201 oder
her-kiga-sternstrasse@ekvw.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Eine Reise in die Phantasiewelt. Sich selber Zeit schenken und sich selbst was Gutes tun. Dabei können Erwachsene Kraft tanken und sich einfach nur entspannen.

REFERENT*IN: Heike Pasdziolek

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit

Familienyoga

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienzentrum Königin Luise, Wilhelmstraße 88,
44649 Herne, 02323 16 4380, kita.wilhelmstrasse@herne.de

ORT: **Familienzentrum, Wilhelmstraße 88,
44649 Herne – Raum 2**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 4380 oder
kita.wilhelmstrasse@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga für Eltern und Kind. Ein Elternteil (oder Oma/Opa) pro Kind. Für Kinder zwischen 4-6 Jahren. Dauer: 45 Minuten. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

REFERENT*IN: Michaela Pospiech und Aylin Fidan, Erzieherin,
Kinderyogatrainerinnen

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Familienyoga

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienzentrum Königin Luise, Wilhelmstraße 88,
44649 Herne, 02323 16 4380, kita.wilhelmstrasse@herne.de

ORT: **Familienzentrum, Wilhelmstraße 88,
44649 Herne – Raum 2**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 164380 oder
kita.wilhelmstrasse@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga für Eltern und Kind. Ein Elternteil (oder Oma/Opa) pro Kind. Für Kinder zwischen 4-6 Jahren. Dauer: 45 Minuten. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

REFERENT*IN: Michaela Pospiech und Aylin Fidan, Erzieherin,
Kinderyogatrainerinnen

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

Vegetarischer Kinderkochkurs

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 14:15 – 17:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienzentrum Haranni / AWO Kita FaBio, Maren Gläser,
02323 44228, m.glaesert@awo-ruhr-mitte.de

ORT: **AWO Kita FaBio, Mont-Cenis-Straße 146, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot (Eltern-Kind-Angebot)

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 44228 oder
m.glaesert@awo-ruhr-mitte.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Vegetarischer Kinderkochkurs. An diesem Nachmittag kochen die Kinder ein kleines vegetarisches Menü, welches aus frisch gebackenem Brot und Kräuterbutter, Zucchini-puffer mit Kindertatziki, griechischen Reissnudeln mit selbst gekochter Tomatensoße und einem leckeren Nachtisch besteht. Die Kinder bekommen die Rezepte für zuhause am Ende des Kochkurses ausgehändigt. Gerne können kleine Dosen mitgebracht werden, falls etwas übrigbleibt.

REFERENT*IN: Maria Laftsidis-Krüger

THEMENFELDER: Ernährung

Eintauchen in Bücherwelten - Vorleseangebote zur Entspannung

MONTAG - MITTWOCH | 20. - 22. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Michaelschule, 02325 50755

ORT: **Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich (schulinterne Veranstaltung für verschiedene Schüler*innengruppen)

THEMA / BESCHREIBUNG: Schüler*innen haben die Möglichkeit in der neugestalteten Schulbücherei spannende und lustige Geschichten zu hören und sich so im Schulvormittag zu entspannen.

REFERENT*IN: Michaela Bartnik,
Sonderpädagogin und Konrektorin

THEMENFELDER: Entspannung

Kleine Zirkusartisten - Akrobatik und Jonglage

MONTAG - MITTWOCH | 20. - 22. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Michaelschule, Jahrgang 4

ORT: **Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Grundschulkindern trainieren Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Zeit-, Rhythmus-, und Gleichgewichtsgefühl und werden so zu kleinen Zirkusartisten.

REFERENT*IN: Klassenleitungen im Jahrgang 4

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität

Gesunde Snacks - von Kindern zubereitet

MONTAG - MITTWOCH | 20. - 22. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
OGS Kath. Grundschule an der Bergstraße, 02323 1466782,
ogs-bergstrasse@caritas-herne.de

ORT: **OGS Kath. GS an der Bergstraße**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir möchten den OGS Kindern gesunde Ernährung näherbringen. Snacks – gesund und kreativ zubereitet.

THEMENFELDER: Ernährung

Gemeinschaft stärken - WIR am Gymnasium Wanne

MONTAG - FREITAG | 20. - 24. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Saskia Janicki, 0178 3004347, janicki@gymnasium-wanne.de

ORT: **Gymnasium Wanne, Gerichtsstraße 9 -11, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot, Vortrag, Workshop

ANMELDUNG: nicht erforderlich (schulintern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Das Gymnasium Wanne führt unter dem angegebenen Motto einen Aktionstag und thematisch ausgerichtete Unterrichtsangebote durch.

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Teambuilding, Anti-Mobbing-Training

„Wir hüpfen uns gesund“ - Stationenlauf mit Seilchen

MONTAG - FREITAG | TÄGLICH 20 MINUTEN

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Frau Feil, 02325 32800

ORT: **Südschule, Plutostraße 115, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vorträge, Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (schulintern)

THEMA / BESCHREIBUNG: „Wir hüpfen uns gesund“ – Stationenlauf mit Seilchen.

REFERENT*IN: Frau Feil, Lehrerin

THEMENFELDER: Bewegung

„Dance, Dance, Dance“ - Tanzworkshop zur Erstellung einer Choreographie

MONTAG - FREITAG | VERSCHIEDENE TERMINE

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Realschule Sodingen, Julia Pferdekamp, 02323 34989

ORT: **Realschule Sodingen, Castroper Straße 251, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vorträge, Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 34989 (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Tanz und Bewegung tragen zu einem gesunden und positiven Lebensgefühl bei. Mit Musik, Kreativität und vielen neuen Schritten wird eine Choreographie erstellt, die beim Herner Tanzforum präsentiert wird.

REFERENT*IN: Julia Pferdekamp, eingeladene Dozent*innen

THEMENFELDER: Kreativität, Gesundheitskompetenz

Infotage „Gesunde Ernährung“ - Wir informieren uns mit einem Anschauungs-Picknickkorb

MONTAG - FREITAG | NACH ABSPRACHE

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Anke Pietka, Schulsozialarbeiterin, 0160 99106336
oder 02323 83833

ORT: **Familiengrundschulzentrum, Grundschule Pantrings Hof,
Eberhard-Wildermuth Straße 43, 44628 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vorträge, Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter 0160 99106336 oder 02323 83833

THEMA / BESCHREIBUNG: Grundschulkindern, Vorschulkindern sowie interessierte Eltern und Besucher*innen des Familienzentrums Pantrings Hof beschäftigen sich spielerisch mit einem Anschauungs-Picknickkorb mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ (Kooperation mit der KADESCH GmbH Herne).

REFERENT*IN: Anke Pietka, Kollegium Pantrings Hof

THEMENFELDER: Ernährung, Kreativität, Gesundheitskompetenz

Bewegtes Lernen im Schulalltag

MONTAG - FREITAG | 20. - 24. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Josefschule, Stöckstraße 113, 44649 Herne, 02325 72065,
josefschule.herne@t-online.de

ORT: **Josefschule, Stöckstraße 113, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vorträge, Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegtes Lernen

THEMENFELDER: Bewegung

Tanzen in der Pause

MONTAG - FREITAG | 9:30 - 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Josefschule, 02325 72065, josefschule.herne@t-online.de

ORT: **Gesamtschule Josef, Stöckstraße 113, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: 1.- 4. Schuljahr – Musik an und tanzen!

REFERENTIN: Lehrerinnen der Josefschule

THEMENFELDER: Bewegung

Gesundes Frühstück

MONTAG - FREITAG | 9:30 - 10:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Josefschule, Stöckstraße 113, 44649 Herne, 02325 72065,
josefschule.herne@t-online.de

ORT: **Josefschule, Stöckstraße 113, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vorträge, Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsam frühstücken, Obst und Gemüse selber zubereiten.

THEMENFELDER: Bewegung

Erste-Hilfe-Maßnahmen - Kenntnisse für Schüler*innen

MONTAG - FREITAG | 20. - 24. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Claudiusschule, Jahrgang 3

ORT: **Gesamtschule Claudiusschule, Claudiusstraße 88,
44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: (Projekt im Rahmen des Sachunterrichts)

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Ziel ist es, die Kinder mit Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut zu machen und die Entwicklung von Gefahrenbewusstsein zu fördern (Verbandskästen, Infohefte für Schüler*innen).

REFERENT*IN: Ö. Yildirim, Y. Adamzik, J. Kruppa,
Lehrerinnen der 3. Klasse

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Alte Pausenspiele neu entdeckt

MONTAG - FREITAG | 20. - 24. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Martin Renner, gs-juergens-hof@t-online.de

ORT: **OGS – Jürgens Hof, Jürgens Hof 61, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Schüler*innen unserer Grundschule lernen an jedem Tag alte Pausenspiele kennen.

REFERENT*IN: Klassen- und Sportlehrer*innen

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität, Gesundheitskompetenz

Wir miteinander

MONTAG - SONNTAG | 20. - 26. MÄRZ

10:15 – 11:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Maria Di Martino, M.DiMartino@GS-GAL.herner.schule;
Sneha Mathew, S.Mathew@GS-GAL.herner.schule;
Rosann Leipski, R.Leipski@GS-GAL.herner.schule

ORT: **Galileo-Schule, Schulstraße 57, 44623 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinschaft stärken durch Workshops, um die Ausgeglichenheit für die Schüler*innen zu fördern.

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Erste Hilfe für den Körper, Erste Hilfe für die Seele

MONTAG - SONNTAG | 20. - 26. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Nicola Begoin, Edith Gimmel, Swetlana Vöhringer,
02325 791092, n.begoin@gs-cla.herner.schule

ORT: **GS Claudiuschule, Claudiusstraße 88, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Inhalt: Grundlagen der Ersten Hilfe für Kinder, im Rollenspiel einen Notruf absetzen, Anlegen von Verbänden, stabile Seitenlage, Achtsamkeit.

Zielgruppe: die 4. Klasse der Claudiuschule

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

Spielend Gemeinschaft fördern

DIENSTAG | 21. MÄRZ

WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Michaelschule, 02325 50755

ORT: **Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Durch kooperative Spiele stärken die Schüler*innen des Jahrgangs 2 auf spielerische Art und Weise ihre Klassengemeinschaft.

REFERENT*IN: Klassenleitung Jahrgang 2 und Schulsozialarbeiterin

THEMENFELDER: Sonstiges

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | 21. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Carina Kutrieb, 02325 32800, c.kutrieb@GS-SUE.herner.schule

ORT: **Südschule Herne, Plutostraße 115, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 32800

THEMA / BESCHREIBUNG: Kinder der 1. Klasse beschäftigen sich mit dem Thema der gesunden Ernährung.

REFERENT*IN: C. Kutrieb, Lehrerin

THEMENFELDER: Ernährung

Gemeinsam zu mehr Ruhe finden

DIENSTAG | 21. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange, Stephanie Kirsch, Schulsozialarbeiterin,
s.kirsch@realschule-crange.de

ORT: **Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (geschlossene Gruppe)

THEMA / BESCHREIBUNG: Das Kollegium der Realschule Crange nimmt an einem Mitmachangebot teil, um mehr Ruhe für den Alltag zu erfahren.

REFERENT*IN: Stephanie Kirsch und Kathrin Teuschner

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit

Erste-Hilfe-Kurs

DIENSTAG | 21. MÄRZ | 8:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Frau Wagener, 02325 41430, 130990@schule.nrw.de

ORT: **Sonnenschule, Rottbruchstraße 10, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Das Angebot richtet sich an die Schüler*innen der Klassen 2a und 2b der Sonnenschule.

REFERENT*IN: Mitarbeiter*innen der ASB

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

Klettern & Bouldern am Pestalozzi-Gymnasium

DIENSTAG | 21. MÄRZ | 13:20 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213,
schulleitung@pgherne.de

ORT: **Kletter- und Boulderanlage im Atriumhof
des Pestalozzi-Gymnasiums**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Kletterspiele am Boulderwürfel und topopesichertes Klettern an der Kletterwand im PG-Atrium.

REFERENT*IN: Michel Kortmann und Sporthelfer*innen des Pestalozzi-Gymnasium

THEMENFELDER: Bewegung

Parkour am Pestalozzi-Gymnasium

DIENSTAG | 21. MÄRZ | 13:20 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213,
schulleitung@pgherne.de

ORT: **Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums,
Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Parkour-Laufen unter professioneller Anleitung im Atrium des Pestalozzi-Gymnasiums.

REFERENT*IN: Leonard Kohlenbach und Sporthelfer*innen des Pestalozzi-Gymnasium

THEMENFELDER: Bewegung



Basketball Spielen mit Profis am Pestalozzi-Gymnasium

DIENSTAG | 21. MÄRZ | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Emina Altfeld, Harpener Weg 6,
44629 Herne, 02323 16 2213, buero@pgherne.de

ORT: **Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums,
Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Professionelle Einführung in Basketball und Talentsichtung für Schüler*innen des Pestalozzi-Gymnasiums und der Realschule Strünkede.

REFERENT*IN: Bundesliga-Trainer und -Spielerinnen der Basketball-Abteilung des Herner Turn-Clubs

THEMENFELDER: Bewegung

Gesundes Frühstück

DIENSTAG - MITTWOCH | 21. - 22. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Susanne Koitka, 02325 32800, susi.koitka@gmail.com

ORT: **Südschule Herne, Plutostraße 115, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir thematisieren im 2. Schuljahr gesunde Ernährung und bereiten ein gesundes Frühstück zu.

REFERENT*IN: Susanne Koitka, Lehrerin

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz

Gemeinsam gesund durch die Abschlussprüfungen

DIENSTAG - DONNERSTAG | 21. - 23. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange, Stephanie Kirsch (Schulsozialarbeiterin),
s.kirsch@realschule-crange.de

ORT: **Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (geschlossene Gruppe)

THEMA / BESCHREIBUNG: Die 10. Klassen der Realschule Crange erlernen verschiedene Entspannungstechniken im Hinblick auf die Abschlussprüfungen.

REFERENT*IN: Stephanie Kirsch und Annelie Gogolla, Schulsozialpädagogin

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit

Hip-Hop 4 Kidz

DIENSTAG - DONNERSTAG | 21. - 23. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

GS Claudiuschule, Claudiusstraße 88, 44649 Herne

ORT: **GS Claudiuschule Herne (Turnhalle), Claudiusstraße 88, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Hip-Hop Schnupperkurs für 3 x 2. Klasse (Kurslänge je 45 Minuten). Es sollen Spaß an Tanz und Bewegung vermittelt werden.

REFERENT*IN: Jacqueline Neuenhausen, Hip-Hop Dozentin Pottporus Akademie

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität

Gesundes Frühstück - In der Gemeinschaft gesundes Essen entdecken und schmecken

MITTWOCH | 22. MÄRZ

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

GS Claudiuschule, Claudiusstraße 88, 44649 Herne, Frau Steinsiek-Maßmeier, Frau Schmidt, Frau Günzel, 02325 791092, grundschule-claudiusstr@t-online.de

ORT: **GS Claudiuschule, Claudiusstraße 88, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: In der Klassengemeinschaft (Klasse 1) (unbekannte) Lebensmittel entdecken, zubereiten und probieren. Gesunde und ungesunde Lebensmittel unterscheiden. Gemeinsam frühstücken und den Zusammenhalt stärken.

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz

Gesundes Frühstück - selbst zubereiten

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 10:00 UHR

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Südschule, Plutostraße 115, 44651 Herne, Claudia Gröbe, 02325 32800

ORT: **Südschule, Plutostraße 115, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (nur für Kinder der Klasse 3a)

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Klasse bereitet ein gesundes Frühstück selber zu.

REFERENT*IN: Claudia Gröbe, Lehrerin

THEMENFELDER: Ernährung

Yoga-Übungen gegen Abiturstress

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 13:30 - 14:15 UHR

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, buero@pgherne.de

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium (Raum E.07), Harpener Weg 6, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Bist du im Abiturstress und bräuchtest dringend etwas Entspannung? Dann würde ich mich freuen, wenn du mittwochs in der 7. Stunde in Raum E.07 kommen würdest, in bequemer Kleidung, dich auf die Entspannungsübungen einlässt und mitkommst auf eine schöne Reise.

REFERENT*IN: Frau Wichmann, Schulsozialarbeiterin

THEMENFELDER: Entspannung

GAMMIG - Achtsamkeit im schulischen Alltag

MITTWOCH | 22. MÄRZ | 13:30 - 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Michaelschule, Frau Schieck, Schulsozialarbeiterin, 02325 50755, c.schieck@gs-mic.herner.schule

ORT: **Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: erforderlich unter c.schieck@gs-mic.herner.schule (Teilnehmendenanzahl ist begrenzt)

THEMA / BESCHREIBUNG: Achtsamkeit kennenlernen und praktizieren (für Lehrkräfte und pädagogisches Personal an Grundschulen) Bitte folgendes mitbringen: Getränk, Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

REFERENT*IN: Christina Schieck, Schulsozialarbeiterin, GAMMA-Multiplikatorin

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz



Gesund und lecker kochen

DONNERSTAG | 23. MÄRZ | 8:00 - 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haranni Gymnasium, Hermann-Löns-Straße 58, 44623 Herne, Herr Beerhorst, beerhorst@gy-har.herner und Frau Simsek, simsek@gy-har.herner, 02323 16 2211

ORT: **Schulküche, Haranni-Gymnasium**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Schüler*innen des Haranni Gymnasiums stellen leckere und gesunde kleine Speisen in der Schulküche her.

REFERENT*IN: Herr Beerhorst, Frau Simsek

THEMENFELDER: Ernährung

Seilchenwettbewerb

DONNERSTAG | 23. MÄRZ | 8:00 - 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne

ORT: **Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Schüler*innen der Horstschule treten zum Seilchenwettbewerb an.

REFERENT*IN: Anke Maiwald, Sportlehrerin

THEMENFELDER: Bewegung

Gesundes Frühstück

DONNERSTAG | 23. MÄRZ | 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Südschule Herne, Philip Dörnemann, 02325 32800, p.doernemann@GS-SUE.herner.schule

ORT: **Südschule Herne, Plutostraße 115, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

REFERENT*IN: Philip Dörnemann

THEMENFELDER: Ernährung

Schwimm-Aktion am Pestalozzi-Gymnasium

DONNERSTAG | 23. MÄRZ | 12:30 - 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Volker Gößling, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de

ORT: **Wananas, Am Wananas 1, 44653 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Abnahme von Schwimmabzeichen für den 7. Jahrgang.

REFERENT*IN: Sportlehrkräfte des Pestalozzi-Gymnasiums

THEMENFELDER: Bewegung

AG Zahnhelden

DONNERSTAG | 23. MÄRZ | 14:30 - 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Börsinghauser Straße, Anke Pietka, 0160 99106336, pietka-schulsozialarbeit@gmx.de, Birsel Habrichi-Pulat

ORT: **Grundschule Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: nicht erforderlich (intern)

THEMA / BESCHREIBUNG: In dieser zahngesunden AG dreht sich alles rund um das Thema Zähne. Neben coolen Experimenten und Bastelaktionen wird hier das richtige Zähneputzen nach der KAI-Methode geübt und angeboten. Auch das gemeinsame, kind- und altersgerechte Erlernen von Zahngesundheits-Themen, wie die gesunde Ernährung und das gesunde Trinken, werden thematisiert. Regelmäßig wird die AG als Pilotprojekt durch die Abteilung Zahngesundheit, Team Herne, unterstützt.

REFERENT*IN: Birsel Habrichi-Pulat, Zahnärztin Michaela Samulowski, ZMP

THEMENFELDER: Ernährung, Gesundheitskompetenz, Zahngesundheit, Chancengleichheit

VERANSTALTER*INNEN

Bauerkauer Turnclub 1879 e. V.

Bahnhofstraße 141
44623 Herne

BBK VBU ServiceCenter

Herne/Bochum
Meemannstraße 116
44807 Bochum

Behinderten-Sport-Gemeinschaft

1955 e. V. Herne
Forellstraße 26A
44629 Herne

Behinderten-Sport-Gemeinschaft

1955 e. V. Herne
Josefinenstraße 77
44628 Herne

Bundesagentur für Arbeit Bochum Geschäftsstelle Herne

Markgrafenstraße 66
44623 Herne

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V.

Hertener Straße 41a
44653 Herne

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne

Caritasverband Herne e. V.

Quartiersbüro
Viktor-Reuter-Straße 1
44623 Herne

Denise Iwanek

Beauty Park Vest
Hellbachstraße 105
45661 Recklinghausen

DRK Quartiersbüro Wanne-Süd

Hauptstraße 166
44652 Herne

DRK Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6
44625 Herne

DRK Altenhilfezentrum

Königsgruber Park
Bergmannstraße 20
44651 Herne

DRK Hausgemeinschaften

Bergmannstraße 2
44651 Herne

DRK Herne - Selbsthilfe

Bergmannstraße 28
44651 Herne

DRK-Haus

Harkortstraße 29
44652 Herne

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Friedgrasstraße 63
44652 Herne

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne

Fachdienst für Integration

und Migration - AWO
Unterbezirk Ruhr Mitte

Bahnhofplatz 12
44629 Herne

Dr. med. Dietrich Hüppe

Gastroenterologische
Gemeinschaftspraxis Herne
Wiescherstraße 20
44623 Herne

Guttempler Burg Eickel

Herzogstraße 25
44651 Herne

Haus der Optik

Overhofstraße 4a
44649 Herne

Herner-Turn-Club e. V.

Jean-Vogel-Straße 11
44623 Herne

Kommunales Integartionszentrum in Kooperation mit der gfi

Overwegstraße 32
44625 Herne

Ludwig-Steil-Haus

Hirtenstraße 5-7
44652 Herne

Palliativ-Netzwerk Herne - Wanne-Eickel - Castrop-Rauxel e. V.

Gerichtsstraße 8
44649 Herne

Revital e. V.

Düngelstraße 28
44623 Herne

Stadt Herne / Fachbereich Gesundheit / Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Rathausstraße 6
44649 Herne

Stadt Herne / Jugendförderung / Team Wanne

Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a
44649 Herne

Stadt Herne / Jugendförderung / Team Herne-Mitte

Oskarstraße 28
44623 Herne

Stadt Herne / Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Berliner Platz 5
44623 Herne

Stadt Herne / Jugendförderung / Team Sodingen

Kinder- und Jugendzentrum
„Die Wache“

Mont-Cenis-Straße 292
44628 Herne

Stadt Herne / Seniorenberatung, Herne-Mitte

Schulstraße 16
44623 Herne

Stadt Herne / Fachbereich Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst

Freiligrathstraße 12
44623 Herne

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143
44623 Herne

StartUp Kirche Herne

Bismarckstraße 30
44629 Herne

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstraße 19
44649 Herne

TalentKolleg Ruhr der Westfälischen Hochschule

Viktor-Reuter-Straße 33
44623 Herne

TTC Westfalia Herne 1992 e. V.

Kaiserstraße 23a
44629 Herne

Turnverein Börnig/Sodingen

Castroper Straße 184
44627 Herne

Turn und Sportverein Herne 07 e. V.

Bochumer Straße 22
44625 Herne

vhs Herne

Wilhelmstraße 37
44649 Herne

SCHULEN

Claudiussschule

Claudiusstraße 88
4649 Herne

Erich-Fried-Gesamtschule

Grabenstraße 14
44625 Herne

Galileo-Schule

Schulstraße 57
44623 herne

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43
44628 Herne

Josefschule

Stöckstraße 113
44649 Herne

Michaelschule

Michaelstraße 16
44649 Herne

OGS an der Bergstraße

Bergstraße 13
44625 Herne

Pestalozzi-Gymnasium

Harpener Weg 6
44629 Herne

Realschule Crange

Semlerstraße 4
44649 Herne

Realschule Sodingen

Castroper Straße 251
44627 Herne

Sonnenschule

Rottbruchstraße 10
44625 Herne

Südschule

Plutostraße 115
44651 Herne

KITAS

Evangelische Kita „Mobile“

Eickeler Bruch 125
44652 Herne

Evangelische Kita „Cranger Arche“

Sternstraße 30
44653 Herne

Evangelische KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“

Poststraße 33
44629 Herne

Evangelische Kita Holsterhausen

Ludwig-Steil-Straße 26
44625 Herne

Familienzentrum Haranni / Evangelische Kita Kindervilla

Straßburger Straße 7
44623 Herne

Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel

Bielefelder Straße 56b
44652 Herne

Familienzentrum Königin Luise

Wilhelmstraße 88
44649 Herne

Familienzentrum Haranni / AWO-Kita FaBio

Mont-Cenis-Straße 146
44627 Herne

Familienzentrum Haranni / Katholischer Kindergarten

St. Anna
Franz-Düwell-Straße 6
44623 Herne

Familienzentrum, Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth Straße 43
44628 Herne

SPONSOR*INNEN

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Breddestraße 14
44623 Herne
02323 95241017

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne
02323 92960354

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29
44652 Herne
02325 969 500

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne
02323 498 2411

ReVital e. V.

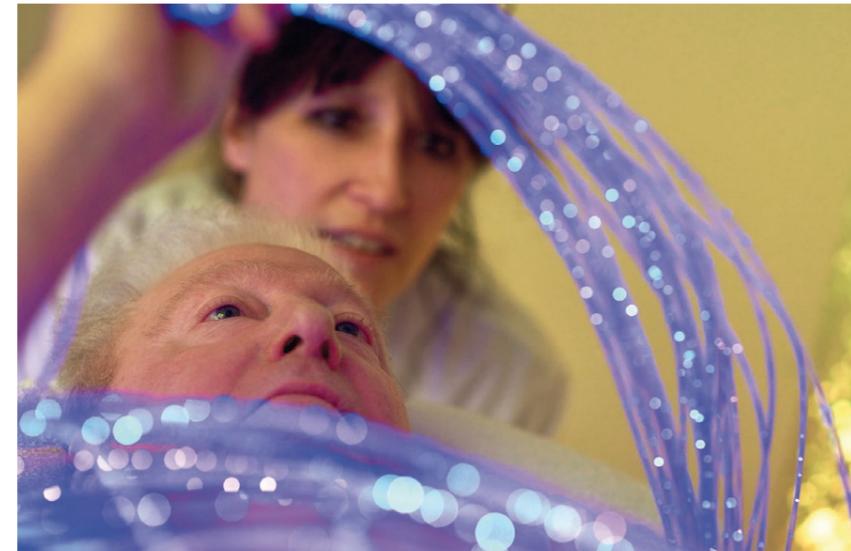
Düngelstraße 28
44623 Herne
02323 468 2410

Sparkasse Herne

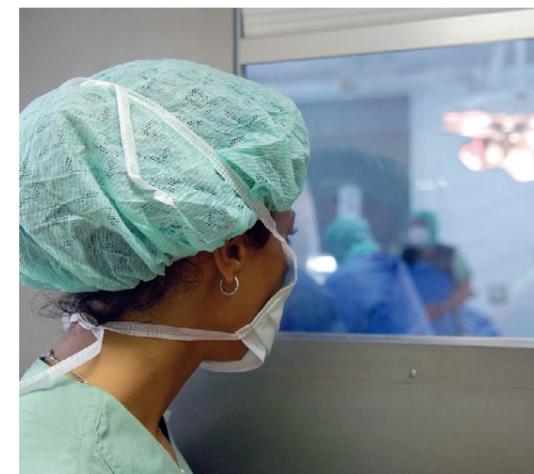
Berliner Platz 1
44623 Herne
02323 5490 0

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstraße 19
44649 Herne
02325 986 2822



EvK Herne – Mehr als Medizin



**Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit –
an zwei Standorten, in 12 Fachkliniken.**

Wir sind für Sie im Einsatz – mit 1.231 Menschen.

Evangelisches Krankenhaus Herne-Mitte
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Evangelisches Krankenhaus Herne-Eickel
Hordeler Str. 7-9 | 44651 Herne

www.evk-herne.de





Spontan und unabhängig.

Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit und überall.

Mit Online-Banking und den Apps der Sparkasse.

www.herner-sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Herner Sparkasse