

20 Jahre Herne Gesundheitswoche 03.-09. März 2008



Ihr Gesundheitszentrum in Herne

Das Marienhospital Herne, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum, ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung mit zwei Kliniken im Stadtgebiet. Im Dienste der Gesundheit arbeiten die spezialisierten Teams im Marienhospital im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung des erkrankten Menschen eng zusammen. Dabei setzen die Mediziner modernste, schmerzfreie Diagnose- und Therapieverfahren auf der Basis wissenschaftlich neuester Erkenntnisse ein. In der Universitätsklinik stehen dafür medizinische Geräte wie Computertomograph, DSA Digital-Subtraktions-Angiographie, Herzkathetermeßplatz, Kernspintomograph, Laser, Linearbeschleuniger, Gammakamera, Telekobalttherapiegerät und Nierenlithotripter zur Verfügung. Das Marienhospital Herne versorgt jährlich ca. 23.000 Patienten und verfügt über 575 Betten. Weitere 36.000 Patienten werden ambulant betreut. Darüber hinaus stehen die Abteilung für Physiotherapie mit Bewegungsbad, Tagesklinik mit Beschäftigungstherapie, Abteilung für Logopädie und Ergotherapie, Diabetiker-Schulung, Diätberatung und die Psychologen des Marienhospitals zur Verfügung. Stationäre und teilstationäre Plätze für Dialyse-Patienten sind ebenfalls vorhanden. Kurse zur Gesundheitsprävention sowie die Elternschule gehören zum Angebot des Bildungswerkes Marienhospital.



Geschäftsführer
Dipl.-Bankbetriebswirt Jürgen Hellmann

Klinik Mitte
Hölkeskampring 40
44625 Herne

Klinik Börnig
Widumer Straße 8
44627 Herne



Telefon: 02323 499-0
Telefax: 02323 499-1999
www.marienhospital-herne.de
E-Mail: info@marienhospital-herne.de

Einrichtungen der Stiftung Marienhospital



www.bildungswerk-marienhospital.de



Therapiezentrum
Marienhospital
www.the-ma.net



www.seniorenzentrum-herne.de



www.mvz-herne.com



www.die-ambulanten.com

Fachabteilungen:

Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. C. Puchstein
- Schmerzklinik: Dr. med. A. Münker

Chirurgische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. A. Sendlir
- Abteilung für Gefäßchirurgie: Dr. L. Claeys
- Abteilung für Hand-, Fuß- und Rheumachirurgie: Dr. med. R. Lücke

Frauenklinik (Gynäkologie, Geburtshilfe u. Senologie)

Direktor (komm.): Dr. med. Y. Saklaoui
in Lehre u. Forschung vertreten durch Prof. Dr. W. Hatzmann
- Abteilung für Senologie: Dr. A. Abdallah
(Kooperatives Brustzentrum Bochum/Herne)

Medizinische Klinik I (Innere Medizin, Nephrologie)

Direktor (komm.): PD Dr. med. B. Henning
- Abteilung für Schlafmedizin/Pneumologie: Dr. med. Nikolaus Büchner
- Abteilung für Gastroenterologie: PD Dr. med. B. Henning

Medizinische Klinik II (Kardiologie u. Angiologie)

Direktor: Prof. Dr. med. H.-J. Trappe
- Abteilung für Angiologie: Dr. med. W. Bahr

Medizinische Klinik III (Hämatologie u. Onkologie)

Direktor (komm.): PD Dr. med. D. Strumberg

Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation

Direktor: Prof. Dr. med. L. Pientka
- Tagesklinik für Frührehabilitation

Institut für Diagnostische, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. D. Liermann

Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. I. Adamietz

Kinderchirurgische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. R.-B. Tröbs

Urologische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. J. Noldus
- Neuro-Urologischer Schwerpunkt: Dr. Ute Grigoleit

Augen-Belegabteilung

Dr. L. Enssen/ Dres. H. u. J. Klett / Dr. H.-J. Pohle /
Dres. S. u. J. Saßmannshausen

SEITEN**Überblick**

Inhalt

Grußwort	Oberbürgermeister Schiereck	05
Gesundheitswoche im Überblick		06
Grußwort AK Sucht		09

Übersicht Veranstaltungen

Montag	03.03.08	10
Dienstag	04.03.08	18
Mittwoch	05.03.08	26
Donnerstag	06.03.08	38
Freitag	07.03.08	44
Samstag	08.03.08	46
Sonntag	09.03.08	48
Schulsportwoche		50
Termin nach Vereinbarung		51
Die Mitveranstalter		52
Die Sponsoren		54

Impressum

Herausgeber:

Stadt Herne | Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung und Redaktion:

Heinz-Ulrich Eistermann, M.A.,
Annemarie Schnigge

Fachbereich Gesundheit | Abteilung 43/5
Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung

v.i.S.d.P.:

Dr. phil. Alexander Brandenburg
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323-16-4570
www.gesundheit-in-herne.de
alexander.brandenburg@herne.de

Gestaltung | Illustration:

EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com

Auflage:

6.000 Exemplare



preiswert
digital
hören



bei Hörgeräte Schmits Paul Rybarsch Hörgeräte

Herne, Viktor-Reuter-Str 6 Telefon 02323 - 51336
Herne-Wanne, Haupstr. 304 Telefon 02325 - 944515

Häusliche Pflege in guten Händen!

Diakonie 

**Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**

Diakoniestation Herne

Altenhöfener Str. 19
44623 Herne Telefon 02323 / 49 69 - 23

Diakoniestation Wanne-Eickel

Hauptstraße 245a
44649 Herne Telefon 02325 / 97 18 - 12

www.diakonie-herne.de

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste,



20 Jahre Herner Gesundheitswoche – „Gesundheit für alle“ so lautet das Motto der diesjährigen Jubiläumsveranstaltung. Meinen herzlichen Gruß und Glückwunsch im Namen der Stadt Herne richte ich an die Veranstalter und alle beteiligten Partner. Ich bin sicher, dass die Herner Gesundheitswoche auch in diesem Jahr erneut großen Zuspruch aus der Bevölkerung erhalten wird.

Das Motto der diesjährigen Veranstaltungsreihe spricht für sich. Es lädt uns ein, unsere Gesundheitsvorsorge ernst zu nehmen. In unserem Land und in unserer Stadt dürfte uns dieses leicht fallen, denn das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen ist groß. Doch wir alle wissen, Gesundheitsförderung ist nicht selbstverständlich, sondern bedarf weitreichender Umstände. So wurde 1998 die Forderung nach einer umfassenden Gesundheitsförderung für alle Menschen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine globale Strategie festgelegt und im Kommuniqué „Health for all in the twenty-first century“ verabschiedet.

Seitdem jedoch hat weltweit die Armut erneut zugenommen. Weltweit sind immer noch Millionen Menschen allein von medizinischer Grundversorgung abgeschnitten, geschweige denn, dass ihnen eine notwendige Gesundheitsvorsorge ermöglicht wird.

Für uns gehört eine solche Gesundheitsvorsorge zum täglichen Leben; achten doch die meisten von uns auf eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung und besuchen die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen (zumindest wissen wir alle, dass wir das tun sollten).

Für uns in Herne ist Gesundheitsaufklärung untrennbar mit der Gesundheitswoche verbunden. Dank der weitreichenden Initiative, die der Fachbereich Gesundheit in den vergangenen zwei Jahrzehnten entwickelte, konnten viele Partner gewonnen werden.

Zum 20-jährigen Bestehen dürfen wir somit eine positive Bilanz ziehen: Insgesamt beteiligten sich bislang 273 Organisationen und Unternehmen aus dem Gesundheitssektor sowie viele städtische Dienststellen, Schulen, Kindergärten, Sportvereine und weitere Einrichtungen und Initiativen. Jahr für Jahr zählten zu den Veranstaltern auch immer viele Selbsthilfegruppen.

Rund 1.900 qualifizierte Einzelveranstaltungen konnten somit angeboten werden. Mehr als ein Drittel aller Veranstaltungen hatten gesundheitsfördernde Themen im engeren Sinne zum Gegenstand und beschäftigten sich mit Sport und Bewegung, Ernährung oder Sucht. Schwerpunktthemen waren aber auch die Diagnose und Therapie von speziellen Krankheiten.

20 Jahre aktiv im Zeichen der Gesundheitsförderung, darauf können die Veranstalter mit Recht stolz sein. Der Erfolg der „Herner Gesundheitswoche“ beruht auf dieser großartigen Kooperation und so möchte ich allen Beteiligten im Namen der Herner Bürgerinnen und Bürger für ihr persönliches Engagement sehr herzlich danken.

Ich wünsche der 20. Herner Gesundheitswoche einen erfolgreichen Verlauf und den sicherlich zahlreichen Besucherinnen und Besuchern auch im 20. Jahr wieder informative, aktive und unterhaltsame Tage!

Horst Schiereck

Dr. Boje's Pinguin-Apotheken

Unsere Leistungen, Ihre Vorteile:



Bei jedem Einkauf mit PAYBACK punkten
(Als Alternative zum Pinguin-Taler, gilt nicht in der HappyHour)



Pinguin-Taler sammeln und gegen Prämien oder bei Partnerbetrieben eintauschen



**Kostenloser Lieferservice am gleichen Tag der Bestellung
(Bestellung bis 14.00)**



**HappyHour - 1 Stunde lang 10% auf Alles*
!!!täglich!!!**



Rezept kostenlos von zu Hause aus schicken
(Freiumschlag sichern!)

**Und das Wichtigste: kompetente, fachgerechte Beratung in allen
Gesundheits- und Kosmetikfragen.**

10.-€ Praxisgebühr erstattet Ihr Pinguin-Reformhaus!

Als neue Prämie gegen Abgabe von 20 Pinguin-Talern
und Vorlage der aktuellen Quittung.

1 Stunde Parkgebühr erstatten Ihre Pinguin-Apotheken!

Bei einem Einkauf ab 10€ und gegen Abgabe der aktuellen Parkquittung (abtrennbarer Abschnitt).
Weitere Zugaben ausgeschlossen.

Angebot "Parkgebühr" gilt nicht beim Kauf von Monatsangeboten.


Rathaus Apotheke
Bebelstr./ Ecke Neustr.,
44623 Herne,
Tel.: 02323/5 60 71


**Pinguin Apotheke
City Center**
Bahnhofstr. 7 (CityCenter)
44623 Herne,
Tel.: 02323/1 20 90


**Apotheke
am Stadtgarten**
Wilhelmstr. 11
44649 Herne
Tel.: 02325 / 7 52 45

Die günstigen Apotheken • Gute Preise • Gute Beratung
Preisgebundene Arzneimittel haben in allen Apotheken den gleichen Abgabepreis

Bewegung und Sport, Schnupperkurse

Montag, 03.03.

Der Schatz des Quetzalquatl
Therapeutisches Reiten
Einführung in das Nordic Walking
Der Gesunde Stadtteil
Bewegung beginnt bei den Kleinen
Bewegung macht klug!
Pilates
Power Yoga

Dienstag, 04.03.

Fit mit Impuls
Senioren gymnastik
Mit Riesen und Zwergen über Berge und Täler
Altenaktivtag
Der Gesunde Stadtteil
Aktives Rückentraining
„Die fidelen Senioren“
Wassergymnastik
Den Rücken stärken

Mittwoch, 05.03.

Bewusst ernähren und bewegen
Einführung in das Nordic Walking
Zentraler Schulsporttag
Der gesunde Stadtteil:
> Nordic Walking
> Bewegungserziehung für Kleinkinder
> New-Body-Step
> Selbstverteidigung ESDO
> „Gemeinsam sind wir stark“
Locker vom Hocker mit und ohne Handgeräte
Nordic-Walking Schnupperkurs
Spiel, Sport und Bewegung
Stressabbau durch TBo

Donnerstag, 06.03.

Aktionstag „Ernährung und Bewegung“
Senioren gymnastik
Nicht gerade und nicht krumm, sondern immer rund herum
Der gesunde Stadtteil:
> Stuhlgymnastik
> Fit im Alter
Aqua-Fitness für Kinder ab 6 Jahren
Im Alter das Tanzbein schwingen
Nordic-Walking Schnupperkurs

Freitag, 07.03.

Den Rücken stärken
Nordic-Walking Schnupperkurs (I)
Einführung in das Nordic Walking
Beweglichkeit / Koordinationsfähigkeit für Kinder ab 6 J.
Nordic-Walking Schnupperkurs (II)
Hobby-Volleyball

Samstag, 08.03.08

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung
„Speedflipper“ - Wir bringen Herne in Bewegung
Stressabbau durch TBo

Sonntag, 09.03.

3. Walk in Herne

Termin nach Vereinbarung

Fitness mit eigenem Trainer
Schnupperwoche Fitness-Insel

Ernährung

Montag, 03.03.

Ernährungsberatung + Rückentraining für Senioren

Mittwoch, 05.03.

Bewusst ernähren und bewegen

Donnerstag, 06.03.

Aktionstag „Ernährung und Bewegung“

Samstag, 08.03.08

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Termin nach Vereinbarung:

Zwischen Fastfood und Kartoffelbrei

Für Eltern und Kinder

Montag, 03.03.

Entspannung mit Kindern
Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Bewegung beginnt bei den Kleinen

Dienstag, 04.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Mit Riesen und Zwergen über Berge und Täler
Entspannung mit Kindern und Eltern

Mittwoch, 05.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Bewegungserziehung für Kleinkinder

Donnerstag, 06.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Nicht gerade und nicht krumm, sondern immer rund herum
Aqua-Fitness für Kinder ab sechs Jahren

Freitag, 07.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern

Für Frauen

Dienstag, 04.03.

Migration und Gesundheit
Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs

Mittwoch, 05.03.

Moderne OP-Techniken der Brust

Donnerstag, 06.03.

Migration und Gesundheit
Mammographie-Screening

Für Kindergartenkinder

Montag, 03.03.

Entspannung mit Kindern
Gefühlstheater für starke Kinder
Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Bewegung beginnt bei den Kleinen

Dienstag, 04.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Mit Riesen und Zwergen über Berge und Täler
Entspannung mit Kindern und Eltern

Mittwoch, 05.03.

Bewusst ernähren und bewegen
Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Bewegungserziehung für Kleinkinder

Donnerstag, 06.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Nicht gerade und nicht krumm, sondern immer rund herum

Termin nach Vereinbarung:

Keine Angst vorm Onkel Doktor

Für Lehrer

Mittwoch, 05.03.

Herner Fachtagung Schulsport

Für Menschen mit Behinderungen

Mittwoch, 05.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag

Donnerstag, 06.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag

Freitag, 07.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag

Samstag, 08.03.08

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung

Für Menschen mit psychischen Problemen

Montag, 03.03.

Montagsfrühstück

Mittwoch, 05.03.

„Gemeinsam sind wir stark“

Wenn der Körper zeigt,
dass die Seele leidet

Donnerstag, 06.03.

Depressionen

Für Migranten/-innen

Dienstag, 04.03.

Migration und Gesundheit

Mittwoch, 05.03.

Diyabet hastasiyim ne yapabilirim?
(Diabetes)

Sozialstation „interkulturell“

Donnerstag, 06.03.

Migration und Gesundheit

Für Röhlinghausener/-innen

Montag, 03.03.

Der gesunde Stadtteil:
Atem- und Entspannungsübungen

Dienstag, 04.03.

Der gesunde Stadtteil:
Aktives Rückentraining

„Die fidelen Senioren“

Wassergymnastik

Mittwoch, 05.03.

Der gesunde Stadtteil:
Nordic Walking
Basteln von Eltern mit Kindern
Bewegungserziehung für Kleinkinder
New-Body-Step
Selbstverteidigung ESDO
„Gemeinsam sind wir stark“

Donnerstag, 06.03.

Aktionstag „Ernährung und Bewegung“
Der Gesunde Stadtteil:

Stuhlgymnastik

Fit im Alter

Aqua-Fitness für Kinder ab sechs Jahren

Freitag, 07.03.

Der gesunde Stadtteil:
Beweglichkeit / Koordinationsfähigkeit für Kinder ab 6 Jahre
Hobby-Volleyball

Für Schüler und Schülerinnen

Montag, 03.03.

Der Schatz des Quetzalquatl
Bewegung macht klug!

Dienstag, 04.03.

Ausbildungsbörse „Gesundheit und Soziales“
Fit mit Impuls

Mittwoch, 05.03.

Zentraler Schulsporttag

Donnerstag, 06.03.

Aktionstag „Ernährung und Bewegung“

Freitag, 07.03.

Beweglichkeit / Koordinationsfähigkeit für Kinder ab 6 J.

Termin nach Vereinbarung:

„Wie mache ich mehr aus meinen Typ?“
Zwischen Fastfood und Kartoffelbrei
Von Gummi, Pille und Vertrauen
Die Angst vor dem ersten Mal

Für Senioren und Seniorinnen

Montag, 03.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag
Ernährungsberatung und Rückentraining

Dienstag, 04.03.

Auch im Alter aktiv dabei sein
Urlaub - Raus aus dem Alltag
Häusliche Pflege
Senioren gymnastik
Altenaktivtag
„Die fidelen Senioren“
Demenzkrankungen

Mittwoch, 05.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag
Locker vom Hocker mit und ohne Handgeräte
Sozialstation „interkulturell“

Donnerstag, 06.03.

Senioren gymnastik
Stuhlgymnastik
Fit im Alter
Im Alter das Tanzbein schwingen

Samstag, 08.03.

Tag der offenen Tür im Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum

Sonntag, 09.03.

Tag der offenen Tür im Else-Drenseck-Seniorenzentrum

Gesundheit

Montag, 03.03.

Demenzkrankungen
Fit in den Frühling

Dienstag, 04.03.

Schneller Gesundheitsscheck
Fit in den Frühling
Migration und Gesundheit
Kindernotfälle „Schwerpunkt Verbrennungen!“
Ein Leben ohne Rückenschmerz?
Gesundheitliches Gleichgewicht
Zecken!
Bedeutung der Darmflora
Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs
Rund ums Bein

Mittwoch, 05.03.

Fit in den Frühling
Abnehmen
11. Herner Lebertag 2008

Donnerstag, 06.03.

Schneller Gesundheitsscheck
Fit in den Frühling
Migration und Gesundheit
Rund ums Bein

Freitag, 07.03.

Fit in den Frühling
Den Rücken stärken (2mal)

Termin nach Vereinbarung:

Keine Angst vorm Onkel Doktor
Von Gummi, Pille und Vertrauen
Die Angst vor dem ersten Mal

Informationsveranstaltungen

Dienstag, 04.03.

Auch im Alter aktiv dabei sein
Fit in den Frühling
DAK: Lust auf Gesundheit?
Häusliche Pflege

Mittwoch, 05.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag
Fit in den Frühling
DAK: Lust auf Gesundheit?
„Suchtgefährdung durch Trinkverhalten“
Sozialstation „interkulturell“

Donnerstag, 06.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag
Knappschafft: Tag der offenen Tür
Fit in den Frühling
Der Sozialpsychiatrische Dienst heute

Freitag, 07.03.

Urlaub - Raus aus dem Alltag
Fit in den Frühling
DAK: Lust auf Gesundheit?

Samstag, 08.03.

Tag der offenen Tür im Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum

Sonntag, 09.03.

Tag der offenen Tür im Else-Drenseck-Seniorenzentrum



Medizinische Themen

Montag, 03.03.

Herzinfarkt
Fehlstellung des Fußes
Demenzerkrankungen

Dienstag, 04.03.

Kindernotfälle „Schwerpunkt
Verbrennungen!“
Ein Leben ohne Rückenschmerz?
Rheumatologie vor 20 Jahren und Heute
Zecken!
Bedeutung der Darmflora für die
Gesundheit
Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs
Demenzerkrankungen

Mittwoch, 05.03.

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?
Umgang mit Diabetes
Rheuma: Informationsstand und Beratung
Diyabet hastasiyim ne yapabilirim?
(Diabetes)
Herne macht mobil gegen den
Schlaganfall
Wenn der Körper zeigt, dass die Seele
leidet
Diabetes-Quiz
11. Herner Lebertag 2008
Moderne OP-Techniken der Brust
Podiumsdiskussion „Suchtgefährdung“

Donnerstag, 06.03.

Erste-Hilfe-Kurs „Kindernotfälle
Der tägliche Schulterschmerz
Mammographie-Screening
Depressive Erkrenkungen

Freitag, 07.03.

Wenn das Knie schmerzt

Samstag, 08.03.

Sekundenschlaf
Diagnose Prostatakrebs

Schönheit und Beauty

Montag, 03.03.

Die Haarmineralstoffanalyse
Schüssler Salze
Übermäßige Behaarung
Hautanalyse

Dienstag, 04.03.

Hautanalyse

Mittwoch, 05.03.

Wohlfühlnachmittag
Wohlfühlabend
Hautanalyse

Donnerstag, 06.03.

Hautanalyse

Freitag, 07.03.

Hautanalyse

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Montag, 03.03.

Sucht-SHG der Diakonie

Dienstag, 04.03.

Suchtexperten am WAZ-Telefon
AA Anonyme Alkoholiker
AL-Anon-Familiengruppe

Mittwoch, 05.03.

Rheuma-Liga
Schlaganfallpatienten
SHG Depression
Sucht-SHG der Diakonie
Guttempler
Selbsthilfegruppe Angst + Panik
AL-Anon-Familiengruppe
AA Anonyme Alkoholiker
Guttempler

Donnerstag, 06.03.

SHG Depression
SHG Angst + Panik
SHG der Diakonie
Elternkreis drogenabhängiger Kinder
Kreuzbund e. V.
Angebote aus der Angst und der Sucht!

Freitag, 07.03.

AA Anonyme Alkoholiker

Samstag, 08.03.

Schlafapnoe und Atemstillstand

Soziale Themen

Dienstag, 04.03.

Ausbildungsbörse „Gesundheit und
Soziales“
Migration und Gesundheit
Vorsorgevollmacht
Donnerstag, 06.03.
Migration und Gesundheit
Der Sozialpsychiatrische Dienst heute
Patientenverfügung
„Anerkannter Bewegungskindergarten ...“

Termin nach Vereinbarung:

Schulprogramm „Wie mache ich mehr
aus meinen Typ?“

Sucht

Montag, 03.03.

Suchtgruppen des Diakonischen Werkes
Herne

Dienstag, 04.03.

Experten zur Suchthilfe am WAZ-Telefon
AA Anonyme Alkoholiker
AL-Anon-Familiengruppe

Mittwoch, 05.03.

Alkohol – Vom Spaß zum Knock-Out
Suchtselbsthilfegruppen des Diakonischen
Werkes
Guttempler
AL-Anon-Familiengruppe und AA
Anonyme Alkoholiker
„Suchtgefährdung durch
Trinkverhalten ...“

Donnerstag, 06.03.

SHG der Diakonie
Elternkreis drogenabhängiger Kinder
Kreuzbund e. V.
Angebote aus der Angst und der Sucht!

Freitag, 07.03.

AA Anonyme Alkoholiker

Samstag, 08.03.

Ausgeraucht - Freier Leben
ohne Nikotin

Und sonst ...

Montag, 03.03.

Eröffnung der 20. Herner
Gesundheitswoche

Donnerstag, 06.03.

Der Sozialpsychiatrische Dienst heute
Patientenverfügung

Wellness, Entspannung, Wohlfühlen

Montag, 03.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Atem- und Entspannungsübungen
Tibetische Klangschalen
Pilates

Dienstag, 04.03.

Entspannung mit Kindern und Eltern

Mittwoch, 05.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Wohlfühlnachmittag
Wohlfühlabend
Stressabbau durch TBO

Donnerstag, 06.03.

Alle reden über Übersäuerung

Freitag, 07.03.

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
Einblicke in die Aromatherapie

Samstag, 08.03.

Stressabbau durch TBO

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen „in der Herner Gesundheitswoche und vor allen Dingen über diese Woche hinaus!“

Ein Arbeitskreis stellt sich vor:

20 Jahre wird die Herner Gesundheitswoche alt!

Wir gratulieren herzlich und wünschen der Gesundheitsförderung noch viele gesunde, erfolgreiche Jahre. 28 Jahre wird unser Arbeitskreis alt! Seit 1979 haben wir sicherlich zahlreichen Herner Bürgern, die durch Suchtgefährdung und Ängste vom gesellschaftlichen Abstieg bedroht waren, durch Hilfe zur Selbsthilfe zur Nüchternheit und sozialem Wohlbefinden verholfen.

Die im Arbeitskreis Sucht vertretenen Selbsthilfegruppen: Anonyme Alkoholiker (AA), Anonyme Spieler, AL-Anon Familiengruppe, Selbsthilfegruppe Angst und Panik, Selbsthilfegruppe Depressionen, Selbsthilfegruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler Helfergemeinschaft, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Kreuzbund e.V. treffen sich wöchentlich und laden insbesondere während der Gesundheitswoche alle interessierten Bürger zu ihren offenen Meetings (Gruppenabende) ein.

Aus der eigenen Betroffenheit kennen wir die Schwellenangst, sich selbst und noch mehr Anderen eine eigene Suchtgefährdung einzugestehen und eine SHG aufzusuchen.

Im Rahmen der Gesundheitswoche stehen wir auch außerhalb unserer Meetings allen Interessierten zu Gesprächen zur Verfügung wie z. B. aus Anlass der

- WAZ-Telefonaktion am 04.03.2008
- Podiumsdiskussion im Jugendheim Heisterkamp am 05.03.2008
- Präsentation der SHG'n im AK-Sucht in der VHS-Wanne am 06.03.2008

Über die Herner Gesundheitswoche hinaus werden wir neue Informationsstrukturen einrichten. Ergänzend zur heute hauptsächlich praktizierten „Komm-Struktur“ werden wir zusätzlich eine neue „Geh-zu“-Struktur in unser Informationsangebot aufnehmen.

In der Erkenntnis, dass sich das Trinkverhalten und die Suchtgefährdung bei Jugendlichen und Heranwachsenden verändert haben, werden wir in langfristiger Absprache mit Jugendhilfe, Sozialarbeitern und Streetworkern Brennpunkte aufsuchen und vor Ort unsere Gesprächsbereitschaft signalisieren.

Allein aus unserer eigenen Betroffenheit heraus und ohne den pädagogischen Zeigefinger zu heben, können wir Denkanstöße geben und sicherlich im Ansatz dazu beitragen, dass „gefährdete“ Mädchen und Jungen über ihr eigenes Verhalten nachdenken.

gez. AK-Sucht

Die Themen der letzten 19. Gesundheitswochen:

1989 „Markt der Möglichkeiten“

1990 „Selbsthilfe!“

1991 „Gesund durch Sport, Spiel und Bewegung!“

1992 „Gesunde Stadt für Kinder und Jugendliche“

1993 „Gesunde Stadt für alle“

1994 „Gesundheit und Familie“

1995 „Bei dir fängt´s an!“

1996 „Gesunde Stadt“

1997 „Gesundheit in Kooperation“

1998 „G_SUNDH_IT - Fehlt Dir auch etwas?“

1999 „Lassen Sie sich anstecken ...
zu einem gesünderen Leben.“

2000 „Vom Blauen Dunst zum hellen Kopf“

2001 „Fit durch Bewegung, clever beim Essen,
cool ohne Rauch.“

2002 „Kinderwerkstatt Herne“

2003 „Rauszeit“

2004 „Stadt/Zukunft - Jugend/Gesundheit“

2005 „Doktor Elternhaus:
Engagierte Eltern - Gesunde Kinder“

2006 „Rollschuhe oder Rollator? -
Gesundheit im Alter“

2007 „Finde dein Gleichgewicht“



03. März 08

Eröffnung der 20. Herner Gesundheitswoche

11.00 Uhr

Ort: Sparkasse Herne, Hauptstelle
Berliner Platz 1 | 44623 Herne | Saal 1. Stock

Begrüßung: Herr Hans-Jürgen Mulski
Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse

Eröffnungsansprache: Herr Oberbürgermeister Horst Schiereck

Gastvortrag: Herr Senatsdirektor Norbert Lettau | Hamburg

Rückblick: Zwanzig Jahre Herner Gesundheitswoche | Herr Klaus Winkler

Musikalische Begleitung: John Dissinger-Trio

Unterhaltung: „Maskenspiel“ von Schülerinnen und Schüler
der Mont-Cenis-Gesamtschule

Veranstalter: Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
Rathausstr. 6 | 44649 Herne | Tel. (0 23 23) 16 - 45 70
Herne Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Info: Dr. Alexander Brandenburg | (0 23 23) 16 – 45 70



Fit in den Frühling

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Nach den langen, dunklen Wintertagen wollen Körper und Geist wieder auf Touren gebracht werden. Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie fit für den Frühling.

Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die Mitarbeiter/-innen der Vereinigten IKK Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors.

Besuchen Sie uns und

- lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen,
- testen Sie verschiedene Gymnastikgeräte in unserem Fitness-Parcours,
- erhalten Sie eine frühlingshafte Überraschung.

Referenten: Mitarbeiter/innen der vereinigten IKK

Veranstalter: Vereinigte IKK

Regionaldirektion | Herne/Castrop-Rauxel

Info: Tel. (0 23 23) 95 20-0

Entspannung mit Kindern

9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Tageseinrichtung für Kinder
Drögenkamp 10 | 44653 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an die Kindergartenkinder der Einrichtung. Sie sollen in Kleingruppen durch Phantasieereien und andere Entspannungselemente wie z. B. Atemtechnik sich selbst und ihren Körper wahrnehmen und erleben.

Referentin: Frau Dipl.-Päd. Nina Vogel (Sprachtherapeutin und Entspannungstrainerin)

Veranstalter: städtische Tageseinrichtung für Kinder
Drögenkamp

Info: Frau Ulrike Jäger | Tel. (0 23 23) 2 23 83



03. März 08

„Heulen vor Glück und zittern vor Wut“ Gefühlstheater für starke Kinder

9.00 - 13.00 Uhr

Ort: MAKITA-Kindertagesstätte
Düngelstr. 37 | 44623 Herne

Thema:

In Kooperation mit dem Theater Pappmobil bieten wir für die Kinder der MAKITA einen Theaterworkshop an. Wut, Angst, Trauer, Freude sind Gefühle, die Kinder tagtäglich spüren. Oftmals sind sie jedoch nicht in der Lage, sich diese Gefühle bewusst zu machen, sie auszudrücken oder zu verbalisieren. Im Theaterspiel erhalten sie die Möglichkeit, ihrer Gefühlswelt Ausdruck zu verleihen und sich selbst auszuprobieren. Dies trägt wesentlich zur Stärkung der emotionalen Kompetenzen der Kinder bei.

Referent: Herr Bernd Staklies | Theater Pappmobil

Veranstalter: MAKITA-Kindertagesstätte
Düngelstr. 37 | 44623 Herne

Info: Frau Krüger
Tel. (0 23 23) 4 42 28

A. BUDDER GmbH

**print
fullservice**

FOTOKOPIEN S/W	► ab 0,03 € DIN A4
FARBKOPIEN	► ab 0,30 € in brillanter Qualität
FARB PLOTS	► bis zu 150 cm Breite von der Rolle!
SCHNELLD RUCK	► 1000 Stück A4 ab 31,- €
DIGITALDRUCK	► aus Datei bis zu 1200 DPI farbig und s/w drucken!
GROSSKOPIEN	► Pläne und Plakate DIN A0 und länger!
OFFSETDRUCK	► klassische Drucksachen aller Art
SATZ/LAYOUT	► Gestaltung Ihrer Printaufträge!
BÜROMATERIAL	► alles, was Sie für Büro und Schule benötigen!
FOLIEN FÜR KFZ	► Schaufenster, Schilder, Banner und mehr
TEXTILDRUCK	► T-Shirt, Kappe, Kissen etc. Mousepad, Puzzle, Tassen

STEMPELERSTELLUNG FÜR PRIVAT UND GESCHÄFT
Lasergravur und -schnitte
 für Schreibgeräte, Glas, Leder, Holz, Karton, Plastik etc.

Eigene Kunden-Parkplätze
 Berliner Platz 6a · 44623 Herne
 Tel. (02323) 9537-0 · Fax 9537-37

www.a-budde.de

copy it!

03. März 08

Der Schatz des Quetzalquatl**9.00 - 14.00 Uhr****Ort:** Gustav-Adolf-Schule Sporthalle
Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne**Thema:**

Der Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule organisiert wieder einmal ein sportliches Abenteuer für die 4. Klassen der Grundschule Eickeler Park. Der sagenhafte Schatz der Azteken-Gottheit Quetzalquatl soll geborgen werden.

Referenten: Herr Peter Scholz und Sporthelfer/innen**Veranstalter:** Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule**Info:** Herr Peter Scholz | Tel. (0 23 23) 98 74 50

Selbstständig leben
– so lange es geht.

Ambulante Hilfen, die Ihnen das Leben erleichtern:
Altenpflege – Krankenpflege – ambulante psychiatrische
Pflege – Hausnotruf – haushaltsnahe Dienste und mehr...



Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gern!

Caritas-Sozialstationen

Bahnhofstr. 38, Tel. 0 23 23 - 1 83 93
Hauptstr. 311, Tel. 0 23 25 - 92 80 80

**Urlaub - Raus aus dem Alltag****9.00 - 12.00 Uhr****Ort:** Geschäftsstelle der Caritas Herne
Glockenstr. 7 | 44623 Herne**Thema:**

Informationsgespräche
- mit Senioren über Reisen im besten Alter,
- mit Müttern und Kindern über Kurangebote,
- mit behinderten Erwachsenen und Kindern über Freizeiten
für Menschen mit Behinderungen.

Referentin: Frau Sandra Colitti**Veranstalter:** Caritasverband Herne e. V., Geschäftsstelle
Herne**Info:** Frau Sandra Colitti | Tel. (0 23 23) 13 86 - 12**Erste Hilfe für Kinder****9.00 - 12.00 Uhr****Ort:** Städtische Tageseinrichtung für Kinder
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Kindergartenkinder im Vorschulalter (5 – 6 Jahre). Erste Hilfe – was ist das? Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen.
Die Kurseinheiten sollen bei Kindern Ängste abbauen und praktische Erfahrungen vermitteln.

Referentinnen: Frau Eva Maria Rüter, Frau Manuela Bannauer**Veranstalter:** Städt. Tageseinrichtung für Kinder Ludwigstraße**Info:** Frau Petra Soschinka | Tel. (0 23 23) 16 – 36 30**Montagsfrühstück****9.30 - 11.30 Uhr****Ort:** Verwaltungsgebäude
Freiligrathstr. 12 | 44623 Herne | Raum 534**Thema:**

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpD) bietet jeden Montag ein Frühstück für Menschen mit psychischen Problemen an. Die Treffen bieten die Gelegenheit zu gegelligem Austausch. Zeitgleich können Einzelgespräche mit Sozialarbeitern stattfinden. Am heutigen Termin informieren die Mitarbeiter des SpD zusätzlich auch Angehörige über die Arbeitsinhalte des SpD.

Referenten: Frau Ulrike Babik, Frau Melanie Krüger**Veranstalter:** Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne**Info:** Herr Grimm | Tel. (0 23 23) 16-35 87
Herr Stehmann | Tel. (0 23 23) 16 – 35 88**Therapeutisches Reiten**
Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können**9.30 - 11.30 Uhr****Ort:** Therapiezentrum Hof Feuler
Linder Weg 4 | 45770 Marl**Thema:**

Praktische Erprobung und theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten. Nach telefonischer Absprache besteht um 9.00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit ab dem St. Marien-Hospital Eickel.

Referentinnen: Frau Bendner und Frau Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Info: Herr Martin Brand | Tel. 02325 - 3 74 - 0**Herzinfarkt****10.00 - 11.00 Uhr****Ort:** Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne**Thema:**

Thema: Wie erkenne ich einen Herzinfarkt? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zu Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Herzinfarkt. Wie kündigt sich ein Infarkt an, was ist zu tun? **Anmeldung erbeten!**

Referent: Herr Werner Nowak, DRK**Veranstalter:** Neumarkt-Apotheke**Info & Anmeldung:** Frau Helga Kroll
Tel. (0 23 23) 5 08 74**Stoffwechsel-Analyse****10.00 - 11.30 Uhr****12.00 - 13.30 Uhr****14.00 - 15.30 Uhr****Ort:** DAK, Geschäftsstelle Herne
Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne**Thema:**

Individuelle Stoffwechselanalyse und -diagnostik mit Hilfe des Stoffwechsel-Screening-Programms im CRS-Gerät. Energiedefizite werden durch das CRS schnell und unkompliziert visualisiert.

Vorherige Anmeldung unter Tel. (0 23 23) 1 47 54 – 0 erforderlich!**Referent:** Herr Frank Spickermann**Veranstalter:** DAK – Geschäftsstelle Herne**Info:** Frau Gerda Stifft | Tel. (02 09) 38 07 80 – 1 20**Wellness-Woche für Kinder und Eltern****während der Öffnungszeiten****Ort:** Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Zauberland“
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne**Thema:**

Fantasiereisen, Tiefenmuskelentspannung, Massage, Sinnesstraße.
Die Veranstaltung richtet sich an alle Kinder der Einrichtung. Ziel ist die gemeinsame Entspannung von Eltern und Kinder.

Referentinnen: Frau Geitner, Frau Drowe**Veranstalter:** städtische Tageseinrichtung für Kinder
Ludwigstraße**Info:** Frau Petra Soschinka | Tel. (0 23 23) 16 – 36 30**Einführung in das Nordic Walking****13.00 - 13.45 Uhr****Ort:** St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Thema:**

Ziel des Nordic Walking ist es u. a., das körperliche Wohlbefinden durch dosiertes Ausdauertraining in der Gruppe zu fördern.

Referenten: Frau Ilse Bender, FLVM Basic Instructor
Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, FLVM Basic Instructor
Herr Martin Krol, Physiotherapeut, FLVW Lehrtrainer**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Info:** Herr Martin Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

103

Veranstaltungen pro
Gesundheitswoche ...

03. März 08

03. März 08

Der Gesunde Stadtteil - 125 Jahre Sport und Gesundheit in Röhlinghausen

14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinsheim des TV Röhlinghausen 1883 e. V.
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Thema:

Atem- und Entspannungsübungen zum Abbau von Tagesstress, Schöpfung neuer Kraft und dadurch Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

Referentin: Frau Kathrin Henning, Fachübungsleiterin
Gesundheitssport

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Info: Frau Kathrin Henning | Tel. (0 23 25) 37 02 96

Fehlstellung des Fußes - Sie fragen, wir antworten

15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Konferenzzentrum des St. Anna-Hospitals
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Im Rahmen von Kurzvorträgen werden die geläufigsten Erkrankungen im Bereich des Fußes und des Sprunggelenkes erläutert und der aktuelle Stand der Behandlung dargestellt. Anschließend soll im Rahmen einer interaktiven Diskussion auf die Fragen des Auditoriums eingegangen werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger.

Referent: Herr Dr. Baseseh

Veranstalter: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie und
Zentrum Physiotherapie, Prävention, Rehabilitations- und
Sportmedizin im St. Anna-Hospital

Info: Dr. O. Meyer | G. Urban
Tel. (0 23 25) 29 62

Die Haarmineralstoffanalyse

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

Ganzheitlich: Schönheit von innen. Natürliche Gesundheitsmethoden können helfen! Schöne Haut, Haare und Nägel – das geht nur, wenn der Stoffwechsel in Ordnung ist. Immer schlapp und müde? Vielleicht liegt eine Schwermetallbelastung vor. Welche Aussagen mit der Haarmineralstoffanalyse getroffen werden können, erfahren Sie im Vortrag.

Anmeldung erbeten!

Referentin: Frau Helga Kroll, Apothekerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll
Tel. (0 23 23) 5 08 74

Entstehung, Früherkennung und Verlaufsformen der Demenzerkrankungen

16.00 Uhr

Ort: Rathaus Wanne
Rathausstr. 6 | 44649 Herne | 1. OG., Sitzungssaal

Referent: Prof. Dr. rer. nat. Pasquale Calabrese
Neurologische Klinik der Ruhr-Universität Bochum

Einleitung: Dr. med. Peter W. Nyhuis, Chefarzt und
Ärztlicher Direktor des St. Marien-Hospital Eickel

Bewegung beginnt bei den Kleinen

16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum
Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab zwei Jahren. Eine Stunde lang spielen, singen, klettern, toben ...
Aufbau eines Bewegungsparcours zur Förderung der Beweglichkeit, Motorik, Sprungkraft und Balance.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: DJK Germania Holthausen e. V.

Info: Frau Wai Ying Fan | Tel. (01 76) 24 38 25 71

Schüssler Salze

16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

Möglichkeiten der Therapie mit Schüssler Salzen.
Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Frau Helga Kroll, Apothekerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll
Tel. (0 23 23) 5 08 74

Ernährungsberatung und Rückentraining für Senioren

17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22 | 44627 Herne

Thema:

Ernährung und Fitness für das Wohlbefinden im Alter. Für Senioren und Seniorinnen ab 55 Jahren.

Referentinnen: Frau Riedel

Veranstalter: Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Info: Herr Sütmersen | Tel. (0 23 23) 66 99

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

698 zielgruppen-
spezifische
Veranstaltungen
für Kinder,
Jugendliche,
Senioren,
Multiplikatoren
usw ...



"Ihre Zufriedenheit ist
der Maßstab an dem
wir uns messen"

HGW
Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Wohnen in Herne – HGW

Ein Zuhause zu haben ist mehr als eine Notwendigkeit –
es ist eines der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse.
Darum steht bei all unserem Denken und Handeln der
Mensch im Mittelpunkt.

Kirchhofstraße 5 · 44623 Herne
Tel.: 0 23 23 / 19 09 - 0 · Fax: 0 23 23 / 19 09 - 99

Mehr unter www.hgw-herne.de

Wir bieten
Ihnen
attraktiven
Wohnraum
für Jung & Alt.



03. März 08

03. März 08

Entspannung vertiefen: Tibetische Klangschaalen ergänzen das autogene Training

17.30 Uhr

Ort: Entspannungsraum in der Physikalischen Therapie
St. Marien-Hospital Eickel | Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Interessierte können darüber hinaus von 17.00 bis 17.30 Uhr Informationen über Behandlungsangebote im Bereich der Balneo-/Physikalischen Therapie erhalten.

Referentin: Frau Dipl.-Psych. Astrid Höhler

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Info: Herr Martin Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

Übermäßige Behaarung, was kann ich tun?

Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

Welche Möglichkeiten gibt es, wie erfolgreich sind diese Methoden? Einzelberatung. **Um Anmeldung wird gebeten!**

Referentin: Frau Wischniewski, Fachkosmetikerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Hautanalyse

Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

Mit dieser Analyse erhalten Sie genaueste Informationen über Ihren Hautzustand. So können Sie erfahren, ob und welche Pflege für Ihre Haut sinnvoll ist. Einzelberatung. **Um Anmeldung wird gebeten!**

Referentin: Frau Wischniewski, Fachkosmetikerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Pilates

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum
Sodinger Str. 561 A | 44628 Herne

Thema:

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt: Eine ganzheitliche Methode für mehr Balance im Körper und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: DJK Germania Holthausen e. V.

Info: Frau Wai Ying Fan | Tel. (01 76) 24 38 25 71

Power Yoga

19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum
Sodinger Str. 561 A | 44628 Herne

Thema:

Power Yoga ist ein Workout, das wie kein anderes Training zur geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit führt. Power Yoga besteht aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: DJK Germania Holthausen e. V.

Info: Frau Wai Ying Fan | Tel. (01 76) 24 38 25 71

Tag der offenen Tür der Herner Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Sucht

18.30 Uhr

Ort: Diakonie-WE Café
Hauptstr. 245 A | 44649 Herne
Suchtgruppen des Diakonischen Werkes Herne

Thema:

Offene Meetings und Gruppentreffen. Die Schwellenangst, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, soll durch die Verankerung in die Herner Gesundheitswoche gemindert werden.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 3091

Evangelisches Krankenhaus Herne

Akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum

www.evk-herne.de

Betriebsstelle Herne
Wiescherstr. 24
Fon 02323 . 498 - 0
Fax 02323 . 498 - 2480

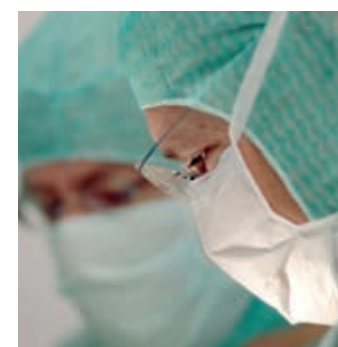
Betriebsstelle Eickel
Hordeler Str. 7 - 9
Fon 02323 . 498 - 9 0
Fax 02323 . 498 - 9 2236

Verwaltungsdirektor:
Werner Karnik
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Pflegedirektorin:
Brigitte Geisler

Der Mensch und sein Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung des Evangelischen Krankenhauses Herne. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 11 Fachabteilungen. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine medizinische und pflegerische Betreuung auf höchstem Niveau.

Einen reibungslosen Übergang von der stationären in die ambulante Pflege bieten die Sozialstationen des Diakonischen Werkes Herne, für die es bereits im Krankenhaus Ansprechpartnerinnen gibt. Das Diakonische Werk ist Kooperationspartner der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH, die auch Träger des EvK Herne mit seinen beiden Betriebsstellen in Herne und Eickel ist.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen insgesamt 451 Betten zur Verfügung, über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Behandlung und Betreuung. Das EvK Herne ist zertifiziert nach KTQ/proCum Cert.



Kompetenz Innovation Menschlichkeit



Medizinische Fachabteilungen EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. med. Eberhard von Scheven

Telefon 02323 . 498 - 2061

Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Baldur Totzeck

Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie

Chefarzt Dr. med. Joachim Klieser

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel
Chefarzt Dr. med. Markus Freistühler

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefärztin PD Dr. Gabriele Bonatz

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dres. Wittkämper, Becker,
Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323 . 498 - 2011

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers, Norbert Zoc, Wolfgang Theimert, Michael Holsträter

zertifiziert nach KTQ + proCum Cert



04. März 08

Ausbildungsbörse „Gesundheit und Soziales“

8.00 - 16.00 Uhr

Ort: **Mont-Cenis-Gesamtschule**

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

Thema:

Die Veranstaltung wendet sich an Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8-12 aller weiterführenden Herner Schulen, die sich für eine Ausbildung im Gesundheits- und Sozialwesen interessieren. Ausbildungsvoraussetzung ist in der Regel mindestens eine Fachoberschulreife. Es sind Vorträge in vier Zeitblöcke zu je 90 Minuten vorgesehen. Darüber hinaus werden die teilnehmenden Ausbildungsbetriebe mit Infoständen vertreten sein.

Referenten: Herr Christian Kanin | Frau Jutta Mehla
Herr Martin Hückelheim

Veranstalter: Mont-Cenis-Gesamtschule und Zentrale Krankenpflegeschule des Ev. Krankenhausverbundes Herne und Castrop-Rauxel

Info: Herr Martin Hückelheim | Tel. (0 23 23) 4 98 – 21 27

Wellness-Woche für Kinder und Eltern während der Öffnungszeiten

Ort: **Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Zauberland“**

Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Auch im Alter aktiv dabei sein

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Caritas Geschäftsstelle Herne**

Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationen und Gespräche über Angebote für Senioren in ihren Stadtvierteln und Kirchengemeinden. Im Einzelgespräch werden Angebote im Umfeld des Seniors, der Seniorin ausgewählt.

Referentin: Frau Mechthild Greifenberg

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.

Info: Frau Mechthild Greifenberg | Tel. (0 23 23) 13 86 – 15

Erste Hilfe für Kinder

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Städtische Tageseinrichtung für Kinder**

Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Kindergartenkinder im Vorschulalter (5 – 6 Jahre). Erste Hilfe – was ist das? Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen.

Die Kurseinheiten sollen bei Kindern Ängste abbauen und praktische Erfahrungen vermitteln.

Referentinnen: Frau Eva Maria Rüter, Frau Manuela Bennauer

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder Ludwigstraße

Info: Frau Petra Soschinka | Tel. (0 23 23) 16 – 36 30

Schneller Gesundheitsscheck

9.00 - 18.00 Uhr

Ort: **Paracelsus-Apotheke**

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne

Thema:

Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteilen.

Referent: Herr Dr. Robert Sibbel

Veranstalter: Paracelsus-Apotheke

Info: Herr Dr. Robert Sibbel | Tel. (0 23 25) 7 17 27

Urlaub - Raus aus dem Alltag

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Geschäftsstelle der Caritas Wanne**

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Thema:

Informationsgespräche

- mit Senioren über Reisen im besten Alter,

- mit Müttern und Kindern über Kurangebote,

- mit behinderten Erwachsenen und Kindern über Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

Referentin: Frau Sandra Colitti

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V. Geschäftsstelle Wanne

Info: Frau Sandra Colitti | Tel. (0 23 25) 92 80 17

Fit in den Frühling

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Entspannungsreisen für Kinder

9.30 und 10.30 Uhr

Ort: **Städtische Tageseinrichtung für Kinder Lackmanns Hof**

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

Thema:

Zwei Angebote für je 10 Kinder: Entspannungsreisen, Bewegungsspiel, gemeinsame Raumgestaltung mit Tüchern und Kerzen, Vorlesen einer Entspannungsgeschichte bei leiser Musik, Malen eines Mandalas

Referent: Herr Tim Krickhahn

Veranstalter: Städtische Tageseinrichtung für Kinder Lackmanns Hof

Info: Frau Angelika Stellniger | Tel. (0 23 23) 23 04 65

Migration und Gesundheit

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Herne Mitte**

Kirchengemeinde Holsterhausen

Thema:

Die Veranstaltung wendet sich an Frauen türkischer Herkunft, die in Herne am Rucksackprojekt teilnehmen. Die Veranstaltung steht jedoch allen am Thema interessierten Frauen offen.

Die Referentin wird die durch die Migration bedingten Faktoren erläutern, welche sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Des weiteren wird sie den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen psychischen und physischen Erkrankungen aufzeigen und gegebenenfalls Wege zur Hilfe eröffnen.

Referentin: Frau I. Frankenberg-Groll, Ärztin

Veranstalter: RAA Herne

Info: Frau Radojka Mühlenkamp
Tel. (0 23 25) 5 36 48

Fit mit Impuls

10.00 - 14.00 Uhr

Ort: **Sporthalle der Gustav-Adolf-Schule**

Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Thema:

Gesundheit braucht Bewegung – Bewegung braucht Impulse. Schüler/innen bekommen Einblicke in die Bereiche Step-Aerobic und Tae-Bo, durchgeführt von Profis des Fitness-Studios „Impuls“.

Referenten:

Frau Ömriye Wandt | Herr Peter Scholz

Veranstalter: Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule und Fitness-Studio Impuls

Info: Frau Ömriye Wandt, Tel. (0 23 25) 56 97 19
Herr Peter Scholz | Tel. (0 23 23) 98 74 50

Hautanalyse

Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: **Neumarkt-Apotheke**

Schulstr. 34 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08



Der **Moritz** bringt's

Ihre
Apotheke
im 
von Wanne

Service ☎ 02325 / 9 89 77

Moritz-Apotheke • Angelika Lampa
Hauptstr. 244 • 44649 Herne • www.moritz-apotheke.de

04. März 08

04. März 08

Kindernotfälle „Schwerpunkt Verbrennungen!“

10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

Nicht warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist! Hier erhalten Sie wichtige Tipps zur Vorbeugung und im Akutfall.
Um Anmeldung wird gebeten!

Referent: Herr Werner Nowak, DRK

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Seniorengymnastik

10.15 - 11.15 Uhr

Ort: Bewegungsraum | St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen: Gymnastik speziell für Senioren zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Ilse Bender | Frau Anja Simbeck

Veranstalter: St. Marien-Hospital

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Info: Herr Martin Brand

Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

DAK: Lust auf Gesundheit?

11.30 - 13.00 Uhr

Ort: DAK Geschäftstelle Herne
Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

Thema:

Mit dem Angebot einer DAK-Aktiv-Woche in Bad Füssing stellt die DAK ihren Kunden und denen, die es werden wollen, erstattungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung!

Veranstalter: DAK Geschäftstelle Herne

Info: Herr Michael Winking

Tel. (0 23 23) 94 80 - 20

Mit Riesen und Zwerge über Berge und Täler

13.30 - 15.30 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Königstraße
Königstr. 25 | 44651 Herne

Thema:

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von vier bis sechs Jahren. Mit diesem Projekt wollen wir Eltern bewusst machen, was Bewegung für Kinder bedeutet. Wir möchten durch verschiedene Angebote und Materialien die Kinder in ihrer Persönlichkeit, in ihrem Handeln und ihrer Selbsteinschätzung und ihrem Selbstvertrauen stärken. Wir wollen ihnen helfen, Mut zu entwickeln und Ängste zu überwinden.

Referentinnen: Frau Schefer / Frau Bohn

Veranstalter: Evangelische Kindertageseinrichtung Eickel

Info: Frau Mullrick

Tel. (0 23 25) 3 35 49

Entspannung mit Kindern und Eltern

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Städtische Tageseinrichtung für Kinder
Drögenkamp 10 | 44653 Herne

Thema:

Der Nachmittag bietet den Kindergarteneltern und Kindern die Möglichkeit, gemeinsam zur Ruhe zu kommen. Über kleine Massageübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Phantasie Reisen soll vermittelt werden, wie es sich mit Kindern im Alltag „entspannen“ lässt.

Referentin: Frau Dipl.-Päd. Nina Vogel (Sprachtherapeutin und Entspannungstrainerin)

Veranstalter: Städtische Tageseinrichtung für Kinder
Drögenkamp

Info: Frau Ulrike Jäger | Tel. (0 23 23) 2 23 83

Entspannungsreisen für Kinder

14.45 - 16.00 Uhr

16.15 - 17.30 Uhr

Ort: Städtische Tageseinrichtung für Kinder Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

Thema:

Zwei Angebote für je 10 Erwachsene: Einführungsgespräch, progressive Muskelentspannung, Traumreise, Feed Back. Kinderbetreuung während der Zeit des Seminars ist möglich, deswegen sind Anmeldungen erwünscht.

Referentin: Frau Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

Veranstalter: Städtische Tageseinrichtung für Kinder
Lackmanns Hof

Info & Anmeldung: Frau Angelika Stellingner
Tel. (0 23 23) 23 04 65

Ein Leben ohne Rückenschmerz? Sie fragen, wir antworten

15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Konferenzzentrum des St. Anna-Hospitals
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Im Rahmen von Kurzvorträgen werden die geläufigsten Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule erläutert, und der aktuelle Stand der Behandlung wird dargestellt. Anschließend soll im Rahmen einer interaktiven Diskussion auf die Fragen des Auditoriums eingegangen werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger.

Referent: Herr Dr. Özdemir

Veranstalter: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie und Zentrum Physiotherapie, Prävention, Rehabilitations- und Sportmedizin im St. Anna-Hospital

Info: Dr. O. Meyer | G. Urban | Tel. (0 23 25) 29 62

Informationsnachmittag rund um die häusliche Pflege

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Caritasverband Herne e. V. | Sozialstation
Bahnhofstr. 38 | 44623 Herne

Thema:

Wir bieten für Interessierte Beratung und Information in Sachen häuslicher Pflege in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern an. Themen werden u. a. sein: Hausnotruf, Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen, Krankengymnastik, Ergotherapie, Wundmanagement, Apothekendienstleistungen, Bewegungskonzepte ...

Referent: Herr Markus Steinhauer

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.

Info: Herr Markus Steinhauer
Tel. (0 23 23) 1 83 93

Kosmetik-Car



Tanja Geitner
Kosmetikerin

Jean D'Arcel-Kosmetik
Dr. med. Christine Schrammek-Kosmetik

Hauptstraße 380
44649 Herne

Telefon: 02325/6 34 54 44
Mobil: 0178/7 15 72 77

E-Mail: info@kosmetik-car.de
Internet: www.kosmetik-car.de



Sie haben die Wahl.

- Ticket2000 – das übertragbare Monatsticket mit vielen Extraleistungen
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen und
- verbundweite Fahrten nach 19 Uhr und an Wochenenden

Infos unter www.bus-und-bahn.de



04. März 08

Aktivtag der Älteren:**„Überwinde deinen inneren Schweinehund
- Gesundheit braucht Bewegung!“****15.00 - 18.00 Uhr**

14.30 Uhr Einlass

Ort: Kulturzentrum Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

„Überwinde deinen inneren Schweinehund - Gesundheit braucht Bewegung!“

Die Älteren fordern sich untereinander dazu auf, aktiv zu sein. Sie möchten es auch bleiben, selbst bei Handicaps oder nach längeren Krankheiten. Dazu stellen sie den sympathischen Schweinehund in den Mittelpunkt ihres Aktivtages. Der innere Schweinehund ist die „Hauptperson“ der landesweiten Kampagne des Landessportbundes NRW. Wer es versteht, sich mit dem eigenen inneren Schweinehund zu verbünden, kann vielleicht das eine oder andere Mal seine eigene Trägheit hin zu mehr Bewegung überwinden.

In diesem Jahr fragen die Seniorinnen und Senioren der Fachschaft Sport der Älteren, wie sich Stürze im Alter möglichst vermeiden lassen. Außerdem gibt es Antworten auf die Fragen: Welche Faktoren können Stürze verursachen? Welche Mittel und Wege gibt es, den Alltag beweglich und mobil, möglichst ohne Stürze zu meistern und zu genießen?

Die Familien- und Krankenpflege e. V. Herne greift dieses Thema auf und bietet Informationen rund um die häusliche Pflege für alle Interessierten. Das Angebot erstreckt sich von Hilfsmitteln, Pflegeberatungsbesuchen bis hin zu Seniorenreisen. Gleichzeitig wird ein Gesundheitscheck durchgeführt.

Die Anmeldung erfolgt über den Stadtsportbund sowie über die vom Landessportbund anerkannten Sportvereine „Sport der Älteren“.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V. (SSB)

Fachschaft Sport der Älteren

Kooperationspartner: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne

Info: Frau Ina Losch-Schroeder (SSB)

Frau Marion Wozniak (Fachschaftsleiterin Sport der Älteren) Tel. (0 23 23) 95 70 98

**Vorsorgevollmacht****16.00 - 18.00 Uhr****Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)**

Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Jeder möchte bis in das hohe Alter geistig und körperlich mobil bleiben. Leider ist das aber nicht jedem vergönnt. Derzeit stehen in Deutschland rund eine Million Bürger unter rechtlicher Betreuung, d. h. ihre Angelegenheiten werden durch einen vom Gericht bestellten Betreuer geregelt. Vorsorge für diesen Fall ist daher wichtiger denn je. Dies kann insbesondere durch eine Vorsorgevollmacht geschehen. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, unnötige Betreuungen durch nicht gewünschte Personen zu verhindern.

Mit einer entsprechenden Vorsorgevollmacht kann eine Person des eigenen Vertrauens als Bevollmächtigter eingesetzt werden. Im Unterschied zum Betreuer muss diese Vertrauensperson nicht erst vom Vormundschaftsgericht bestellt werden, sondern kann im Fall der eigenen Entscheidungsfähigkeit sofort für den Vollmachtgeber handeln.

Referent: Herr Rechtsanwalt Uwe Kasimir**Veranstalter:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne

(BüZ) | Rathausstr.6 | 44649 Herne

Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement

Kirchhofstr. 5, 44623 Herne

Info & Anmeldung: BüZ | Tel. (0 23 23) 16 – 36 36

Koordinierungsstelle | Tel. (0 23 23) 16 – 33 90 98

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

693

gesundheitsfördernde
Veranstaltungen
zu den Themen
Bewegung,
Ernährung, Sucht ...

04. März 08

**Rheumatologie vor 20 Jahren
und Heute: neue Strategien****16.00 Uhr****Ort: Konferenzraum der Verwaltung des Solbads**

Am Solbad 10 | 44652 Herne

Thema:

Die beiden Vorträge von jeweils dreißig- bis fünfundvierzigminütiger Dauer richten sich an alle Patienten, speziell jedoch solche, die unter Rheuma leiden.

1. Fortschritte in der medikamentösen Therapie
2. Neue Therapiekonzepte
3. Irrwege der Medizin
4. Alternative Therapien

Vor und während der Veranstaltung (10.00 – 16.00 Uhr) stellt sich die Deutsche Rheuma-Liga NW e. V., Arbeitsgemeinschaft Herne, mit einem Infostand vor.

Referenten: Dr. H. Bergerhausen | Dr. F. Heldmann**Veranstalter:** Rheumazentrum Ruhrgebiet

Deutsche Rheuma-Liga NW e. V., –

Arbeitsgemeinschaft Herne

Info: Dr. Bergerhausen | Tel. (0 23 25) 5 92 – 1 46

Frau Margot Kamarys | Tel. (0 23 23) 45 11 59

Gesundheitliches Gleichgewicht**17.00 Uhr****Ort: Seminarraum (1. OG) | Marienhospital Herne**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Über den Sinn und Unsinn von Maßnahmen, die der Gesundheit dienen sollen (Vitamine, Alkohol, Sport, Beten etc.).

Referent: Privatdozent (PD) Dr. med. Bernhard Henning**Veranstalter:** Marienhospital Herne**Info:** Herr PD Dr. med. Bernhard Henning

Tel. (0 23 23) 4 99 – 51 70 oder -15 51



04. März 08

04. März 08

Experten zur Suchthilfe am WAZ-Telefon

17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Lokalredaktion Herne der WAZ
Markgrafenstr. 1 | 44623 Herne

Thema: Der Arbeitskreis Sucht bietet mit der WAZ-Telefonaktion Ratsuchenden eine Möglichkeit zu einem anonymen und unverbindlichen ersten Gespräch über Alkohol, Drogen und über psychische Erkrankungen.

„Stimmt etwas nicht mit meinem Trinkverhalten? Ab wann bin ich abhängig? Wo bekomme ich als Ehepartner/in Hilfe?“ Diese und andere Fragen beantworten Vertreter/innen aus Selbsthilfegruppen. Als Gesprächspartner stehen ein/e betroffene/r Alkoholiker/in, ein Mitglied aus dem Elternkreis drogenabhängiger Kinder und ein Vertreter der Selbsthilfegruppe „Angst und Panik“ zur Verfügung. Die Experten nennen auch Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen sowie weitere Ansprechpartner.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 30 91

Zecken!

Der nächste Sommer kommt bestimmt

17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema: Die von Zecken übertragenen Krankheiten wie Boreliose und FSME sind sehr stark im Kommen. Alles Wissenswerte erfahren Sie in diesem Seminar.

Um Anmeldung wird gebeten!

Referentin: Frau Helga Kroll, Apothekerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

Jeder Sponsor blieb der Gesundheitswoche mehr als vier Jahre treu ...

Der Gesunde Stadtteil

125 Jahre Sport und Gesundheit in Röhlinghausen

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Gesamtschule Wanne-Eickel
Stöckstr. 41 | 44649 Herne

Thema: Aktives Rückentraining, speziell Lendenwirbelsäulentraining, zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Referent: Herr Klaus Schlicker, qual. Gesundheitstrainer

Info: Herr Klaus Schlicker | Tel. (0 23 25) 37 03 79

19.30 - 22.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Görresschule
Edmund-Weber-Str. 197 | 44651 Herne

Thema: „Die fidelen Senioren“ – Herz-Kreislauf-Training für Männer, Erhaltung der Gesamtmuskulatur, Gleichgewichtsschulung, rückengerechtes Balltraining.

Referent: Herr Klaus Schlicker, qual. Gesundheitstrainer

Info: Herr Klaus Schlicker | Tel. (0 23 25) 37 03 79

19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Schwimmbad der Görresschule
Edmund-Weber-Str. 197 | 44651 Herne

Thema: Wassergymnastik für Erwachsene zur Verbesserung bzw. Wiedererlangung der Beweglichkeit. Der Aufenthalt im Wasser bei einer angenehmen Wassertemperatur trägt zum Wohlbefinden bei. Schwimmfähigkeit ist nicht erforderlich.

Referentin: Frau Kathrin Henning
Fachübungsleiterin Gesundheitssport

Info: Frau Kathrin Henning | Tel. (0 23 25) 37 02 96

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Info: Frau Angelika Meier | Tel. (0 23 25) 3 60 34

Diagnose, Behandlung und Beratung bei Demenzerkrankungen

18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referenten: Herr Dipl.-Psychologe Anton Storms, Oberarzt
Frau Annette Bachmann, Dipl.-Sozialarbeiterin
gerontopsychiatrische Beratung

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Info: Herr Dipl.-Psych. Storms
Herr Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

Den Rücken stärken

18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Falkschule | Turnverein Börnig/Sodingen
Castroper Str. 184 | 44627 Herne

Thema: Viele Lasten müssen wir tagtäglich auf unserem Rücken tragen. In diesem Seminar werden neben den theoretischen Kenntnissen über die Anatomie der Wirbelsäule, der Bandscheiben und ihren Funktionen auch praktische Tipps und Übungen gezeigt, wie wir unseren Rücken stärken können, um unseren Alltag besser bewältigen zu können. Dieses Seminar richtet sich an interessierte und gesundheitsbewusste Menschen.

Referentin: Frau Annegret Tomczak

Veranstalter: Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V.

Info: Herr Siegfried Tempel
Tel. (0 23 23) 3 35 35 oder 01 75 / 2 44 08 79

Bedeutung der Darmflora für die Gesundheit, Ernährung und Darmerkrankungen

18.30 - 20.45 Uhr

Ort: VHS Wanne | Haus am Grünen Ring
Wilhelmstr. 37 | 44649 Herne

Thema: In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie über Ernährungsmaßnahmen chronische Darmerkrankungen wie Divertikulitis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie positiv beeinflusst werden können. Ausführlich wird auf die Rolle der Ballaststoffe eingegangen. Zusammen werden individuelle Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Krankheitsbilder erarbeitet. Besondere Probleme wie Milchkuckerunverträglichkeit, ballaststoffarme Kost, geringe Trinkmenge sind wesentlicher Bestandteil des Kurses. Deutlich wird, dass eine richtige und gesunde Ernährung eine unbedingte Voraussetzung dafür ist, um mit chronischen Darmerkrankungen besser leben zu können.

Referent: Herr Peter Gerschewski

Veranstalter: VHS Herne

Info: Frau Gabriele Beisenkamp | Tel. (0 23 23) 16 – 32 39

Rund ums Bein

Termin nach Vereinbarung

Ort: Sanitätshaus Beyersdorf
Bahnhofstr. 259 | 44628 Herne

Thema: kostenlose Venenmessung und verbilligte dynamische Innenschuh-Messung

Veranstalter: Sanitätshaus Beyersdorf

Info: Herr Thomas Klering | (Tel. (0 23 23) 8 94 79 02

Was ist dran an der “Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs“?

19.00 Uhr

Ort: Gleichstellungsstelle | Foyer
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Thema: Viele junge Frauen, Eltern und ihre Töchter stellen sich die Frage: Ist die neue HPV-Impfung, die zunächst einmal vor einer Infektion mit einigen wenigen Human Papillon-Viren schützen soll, sinnvoll oder nicht? Schützt sie tatsächlich – wie suggeriert wird – vor Gebärmutterhalskrebs? Ist Gebärmutterhalskrebs in Deutschland eine so häufige und bedrohliche Erkrankung, dass junge Frauen und Eltern verantwortungslos handeln, wenn sie sich mit dieser Impfung zurückhalten? Belegen die wissenschaftlichen Studien den behaupteten Schutz vor Gebärmutterhalskrebs? In der Veranstaltung soll es ganz konkret um die HPV-Impfung und den Gebärmutterhalskrebs gehen:

- Um die gentechnisch hergestellten Impfstoffe und ihre nachgewiesenen und behaupteten Wirkungen.
- Um wesentliche, aber völlig ungeklärte Fragen zu dieser Impfung wie Wirkdauer, Langzeitauswirkungen und Nebenwirkungen.
- Um die Zahlenspielereien zu der seit Jahren rückläufigen Erkrankung Gebärmutterhalskrebs, mit denen ein Klima der Krebsangst erzeugt wird, in dem sich die Impfung besonders gut verkaufen lässt.
- Und um die Frage nach Alternativen zur Impfung.

Referentin: Frau Dr. Cornelia Baumgart
Mitarbeiterin des Gen-Archiv/Impatientia e. V. Essen

Veranstalter: Gleichstellungsstelle der der Stadt Herne, Arbeitskreis Frauen und Gesundheit

Info: Frau Christine Schwarz | Tel. (0 23 23) 16 – 28 36

Tag der offenen Tür der Herner Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Sucht

19.30 Uhr

AL-Anon Familiengruppe

Ort: Eva-von-Tiele-Winckler-Haus
Dügelstr. 30 | 44623 Herne

19.30 Uhr

AA Anonyme Alkoholiker

Ort: Koppenbergshof 1 | Eingang Düngelstraße
44623 Herne

Thema: Offene Meetings und Gruppentreffen. Die Schwellenangst, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, soll durch die Veranstaltung in die Herner Gesundheitswoche gemindert werden.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 3091

05. März 08

Urlaub - Raus aus dem Alltag

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle der Caritas Wanne
Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Bewusst Ernähren und Bewegen

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Hibernia-Kindergarten e. V.
Holsterhauser Str. 70E | 44652 Herne

Thema:

Wir laden ein zur Herstellung eines Vollwertfrühstückes und zum Ponyreiten für Kindergartenkinder. **Anmeldung erforderlich!**

Referentin: Frau P. Schröder, Ernährungsberaterin

Veranstalter: Hibernia-Kindergarten e. V.

Info: Frau M. Schadowski | Tel. (0 23 25) 9 19 – 2 26

Fit in den Frühling

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Sozialstation „interkulturell“

9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Wanner Marktplatz | Hauptstraße
nahe Caritasverband Herne e. V.
Hauptstr. 311 | Sozialstation Wanne-Eickel | 44649 Herne

Thema:

Der Caritasverband informiert Senioren, Seniorinnen und Interessierte über Hilfen und Pflege im Alter vor Ort. Sie erhalten Informationen über die Pflegeversicherung und Versorgungsmöglichkeiten. Bei Bedarf wird die Information in andere Sprachen übersetzt. Menschen unterschiedlicher Herkunft möchten wir in das Beratungsangebot mit einbeziehen.

Referentin: Frau Rita Ludwig

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.

Info: Frau Rita Ludwig | Tel. (0 23 25) 92 80 - 80

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:

In diesem Seminar werden Maßnahmen der Ersten Hilfe erklärt. Wie kündigt sich ein Schlaganfall an, was ist zu tun?

Referent: Herr Werner Nowak, DRK

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

An
jedem Tag in der
Gesundheitswoche
fanden/finden
durchschnittlich
knapp 15 kostenlose
Veranstaltungen statt ...



Stahl GmbH
Meesmannstr. 1-3
44625 Herne
Tel. 02325 - 9688-0
Fax. 02325- 9688-20
www.stahl-sanitaer.de
info@stahl-sanitaer.de

Sanitär-Heizung-Elektro
Badausstellung 500m²
Notdienst 24h/ Hotline

ARCHITHERM
WIR PLANEN MIT ENERGIE
Dipl.-Ing. Büro
Meesmannstr. 1-3
44625 Herne
Tel. 02325 - 9688-26
Fax. 02325 - 9688-20
www.architherm.de
info@architherm.de

alle Architekturleistungen
Wärme-Energie-Pass
Vor-Ort-Beratung

Senioren- und Behindertengerechtes Bauen GmbH

Aus einer Hand, durch erfahrene Architekten - Meisterbetriebe und Refa-Ing. Fachberater

- Hilfestellung zu Förderungen und Zuschüssen
- ausführliche Beratung
- Planung / 3D - Planung
- Bauüberwachung
- Bauausführung

Unsere Badausstellung ist Senioren- und Behindertengerecht.

Ihre Fliesenlegermeister!

Fliesen Polomski

Besuchen Sie doch mal unsere große Fliesen- und Badausstellung!

Unsere Leistungen:

- sämtl. Fliesenarbeiten
- Ausstellung auf 500 m²
- Badsanierung aus einer Hand
- ebenerdige Duschtassen
- Balkone und Terrassen
- Beleuchtung in Fliesen
- Elektrofussbodenheizung

Fliesen

- Beratung
- Verlegung
- Verkauf durch Fachfrau im barrierefreien Bauen

Meisterbetrieb seit über 30 Jahren

Ihre Handwerker!

BiB
Bathintergestaltungsinitiative Bochum



➔ gesundheit! aus einer hand

St. Vincenz Hospital gGmbH



St. Anna Hospital



St. Anna Hospital

- ➔ Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- ➔ Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- ➔ Kooperatives Brustzentrum Bochum|Herne
- ➔ Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
- ➔ Medizinische Klinik I (Allgemeine Innere Medizin)
- ➔ Medizinische Klinik II (Gastroenterologie)
- ➔ Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- ➔ Zentrum für Viszeralmedizin
- ➔ annavita – Physiotherapie und Rehabilitation
- ➔ Herner Diabetesschulungszentrum
- ➔ Elternschule der Geburtshilfe

Hospitalstr. 19
44649 Herne

Fon 0 23 25 - 9 86 - 0
Fax 0 23 25 - 9 86 - 26 49

info@annahospital.de
www.annahospital.de



Gästehaus St. Elisabeth



Gästehaus St. Elisabeth

- ➔ Kurzzeitpflege
- ➔ Tagespflege
- ➔ Nachtpflege

Laurentiusstr. 10
44649 Herne

Fon 0 23 25 - 91 26 - 0

gaestehaus@annahospital.de
www.gaestehaus-elisabeth.de



Lukas-Hospiz



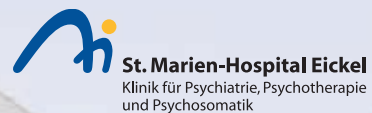
Lukas-Hospiz

- ➔ Sterben ist Teil des Lebens. Das möchten wir menschenwürdig, weitgehend beschwerdefrei, entscheidungs- und gestaltungsfähig ermöglichen.

Jean-Vogel-Strasse 43
44625 Herne

Fon 0 23 23 - 2 29 71 - 0
Fax 0 23 23 - 2 29 71 - 28

info@lukas-hospiz.de
www.lukas-hospiz.de



St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik



St. Marien-Hospital Eickel

- ➔ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- ➔ gemeindepsychiatrisches Konzept
- ➔ nur offene Stationen
- ➔ Verzicht auf Aufnahmestation
- ➔ heterogene Zusammensetzung der Stationen
- ➔ Ressourcenorientierung
- ➔ Pflichtversorgung für die Stadt Herne
- ➔ Gewaltfreiheit
- ➔ „Best Of-Liste 2001“ der Zeitschrift „Focus“
- ➔ Lilly Schizophrenia Awards 2002

Marienstr. 2
44651 Herne

Fon 0 23 25 - 3 74 - 0
Fax 0 23 25 - 3 74 - 262

info@marienhospital-eickel.de
www.marienhospital-eickel.de



RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
St. Josefs-Krankenhaus



Rheumazentrum Ruhrgebiet

- ➔ eine der größten internistischen deutschen Rheumakliniken
- ➔ Diagnostik und Therapie aller Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie osteologischer und immunologischer Krankheitsbilder
- ➔ Physiotherapie mit Sol- und Thermalbad
- ➔ wissenschaftliches Kompetenzzentrum

St. Josefs-Krankenhaus
Landgrafenstr. 15
44652 Herne

Fon 0 23 25 - 5 92 - 0
Fax 0 23 25 - 5 92 - 125

verwaltung@rheumazentrum-ruhrgebiet.de
www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de

05. März 08

Umgang mit Diabetes**10.00 - 14.00 Uhr****Ort:** Tagespflege der AWO

Poststr. 38 | 44629 Herne

Thema:BZ-Kontrollen
Umtausch alter Geräte gegen Neugeräte
Beratung und Information**Referentin:** Frau Aachi

Vertreterin der Fa. Bayer Vital GmbH

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke**Info:** Frau Anke Naumtschuk | Tel. (0 23 23) 22 84 33**Alkohol - Vom Spaß zum Knock-Out****10.00 - 13.00 Uhr****Ort:** Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema: Auf Festen, Partys, öffentlichen wie privaten Veranstaltungen – fast überall ist Alkohol dabei! Wenn der Spaß an erster Stelle steht, gehört bei Jugendlichen Alkohol meist dazu, um locker drauf sein zu können. Doch gerade bei Jugendlichen kann schon wenig Alkohol Folgen haben.

Während der Informationsveranstaltung werden vor allem die Schwerpunkte „Wirkung des Alkohols und seine Folge-schäden“ besprochen. Unter Benutzung von „Rauschbrillen“ bekommen die Jugendlichen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie eingeschränkt die eigenen Fähigkeiten während eines Rauschzustandes sind.

Die Veranstaltung richtet sich an Schüler/innen des achten Jahrganges. **Anmeldung erforderlich!****Referenten:** Frau Marion Heuer | Herr Markus Knapp**Veranstalter:** Jugendförderung der Stadt Herne
Team Herne-Mitte**Info:** Frau Marion Heuer und Herr Markus Knapp
Tel. (0 23 23) 16 – 33 98**Stoffwechsel-Analyse****10.00 - 11.30 Uhr****12.00 - 13.30 Uhr****14.00 - 15.30 Uhr****Ort:** DAK | Geschäftsstelle Herne

Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

Thema: Individuelle Stoffwechselanalyse und –diagnostik mit Hilfe des Stoffwechsel-Screening-Programms im CRS-Gerät. Energiedefizite werden durch das CRS schnell und unkompliziert visualisiert.**Vorherige Anmeldung** unter Tel. (0 23 23) 1 47 54 – 0 erforderlich!**Referent:** Herr Frank Spickermann**Veranstalter:** DAK – Geschäftsstelle Herne**Info:** Frau Gerda Stifft | Tel. (02 09) 38 07 80 – 1 20**Rheuma: Informationsstand und Beratung****10.00 - 16.00 Uhr****Ort:** Eingangshalle des Marienhospitals | Universitätsklinik

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema: Informationsstand und Beratung seitens der Selbsthilfegruppe Deutsche Rheumaliga**Veranstalter:** Deutsche Rheuma-Liga e. V., AG Herne**Info:** Frau Margot Kamarys | Tel. (0 23 23) 45 11 59**DAK: Lust auf Gesundheit?****11.30 - 13.00 Uhr****Ort:** DAK Geschäftsstelle Herne

Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

Thema:

Mit dem Angebot einer DAK-Aktiv-Woche in Bad Füssing stellt die DAK ihren Kunden und denen, die es werden wollen, erstattungsfähige Leistungen der Prävention zur Verfügung!

Veranstalter: DAK Geschäftsstelle Herne**Info:** Herr Michael Winking | Tel. (0 23 23) 1 47 54 - 0**Wellness-Woche für Kinder und Eltern****während der Öffnungszeiten****Ort:** Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Zauberland“

Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08****Abnehmen****11.30 - 12.30 Uhr****Ort:** Seminarraum der Neumarkt-Apotheke

Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:Wie kann ich abnehmen ohne Jojo-Effekt?
Um Anmeldung wird gebeten!**Referentin:** Frau Helga Kroll, Apothekerin**Veranstalter:** Neumarkt-Apotheke**Info & Anmeldung:** Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74**Einführung in das Nordic Walking****13.00 - 13.45 Uhr****Ort:** St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08****Heraner Fachtagung Schulsport****Keine Last mit Belastungen im Schulsport****- Praktische Hilfe für den Umgang
mit typischen Alltagsbelastungen für
SchülerInnen und Lehrkräfte****12.00 - 15.00 Uhr****Ort:** Ganztaghauptschule an der Neustraße

Neustr. 16 | 44623 Herne

Ziele:

Den Teilnehmern/Teilnehmerinnen werden konkrete Hilfen für den Umgang mit typischen Alltagsbelastungen geboten. Die praktische Entfaltung erfolgt sowohl aus der Perspektive der Schüler/innen als auch der Lehrkräfte.

Zielgruppe:

Lehrkräfte der Sek. I und II und Interessierte

Anmeldung:

Bis zum 15. Februar 2008 an das Schulamt für die Stadt Herne | Postfach 101820 | 44621 Herne

Organisation am Tagungsort:

Die Teilnehmer/innen können neben dem Impulsreferat an zwei der Workshops teilnehmen. Zu Beginn der Veranstaltung ist eine Eintragung in die entsprechenden Workshoplisten notwendig. In der Ganztaghauptschule werden Getränke und belegte Brötchen bzw. ein warmer Imbiss verkauft.

Programm:**12.00 Uhr:** Begrüßung und Einführung in die Tagung von Schulamtsdirektorin Christel Dahmen**12.10 Uhr:** Impulsreferat: Keine Last mit Belastungen im Schulsport**Referent:** Dr. Sven Dieterich**13.00 Uhr****Workshop 1:** Welche Kompetenzen brauchen SchülerInnen, um mit Belastungen umzugehen?**Referent:** Herr Dr. Klaus Balster

Es werden praktische Hinweise u. a. zur Selbstkonzeptförderung, zur subjektiven Leistungssteigerung gegeben.

Workshop 2: Welche Kompetenzen brauchen Lehrkräfte, um mit Belastungen umzugehen?**Referent:** Herr Dr. Sven Dieterich

Es werden praktische Möglichkeiten zur Sicherung der psychischen Gesundheit vorgestellt.

Workshop 3: Entlastende Situationen im Schulsport?**Referenten:** Herr Peter Scholz | Herr Volker Gößling

Es werden Situationen inszeniert, die sowohl Lehrkräften als auch Schülern/Schülerinnen Entlastung verschaffen – exemplarisch „Klare Regeln und Strukturen schaffen Sicherheit und vermeiden Stress“

14.00 Uhr: Workshop-Wechsel**15.00 Uhr:** Tagungsende**Veranstalter:** Ausschuss für den Schulsport Herne**Info & Programm:** Herr Dr. Klaus Balster**Tagungsortorganisation:** Herr Schulleiter Rainer Ruth
Tel. (0 23 23) 16 - 58 11**Anmeldung:** Frau Schulamtsdirektorin Christel Dahmen
Tel. (0 23 23) 16 – 32 11**Sanitätshaus****Laufer**
GmbH**Ärztebedarf • Reparaturservice
Reha-Artikel • Sanitätshaus****Alles für die häusliche Pflege. Wir beraten Sie auch gern zu Hause.**Falt- und Sport-Rollstühle,
Elektro-Mobile, Elektro-Rollstühle
Hilfe für Bad und Toilette,
Sport- und Therapiegeräte
Gehhilfen, AlltagshilfenBandagen
Krankengymnastik-Bedarf
Blutdruckmessgeräte
Blutzuckermessgeräte
MedizintechnikMedizintechnik
ÄrztebedarfStoma-Versorgung
BrustprothetikAllergikerbettwäsche
Neurodermitisoveralls
MilchpumpenKrankenpflege und Betten
Enterale Ernährung
Sauerstoff-Inhalationsgeräte
Inkontinenzversorgung**Manteuffelstraße 7d • 44623 Herne • direkt am Haus
Tel. 02323 / 50123 + 51380 • Fax 02323 / 18327 • www.rudolf-laufer.de**

05. März 08

Diyabet hastasiyim ne yapabilirim? (Ich habe Diabetes, was kann ich tun?)

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Hörsaal | St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Vortrag in türkischer Sprache

Referenten: Herr Dr. Cintosun | Frau Tanrisch-Koc

Veranstalter: Herner Diabetes-Schulungszentrum

Info: Praxis Dr. Cintosun | Tel. (0 23 23) 5 30 25
Frau Tanrisch-Koc | Tel. (0 23 25) 9 86 - 21 72

Der Gesunde Stadtteil 125 Jahre Sport und Gesundheit in Röhlinghausen

14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Am Bollwerk 5 b | 44651 Herne

Thema:

Nordic Walking zur Stärkung von Kreislauf und Bewegungsapparat auf schonende Art und Weise und zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens unter fundierter Anleitung mit Einführung in die richtige Gehtechnik. Stöcke können gestellt werden. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich.

Referentin: Frau Kathrin Henning
Fachübungsleiterin Gesundheitssport

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Info: Frau Kathrin Henning | Tel. (0 23 25) 37 02 96

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vereinsheim des TVR

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Thema:

Basteln von Eltern mit Kindern Erlebnisprogramm zur Entdeckung gemeinsamer Aktivitätsmöglichkeiten für die Freizeit, Stärkung der sozialen Bindung

Referentin: Frau Elvira Heinemann

Info: Frau Elvira Heinemann | Tel. 0170 1 59 83 79

15.30 - 17.00 Uhr für Kinder bis drei Jahren

17.00 - 18.30 Uhr für Kinder von drei bis sechs Jahren

Ort: Südschule

Plutostr. 115 | 44651 Herne

Thema:

Bewegungserziehung für Kleinkinder, gemeinsame Aktivitäten von Eltern und Kindern zur Frühförderung; Schaffung von Sport- und Erlebnisräumen zur Stärkung der „Familienbande“; Entdeckung gemeinsamer Beschäftigungsmöglichkeiten für die Freizeit; Wecken des Verständnisses für die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder

Referentin: Frau Marianne Koßmeier, qual. Übungsleiterin

Info: Frau Marianne Koßmeier | Tel. (0 23 25) 4 55 40

19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der ehemaligen Albert-Schweizer-Schule

Fritz-Reuter-Str. 11 | 44651 Herne

Thema:

New-Body-Step – Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durch Erlernen einfacher Aerobic-Schritte auf dem Step-Brett in Kombination mit der Verwendung leichtgewichtiger Hanteln bei entsprechender Musik. Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

Referentin & Info: Frau Stefanie Jonassohn,
qual. Übungsleiterin | Tel. (02 34) 3 38 36 94

19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle der ehemaligen Albert-Schweizer-Schule

Fritz-Reuter-Str. 11 | 44651 Herne

Thema:

Selbstverteidigung ESDO für die ganze Familie zum Aufbau von Selbstvertrauen und Mut.

Referentin & Info: Frau Chantal Hahn,
qual. Übungsleiterin | Tel. (0 23 25) 38 86

20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle der ehemaligen Albert-Schweizer-Schule

Fritz-Reuter-Str. 11 | 44651 Herne

Thema:

„Gemeinsam sind wir stark“ Sport zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Referentin & Info: Frau Stefanie Jonassohn,
qual. Übungsleiterin | Tel. (02 34) 3 38 36 94

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Info: Frau Elvira Heinemann | Tel. 0170 1 59 83 79



Wohlfühlnachmittag

14.00 - 16.00 Uhr

Wohlfühlabend

17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne

Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Arbeiten mit Wasser, Salz und Algen, um den Körper zu entschlacken, zu entgiften und den Lymphfluss anzuregen. Lernen Sie leichte Entspannungsmassagen kennen und gehen Sie nach dem Seminar wie nach einem Kurzurlaub nach Hause.

Mitzubringen sind 1 Fußwanne, 1 Badetuch, 1 normales Handtuch, Murmeln.

Anmeldung unter Tel. (0 23 23) 14 75 40.

Referentin: Frau Walburga Sonnefeld

Veranstalter: DAK – Geschäftsstelle Herne

Info: Frau Gerda Stifft | Tel. (02 09) 38 07 80 – 1 20

Herne macht mobil gegen den Schlaganfall

Infostand

15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Eingangshalle des Evangelischen Krankenhauses

Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Ein gemeinsamer Infostand von Neurologischer Abteilung und Selbsthilfegruppe mit Informationen zu Früherkennung, Symptomen, Behandlungs- und Nachsorgemöglichkeiten bei Schlaganfall.

Vortrag

17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Kapelle des Evangelischen Krankenhauses

Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Herausforderung Schlaganfall. Symptome erkennen, richtig handeln.

Referentin: Frau Dr. med. Düllberg-Boden, leitende Oberärztin
Neurologische Abteilung EvK Herne

Veranstalter: Evangelisches Krankenhaus Herne

Selbsthilfegruppe Schlaganfallpatienten und deren Angehörige

Info: Frau Barbara Bade | Tel. (0 23 23) 95 60 21

Locker vom Hocker mit und ohne Handgeräte

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Haus Klostergarten | Gemeinschaftsraum

Rottbruchstr. 15 | 44625 Herne

Thema: Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit erproben möchten und sich trauen, diese auch im Sitzen zu trainieren. Mit Hilfe von alltagstauglichen Handgeräten werden einfache Übungen zur Lockerung des gesamten Bewegungsapparates vermittelt.

Referentin: Frau Susanne Ishorst

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.

Info: Frau Susanne Ishorst | Tel. (0 23 25) 37 57 80

Hautanalyse

Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: Neumarkt-Apotheke

Schulstr. 34 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Wenn der Körper zeigt, dass die Seele leidet: Psychosomatische Krankheiten und ihre Behandlung

17.00 Uhr

Ort: Cafeteria des St. Marien-Hospital Eickel

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Hausärzte und medizinisches Fachpersonal

Referentin: Frau Dr. Eva Niederhofer,
Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel,
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Info: Herr Martin Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 – 0

Diabetes Quiz: Herne sucht den Super-Diabetiker

17.00 Uhr

Ort: Konferenzraum des St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 2. Etage | 44649 Herne

Referenten des Herner Diabetes-Schulungszentrums.
Am Ende der Veranstaltung werden Getränke und ein Imbiss gereicht.

Info: Dr. med. Manfred Plum | Tel. (0 23 25) 7 38 50

05. März 08

11. Herner Lebertag 2008

17.30 - 21.30 Uhr

Ort: Kulturzentrum

Berliner Platz 11 | 44623 Herne
VHS-Saal

Programm:

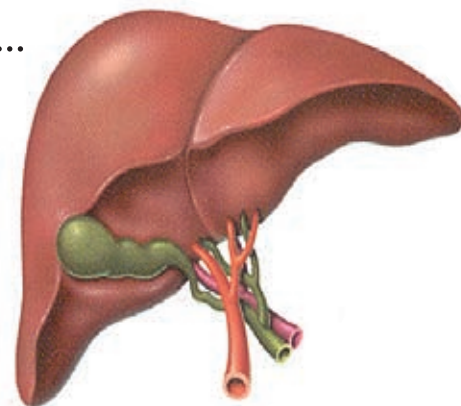
- Begrüßung: 11 Jahre Herner Lebertag
Frau Irene van Dongen
- Schwangerschaft und chronische Lebererkrankungen
Dr. med. Johanna Preiss, Internistisch-gastroenterologische Praxis, Herne
- Gibt es sinnvolle Tests zur Verlaufskontrolle chronischer Lebererkrankungen (Fibrotest - Fibroscan u.a.)?
Dr. med. Gisela Felten - Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis, Herne
- Lebererkrankungen und Rheuma - gibt es einen Zusammenhang? Einschränkungen bei der Behandlung?
Prof. Dr. med. Jürgen Braun, Rheumazentrum Ruhrgebiet, Herne
- Leberschutztherapie (mit UDC, Mariendistel, Lakritz u.a.) nützt dies?
PD Dr. med. Bernhard Henning - Marienhospital (Universitätsklinik) Herne
- Neue Medikamente zur Behandlung der chronischen Hepatitis B - besser als die alten?
Prof. Dr. med. Heinz Hartmann, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- Patienten berichten
- Pause mit Imbiss
- DLH+Deutsche Leberstiftung: Erfahrungen und Projekte
Achim Kautz, Deutsche Leberhilfe e.V. (DL e.V.) Köln
- Sexualität bei chronischen Lebererkrankungen
PD Dr. med. Anton Gillessen, Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster
- Neues vom amerikanischen Leberkongress 2007
Dr. med. Dietrich Hüppe, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- Podiumsdiskussion

Moderation: PD Dr. med. Anton Gillessen,
Münster

Veranstalter: Gesellschaft für Gastroenterologie
in Herne e. V. und Hepatitis Hilfe NRW e.V.
- Selbsthilfegruppe Herne

Info: Dr. med. Dietrich Hüppe
Hepatologische Schwerpunktpraxis
Tel. (0 23 23) 94 62 20

Frau Irene van Dongen
Hepatitis Selbsthilfegruppe Herne
Tel. (0 23 61) 9 08 40 35



05. März 08

Tag der offenen Tür der Herner Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Sucht

17.15 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression

Ort: Teeküche | Gesundheitsamt | 1. Stock
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

18.00 Uhr

Suchtselbsthilfegruppen des Diakonischen Werkes

Ort: Ludwig-Steil-Haus
Schulstr. 14 | 44623 Herne

18.00 Uhr

Suchtselbsthilfegruppen des Diakonischen Werkes

Ort: Diakonisches Werk | Café
Hauptstr. 245a | 44649 Herne

18.00 Uhr

Guttempler

Ort: Gemeindezentrum St. Marien
Herzogstr. 25 | 44651 Herne

19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst + Panik

Ort: Gemeindehaus
Richard-Wagner-Str.8 | 44651 Herne

19.30 Uhr

AL-Anon-Familiengruppe und AA Anonyme Alkoholiker,
gemeinsames Meeting

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum
Zeppelinstr. 1 | 44651 Herne

20.00 Uhr

Guttempler

Ort: Gemeindezentrum St. Marien
Herzogstr. 25 | 44651 Herne

Thema:

Offene Meetings und Gruppentreffen. Die Schwellenangst,
eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, soll durch die Veranke-
rung in die Herner Gesundheitswoche gemindert werden.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im
Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 3091



"20 Jahre Herner Gesundheitswoche"
= 1 Woche 20% Ermäßigung in
Ihrem Gesundheitshaus!
(auf freiverkäufliche und nicht reduzierter Ware)

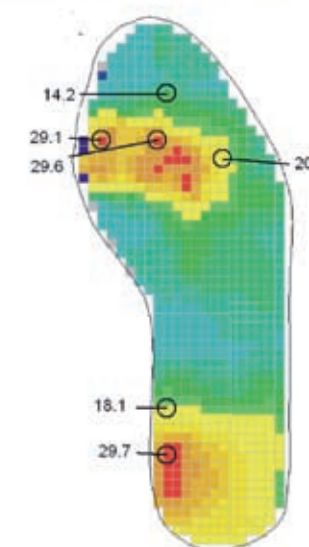
Weitere Aktionen für Sie bei uns:

- kostenloses Venenmessen
- dynamische Fussmessanalyse

(alle Aktionen nach Terminvereinbarung)

Mehr Info unter: Tel. 0 2 3 2 3 / 9 4 7 9 0

128 Sensoren für Ihr Wohlbefinden
Elektronische, Computer
unterstützte, dynamische
Fußdruckmessung



Sie laufen,
wir messen



Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Gesundheitsorientiertes Training für Ihre Fitness im Alltag
mit qualifizierten Trainern
In einem TÜV-geprüften Studio

Fit fürs Leben....?

Am Revierpark 22
www.funSPORT-herne.de
Tel.: 0 23 23 -6699



- Cardiotraining
geeignet
- Krafttraining
geeignet
- Rückentraining
geeignet
- Gesundheitsorientiert

05. März 08

Nordic-Walking Schnupperkurs**18.00 Uhr****Ort:** Akademie Mont-Cenis

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Thema:

Techniktraining für Nordic Walking-Einsteiger, Kennenlernen der Nordic Walking-Grundtechnik. Zur Teilnahme wegen begrenzter Teilnehmerzahl **bitte anmelden!**

Referent: Herr Manfred Gallwitz**Veranstalter:** Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V.**Info:** Herr Manfred Gallwitz | Tel. (0 23 23) 1 46 20 41**Moderne OP-Techniken der Brust-
Was gibt es für Möglichkeiten?****18.00 - 19.30 Uhr****Ort:** Großer Hörsaal | Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Es handelt sich um moderne Operationstechniken der ästhetischen und auch der onkologischen Brustchirurgie. Die Operationen werden anhand von Bildern gezeigt.

Referent: Dr. A. Abdallah, Chefsenologe Marienhospital Herne**Veranstalter:** Senologie Marienhospital Herne
Förderverein „Die Revierinitiative“**Info:** Frau Elisabeth Berns, Senologie Marienhospital Herne,
Tel. (0 23 23) 4 99 – 18 51

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

613

Anzeigen in 20
Programmbroschüren ...**Podiumsdiskussion****„Suchtgefährdung durch Trinkverhalten
bei Jugendlichen und Heranwachsenden
sowie zum Problemfeld des wachsenden
Konsums von Designer-Drogen“****18.00 - 20.00 Uhr****Ort:** Saal im Jugendheim Heisterkamp

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema: Interessierte, Betroffene und/oder Angehörige von Betroffenen können mit den Podiumsteilnehmern über die Problematik des Alkohol-Abusus und über mögliche Suchtgefahren diskutieren. Die Podiumsteilnehmer bieten aus der eigenen Betroffenheit heraus ihre Gesprächsbereitschaft an. Diese Veranstaltung richtet sich an Jugendliche und Heranwachsende und alle, die sich mit der aktuellen Problematik beschäftigen.

Moderation: Herr Martin Lang, Radio Herne 90.8**Referenten:** Vertreter aus den Bereichen Jugendschutz,
Jugendhilfe und Streetworker, Vertreter aus dem AK Sucht,
Vertreter der „Szene-Gastronomie“**Veranstalter:** Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im
Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen**Info:** Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 30 91**Spiel, Sport und Bewegung****19.00 - 20.30 Uhr****Ort:** Sporthalle der ehemaligen Albert-Schweitzer-Schule
Fritz-Reuter-Str. 1 | 44651 Herne

Thema: Teilnehmen können an diesem Breitensportprogramm alle, die mit anderen gemeinsam Sport zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens treiben möchten.

Referenten: Frau Dip.-Päd. Dr. Beate Brieseck
Herr Matthias Krol, Physiotherapeut**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**Info:** Herr Martin Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 – 0**Stressabbau durch TBo****19.40 - 20.40 Uhr****Ort:** Sporthalle der ehemaligen Albert-Schweitzer-Schule
Fritz-Reuter-Str. 1 | 44651 Herne

Thema: TBo ist eine Mischung aus Kampfsport und Aerobic, die Frauen wie auch Männer beeindruckt. Egal, ob Fettverbrennung, Ausdauertraining, Stressabbau oder einfach nur Spaß haben: beim TBo kann jede/r mitmachen und sein persönliches Ziel erreichen.

Referentin: Frau Wai Ying Fan**Veranstalter:** DJK Germania Holthausen e. V.**Info:** Frau Wai Ying Fan | Tel. (01 76) 24 38 25 71

05. März 08

**Herner Selbsthilfegruppen
zu Gast im Marienhospital Herne****11.00 - 15.00 Uhr****Ort:** Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital
Herne | Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**Thema:**

In der Eingangshalle des Marienhospitals in Herne werden sich die Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen präsentieren. Bisher haben ihre Teilnahme zugesagt: Deutsche Ilco e. V. (Künstlicher Darm- und Harnleiterausgang), Sozialverband VdK, Schlaganfall-Selbsthilfegruppe, Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, Bluthochdruck, Aneurysma, Schlafapnoe, Venenerkrankungen, Guttempler, Neuro-Urologische Selbsthilfegruppe, Rheuma, Prostataerkrankungen, Reizdarm, Förderverein „Die Revierinitiative“. Außerdem wird es eine Beratung für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenzerkrankung geben. Die Veranstaltung gibt Gelegenheit, sich über die Gesamtsituation der Selbsthilfe in Herne zu informieren und Anregungen und Wünsche nach neuen Gruppen zu äußern. Die Veranstaltung soll die gute Kooperation zwischen „Krankenhaus und Selbsthilfe“ weiter stärken. Es geht um eine umfassende Information, Beratung und Aufklärung für Besucher und Patienten des Marienhospitals Herne. Ziel ist es, mit Betroffenen und Angehörigen von chronisch erkrankten Menschen ins Gespräch zu kommen. Die MitarbeiterInnen des Krankenhauses haben ebenfalls Gelegenheit, sich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu informieren.

Veranstalter: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne
und teilnehmende Selbsthilfegruppen**Info:** Frau Gabriele Lau | Tel. (0 23 23) 16 – 34 62 oder (0 23 23) 16 – 36 36**Gesundheit im Doppelpack!****PARACELSUS-APOTHEKE**

Heike Sibbel
Gerichtsstr. 8
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 17 27
www.paracelsus-apotheke-wanne.de

**Auf Ihrer
Wellenlänge!****RUHR-APOTHEKE**

Dr. Robert Sibbel
Hauptstr. 225
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 31 38
www.ruhr-apotheke-wanne.de

kostenlose Service-Nr.: 0800-742 23 57

06. März 08

06. März 08

Zentraler Schulsporttag
Infos über Aktionen
innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 50

Urlaub - Raus aus dem Alltag
9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle der Caritas Wanne
Hauptstr. 311 | 44649 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Kreativwerkstatt
9.00 - 12.30 Uhr
Ort: Städtische Tageseinrichtung für Kinder Kaiserstraße
Kaiserstr. 72 | 44629 Herne
Städtische Tageseinrichtung für Kinder Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit ihren Kindern. Wir sammeln Erfahrungen mit Ton und Wolle, wobei das Experimentieren mit den Materialien und die Sinneserfahrung im Vordergrund stehen. Vor allen Dingen können hierbei Kinder und Eltern sich und andere in kreativen Prozessen erleben und genießen.
Wichtig: In der Tageseinrichtung Kaiserstraße wird das „Filzen“ angeboten! In der Tageseinrichtung Lackmanns Hof wird das „Töpfern“ angeboten.
Veranstalter: Städtische Tageseinrichtungen für Kinder, Kaiserstraße und Lackmanns Hof
Info: Frau Rita Febra | Tel. (0 23 23) 92 30 94
Frau Angelika Stellniger | Tel. (0 23 23) 23 04 65

Tag der offenen Tür
während der Öffnungszeiten
Ort: Knappschaft Herne
Westring 219 | 44629 Herne
Thema:
Ernährungsberatung
Cholesterin- und Blutdruckmessung
Rentenberatung
Sehtest, Hörtest
Informationsrunde zu Nordic Walking
Veranstalter: Knappschaft Herne
Info: Frau Anna Schnapka | Tel. (0 23 23) 14 06 78

Schneller Gesundheitsscheck
9.00 - 18.00 Uhr
Ort: Ruhr-Apotheke
Hauptstr. 225 | 44649 Herne
Thema:
Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteilen.
Referent: Herr Dr. Robert Sibbel
Veranstalter: Paracelsus-Apotheke
Info: Herr Dr. Robert Sibbel | Tel. (0 23 25) 7 31 38

Fit in den Frühling
9.00 - 15.00 Uhr
Ort: Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Aktionstag „Ernährung und Bewegung“
10.00 - 14.00 Uhr
Ort: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park
Bergmannstr. 20 | 44651 Herne
Thema:
Senioren der Tagespflege im Altenhilfzentrum und Schüler der Gustav-Adolf-Schule informieren sich gemeinsam und gegenseitig über gesunde Ernährung und erproben ein Bewegungsprogramm mit dem Thera-Band.
Referent: Herr Peter Scholz
Veranstalter: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park und Gustav-Adolf-Schule
Info: Herr Peter Scholz | Tel. (0 23 23) 98 74 50

Erste-Hilfe-Kurs „Kindernotfälle“
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne
Thema:
Nicht warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist! Hier erhalten Sie wichtige Tipps zur Vorbeugung und im Akutfall.
Anmeldung erbeten!
Referent: Herr Werner Nowak, DRK
Veranstalter: Neumarkt-Apotheke
Info: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Migration und Gesundheit
10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Herne-Sodingen
AWO-Begegnungsstätte Horsthausen
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Seniorengymnastik
10.15 - 11.15 Uhr
Ort: Bewegungsraum | St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
während der Öffnungszeiten
Ort: Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Zauberland“
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Rund ums Bein
Termin nach Vereinbarung
Ort: Sanitätshaus Beyersdorf
Bahnhofstr. 259 | 44628 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08



Der Sozialpsychiatrische Dienst heute
13.30 - 15.30 Uhr
Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
Rathausstr. 6 | 44649 Herne
Thema:
Im Umfeld einer sich verändernden Gesellschaft ändern sich auch die Schwerpunkte der sozialen Dienste. Die Referenten berichten aus dem Alltag des Sozialpsychiatrischen Dienstes und seinem Beitrag zur Gesundheit für alle.
Referenten: Herr Grimm | Herr Stehmann
Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne
Info: Herr Grimm | Tel. (0 23 23) 16 – 35 87
Herr Stehmann | Tel. (0 23 23) 16 – 35 88

Nicht gerade und nicht krumm, sondern immer rund herum
14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Evangelischen Kindertageseinrichtung Eickel
Richard-Wagner-Str. 8a | 44651 Herne
Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von eins bis drei Jahren und Eltern. Die Kinder erfahren, dass es viele Dinge ohne Anfang und Ende gibt, sie sind rund. Durch den Einsatz verschiedener Turnmaterialien (Bälle, Reifen u. a.) und Alltagsgegenstände sollen die Kinder in der Selbst- und Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung gestärkt werden. Durch Experimentieren, Entdecken nehmen sie sich und ihre Umwelt bewusst wahr und haben Spaß an der Bewegung, an Gleichgewichts- und Sinneserfahrung.
Referentinnen: Frau Schefer | Frau Niggemann
Veranstalter: Evangelische Kindertageseinrichtung Eickel
Info: Frau Mullrick | Frau Schefer | Tel. (0 23 25) 3 35 49

Im Alter das Tanzbein schwingen
14.30 - 17.00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnungen der HGW
Mont-Cenis-Str. 267 C | 44627 Herne
Thema:
Tanzen hält fit, lässt den Alltag vergessen und fördert das Miteinander. Eingeladen sind tanzfreudige Senioren, die Tänze in Gruppen, zu zweit oder im Kreis kennen lernen möchten.
Referentin: Frau Traudel Moschner
Veranstalter: Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
Info: Frau Traudel Moschner | Tel. (0 23 23) 39 01 89

06. März 08

06. März 08

Der tägliche Schulterschmerz-
Sie fragen, wir antworten

15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Konferenzzentrum des St. Anna-Hospitals
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Thema:
Im Rahmen von Kurzvorträgen werden die geläufigsten Erkrankungen im Bereich des Schultergelenkes erläutert, und der aktuelle Stand der Behandlung wird dargestellt. Anschließend soll im Rahmen einer interaktiven Diskussion auf die Fragen des Auditoriums eingegangen werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger.
Referent: Herr Dr. Özdemir
Veranstalter: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie und Zentrum Physiotherapie, Prävention, Rehabilitations- und Sportmedizin im St. Anna-Hospital
Info: Dr. O. Meyer | G. Urban | Tel. (0 23 25) 29 62

Patientenverfügung

16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
Rathausstr. 6 | 44649 Herne
Thema:
In der Patientenverfügung, auch „Patiententestament“ genannt, entscheidet der Patient, welche medizinischen Behandlungen nach seinen persönlichen Vorstellungen vorzunehmen oder zu unterlassen sind, wenn er selbst einwilligungs- bzw. entscheidungsunfähig geworden ist. Wer Vorsorge treffen möchte, kann sich in dieser Veranstaltung informieren, was in welcher Form zu tun ist, wenn seinen Wünschen und Bedürfnissen im Falle einer ernsthaften Erkrankung entsprochen werden soll.
Referent: Herr Rechtsanwalt Uwe Kasimir
Veranstalter: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ), Rathausstr. 6 | 44649 Herne
Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement, Kirchhofstr. 5 | 44623 Herne
Info & Anmeldung:
Frau Gabriele Lau | Tel. (0 23 23) 16 – 36 36
Frau Rita Quakulinski | Tel. (0 23 23) 16 – 33 90

Nordic-Walking Schnupperkurs

17.00 Uhr
Ort: Akademie Mont-Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Mittwoch, den 05.03.08

Tag der offenen Tür der Herner
Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Sucht

17.00 Uhr
Selbsthilfegruppe Depression
Ort: Verwaltungsgebäude | Freiligrathstr. 12
44623 Herne | Raum 532
18.00 Uhr
Selbsthilfegruppe Angst + Panik
Ort: St. Barbara
Langforthstr./Honkenbergstr. | 44628 Herne
18.30 Uhr
SHG der Diakonie
Ort: Café des Diakonischen Werkes
Hauptstr. 245a | 44649 Herne
19.00 Uhr
SHG der Diakonie
Ort: Evangelisches Gemeindezentrum
Zeppelinstr. 1 | 44651 Herne
19.00 Uhr
Elternkreis drogenabhängiger Kinder
Ort: JKD-Beratung e.V.
Hauptstr. 94 | 44651 Herne
19.30 Uhr
SHG der Diakonie
Ort: CVJM-Haus
An der Kreuzkirche 1, 44623 Herne
19.30 Uhr
Kreuzbund e.V.
Ort: Ludwig-Steil-Haus
Schulstr. 14, 44623 Herne
Thema:
Offene Meetings und Gruppentreffen. Die Schwellenangst, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, soll durch die Verankerung in die Herner Gesundheitswoche gemindert werden.
Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen
Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 30 91

Hautanalyse

Uhrzeit nach Vereinbarung
Ort: Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne
Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Alle reden über Übersäuerung.
Was ist das überhaupt?

17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne
Thema:
Bindegewebserkrankungen, Gallen- und Nierensteine, Neurodermitis, Osteoporose, Rheuma, Hautentzündungen, Allergien, Arterienverkalkung, Diabetes mellitus, Gicht, Herzinfarkt, Migräne: Alle diese Erkrankungen werden mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in Verbindung gebracht. Das Seminar gibt Ihnen Einblicke in den Säure-Basen-Haushalt. **Anmeldung erbeten!**
Referentin: Frau Helga Kroll, Apothekerin
Veranstalter: Neumarkt-Apotheke
Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Diagnose, Behandlung und Beratung
bei depressiven Erkrankungen

18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Referenten: Herr Dipl.-Psychologe Anton Storms, Oberarzt
Frau Annette Bachmann, Dipl.-Sozialarbeiterin, gerontopsychiatrische Beratung
Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel
Info: Herr Dipl.-Psych. Storms
Herr Brand | Tel. (0 23 25) 3 74 - 0



Angebote aus der Angst und der Sucht!

18.00 – 20.00 Uhr
Ort: VHS Wanne-Eickel | Haus am Grünen Ring
Wilhelmstr. 37 | 44649 Herne
Thema:
Im ersten Teil dieser Veranstaltung stehen die Vertreter der Selbsthilfegruppen zu allgemeinen Fragen zur „Hilfe in Selbsthilfe“ allen Interessierten zur Verfügung. In verschiedenen Arbeitsgruppen oder auch Einzelgesprächen können vertiefende Informationen ausgetauscht, und es kann die Hilfe zur Selbsthilfe erörtert werden. Die gebotene Rücksicht auf Anonymität und Schwellenangst wird respektiert; hierfür sind verschiedenen Räume reserviert.
Referenten: Vertreter aller im Arbeitskreis Sucht tätigen Selbsthilfegruppen
Moderation: Herr Klaus Winkelmann
Bürgerfunkmoderator des Herner Lokalradios
Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen
Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 30 91

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

284
verschiedene städtische
Dienststellen,
Unternehmen aus dem
Gesundheitssektor,
Selbsthilfegruppen,
Sportvereine usw.
engagierten sich als
Mitveranstalter ...

06. März 08

Informationsveranstaltung für Kindergärten, Sportvereine und Interessierte

Sich auf den Weg machen ...

Projekt „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“

18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Sportjugendhaus | Westring 263

44629 Herne | gegenüber vom Westfalia Stadion

Thema:

Bis Ende 2007 wird es mehr als 150 „Anerkannte Bewegungskindergärten des Landessportbundes (LSB) NRW“ geben. Daneben etabliert sich zurzeit das Projekt „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“. Dieses neue, bundesweit einmalige Präventionsprojekt des LSB NRW, der gesetzlichen Krankenkassen in NRW, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, dem Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW und dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW zielt darauf ab, bereits im Kindergarten den Spaß an Bewegung und Bewusstsein für gesunde Ernährung zu wecken.

In diesem neuen Projekt soll vor allem Kitas mit einem hohen Anteil an übergewichtigen Kindern aus sozial benachteiligten Familien als auch bereits anerkannte Bewegungskitas die Möglichkeit gegeben werden, sich zertifizieren zu lassen. In der Informationsveranstaltung wird das Projekt vorgestellt u.a. Zielsetzung, unterstützenden Maßnahmen, Voraussetzungen, Anreize für die Erziehenden, Organisation. Am Abend stellen der Initiator und ehrenamtliche Projektleiter der Sportjugend NRW, Dr. Klaus Balster, die Regionalberaterin des LSB für Herne, Frau Christina Hueck, und die örtliche Ernährungsberaterin der AOK, die Verantwortliche des 1. Herner Bewegungskindergartens, Frau Petra Gronert, gemeinsam das Projekt vor und beantworten Fragen.

Eine Anmeldung unter der unten genannten Telefon-Nummer oder per Email wird erbeten.

Referenten: Herr Dr. Klaus Balster

Frau Christina Hueck, AOK -Ernährungsberaterin
Frau Petra Gronert

Veranstalter: Sportjugend Herne

Kooperationspartner: Ausschuss für den Schulsport

Info: Frau Ina Losch-Schroeder | Tel. (0 23 23) 95 70 98
Email: breitenport@ssb-herne.de

Mammographie-Screening

19.00 Uhr

Ort: VHS Herne | Raum 64 | Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Warum werden seit 2006 deutschlandweit alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren zu einer Röntgenuntersuchung ihrer Brust eingeladen?

Welche politischen und medizinischen Gründe haben zur Einführung des Screenings geführt? Welche Hoffnungen sind damit verbunden? Wo sind die Grenzen dieser Reihenuntersuchung?

Zwischen Angstmachen und Gesundheitsfürsorge: Der Vortrag beleuchtet u. a. statistisches Datenmaterial und geht der Frage nach, welche möglichen Vor- und Nachteile des Mammographie-Screenings für die einzelne Frau bestehen.

Nutzen und Risiken:

Welche Aussagen können mit Hilfe des Mammographie-Screenings getroffen werden und welche nicht?

Referentin: Frau Carola Lehmann

Veranstalter: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Volkshochschule der Stadt Herne, Arbeitskreis Frauen und Gesundheit

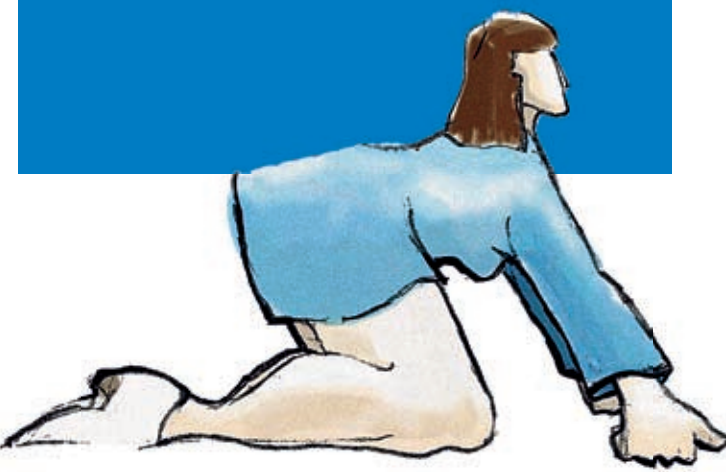
Info: Frau Christine Schwarz

Tel. 0 23 23) 16 – 28 36

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

2.065

in der Regel kostenlose Veranstaltungen ...



20 Jahre Herner Gesundheitswoche

Jeder
Mitveranstalter
organisierte
durchschnittlich
sieben
Veranstaltungen ...

**Gesund leben.
Doppelt profitieren.**



Mit unserem neuen Angebot **DAK^{pro} Balance** profitieren Sie jetzt doppelt: Durch aktive Gesundheitsvorsorge genießen Sie mehr Lebensqualität und bekommen darüber hinaus bares Geld von der DAK. Ihr Vorteil: Je mehr Sie und Ihre Familie für Ihre Gesundheit tun, desto höher fällt die Geldprämie aus. Also, gleich Startpaket anfordern und mitmachen!

Informationen erhalten Sie unter **www.dak.de** oder **DAKdirekt 01801-325 325.***

*24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz

**Bis zu 600 € Prämie
im Jahr sichern!**

DAK

Unternehmen Leben



07. März 08

Urlaub - Raus aus dem Alltag

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle der Caritas Wanne
Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Fit in den Frühling

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Wellness-Woche für Kinder und Eltern
während der Öffnungszeiten

Ort: Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Zauberland“
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

DAK: Lust auf Gesundheit?

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: DAK Geschäftsstelle Herne
Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Mittwoch, den 05.03.08

Den Rücken stärken

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Falkschule | Turnverein Börnig/Sodingen
Castroper Str. 184 | 44627 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Nordic-Walking Schnupperkurs

11.00 Uhr

Ort: Akademie Mont-Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Mittwoch, den 05.03.08

Einführung in das Nordic Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Wenn das Knie schmerzt -
Sie fragen, wir antworten

15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Konferenzzentrum des St. Anna-Hospitals
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:
Im Rahmen von Kurzvorträgen werden die geläufigsten Erkrankungen im Bereich des Kniegelenkes erläutert, und der aktuelle Stand der Behandlung wird dargestellt. Anschließend sollen im Rahmen einer interaktiven Diskussion auf die Fragen des Auditoriums eingegangen werden. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger.

Referent: Herr Dr. Özdemir

Veranstalter: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie und Zentrum Physiotherapie, Prävention, Rehabilitations- und portmedizin im St. Anna-Hospital

Info: Dr. O. Meyer | G. Urban | Tel. (0 23 25) 29 62

Einblicke in die Aromatherapie

16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Seminarraum der Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Thema:
In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in die Anwendungsbereiche der Aromatherapie. Die Patienten haben die Möglichkeit, die verschiedenen Düfte zu probieren und ihre Nasen zu schulen. Um Anmeldung wird gebeten!

Referentin: Frau Beate Stopka, Apothekerin

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke

Info & Anmeldung: Frau Helga Kroll | Tel. (0 23 23) 5 08 74

Hautanalyse

Uhrzeit nach Vereinbarung

Ort: Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, den 03.03.08

Nordic-Walking Schnupperkurs

17.00 Uhr

Ort: Akademie Mont-Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Mittwoch, den 05.03.08

Den Rücken stärken

17.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Falkschule | Turnverein Börnig/Sodingen
Castroper Str. 184 | 44627 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, den 04.03.08

Austrahlung -
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ!

16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:
Wodurch wirke ich? Wie kann ich mehr aus meinem Typ machen? Seminarinhalt u. a.: verbale und nonverbale Kommunikation und Kurzeinführung in die Farb- und Stillehre. Am Ende des Seminars wird ein typgerechtes Tages-Make-Up an einem Modell demonstriert.
Um vorherige Anmeldung unter Tel. (0 23 23) 14 75 40 wird gebeten.

Referentin: Frau Gerda Stifft

Veranstalter: DAK – Unternehmen Leben

Info: Frau Gerda Stifft | Tel. (02 09) 38 07 80 – 1 20

07. März 08

Der Gesunde Stadtteil

125 Jahre Sport und Gesundheit
in Röhlinghausen

16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Görresschule
Edmund-Weber Str. | 44651 Herne

Thema:
Kinder ab sechs Jahre lernen, ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu stärken, ihre Haltung zu verbessern und den Stressabbau im Kindesalter

Referentinnen: Frau Nadine Schäffen
Frau Sarah Bocian (Übungsleiterinnen)

20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Görresschule
Edmund-Weber Str. | 44651 Herne

Thema:
Hobby-Volleyball für jedermann
Referent & Info: Herr Klaus Schlicker, qual. Gesundheitstrainer
Tel. (0 23 25) 37 03 79

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Info: Frau Angelika Meier | Tel. (0 23 25) 3 60 34

Tag der offenen Tür der Herner
Selbsthilfegruppen im Arbeitskreis Sucht

19.00 Uhr

AA Anonyme Alkoholiker

Ort: St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:
Offene Meetings und Gruppentreffen. Die Schwellenangst, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, soll durch die Verankerung in die Herner Gesundheitswoche gemindert werden.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Tel. (0 23 23) 8 02 51
Herr Klaus Hackforth | Tel. (0 23 23) 4 30 91



08. März 08

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung

9.30 - 14.30 Uhr

Ort: Kontakt- und Informationszentrum Wittekindshof
Schulstr. 6 | 44623 Herne

Thema: Menschen mit Behinderungen:

Wir wollen Menschen mit Behinderungen dazu anleiten, gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten zu trainieren und mit ihnen gemeinsam kochen.

Bewegung: Sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, leistet einen Beitrag zur motorischen, emotionalen und auch kognitiven Entwicklung. Während man der Entspannungsmusik lauscht, versucht der Körper, seinen Funktionsrhythmus der Musik anzugleichen. Diese einfache Form der Entspannung führt zur Lockerung der Muskulatur, zur Beruhigung der Herz- und Atemfrequenz, zur Senkung des Blutdrucks und des Stresshormonspiegels.

Referenten: Herr Ulrich Schmidt | Frau Dorothee Blome

Veranstalter: Diakonische Stiftung Wittekindshof

Info: Frau Dorothee Blome | Tel. (0 23 23) 1 48 06 90

Sekundenschlaf

10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum

Richard-Wagner-Str. 12 | 44651 Herne

Thema: Die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel“ lädt in Zusammenarbeit mit dem Schlaflabor im Evangelischen Krankenhaus Herne/Thoraxzentrum Ruhrgebiet Betriebsstelle Eickel zu einer Informationsveranstaltung ein. Im Rahmen der Veranstaltung finden in der Zeit von 10.30 bis 12.00 Uhr Vorträge statt. Anschließend laden wir zu einem Maskenworkshop und einer Industrieausstellung ein. Diese Veranstaltung richtet sich an Schlafapnoe-erkrankte sowie an Interessierte.

Referenten: Frau Therese Littmann, Vorsitzende SHG

Frau Dr. Martina Neddermann, Oberärztin am Thoraxzentrum Ruhrgebiet

Herr Holger Janert, Technischer Leiter des Schlaflabor

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel

Info: Frau Therese Littmann | Tel. (0 23 25) 7 56 31

Tag der offenen Tür

14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Willi-Pohlmann--Seniorenzentrum

Kronenstr. 6 | 44625 Herne

Thema:

- Präsentation der Einrichtung mit Informationsstand;
- Fachvorträge durch Kooperationspartner zu den Themen Ernährung, Inkontinenz, Diabetes, Vorsorgevollmachten
- BR- und BZ-Messungen durch die Engel-Apotheke

Veranstalter: Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum

Info: Herr Oliver Gerliz | Tel. (0 23 23) 96 78 32

„Speedflipper“ - Wir bringen Herne in Bewegung

10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Decathlon Sportstore

Holsterhauser Str. 200 | 44625 Herne

Thema: Auf einer Strecke von acht Metern hin und zurück werden über Lichtschranken Antritt, Wendigkeit, Reaktion und Rücklaufgeschwindigkeit gemessen. Ein Computer erfasst alle Daten und druckt für die Teilnehmer einen Bon aus. Speedflipper ist ein „Laufspass“ für Jung und Alt, der auch in der Fußballbundesliga beim Training eingesetzt wird.

Alle Läufer nehmen durch ihre Teilnahme kostenlos an einem Gewinnspiel und auch gleichzeitig an den 1. Herne Speedflipper-Stadtmeisterschaften teil, die bis zum 31.8.2008 ausgetragen werden.

Veranstalter: AOK in Zusammenarbeit mit Kidsplanet Herne Wanne-Eickel

Info: Herr Wilfried Menke | Tel. (0 23 23) 1 44 - 0

Diagnose Prostatakrebs - Was nun?

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | Klinik Mitte | Hörsaal

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an Männer ab dem 40. Lebensjahr. Es werden Vorsorgemaßnahmen und Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Referent: Herr Prof. Dr. med. Joachim Noldus

Veranstalter: Universitätsklinik Marienhospital Herne

Info: Herr Prof. Dr. Joachim Noldus | Tel. (0 23 23) 4 99 - 23 00

Ausgeraucht - Freier Leben ohne Nikotin

10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Thema: Informationsbörse:

- Kennenlernen verschiedener Methode zur Raucherentwöhnung
- Selbsttest zum Rauchverhalten
- Messung des Kohlenmonoxydwertes in der Atemluft
- AOK-Kursangebote

Referent: Herr Dipl.-Psychologe Walter Krappatsch, AOK-Nichtrauchertrainer

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wanne-Eickel e. V.

Info: Frau Magdalena Sonnenschein | Tel. (0 23 25) 9 69 - 4 00

Stressabbau durch TBo

14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Sporthalle der ehemaligen Albert-Schweitzer-Schule

Fritz-Reuter-Str. 1 | 44651 Herne

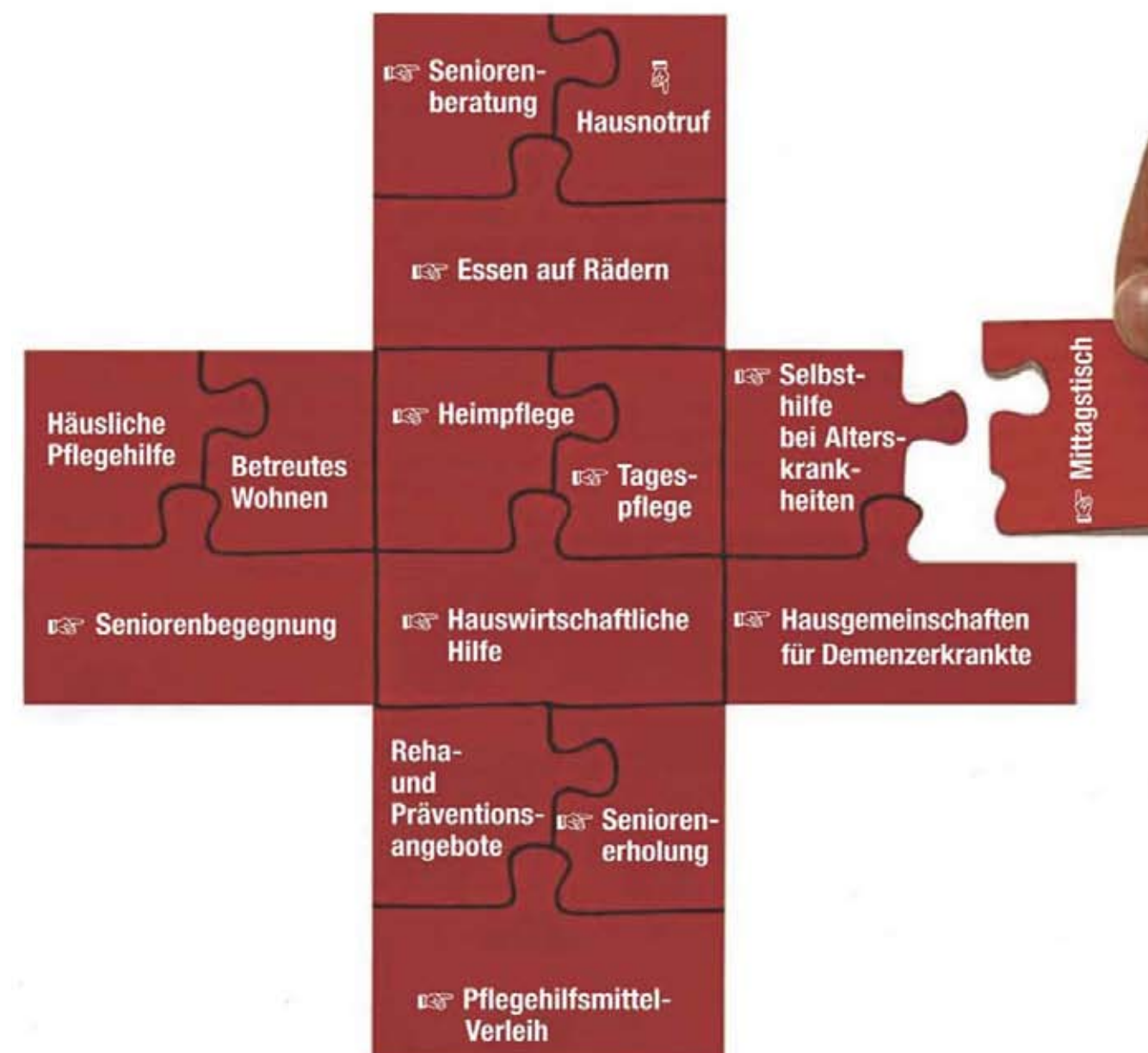
Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung am Mittwoch, den 05.03.08

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wanne-Eickel



Älter werden – sicher und zufrieden! Wir bieten Ihnen Rat und Hilfe:



Sie erreichen uns unter:

Tel. 0 23 25 / 9 69 - 0

www.drk-wan.de

09. März 08

3. Walk in Herne

ab 9.00 Uhr

Ort: Akademie Mont-Cenis | Herne-Sodingen

Mont -Cenis- Platz 1 | 44627 Herne

Thema:

Zum dritten Mal findet in diesem Jahr der „Walk in Herne“ statt. Zwei unterschiedlich lange Strecken wurden von den Veranstaltern abgesteckt (5 Kilometer: Akademie Walk, 13 Kilometer: Gysenberg Walk). Gestartet wird zu unterschiedlichen Zeiten in den Disziplinen Walking und Nordic Walking (W13: 12.00 Uhr, NW13: 12.05 Uhr, W5: 12.10 Uhr, NW5: 12.15 Uhr).

Start- und Zielgerade ist in der Halle die Akademie Mont-Cenis. Es sind zwei Verpflegungsstationen vorgesehen. Eine davon befindet sich im Zielbereich, eine zweite auf der 13-Kilometer-Strecke.

Der diesjährige „Walk in Herne“ gilt als Eröffnungsveranstaltung der Walkingserie „Westfalenwalk“ des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen.

Die Teilnehmer sowie alle Zuschauer erwarten ein attraktives Rahmenprogramm.

Anmeldung: www.walkinherne.de

Anmeldeschluss für die Teilnahme ist der 02. März 2008

Veranstalter: Turnverein Börnig -Sodingen 1888/90 e. V.
www.tbs-herne.de**Info:** Herr Siegfried Tempel

Auf der Rhode 19 | 44627 Herne

Tel. (0 23 23) 3 35 35

Email: siegfried.tempel@versanet.de

Herr Manfred Gallwitz

Mont -Cenis- Str. 228, 44627 Herne

Tel. (0 23 23) 1 46 20 41

Email: manfred.gallwitz@gmx.de

09. März 08

20 Jahre Herner Gesundheitswoche

445

Veranstaltungen zu Diagnose und Therapie von bestimmten Krankheiten ...

Tag der offenen Tür

14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Else-Drenseck-Seniorenzentrum der AWO

Am Katzenbuckel 40 – 44 | 44628 Herne

Thema:

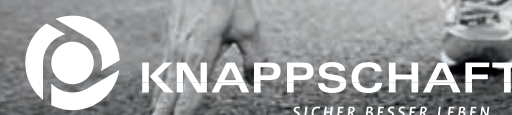
- Kraft- und Balancetraining bei Sturzgefährdung
- Aufbaukost, Prävention,
- besondere Kostformen bei Erkrankungen
- Sturzprophylaxen
- Körperpflege im Alter

Veranstalter: Else-Drenseck-Seniorenzentrum der AWO**Info:** Frau Woiressek (Pflegedienstleitung)

Tel. (0 23 23) 3 81 - 0

Eine Krankenkasse für alle. Für sportliche 12,7%.

Die Knappschaft – eine Krankenkasse, die sich kümmert. Profitieren Sie von vorbildlichen Leistungen und umfassendem Service. Wechseln lohnt sich. Besuchen Sie uns am 6. März 2008 zum Tag der offenen Tür bei der Knappschaft in Herne. Wir freuen uns auf Sie!



03. - 08. März 2008

Schulsportwoche

Während der Schulzeit im Stadtgebiet

Ort: Herner Sportstätten

Thema:

Sportfachschaften und ihre Vereine bieten in der Woche vom 3. - 8. März Schulklassen ein Sport- und Bewegungsprogramm mit unterschiedlichen Übungsstunden und Sportprojekten an, abgestimmt und organisiert durch den Stadtsportbund (SSB) und den Ausschuss für den Schulsport. Der zentrale Schulsporttag ist am Donnerstag, 6. März. Das Gesamtprogramm mit Angaben zu Inhalten, Orten und Zeiten sowie die Ausschreibung zum Wettbewerb um den SCHULSPORT-WANDERPOKAL teilen der SSB und der Ausschuss für den Schulsport den Schulen zu Beginn des 2. Halbjahres mit.

Absicht der Schulsportwoche ist, für das Sport treiben, möglichst lebenslang, zu motivieren. Damit ist die Schulsportwoche 2008 ein Projekt im Rahmen der landesweiten Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund - Gesundheit braucht Bewegung“.

Die einzelnen Aktivitäten sollen einen größtmöglichen positiven Erlebnis- und Erfahrungswert beinhalten. Kurz gesagt bei Schüler/innen und auch bei allen Akteuren steht der Spaß im Vordergrund. Dabei kann jeder von jedem lernen.

Vermittelt werden Grundqualifizierungen in der jeweiligen Sportart. Die Anforderungen liegen sowohl im Motorischen sowie Technischen als auch in der Teambildung sowie in der sozialen Auseinandersetzung miteinander. Ein maßgebendes Ziel ist erreicht, wenn die Schüler/innen unabhängig von ihren individuellen motorischen Fähigkeiten begeistert mitmachen und aktiv sind. Gemeinsam mit ihren verantwortlichen Lehrern/innen haben sie die Gelegenheit, den ausrichtenden Verein, das Übungsleiterteam sowie eine weitere Sportart kennen zu lernen.

Im Mittelpunkt der diesjährigen Schulsportwoche stehen die Sportarten Schwimmen und Fußball. Getestet werden die Grundaussdauer im Schwimmen sowie die Geschicklichkeit rund um den Fußball.

Grundlage beim Schwimmen ist der Erwerb des Ausdauer-schwimmabzeichens des Schwimmverbandes NRW: Die fünf Ringe für Ausdauer & Fitness im Wasser.

Das Ausdauer-schwimmabzeichen ist offen für jede Altersgruppe und wird in fünf Stufen verliehen. Alle diejenigen, die mindestens 15 Minuten an einem Stück im körpertiefen Wasser schwimmen, erhalten eine Urkunde sowie ein Abzeichen mit 1 Ring als Nachweis für die erbrachte Leistung. Beim Fußball wird die Abnahme des Spielabzeichens „WESTFALENPFERDCHEN“ für die 9-10 sowie die 11-12 jährigen Schüler/innen empfohlen.

Schulen nehmen das Ausdauer-schwimmabzeichen sowie das Spielabzeichen „WESTFALENPFERDCHEN“ eigenständig ab und erhalten die entsprechende Anzahl von Urkunden und Abzeichen. Schulen können Übungsleiter/innen aus der jeweiligen Fachsportart anfordern, die die Sportlehrer bei den Abnahmen unterstützen.

Am Schulsporttag (Donnerstag) stehen Übungsleiterteams zur Verfügung, die das Ausdauer-schwimmabzeichen in den Herner Bädern sowie das DFB Fußballabzeichen im Sportpark Eickel zusammen mit den verantwortlichen Lehrern/innen abnehmen.

Alle erworbenen Abzeichen im Schwimmen und Fußball im Rahmen der Schulsportwoche kommen in die Gesamtwertung für den Wettbewerb um den SCHULSPORT-WANDERPOKAL. Dabei wird die Anzahl der erworbenen Abzeichen ins Verhältnis zur Gesamtschülerzahl der jeweiligen Schule gesetzt.

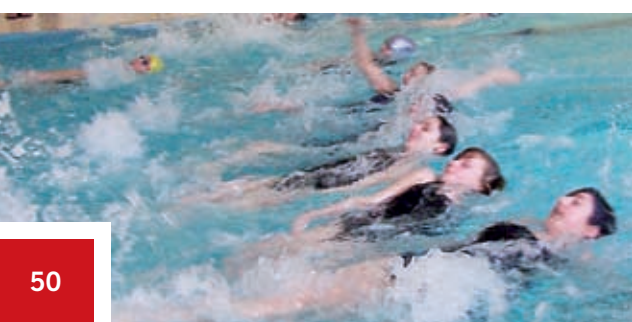
Die Ausschreibung erhalten die Schulen in einem gesonderten Schreiben.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V., Fachschaften Fußball und Schwimmen, Ausschuss für den Schulsport

Info:

Frau Ina Losch-Schroeder
Breitensportkoordinatorin im SSB
Tel. (0 23 23) 95 70 98

Herr Rüdiger Döring
Geschäftsführer des Ausschusses für den Schulsport im Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport der Stadt Herne
Tel. (0 23 23) 16 - 42 58



Schulprogramm:

„Wie mache ich mehr aus meinem Typ- Wodurch wirke ich?“

Ort: teilnehmende Schulen

Thema: Die Veranstaltung wendet sich an Schüler und Schülerinnen und versteht sich als Starthilfe bei der Arbeitsplatzsuche: Wodurch wirke ich, wie kann ich mehr aus meinem Typ machen? Wir reden über Techniken von verbaler und nonverbaler Kommunikation und erleben eine Kurzeinführung in die Farb- und Stillehre. Welche Farben, welche Formen passen zu mir?

Referentin: Frau Gerda Stifft

Veranstalter: DAK – Unternehmen Leben

Info & Anmeldung: Frau Gerda Stifft
Tel. (02 09) 3 80 78 01 20

Zwischen Fastfood und Kartoffelbrei

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema: Von falschen Diäten und richtiger Ernährung. Dr. Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren verschiedener Diäten und gibt Tipps zur richtigen Ernährung. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Referent: Herr Chefarzt Dr. Werner Hoffmann

Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Medizinische Klinik II
Tel. (0 23 25) 9 86 - 23 51

Keine Angst vorm Onkel Doktor

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema: Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab 5 Jahren. Wegen der großen Nachfrage können nur Kindergärten aus Wanne berücksichtigt werden.

Referent: Pflegedienstleitung des St. Anna Hospital

Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Pflegedienstleitung
Tel. (0 23 25) - 9 86 23 80

Von Gummi, Pille und Vertrauen

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema: Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg beschreibt und diskutiert die Wirkungsweise und Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen

Referent: Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg

Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Gynäkologie | Tel. (0 23 25) - 9 86 - 23 01

Die Angst vor dem ersten Mal

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema: Vom (falschen) Bild unserer Sexualität. Dr. Joachim Neuerburg beschreibt ein unbefangenes und realistisches Bild menschlicher Sexualität; frei von überhöhten Erwartungen und Gruppenzwängen. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen

Referent: Herr Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg

Veranstalter: St. Anna Hospital,
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Gynäkologie | Tel. (0 23 25) - 9 86 - 23 01

Fitness mit meinem eigenen Trainer

Termine nach Absprache

Ort: Fitness-Insel Herne

Roonstr. 7 | 44629 Herne

Thema: Sie wollten schon so lange, aber wissen nicht wie? Oder Sie brauchen einfach jemanden, der Sie motiviert und anleitet? Dann lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen!

Referent: Herr Tim Krickhahn, lizenzierter Fitnesstrainer

Veranstalter: Fitness-Insel Herne

Info: Herr Tim Krickhahn | Tel. (0 23 23) 2 29 09 19

Schnupperwoche Fitness-Insel

Termine nach Absprache

Ort: Fitness-Insel Herne

Roonstr. 7 | 44629 Herne

Thema: Dank qualifizierter Beratung und Einweisung ist Fitnesstraining auch ideal für Einsteiger. Wer uns nicht kennt, kann an jedem Tag der Gesundheitswoche mit seinem „Kennenlern“-Training starten!

Referenten: Frau Jeanette Kwasny, Herr Alexander Richter

Veranstalter: Fitness-Insel Herne

Info: Herr Tim Krickhahn | Tel. (0 23 23) 2 29 09 19

**Abteilung für Gesundheitsplanung
und Gesundheitsförderung im Fachbereich
Gesundheit der Stadt Herne,
Rathausstr. 6 | 44649 Herne
Tel. (0 23 23) 16 – 45 70**

Die Mitveranstalter

**AOK Westfalen-Lippe
Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne,
Vertriebsgebiet Herne**
Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 1 44 – 1 01

**Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im
Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen**
c/o Herr Wolfgang Friebe | Molenweg 7
44629 Herne | Tel. (0 23 23) 8 02 51
c/o Herr Klaus Hackforth | Kronprinzenstr. 55
44623 Herne | Tel. (0 23 23) 4 30 91

AWO Arbeiterwohlfahrt - Unterbezirk Ruhr-Mitte
Poststr. 38 | 44629 Herne | Tel. (0 23 23) 22 84 33

Ausschuss für den Schulsport Herne
c/o Herr Rüdiger Döring, Geschäftsführer des Ausschusses
für den Schulsport im Fachbereich Öffentliche Ordnung und
Sport der Stadt Herne | Auf dem Stennert 9
44627 Herne | Tel. (0 23 23) 16 – 42 58

Sanitätshaus Beyersdorf GmbH
Bahnhofstr. 259 | 44629 Herne
Tel. (0 23 23) 9 47 90

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. (0 23 23) 16-36 36

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
c/o Frau Traudel Moschner | Vossnacken 21
44628 Herne | Tel. (0 23 23) 39 01 89

**Caritasverband Herne e. V.
Geschäftsstelle Herne** | Glockenstr. 7
44623 Herne | Tel. (0 23 23) 13 86 - 0

DAK Geschäftsstelle Herne
Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 1 47 54 – 0
Springermarkt 1 | 45894 Gelsenkirchen
Tel. (02 09) 38 07 80 - 0

**Deutscher Diabetikerbund
Herner Diabetes-Schulungszentrum**
c/o Dr. med. Manfred Plum | Hauptstraße 191
44652 Herne | Tel. (0 23 25) 7 38 50

Deutsche Rheuma-Liga NW e. V. - AG Herne
c/o Frau Margot Kamarys | Eiselenstr. 19
44625 Herne | Tel. (0 23 23) 45 11 59

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wanne-Eickel e. V.**
Harkortstraße 29, 44652 Herne
Tel. (0 23 25) 9 69 – 5 00

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Schulstraße 67 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 1 48 06 90

DJK Germania Holthausen e. V.
c/o Frau Wai Ying Fan | Voßstr. 8 | 44627 Herne
Tel. 01 76 – 24 38 25 71

DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstr. 20 | 44651 Herne
Tel. (0 23 25) 9 69 – 0

Else-Drenseck-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt
Am Katzenbuckel 40 – 44 | 44628 Herne
Tel. (0 23 23) 3 81 - 0

Evangelische Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 A | 44651 Herne
Tel. (0 23 25) 3 35 49

**Evangelische Krankenhausgemeinschaft
Herne, Castrop-Rauxel gGmbH**
- Zentrale Krankenpflegeschule
- Thoraxzentrum Ruhrgebiet Betriebsstelle Eickel
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 4 92 - 0

Fitness-Insel Herne
Roonstr. 7 | 44629 Herne
Tel. (0 23 23) 2 29 009 19

Förderverein „Die Revierinitiative“
c/o Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. (0 23 23) 4 99 -18 39

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.,
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne
Tel.: (0 23 23) 94 62 20
Email: hueppe@gastro-praxis-herne.de

Hepatitis Hilfe NRW e. V.- Selbsthilfegruppe Herne
c/o Frau Irene van Dongen
Tel. (0 23 61) 9 08 40 35

Hibernia-Kindergarten e. V.
Holsterhauser Str. 70 E | 44652 Herne
Tel. (0 23 25) 9 19 – 2 26

Impuls - Erleben Sie Fitness
Ömriye Wandt | Herner Str. 69 | 44652 Herne
Tel. (0 23 25) 56 97 19

Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Tel. (0 23 23) 66 99

**Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Arbeitskreis Frauen und Gesundheit**
Berliner Platz 5 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 16 -28 36

Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule
Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Jugendförderung der Stadt Herne, Team Herne-Mitte
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. (0 23 23) 16 – 33 98

Kidsplanet Herne
Castroper Str. 80 | 44628 Herne
Tel. (0 23 23) 3 84 30 - 0

Knappschaft Herne
Westring 219 | 44629 Herne
Tel. (0 23 23) 14 06 78

**Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches
Engagement der Stadt Herne**
Kirchhofstr. 5 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 16 – 33 90

MAKiTA e. V.
Kinder-Tagesstätte | Düngelstraße 37
44623 Herne | Tel. (0 23 23) 4 42 28

Mont-Cenis-Gesamtschule
Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne
Tel. (0 23 23) 16 – 40 20

Neumarkt-Apotheke
Schulstraße 34 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 5 08 74

Paracelsus-Apotheke
Dr. Robert Sibbel | Gerichtsstr. 8
44649 Herne | Tel. (0 23 25) 7 17 27

Psychiatriekoordinator der Stadt Herne
Rathausstr. 6 | 44649 Herne
Tel. (0 23 23) 16 - 45 70

RAA Herne
Michaelstr. 15 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 5 36 48

Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstr. 15 | 44652 Herne
Tel. (0 23 25) 5 92 – 1 46

Ruhr-Apotheke
Dr. Robert Sibbel | Hauptstr. 225
44649 Herne | Tel. (0 23 25) 7 31 38

**Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand
Wanne-Eickel**
Frau Therese Littmann | Edmund-Weber-Str. 22
44651 Herne, Tel. (0 23 25) 7 56 31

**Selbsthilfegruppe Schlaganfallpatienten und
deren Angehörige**
Frau Brigitte Gröne | Tel. (0 23 23) 3 24 81
Frau Barbara Bade | Tel. (0 23 23) 95 60 21

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne
Freiligrathstr. 12 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 16 - 35 85

**Stadtsportbund Herne e.V. (SSB)
Fachschaft Sport der Älteren**
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 95 70 98

**St. Anna-Hospital – Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie**
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 9 86 - 0

**St. Marien-Hospital Eickel – Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik**
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

Städtische Tageseinrichtungen für Kinder
Drögenkamp 10 | 44653 Herne | Tel. (0 23 23) 2 23 83
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne | Tel. (0 23 23) 16 – 36 30
Kaiserstr. 72 | 44629 Herne | Tel. (0 23 23) 92 30 94
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne | Tel. (0 23 23) 23 04 65

**Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne
Klinikum der Ruhr-Universität Bochum**
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. (0 23 23) 4 99 – 0

Theater Pappmobil
c/o Herr Bernd Staklies | Behrensstr. 5
44623 Herne | Tel. (0 23 23) 5 11 10

Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V.
Castroper Str. 184 | 44627 Herne
Tel. (0 23 23) 332 44

TV Röhlinghausen 1883 e. V.
Postfach 240 112 | 44641 Herne
Tel. (0 23 25) 3 60 34

**Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel**
Bebelstr. 22 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 95 20 – 0

VHS Herne
Haus am Grünen Ring | Wilhelmstr. 37
44649 Herne | Tel. (0 23 23) 16 – 32 39

Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum
Kronenstraße 6 | 44625 Herne
Tel. (0 23 23) 96 78 32

Die Sponsoren

Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne,
Tel. (0 23 23) - 54 90 0

AOK Westfalen-Lippe

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 1 44 - 0

A. Budde GmbH

Berliner Platz 4 A | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 95 37 - 0

Caritasverband Herne e. V.

Hauptstr. 311 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 92 80 - 80

DAK – Unternehmen Leben

Springermarkt 1 | 45894 Gelsenkirchen
Tel. (02 09) 3 80 78 01 20

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Wanne-Eickel

Geschäftsstelle: Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. (0 23 25) 9 69 – 5 00

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

Altenhöfener Str. 19 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 49 69 – 0

Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne, Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 4 98 - 0

Fliesen Polomski

Meesmannstr. 1-3 | 44625 Herne
Tel. (0 23 25) 46 74 02

Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Tel. (0 23 23) 66 99

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 19 09 – 0

Hörgeräte Schmits Inh. Paul Rybarsch

Viktor-Reuter-Straße 6 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 5 13 36

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. (0 23 23) 14 06 - 78

Kosmetik-Car

Tanja Geitner, Kosmetikerin | Hauptstr. 380
44649 Herne | Tel. (0 23 25) 6 34 54 44

Moritz-Apotheke

Hauptstr. 244 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 9 89 77

Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 7 17 27

Pinguin-Apotheke

Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 1 20 90

Ruhr-Apotheke

Hauptstr. 225 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 7 31 38

Sanitätshaus Beyersdorf GmbH

Bahnhofstr. 259 | 44629 Herne
Tel. (0 23 23) 9 47 90

Sanitätshaus Laufer GmbH

Manteuffelstraße 7d | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 5 01 23

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 592 – 0

Stahl GmbH

Meesmannstr. 1-3 | 44625 Herne
Tel. (0 23 25) 96 88 - 0

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel (0 23 23) 4 99 – 0

Straßenbahn Herne - Castrop-Rauxel GmbH

An der Linde 41 | 44627 Herne
Tel. (0 23 23) 38 93 - 0

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 986 – 0

**Zugegeben: Hin und wieder müssen Sie
sich ohne uns aufwärmen.**



Damit es in Herne läuft, sind wir mit unserer Energie rund um die Uhr zur Stelle. Und damit hier noch mehr läuft, engagieren wir uns vor Ort. Mit der Unterstützung vieler guter Projekte und Vereine, die wir gerne „anfeuern“. Damit Sie sich aufs Aufwärmen konzentrieren können ...

www.stadtwerke-herne.de

Stadtwerke Herne AG 
Ein kurzer Weg. Viele Lösungen.



Immer eine Spitzenposition:



AOK Westfalen-Lippe

- **Günstiger Preis**
- **Umfassende Leistungen**
- **Ausgezeichneter Service**



- ➡ **Geschäftsstellen in Herne und Wanne-Eickel**
- ➡ **Kundenfreundliche Öffnungszeiten**
- ➡ **Samstagsservice in Herne (9:00-12:00 Uhr)**
- ➡ **Servicetelefon außerhalb der Öffnungszeiten bis 20:00 Uhr, Telefon: 0180 1112255 (3,9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz)**

Wechseln Sie jetzt zur AOK Westfalen-Lippe und nutzen Sie alle Vorteile der Gesundheitskasse!

Hermann-Löns-Str. 54
44623 Herne
Tel.: 02323/144-0
Fax: 02323/144-109



Hauptstr. 1-5
44651 Herne-Wanne-Eickel
Tel.: 02325/9715-0
Fax: 02325/9715-19

AOK -Gesundheitszentrum
Schaeferstr. 11
44623 Herne
Tel.: 02323/144-310
Fax: 02323/144-119

Unsere Öffnungszeiten:

Montags bis freitags von 7:30 Uhr bis 16:00 Uhr, donnerstags bis 17:30 Uhr.

zusätzlich sind wir hier auch samstags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr für Sie da.

Email: Die.Gesundheitskasse@wl.aok.de

www.aok.de/wl

AOK
Die Gesundheitskasse.