

Gesundheit:

Keine Eintagsfliege!

21. Herner Gesundheitswoche

23. - 28. März 2009

2009



MITTWOCH
25



MONTAG
23

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 ...



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste,



„Gesundheit – keine Eintagsfliege!“ so lautet das Motto der 21. Herner Gesundheitswoche. Es erinnert uns daran, regelmäßig etwas für unsere Gesundheit, für Körper und Seele, zu tun. Für viele von uns gehört die Gesundheitsförderung tatsächlich auch zum täglichen Leben; achten doch die meisten auf eine vorwiegend gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung und sie besuchen die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen. Doch manchmal bleibt es eben nur bei den guten Vorsätzen. Wir alle aber sollten unsere Gesundheit erhalten, indem wir sie auch ganz persönlich pflegen. In unserem Land und in unserer Stadt dürfte uns dieses leicht fallen, denn das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen ist groß.

Seit nunmehr zwei Jahrzehnten ist die Gesundheitsaufklärung und –förderung untrennbar mit der Herner Gesundheitswoche verbunden. Dank der weitreichenden Initiative, die der Fachbereich Gesundheit entwickelte, konnten viele Kooperationspartner gewonnen werden. Auch das diesjährige umfangreiche Programmangebot, das sich inhaltlich an den Erkenntnissen und Empfehlungen der Herner Gesundheitskonferenzen orientiert, wird wieder von zahlreichen Institutionen, Organisationen und vielen engagierten Menschen aus unserer Stadt unterstützt.

Die Veranstaltungen vermitteln uns ein von der Ottawa Charta beeinflusstes Verständnis von Gesundheit. Danach wird „Gesundheit“ nicht allein als „Abwesenheit von Krankheit“ begriffen. Unsere Gesundheit wird immer auch bestimmt durch den positiven Einfluss von gemeinschaftlicher Erkenntnis, gemeinsamem Tun, von Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

In den vergangenen 20 Jahren stellten sich rund 280 Organisationen und Unternehmen aus dem Gesundheitssektor sowie viele städtische Dienststellen, auch viele Schulen, Kindergärten und Herner Sportvereine sowie weitere Einrichtungen und Initiativen in den Dienst der Gesundheit. Zudem wurde das bürgerschaftliche Engagement, in Selbsthilfe und Ehrenamt zu einer tragenden Säule der Herner Gesundheitswoche.

Der Erfolg der „Herner Gesundheitswoche“ beruht auf dieser Vielfalt des Angebotes und der großartigen Kooperation aller Beteiligten. Ihnen möchte ich im Namen der Herner Bürgerinnen und Bürger für ihr persönliches Engagement sehr herzlich danken.

Ich wünsche auch der 21. Herner Gesundheitswoche einen erfolgreichen Verlauf und den sicherlich zahlreichen Besucherinnen und Besuchern informative, aktive und unterhaltsame Tage!

Horst Schiereck

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Diakoniestation Herne
Altenhöfener Str. 19
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23
Fax: 0 23 23 - 49 69 - 25

Diakoniestation Wanne-Eickel
Hauptstr. 245a
44649 Herne

Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 11
Fax: 0 23 25 - 97 18 - 20



Evangelisches Krankenhaus Herne 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 Fachkliniken. 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.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Kliniken am 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. Dipl.-Oec. Erich Hecker

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

Drs. 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

23.-28. März 09

Montag

23. März

Sicher zu Hause bewegen –
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

Raus aus dem Alltag

Präventionsangebote der BARMER

Kostenfreier Sehtest

Gesundheitsbewusst durchs ganze
Leben

Sehtest

Therapeutisches Reiten

Das Gleichgewicht auf dem Rücken
der Pferde finden können

Montagsfrühstück

Einführung in das Nordic Walking

Die wichtigen Werte im Blick

Bewegung rund um das Kind in Pluto

Vom Korn zum Brot,
von der Milch zum Käse

Entspannung vertiefen: **Tibetische
Klangschalen ergänzen das autogene
Training**

Fatburner Step

Pilates

Power Yoga

Dienstag

24. März

Sicher zu Hause bewegen –
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

Mit allen Sinnen (er-)leben

Kostenfreier Sehtest

Gesundheitsbewusst durchs ganze
Leben

Sehtest

Raus aus dem Alltag

Auch im Alter aktiv bleiben

Präventionsangebote der BARMER

Individuelle Ernährungsberatung

Schneller Gesundheitsscheck

Ernährung und Gesundheit

„Ein Leben mit Parkinson“

Gesund kochen für jedes Alter

Die wichtigen Werte im Blick

Wirbelsäulengymnastik

Senioren-gymnastik

Vom Korn zum Brot,
von der Milch zum Käse

Osteoporose – keine Eintagsfliege

Patientenseminar: „Sturz und Knochen“

Rentenberatung

Step-Aerobic

Diagnose, Behandlung und Beratung
bei Demenzerkrankungen

Muss Bluthochdruck immer
medikamentös behandelt werden?

Diabetes mellitus – mehr als hoher
Blutzucker

Rückentraining auch für Ungeübte

Moderne Technik hilft heilen, neue
Geräte für die Strahlentherapie

Wenn das Essen schwerfällt

Mobil und beweglich bis ins hohe Alter

Warum immer ich, muss ich denn alles
selber machen?

Dauerhafte Gesundheit durch
Selbsthilfe

Mittwoch

25. März

Sicher zu Hause bewegen –
Sturzgefahren erkennen und
vorbeugen

Präventionsangebote der BARMER

Erlebniswelt Ätherische Öle

Kostenfreier Sehtest

Raus aus dem Alltag

Gesundheitsbewusst durchs ganze
Leben

Sehtest

Allergien und Allergieauslöser im
Kinderzimmer

Etwas geht immer – Das Herner
Netzwerk für Wohnungslose und
chronisch Abhängigkeitskranke
Menschen stellt sich vor

Die wichtigen Werte im Blick

Bewegungsantworten auf
Alltagsprobleme

Sa İık Sohbeti : Fazla yemedi im halde
, kan ekerim yine de yüksek !? Ne
yapabilirim ! ?

Einführung in das Nordic Walking

Rückenschule

Locker vom Hocker

Wenn die Blase stresst –
Harnwegsinfektionen und andere
schmerzhafte Blasenerkrankungen

Schlaganfall – kein Eintagsproblem

Informationsstand VdK

Mit allen Sinnen (er-)leben

Fachvortrag mit Tag der Offenen Tür

Wenn die Nieren versagen

SHG Fibromyalgie

Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

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

23.- 28. März 09

„Essen und Trinken für ein langes Leben“

Warum wirkt Röntgenstrahlung wie niedrig dosiertes Cortison? – Linderung für die verschlissenen Gelenke

„Hier gibt es was auf die Ohren“ – Wie schützen Musikerinnen und Musiker ihr Gehör?

Spiel, Sport und Bewegung

Erste Hilfe am Kind

Anonyme Alkoholiker

Alkoholfrei und mehr!

Frauen und Rauchen

Frau und Gesundheit – frühlingsfit mit der Knappschaft

Was Sie schon immer über die MS wissen wollten

12. Herner Lebertag

Donnerstag 26. März

Sicher zu Hause bewegen – Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

Kostenfreier Sehtest

Raus aus dem Alltag

Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben

Sehtest

Schneller Gesundheitsscheck

Präventionsangebote der BARMER

Individuelle Ernährungsberatung

Seniorengymnastik

Ernährung und Gesundheit

„Schnelle Hilfe rund um die Uhr“

Tag der offenen Tür der Selbsthilfegruppen Sucht des Diakonischen Werkes Herne

„Tag der offenen Tür“

Erste Breikost

Tanz kennt kein Alter

Der Sozialpsychiatrische Dienst heute

Rückenschule

Rentenberatung

Mit allen Sinnen erleben und genießen

Diagnose, Behandlung und Beratung bei depressiven Erkrankungen im Alter

Freitag 27. März

Sicher zu Hause bewegen – Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

Kostenfreier Sehtest

Präventionsangebote der BARMER

Raus aus dem Alltag

Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben

Sehtest

Die wichtigen Werte im Blick

Einführung in das Nordic Walking

Gesunde Ernährung

Entspannung

„Glücksmoment Schwein“
Mini-Schweine als Therapie

Was ist gesund – was hält gesund?

Bewegung hält uns jung – Tanzen für Senioren

Konsole oder Platte, wer ist fitter auf der Matte?

„Glück kann man teilen – Sorgen auch“
– Leben mit einem behinderten Kind

Samstag 28. März

Kostenfreier Sehtest

Sehtest

Wir ernähren uns gesund

Das Abnehmprogramm myline

TBo Workout

Gesundheitsgang

Impressum

Herausgeber:

Stadt Herne | Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung und Redaktion:

Annemarie Schnigge / Simone Sowe

Fachbereich Gesundheit | Abteilung 43/5

Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung

v.i.S.d.P.:

Dr. phil. Alexander Brandenburg

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Telefon: 02323 164570

www.gesundheit-in-herne.de

alexander.brandenburg@herne.de

Gestaltung | Illustration:

EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com

Auflage:

6.000 Exemplare

23.- 28. März 09

Veranstaltungen in der Gesundheitswoche

Der TV Röhlinghausen 1883 bietet in der Gesundheitswoche zu folgenden Sportarten Veranstaltungen an:

Breitensport
Aerobicgymnastik
Turnen
Kinderturnen
Schwimmen
Wassergymnastik
Nordic Walking
Step-Aerobic
Square Dance
Hapkido (Kampfsportart Korea)
Volleyball
Badminton
Selbstverteidigung
Kampfsport
Mutter-Kind-Schwimmen
Bewegungserziehung

Veranstaltungen nach Vereinbarung

„Von Gummis, Pillen und Vertrauen“
„Die Angst vor dem ersten Mal -
Vom falschen Bild unserer Sexualität“
„Zwischen Fast Food und Kartoffeln.
Von falschen Diäten und richtiger
Ernährung“
„Keine Angst vorm Onkel Doktor“
Kostenloser Fuß-Check

Veranstaltungen der Herner Kindergärten

Dienstag | 24.03.09
Mittwoch | 25.03.09
„Entspannt lernt und arbeitet es sich
besser, das trifft groß und klein,
uns alle“
Mittwoch | 25.03.09
„Bewegung, Spiel und Sport“ –
für Eltern der Einrichtung
Donnerstag | 26.03.09
„Yogazwerge im Land der Phantasie“
Freitag | 27.03.09
„Die Tänzerin im Zauberwald“
Montag | 23.03.09
„Ernährungsverhalten von Kindern“
Dienstag | 24.03.09
Kindersport macht Spaß!
Mittwoch | 25.03.09
„In der Ruhe liegt die Kraft!“ –
Entspannung für Eltern und Kinder
der Einrichtung
Donnerstag | 26.03.09
Walking durch den Holsterhauser
Park (nur für Eltern und Kinder der
Tageseinrichtung)

Veranstaltungen der Herner Schulen

Montag | 23.03.09
„Was Kinder stark macht“
Dienstag | 24.03.09
„Mein Körper gehört mir“
Donnerstag | 26.03.09
„Bewegung hält fit“
23.03.09 – 27.03.09
„Gesundes Schulfrühstück“
23.03.09 – 28.03.09
„Bewegte Schule – jeden Tag“
23.03.09 – 27.03.09
So werden wir fit – Gesunde
Ernährung und Bewegung
Dienstag | 24.03.09
„Die Bedeutung von Bewegung für
Kinder im Grundschulalter“
Mittwoch | 25.03.09
„Ernährung und Fitness“
„Sexualität des Menschen“
„Sucht(verhalten) – falscher Weg“
23.03.09 – 28.03.09
Projekt Baby!
23.03.09 – 27.03.09
Massagen / Entspannung
Gesundes Frühstück
Erste Hilfe für Schüler
Dienstag | 24.03.09
Bewegung hält Kinder
fit und gesund
23.03.09 – 27.03.09
Stressbewältigung bei Kindern
„Entspannung“
„Fit durch den Schulalltag – mit
Tanzen, Singen, Springen, wird es
uns gelingen!“
„Erste Hilfe mit und bei Kindern“



Treue ist ein Zeichen
wahrer Liebe.
Oder für eine gute
Krankenkasse.

**Auch in diesem Jahr erreicht die Knappschaft
Spitzenplätze im Kundenmonitor Deutschland:**
Platz 1 bei den treuesten Kunden. Platz 1 bei den Kunden,
die sich am besten abgesichert fühlen. Aber überzeugen
Sie sich gerne selbst unter **www.knappschaft.de** oder
Telefon **08000 200 501** (gebührenfrei).



KNAPPSCHAFT

SICHER BESSER LEBEN

23. März 09

Eröffnung der 21. Herner Gesundheitswoche

11.00 Uhr

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

Begrüßung: Herr Hans-Jürgen Mulski | Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse

Eröffnungsansprache: Herr Oberbürgermeister Horst Schiereck

Gastvortrag: Herr Thomas Altgeld | Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.

Unterhaltung: Musical „Die Piraten“. Die Chor- und Theater AG der GS Claudiusstraße unter der Leitung von Frau Elsbeth Gruhn und Frau Birgit Prygodda

Musikalische Begleitung: Elmar-Dissinger-Trio

Veranstalter: Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-4570

Herne Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Info: Dr. phil. Alexander Brandenburg | 02323 16-4570

-DISCOUNT UMZÜGE-

www.discount-umzuege.com

wünscht allen Besuchern der
21. Herner Gesundheitswoche
eine interessante, erkenntnisreiche
und aktive Zeit.

Ihr Daniel Lorek

-DISCOUNT UMZÜGE-

Hermann-Löns-Straße 65

44623 Herne

23. März 09**Sicher zu Hause bewegen**
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

(Broschürenangebot)

8.00 - 16.00 Uhr**Ort: AOK Herne**

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstr. 15 | 44651 Herne

Thema:

Bis ins hohe Alter hinein möglichst fit und von schweren Verletzungen verschont zu bleiben, ist keine Frage des Zufalls. Viel Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Kraft und ein gutes körperliches Balancegefühl können helfen, Stürze zu vermeiden. Die AOK hält eine Broschüre zum Thema Sturzvermeidung bereit.

Veranstalter: AOK Herne

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Wilfried Menke

Tel. 02323 144101

Raus aus dem Alltag**9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne**

Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationsgespräche mit Senioren über Reisen im besten Alter, mit Müttern und Kindern über Kurangebote, Antragstellung und Kurplatzsuche, Ferienfreizeiten für Menschen mit Behinderungen – Kinder / Jugendliche / Erwachsene.

Veranstalter: Caritasverband Herne

Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Sandra Colitti

Tel. 02323 138612

Präventionsangebote der BARMER**9.00 - 12.30 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Die BARMER bietet eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten wie Präventionskurse in Herne, Medicos AufSchalke und sogar Gesundheitswochen. Informieren Sie sich unverbindlich im Kundencenter der BARMER Herne.

Veranstalter: BARMER Herne

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Frank Schlamann

Tel. 018500 826450

Kostenfreier Sehtest**9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Fielmann**

Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Thema:

Überprüfung der aktuellen Sehstärke, Visusprüfung, Bildschirmarbeitsplatzbrillensituation.

Referentin: Frau Alla Beschochlowa, Augenoptikermeisterin**Veranstalter:** Fielmann | Hauptstr. 235 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Alla Beschochlowa (Herne-Wanne)

Tel. 02325 71513

Kostenfreier Sehtest**9.00 - 19.00 Uhr****Ort: Fielmann**

Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Thema:

Überprüfung der aktuellen Sehstärke, Visusprüfung, Bildschirmarbeitsplatzbrillensituation.

Referent: Herr Hubert Borg, Augenoptikermeister (Herne)**Veranstalter:** Fielmann | Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Herr Hubert Borg (Herne)

Tel. 02323 147680

Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben**9.00 - 15.00 Uhr****Ort: Vereinigte IKK**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Vereinigten IKK beraten Sie über gesundes Leben in jedem Lebensalter, z. B. Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche, Schutzimpfungen, Krebsvorsorge, Check-Up 35, regelmäßige Vorsorgetermine beim Zahnarzt, Gesundheitskurse. Dazu geben wir Ihnen Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Vorsorge, gesunde Ernährung und Bewegung vom Kindes- bis Seniorenalter zusammengestellt. Besuchen Sie uns und lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen, testen Sie verschiedene Gymnastikgeräte in unserem Fitness-Parcours, erhalten Sie eine frühlinghafte Überraschung.

Veranstalter: Vereinigte IKK, Regionaldirektion Herne /

Castrop-Rauxel | Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Tel. 02323 9520-0

Sehtest

9.00 - 18.30 Uhr

Ort: Haus der Optik

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Thema:

Kostenloser Sehtest incl. Brilleninspektion. Benötige ich eine Brille? Stimmt die Brillenglasstärke noch?

Veranstalter: Haus der Optik

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

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:

Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes. Nach telefonischer Absprache besteht um 9:00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit ab dem St. Marien-Hospital Eickel (Treffpunkt Haupteingang).

Referentinnen: Frau Ilse Bendner | Frau Anja Simbeck

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand

Tel. 02325 374-0

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 Gelegenheit zu geselligem Austausch. Zeitgleich können Einzelgespräche mit Sozialarbeitern stattfinden. Am heutigen Termin informieren Mitarbeiter des SpD zusätzlich auch Angehörige und andere Interessierte über Arbeitsinhalte des SpD.

Referentinnen: Frau Krüger, Frau Babik

Veranstalter: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst | Freiligrathstr. 12
44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Krüger | Tel. 02323 16-2450

Frau Babik | Tel. 02323 16-3585

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: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut und Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)

Frau Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV)

Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Briesack, Nordic Walking Basic Instructor (WFLV)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und
Psychosomatik
Marienstraße 2
44651 Herne

Info:

Herr Martin Brand
Tel. 02325 374-0



**ANNA
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST**

Grundpflege

- Waschen und Teilwaschen
- Baden/Duschen

Behandlungspflege

- Wundversorgung (Verbände, Umschläge, Wickeln)
- Dekubitusversorgung
- Krankenhausnachsorge
- Medikamentengabe
- Injektionen subcutan und intramuskulär
- Infusionstherapie
- Versorgung von Portsystemen und parenterale Ernährung



**Anna Stawinoga
Horsthauser Str. 171
44628 Herne**

**Tel.: 02323/ 388 594
Fax: 02323/ 147 93 43**

23. März 09**Die wichtigen Werte im Blick****14.00 - 16.00 Uhr****Ort: DAK, Geschäftsstelle Herne**

Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

Thema:

Kostenlose Messung des Blutdruckes sowie Ermittlung des Blutzuckerwertes für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Veranstalter: Caritas Sozialstation im Caritasverband Herne

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Rita Ludwig

Tel. 02325 928080

Bewegung rund um das Kind in Pluto**14.00 - 17.00 Uhr****Thema:**

Hockey-Spielen im Saal, Calcetto (Straßenfußball auf dem Plutogelände), Rutschen auf der Rollenrutsche für Kinder im Alter von 6–13 Jahren.

Veranstalter: Team Pluto

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Marga Germaine

Tel. 02325 655657

**Vom Korn zum Brot,
von der Milch zum Käse****15.00 - 17.30 Uhr****Thema:**

Am Montag besteht die Möglichkeit, aus Korn Mehl zu erstellen, dieses wird dann zu Brot verarbeitet. Am Dienstag werden wir gemeinsam einen Frischkäse zubereiten. Abschließend gibt es eine Brotzeit am Lagerfeuer.

Veranstalter: Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Team Herne-Mitte

Frau Silvia Hanisch | Herr Gerd Stoll

Tel. 02325 44082

Sanitätshaus**Öffnungszeiten**

Montag – Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr

Samstag geschlossen

Laufer
GmbH

Ärztebedarf • Reparaturservice
Reha-Artikel • Sanitätshaus

Neuer Eingang
Manteuffelstr. 7d
Hofeinfahrt

Manteuffelstraße 7d • 44629 Herne • direkt am Haus
Tel. 02323 / 50123 + 51380 • Fax 02323 / 18327 • www.rudolf-laufer.de

Fatburner Step

17.00 - 17.55 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Wir steppen uns mit leichten Schritten der Stepp-Aerobic fit. Für Frauen und Männer, die die Grundschrte der Aerobic kennen. Inhalt des Kurses: 40 Minuten Ausdauertraining, 15 – 20 Minuten Kräftigung der Problemzonen.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan

Tel. 0176 24382571

Pilates

18.00 - 18.55 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Wir halten uns fit mit Pilates: Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur zur ruhiger Entspannungsmusik. Für Frauen und Männer ab 18 Jahren geeignet.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan

Tel. 0176 24382571

**Entspannung vertiefen:
Tibetische Klangschalen ergänzen
das autogene Training**

17.30 Uhr

Ort: Medienraum Station 4

St. Marien-Hospital Eickel | Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referentin: Frau Gisela Hertel, Dipl.-Sozialarbeiterin

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel,

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Info: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Power Yoga

19.00 - 19.55 Uhr

Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Power für den Rücken mit Power Yoga. Intensive Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur.

Geeignet ab 16 Jahren!

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan

Tel. 0176 24382571



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



24. März 09**Sicher zu Hause bewegen**
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

(Broschürenangebot)

8.00 - 16.00 Uhr**Ort: AOK Herne**

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstr. 15 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09****Mit allen Sinnen (er-)leben****8.30 - 13.00 Uhr****Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“**

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Förderung aller Sinne und der erweiterten Wahrnehmung durch Sinnes- und Bewegungsparcours, Geschmacks- und Genusserlebnis für die Schüler der Freiherr-vom-Stein-Hauptschule.

Veranstalter: Stadt Herne, Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum

„Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Herr Wilfried Papenbrock

Tel. 02323 16-3495

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

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Wohnen in Herne – HGWEin 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.deWir bieten
Ihnen
attraktiven
Wohnraum
für Jung & Alt.**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 19.00 Uhr****Ort: Fielmann**

Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Thema:Überprüfung der aktuellen Sehstärke, Visusprüfung,
Bildschirmarbeitsplatzbrillensituation.**Referent:** Herr Hubert Borg, Augenoptikermeister (Herne)**Veranstalter:** Fielmann | Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Herr Hubert Borg (Herne)

Tel. 02323 147680

Kostenfreier Sehtest**9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Fielmann**

Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Thema:Überprüfung der aktuellen Sehstärke, Visusprüfung, Bild-
schirmarbeitsplatzbrillensituation.**Referentin:** Frau Alla Beschochlowa, Augenoptikermeisterin**Veranstalter:** Fielmann | Hauptstr. 235 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Alla Beschochlowa (Herne-Wanne)

Tel. 02325 71513



SENIOREN-WOHN PARK®

FLORA MARZINA



SENIOREN-WOHN PARK®

KOPPENBERGS HOF



Lebensqualität im Alter

Sie sollten immer das Gefühl haben, sicher und komfortabel leben zu können und dabei **Geborgenheit und Respekt** erfahren. In unseren Senioren-Wohnparks spricht die **professionelle Betreuung** für sich.



Wir bieten Ihnen:

- Vollstationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Betreuung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen
- Senioren-Begegnungsstätte
- Ergo- und Physiotherapie
- Einzelzimmer mit Balkon
- Zentrumsnähe

Senioren-Wohnpark Flora Marzina
Heidstr. 132 • 44649 Herne

Probewohnen möglich



Wir bieten Ihnen:

- Vollstationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Friseur
- Fußpflege
- Einzelzimmer mit Balkon
- Zentrumsnähe

Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 • 44623 Herne

www.senioren-wohnpark.com

Rufen Sie uns gerne unverbindlich für weitere Informationen
an. Tel. 0800/47 47 202 (vollkommen kostenlos)

24. März 09**Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben****9.00 - 15.00 Uhr****Ort: Vereinigte IKK**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Vereinigten IKK beraten Sie über gesundes Leben in jedem Lebensalter, z. B. Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche, Schutzimpfungen, Krebsvorsorge, Check-Up 35, regelmäßige Vorsorgetermine beim Zahnarzt, Gesundheitskurse. Dazu geben wir Ihnen Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Vorsorge, gesunde Ernährung und Bewegung vom Kindes- bis Seniorenalter zusammengestellt. Besuchen Sie uns und lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen, testen Sie verschiedene Gymnastikgeräte in unserem Fitness-Parcours, erhalten Sie eine frühlinghafte Überraschung.

Veranstalter: Vereinigte IKK, Regionaldirektion Herne / Castrop-Rauxel | Bebelstr. 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Sehtest**9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Haus der Optik**

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Thema:

Kostenloser Sehtest incl. Brilleninspektion. Benötige ich eine Brille? Stimmt die Brillenglasstärke noch?

Veranstalter: Haus der Optik | Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Raus aus dem Alltag**9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne-Wanne**

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Thema:

Informationsgespräche mit Senioren über Reisen im besten Alter, mit Müttern und Kindern über Kurangebote, Antragstellung und Kurplatzsuche, Ferienfreizeiten für Menschen mit Behinderungen – Kinder / Jugendliche / Erwachsene.

Veranstalter: Caritasverband Herne-Wanne
Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Sandra Colitti
Tel. 02325 928017

Auch im Alter aktiv bleiben**9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne**

Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationen und Gespräche für Senioren über Angebote für Ältere in den Kirchengemeinden und des Caritasverbandes. Senioren können sich erkundigen, welche Möglichkeiten bestehen, aktiv zu werden und Kontakte zu knüpfen oder sich zu engagieren.

Veranstalter: Caritasverband Herne
Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Mechthild Greifenberg
Tel. 02323 138615

Präventionsangebote der BARMER**9.00 - 12.30 Uhr****14.00 - 16.00 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Die BARMER bietet eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten wie Präventionskurse in Herne, Medicos AufSchalke und sogar Gesundheitswochen. Informieren sie sich unverbindlich im Kundencenter der BARMER Herne.

Veranstalter: BARMER Herne
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Frank Schlamann
Tel. 018500 826450

Individuelle Ernährungsberatung**9.00 - 12.30 Uhr****14.00 - 16.00 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Frau Pidt-Malchus von der Herner BARMER berät individuell zum Thema gesunde, vitaminreiche und kalorienreiche Ernährung. **Vorherige Terminabsprache erforderlich!**

Veranstalter: BARMER Herne
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Frank Schlamann
Tel. 018500 826450

24. März 09

Schneller Gesundheitsscheck

9.00 - 18.00 Uhr

Ort: Paracelsus Apotheke
Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne

Thema:
Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteil.

Veranstalter: Paracelsus Apotheke
Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Dr. Robert Sibbel
Tel. 02325 71727

Ernährung und Gesundheit

9.30 - 11.30 Uhr

Ort: RAA - Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwanderfamilien
Michaelstr. 16 | 44649 Herne

Thema:
Diese Veranstaltung wendet sich an Frauen türkischer Herkunft, die in Herne am Rucksack-Projekt teilnehmen. Die Veranstaltungen stehen jedoch allen am Thema interessierten Frauen offen. In der Veranstaltung soll der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit aufgezeigt werden. Es sollen Hinweise auf Möglichkeiten gesunder Ernährung erfolgen sowie die Auswirkungen von Ernährung auf körperliche Spannungszustände und bestimmte Krankheitsbilder aufgezeigt werden.

Diese Veranstaltung findet in türkischer Sprache statt!

Referentin: Frau Kaya Sevim, Heilpraktikerin

Veranstalter: RAA – Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien
Michaelstr. 16 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Claudia Mai
Tel. 02325 6589-313

„Ein Leben mit Parkinson“

10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Neue Apotheke
Bahnhofstr. 31 | 44623 Herne

Thema:
Ein Leben mit Parkinson – Information und Beratung für Betroffene und Angehörige.

Veranstalter: Parkinson-Selbsthilfegruppe Herne

Ansprechpartner: Herr Overbeck und Herr Bulka,
Selbsthilfegruppe Parkinson

Gesund kochen für jedes Alter

10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Thema:
Bewohner der Heimpflege im DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“ und Kinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße kochen gemeinsam, vollwertig, gesund und schmackhaft.

Referentinnen: Frau Hanschmann, Frau Eink

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.,
Harkortstr. 29 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Frau Sonnenschein
Tel. 02325 969500



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



24. März 09**Die wichtigen Werte im Blick****10.00 - 14.00 Uhr****Ort:** Caritas Sozialstation Herne

Bahnhofstr. 38 | 44623 Herne

Thema:

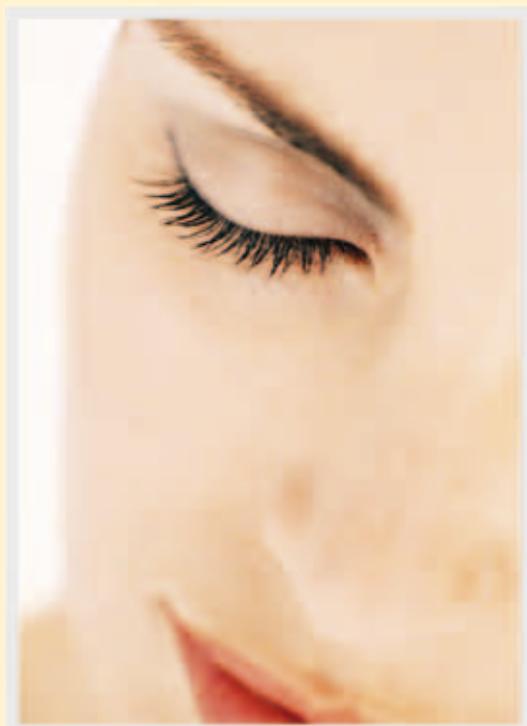
Kostenlose Messung des Blutdruckes sowie Ermittlung des Blutzuckerwertes für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Veranstalter: Caritas Sozialstation Herne

Bahnhofstr. 38 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Markus Steinhauer

Tel. 02323 18393

Kosmetik-CarTanja Geitner
KosmetikerinJean D'Arcel-Kosmetik
Dr. med. Christine Schrammek-KosmetikHauptstraße 380
44649 HerneTelefon: 02325/6 34 54 44
Mobil: 0178/7 15 72 77E-Mail: info@kosmetik-car.de
Internet: www.kosmetik-car.de**Wirbelsäulengymnastik****10.00 - 11.00 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen

Am Alten Hof 28

Thema:

Der Wirbelsäulenkurs eignet sich auch für Einsteiger, speziell für die Altersgruppe ab 50 Jahren. Gekräftigt werden die Rückenmuskeln. Die Übungen mit Sitzbällen, Therabändern und Kleinhanteln zielen auf die entsprechenden Muskelpartien und helfen Haltungsschwächen auszugleichen. Die Stunde endet mit einer Entspannungs- und Dehnungsphase.

*Interessierte sind herzlich eingeladen. Ohne Anmeldung.***Veranstalter:** SSB Bildungswerk**Ansprechpartnerin:** Frau Ina Losch-Schroeder

Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

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 Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Vom Korn zum Brot,
von der Milch zum Käse****15.00 - 17.30 Uhr****Alle weiteren Infos:****siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**

24. März 09

Osteoporose - keine Eintagsfliege

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstr. 15 | 44652 Herne

Thema:

Vortrag zur Osteoporose aus ärztlicher Sicht, Ernährungsberatung bei Osteoporose, Physiotherapie bei Osteoporose. Bei Interesse findet eine Führung durch das Solbad und den Knochendichtemesspunkt statt. Auch die Rheumaliga Herne wird mit einem Infostand vertreten sein.

Referenten: Herr Dr. Saracbasi, Frau Mejra (Physiotherapeutin)

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstr. 15 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Herr Dr. Saracbasi | Tel. 02325 5920

Step-Aerobic

15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Stephanus-Kindergarten

Ludwig-Steil-Str. 28 | 44625 Herne

Thema:

Für bewegungsfreudige Frauen ab 25 Jahre – Konditions- und Koordinationstraining mit dem Gerät – auch für Anfängerinnen geeignet.

Auch Mamas haben Spaß an Bewegung!

Anmeldung erforderlich.

Referentin: Frau Renate Goer

Veranstalter: Stephanus-Kindergarten
Ludwig-Steil-Str. 28 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Renate Goer
Tel. 02361 109771

**Patientenseminar:
„Sturz und Knochen“**

15.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | großer Hörsaal

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Das Patientenseminar ist für Menschen gedacht, die sich auf das Alter vorbereiten wollen oder bereits Schwierigkeiten haben. In dem Seminar wird an praktischen Beispielen vorgestellt, welche Aktivitäten jeder unternehmen kann, um sich vor Stürzen und Knochenbrüchen zu schützen.

Referenten: Herr Prof. Pientka, Herr Dr. Linderhaus

Veranstalter: Marienhospital Herne
Widumer Str. 8 | 44627 Herne

Ansprechpartner: Herr Prof. Pientka
Tel. 02323 499-2401

Rentenberatung

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: BARMER Herne

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Hier werden individuell Tipps zum Thema Rente gegeben, u.a. zur Erwerbsunfähigkeitsrente wegen Krankheit.

Veranstalter: BARMER Herne
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Frank Schlamann
Tel. 018500 826450

| Sozialstation

**Selbstständig leben –
solange es geht.**

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



0 23 25-92 80 80

Sozialstation Wanne-Eickel, Hauptstr. 311

0 23 23-1 83 93

Sozialstation Herne, Bahnhofstr. 38

Caritas-Sozialstationen



24. März 09

Mobil und beweglich bis ins hohe Alter

15.00 - 18.00 Uhr | 14.30 Uhr Einlass**Ort: Kulturzentrum**

Willi Pohlmann Platz

Thema:

Mobil und beweglich bis ins hohe Alter, dazu gibt der Aktivtag „Sport der Älteren“ Anregungen. Vereine der Fachschaft „Sport der Älteren“ gestalten das „bewegte“ Programm für die Generation 55 plus. Selbst aktiv sein oder es werden, dies ist Absicht des Aktionstages. Besucher/innen können bekannte und neue Bewegungsangebote erproben. Dazu bietet ebenfalls das abwechslungsreiche Rahmenprogramm attraktive Möglichkeiten.

Die Familienkrankenpflege Herne e.V. ist vor Ort und informiert über das Hausnotrufsystem.

Anmeldung:

SSB, Sportvereine der Fachschaft Sport der Älteren.

Veranstalter:

StadtSportbund Herne

LandesSportBund NRW | Fachschaft Sport der Älteren

Kooperationspartner:

Familienkrankenpflege e.V.

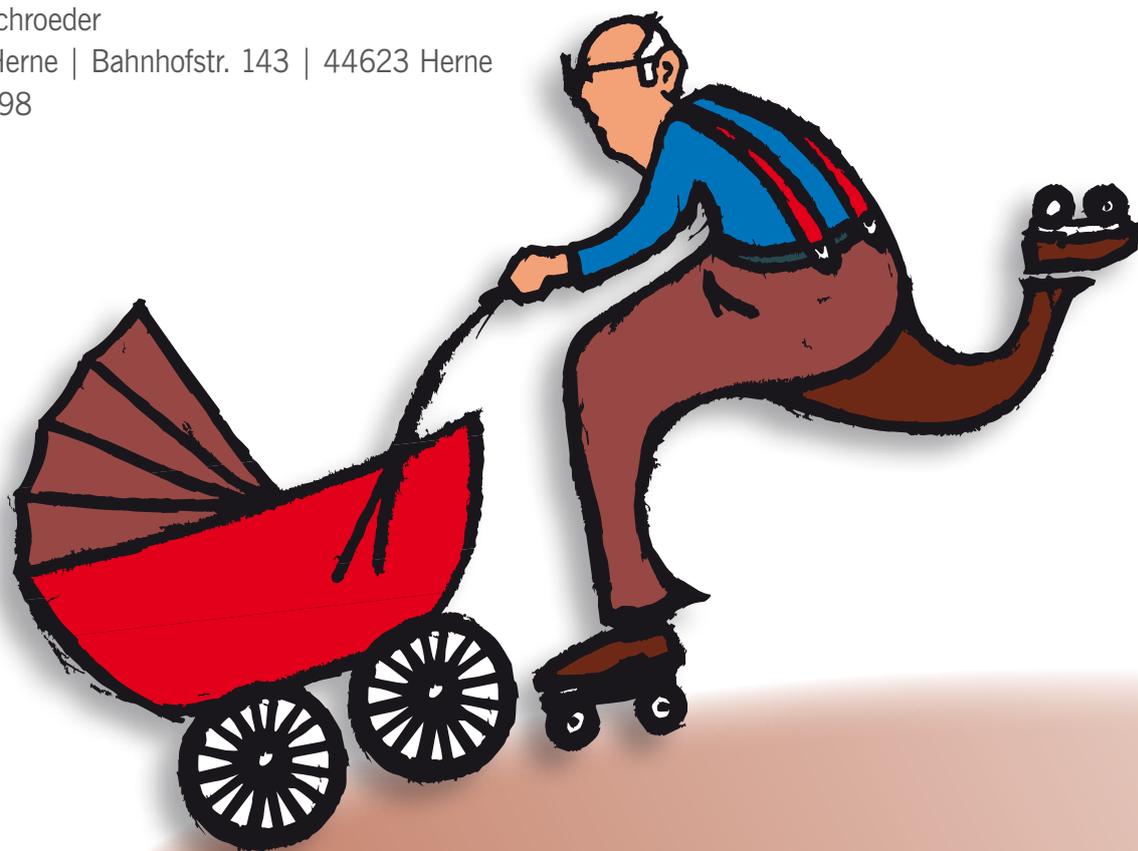
Bürger Selbsthilfe Zentrum (BÜZ)

Ansprechpartnerin:

Frau Ina Losch-Schroeder

StadtSportbund Herne | Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

Tel. 02323 957098



24. März 09

**Diagnose, Behandlung und Beratung
bei Demenzerkrankungen**

16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel

Marienstr. 2 | 44651 Herne

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

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand
Tel. 02325 374-0

**Muss Bluthochdruck immer
medikamentös behandelt werden?**

16.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | Seminarraum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

In diesem Seminar für Patienten mit Bluthochdruck werden folgende Fragen erläutert: Was ist hoher Blutdruck? Was sind Folgeschäden? Nichtmedikamentöse Behandlung – wann muss medikamentös behandelt werden?

Referent: Prof. Dr. Bernhard Krämer

Veranstalter: Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499171

**Diabetes mellitus-
mehr als hoher Blutzucker**

17.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | Medienraum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Vortrag über Diabetes und Vorstellung der Erkrankung, ihrer Medikamente, Symptome, Therapie für medizinische Laien und potentielle Patienten.

Referent: Dr. S. Wolter, Dr. M. Gumprecht

Veranstalter: Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499171

Rückentraining auch für Ungeübte

17.15 - 18.15 Uhr

Ort: Bewegungsstätte Flora Marzina

Hauptstr. 360 | 44649 Herne

Thema:

Gezielte Übungen für einen starken Rücken und Tipps für den Alltag vermittelt der Kurs Männern und Frauen. Nicht nur geübte, sondern ausdrücklich auch ungeübte Interessierte sind eingeladen. Ohne Anmeldung.

Veranstalter: SSB Bildungswerk
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098

**Moderne Technik hilft heilen,
neue Geräte für die Strahlentherapie**

18.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | Seminarraum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Allgemeinverständlicher Vortrag, der die Vorteile der modernen Geräte, die in Kürze in Herne stehen werden, darstellt und auf die Fortschritte und neuen Möglichkeiten hinweist.

Referent: Prof. Adamietz, Dr. Schneider

Veranstalter: St. Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Beatrix Jansen
Tel. 02323 499-1531

Wenn das Essen schwerfällt

19.00 Uhr

Ort: Convita-Apotheke

Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Thema:

Krankheit und Alter können zu Appetitmangel und Gewichtsverlust führen. Auch einfache Dinge wie Kauen und Schlucken und das Greifen von Besteck bereiten Schwierigkeiten. Wir stellen Betroffenen und Angehörigen Hilfsmittel – z. B. anatomisch geformtes Besteck, Krankenkost – vor und informieren über die Möglichkeiten, wie Essen im Alltag situationsgerecht zubereitet werden kann.

Anmeldung erforderlich!

Referentin: Frau Elke Müller

Veranstalter: Convita-Apotheke
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Elke Müller
Tel. 02323 1463542

24. März 09

Warum immer ich, muss ich denn alles selber machen?

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

Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Mit der Veranstaltung soll erreicht werden, Engagement auf viele „Schultern“ zu verteilen, ob in der Selbsthilfegruppe, dem Verein oder in Familie und Nachbarschaft.

Es gibt viele Menschen, die sich sehr stark engagieren, aber sich häufig allein gelassen fühlen. Auf der anderen Seite gibt es das Problem, dass die „stark Engagierten“ die notwendigen Aufgaben nicht an andere Mitglieder abgeben können. Hier versucht diese Veranstaltung, eine Orientierungshilfe zu geben.

Die gemeinsame Betroffenheit und der Wunsch, sich und anderen zu helfen, bieten eine starke Motivation zur Gründung einer Gruppe.

Diese Motivation ist die Grundvoraussetzung dafür, dass eine Gruppe sich überhaupt gründen, existieren und fortbestehen kann. Für den Fortbestand der Gruppe ist das Entwickeln eines starken Wir-Gefühls, das der Gruppe ein Empfinden von Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit gibt, eine wichtige Voraussetzung.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, Gruppenmitglieder einzubinden und „bei der Stange“ zu halten, insbesondere dann, wenn es um gesteigertes Engagement, Verpflichtungen und Aufgaben geht.

Um telefonische Anmeldung unter den u. g. Telefonnummern wird gebeten!

Ziel der Veranstaltung:

Alle Mitglieder einer Gruppe sollen ihre individuellen Stärken in die gemeinsame Arbeit einbringen und zum Gelingen der Gruppenarbeit beitragen.

Referentin:

Nathalie Schmaling (im-team Dortmund)

Veranstalter: Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement:

Koordinationsstelle Bürgerschaftliches Engagement Dez. IV

Kirchhofstr. 5 | 44623 Herne

Tel. 02323 16-3390 | Frau Quakulinski

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) | Rathausstr. 6

44649 Herne | Tel. 02323 16-3636 | Frau Lau-Lüdke



24. März 09

Dauerhafte Gesundheit durch Selbsthilfe

19.00 Uhr

Ort: CVJM-Haus

Sodinger Str. 3 | 44623 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, besonders aber an Ratsuchende mit Fragen aus den Bereichen Suchtgefährdung und psychischen Belastungen im Familien- und Freundeskreis.

Offene Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und bei

psychischen Erkrankungen: Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Angst, AI-Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker), Suchtgruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Ansprechpartner: Herr Wolfgang Friebe
Tel. 02323 80251



Stahl GmbH
Meesmannstr. 1-3
44625 Herne

Tel. 02325 - 9688-0
Fax. 02325- 9688-20

www.stahl-sanitaer.de
info@stahl-santaer.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

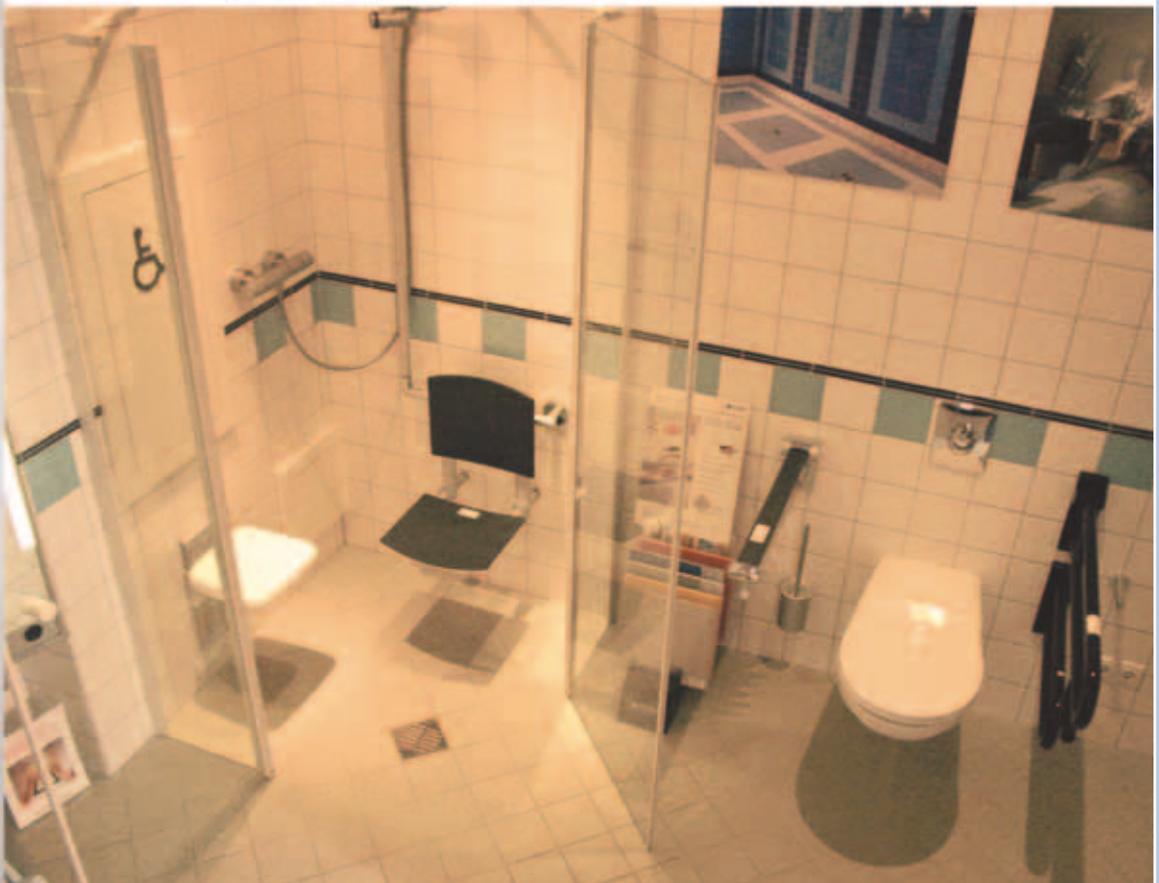
**Aus einer Hand, durch erfahrene
Architekten - Meisterbetriebe und
Refa-Ing. Fachberater**

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



stahl

**Unsere Badausstellung
ist Senioren- und
Behindertengerecht.**



25. März 09**Sicher zu Hause bewegen**
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

(Broschürenangebot)

8.00 - 16.00 Uhr**Ort: AOK Herne**

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstr. 15 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Präventionsangebote der BARMER****9.00 - 12.30 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Erlebniswelt Ätherische Öle****9.00 - 13.00 Uhr****Ort: CONVITA-Apotheke am Ev. Krankenhaus**

Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Thema:

In der heutigen Zeit nimmt die Aromatherapie und das Erleben von Düften immer mehr an Bedeutung zu. Düfte beeinflussen unsere Psyche und unser Wohlbefinden. Wir erstellen anhand ausgesuchter ätherischer Öle Ihr individuelles Duftprofil, welches z. B. als Raumduft zur Entspannung oder Aufmunterung und vieles mehr genutzt werden kann.

Referentin: Frau Stefanie Märker**Veranstalter:** CONVITA-Apotheke am Ev. Krankenhaus

Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Info: Frau Stefanie Märker | Tel. 02323 1463542**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 19.00 Uhr****Ort: Fielmann**

Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Fielmann**

Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Raus aus dem Alltag****9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne-Wanne**

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben****9.00 - 15.00 Uhr****Ort: Vereinigte IKK**

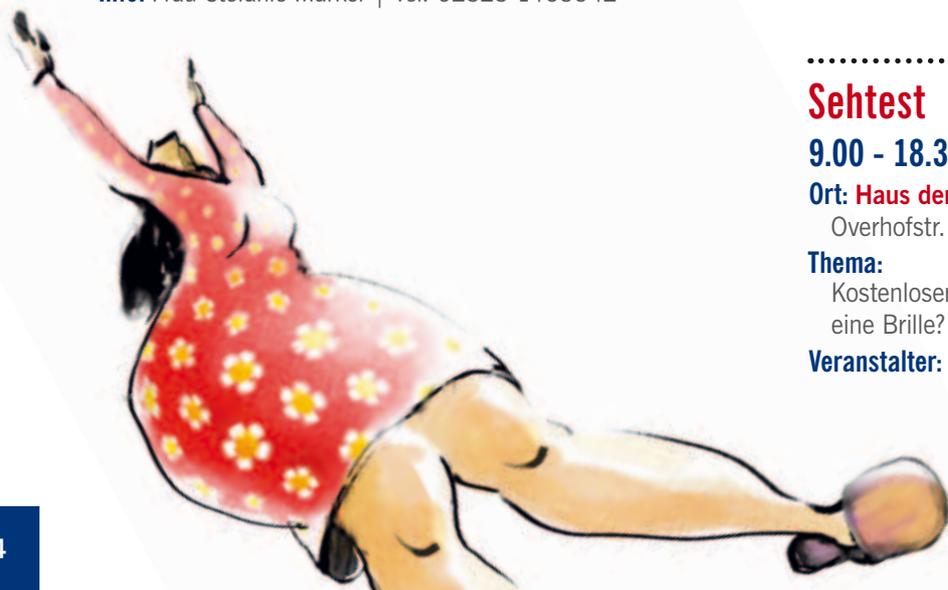
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Haus der Optik**

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Thema:

Kostenloser Sehtest incl. Brilleninspektion. Benötige ich eine Brille? Stimmt die Brillenglasstärke noch?

Veranstalter: Haus der Optik | Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Hilfen fürs

4 x in Herne.

Leben.



**Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne**



Fast jeder Mensch braucht irgendwann Hilfe. Seit mehr als 30 Jahren sorgen wir dafür, dass Sie stets die beste bekommen. Das können wir für Sie tun:

- **Kranken-, Alten- und Familienpflege**
- **Mobiler Sozialer Hilfsdienst**
- **Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung**
- **Essen auf Rädern**
- **Hausnotruf**
- **Beratung u.v.m.**

Informationen unter:

Herne - Mitte
Altenhöfener Str. 42 - 44
44623 Herne
Tel: 02323 - 99490 - 0

Herne - Süd
Jahnstr. 27
44625 Herne
Tel: 02323 - 2290567

Herne - Horsthausen
Gneisenastr. 1
44628 Herne
Tel: 02323 - 80031

Herne - Wanne
Freisenstr. 4 - 6
44649 Herne
Tel: 02325 - 9730 - 0

Unsere kostenlose Beratungsnummer:

0800-0994900

familien-krankenpflege-herne.de





gesundheit! aus einer hand

St. Vincenz Gruppe Ruhr

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
- ➔ Facharztzentrum

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



Marien
Hospital
Witten



Marien-Hospital Witten

- ➔ Medizinische Klinik
- ➔ Kardiologische Klinik
- ➔ Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
- ➔ Klinik für Thorax- und Gefäßchirurgie
- ➔ Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- ➔ Brustzentrum Witten – Klinik für Senologie
- ➔ Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- ➔ Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- ➔ Belegabteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- ➔ Perinatal- und Kontinenzzentrum
- ➔ Facharztzentrum

Marienplatz 2
58452 Witten

Fon 0 23 02 - 173-0
Fax 0 23 02 - 173-1117

info@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.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
- ➔ Tagesklinik
- ➔ Medizinische Rehabilitation für psychisch Kranke
- ➔ Pflichtversorgung für die Stadt Herne

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

25. März 09**Allergien und Allergieauslöser
im Kinderzimmer****10.00 - 11.30 Uhr****Ort: Verbraucherzentrale Herne**

Freiligrathstr. 12 | 44623 Herne

Thema:

Informationsveranstaltung für Eltern: „Wie beeinflussen Lebensweise und Umweltfaktoren die Allergieanfälligkeit? Wenn die Nase läuft und die Haut juckt – Typische Allergien – Wo gibt es welche Allergene? – Risiko verringern.“

Anmeldung erforderlich unter Tel. (0 23 23) 44 746 max. 20 TeilnehmerInnen

Referentin: Frau Golfmann – Deutscher Allergie- und Asthmabund OV Herne (DAAB OV Herne)

Veranstalter: DAAB OV Herne und Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstr. 12 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Heike Gerstler
Tel. 02323 44746

**Etwas geht immer -
Das Herner Netzwerk für Wohnungslose
und chronisch Abhängigkeitskranke
Menschen stellt sich vor****10.00 - 14.00 Uhr****Ort: Sozialtherapeutisches Wohnheim | Heyermanns Hof**

Heyermanns Hof 6 | 44653 Herne

Thema:

Tag der offenen Tür – Darstellung des Netzwerkes und der entsprechenden Hilfeangebote für Krankenhaussozialdienste, Bewährungshilfe, Berufsbetreuer, Fachberatungsstellen, Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Veranstalter: Herner Netzwerk f. Wohnungslose und chronisch abhängigkeitskranke Menschen | Heyermanns Hof 6
44653 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Rixin | Tel. 02323 147850

Die wichtigen Werte im Blick**11.00 - 15.00 Uhr****Ort: Caritas Sozialstation Herne**

Bahnhofstr. 38 | 44623 Herne

Thema:

Kostenlose Messung des Blutdruckes sowie Ermittlung des Blutzuckerwertes für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Veranstalter: Caritas Sozialstation Herne
Bahnhofstr. 38 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Markus Steinhauer
Tel. 02323 18393

**Bewegungsantworten
auf Alltagsprobleme****11.00 - 16.00 Uhr****Ort: Mont-Cenis-Gesamtschule**

Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne

Otto-Hahn-Gymnasium

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

Zielgruppe:

Sportunterrichtende Lehrkräfte aller Schulformen

Vorgesehene Workshops: Schwimmen, Basketball, Volleyball, Handball, Fußball. Eine detaillierte Ausschreibung wird rechtzeitig an die entsprechenden Schulen gesandt.

Veranstalter: Ausschuss für den Schulsport Herne, Schulam für die Stadt Herne | Postfach 10 18 20 | 44621 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Schulamtsdirektorin Christel Dahmen
Tel. 02323 16-3211

Sağlık Sohbeti:**Fazla yemediğim halde, kanşekerim yine de yüksek !? Ne yapabilirim !?****13.30 - 16.00 Uhr****Ort: St. Anna Hospital Konferenzraum 2**

2.Etage | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Obwohl ich wenig esse, ist mein Blutzucker zu hoch!? Was kann ich tun!? Vortrag in türkische Sprache mit anschließendem Buffet.

Referent/in: Dr. Atilla Cintosun Ernährungsmediziner
Frau Emine Tanriver-Koç, Diabetesassistentin DDG

Veranstalter: Herner- Diabetes- Schulungszentrum
Dr. Cintosun | Heinrichstraße 11 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 53 025

Emine Tanriver-Koç | Hospitalstraße 19 | 44949 Herne
Tel. 02325 9862172

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, dem 23.03.09**

25. März 09

Rückenschule

14.15 - 15.00 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel | Raum Rückenschule

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

In einem gezielten Übungsprogramm werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus helfen Informationen über rückengerechtes Verhalten, Rückenprobleme zu vermeiden.

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK)

Frau Barbara Hennig, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Locker vom Hocker

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Haus Kloostergarten

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. Einfache Übungen zur Lockerung des gesamten Bewegungsapparates werden vermittelt.

Referentin: Frau Susanne Ishorst

Veranstalter: Caritasverband Herne
Rottbruchstr. 15 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Susanne Ishorst
Tel. 02325 375780

Gesundheit im Doppelpack!

Eine für alle!



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

-DISCOUNT UMZÜGE-

www.discount-umzuege.com

Unsere Erfahrung, Ihre Ruhe und Sicherheit

Unsere Leistungen

- **Seniorengerechte Umzüge!**
- Kostenlose Besichtigung vor Ort
- Schlüsselfertige Umzüge
- Montageleistungen
- Packerleistungen
- Handwerkerleistungen
- Schreinerarbeiten
- Ab-, Auf- und Umbau von Einbauküchen
- Einrichten von Haltezonen
- Klaviere & Tresore
- Antiquitätentransporte
- Entsorgungen
- 24 Stunden erreichbar
- Einlagerung in beheizter und bewachter Lagerhalle (bei konstanten 17° C)
- **Zu Ihrer Sicherheit können Sie bei uns auch vor Ort mit EC-Karte zahlen!!**
- **Entrümpelung & Haushaltsauflösung**



Umzüge zu Festpreisen

Umzüge müssen nicht teuer sein!

Wir arbeiten ausschließlich mit Festpreisen.

Auch kurzfristig können Sie sich für uns entscheiden und bekommen durch unsere qualifizierten Mitarbeiter einen ordentlichen, sauberen und ruhigen Umzug ohne Schäden.

Denn unser Fachpersonal versucht, sich individuell auf Sie einzustellen.

Seniorengerechte Umzüge!

-DISCOUNT UMZÜGE-

www.discount-umzuege.com

24 Std.
erreichbar!
☎ 02 01 - 299 78 82

Wir arbeiten nur mit **Festpreisen!**

☎ **0 23 23 - 1 47 47 32**

Hermann-Löns-Str. 65 • 44623 Herne



Wir sind immer für Sie da!

Sie können uns von Montag bis Sonntag
rund um die Uhr erreichen, 365 Tage im Jahr.

24 Stunden erreichbar

(02 01 - 2 99 78 82)

Wann immer Sie wünschen, stehen wir Ihnen
gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Deutschland- & Europaweit

- Nah- und Fernumzüge
- Einlagerungen
- Luftfracht
- Überseeumzug komplett
- Sicherheit und Spezialtransporte

☎ **0 23 23 - 1 47 47 32**
info@discount-umzuege.com
www.discount-umzuege.com

www.discount-umzuege.com

25. März 09**Wenn die Blase stresst -
Harnwegsinfektionen und andere
schmerzhafte Blasenerkrankungen****15.00 - 16.00 Uhr****Ort: Marienhospital Herne | Hörsaal**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Schmerzen in der Blasen- und Beckenregion sind fast schon eine Volkskrankung. Die Veranstaltung informiert über diese Krankheitsbilder und ihre Therapieformen.

Referent: Priv. Doz. Dr. med. Arndt van Ophoven**Veranstalter:** Marienhospital Herne, Hörsaal

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Priv. Doz. Dr. med. Arndt van Ophoven

Tel. 02323 499-2391

**Schlaganfall -
kein Eintagsproblem****15.00 - 17.00 Uhr****Ort: Eingangsbereich des Ev. Krankenhaus Herne**

Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Informationen über Vorboten und Erstsymptome eines Schlaganfalls, persönlicher Risikocheck (Blutdruck, Puls, Zucker), Beratungsgespräch mit Selbsthilfegruppenmitgliedern und PflegerInnen sowie AssistentInnen der Neurologie.

Veranstalter: Projekt Selbsthilfegruppe und Schlaganfall und Klinik f. Neurologie**Ort:** Ev. Krankenhaus Herne | Wiescherstr. 24 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:**

Frau Barbara Bade | Tel. 02323 956021

Frau Dr. Sylke Düllberg-Boden | Tel. 02323 498-2032

Informationsstand VdK**15.00 - 17.00 Uhr****Ort: Eingangsbereich des Ev. Krankenhaus Herne**

Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Veranstalter: VdK Sozialverband

Ortsverbände Herne und Wanne-Eickel

Ansprechpartner: Herr Klaus Fellmann, Geschäftsstelle HerneTel. 02323 459894 **oder**

Frau Christel Fischer, Geschäftsstelle Wanne-Eickel

Tel. 02325 795686

Mit allen Sinnen (er-)leben**15.30 - 17.00 Uhr****Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“**

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Förderung aller Sinne und der erweiterten Wahrnehmung durch Sinnes- und Bewegungsparcours, Geschmacks- und Genusserlebnis für die Schüler der Freiherr-vom-Stein-Hauptschule.

Veranstalter: Stadt Herne, Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum

„Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Herr Wilfried Papenbrock

Tel. 02323 16-3495

Fachvortrag mit Tag der offenen Tür**16.00 - 17.00 Uhr****Ort: Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof**

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

Thema:

Tag der Offenen Tür mit Kaffee, Kuchen und Musik (ab 14.30 - 17.00 Uhr) sowie Fachvortrag: „Stress, was ist das? Gesunder und krankmachender Stress in unserem Leben“ im separaten Raum.

Referent: Stefan Schulz, Dipl. Pflege- und

Gesundheitswissenschaftler

Veranstalter: Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Herr Dirk Ortmann

Tel. 02323 99492-43

Wenn die Nieren versagen**17.00 Uhr****Ort: Marienhospital Herne | Kleiner Hörsaal**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Häufigkeit der Nierenschwäche in der Bevölkerung. Was kann man vorsorglich tun? Ab wann ist man dialysepflichtig? Gibt es Alternativen zur Dialysetherapie?

Referent: Dr. Wenning, MED I**Veranstalter:** St. Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Info: Tel. 0234 4995106

25. März 09

SHG Fibromyalgie

17.00 - 19.00 Uhr

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

Thema:
„Was ist gesichert in der Therapie der Fibromyalgie“ – Vortrag und anschließende Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Referent: Dr. Friedrich Dybowski
Oberarzt des Rheumazentrums Ruhrgebiet

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Ansprechpartnerin: Frau Rosemarie Gwosch
Tel. 0234 411907

Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

17.00 - 17.55 Uhr

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

Thema:
Es wird ein Bewegungsparcours zur Förderung der Beweglichkeit, Motorik, Balance uvm. aufgebaut. Die Kleinen können eine Stunde lang spielen, singen, krabbeln, laufen, klettern und springen.

Referentin: Frau Heike Mohns

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne
Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan
Tel. 0176 24382571

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

17.00 Uhr

Ort: Konferenzraum 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,
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand
Tel. 02325 374-0

„Essen und Trinken für ein langes Leben“

17.00 Uhr

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

Thema:
Ein Ernährungsquiz für Diabetiker mit anschließender praktischer Anwendung (Buffet).

Referenten: Referenten des Herner Diabetes-Schulungszentrum e.V.

Veranstalter: Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V. und
Deutscher Diabetikerbund Herne | Herrn Dr. Manfred Plum
Hauptstr. 191 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Herr Dr. Manfred Plum
Tel. 02325 73850

**Warum wirkt Röntgenstrahlung wie
niedrig dosiertes Cortison? -
Linderung für die verschlissenen Gelenke**

18.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | großer Hörsaal
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:
In einer nicht medizinischen Sprache werden die Ähnlichkeiten zwischen der Cortisonwirkung und dem Effekt der Röntgenstrahlung erklärt. Auf die Gemeinsamkeiten und Möglichkeiten der Behandlung wird hingewiesen, dabei werden die bekannten Erkrankungen des modernen Menschen wie Fersensporn, Tennisellenbogen, Schultersteife und ähnliches erklärt.

Referent: Prof. Adamietz, Dr. Schneider

Veranstalter: St. Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Infotelefon 0234 4995106

Ansprechpartnerin: Frau Beatrix Jansen
Tel. 02323 499-1531



25. März 09**„Hier gibt es was auf die Ohren“-
Wie schützen Musikerinnen und
Musiker ihr Gehör?****18.00 - 21.00 Uhr****Ort: Aula der städt. Musikschule Herne**
Gräffstr. 43 | 44623 Herne**Thema:**

Für Musiker und Musikinteressierte wird in einem etwa einstündigen Vortrag erläutert, wodurch Musiker ihr Gehör belasten. Anschaulich werden mit Instrumenten und Technik Klangbeispiele demonstriert, wie sie in jedem Musikeralltag gegenwärtig sind. Im 2. Teil gibt es die Möglichkeit des individuellen Hörtests und spezifischer Beratung.

Referent: Daniel Barthmann, Hörakustikmeister | Geers Herne**Veranstalter:** Städt. Musikschule Herne
Gräffstr. 43 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Herr Christian Ribbe
Tel. 02323 9190119**Spiel, Sport und Bewegung****19.00 - 20.30 Uhr****Ort: Sporthalle der Königin-Luisen-Schule**
Wilhelmstr.88 | 44651 Herne**Thema:**

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

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut
Frau Dip.-Päd. Dr. Beate Brieseck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand
Tel. 02325 374-0**Erste Hilfe am Kind****19.00 Uhr****Ort: Sitzungszimmer des Ev. Krankenhauses Herne**
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne**Thema:**

2stufiges Seminar speziell für Notfälle bei Kindern. Wir informieren Sie über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Erstversorgung kleiner Wunden bis zur Reanimation. Alle Übungen werden an Modellen praktisch vertieft.
Der 2. Termin findet am 1. April 2009 statt.

Referentin: Frau A. Schlingermann, Kinderkrankenschwester
und 1. Hilfe-Dozentin**Veranstalter:** CONVITA-Apotheke
Mont-Cenis-Str. 265 | 44625 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Sandra Spohl
Tel. 02323 50595**Anonyme Alkoholiker****19.30 Uhr****Ort:** Zeppelinstr. 1 | 44649 Herne**Thema:**

Möglichkeit zum Gespräch mit der Gruppe der Anonymen Alkoholiker und deren Angehörigen sowie Jugendlichen.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker**Ansprechpartner:** Herr Klaus Kunter | Tel. 023225 53482**Alkoholfrei und mehr!****18.00 - 20.00 Uhr****Ort: Katholisches Gemeindezentrum**
Herzogstr. 25 | 44651 Herne**Thema:**

Guttempler helfen Menschen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen sowie deren Mitbetroffenen. Förderung der Abstinenz – Nachsorge – Weiterbildung - Persönlichkeitsentwicklung – Krankenhausberatung – Öffentlichkeitsarbeit.

Referenten: Alle Guttemplermitglieder**Veranstalter:** Guttempler „Burg Eickel“**Ansprechpartner:** Herr Jürgen Kilian | Tel. 02323 45621
Herr Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640**Was Sie schon immer
über Multiple Sklerose wissen wollten****17.00 - 19.00 Uhr****Ort: Stadt Herne | Rathaus Wanne | Raum 30**

1. OG - Aufzug vorhanden | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose stellt Betroffene vor viele Fragen. Neben Überlegungen zur Diagnose und Therapie ergeben sich Unsicherheiten darüber, wie die Krankheit ins soziale Leben integriert werden kann und ob Lebenspläne, so wie sie einmal gefasst wurden, bestehen bleiben können.

Die Informationsveranstaltung „Was Sie schon immer über die MS wissen wollten“ setzt sich mit genau diesen Gedanken auseinander. Die MS und die aus ihr erwachsenden Konsequenzen werden durch MS-erfahrene Referenten aus den Bereichen Medizin und Psychologie eingehend beleuchtet.

Referenten: Prof. Dr. Hayo Schipper, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie, Ltd. Arzt des Alfred Krupp Zentrums für Medizin und Rehabilitation
Dr. Sabine Schipper, Dipl. -Psych./PPT, DMSG-LV NRW e.V.**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an den DMSG Landesverband Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf
Tel. 0211 93304-0

25. März 09

Frauen und Rauchen

15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Foyer der Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Thema:

Während immer weniger Männer rauchen, greifen immer mehr Frauen zur Zigarette. Nach neuesten Erkenntnissen rauchen in Deutschland 28% der erwachsenen Frauen zwischen 18 und 64 Jahren. Die hohe Anzahl junger Raucherinnen ist besorgniserregend. Ungefähr die Hälfte aller Frauen zwischen 18 und 25 Jahren raucht regelmäßig (44% in den alten, 51% in den neuen Bundesländern).

Wenn Frauen drei Zigaretten rauchen, haben sie dieselben Gesundheitsrisiken wie Männer, die sechs Zigaretten rauchen. 70 % der Todesfälle, die auf das so genannte „Passivrauchen“ zurückzuführen sind, betreffen Frauen.

Gängige Entwöhnungsmaßnahmen und Nikotinersatztherapien zeigen bei Frauen wenig Wirkung. Zudem haben sie phasenweise stärkere und häufiger auftretende Entzugerscheinungen als Männer. Die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens sind für Frauen dramatisch.

Der Vortrag wird sich mit folgenden Schwerpunkthemen beschäftigen: - Psychosoziale Hintergründe des Rauchens bei Frauen – Gesundheitliche Auswirkungen – Das Problem der Entwöhnung und der Nikotinersatztherapien – der Mythos von der „Light-Zigarette“ – die Strategien der Tabakindustrie und die bevorzugte Themensymbolik, um Frauen zu erreichen.

Referentin: Frau Sibylle Fleitmann, Vorsitzende FACT e. V., FRAUEN CONTRA TABAK; Independent Consultant Tobacco Control

Veranstalter: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Christine Schwarz
Tel. 02323 16-2836

**Frau und Gesundheit -
frühlingsfit mit der Knappschaft**

16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Praxis für Entspannung und Stressbewältigung

Frau Susanne Balkhaus | Lichtburgpassage | 2. Etage
Bahnhofstr. 15 a | 44623 Herne

Thema:

Haben Sie sich auch schon oftmals vorgenommen, mehr für sich und vor allen Dingen für Ihre Gesundheit zu tun? Wie gerne würden Sie sich doch eine kleine Auszeit vom oft hektischen Alltag gönnen? Jetzt endlich ist es an der Zeit, aktiv zu werden! Holen Sie sich Tipps zur Entspannung und natürlich Ihr persönliches Wellness-Programm nach Hause. Unser Angebot richtet sich an Frauen in der Lebensmitte.

Unser Programm für Sie: Kostenlose Schnupperstunde „Autogenes Training“ und „progressive Muskelentspannung“ (vorherige Anmeldung bei der Knappschaft, Tel. 02323 140648). Besuchen Sie unseren Frühlingsbazar: Im Angebot sind besondere Teesorten für die Gesundheit der Frau. Bücher & Literatur – speziell für weibliche Schmöker.

Weiterhin bieten wir Ihnen einen „Ernährungs-Workshop“ und stellen allen Besucherinnen die gezielte Gesundheitsvorsorge der Knappschaft – insbesondere für Frauen – vor. Wir haben etwas zu verschenken! Alle Besucherinnen nehmen an der Verlosung „Knappschaft – mit Schwung in den Frühling“ teil und können Gutscheine einer Herner Buchhandlung und eines Teeladens sowie eine „Entspannungs-Auszeit“ mit der Knappschaft gewinnen. Hinweis: Knappschaftskundinnen erhalten zudem für den Besuch unseres „Frühlings-Basars“ Bonuspunkte aus unserem attraktiven AktivBonus-Programm. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Knappschaft + Markt & Vertrieb
Westring 219 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Britta Jansen
Tel. 02323 1406 - 48

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie 
Häusliche Pflege in guten Händen

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

Diakoniestation Herne
Altenhöfener Str. 19
44623 Herne
Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23
Fax: 0 23 23 - 49 69 - 25

Diakoniestation Wanne-Eickel
Hauptstr. 245a
44649 Herne
Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 11
Fax: 0 23 25 - 97 18 - 20



25. März 09**12. Herner Lebertag 2009****17.30 - 21.30 Uhr | Eintritt frei****Ort: Kulturzentrum Herne**

Berliner Platz 11 | 44623 Herne | VHS-Saal

Programm:

- Begrüßung: 12 Jahre Herner Lebertag
Frau Irene von Dongen
- 3 Jahre Erfahrung mit FibroScan bei chronischen Lebererkrankungen – eine sinnvolle Verlaufskontrolle?
Dr. med. Gisela Felten - Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis, Herne
- Nützliche Schutzimpfungen bei Lebererkrankungen (Applikationen, Wann? Was tun bei Impfversagen? u.a.)
Dr. med. Johanna Preiss - Gastroenterologische Schwerpunktpraxis Wanne-Eickel
- Lebertransplantation, Wann? Wie? und anschließend? (Kontrolle, welche Immunsuppressiva, Lebensqualität)
PD Dr. med. Susanne Beckebaum (Transplantationsambulanz Universität Essen)
- Autoimmune Leberentzündungen (PBZ, PSC und autoimmune Hepatitis)
Dr. med. Dietrich Hüppe – Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis 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
- Deutsche Leberhilfe eV.: Erfahrungen und Projekte
Achim Kautz, Deutsche Leberhilfe e.V. Köln
- Chronische Lebererkrankungen im Kindesalter
Dr. med. Guido Bürk – Kinderarzt – Gastroenterologe Herne
- Chronische Lebererkrankungen und Depression
Dr. med. Iris Veit, Hausärztliche Praxis – Psychosomatische Medizin (Herne)
- Neues vom amerikanischen Leberkongress 2008
Prof. Dr. med. Heinz Hartmann - Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- Podiumsdiskussion

Moderation:

PD Dr. med. Anton Gillissen, Münster

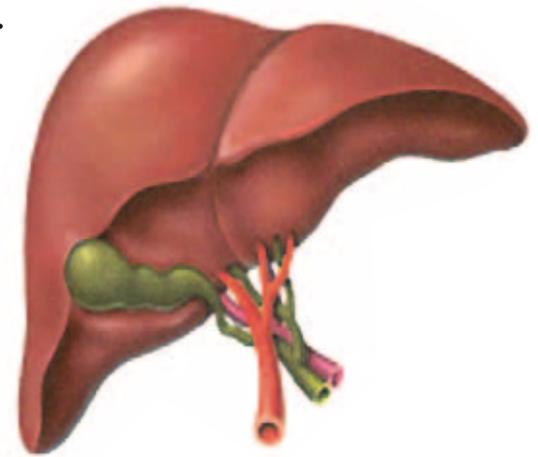
Veranstalter:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V. und Hepatitis Hilfe NRW e.V. - SHG Herne

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Hepatologische Schwerpunktpraxis
Wiescherstrasse 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
e-mail: hueppe@gastro-praxis-herne.de

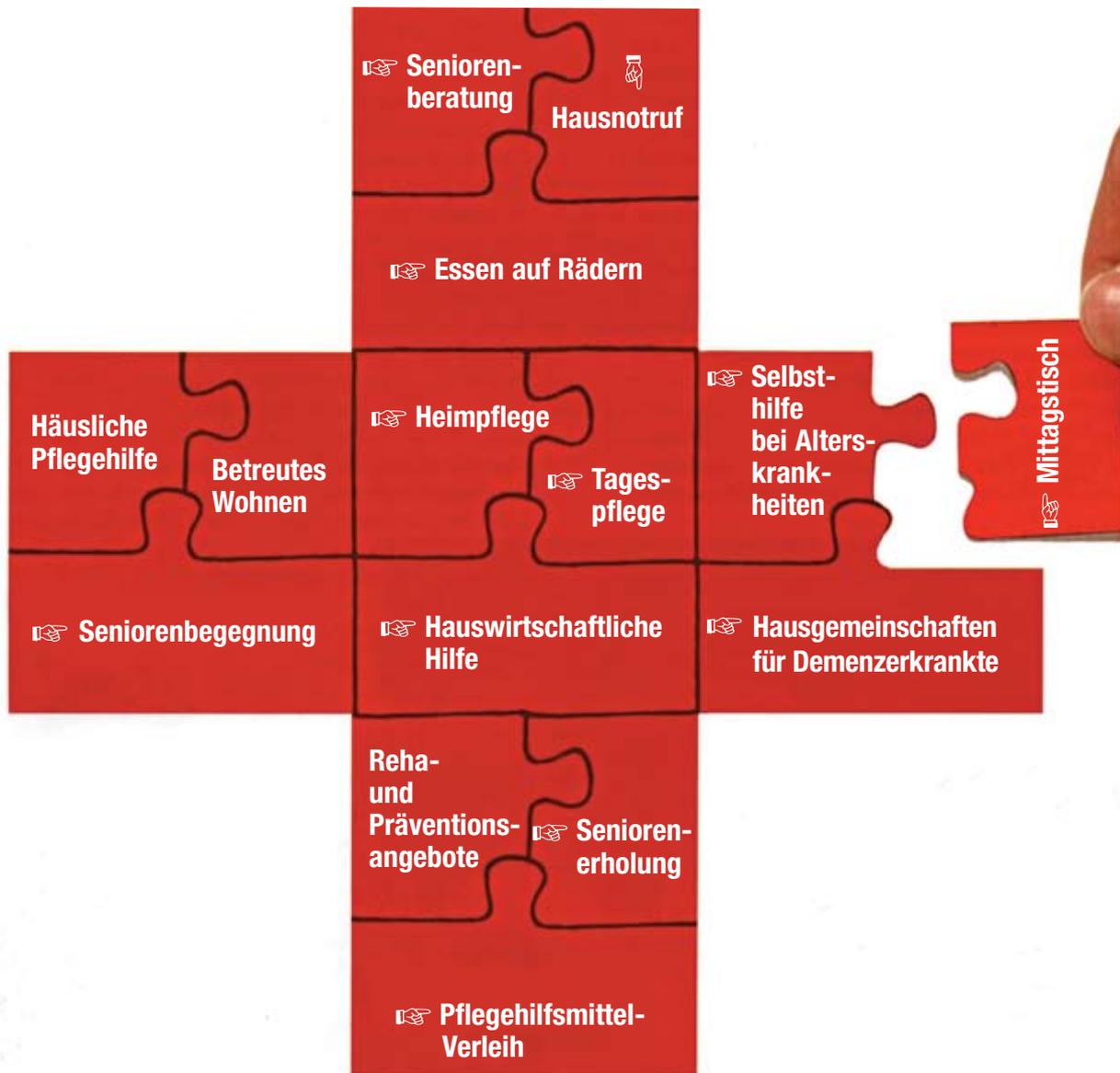
Frau Irene van Dongen
Hepatitis - SHG - Herne
Tel. & Fax 02361 9084035



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wanne-Eickel



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



Geschäftsstelle
Harkortstraße 29
Tel. 0 23 25/9 69-500

**Hausgemeinschaften
für Demenzerkrankte**
Bergmannstraße 2
Tel. 0 23 25/9 69-444

**Altenhilfezentrum
„Königsgruber Park“**
Bergmannstraße 20
• Tagespflege, Tel. 0 23 25/9 69-450
• Heimpflege, Tel. 0 23 25/9 69-410

Seniorenberatung
• Harkortstraße 29
Tel. 0 23 25/9 69-521
• Bergmannstraße 28
Tel. 0 23 25/9 69-475

„Königsgruber Wohnpark“
Betreutes Wohnen &
Pflege zu Hause
Bergmannstraße 28-30
Tel. 0 23 25/9 69-473

Unsere Hotline: 0 23 25/9 69 - 0

26. März 09**Sicher zu Hause bewegen**
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

(Broschürenangebot)

8.00 - 17.30 Uhr**Ort: AOK Herne**

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstr. 15 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 19.00 Uhr****Ort: Fielmann**

Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Fielmann**

Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Raus aus dem Alltag****9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne**

Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben****9.00 - 15.00 Uhr****Ort: Vereinigte IKK**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Haus der Optik**

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**Schneller Gesundheitsscheck****9.00 - 18.00 Uhr****Ort: Ruhr Apotheke**

Hauptstr. 225 | 44649 Herne

Thema:Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index,
Blutdruck und Körperfettanteil.**Veranstalter:** Paracelsus Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Dr. Robert Sibbel

Tel. 02325 71727

Präventionsangebote der BARMER**9.00 - 12.30 Uhr****14.00 - 16.00 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**Individuelle Ernährungsberatung****9.00 - 12.30 Uhr****14.30 - 17.30 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**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, dem 24.03.09

26. März 09

Ernährung und Gesundheit

9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Kindertagesstätte

Friedrich-Brockhoff-Str. 23 | 44653 Herne

Thema:

Diese Veranstaltung wendet sich an Frauen türkischer Herkunft, die in Herne am Rucksackprojekt teilnehmen. Die Veranstaltungen stehen jedoch allen am Thema interessierten Frauen offen. In der Veranstaltung soll der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit aufgezeigt werden. Es sollen Hinweise auf Möglichkeiten gesunder Ernährung erfolgen sowie die Auswirkungen von Ernährung auf körperliche Spannungszustände und bestimmte Krankheitsbilder aufgezeigt werden.

Diese Veranstaltung findet in türkischer Sprache statt!

Referentin: Frau Kaya Sevim, Heilpraktikerin

Veranstalter: RAA – Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien
Michaelstr. 16 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Frau Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

„Schnelle Hilfe rund um die Uhr“

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte

Gneisenaustr. 6 | 44628 Herne

Thema:

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter und trotz körperlicher Einschränkung weiter in den eigenen vier Wänden leben zu können. Diese Möglichkeit bietet Ihnen der Hausnotruf-Dienst der Herner Wohlfahrtsverbände. Darüber hinaus sind alle Interessierten zum Frühstück in der Begegnungsstätte der AWO herzlich eingeladen.

Referent:

Herr Folta, Mitarbeiter der Familien- und Krankenpflege e. V., Herne

Veranstalter:

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Jahnstr. 27 | 44625 Herne

Ansprechpartner:

Herr Uli Folta
Tel. 02323 2290567

Tag der offenen Tür der Selbsthilfegruppen Sucht des Diakonischen Werkes Herne

12.00 - 18.30 Uhr

Ort: Cafe der Suchtberatung Wanne-Eickel

Hauptstr. 245 a | 44649 Herne

Thema:

ALKOHOL – MEDIKAMENTE – GLÜCKSSPIEL

Während der gesamten Veranstaltung können interessierte Bürgerinnen und Bürger ihre Fragen zu „Wegen aus der Sucht“ mit TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe im kleinen Gesprächskreis stellen. Aus der eigenen Betroffenheit können Schwellenängste und die Scham vor der Sucht angesprochen werden. Wir zeigen unseren Weg, „trocken + zufrieden + mitten im Leben“ unsere Zukunft zu gestalten. Auch die Mitarbeiter der Suchtberatung stehen zu Informationsgesprächen bereit.

Im Anschluss an diesen Informationstag findet im gleichen Raum die Offene Gruppe mit dem Team der Suchtberatung statt.

Referenten: Mitglieder der Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Veranstalter: Cafe der Suchtberatung Wanne-Eickel
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Klaus Hackforth
Tel. 02323 43091

KOMPETENZ + BERATUNG + SERVICE = UNSER REISEBÜRO

Wir haben auch den passenden Urlaub zu Ihrem Transfer!

Bei uns gebuchte Urlaubsreise + Transfer

= Transfersonderpreis!!!

wenn Sie uns suchen - wir sind schon da!

*Ihr alltours-Reisecenter
FLUGHAFENTRANSFER*



**Hubert Wiecek
und sein
Fahrerteam**

- pünktlich
- zuverlässig
- und immer gut drauf

**alltours REISECENTER
Wiecek Reisen**

Edmund-Weber-Str. 215 · 44651 Herne
Tel. 02325 / 62420 · Fax: 02325 / 62627



26. März 09**Zentraler Schulsporttag**

Infos über Aktionen
während der gesamten Woche
siehe „Veranstaltungen in der Gesundheitswoche“

Tag der offenen Tür**14.00 - 18.00 Uhr**

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

Thema:

Das Alten- und Pflegeheim präsentiert sich und seine Kooperationspartner.

Veranstalter: Eva-von-Tiele-Winckler-Haus
Düngelstr. 30 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Springkämper
Tel. 02323 947220

Erste Breikost**14.00 Uhr**

Ort: Convita-Apotheke
Mont-Cenis-Str. 265 | 44625 Herne

Thema:

Wir informieren Sie über die Ernährungsumstellung im 2. Lebenshalbjahr, geben Tipps zum sanften Abstillen und zu gesunden Breien. **Anmeldung erforderlich!**

Referentin: Frau Sandra Spohl

Veranstalter: Convita-Apotheke
Mont-Cenis-Str. 265 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Sandra Spohl
Tel. 02323 50595

Tanz kennt kein Alter**14.30 - 17.00 Uhr**

Ort: Thomas Morus Haus
Widumer Str. 23 a | 44627 Herne

Thema:

Tanz kennt kein Alter, hält fit, lässt den Alltag vergessen und fördert Begegnung und Miteinander. Eingeladen sind tanzfreudige Senioren, die Tänze in Gruppen, zu zweit oder im Kreis kennenlernen möchten.

Referentin: Frau Traudel Moschner

Veranstalter: Caritas-Konferenz Peter und Paul
Vossnacken 21 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Traudel Moschner
Tel. 02323 390189

Der Sozialpsychiatrische Dienst heute**14.00 Uhr**

Ort: Stadt Herne | Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
Fachbereich Gesundheit | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist einer der ältesten Bausteine in der Versorgung psychisch Kranker. Im Umfeld einer sich verändernden Gesellschaft ändern sich auch die Schwerpunkte der sozialen Dienste. Die Referenten berichten aus dem Alltag der Arbeit.

Referenten: Herr Grimm, Herr Stehmann

Veranstalter: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

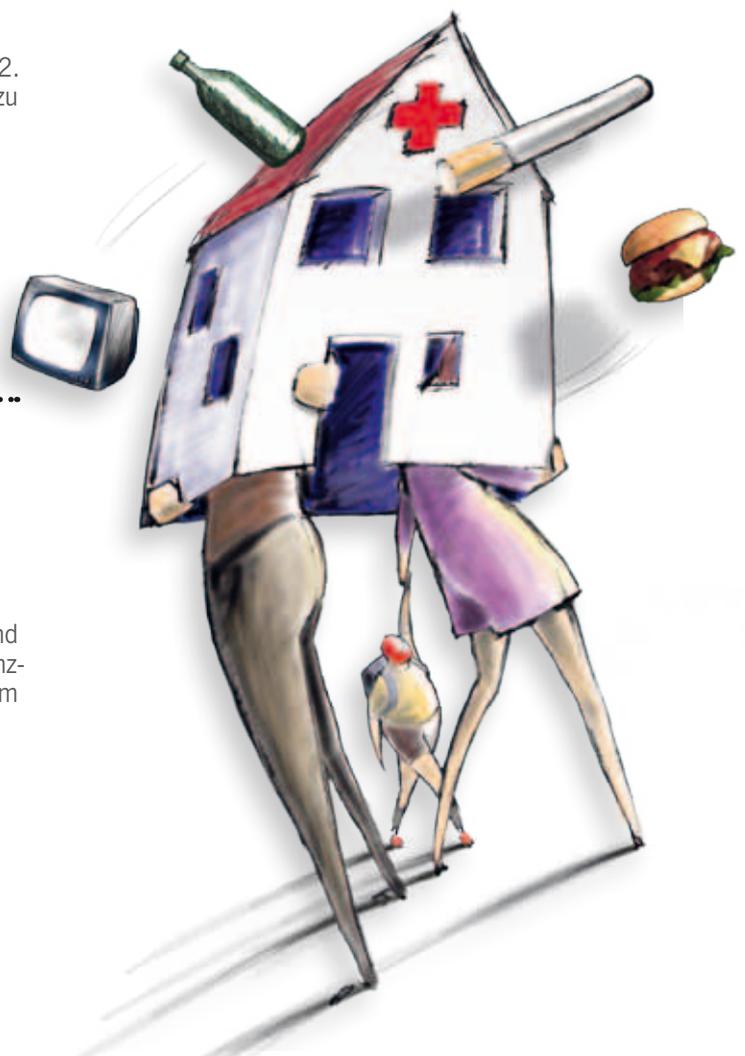
Ansprechpartnerin: Herr Grimm | Tel. (0 23 23) 16-3587
Herr Stehmann | Tel. 02323 16-3588

Rückenschule**14.15 - 15.00 Uhr**

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

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Mittwoch, dem 25.03.09



26. März 09

Rentenberatung

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: BARMER Herne
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09

Mit allen Sinnen erleben und genießen

15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:
Gesundes Backen – vom Korn zur Pizza, Getreide mahlen, Teigherstellung. Jedes Kind macht sich selbst eine gesunde Pizza. **Für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren.**

Veranstalter: Stadt Herne
Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Herr Wilfried Papenbrock
Tel. 02323 16-3495

**Diagnose, Behandlung
und Beratung bei depressiven
Erkrankungen im Alter**

16.00 – 17.30 Uhr

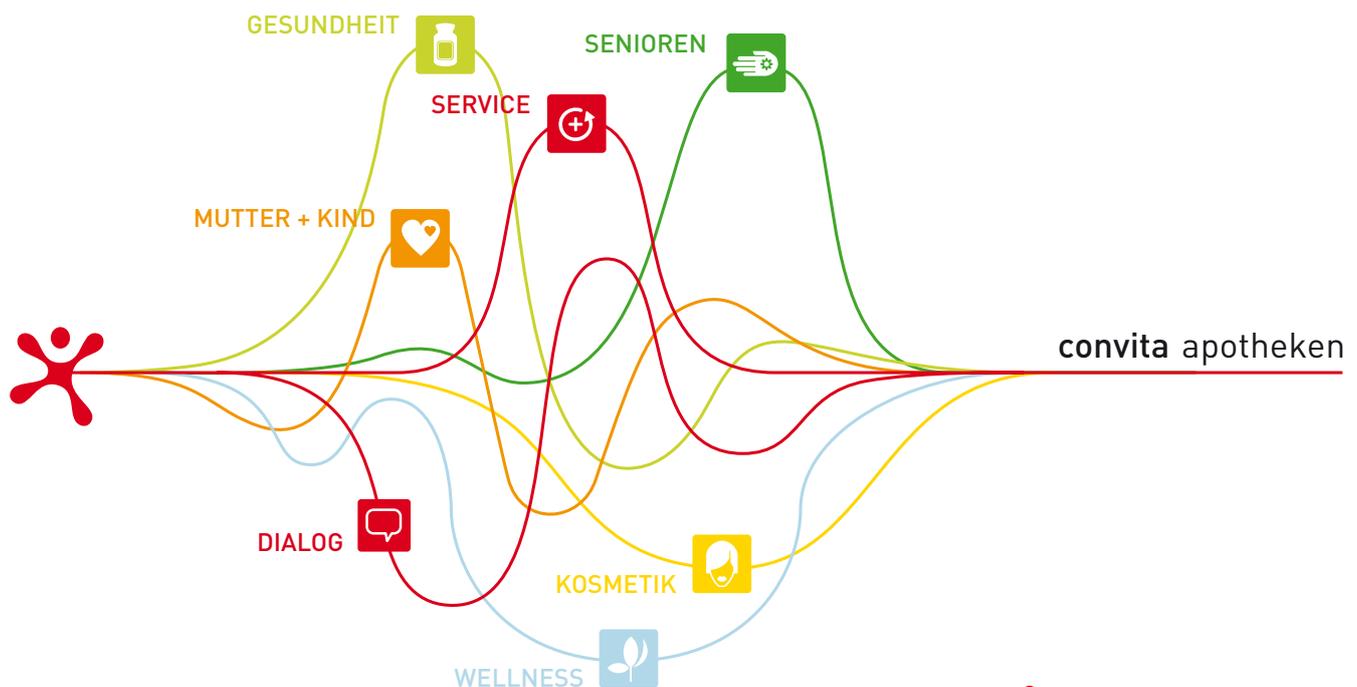
Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

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

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand
Tel. 02325 374-0

convita – Die gute Entscheidung für Ihre Gesundheit.



convita apotheken · Mont-Cenis-Str. 267 · Wiescherstr. 20 · Hordelerstr. 1 · Herne
Service-Nr. 0800 / 5 05 95 95 · www.convita-apotheken.de

 **convita apotheken**
Aktiv für Ihre Gesundheit.

27. März 09**Sicher zu Hause bewegen**
Sturzgefahren erkennen und vorbeugen

(Broschürenangebot)

8.00 - 16.00 Uhr**Ort: AOK Herne**

Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstr. 15 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 19.00 Uhr****Ort: Fielmann**

Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Kostenfreier Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Fielmann**

Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Präventionsangebote der BARMER****9.00 - 12.30 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Raus aus dem Alltag****9.00 - 12.00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne-Wanne**

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**Gesundheitsbewusst durchs ganze Leben****9.00 - 15.00 Uhr****Ort: Vereinigte IKK**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag, dem 23.03.09**Sehtest****9.00 - 18.30 Uhr****Ort: Haus der Optik**

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag, dem 24.03.09**Die wichtigen Werte im Blick****10.00 - 12.00 Uhr****Ort: BARMER Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:Kostenlose Messung des Blutdruckes sowie Ermittlung des
Blutzuckerwertes für alle interessierten Bürgerinnen und
Bürger.**Veranstalter:** Caritas Sozialstation im Caritasverband Herne

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Rita Ludwig | Tel. 02325 928080**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, dem 23.03.09**Gesunde Ernährung****14.00 - 17.00 Uhr****Ort: Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:„Wir kochen eine Gemüsesuppe am offenen Feuer“ für
Kinder von 6 – 13 Jahren.**Veranstalter:** Team Pluto

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Marga Germaine

Tel. 02325 685657

27. März 09

.....
Entspannung

15.00 - 15.30 Uhr

16.00 - 16.30 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:
Entspannen mit Phantasiereisen „Einmal Himmel und zurück“ für Kinder im Alter von 6 – 13 Jahren.

Veranstalter: Team Pluto
Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Marga Germaine
Tel. 02325 685657

.....
**„Glücksmoment Schwein“
Mini-Schweine als Therapie**

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Cafeteria des St. Elisabeth-Stift
Sodinger Str. 11 | 44623 Herne

Thema:
Tiertherapie gegen das Vergessen. Tiertherapie sorgt für Glücksmomente. Herr Daan Vermeulen stellt sein Konzept mit den Therapieschweinen Rudi und Felix in Alteneinrichtungen vor.

Referent: Herr Daan Vermeulen
Veranstalter: St. Elisabeth-Stift
Sodinger Str. 11 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Heinemann, Frau Liß
Tel. 02323 175-346

.....
Was ist gesund - was hält gesund?

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne | Seminarraum 1. Etage
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:
Aus Sicht eines Arztes Bewertung von gesundheitsfördernden bzw. vermeintlich gesundheitsfördernden Dingen (Ernährung, Sport, Denksport etc.) Stand: 2009.

Referent: PD Dr. Bernhard Henning
Veranstalter: Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartner: PD Dr. Bernhard Henning
Tel. 02323 4995170

.....
**Bewegung hält uns jung -
Tanzen für Senioiren**

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege in der Begegnungsstätte
Postraße 38 | 44629 Herne

Thema:
Bewegung fördert die Lebensfreude, bringt Energie, Tanzen wirkt der Einsamkeit entgegen. So schlagen wir sozusagen „zwei Fliegen mit einer Klappe“.

Veranstalter: AWO Tagespflege in der Begegnungsstätte
Postraße 38 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 22843

.....
**Konsole oder Platte,
wer ist fitter auf der Matte?**

16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Abenteuerplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:
Vergleicht zwischen realen Spielen und Elektronik – heute habt ihr auf dem Abenteuerplatz die Möglichkeit, verschiedene Sportspiele an der Playstation oder an der X-Box auszuprobieren und auch Sportspiele real zu erleben, wie z. B. Tischtennis, Tanzen.

Veranstaltung für Teenies im Alter von 12 – 15 Jahren.

Veranstalter: Team Herne Mitte
Hauptstr. 241 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Sonja Hentzelt | Tel. 02323) 16-3259
Markus Knapp | Tel. 02323 16-3567

.....
**„Glück kann man teilen - Sorgen auch“
Leben mit einem behinderten Kind**

19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Eickel | Cafe
Reichsstr. 66 | 44651 Herne

Thema:
Heutzutage muss sich jede Schwangere im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen mit der Möglichkeit auseinandersetzen, dass ihr Kind behindert sein könnte. Doch wer weiß schon, wie das Leben mit einem Kind mit einer Behinderung aussehen kann? Zwei Familien berichten aus ihrem Alltag und lesen aus ihren persönlichen Familientagebüchern, die anlässlich eines Projektes der Aktion Mensch verfasst wurden. Wir sind im Anschluss offen für Fragen und wünschen uns, ins Gespräch zu kommen. Vielleicht haben sie selbst von Erfahrungen zu berichten? Diese Veranstaltung will den Austausch fördern und Kontaktmöglichkeiten bieten.

Referentinnen: Frau Elke Kinkeldei, Frau Silke Stapenhorst

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Down-Syndrom
der Stadt Herne

Ansprechpartnerin: Silke Stapenhorst | Tel. 02323 2290385

28. März 09

Kostenfreier Sehtest

9.00 - 19.00 Uhr

Ort: Fielmann
 Bahnhofstr. 58 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:
 siehe gleich lautende Veranstaltung
 am Montag, dem 23.03.09

Kostenfreier Sehtest

9.00 - 18.30 Uhr

Ort: Fielmann
 Hauptstr. 235 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:
 siehe gleich lautende Veranstaltung
 am Montag, dem 23.03.09

Sehtest

9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Haus der Optik
 Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Thema:
 Kostenloser Sehtest incl. Brilleninspektion. Benötige ich eine Brille? Stimmt die Brillenglasstärke noch?

Veranstalter: Haus der Optik | Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Wir ernähren uns gesund

10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Kontakt- und Informationszentrum (KiZ)
 Schulstr. 67 | 44623 Herne

Thema:
 Wir lernen die Ernährungspyramide kennen und kochen gemeinsam ein gesundes Menü

Zielgruppe: Menschen mit (geistigen) Behinderungen
 max. 12 TeilnehmerInnen – telefonische Anmeldung im KiZ vorab erforderlich!

Referenten: Ulrich Schmidt, Yvonne Schumacher und Katharine Pohl

Veranstalter: Kontakt- und Informationszentrum (KiZ)
 Schulstr. 67 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Dorothee Blome
 Tel. 02323 1480690

Das Abnehmprogramm myline

12.00 - 13.00 Uhr

Ort: Feminin Fitness
 Bochumer Str. 79 | 44623 Herne

Thema:
 Infoveranstaltung zum Thema myline. Lernen Sie in 8 Wochen das Zusammenspiel von Bewegung und Ernährung und wie Sie in 8 Wochen 8 kg leichter sein können.

Referenten: Vannessa Göbler und Bettine Schubert

Veranstalter: Feminin Fitness
 Bochumer Str. 79 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Bettina Schubert
 Tel. 02323 944751

TBo Workout

13.00 - 13.55 Uhr

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

Thema:
 Ganzkörpertraining für Mann und Frau. Leichte Aerobicsschritte werden mit Kampfsportelementen kombiniert. Ein Herz-Kreislauf-Workout mit anschließendem Krafttraining.
 Geeignet ab ca. 14 Jahren.

Referentin: Frau Wai Ying Fan

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne
 Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan
 Tel. 0176 24382571



28. März 09

Gesundheitsgang

15.00 Uhr

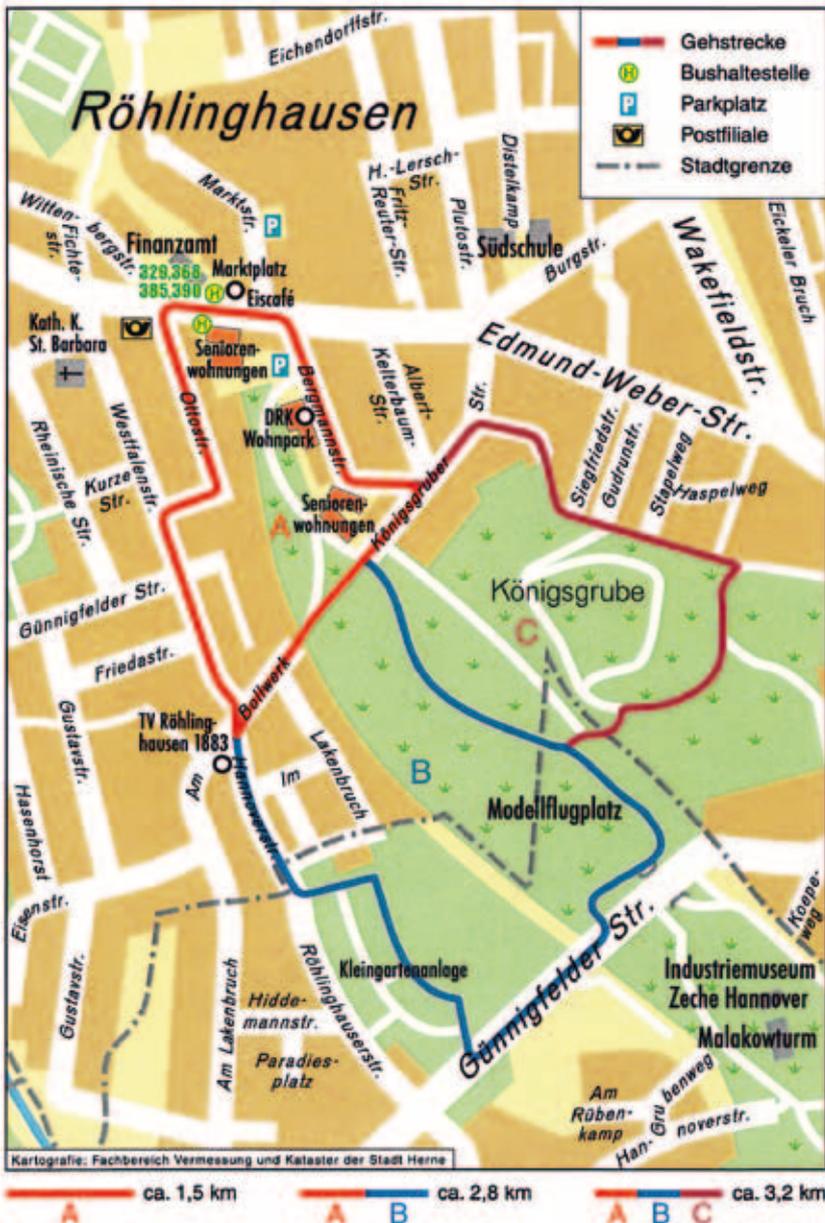
Treffpunkt: Marktplatz Röhlinghausen

Thema:

Dieser gesundheitsförderliche Spaziergang durch den Königsgruber Park ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, ohne Hast und Eile in aller Ruhe und mit netten Mitbürgerinnen und Mitbürgern einen interessanten Spaziergang zu machen. Diese Veranstaltung richtet sich auch an Mitbürgerinnen und Mitbürger, die einen Rollstuhl oder einen Rollator benutzen.

Jeder ist herzlich willkommen! Zum Abschluss gibt es im Rote-Kreuz-Haus Kaffee und Kuchen.

Telefonische Anmeldung ist erforderlich!



Referenten:

DRK Wanne-Eickel
und TV Röhlinghausen

Veranstalter:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Abt. Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin:

Frau Annemarie Schnigge
Tel. 02323 16-4591



23. - 28. März 2009

Aktive Schulen - aktive Vereine

- während der gesamten Woche
- Schulsporttag am Donnerstag, 26.3.2009

Ort: Im gesamten Stadtgebiet

Thema:

Schüler/innen erproben in der Schulsportwoche bekannte Sportarten und Sporttrends. Dazu verwandeln Schulen zusammen mit Sportvereinen ihre Schulen in Plätze für den Breitensport. Die vom Breitensport entwickelten Abzeichen der Fachverbände wie das Handball-, Fußball- oder Tischtennisabzeichen bieten sich zur Abnahme an. Sie beinhalten Übungen, die Teamgeist und motorische Fähigkeiten anregen.

Im Mittelpunkt der diesjährigen Schulsportwoche steht das Schwimmen. Gesucht wird die Schule, die die meisten Schüler/innen motiviert, mindestens 15 Minuten im körpertiefen Wasser zu schwimmen. Grundlage des Wettbewerbs ist das Ausdauerschwimmabzeichen des Schwimmverbandes NRW. Wer das Ziel erreicht, erhält eine Urkunde sowie ein Abzeichen.

Alle erworbenen Schwimmabzeichen, die während der Schulsportwoche abgenommen werden, kommen in die Gesamtwertung für den Wettbewerb rund um den SCHULSPORT-POKAL: Schwimmabzeichen. Eine Ausschreibung zur Anmeldung erhalten die Schulen gesondert.

Veranstalter:

Stadtsportbund Herne e.V., Ausschuss für den Schulsport

Ansprechpartnerin:

Ina Losch-Schroeder
(Breitensportkoordinatorin)
SSB Herne e.V.
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098



.....
23. - 28. März 2009

TV Röhlinghausen 1883

Veranstaltungen des TV Röhlinghausen 1883
in der Gesundheitswoche

Thema:

Der TVR bietet in der Gesundheitswoche zu
folgenden Sportarten Veranstaltungen an:

Breitensport	Square Dance
Aerobicgymnastik	Hapkido (Kampfsportart Korea)
Turnen	Volleyball
Kinderturnen	Badminton
Schwimmen	Selbstverteidigung
Wassergymnastik	Kampfsport
Nordic Walking	Mutter-Kind-Schwimmen
Step-Aerobic	Bewegungserziehung

Wenn Sie sich für eine dieser Sportarten
interessieren und ein Probetraining absolvieren
möchten, dann rufen Sie bitte folgende
Telefonnummer an: 02325 60071

.....
Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

„Von Gummis, Pillen und Vertrauen“

Nach Vereinbarung

Ort: St. Anna Hospital

Thema:

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

Veranstalter: St. Anna – Hospital oder Schule

Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie
Tel. 02325 986-2301

.....
Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

„Die Angst vor dem ersten Mal - Vom falschen Bild unserer Sexualität“

Nach Vereinbarung

Ort: St. Anna Hospital

Thema:

Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg beschreibt ein unbefangenes und realistisches Bild unserer Sexualität, das frei von überhöhten Erwartungen und Gruppenzwängen ist. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie
Tel. 02325 986-2301

.....
Dr. Werner Hoffmann (Chefarzt):

„Zwischen Fast Food und Kartoffeln. Von falschen Diäten und richtiger Ernährung“

Nach Vereinbarung

Ort: St. Anna Hospital

Thema:

Dr. Werner Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren verschiedener Diäten und gibt Tipps zur richtigen Ernährung. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Veranstalter: St. Anna-Hospital oder Schule

Ansprechpartner: Frau Schneiders
Tel. 02325 986-2151

„Keine Angst vorm Onkel Doktor“

Nach Vereinbarung

Ort: St. Anna Hospital

Thema:

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

Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Sekretariat Pflegedienstleistung
Tel. 02325 986-2380

Kostenloser Fuß-Check

Termine nach Vereinbarung

Ort: Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH

Andreas Zänker | Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

Thema:

Während der Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Einschränkungen im Bewegungsapparat, Fußproblemen, egal welcher Herkunft, z. B. Diabetiker, Rheumatiker, Kinder, Sportler usw. einen kostenlosen Fuß-Check mit neuartigem 3D-Laserfußscanner und anschließende Beratung an.

Montag - Freitag 8:30 - 17:30 Uhr

Eine Terminvereinbarung ist unter der Tel. 02325 901218 erforderlich.

Veranstalter: Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH
Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

„Ernährungsverhalten von Kindern“

Montag, 23.03.09

Ort: Arche Noah | Kath. Kindergarten St. Joseph

Agnesstr. 6 | 44652 Herne

Thema:

Wir möchten mit der Veranstaltung bei den Eltern ein Bewusstsein für die Ernährung in der Familie schaffen. Inhaltsstoffe von Produkten sollen verdeutlicht werden. Gefahren für die Gesundheit der Kinder bei Übergewicht werden erläutert. Ebenso sollen Möglichkeiten zur Umstellung der Ernährung aufgezeigt werden.

Referentin: Frau Feldkamp – für türkisch sprechende Eltern wird ein Übersetzer da sein

Veranstalter: Arche Noah, Kath. Kindergarten St. Joseph
Agnesstr. 6 | 44652 Herne | Tel. 02325 77969

Ansprechpartnerinnen: Frau Matthoff, Frau Müller

„Bewegung, Spiel und Sport“

Mittwoch, 25.03.09 | 14.30 - 16.00 Uhr

Für Eltern und Kinder der Einrichtung

Ort: Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:

Anhand ganz praktischer Beispiele wird den Erziehungsberechtigten die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport nahe gebracht. Der Nachmittag dient dazu, Verständnis und Einsicht für Bewegung und Sport zu vermitteln, praktische Tipps zu geben und damit fördernd und präventiv auf die Entwicklung des Kindes einzuwirken.

Referent: Herr Klaus Schuster

Veranstalter: Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne
Tel. 02323 490645

Ansprechpartnerin: Frau Lydia Leichner

„Yogazwerge im Land der Phantasie“

Donnerstag, 26.03.09 | 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Familienzentrum Eickel

Thema:

Im Rahmen des Familienzentrums Eickel wird in der Turnhalle der Ev. Kindertagesstätte Eickel ein Yogaschnupperkurs angeboten, an dem 12 Kinder im Alter von 5 – 6 Jahren teilnehmen können. Durch den spielerischen Ansatz werden Körperhaltung, Körperbewusstsein und Atmung gefördert und unterstützt. Sie lernen Konzentration und Entspannung.

Referentinnen: Frau Becker, Frau Bohn

Veranstalter: Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne
Tel. 02325 33549

„Entspannt lernt und arbeitet es sich besser, das trifft groß und klein, uns alle“

Dienstag, 24.03.09 | 9.00 - 10.30 Uhr

Für Eltern und Kinder der Einrichtung

Mittwoch, 25.03.09 | 9.00 - 10.30 Uhr

Offenes Angebot für 7 Erwachsene & 7 Kinder
(tel. Anmeldung erforderlich!)

Ort: Montessori-Kinderhaus St. Marien

Nordstr. 38 a | 44629 Herne

Thema:

Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsmethoden (Phantasiereise, Atemübungen, Partnerübungen, Massage), um sich gemeinsam zu entspannen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte (ISO-Matte) und gute Laune.

Referentin: Frau Gudrun Sprengelmeier

Veranstalter: Montessori-Kinderhaus St. Marien

Nordstr. 38 a | 44629 Herne | Tel. 02323 21219

Ansprechpartnerin: Frau Ingrid Fiola

„Die Tänzerin im Zauberwald“

Freitag, 27.03.09 | 15.00 - 15.30 Uhr

Ort: Makita Kindertagesstätte e. V.

Düngelstr. 37 | 44623 Herne

Thema:

Die Kinder üben in der Gesundheitswoche ein orientalisches Tanzmärchen ein und führen es am **Freitag, 27.03.09**, den Eltern vor.

Referentin: Frau Diana Hörener

Veranstalter: Makita Kindertagesstätte e. V.

Düngelstr. 37 | 44623 Herne | Tel. 02323 44228

Ansprechpartnerin: Frau Maren Schubert

Kindersport macht Spaß

Dienstag, 24.03.09 | 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Stephanus-Kindergarten | Ev. Tageseinrichtung für Kinder

Ludwig-Steil-Str. 28 | 44652 Herne

Thema:

Es gibt viele Möglichkeiten für Kinder von 3 – 6 Jahren, sich zu bewegen. Wir turnen an Groß- und Kleingeräten. Bringt euer Sportzeug mit – und schon kann es losgehen! Der Spaß und das Ausprobieren stehen hier im Vordergrund! Für die Pause bringt euch bitte etwas zu Trinken mit (keine Glasflaschen).

Referentinnen: Frau Ute Salik, Frau Susanne Klies
Tel. 02325 41474

.....
„In der Ruhe liegt die Kraft!“

Mittwoch, 25.03.09 | 14.30 - 17.00 Uhr

Entspannung für Eltern und Kinder der Einrichtung

Ort: Stephanus-Kindergarten | Ev. Tageseinrichtung für Kinder
Ludwig-Steil-Str. 28 | 44652 Herne

Thema:

Ruhige Spiele, Massagen und Phantasiereisen dienen der Entspannung. Umso schöner wird dieses Erlebnis, wenn Mama oder Papa dabei sind. Stille genießen und Entspannung mit allen Sinnen genießen, dies vermittelt Nähe zwischen Eltern und Kind. Bitte bequeme Kleidung anziehen und evtl. Kissen und Decke mitbringen.

Ansprechpartnerin: Frau Petra Arens
Tel. 02325 41474

.....
Walking durch den Holsterhauser Park

Donnerstag, 26.03.09 | 9.00 - 12.00 Uhr

Für Eltern und Kinder der Tageseinrichtung

Ort: Stephanus-Kindergarten | Ev. Tageseinrichtung für Kinder
Ludwig-Steil-Str. 28 | 44652 Herne

Thema:

Mitarbeiterinnen, Eltern und Kinder walken ab Kindergartenplatz gemeinsam durch den Park. Natürlich werden auch Spielpausen und Dehnübungen eingebaut. Bitte feste Turnschuhe und wettergerechte Kleidung anziehen!

(Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 Eltern + 8 Kinder).

Ansprechpartnerin: Frau Ute Salik
Tel. 02325 41474

Typisch Vereinigte IKK: die Familienkasse

Gesundes Familienleben hat viele Seiten – die Vereinigte IKK auch: Bei uns sind Ehepartner und Kinder kostenlos mitversichert. So profitiert die ganze Familie von unserem Gesundheitsschutz – inklusive toller Info-Aktionen zu Themen wie Erste Hilfe oder Freizeit.

Besuchen Sie uns in unserem Service-Center in der Bebelstr. 22, 44623 Herne oder rufen Sie uns an unter 0800.634 634 5.



www.vereinigte-ikk.de



„Was Kinder stark macht“

Montag, 23.03.09 | 19.00 Uhr

Ort: Grundschule Ohmstraße

Ohmstr. 2 | 44629 Herne | Tel. 02323 230208

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Grundschulkindern. Sie sollen Anregungen erhalten, um Kinder psychisch und physisch zu stärken.

Ansprechpartner: Herr Schramm

„Mein Körper gehört mir“

Dienstag, 24.03.09 | 8.00 Uhr

weitere Termine: 17.03.09 und 31.03.09

Ort: Grundschule Ohmstraße

Ohmstr. 2 | 44629 Herne | Tel. 02323 230208

Thema:

Präventionsstück gegen sexuelle Gewalt für Grundschulkindern der Grundschule Ohmstraße, 3. und 4. Klasse.

Referentinnen: Frau Ingeborg Zwigart, Frau Heike Schönemann

Ansprechpartner: Theaterpädagogische Werkstatt
Lange Str. 15/17 | 49080 Osnabrück

„Die Nein-Tonne“

Dienstag, 24.03.09 | 8.00 Uhr

weitere Termine: 17.03.09 und 31.03.09

Ort: Grundschule Ohmstraße

Ohmstr. 2 | 44629 Herne | Tel. 02323 230208

Thema:

Eigene Gefühle erkennen und beachten, wichtig um das Selbstbewusstsein zu stärken – für Grundschulkindern der Grundschule Ohmstraße, 1. und 2. Klasse.

Referentinnen: Frau Ingeborg Zwigart, Frau Heike Schönemann

Ansprechpartner: Theaterpädagogische Werkstatt
Lange Str. 15/17 | 49080 Osnabrück

„Bewegte Schule - jeden Tag“

Montag-Samstag, 23.03.09 - 28.03.09

Ort: Grundschule Langforthstraße

Jürgens Hof 67 | 44628 Herne | Tel. 02323 83835

Thema:

Mit Hilfe einer Bewegungskartei wird die tägliche Bewegungszeit in jeder Klasse verbindlich initiiert.

Ansprechpartnerin: Frau Wiehagen-Ikemann

IN 4 WOCHEN Aktiv SCHLANK Mit myline®

Mit dem 4-Wochen myline®-Abnehmkurs:

- Für alle, die 2 – 4 kg abnehmen wollen
- Keine Kalorien oder Punkte zählen
- Bundesweit schon über 350.000 erfolgreiche Teilnehmer

**Vorteilspreis gültig
bis zum 20.03.2009**

AbNEHmKurs
Nur **39,-€**
STATT 99,-€
ohne Vertragsbindung



feminin fitness

Bochumer Str. 79 - 44623 Herne

Tel. 02323/944751 - www.feminin-fitness.de



„Gesundes Schulfrühstück“

Montag-Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

Ort: Grundschule Forellstraße

Forellstr. 26 a | 44629 Herne | Tel. 02323 9871845

Thema:

Projektwoche für Grundschul Kinder: Alles über gesunde Ernährung.

Ansprechpartnerin: Frau Lenort-Thauern

So werden wir fit -

Gesunde Ernährung und Bewegung

Montag-Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

Ort: Kath. Grundschule Bergstraße

Bergstr. 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559

Thema:

Wir beschäftigen uns fächerübergreifend mit dem Thema Gesunde Ernährung in den 3. Schuljahren.

Am **Freitag, 27.03.09**, bauen wir ein Fitnessstudio in der Turnhalle auf.

Ansprechpartnerinnen: Frau Goebel, Frau Hajek

„Die Bedeutung von Bewegung für Kinder im Grundschulalter“

Dienstag, 24.03.09 | 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Pavillion der Offenen Ganztagschule

Kath. Grundschule Bergstraße | Bergstr. 13 | 44625 Herne

Thema:

Veranstaltung für Eltern von Grundschulkindern und pädagogische Fachkräfte.

Referentinnen: Frau Susanne Mathiak, Frau Kerstin Kryschak

Veranstalter: Kath. Grundschule Bergstraße

Bergstr. 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559

Ansprechpartnerin: Frau Margret Dornke

Caritasverband Herne e. V.

Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Tel. 02325 19280-16



Projekt Baby!

Montag - Samstag, 23.03.09 - 28.03.09

Ort: Königin-Luisen-Schule

Wilhelmstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 5832312

Thema:

Das Projekt-Team bringt für das Rollenspiel unter Realbedingungen 10 computergesteuerte Babypuppen mit, die von den Jungen und Mädchen der Jahrgangsstufen 8 drei Tage und drei Nächte lang betreut werden. Die Jugendlichen sollen ihr Baby in den normalen Alltag integrieren. Diese Babypuppen fordern ihren Eltern auf Zeit alles das ab, was Babys nun mal brauchen, da sie die realen Bedürfnisse eines Säuglings simulieren.

Ziel ist eine realistische Lebens- und Familienplanung, Verhütung, verantwortliche Partnerschaft und die Vermeidung von Teenagerschwangerschaften.

Referenten: Frau Kathrin Schinski, Herr Egon Heinze

Projekt Baby, Welle e. V. | Rellinghauser Str. 100 | 45128 Essen

Ansprechpartner: Herr Thomas Schäfer, Schulsozialarbeiter

„Sucht(verhalten) - falscher Weg“

Mittwoch, 25.03.09 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne

Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über Drogen, Alkohol (Koma-Saufen), Nikotin und Magersucht (Ess-Störung).

Ansprechpartner: Herr Lewicki

„Ernährung und Fitness“

Mittwoch, 25.03.09 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne

Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung und erfolgreiche und positive Lebensgestaltung (evtl. Essstörungen).

Ansprechpartner: Herr Lewicki



Massagen, Entspannung

Montag - Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

Ort: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Thema:

Während der Unterrichtszeit für die Schülerinnen und Schüler der 1. Schuljahre.

Ansprechpartnerin: Frau Kristina Wagener

Gesundes Frühstück

Montag - Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

Ort: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Thema:

Während der Unterrichtszeit für die Schülerinnen und Schüler der 2. Schuljahre und evtl. der 1. Schuljahre.

Ansprechpartnerin: Frau Juliane Bernschein-Jonas

Erste Hilfe für Schüler

Montag - Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

Ort: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Thema:

Während der Unterrichtszeit für die Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Schuljahre.

Ansprechpartner: Herr Heinz Rogowsky

Bewegung hält Kinder fit und gesund

Dienstag, 24.03.09 | 19.00 Uhr

Ort: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Thema:

Eine Veranstaltung für Eltern der Schule im Rahmen einer Fortbildungsreihe „Elternschule“, organisiert vom Förderverein „Freunde und Helfer der Grundschule an der Claudiusstraße“.

Referenten: Frau Svenja Drennisch, Dr. Siering

Ansprechpartner: Herr P.-H. Dürdoth
Tel. 02323 962158

„Sexualität des Menschen“

Mittwoch, 25.03.09 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne

Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über die Entwicklung, die Pubertät, über Verhütung und AIDS!

Referentin: Frau Fritz, Frauenärztin

Ansprechpartner: Herr Lewicki



„Bewegung hält fit“

Donnerstag, 26.03.09 | 8.00 - 11.35 Uhr

Ort: Grundschule an der Flottmannstraße

Jean-Vogel-Str. 36 | 44625 Herne | Tel. 02323 943280

Thema:

Kindern im Grundschulalter werden im Rahmen eines Spielfestes Stationen angeboten, an denen Ausdauer, Wahrnehmung, Koordination und Konzentration gefördert werden. Auch der Spaß bleibt nicht auf der Strecke!

Ansprechpartnerin: Frau Heer

Stressbewältigung bei Kindern „Entspannung“

Montag-Freitag, 23.03.09 - 27.03.09

15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Thema:

Entspannungsübungen, Rollenspiele, Gefühle zum Ausdruck bringen, Tanzende Vögel ...
- für Kinder der 1. - 4. Klasse -

Referenten: Erzieherteam und Honorarkräfte

Ansprechpartnerin: Frau Kazakis

„Fit durch den Schulalltag - mit Tanzen, Singen, Springen, wird es uns gelingen!“

Thema:

Kurze Theorie über die Wichtigkeit der Bewegung anschließend Tänze, Ballspiele, Turnübungen, andere Aktionen ...

Referenten: Erzieherteam und Honorarkräfte

Ansprechpartnerin: Frau Kazakis

„Erste Hilfe mit und bei Kindern“

Thema:

Theorie und Praxis zur Ersten Hilfe, Rollenspiele und Vertiefung in die wichtigsten Bereiche, Gestaltung von Plakaten, Basteln / Zusammenstellen einer eigenen Erste-Hilfe-Box.

Referent: Herr Lange

Info: Am **Freitag, 27.03.09**, werden diese drei Projekte in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr durch die Kinder vorgestellt. Alle Eltern und Kinder sind hierzu herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Frau Kazakis

Kostenloser Fuß-Check mit neuartigem 3-D-Laserscanner

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Ihnen vom 23. - 28. März 2009 einen **KOSTENLOSEN Fuß-Check mit neuester Technik und anschließender Beratung an.**

Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch über Ihre Fußsituation. Dabei wollen wir verstehen, unter welchen Bedingungen Probleme auftreten (z. B. Sport, Beruf, Alltagssituation). Dann werden Ihre Füße abgetastet und Problemzonen markiert. Je nachdem welches Problem vorliegt, werden Ihre Füße mit der Markierung gescannt, also dreidimensional digital abgebildet. Anschließend beraten wir Sie individuell. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!



**Orthopädie
Schuh & Technik
GmbH A. Zänker**

**Herzogstr. 7 - 9, 44651 Herne
Telefon: 02325 - 901214**



Geeignet für:

- Sportler
 - Diabetiker
 - Kinder
 - Rheumatiker
 - ältere Menschen
 - Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- ... alle!**

Öffnungszeiten:

**Mo. - Fr. 8.30 - 13.00 h u. 15.00 - 18.00 h
Sa. 10.00 - 14.00 h**

3 x in Herne

Gesundheitsvorsorge

Wir messen Ihren...

- ...Blutzucker
- ...Cholesterin
- ...Cholesterin (gesplittet)
- ...freie Radikale
- ...Harnsäure
- ...Knochendichte
- ...Langzeitzucker (HbA1C)
- ...Kreatinin
- ...Leberwert



Sparen Sie mit unsere Kundenkarte!

% Täglich % % %
% % super % %
% % % Rabatte %

Jetzt auch online bestellen:

www.die-neue-apotheke.com

DIE NEUE APOTHEKE



Kostenloser
Lieferservice:
0800 / 1000 236



GUTSCHEIN
für eine **GRATIS**
Messung

Die Veranstalter

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

Die Mitveranstalter

**AOK Westfalen-Lippe
Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne
Vertriebsgebiet Herne**
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne
Tel. 02325 44082

**Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im
Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen**
c/o Herr Wolfgang Friebe | Molenweg 7
44629 Herne | Tel. 02323 80251
c/o Herr Klaus Hackfort | Kronprinzenstraße 55
44623 Herne 02323 43091

AWO Arbeiterwohlfahrt – Unterbezirk Ruhr-Mitte
Poststraße 38 | 44629 Herne
Tel. 02323 228433

Ausschuss für den Schulsport
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. 02323 16-4258

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BÜZ der Stadt Herne)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
c/o Frau Traudel Moschner | Vossnacken 21
44628 Herne | Tel. 02323 390189

Caritasverband Herne e.V. | Geschäftsstelle Herne
Glockenstraße 7 | 44623 Herne
Tel. 02323 13860

Caritasverband Herne-Wanne e.V.
Hauptstr. 311 | 44649 Herne

Convita-Apotheke
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542

Jugendheim „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02323 16-3495

**Deutscher Diabetikerbund
Herner Diabetes-Schulungszentrum**
c/o Dr. med. Manfred Plum
Hauptstraße 191 | 44652 Herne
Tel. 02325 73850

Deutsche Rheuma-Liga NW e.V. – AG Herne
c/o Frau Margot Kamarys
Eiselenstraße 19 | 44625 Herne
Tel. 02323 451159

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wanne-Eickel e.V.**
Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Schulstraße 67 | 44623 Herne
Tel. 02323 1480690

DJK Germania Holthausen e.V.
c/o Frau Wai Ying Fan
Voßnacken 8 | 44627 Herne
Tel. 0176 24382571

DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02324 969-0

Eva-von-Thiele Winckler Haus
Düngelstraße 30 | 44623 Herne
Tel. 02323 947220

**Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne
Castrop-Rauxel gGmbH**
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e.V.
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 9084035

**Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne
Klinikum der Ruhr-Universität Bochum**
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

**Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Arbeitskreis Frauen und Gesundheit**
Berliner Platz 5 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-2836

Haus der Optik
Overhofstraße 4 a | 44649 Herne

**Herner Netzwerk für Wohnungslose
und chronisch abhängigkeiterkrankte Menschen**
Heyermanns Hof 6 | 44653 Herne
Tel. 02323 147850

Jugendförderung der Stadt Herne
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3398

Kindergärten

Stephanus Kindergarten

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Arche Noah, Kath. Kindergarten St. Joseph

Agnesstr. 6 | 44652 Herne

Montessori-Kinderhaus, St. Marien

Nordstr. 38 a | 44629 Herne

Ev. Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne

Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Tel. 02323 490645

Makita Kindertagesstätte e.V.

Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Knappschaft Herne

Westring 219 | 44629 Herne

Tel. 02323 149678

Kontakt- und Informationszentrum Wittekindshof

Schulstraße 67 | 44623 Herne

Tel. 02323 1480690

Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches

Engagement der Stadt Herne

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne

Tel. 02323 16-3390

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Tel. 02325 31270

Paracelsus-Apotheke

Dr. Robert Sibbel | Gerichtsstraße 8

44649 Herne | Tel. 02325 71727

RAA – Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien

Michaelstraße 15 | 44649 Herne

Tel. 02323 53648

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Tel. 02325 592-146

Ruhr-Apotheke

Dr. Robert Sibbel

Hauptstraße 225 | 44649 Herne

Tel. 02325 73138

Schulen

Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne

Königin-Luisen-Schule

Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne

Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Kath. Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne

Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

Grundschule an der Flottmannstraße

Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

Grundschule Forellstraße

Forellstraße 26 a | 44629 Herne

Grundschule Langforthstraße

Jürgens Hof 67 | 44628 Herne

Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ganztagsbetreuung Kath. Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne

Selbsthilfegruppen

Schlaganfallpatienten
und deren Angehörige

Parkinson

Allergie- und Asthmabund

Guttempler Eickel

Hepatitis Herne

Down-Syndrom, Herne

Anonyme Alkoholiker

Fibromyalgie

Multiple Sklerose

Rheumaliga

Diakonisches Werk, Suchtgruppe

Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

Tel. 02323 99492-93

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Tel. 02323 16-3585

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Tel. 02325 986-0

Städt. Musikschule Herne

Gräffstraße 43 | 44623 Herne

Tel. 02323 9190119

TV Röhlinghausen 1883 e.V.

Postfach 240 112 | 44641 Herne

Tel. 02325 36034

Vereinigte IKK

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Tel. 02323 9520-0

VHS Herne | Haus am Grünen Ring

Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

Tel. 02323 967832

Verbraucherzentrale

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Tel. 02323 44746

Die Sponsoren

Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 54900

-Discount Umzüge-

Hermann-Löns-Straße 65 | 44623 Herne
Tel. 02323 1474732

AOK Westfalen-Lippe

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-0

Caritasverband Herne e.V.

Hauptstraße 311 | 44649 Herne
Tel. 02325 928080

Convita-Apotheke am Ev. Krankenhaus

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Wanne-Eickel

Geschäftsstelle: Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02323 969-500

Diakonisches Werk im Kirchenkreis

Herne gGmbH

Altenhöfener Str. 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

Die Neue Apotheke

Bahnhofstr. 81 | 44623 Herne
Tel. 02323 3981642

Evangelische Krankenhausgemeinschaft

Herne, Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Familien- und Krankenpflege

Altenhöfener Straße 42-44 | 44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

Feminin Fitness-Studio

Bochumer Str. 79 | 44623 Herne
Tel. 02323 944751

Firma Wicorek

Edmund-Weber-Straße 215 | 44651 Herne
Tel. 02325 62420

H C R

An der Linde 41 | 44627 Herne
Tel. 02323 3893-11

Häuslicher Pflegedienst

Horsthauser Straße 171 | 44628 Herne
Tel. 02323 388594

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Kosmetik-Car

Tanja Geitner, Kosmetikerin/Fußpflegerin

Hauptstraße 380 | 44649 Herne
Tel. 02323 6345444

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244 | 44649 Herne
Tel. 02325 98977

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne
Tel. 02325 73138

Sanitätshaus Laufer

Manteuffelstraße 7d | 44623 Herne
Telefon: 02323 50123

Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 99492-3

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. 02323 592-0

Stahl GmbH

Meesmannstr. 1-3 | 44625 Herne
Tel. 02325 9688-0

Stiftung Katholisches Krankenhaus

Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Straßenbahn Herne -

Castrop-Rauxel GmbH

An der Linde 41 | 44627 Herne
Tel. 02323 3893-0

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

Vereinigte I K K

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

125 Jahre Stiftung Marienhospital



Stiftung Katholisches Krankenhaus

Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum



125 Jahre
mit Kompetenz menschlich!

Wir verbinden universitäre Spitzenmedizin mit menschlicher Nähe

Marienhospital Herne – Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

18 Fachabteilungen bieten ein breites diagnostisches und therapeutisches Spektrum und behandeln mehr als 85% aller Krankheitsbilder.

Klinik Mitte, Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Klinik Börnig, Widumer Straße 8, 44627 Herne
Telefon: 0 23 23/4 99-0

MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum

Der Schwerpunkt dieser ambulanten, fachärztlichen Einrichtung an der Klinik-Mitte ist die onkologische und interistische sowie die ambulante angiologisch-plebologische Versorgung von Patienten – als Bindeglied zwischen hausärztlicher und stationärer Behandlung.

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 0 23 23/4 99-1970

Wir bilden aus und fördern Kompetenz im Gesundheitswesen

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe

150 Ausbildungsplätze ermöglichen jungen Menschen die Qualifikation als Gesundheits- und Krankenpflegerin/-pfleger sowie als Altenpflegerin/-pfleger.

Widumer Straße 8, 44627 Herne
Telefon: 0 23 23/4 99-26 30

Bildungswerk Marienhospital

Unsere Seminare und Kurse bieten ein vielfältiges Angebot an Fort- und Weiterbildungen, nicht nur aus dem Gesundheitsbereich.

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 0 23 23/4 99-19 20

Wir ermöglichen einen menschenwürdigen Abschied

Lukas-Hospiz Herne

Das Hospiz auf dem Gelände des Marienhospitals versteht das Sterben als Teil des Lebens. Es soll menschenwürdig, weitgehend beschwerdefrei, entscheidungs- und gestaltungsfähig ermöglicht werden.

Jean-Vogel-Straße 43, 44625 Herne
Telefon: 0 23 23/2 29 71-11

Wir bieten Therapie und Rehabilitation

The-Ma GmbH & Co. KG Therapiezentrum Marienhospital

Die moderne ambulante Praxis für Physiotherapie und physikalische Therapie wird im stationären Bereich durch die Logopädie und die Ergotherapie ergänzt.

Klinik Mitte
Telefon: 0 23 23/4 99-14 30
Klinik Börnig
Telefon: 0 23 23/4 99-25 42

Wir fördern Lebensqualität im Alter

Seniorenzentrum St. Georg

Die zentrumsnahe Einrichtung besteht aus einem vollstationären Pflegebereich und einem Bereich mit Seniorenwohnungen. Sie bietet vielfältige Therapie- und Freizeitangebote und verfügt über diverse Tagesräume, eine Cafeteria, Kapelle und ein Schwimmbad.

Wörthstraße 11 - 17, 44629 Herne
Telefon: 0 23 23/2 03-1

Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth-Stift

Das Leistungsspektrum dieser zentrumsnahen Einrichtung umfasst vollstationäre und Kurzzeitpflegeplätze, eine Demenzwohngruppe, ein vielfältiges Therapie- und Freizeitangebot sowie großzügige Tagesräume, eine Kapelle und eine Dachterrasse.

Sodinger Straße 11, 44623 Herne
Telefon: 0 23 23/1 75-0

Seniorenwohnanlagen

Drei Seniorenwohnanlagen mit 528 Wohnungen die eigens für ältere Menschen ausgerichtet sind, liegen zentrumsnah und bieten in unterschiedlicher Größe für Alleinstehende oder Paare hohen Wohnkomfort.

Altenhöfener Straße, Funkenbergstraße, Glockenstraße
Telefon: 0 23 23/4 99-12 18

Ambulante Dienste Marienhospital

Bei der häuslichen Pflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung stehen die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten stets im Vordergrund.

Düngelstraße 31, 44625 Herne
Telefon: 0 23 23/4 99-10 77
Gerichtsstraße 3, 44649 Herne
Telefon: 0 23 25/65 30 65

seit
1883



Marienhospital, Glockenstraße

seit
1905



St. Elisabeth-Stift, Haldenstraße

seit
1931



Josefs-Hospital, Widumer Straße

seit
1966



Marienhospital, Hölkeskampring

seit
1977



St. Georg, Wörthstraße

seit
1979



Klinik Börnig, Widumer Straße

seit
1999



St. Elisabeth-Stift, Sodinger Straße

2008



Klinik Mitte, Hölkeskampring

Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

www.aok.de/wl

**500
Euro,
die ich
nutze!**

Mein persönliches
AOK-GESUNDHEITSBUDGET
für das AOK-Wohlfühlprogramm
und andere Kurse.

**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

E-Mail: Wilfried.Menke@wl.aok.de

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

**Jetzt zur
AOK
wechseln!**