

Bluthochdruck
Medikamente

Leben mit Krankheit

23. Herner Gesundheitswoche

4. - 9. April 2011



**Immer an Ihrer Seite ...
... seit 1921.**



Professionelle Pflege & kompetente Beratung

Wenn es in den eigenen vier Wänden nicht mehr geht, brauchen Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen beides bieten kann: professionelle pflegerische und therapeutische Behandlung und ebenso persönliche Betreuung. Sieben stationäre Pflegeeinrichtungen des ASB finden Sie im gesamten Ruhrgebiet - vier Häuser allein in Herne und Wanne-Eickel.

Neben modernen Einrichtungen der klassischen stationären Altenpflege finden Sie in unseren ASB Begegnungs- und Pflegezentren auch spezialisierte Wohnbereiche für beatmungspflichtige Bewohner, junge Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen.

Und auch bei allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung in der eigenen Wohnung stehen wir an Ihrer Seite: mit Beratung und Begleitung durch die geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserem ASB-Infobüro.



ASB - infobüro
beraten | begleiten | vermitteln

Ihre Ansprechpartner
in allen Fragen rund um
Pflege und Betreuung:

(0 23 23) 91 90 423
www.asb-herne-gelsenkirchen.de

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltung
zur Herner Gesundheitswoche 2011:
kostenloser Kurs "Erste Hilfe für Senioren"
mit Pflegefachleuten und einem
Facharzt für Allgemeinmedizin
Mittwoch, 6. April 2011 um 16 Uhr im
ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte

www.asb-herne-gelsenkirchen.de

Inhalt

04.-09. April 2011



Seite 04

Seite 07

Seite 08-14

Seite 16-23

Seite 24-32

Seite 34-42

Seite 44-46

Seite 47

Seite 48

Seite 49-52

Seite 54-55

Seite 56-57

Seite 59

Seite 60-62

Grußwort *Oberbürgermeister Horst Schiereck*

Eröffnungsveranstaltung

Veranstaltungen:

Montag 04. April

Dienstag 05. April

Mittwoch 06. April

Donnerstag 07. April

Freitag 08. April

Samstag 09. April

Nach Vereinbarung

Mehrtägig

Herner Kindergärten

Herner Schulen

Sponsoren

Die Veranstalter

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen

Diakoniestation Herne

Altenhöfener Str. 19

44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 30

Diakoniestation Wanne-Eickel

Dorstener Str. 492

44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 5 89 91 - 11

Tagespflege Crange

Dorstener Str. 490

44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

www.diakonie-herne.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste!



Was benötige ich zu einem gesunden Leben?

Und: Was kann ich selbst dafür tun? Die

Herner Gesundheitswoche bietet mir auch in diesem Jahr dazu wieder kompetente Information und Beratung. Hier erhalte ich gute Tipps, wie ich mich und meine Familie vor bestimmten Krankheiten schützen kann, indem ich meine Gesundheit z. B. gezielt durch Ernährung, Bewegung und Sport stärke. Auch wer gesund ist, nutzt deshalb das umfangreiche gesundheitliche und medizinische Informationsangebot immer gern.

In diesem Jahr steht nun ein besonders anspruchsvolles Thema im Fokus der 23. Herner Gesundheitswoche. Es lautet: „Leben mit Krankheit!“ Wichtige Fragen sollen in den Mittelpunkt gerückt und offen angesprochen werden: Wie bewältige ich eine schwere Krankheit? Welche medizinischen, pflegerischen und sozialen Maßnahmen helfen? Wie gestalte ich unter den Bedingungen einer chronischen Erkrankung den Alltag und bewahre meine Lebensqualität? Wie gewinne ich neue Kraft zum Leben?

Ein „Leben mit Krankheit“ soll aber nicht nur körperliche Erkrankungen ansprechen, sondern auch die Erkrankungen der Seele. In unserer Gesellschaft leiden immer mehr Menschen an psychischen Erkrankungen. Depressionen, Demenz, Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen sind nur Beispiele. Gerade auf dem Gebiet der seelischen Erkrankungen müssen ausreichend Hilfen für Patienten, Angehörige und Helfende vorhanden sein. Das Herner Bündnis gegen Depressionen bietet beispielsweise Unterstützung und auch in der Begleitung Demenzkranker haben viele Einrichtungen in Herne gute Erfahrungen und können entsprechende Angebote machen.

„Leben mit Krankheit“ geht uns alle an. Der stete Gedanke an die Krankheit darf nicht dominieren, Betroffene müssen unterstützt werden, die gesunden Anteile in sich wahrzunehmen und auszubilden. Selbstsorge und Eigenverantwortung sind gefragt. Auch als gesunder Mensch sollte ich mich informieren, um anderen helfen zu können oder mich selbst zu stärken. Wie kann ich die Krankheit eines Angehörigen begleiten? Welche



Unterstützung erfährt der Kranke in der Familie? Welche Hilfen braucht die Familie von außen? Auch diese oft ganz persönlichen Fragen will die 23. Herner Gesundheitswoche gemeinsam mit zahlreichen Partnern beantworten.

In Herne ist das Angebot an gesundheitsfördernden, medizinischen, pflegerischen und sozialen Einrichtungen und Diensten groß. Viele von ihnen konnten – dank der intensiven Bemühungen des städtischen Fachbereiches Gesundheit – als Kooperationspartner der Gesundheitswoche gewonnen werden. So wird auch das diesjährige Programmangebot, das sich an den Erkenntnissen und Empfehlungen der Herner Gesundheitskonferenzen orientiert, von zahlreichen Institutionen, Organisationen und vielen engagierten Menschen aus unserer Stadt unterstützt. Die gesundheitliche Selbsthilfe, die Krankenhäuser und niedergelassenen Ärzte, die Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände und viele Unternehmen aus dem Gesundheitssektor, städtische Dienststellen, Schulen, Kindergärten und die Herner Sportvereine sowie weitere Einrichtungen und Initiativen stellen ihre Angebote den Herner Bürgerinnen und Bürgern vor.

Im Rahmen der 1. Herner Bildungskonferenz 2010 wurde wiederum deutlich, wie eng Bildung, Wissen und Gesundheit verknüpft sind. In diesem Zusammenhang ist es besonders wichtig, auch die Gruppe der in Herne lebenden Migrantinnen und Migranten umfassend über die gesundheitlichen Angebote und Dienste zu informieren und aufzuklären.

Denn: Wer mehr weiß und versteht, kann sich besser um die eigene Gesundheit kümmern und im Bedarfsfall

le die entsprechenden Dienste aufsuchen. Die Gesundheitswoche will deshalb alle Herner Bürgerinnen und Bürger ansprechen.

Noch ein Wort zum bürgerschaftlichen Engagement: Viele Menschen in Herne engagieren sich ehrenamtlich. Sie übernehmen Aufgaben in den Krankenhäusern, Seniorenheimen oder in kirchlichen Einrichtungen, sie helfen in der Pflege, in der Gesundheitsberatung und in anderen Gesundheitsfeldern.

Hervorheben möchte ich zudem das Engagement der Selbsthilfegruppen. Hier bieten Menschen Rat aus eigener Erfahrung und ganz persönliche Hilfe im Umgang mit der Krankheit an. Die Selbsthilfe gehört zweifellos

mit zu den tragenden Säulen im Herner Gesundheitssystem.

Allen engagierten Bürgerinnen und Bürgern und allen Partnern der Gesundheitswoche danke ich herzlich und wünsche viel Erfolg.

Allen Besucherinnen und Besuchern gebe ich gern auf den Weg: Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit! Nutzen Sie das Angebot der 23. Herner Gesundheitswoche.

Horst Schiereck



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



„Ich spare und
gewinne für einen
guten Zweck.“



An sich und andere denken!

Mit der Sparlotterie der Sparkassen.

 **Herner Sparkasse**
www.herner-sparkasse.de

Hinweis: Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen zu Spielsucht, Prävention und Behandlung erhalten Sie bei allen beteiligten Sparkassen oder am kostenlosen anonymen Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Telefon: 0800 137200.

04. April 2011

Eröffnung der 23. Herner Gesundheitswoche

Montag | 04. April 2011 | 11:00 Uhr

Ort:

Hauptstelle der Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne | Saal im 1. Stock

Begrüßung:

Herr Hans-Jürgen Mulski

Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse

Eröffnungsansprache:

Frau Bürgermeisterin Birgit Klemczak

Gastvortrag:

Herr Prof. Dr. phil. Edgar Beckers

Ruhr-Universität Bochum zum Thema „Leben mit Krankheit“

Unterhaltung:

Circus Schnick-Schnack e. V. | Jonglage, Slapstick, Zauberei

Musikalische Begleitung:

Ingo Marmulla Trio

Veranstalter:

**Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne**

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

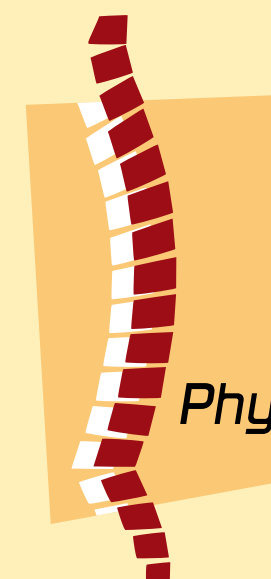
Herner Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Info:

Herr Dr. phil. Alexander Brandenburg

Tel. 02323 16-4570



Naturheilkundlicher Tag**ganztägig****Ort:** convita Apotheke am EvK
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne**Thema:**
Erfahren Sie, wie die Natur heilen kann. Wir laden Sie ein, sich in unserer Apotheke über Produkte aus dem Bereich der Naturheilkunde zu informieren. Neben einem Naturpfad und einer Tee-Ecke warten noch weitere interessante Stationen auf Sie.**Referentin:** Angela Kischkel, Apothekerin**Veranstalter:** convita Apotheken
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne**Ansprechpartnerin:** Sandra Spahl
Tel. 02323 50595**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:** Ilse Bendner, Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand
Tel. 02325 374-0**Expertensprechstunde des Bildungswerks Marienhospital e.V. – Seniorenberatung****10:00 – 11:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**
Information und Beratung rund um das Weiterbildungsangebot des Bildungswerks, Einstufungsberatung zu Sportkursen, Möglichkeit zur Anmeldung. Umfassende Information und Beratung zu den Seniorenzentren, zu Pflegestufen, Anträgen, Kursangeboten.**Referentin:** Martina Hilleke, Dipl. Sozial-Wissenschaftlerin**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788**Mit Bewegung und Spaß das Kranksein vergessen – Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit****10:00 – 13:00 Uhr****Ort:** DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**
Kinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner und bereiten zusammen ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu. Anschließend finden gemeinsame Bewegungsübungen statt.**Referentin:** Frau Hanschmann**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969411**Rehabilitationssport bei Diabetes****12:00 – 13:00 Uhr****Ort:** Sporthalle des EvK Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne**Thema:**
Regelmäßige Bewegung macht die Körperzellen für den Blutzucker senkenden Einfluss des Insulins empfindlicher, verstärkt die Insulinwirkung auf die Zellen und senkt den Insulinbedarf. Interessierte können probeweise an einer Kursstunde teilnehmen, sich über den Rehabilitationssport informieren und beraten lassen.
Bitte bequeme Kleidung und für die Halle geeignete Schuhe mitbringen. Wir bitten um telefonische Voranmeldung.**Referentin:** Elke Golfmann**Veranstalter:** ReVital e.V.
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410**Expertensprechstunde der Seniorenzentren der Stiftung Marienhospital****13:00 – 15:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**
Umfassende Information und Beratung zu den Seniorenzentren und der Vermittlung von Pflege- und Kurzzeitpflegeplätzen.**Referentinnen:** Brigitte Heinemann, Elfriede Liß**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788**Entspannung vertiefen: Tibetische Klangschalen ergänzen das autogene Training****14:00 Uhr****Ort:** Medienraum Station 4 | St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Referent:** Herr Klein, Dipl.-Sozialarbeiter**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Letzte Fortschritte in der Therapie rheumatischer Erkrankungen****14:00 Uhr****Ort:** Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne**Thema:**
Fachvortrag zum o.g. Thema im Rahmen der Veranstaltung der Rheuma-Liga.
Zusätzlicher Informationsstand des Rheumazentrums Ruhrgebiet mit Möglichkeit der Diskussion in einem multidisziplinären Team (Arzt/Pflege/Krankengymnastik).**Referent:** Prof. Dr. Jürgen Braun**Veranstalter:** Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Mannes
Tel. 02325 592-131**PhysioZentrum Theil****Gerichtsstraße 3
44649 Herne****Fon 02325 63384
info@physiozentrum-theil.de
www.physiozentrum-theil.de
Termine nach Vereinbarung****Wir sind für Sie da!****Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Ruhr-Mitte
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel.: 02323/9524-0****Tagespflege für Senioren
Poststraße 38
44629 Herne
Tel.: 02323/228433**

Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetent und aus einer Hand alle Service- und Dienstleistungen zur Sicherung Ihrer Selbstständigkeit daheim.

- Tagespflege für Senioren
- Ambulante Haushaltshilfen
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Betreute Seniorenreisen
- Seniorenberatung
- Service-Wohnen
- Seniorenbegegnungsstätten



Begegnung, Beratung, Betreuung, Bewegung

35 Jahre Rheuma-Liga Herne

14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

**Letzte Fortschritte in der Therapie rheumatischer Erkrankung.
Festvortrag, Information und Beratung
zum Krankheitsbild Rheuma auf dem Markt der Möglichkeiten.**

Referent:

Prof. Dr. Jürgen Braun

Ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet, Herne,
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V.

Veranstalter:

Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.

Arbeitsgemeinschaft Herne

Ansprechpartnerin:

Margot Kamarys

Eiselenstr. 19 | 44625 Herne | Tel. 02323 451159

Deutsche RHEUMA-LIGA
Nordrhein-Westfalen e.V.



PROGRAMM:

Einlass: 13:30 Uhr

Beginn: 14:00 Uhr

Begrüßung: **Margot Kamarys**

Grußworte: **Dieter Wiek** *Präsident der Rheuma-Liga NW*

Grußworte: **Horst Schiereck** *Oberbürgermeister der Stadt Herne*

Grußworte: **Prof. Dr. Ludger Pientka**

Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik Marienhospital

Festvortrag: **Prof. Dr. Jürgen Braun**

*Ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet, Herne,
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V.*

Pause: ca. 15:15 – 16:15 Uhr

*Information und Beratung an den Ständen
auf dem **Markt der Möglichkeiten:***

AOK: Ernährung bei Rheuma, Körperfettmessung und
Fettausstellung, Gewinnspiel

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum: Informationen

Chugai Pharma: Informationen über Rheuma

Familien- und Krankenpflege: Essen auf Rädern, Hausnotruf

IKK: Angebote zur Bewegung

Herr Klering: Ringschienen

Knappschaft: Beratung zur Kranken- und Pflegeversicherung

Alle Mitglieder der Knappschaft erhalten 5 Bonuspunkte
in Form des AktivBonus. Bitte Bonusheft mitbringen.

Moritz-Apotheke: Blutdruck- und Blutzuckermessung

Misir Sonnenlandreisen

Rheuma-Liga Herne

Rheumazentrum Ruhrgebiet: Beratung durch Frau Bergau,
leitende Physiotherapeutin und Dr. Dybowski, Oberarzt

The-Ma GmbH & Co. KG Therapiezentrum Marienhospital:

Beratung durch Anja Wedekind, Leitung
Physiotherapie/Physikalische Therapie

Ab 16:15 Uhr: Showprogramm mit dem **Sänger Frank Lindner**
und dem **Künstler Ravalli/Duettini**

Ende: ca. 18:00 Uhr

Individuelle Ernährungsberatung für Rheumakranke

14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Durch richtige Ernährung lässt sich die Lebensqualität Rheumakranker deutlich verbessern. Tipps und Informationen hierzu gibt es am AOK-Stand. Eine Lebensmittelausstellung gibt Auskunft über die Fettanteile im Essen. Begleitend wird eine Körperfettmessung angeboten.

Referentin: Katrin Zylka, AOK-Ernährungsberaterin

Veranstalter: Deutsche Rheuma-Liga NW e.V. - Arbeitsgemeinschaft Herne

Ansprechpartner: Wilfried Menke, AOK Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

Malwerkstatt

14:00

Ort: Begegnungsstätte Pluto
Plutostraße 4 | 44651 Herne

Thema:

Zu dem regelmäßig stattfindenden Malkurs sind am 4.4. Gäste herzlich willkommen. An diesem Tag wird auch eine Ausstellung eröffnet.

Referentin: Sabine Gebhardt

Veranstalter: Nachbarn e.V.
Plutostraße 4 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Raimund Schorn-Lichtenthäler
Tel. 02325 797016

Leben mit Gefäßverkalkung

14:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Durchblutungsstörungen im Bereich der unteren Extremitäten gehören zu einer der führenden Krankheiten. Bekannte Risikofaktoren sind Diabetes mellitus, hoher Blutdruck, Nikotinabusus und Fettstoffwechselstörungen. Bei Vorliegen von schweren Veränderungen im Bereich der Schlagadern kann diese Krankheit zum Beinverlust führen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist unumgänglich. Mittels Ballonkathetertechniken sowie Gefäßoperationen ist man heutzutage in der Lage, die meisten Betroffenen vor einer Amputation zu bewahren. 35.000 Patienten werden wegen einer Schaufensterkrankheit bzw. so genanntem Raucherbein und/oder diabetischem Gangrän in Deutschland jährlich amputiert. Anmeldung erbeten unter: 02323 3648788

Referent: Dr. Luc Claeys

Veranstalter: Marienhospital, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Dr. Luc Claeys
Tel. 02323 499-5808

„Eines Tages...“ - Mit Demenz dazugehören

14:00 Uhr Einlass | 14:30 Uhr Beginn

Ort: Gesundheitszentrum der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne
Freisenstraße 4-6 | 44649 Herne

Thema:

Ein Film- und Gesprächsnachmittag für pflegende Angehörige demenziell erkrankter Menschen und für alle Interessierten. Gezeigt wird der u.a. mit Horst Janson hochkarätig besetzte, international prämierte Spielfilm „Eines Tages...“. In drei Episoden erzählt der durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW geförderte Film die Entwicklung einer Demenz in ihren unterschiedlichen Phasen.

Referentinnen: Ulrike Lange, Martina Pohl

Veranstalter: Familien- und Krankenpflege e.V. Herne
Altenhöfener Straße 42-44 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Ulrike Lange | Martina Pohl
Tel. 02325 97300

Psychoedukation Sucht

15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Die psychoedukative Gruppe stellt ein Angebot für Patienten mit Suchterkrankungen dar. Grundlegende Inhalte sind Informationen zur Entstehung, zum Verlauf, zu Symptomen und zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen sowie zur Rückfallprävention. Das Lernprogramm fördert ein besseres Erkennen, Verstehen und Akzeptieren der Erkrankung. Mit gezielten Informationen werden Betroffene zu Experten ihrer eigenen Erkrankung. Sie werden in die Lage versetzt, den Prozess zur Abstinenz dauerhaft mitzugestalten.

Referentin: Frau Dr. Briesack, Herr Goldmann

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

Ansprechpartner: Martin Brand
Tel. 02325 374-0

Behandlungsmöglichkeiten bei chronischen Erkrankungen des Schultergelenks

15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Welche konservativen und operativen Optionen bestehen bei chronischen Schulterschmerzen? Vortrag mit Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.

Referent: Dr. med. Torge Schepers

Veranstalter: St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Radtke
Tel. 02325 986-2001

Zu Hause leben mit Krankheit

16:00 – 20:00 Uhr

Ort: Diakonisches Zentrum Crange
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne

Thema:

Wohnberatung, Ausstellung und Anleitung zu Pflegehilfsmitteln im alltäglichen Gebrauch. Informationen zu Hilfestellungen bei den Verrichtungen des alltäglichen Lebens durch ambulante Pflege, Möglichkeiten der Finanzierung, Vorstellung der Tagespflege.

Referentinnen: Monika Gornik, Karin Wollgarten, Dorothe Zulewski

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH, Diakoniestation Wanne-Eickel
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne

Ansprechpartnerin: Dorothee Zulewski
Tel. 02325 58991-22

Übergewicht – Eine tickende Zeitbombe

Abnehmen mit Bodymed

16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Bodymed, 5. Etage
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema:

Informationen zum sinnvollen Abnehmen mit Nahrungsergänzungsprodukten (Molkemahlzeiten), zu Ernährungskursen über 3 Monate und zur medizinischen Betreuung bei Problemfällen.

Referentin: Katharina Hundshagen, Diabetesberaterin, unter der Leitung von Frau Dr. Mitschka

Veranstalter: Bodymed, Center Herne
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 9879754

Kosmetikseminar für Krebspatientinnen

16:00 Uhr

Ort: convita natur
Mont-Cenis-Straße 267b | 44627 Herne

Thema:

Sich wohlfühlen fördert das Selbstwertgefühl und so auch den Heilungsprozess und die Gesundheit. In der Schminkschule werden nicht nur Tipps zum Auftragen des Make-ups, zu trockener Haut, Augenschatten und Rötungen besprochen, sondern alles kann unter Anleitung sofort ausprobiert werden. Anmeldung erforderlich.

Referentin: Carolyn Zahlmann, Kosmetikberaterin und Visagistin

Veranstalter: convita Apotheken
Mont-Cenis-Straße 267b | 44627 Herne

Ansprechpartnerin: Sandra Spahl | Tel. 02323 50595



Schilddrüse – Motor unseres Stoffwechsels**16:00 Uhr****Ort: Seminarraum, Marienhospital Herne**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema: Die Schilddrüse ist eine am Hals gelegene Drüse mit vielfältigen Aufgaben und wichtigen Steuerungsfunktionen. Erkrankungen der Schilddrüse können lange Zeit unbemerkt zu ganz unterschiedlichen gesundheitlichen Problemen führen, die man gar nicht mit der Schilddrüse in Verbindung bringt. In einem auf medizinische Laien abgestimmten Vortrag berichten Spezialisten der Uniklinik Marienhospital Herne in leicht verständlicher Form über die Funktion der Schilddrüse, mögliche Störungen sowie konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten.

Referenten: Prof. Dr. Zieren, Dr. Schenk (MVZ)**Veranstalter:** Marienhospital, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**Ansprechpartner:** Prof. Dr. Zieren | Tel. 02323 499-1478**Muskelaufbautraining bei Beschwerden des Schultergelenks****17:00 – 18:00 Uhr****Ort: Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Vorstellung eines Trainingsprogramms zur Kräftigung der Muskulatur des Schultergelenks. Übungen werden vorgeführt und erläutert und können auch sofort mitgemacht werden.

Referentin: Frau Urban, Physiotherapeutin**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Urban | Tel. 02325 986-2450**Medikamentöse Hochdrucktherapie – Warum nimmst Du nicht die Tabletten, die ich verschreibe?****17:00 Uhr****Ort: Beratungszentrum MARIA Care**

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Der Vortrag erläutert den aktuellen Stand der Hochdrucktherapie und geht dabei darauf ein, wie Arzt und Patient gemeinsam die Therapietreue erhöhen können. Bitte Anmeldung unter: 02323 3648788

Referent: Prof. Dr. Ulrich Wenzel**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung

Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff

Tel. 02323 3648788

Kick-Boxen**Mo 17:30 – 19:30 Uhr | Mi 17:00 – 19:00 Uhr****Ort: Herner Budo Club**

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren und an Erwachsene.

Referenten: Herr Eul, Herr Kostrzewa, Herr Wecker**Veranstalter:** Herner Budo Club e.V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Frank Kostrzewa

Tel. 02325 6633393 oder 0177 6019742

Fit und schön ins Frühjahr!**Abnehmen und sich Wohlfühlen mit BODYMED – Wir helfen Ihnen zum Wohlfühlgewicht!**

- Ernährungskonzept mit befristetem Einsatz von Nahrungsergänzungsprodukten (Molkemahlzeiten)
- Medizinische Beratung
- Erlernen eines eigenverantwortlichen Ernährungsverhalten zur langfristigen Stabilisierung des Körpergewichts
- Betreuung durch eine Diabetesberaterin unter Leitung von Frau Dr. Mitschka
- Regelmäßige 3-monatige Ernährungskurse

BODYMED · Center Herne · Freiligrathstr. 19 · Tel. 02323-9879754**Evangelisches Krankenhaus Herne****EvK Herne****Betriebsstelle Herne**

Wiescherstr. 24

Telefon 02323 . 498 - 0

Betriebsstelle Eickel

Hordeler Str. 7 - 9

Telefon 02323 . 498 - 9 0

Verwaltungsdirektor:

Werner Karnik

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Pflegedirektorin:

Ulrike Kulot

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 12 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.

Medizinische Kliniken am EvK Herne**Anästhesiologie und Intensivmedizin**

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller

Telefon 02323 . 498 - 9 2396

Chefarztin Dr. med. Barbara Scharte-Günniker

Telefon 02323 . 498 - 2061

Chefarzt Thomas Gräber

Telefon 02323 . 498 - 2061

Chefarzt Rainer Möller

Telefon 02323 . 498 - 2061

Chefarzt Dr. med. Uwe Freund

Telefon 02323 . 498 - 2061

Allgemeine Chirurgie**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

Chefarztin PD Dr. Gabriele Bonatz

Abteilungsärztin Luljeta Korca

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dres. Wittkämper, Becker,

Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers, Ender Öztürk, Wolfgang Theimert,

Michael Holsträter, Dr. med. Carin Scherer-Kohsik

**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**

zertifiziert nach KTO

www.evk-herne.de

Insulin zum Leben**8:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Evangelisches Krankenhaus Herne

Betriebsstelle Herne | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
 Betriebsstelle Eickel | Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne
 Praxis Dr. med. Iris Mitschka
 Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema:

Leben retten und helfen in der Dritten Welt mit dem, was in den Industriestaaten nicht mehr benötigt wird: Unser Überfluss ist deren Überlebenschance. So lautet die Philosophie des Projekts „Insulin zum Leben“. Gesammelt wird haltbares Insulin, das verfügbar wird, weil der Patient auf ein anderes Insulin umgestellt wurde, kein Insulin mehr braucht oder verstarb. Auch Teststreifen zu allen Geräten und neuwertige Hilfsmittel, die entbehrlich sind, weil der Patient andere, für ihn besser geeignete gefunden hat, werden entgegengenommen.

Veranstalter: EvK Herne und Diabetologische Schwerpunktpraxis Dr. I. Mitschka

Ansprechpartner: Diabetesberatung EvK Herne
 Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
 Tel. 02323 4982191

Senioren gymnastik**Di | Do | 9:00 – 10:00 Uhr****Ort:** Gruppenraum Station 6, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße. 2 | 44651 Herne

Thema:

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

Referentinnen: Ilse Bender, Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand
 Tel. 02325 374-0

Aktiv im Alter**9:00 - 12:00 Uhr****Ort:** Caritasverband Herne

Schulstraße 16 | 44623 Herne

Thema: Informationen über Angebote des Caritasverbandes und der Kirchengemeinden für Senioren: Wie kann ich als älterer Mensch aktiv werden? Wo kann ich Kontakte knüpfen? Wo kann ich mich engagieren?

Referentin: Mechthild Greifenberg

Veranstalter: Caritasverband Herne e.V.
 Schulstraße 16 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Mechthild Greifenberg
 Tel. 02323 92960-27

Schneller Gesundheitscheck**9:00 - 18:00 Uhr****Ort:** Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne

Thema:

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

Referent: Dr. Robert Sibbel**Veranstalter:** Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Dr. Robert Sibbel
 Tel. 02325 73138

„Lactosefrei kochen“ - Wenn Milchtrinken Bauchschmerzen macht**10:00 Uhr – 17:00 Uhr****Ort:** Kinder und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

Thema:

10:00 – 12:00 Uhr: Elterninformation zum Thema Lactosefreie Ernährung
 14:00 – 17:00 Uhr: Kochen mit Kindern

Referentinnen: Frau Meloni | Frau Fischer-Weber**Veranstalter:** Stadt Herne – Jugendförderung Team Sodingen

Ansprechpartnerinnen: Frau Meloni | Frau Fischer-Weber
 Tel. 02323 61428

Expertensprechstunde des Fördervereins für brustkrebserkrankte Frauen Phönix e.V., Stiftung Marienhospital**10:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Information und Beratung rund um das Thema Brustkrebs, Angebote des Fördervereins, Gruppenangebote, Treffen.

Referentin: Irmgard Sicking

Veranstalter: Beratungszentrum MARIA Care
 der Stiftung Marienhospital | Bahnhofstraße 38
 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff
 Tel. 02323 3648788

Prosto
 Neuroun
 Aneurysma Osteoporos
 Bluthochdruck
 Medikamente

Naturheilpraxis Börnig**Birgit Schmidt · Vellwigstr. 25 · 44628 Herne****Tel.: (0 23 23) 2 29 00 49**

- Akupunktur
- TCM (traditionelle chinesische Medizin)
- Fußreflexzonen-therapie
- Beratung
- Psychologische Unterstützung
- Fortbildungen
- Massagetherapie u.a.m.

www.naturheilpraxis-boernig.de**Das Vita!-Kontor**

Häusliche Betreuung
 für Menschen mit einer Demenzerkrankung
 im Raum Herne
www.vita-kontor.de

Stundenweise Betreuung von Menschen mit einer Demenz in ihrem häuslichen Umfeld und eine Entlastung der pflegenden Angehörigen.

Ein erstes Beratungsgespräch ist selbstverständlich unverbindlich und kostenlos.

Die Arbeit wird gemäß §2 Abs.2 Nr. 7 HBPFVO als niedrigschwelliges Hilfe- und Betreuungsangebot nach §45b Abs.1 Satz3 Nr.4 des Sozialgesetzbuches Elftes Buch - Soziale Pflegeversicherung - (SGB XI) unbefristet anerkannt.



Claudia Horn
 Paderborner Straße 21a
 44625 Herne

Telefon 02325 58 96 42
 Mobil 0151 54 10 50 61

Leben mit Schmerzen**10:00 - 12:00 Uhr****Ort:** Familienzentrum Scharpwinkelring
Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne**Thema:**

Der Vortrag in deutscher und türkischer Sprache richtet sich an die Eltern des Familienzentrums und an alle Interessierten. Es geht um Schmerzen und ihre Entstehung, ihre Behandlung und den Umgang mit ihnen. Außerdem gibt es Informationen zu den Versorgungssystemen in Herne.

Referentinnen: Sevim Kaya, Heilpraktikerin, Justine Motyl, Sozialarbeiterin, Azerina Schulz, Krankenschwester**Veranstalter:** RAA Herne in Kooperation mit dem Familienzentrum Scharpwinkelring und der Soforthilfe Herne
Amtmann-Winter-Straße 1 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Claudia Mai | Tel. 02323 16-3750**Entspannung im Alltag****10:00 – 14:00 Uhr****Ort:** Begegnungsstätte Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14 | 44623 Herne**Thema:**

Angeboten wird ein praktisches Entspannungstraining für Menschen mit lang anhaltender Arbeitslosigkeit: Autogenes Training, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Aktive Imagination (Traumreisen).
Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 9524-0

Referent: Ralf Kleinfelder**Veranstalter:** AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte,
Geschäftsstelle Herne | Breddestraße 14 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Marlies Körner-Meyer
Tel. 02323 9524-12**Gedächtnis- und Konzentrationstraining****Di | Do | 10:30 – 11:15 Uhr****Ort:** Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße. 2 | 44651 Herne**Thema:**

Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierung.

Referentinnen: Ilse Bender, Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Weniger Übergewicht durch mehr Informationen?****Di 10:30 – 12:00 Uhr | Mi 15:00 Uhr****Ort:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44623 Herne**Thema:**

Was mache ich mit den neuen Nährwertberechnungen auf den Etiketten? Wer sagt mir, wieviel Prozent von welchem Fett mein Körper benötigt? In einer aktiven Informationsrunde klärt Frau Wigge, Ernährungsberaterin der Knappschaft, Sie auf und beantwortet gern Ihre Fragen. Mitglieder der Knappschaft erhalten für ihre Teilnahme 5 Bonuspunkte in Form des AktivBonus.

Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 1406-78

Referentin: Bärbel Wigge**Veranstalter:** Knappschaft Herne
Westring 219 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78**Etwas geht immer – Auswege!****11:30 – 16:00 Uhr****Ort:** Bahnhofstraße in Höhe von Möbelhaus Höcker
44623 Herne**Thema:**

Die Passanten in der Herner Innenstadt begegnen an diesem Tag einem Schauspieler, der ihnen Themen wie Armut, Krankheit, Vereinsamung und Ausgrenzung auf anschauliche Weise nahebringt, aber auch Wege aus diesen Notlagen aufzeigt. Das Herner Netzwerk verkauft dazu Getränke und einen kleinen Imbiss. Darüber hinaus sind alle beteiligten Dienste und Einrichtungen mit Infomaterialien vertreten und stehen für Anfragen und Beratung zur Verfügung.

Referenten: Mitglieder des Herner Netzwerks**Veranstalter:** Herner Netzwerk für Wohnungslose und chronisch abhängigkeiterkrankte Menschen
Heyermanns Hof 6 | 44653 Herne**Ansprechpartnerin:** Kerstin Rixin | Tel. 02323 147850**Gesundheitsmarkt im Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“****14:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Café, Foyer und Speiseraum des Altenhilfezentrums „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Lachen ist gesund! Axel Schönnenberg unterhält die Besucher des Marktes im Altenhilfezentrum mit Musik und Sketchen. An den Marktständen finden Sie viel Informatives und Interessantes zum Thema Gesundheit.

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Bonk | Tel. 02325 969440**Aktivtag „Sport der Älteren – Leben mit Handicaps“****14:30 Uhr (Einlass) | 15:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**

Mobil und beweglich bis ins hohe Alter zu bleiben, wer hat diesen Wunsch nicht? Der Aktivtag „Sport der Älteren“ gibt sportliche Anregungen und realisiert ein „bewegtes“ Programm für die Generation 55plus. Die Besucherinnen und Besucher können abwechslungsreiche Bewegungsangebote erproben. Diese werden durch Informationen rund um Themen aus Gesundheit und Krankheit ergänzt. Eine Anmeldung beim Stadtsportbund Herne e.V. oder einem der Sportvereine der Fachschaft „Sport der Älteren“ ist erforderlich.

Kooperationspartner:

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V.,
Landessportbund NRW
Fachschaft Sport der Älteren
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Ina Losch-Schroeder,
Stadtsportbund Herne e.V. und Marion Wozniak,
Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes
Herne e.V. | Tel. 02323 957098**Gesunde Schlemmerei****14:30 Uhr – 17:30 Uhr****Ort:** Jugendzentrum Heisterkamp
Im Heisterkamp 62 | 44652 Herne**Thema:**

Zubereitung eines ausgewogenen Menüs (Vorspeise, Salat, Hauptspeise, Dessert). Im Anschluss: gemeinsame Schlemmerei an einem schön gedeckten Tisch. Für Kinder im Alter von 7-12 Jahren. Bitte mit Voranmeldung, da Teilnehmeranzahl begrenzt.

Referentinnen: Heike Forster | Marion Hindel**Veranstalter:** Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp | Heisterkamp 52 | 44652 Herne**Ansprechpartner:** Jugendzentrum Heisterkamp
Tel. 02325 375591

„Ihre Zufriedenheit ist
der Maßstab an dem
wir uns messen“

HGW
Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Wohnen in Herne – HGW

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

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

Mehr unter www.hgw-herne.de

**Wir bieten
Ihnen
attraktiven
Wohnraum
für Jung & Alt.**

reizdarm
Down-Syndrom
Nierenkranke
Drogen
Epilepsie
Sucht
Multiple Sklerose
Hepatitis

05. April 2011

Expertensprechstunde der Krankenpflegeschule der Stiftung Marienhospital**15:00 – 16:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**
Information und Beratung zu den Angeboten der Krankenpflegeschule Marienhospital, Ausbildungsberatung zum Beruf der Gesundheits- / Krankenpflegerin, des Gesundheits- / Krankenpflegers und zum Beruf der Altenpflegerin / des Altenpflegers.**Referent:** Gerd Averdung**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital | Bahnhofstraße 38
44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maßhoff | Tel. 02323 3648788**Der schmerzende Fuß – Konservative und operative Therapieoptionen****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**
Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.**Referentin:** Dr. Angelika Blaszczyk**Veranstalter:** St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Radtke
Tel. 02325 986-2000**Den Alltag meistern****16:00 – 17:30 Uhr****Ort:** Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne**Thema:**
Vortrag mit praktischen Übungen: Tipps zur Stressvermeidung und zum Stressabbau, Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung durch sanfte Griffe, Heilpflanzen, Schüssler Salze.**Referentin:** Martina Scheunemann, Heilpraktikerin**Veranstalter:** Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Martina Scheunemann
Tel. 02323 2072972**Offenes Kaffeetrinken****16:00 Uhr****Ort:** Tagesstätte
Gerichtsstraße 15 | 44649 Herne**Thema:**
Wir laden Sie herzlich ein, im Rahmen eines Kaffeetrinkens unsere Angebote der Tagesstätte kennenzulernen.**Referentin:** Kerstin A. Eilers**Veranstalter:** Nachbarn e.V., Verein für psychosoziale Hilfe
Gerichtsstraße 15 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Kerstin A. Eilers | Tel. 02325 976301**Worum geht es bei der Depression?****16:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Rathausaal Herne-Wanne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:** Was ist eine Depression, und welcher Unterschied besteht zwischen einer leichten und einer schweren Form? Leitsymptom einer Depression ist die Antriebslosigkeit, das Unvermögen, sich zu irgendetwas zu motivieren. Dazu kommen innere Unruhe, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, tiefe Traurigkeit, Konzentrationsschwäche, Unentschlossenheit, das Gefühl, den alltäglichen Erfordernissen nicht mehr gewachsen zu sein. Es werden Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt und Selbsthilfegruppen zur unterstützenden Begleitung vorgestellt. Fragen und Diskussionen sind ausdrücklich erwünscht. Um Anmeldung wird gebeten.**Referentinnen:** Stefanie Hakim, Psychologin vom St. Marien-Hospital Eickel | Renate Ullrich, Dipl.-Pädagogin und Leiterin der Ev. Beratungsstelle Herne im Diakonischen Werk**Veranstalter:** Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression**Ansprechpartner:** Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement (KoBuE) | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-3548
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) | Rathausstraße 6
44649 Herne | Tel. 02323 16-3636**Karate Kids****Di | Do | 16:30 – 17:30 Uhr****Ort:** Herner Budo Club
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne**Thema:**
Die Veranstaltung richtet sich an Kinder von 6 – 12 Jahren und an Erwachsene.**Referenten:** Stefan Wecker, Frank Kostrzewa**Veranstalter:** Herner Budo Club e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne**Ansprechpartner:** Frank Kostrzewa | Tel. 0177 6019742**Psychoonkologische Begleitung - Was Krebs mit der Psyche machen kann****16:30 – 18:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**
Die aus Vortrag, Diskussion und Übungen bestehende Veranstaltung richtet sich an Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Was ist Psychoonkologie? Wobei und wie kann psychoonkologische Begleitung unterstützen? Als Beispiel dient die Arbeit mit inneren Vorstellungsbildern.**Referentin:** Susanne Ernst-Behn,
Dipl.-Psychologin/Psychoonkologin**Veranstalter:** Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**Ansprechpartnerin:** Susanne Ernst-Behn
Tel. 02323 499-5239**Kinesiologie und Naturverfahren als wertvolle Alternativen****17:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Schäferstraße 107 | 44623 Herne**Thema:**
Alle Menschen, die sich für alternative Methoden interessieren, um gesund zu werden oder zu bleiben, sind herzlich eingeladen. In einem Vortrag werden Möglichkeiten und Anwendungsgebiete der Kinesiologie erläutert, offene Fragen können geklärt werden. Um Anmeldung wird gebeten.**Referentin:** Jutta Mehlau**Veranstalterin:** Jutta Mehlau
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne
Tel. 02323 452456 oder 0151 14315128**Klettern für einen gesunden Rücken****17:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**
Vorstellung von Trainingsmöglichkeiten an der therapeutischen Kletterwand. Die Übungen werden vorgeführt und erläutert. Wer mag darf gern mitmachen.**Referentin:** Genowefa Lipina, Physiotherapeutin**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Genowefa Lipina
Tel. 02325 986-2450

05. April 2011

Rauchfrei leben**17:00 – 18:30 Uhr****Ort:** Aufenthaltsraum der Medizinischen Rehabilitations-einrichtung, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße. 2 | 44651 Herne**Thema:**
Psychoedukation zur Tabakentwöhnung: Viele entwöhnungswillige Raucher sind trotz einer hohen Motivation nicht in der Lage, den Zigarettenkonsum aus eigener Kraft aufzugeben. Sie benötigen eine professionell unterstützte Tabakentwöhnungsbehandlung.**Referenten:** Jürgen Kiewitt, Dipl.-Päd./Supervisor (DGSV),
Irina Gettmann, Dipl.-Sozialarbeiterin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand
Tel. 02325 374-0**Der Moritz bringt's!****Moritz-Apotheke**
Hauptstr.244 • 44649 Herne
Tel.0800/2325244 • Fax.02325/989798**Kommen Sie vorbei und nehmen Sie an unseren speziellen Angeboten zur 23. HerGeWo teil.**

Ju-Jutsu-Do

Di | Do | 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: **Herner Budo Club**
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Thema:
Kinder von 6 – 14 Jahren lernen, sich durch ihre Körpersprache deutlich auszudrücken und in Notfällen zu verteidigen. Durch Spiel, Spaß und Disziplin werden Körperbewusstsein und Motorik unterstützt.

Referent: Stefan Wecker

Veranstalter: Herner Budo Club e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Stefan Wecker
Tel. 0177 6019742

Pilateskurs

18:00 Uhr

Ort: **Praxis für Physiotherapie**
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Thema:
Ganzkörpertrainingsprogramm zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Muskelkräftigung und Muskeldehnung für alle Altersgruppen.
Anmeldung erbeten.

Referentin: Maike Henke

Veranstalter: Maike Henke, Praxis für Physiotherapie
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Maike Henke
Tel. 02325 35029

Hab‘ ich Parkinson? - Zittern, was nun?

18:00 Uhr

Ort: **Paracelsus-Haus, Veranstaltungsraum 4. Etage**
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Thema:
Die Veranstaltung informiert Parkinson-Patienten und deren Angehörige sowie alle Interessierten.

Referenten: Dr. Ervand Mirzaian und Frank Köhler,
Fachärzte für Neurologie

Veranstalter: Medizinisches Versorgungszentrum für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Boylu
Tel. 02325 9448018

Yogakurs

18:00 Uhr

Ort: **Praxis für Physiotherapie**
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Thema:
Gleichklang von Körper und Seele für alle Altersgruppen.
Anmeldung erbeten.

Referentin: D. Grafe

Veranstalter: Maike Henke, Praxis für Physiotherapie
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Maike Henke
Tel. 02325 35029

Krankheit (er)leben

18:30 Uhr

Ort: **CVJM-Haus**
Sodinger Straße 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 psychische Belastungen im Familien- und Freundeskreis. Offene Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen: Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Angst, Al-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
Molenweg 7 | 44628 Herne

Ansprechpartner: Wolfgang Friebe
Tel. 02323 80251

Wenn die Luft wegbleibt – Neue Aspekte zu Asthma und Bronchitis

18:30 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK**
Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:
Husten, Pfeifen, Atemnot - wenn die Luft wegbleibt, beginnt die Suche nach den Ursachen. Unser Arztvortrag befasst sich mit den Themen: Asthma oder Bronchitis – Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Diagnostische Möglichkeiten, Therapeutische Möglichkeiten. Was kann ich als Patient selbst tun? Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bis zum 31. März 2011 erforderlich unter Tel. 02323 9520-0.

Referent: Dr. Josef Wiemann, Internist und Lungenfacharzt

Veranstalter: Vereinigte IKK
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

AD(H)S – Eltern als Coach

19:00 Uhr

Ort: **Praxis für Ergotherapie Heihoff / Hermeler**
Schäferstraße 1 | 44623 Herne

Referentin: Birgit Islamoglu, Coach
vom Bundesverband AD(H)S und langjährige Leiterin der SHG Bochum

Veranstalter: Elterninitiative AD(H)S, Herne

Ansprechpartnerin: Ulla Schmidt | Tel.: 02323 6908

Rehabilitationssport bei Beckenbodenschwäche

19:00 – 20:00 Uhr

Ort: **Sporthalle des EvK Herne**
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:
Die Beckenbodenmuskulatur trägt und unterstützt die inneren Organe und ist besonders wichtig für das Funktionieren von Harnröhre und Darm. Gezieltes Training stärkt den Beckenboden und hilft bei unfreiwilligem Harn- und Stuhlabgang. Interessierte können probeweise an einer Kursstunde teilnehmen und sich über den Rehabilitationssport informieren und beraten lassen.
Bitte bequeme Kleidung und für die Halle geeignete Schuhe mitbringen. Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Referentin: Ulrike Thiers

Veranstalter: ReVital e.V.
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Bettina Weiße
Tel. 02323 498-2410

Kinderhomöopathie – Krankheiten natürlich behandeln

19:00 Uhr

Ort: **convita natur**
Mont-Cenis-Straße 267b | 44627 Herne

Thema: Die Nase läuft, Bauchschmerzen, Erbrechen – plötzlich ist das Kind krank. Oft kann man mit sanften Mitteln helfen, ohne gleich zum Arzt zu müssen. Erfahren Sie welche Mittel es gibt und wie sie angewendet werden.
Anmeldung erforderlich.

Referentin: Sabine Aust, Heilpraktikerin

Veranstalter: convita Apotheken
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne

Ansprechpartnerin: Sandra Spahl
Tel. 02323 50595

Yoga und Meditation

19:45 – 21:00 Uhr

Ort: **karana Yoga-Center**
Heinrichstraße 19 | 44623 Herne

Thema: Yoga – die Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele – ist nicht nur als Krankheitsvorbeugung zu sehen. Yoga mildert auch eine Reihe von Krankheitsbeschwerden und nimmt vor allem der Krankheitssituation den Stress. An diesem Entspannungsabend kehren wir uns vom stressigen Alltagserleben ab und stellen Wohlbefinden, Ruhe und innere Einkehr in den Mittelpunkt. Wir praktizieren Yoga-Körperstellungen, die auch für bisher Nichtgeübte geeignet sind. Wir erleben eine Meditation, in der wir Stille und Kontemplation erfahren. Den Rahmen für diesen Abend setzen Tiefenentspannungsübungen und meditative Klänge.
Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Matte oder Decke mitbringen. Ein Umkleieraum ist vorhanden.
Anmeldung erforderlich unter Tel. 02323 399151.

Referentin: Karen Breddermann, Yoga-Lehrerin

Veranstalter: karana Yoga-Center
Heinrichstraße 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 399151

Fight 40

20:00 – 21:00 Uhr

Ort: **Herner Budo Club**
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Thema:
Prävention und Bewegungsunterstützung, Selbstbehauptung für Erwachsene mit und ohne Erfahrungen im Kampfsport.

Referent: Herr Eul

Veranstalter: Herner Budo Club e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Frank Kostrzewa
Tel. 02325 6633393 oder 0177 6019742

Herzschwäche
Künstlicher Darm- oder Harnleiterausgang
Chronische Schlafstörungen
Allergie
AIDS
Psychische Erkrankungen

Weight Watchers Abnehmgruppe

9:00 – 12:30 Uhr

Ort: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Thema:
Gewichtsreduzierung, Veränderung der Essgewohnheiten, Kontrollmechanismen. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer jeder Altersgruppe.

Referentin: Martina Rudel

Veranstalter: Weight Watchers
Melschedeweg 25 | 44799 Bochum

Ansprechpartnerin: Martina Rudel
Tel. 0234 7731933

Pilgern im Pott

9:00 – 17:00 Uhr

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

Thema:
Wir wandern an diesem Tag eine Strecke, die ca. 12 km lang ist. Eine Station auf dieser Tageswanderung ist die Ev. Kreuzkirche Herne, die Teil der Südroute von Dinslaken nach Bochum-Harpen ist. Die Wanderstrecke zum „Pilgern im Pott“ orientiert sich an der Emscher und führt von der Emschermündung in Dinslaken bis zur Emscherquelle in Holzwickede quer durch das Ruhrgebiet. Der Weg führt damit durch eine Gegend, in der auf unvergleichliche Weise Industrie- und Religionskultur eng miteinander verwoben sind. Die Strecke nutzt in weiten Teilen den gekennzeichneten Emscherradweg und den Emscherparkweg.

Referenten: Freunde des Jakobusweges
Herne-Santiago de Compostela

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

Ansprechpartner: Martin Brand
Tel. 02325 374-0

Gesunde und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 Uhr

Ort: Aufenthaltsraum Station 6, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Referentin: Birgit Peters, Oecotrophologin

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

Ansprechpartner: Martin Brand
Tel. 02325 374-0

Expertensprechstunde der Wohnungswirtschaft der Stiftung Marienhospital

10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:
Information und Beratung rund um die Wohnungswirtschaft, Anmeldung für Mietwohnungen in den Wohnanlagen der Stiftung Marienhospital und Seniorenwohnungen in den Seniorenzentren.

Referentin: N. Böse

Veranstalter: Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff
Tel. 02323 3648788

Leben mit Schmerzen

10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Rappelkiste
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne

Thema:
Der Vortrag in deutscher und türkischer Sprache richtet sich an die Eltern des Familienzentrums und an alle Interessierten. Es geht um Schmerzen und ihre Entstehung, ihre Behandlung und den Umgang mit ihnen. Außerdem gibt es Informationen zu den Versorgungssystemen in Herne.

Referentinnen: Sevim Kaya, Heilpraktikerin, Justine Motyl, Sozialarbeiterin, Azerina Schulz, Krankenschwester

Veranstalter: RAA Herne in Kooperation mit dem
Familienzentrum Rappelkiste und der Soforthilfe Herne
Amtmann-Winter-Str. 1 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Claudia Mai
Tel. 02323 16-3750

Offenes Frühstücksangebot

10:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftstreff Beethovenstraße
Beethovenstraße 1 | 44649 Herne

Thema:
Im Rahmen eines Frühstücks wird über die Nachbarschaftstreffs des Nachbarn e.V. informiert. Die Hilfsangebote und Veranstaltungen werden erläutert.

Referent: Markus Stehmann, Dipl.-Sozialarbeiter

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne
und Nachbarn e.V., Verein für psychosoziale Hilfe
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Markus Stehmann
Tel. 02323 16-3588

Alles rund um das Thema Männermedizin – Offene Fragestunde zu Themen der Männergesundheit

12:00 – 14:00 Uhr

Ort: Praxis Detlef Kaczmarczyk
Bahnhofstraße 15a | 44623 Herne

Thema:
Beantwortet werden alle Fragen zum Thema Männergesundheit und Umgang mit chronischen Erkrankungen einschließlich Potenzproblemen.

Referent: Detlef Kaczmarczyk,
Arzt für Allgemeinmedizin und Urologie

Veranstalter: Praxis Detlef Kaczmarczyk
Bahnhofstraße 15a | 44623 Herne

Ansprechpartner: Detlef Kaczmarczyk
Tel. 02323 450459

Leben mit Diabetes – Haben Sie Fragen?

14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Praxis Dr. med. Iris Mitschka
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema:
Beantwortet werden alle Fragen rund um das Thema Diabetes.

Referentin: Dr. Iris Mitschka, Internistin,
Diabetologische Schwerpunktpraxis, Ernährungsmedizin

Veranstalter: Praxis Dr. med. Iris Mitschka
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Dr. Iris Mitschka
Tel. 02323 50747

Rückenschule

Mi | Do | 14:15 – 15:00 Uhr

Ort: Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 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: Matthias Krol,
Rückentherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK)
Barbara Henning, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin

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

Ansprechpartner: Martin Brand
Tel. 02325 374-0

Psychischer Belastung wirksam begegnen

14:15 – 15:15 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:
Psychische Belastungen nehmen im Alltag zu. Psychische Risiken in den helfenden Berufen rufen häufig auch Erkrankungen hervor. Der Umgang mit Stress und Belastung kann aber gelernt werden. Die Referentin bietet Wege zur Stressbewältigung. 5 Minuten Kurz-Entspannungsübungen runden den Vortrag ab.

Referentin: Susanne Fröhlich, Dipl.-Psychologin und
AOK Koordinatorin für betriebliche Gesundheitsförderung

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
und die AOK NordWest
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Norbert Jandt
Tel. 02325 969411

Hilfen fürsLeben.4 x in Herne.

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
- ➔ Darmkrebszentrum

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

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
- ➔ Darmkrebszentrum

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



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

Lukas-Hospiz

Lukas-Hospiz

Sterben ist Teil des Lebens. Das
möchten wir menschenwürdig,
weitgehend beschwerdefrei,
entscheidungs- und gestaltungs-
fähig 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

RHEUMA ZENTRUM
RUHRGEBIET

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

Locker vom Hocker**15:00 - 16:00 Uhr****Ort:** Haus Klostergarten, Gemeinschaftsraum
Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne**Thema:**

Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit erproben möchten und sich trauen, diese auch im Sitzen zu trainieren. Es werden einfache Übungen zur Lockerung des gesamten Bewegungsapparates vermittelt.

Referentin: Susanne Ishorst**Veranstalter:** Caritasverband Herne e.V.
Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne**Ansprechpartnerin:** Susanne Ishorst
Tel. 02325 375780**Rückenschmerzen – Was tun?****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung

Referent: Dr. med. Athanasios Giannakopoulos**Veranstalter:** St. Anna Hospital,
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Radtke
Tel. 02325 986-2000**Schlaganfallbetroffene berichten****15:00 Uhr****Ort:** Eingangsbereich und Sitzungszimmer E13, EvK Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne**Thema:**

Betroffene und Angehörige berichten über ihre Erkrankung und deren weitere Entwicklung. Interessierte können sich über Hilfestellungen informieren, zusätzlich erfolgt eine Blutdruck- und Blutzuckermessung durch das Personal des EvK.

Referenten: Arnold Heeskens u.a.**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene
und deren Angehörige
Am Hain 14 | 44575 Castrop-Rauxel**Ansprechpartner:** Arnold Heeskens
Tel. 02305 14795**Gesundheit und Wohlbefinden durch Hypnose und alternative Medizin****15:00****Ort:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag für Jung und Alt.

Referentin: Gerda Ahrens**Veranstalter:** Naturheilpraxis Gerda Ahrens
I. Parallelstraße 4 | 44791 Bochum**Ansprechpartnerin:** Gerda Ahrens
Tel. 0234 502244**Entspannung mit Klang****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**

Nada Brahma – Die Welt ist Klang. Sogar wir Menschen haben einen individuellen Grundton, eine Eigenschwingung. Wenn Schwingungen in ihrem Verlauf gestört sind, ist das nicht zu unserem Vorteil. Klangschalen verhelfen mit ihrer Eigenvibration zur Harmonie.

Referentin: Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde**Veranstalter:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Günter Varney
Tel. 02325 932960**Yoga und Entspannung für Kinder****15:30 - 17:00 Uhr****Ort:** Schäferstraße 107 | 44623 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Kinder von 6 – 13 Jahren in Begleitung eines Elternteils. Während einer Yogaeinheit erfahren die Kinder, was Yoga und Entspannung bewirken. Interessierte erhalten Informationen rund um das Thema. Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Jutta Mehla**Veranstalterin:** Jutta Mehla
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne
Tel. 02323 452456 oder 0151 14315128**Erste Hilfe für ältere Menschen****16:00 – 18:00 Uhr****Ort:** ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte
Siepenstraße 12a | 44623 Herne**Thema:**

Gerade im Alter kann es immer wieder zu medizinischen Not-situationen kommen. Dann ist bei den Angehörigen schnelles und richtiges Handeln gefragt. Gemeinsam mit einem Fach-arzt für Allgemeinmedizin zeigen wir Ihnen in diesem kosten-losen Kurs, worauf es in typischen Notfall-Situationen bei Se-nioren ankommt und wie Sie richtig Erste Hilfe leisten.

Referenten: Christoph Ormanin, Facharzt für
Allgemeinmedizin, Sabina Steinike, Pflegedienstleitung**Veranstalter:** ASB Infobüro
Siepenstraße 12f | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anne Brinkmann-Ahrens
Tel. 02323 91904-23**Sport mit Adipositas und Diabetes****16:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und/oder deren Angehörige und möchte Möglichkeiten der sportlichen Aktivi-tät bei Adipositas/Diabetes aufzeigen. Einfache Übungen an diversen Geräten können ausprobiert werden.

Referent: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartner:** Frau Urban, Herr Schröder
Tel. 02325 986-2450**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

Rücken-Fit**16:30 - 17:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Veranstalter:** Bildungswerk NW des Landessportbundes,
Außenstelle Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098**Mit Kompetenz gegen Prostatakrebs****17:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**Wer soll wann zur Vorsorgeuntersuchung? Welche Therapie-möglichkeiten gibt es und welche sind richtig? Durch Kooperation mit einem zertifizierten Prostatazentrum kann eine maßgeschneiderte Therapie angeboten werden.
Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 3648788.**Referenten:** Prof. Dr. med. Joachim Noldus,
Dr. med. Thomas Deix**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maßhoff
Tel. 02323 3648788**Ein Diabetes-Quiz****17:00 Uhr****Ort:** Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:** Ein unterhaltsames und informatives Quiz rund um den Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) mit einem schönen Hauptpreis! Im Anschluss sind alle Teilnehmer herzlich zu einem gesunden Buffet eingeladen.**Referenten:** Dozenten des Herner Diabetes-Schulungszentrums**Veranstalter:** Herner Diabetes-Schulungszentrum e.V.
Hauptstraße 191 | 44652 Herne**Ansprechpartner:** Dr. med. Manfred Plum | Tel. 02325 73850**Befreiung von Zuzahlungen in der gesetzlichen Krankenversicherung****17:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:** Der Vortrag richtet sich an alle gesetzlich Krankenversicherungspflichtigen und behandelt Einsparmöglichkeiten durch Vermeidung von Überzahlungen.**Referent:** Michael Zimmermann, Barmer GEK**Veranstalter:** Verein zur Förderung der
Stadtteilarbeit Röhlinghausen e.V.
Am Alten Hof | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Rüdiger Pfeifer | Tel. 02325 33970**Wenn der Körper zeigt, dass die Seele leidet – Psychosomatische Krankheiten und ihre Behandlung****17:00 Uhr****Ort:** Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße. 2 | 44651 Herne**Thema:** Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Hausärzte und medizinisches Fachpersonal**Referentin:** Dr. Eva Niederhofer,
Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Spielfilm zum Thema „Depression“****18:00 Uhr****Ort:** Dialog, Diakonisches Werk Herne
Hiberniastraße 39 | 44623 Herne**Thema:** Der Film handelt von einer jungen Frau. Sie ist glücklich verheiratet, hat eine Tochter, die scheinbar problemlos durch die Phasen der Pubertät gelangt, und über Geld muss sich die Musikprofessorin auch keine Sorgen machen. Aber trotzdem macht ihr Leben an einem Punkt halt und kehrt sich ins Negative. Sie wird plötzlich und eigentlich ohne ersichtlichen Grund depressiv und landet schließlich beim Suizidversuch. Während Mann und Tochter hilflos sind, findet eine ehemalige Studentin, die ähnliches durchgemacht hat, langsam Zugang zu ihr. Der Spielfilm soll Hilfe und Aufklärung sein für Menschen, die von einer Depression betroffen oder Angehörige von Betroffenen sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Mitgliedern der Herner Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten.**Referenten:** Mitglieder der Herner Selbsthilfegruppen**Veranstalter:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression**Ansprechpartner:** Bernd Gröne | Gabriele Lau-Lüdke
Tel. 02323 16-3636**Kick-Boxen****Mo 17:30 – 19:30 Uhr | Mi 17:00 – 19:00 Uhr****Ort:** Herner Budo Club
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne**Thema:** Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche von 6 – 14 Jahren und an Erwachsene.**Referenten:** Herr Eul, Herr Kostrzewa, Herr Wecker**Veranstalter:** Herner Budo Club e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne**Ansprechpartner:** Frank Kostrzewa
Tel. 02325 6633393 oder 0177 6019742**Leben mit Krankheit****18:00 Uhr Gesprächsgruppe****20:00 Uhr Gemeinschaftsabend****Ort:** Katholisches Gemeindezentrum
Herzogstraße 25 | 44651 Herne**Thema:**

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

Referenten: Mitglieder der Guttempler Selbsthilfegruppe**Veranstalter:** Guttempler Selbsthilfegruppe „Burg Eickel“**Ansprechpartner:** Jürgen Kilian | Tel. 02323 45621
Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640**Erste Hilfe am Kind****19:00 Uhr (2. Teil am 13. April 2011)****Ort:** convita natur
Mont-Cenis-Straße 267b | 44627 Herne**Thema:**2-teiliges Seminar für (Groß)Eltern, Erzieher/- und Lehrer/-innen. Der Kurs ist speziell auf Notfälle bei Kindern ausgerichtet. Erstversorgung wie z.B. Reanimation wird an Modellen praktiziert.
Anmeldung erforderlich.**Referentin:** Anja Schlingermann,
Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Dozentin**Veranstalter:** convita Apotheken
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne**Ansprechpartnerin:** Sandra Spahl
Tel. 02323 50595**Spiel, Sport und Bewegung****19:00 – 20:30 Uhr****Ort:** Sporthalle der Königin-Luisen-Schule
Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne**Thema:**

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

Referenten: Matthias Krol, Physiotherapeut,
Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand
Tel. 02325 374-0**convita – Die gute Entscheidung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.**

www.convita-apotheken.de


convita apotheken
Aktiv für Ihre Gesundheit.

Erster Schritt**19:30 Uhr****Ort:** Ev. Gemeindezentrum
Zeppelinstraße 1 | 44649 Herne**Thema:** Ohne erhobenen Zeigefinger wird aufgezeigt, wie ein trockenes Leben funktionieren kann.**Referenten:** Mitglieder der Anonymen Alkoholiker**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker**Ansprechpartner:** Klaus Kunter | Tel. 02325 53482**Asthma und Sport?****Das geht doch gar nicht! - Und ob das geht!****20:00 – 21:30 Uhr****Ort:** Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Sporthalle Forellstraße 26 a
(hinter der Grundschule Forellstraße) | 44629 Herne**Thema:** Probesportstunde zum Mitmachen für Menschen mit Asthma und Allergien: Umgang mit dem Peak-Flow-Meter, gezieltes Training zur Steigerung der Belastbarkeit und Verhinderung der Atemnot, besondere Atemtechniken (z.B. fürs Trep-**Ist die Pflege krank?****19:00 – 21:00 Uhr****Ort:** DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:** Podiumsdiskussion mit Vertretern der Angehörigen, Bewohner, Mitarbeiter der Pflege, des Arbeitgebers und der Politik. Akteure der Pflege diskutieren über deren Gegenwart und Zukunft. Der SPD Landtagsabgeordnete Serdar Yüksel, selbst gelernter Krankenpfleger, hält das Einstiegsreferat.**Referent:** Serdar Yüksel | Mitglied des Landtags NRW (SPD)**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
und der SPD Ortsverband Röhlinghausen
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969411

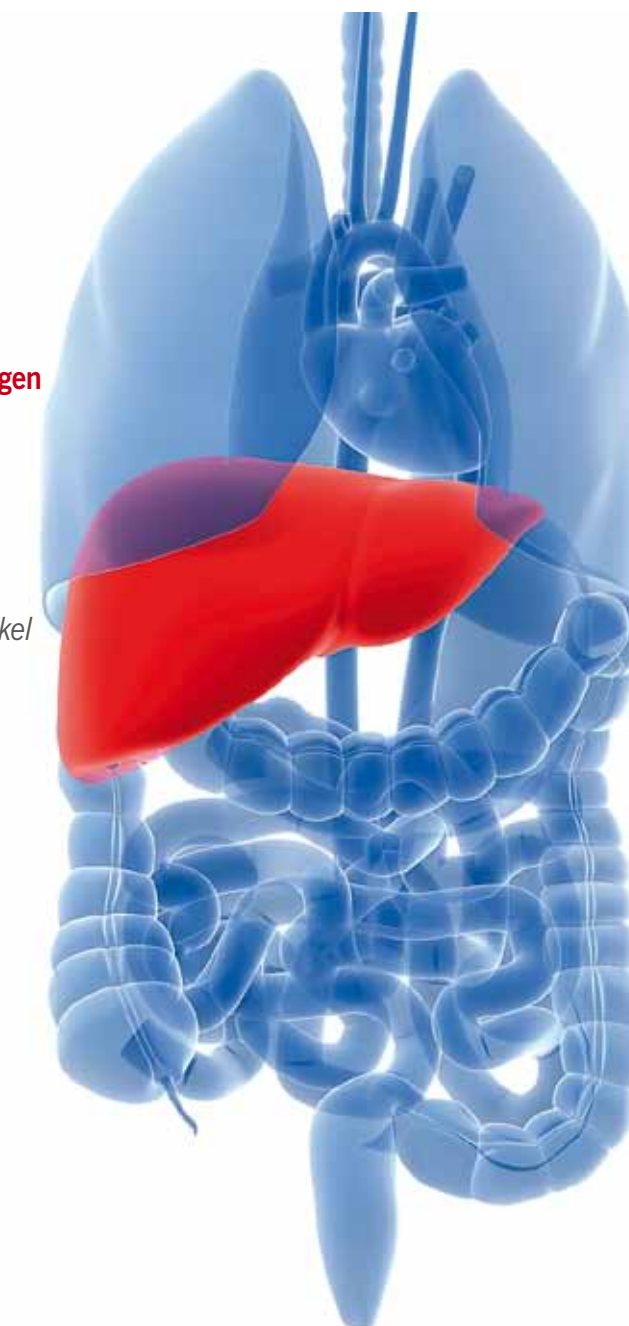
pensteigen), Selbstbewusstseinsstärkung zur aktiven Teilnahme am Leben und zum besseren Umgang mit der Krankheit.

Referentin: Elke Golfmann**Veranstalter:** Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.,
OV Herne | Rottstraße 40c | 44653 Herne**Ansprechpartnerin:** Elke Golfmann | Tel. 02323 25433*Praxis für Physiotherapie*

- Krankengymnastik
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Wärme- und Kältebehandlung
- Schlingentischtherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie
- Rückenschule
- Manuelle Therapie

Maike Henke*Staatl. geprüfte Physiotherapeutin***Hauptstraße 1 – 5
44651 Herne
Tel. 02325 – 3 50 29****14. Herner Lebertag 2011****17:30 - 21:00 Uhr | Eintritt frei****Ort:** Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | Herne | VHS-Saal**Programm:**

- **Begrüßung:**
14 Jahre Herner Lebertag / I. v. Dongen
- **„Hilft die Röhre“**
Bildgebung bei der Diagnostik von Lebererkrankungen
PD Dr. med. Anton Gillessen
Herz-Jesu-Krankenhaus Münster
- **„Wenn die Leber ihre Arbeit einstellt“**
Leberzirrhose und ihre Folgen
Dr. med. Johanna Preiss
Gastroenterologische Schwerpunktpraxis Wanne-Eickel
- **Lebererkrankungen in der Schwangerschaft**
Prof. Dr. med. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- **Lebertumoren - Wie entdecken? Wie behandeln?**
Dr. med. Werner Hoffmann
St. Anna Hospital Wanne-Eickel
- **Patienten berichten**
Pause mit Imbiss
- **Patientenverfügung**
Rente und andere Fragen des Sozialrechts
Achim Kautz / Deutsche Leberhilfe e.V. Köln
- **„Wie werde ich mit meiner Leberkrankheit fertig“?**
Strategien der Krankheitsbewältigung
Dr. med. Iris Veit
Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie
- **Was gibt es Neues in der Behandlung von chronischen Lebererkrankungen?**
Neues vom amerikanischen und europäischen Leberkongress 2010/11
Dr. med. Dietrich Hüppe
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- **Podiumsdiskussion**

**Moderation:**

PD Dr. med. Anton Gillessen, Münster

Veranstalter:Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
Hepatitis Hilfe NRW e.V. - Herne**Kontakt:**Dr. med. Dietrich Hüppe
Wiescherstrasse 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
e-mail: hueppe@gastro-praxis-herne.deFrau Irene van Dongen
Hepatitis - SHG - Herne
Tel. & Fax 02361 9084035

Messtechnische Kontrolle**ganztägig****Ort:** convita Apotheke am EvK

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Thema:

Blutdruckmessgeräte unterliegen strengen Vorschriften. Alle 2 Jahre sollten sie geprüft werden, um eine korrekte Messung sicher zu stellen. Jedes geprüfte Gerät erhält ein Prüf-siegel sowie ein Prüfprotokoll. Kosten pro Gerät 12,50 EUR. Um Voranmeldung wird gebeten.

Referenten: Prüfer der Firma Uebe, H. Remberg, Prüfenieur**Veranstalter:** convita Apotheken

Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne

Ansprechpartnerin: Sandra Spahl | Tel. 02323 50595**Schneller Gesundheitscheck****9:00 - 18:00 Uhr****Ort:** Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Thema:

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

Referent: Dr. Robert Sibbel**Veranstalter:** Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Dr. Robert Sibbel | Tel. 02325 71727**Bewegung - nicht Ruhestand****9:15 – 10:15 Uhr | 10:30 – 11:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Veranstalter: Bildungswerk NW des Landessportbundes,

Außenstelle Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098**Aerobic Kurs des TV Röhlinghausen****9:30 – 10:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Thema:

Der Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters.

Referentin: Freya Hahndorf**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e.V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Freya Hahndorf | Tel. 0172 5707767**Expertensprechstunde der Grünen Damen der Stiftung Marienhospital****10:00 – 11:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Informationen und Beratungen rund um den Bereich der Arbeit der Grünen Damen.

Referentin: K. Fischer**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care

der Stiftung Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff | Tel. 02323 3648788**Entspannung für Senioren mit und ohne Migrationshintergrund****10:00 – 13:00 Uhr****Ort:** Begegnungsstätte Horsthausen

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

Thema:

Angeboten wird ein praktisches Entspannungstraining für Senioren mit und ohne Migrationshintergrund: Autogenes Training, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Aktive Imagination (Traumreisen). Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Referent: Ralf Kleinfelder**Veranstalter:** AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte,

Geschäftsstelle Herne

Breddestraße 14 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Ciria Nalbadidaci | Tel. 02323 9524-16**Neu bei der Knappschaft: Pflegekurse für pflegende Angehörige Wir informieren Sie!****11:00 Uhr****Ort:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44623 Herne

Thema:

Pflege in der häuslichen Umgebung stellt die pflegenden Angehörigen oftmals vor große Herausforderungen. Um den häuslichen Pflegealltag zu erleichtern und zu verbessern, bieten wir als Pflegekasse regelmäßig Pflegekurse an. Wir stellen Ihnen Kursinhalte vor und informieren Sie über Hilfstech-niken, besondere Verhaltensstrategien etc. Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen zum Thema Pflege. Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 1406-78

Referentin: Jennifer Niemand, Pflegeberaterin**Veranstalter:** Knappschaft Herne

Westring 219 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78**21. Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche****Veranstaltung des Herner Breitensportprogramms und des Ausschusses für den Schulsport****Ort:** im Stadtgebiet**Thema:** Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Yoga

Vereine und Schulen initiieren sportliche Angebote von Ausdauersport bis Yoga. Schüler/innen lernen bekannte Sportarten neu kennen und probieren neue aus. Das Besondere in diesem Jahr ist, dass die Sportarten als Handicap-Wettbe- werbe und -aktionen angeboten werden.

5. Ausdauerschwimmwettbewerb der Schulen:

Gesucht wird die stärkste Schule im Ausdauerschwimmen. Im Mittelpunkt des 5. Ausdauerschwimmwettbewerbs der Schulen steht der Erwerb des Ausdauerschwimmabzeichens des Schwimmverbandes NRW.

Verliehen wird es in Stufen:

1. Stufe: 15 Minuten
2. Stufe: 30 Minuten und
3. Stufe: 45 Minuten

Zur Motivation bekommen die erfolgreichen Schwimmer/innen ein Abzeichen und eine Urkunde. Die erfolgreichste Grundschule sowie die beste weiterführende Schule erhalten jeweils einen Pokal.

Seilchen springen:

Schüler/innen springen normal beidbeinig (easy jump), machen den Laufschrift und probieren Tricksprünge. Sie bilden Ketten, sie geben je einen Griff an ihren Nachbarn weiter. Dabei lassen sich Tricks wie Drehungen oder Platzwechsel machen. Oder sie versuchen Double Dutch: Zwei Langseile werden in Gegenrichtung geschlagen. In der Mitte sind ein oder mehr Springer, die verschiedene Tricks probieren. Könn-er planen eine Show-Choreographie und zeigen verschiedene Arten des Seilspringens zu Musik. Beim 2. Seilchenspringwettbewerb der Schulen geht es da- rum, Schüler/innen für das Seilchenspringen zu begeistern. Grundlage des Wettbewerbs ist der Seilchenspring-Führer- schein auf Grundlage eines Übungskatalogs. Gesucht wird die Schule, die die meisten Teilnehmer aktiviert.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V.

Ausschuss für den Schulsport

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder

Tel. 02323 957098



Herzkissen für Herne – Näh- und Stopftag**11:00 – 16:00 Uhr****Ort: Seminarraum der Vereinigten IKK**

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:

Im Rahmen der Aktion „Herzkissen für Herne“ nähen Freiwillige in ihrer Freizeit Lagerungskissen in Herzform für an Brustkrebs erkrankte Frauen und spenden diese.

Nach der Operation unter den Arm geklemmt, lindern die Kissen den Wundschmerz, federn Stöße ab, nehmen den Druck von der OP-Narbe und wirken einer möglichen Blockade des Lymphflusses entgegen.

Weitere Informationen, Schnitt und Anleitung gibt's im Internet unter www.herzkissenfuerherne.blogspot.com.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich über die Aktion zu informieren oder selbst ein Herzkissen zu nähen oder zu stopfen.

Wir bitten um Voranmeldung unter Tel. 0158 4617570.

Referentin: Conny Klinzmann**Veranstalter:** Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

Ansprechpartnerin: Conny KlinzmannTel. 0158 4617570 oder c.klinzmann@yahoo.de**Expertensprechstunde der Makita Kindertagesstätte e.V. und des Familienzentrums Haranni****14:00 – 16:00 Uhr****Ort: Beratungszentrum MARIA Care**

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Vorstellung der Kindertagesstätte und der Angebote des Familienzentrums Haranni.

(Infos und Beratungen zum Thema Geburt, Säuglinge, Kleinkinder, interessierte Großeltern, alleinerziehende Eltern, Patchwork-Familien, kinderreiche Familien, Familien mit behinderten Angehörigen, Familien in Krisensituationen, materieller oder psychischer Not, Weitergabe von Kontaktadressen für Schuldnerberatungen, Hilfe bei Erziehungsproblemen, Vermittlung von Babysittern, Tageseltern).

Referentin: A. Krüger**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care

der Stiftung Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff

Tel. 02323 3648788

„Eines Tages...“ - Mit Demenz dazugehören**14:00 Uhr Einlass | 14:30 Uhr Beginn****Ort: Flobo, Begnungsstätte der WHS**

Flottmannstraße 2 | 44625 Herne

Thema:

Ein Film- und Gesprächsnachmittag für pflegende Angehörige demenziell erkrankter Menschen und für alle Interessierten. Gezeigt wird der u.a. mit Horst Janson hochkarätig besetzte, international prämierte Spielfilm „Eines Tages...“.

In drei Episoden erzählt der durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW geförderte Film die Entwicklung einer Demenz in ihren unterschiedlichen Phasen.

Referentinnen: Ulrike Lange, Martina Pohl**Veranstalter:** Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Altenhöfener Straße 42-44 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Ulrike Lange, Martina Pohl

Tel. 02323 9949024

Rückenschule**Mi | Do | 14:15 – 15:00 Uhr****Ort: Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstraße. 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: Matthias Krol,

Rückentherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK)

Barbara Henning, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Tanz kennt kein Alter****14:30 – 17:00 Uhr****Ort: Thomas-Morus-Haus**

Widumer Straße 23a | 44627 Herne

Thema:

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

Referentin: Traudel Moschner**Veranstalter:** Caritas-Konferenz St. Peter und Paul**Ansprechpartnerin:** Traudel Moschner | Tel. 02323 390189

Voßnacken 21 | 44628 Herne

Lachen ist die beste Medizin**14:30 Uhr****Ort: Seniorenzentrum St. Georg**

Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

Thema:

Clowns besuchen die Bewohner des Seniorenzentrums. Den i.d.R. multimorbid (=mehrfach) und demenziell Erkrankten begegnen die Clowns mit großem Einfühlungsvermögen. Mit ihren Aktivitäten holen sie die Bewohner aus ihrer Lethargie, Trauer, Depression, Angst oder Verwirrung und vermitteln Freude, Zuwendung und Aufmerksamkeit.

Referenten: Michael Westermeier alias Clown Konrad und Kollegin**Veranstalter:** Seniorenzentrum St. Georg

Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Heinemann | Tel. 02323 203-1**Volkskrankheit Krampfadern und offenes Bein****15:00 Uhr****Ort: Kapelle im EvK Herne**

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Thema:

Venenerkrankungen sind ein häufiges Krankheitsbild mit unterschiedlich starker Ausprägung. Diese reicht von kleineren kosmetisch oft als störend empfundenen Besenreisern bis zu komplett veränderten oberflächlichen Venen und dem offenen Bein. Wir möchten in unserer Veranstaltung einen Überblick über die Erkrankung und die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten geben. Darüber hinaus soll es an einem Informationstisch die Möglichkeit des persönlichen Gesprächs sowie die Präsentation von in der Gefäßchirurgie üblicherweise verwendeten Materialien geben.

Referenten: Dr. Shoaeddin Damirchi, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie im EvK Herne, Daniela Mellies, Assistenzärztin**Veranstalter:** EvK Herne, Klinik für Gefäßchirurgie

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Susanne Benecken, Martina Brennhardt

Tel. 02323 498-2027

Schwerpunkte gesundheitspolitischer Entwicklung in NRW und Herne**15:00 – 17:00 Uhr****Ort: Volkshaus Röhlinghausen**

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Referent: Michael Scheffler, gesundheitspolitischer Sprecher der SPD-Landtagsfraktion in NRW**Veranstalter:** Arbeitsgemeinschaft 60plus im

SPD-Ortsverein Röhlinghausen

Ansprechpartner: Jürgen Bär | Tel. 02325 376250


APOTHEKE
an der
KREUZKIRCHE



**Leistungsstark in
Beratung und Preis!**

- ☒ **jeden Monat Top-Sonderangebote**
- ☒ **mit unseren Bonustalern attraktive Prämien sichern**
- ☒ **umfangreiches Angebot von Gesundheits-Checks**
- ☒ **kostenloser Lieferservice**

**Für Ihre
Gesundheit
in Herne!**
Apotheke an der
Kreuzkirche

An der Kreuzkirche 1-3 • 44623 Herne • www.apo-kreuzkirche.de

Zeigt her eure Füße**15:00 – 17:00 Uhr****Ort:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:**

Eine Kombination aus Rehabilitationssport, Minitrampolinguymnastik (Trimilin Med) und Fußreflexbehandlung. Die Fußreflexbehandlung nach Dr. Aloys Hoverath als Hilfe zur Selbsthilfe. Erleben Sie sich neu, egal ob Sie 2 oder 85 Jahre alt, krank oder behindert sind. Mitmachen kann jeder.

Referent: Ulrich Dziewas**Veranstalter:** Rehasport-, Trimilin- und Fußreflex-Verein
Bachstraße 22 | 44625 Herne**Ansprechpartner:** Ulrich Dziewas
Tel. 02323 44507 oder 02323 165274**Rehabilitationssport bei Gefäßerkrankungen****15:00 – 16:00 Uhr****Ort:** Sporthalle des EvK Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne**Thema:**

Der Gefäßsport richtet sich an Menschen mit Gefäßerkrankungen, bei denen es zu einer Minderversorgung der Muskulatur mit Blut und Sauerstoff kommt. Ziel des Trainings ist es, die Blut- und Sauerstoffversorgung so weit zu verbessern, dass die Betroffenen sich wieder schmerzfrei bewegen können. Interessierte können probeweise an einer Kursstunde teilnehmen und sich über den Rehabilitationssport informieren und beraten lassen. Bitte bequeme Kleidung und für die Halle geeignete Schuhe mitbringen. Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Referentin: Carolin Sobczak**Veranstalter:** ReVital e.V.
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410**Karpaltunnelkompression und Co.
– Was kann man tun?****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung

Referentin: Dr. med. Sebahat Akinci**Veranstalter:** St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Radtke
Tel. 02325 986-2000**Der Rücken muss es tragen!****15:00 – 16:00 Uhr****Ort:** DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Rückenschmerzen sind in Deutschland mittlerweile die häufigste Ursache für Arztbesuche. Nach Untersuchungen leiden ca. 62 % der Männer und 56 % der Frauen in Deutschland im Verlauf eines Jahres an Rückenschmerzen. Eine Studie der Bertelsmannstiftung hat gezeigt, dass Rückenschmerzen und ihre Chronifizierung am ehesten durch solche Konzepte vermieden werden können, die Patienten an regelmäßige körperliche Aktivität heranführen, sie gezielt informieren und Positivbotschaften vermitteln.

Referent: Christoph Biele, Physiotherapeut**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969411**Wege aus dem Labyrinth der Sucht – Wie wir
Suchtkranken mit unserer Erkrankung leben****15:00 – 20:30 Uhr****Ort:** Suchtberatung Wanne-Eickel, Gruppenraum EG
Hauptstraße 245a | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Suchtkranke, deren Angehörige und interessierte Bürger. Betroffene berichten aus ihrem Leben. Das Team der Suchtberatung beantwortet Ihre Fragen. Multimediapräsentation des aufeinander abgestimmten Informations- und Beratungsangebots der Suchtberatung und ihrer Selbsthilfegruppen. Ab 18:30 Uhr Informations- und Motivationsgruppe unter therapeutischer Leitung.

Referenten: Das Team der Suchtberatung,
Mitglieder der Selbsthilfegruppen**Veranstalter:** Die Selbsthilfegruppen unter dem Dach
des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne**Ansprechpartner:** Klaus Hackforth | Tel. 02323 43091
Kronprinzenstraße 55 | 44623 Herne**Sport für aktive Senioren****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**

Gesundheitssport in der Gruppe, Spaß an der Bewegung im Alter.

Referent: Klaus Schlicker**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e.V.
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Klaus Schlicker | Tel. 02325 370379**Rehabilitationssport bei Morbus Parkinson****16:00 – 17:00 Uhr****Ort:** Sporthalle des EvK Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne**Thema:**

Die körperlichen Symptome einer Parkinsonerkrankung können durch Bewegung deutlich gemildert werden. Verloren gegangene Bewegungsmuster werden durch gezielte Gymnastik wieder eingeübt, motorische Funktionen werden verbessert und die Körperwahrnehmung wird geschult. Interessierte können probeweise an einer Kursstunde teilnehmen und sich über den Rehabilitationssport informieren und beraten lassen. Bitte bequeme Kleidung und für die Halle geeignete Schuhe mitbringen. Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Referentin: Meike Lippok**Veranstalter:** ReVital e.V.
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Bettina Weiße
Tel. 02323 498-2410**Umgang mit ätherischen Ölen
in der häuslichen Pflege****16:00 – 20:00 Uhr****Ort:** Diakonisches Zentrum Crange
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne**Thema:**

Wirkungsweisen, Einsatzmöglichkeiten, Massagen im Rahmen der Aromapflege, Wickel und Auflagen, Integration in den pflegerischen Alltag. Bitte bringen Sie mit: Decke, warme Socken, Frottiertuch, Badetuch, 2 Geschirrtücher. Maximal 16 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich.

Referentinnen: Stefanie Primke, Ulrike Esper, Dorothe Zulewski**Veranstalter:** Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Herne GmbH, Diakoniestation Wanne-Eickel
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne**Ansprechpartnerin:** Dorothee Zulewski
Tel. 02325 58991-22**Diabetes- und Stoffwechsel-Zentrum Herne e.V.**
Wir sind für Sie da

Unser Team zur Behandlung Ihres Diabetes

Evangelisches Krankenhaus Herne

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Duisburg-Essen
Diabetologie und Endokrinologie
Diabetes-Fußstation und Ambulanz
Wiescherstr. 24
44623 Herne
02323 - 498 0 Zentrale
02323 - 498 2191 Diabetesberatung

Schwerpunktpraxis für Diabetologie DDG

Dr. med. Iris Mitschka
Freiligrathstr. 19
44623 Herne
02323 - 50747

Der Mensch mit Diabetes steht für uns im Mittelpunkt. Wir bieten individuelle Therapien an unseren Standorten in Herne-Mitte und Wanne-Eickel. Mit der zertifizierten Diabetologie des Evangelischen Krankenhauses Herne und der diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Iris Mitschka erwartet Sie ein kompetentes Experten-Team.

Rehasport bei COPD oder anderen Lungen- erkrankungen und Diabetes

16:00 – 17:15 Uhr

Ort: Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Sporthalle Forellstraße 26a
(hinter der Grundschule Forellstraße) | 44629 Herne

Thema:
Probesportstunde und Informationen für Menschen mit COPD oder anderen Lungenerkrankungen und Diabetes. Die Teilnehmer lernen leichte gymnastische Übungen und gezielte Atemtechniken zur Verbesserung der Lungenkapazität und erhalten Infos zur Belastung bei Diabetes, zum Aufbau der Psyche etc.

Referentin: Elke Golfmann

Veranstalter: Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.,
OV Herne | Rottstraße 40c | 44653 Herne

Ansprechpartnerin: Elke Golfmann
Tel. 02323 25433

Sport mit (chronischer) Arthrose

16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:
Die Veranstaltung möchte Möglichkeiten und Grenzen der Medizinischen Trainings-Therapie (MTT) interessierten Betroffenen veranschaulichen. Natürlich können dabei auch unterschiedliche Geräte und Übungen unter therapeutischer Anleitung ausprobiert werden.

Referent: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

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

Ansprechpartner: Frau Urban, Herr Schröder
Tel. 02325 986-2450

Wirbelsäulen- & Beckenbodengymnastik

16:30 - 17:30 Uhr | 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Veranstalter: Bildungswerk NW des Landessportbundes,
Außenstelle Stadtsporthilfe Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098

Kinderlungensportgruppe Drachenpuste

17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Sporthalle Forellstraße 26a (hinter der Grundschule Forell-
straße) | 44629 Herne

Thema:
Probesportstunde zum Mitmachen für Kinder mit Asthma, Allergien, Adipositas (Übergewicht) im Alter von 6 – 12 Jahren. Die Kinder lernen spielerisch Autogenes Training, Phantasie-
reisen oder Atemtechniken. Es geht weiterhin um Ernährungs-
beratung, Selbstbewusstseinsstärkung und die Verbesserung des Sozialverhaltens. Interessierte Eltern erhalten Infos rund um das Thema.

Referentin: Elke Golfmann

Veranstalter: Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.,
OV Herne | Rottstraße 40c | 44653 Herne

Ansprechpartnerin: Elke Golfmann | Tel. 02323 25433

Leben bis zuletzt – Die Hospizidee

18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Lukas-Hospiz
Jean-Vogel-Straße 43 | 44625 Herne

Thema:
Lichtbildvortrag für Menschen, die sich für die Hospizidee interessieren oder die sich engagieren wollen und für Betroffene, die sich über die Möglichkeit der Versorgung am Lebensende informieren wollen.

Referentin: Anneli Wallbaum, Hospizleiterin

Veranstalter: Lukas-Hospiz gGmbH
Jean-Vogel-Straße 43 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Anneli Wallbaum | Tel. 02323 2297111

Krebsdiäten – Was macht Sinn, was ist gefährlich?

18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Pfarrheim der Kirchengemeinde Heilige Familie
Rottbruchstraße 9 | 44625 Herne

Thema:
Krebskranken werden nicht selten obskure und gefährliche Ernährungsempfehlungen gegeben. Der Vortrag für Betroffene und deren Angehörige klärt darüber auf, welche Ernährungstipps tatsächlich Sinn machen. Erläutert werden die Hintergründe eines vielversprechenden Ansatzes des Krebsforschers Johannes Coy. Sein Buch „Das Krebsgen stoppen“ war 2010 ein Bestseller. Kann ein Krebspatient hiervon wirklich profitieren? Für wen ist die im Buch beschriebene Ernährungsform geeignet, für wen nicht?

Referentin: Ursula Bien, Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin

Veranstalterin: Ursula Bien, Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin
Bielefelder Straße 182 | 44625 Herne
Tel. 02325 6389658

DRK-Kreisverband
Herne und Wanne-Eickel e.V.



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



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

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

Infos bundesweit: 0180 365 0180 Festnetzpreis 9 ct./min; Mobilfunkpreise maximal 42 ct./min.

Spielfilm zum Thema „Depression“

18:00 Uhr

Ort: **Bürger-Selbsthilfe-Zentrum**
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:
Der Film handelt von einer jungen Frau. Sie ist glücklich verheiratet, hat eine Tochter, die scheinbar problemlos durch die Phasen der Pubertät gelangt, und über Geld muss sich die Musikprofessorin auch keine Sorgen machen. Aber trotzdem macht ihr Leben an einem Punkt halt und kehrt sich ins Negative. Sie wird plötzlich und eigentlich ohne ersichtlichen Grund depressiv und landet schließlich beim Suizidversuch. Während Mann und Tochter hilflos sind, findet eine ehemalige Studentin, die ähnliches durchgemacht hat, langsam Zugang zu ihr. Der Spielfilm soll Hilfe und Aufklärung sein für Menschen, die von einer Depression betroffen oder Angehörige von Betroffenen sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Mitgliedern der Herner Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten.

Referenten: Mitglieder der Herner Selbsthilfegruppen

Veranstalter: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ) in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression

Ansprechpartner: Bernd Gröne | Gabriele Lau-Lüdke
Tel. 02323 16-3636

Klangschalenmassage

18.00 Uhr

Ort: **Naturheilpraxis Börnig**
Vellwigstraße 25 | 44628 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessenten, die die vielfältigen Einsatzbereiche der Klangschalen kennenlernen und erleben möchten. Die Teilnehmer/innen können zum Beispiel eine Massage mit Klangschalen sehen oder auch den Entspannungsaspekt der Klangschalen genießen.

Referentin: Birgit Schmidt

Veranstalter: Naturheilpraxis Börnig
Vellwigstraße 25 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Birgit Schmidt | Tel. 0232 2290049

Auf einen Schlag ist alles anders - Mein neues Leben nach einem Schlaganfall (Lesung)

19:00 Uhr

Ort: **Stadtbibliothek Herne-Wanne**
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

Thema: Der Autor Peter Assies liest aus seinen zwei Büchern, bezieht die Gäste mit ein und beantwortet Fragen. Herr Assies erlitt selbst mehrere schwere Schlaganfälle und beschreibt in seinen Büchern seinen Weg zurück ins Leben.

Referent: Peter Assies (www.peter-assies.de)

Veranstalter: Stadtbibliothek Herne
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Regina Ellebracht
Tel. 02323 16-3473 /-3264

Weg mit Zigaretten und den Pfunden mit Heilhypnose

Medizinische Heilhypnose

Raucherentwöhnung

Gewichtsreduzierung

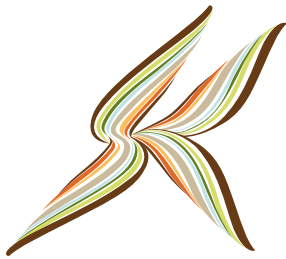
Stress- Angstbewältigung – auch bei Kindern !

Burnout



Naturheilpraxis ♦ Gerda Ahrens ♦ I. Parallelstr. 4 ♦ 44791 Bochum
Telefon: 0234 / 50 22 44 Fax: 0234 / 33 88 510 www.praxis-ahrens.com

Hier stimmt das Preis – Leistungsverhältnis.
Vereinbaren Sie einen Termin und überzeugen Sie sich selbst in einem ersten, kostenlosen Beratungsgespräch.



Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

Fon 02325 636351
Fax 02325 636352
Web www.sk-naturheilpraxis.de
Mail info@sk-naturheilpraxis.de



Therapien

Klassische Homöopathie
Bachblütentherapie
Schüssler Salze

Narbenentstörung
Quaddeln
Eigenbluttherapie

Dorn -Breuss Therapie
Klassische Rückenmassage
Kopf und Gesichtsmassage
Schröpfkopfmassage
Hot Stone Massage
Fußreflexzonen-therapie
Handreflexzonen-therapie

Atemtherapie
Autogenes Training
Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang

Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur
Schröpfen
Kinesio Tape

Geistreich sein?!

11:00 Uhr

Ort: convita Apotheke an der Akademie
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne

Thema:
Offener Gesprächskreis für Menschen mit einer Demenzerkrankung und deren Angehörige.

Referentin: Claudia Horn

Veranstalterin: Claudia Horn
Paderborner Straße 21a | 44625 Herne
Tel. 02325 589642

Diabetes – Achten Sie auf Ihre Füße!

9:00 Uhr

Ort: Apotheke an der Kreuzkirche
An der Kreuzkirche 1-3 | 44623 Herne

Thema:
Vortrag zum Thema Diabetes und Fuß. Fußinspektion, Sensibilitätstests, individuelle Beratung.
Um telefonische Terminvereinbarung wird gebeten.

Referentinnen: Carola Bamberger, Tanja Ebmeyer

Veranstalter: Apotheke an der Kreuzkirche in Kooperation mit der Praxis für Podologie Carola Bamberger
An der Kreuzkirche 1-3 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Elke Bastians-Budde
Tel. 02323 52083

Richtig helfen

10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Straße 320 | 44625 Herne

Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Vorschulkindern. Es geht um den Umgang mit Verbänden, um das richtige Absetzen des Notrufs, darum, wer wo Erste Hilfe leisten kann. Außerdem wird erläutert, wie man eine Erste Hilfe Box erstellt.

Referentin: Manuela Bennauer, Familienforum

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Straße 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Livia Leichner
Tel. 02323 490645

Expertensprechstunde der Ambulanten Dienste der Stiftung Marienhospital

10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:
Information und Beratung über die Möglichkeiten der ambulanten Tages- und Kurzzeitpflege, über das Angebot der psychiatrischen Betreuung sowie über das Verbundsystem des ambulanten Dienstes für eine Rundumversorgung pflegebedürftiger Menschen.

Referentin: Katja Woytal-Förster

Veranstalter: Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Maßhoff
Tel. 02323 3648788

Pflegeversicherung

10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger.

Referent: Frank Schlamann

Veranstalter: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Frank Schlamann
Tel. 018500 826496

Fotogruppe im Nachbarschaftstreff

11:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftstreff Sodingen
Am Amtshaus 6 | 44627 Herne

Thema:
Die Teilnehmer stellen ihre Arbeiten aus. Interessierte Besucher können das digitale Fotografieren erproben.

Referent: Markus Jung

Veranstalter: Nachbarn e.V., Verein für psychosoziale Hilfe
Plutostraße 4 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Dietlinde Bunzeck
Tel. 02323 162522

Wohlfühlkosmetik

14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum der AWO
Kronenstraße 6 | 44625 Herne

Thema:
Im Rahmen eines Tages der offenen Tür möchte das Seniorenzentrum in Kooperation mit der Stadtparfümerie Pieper Gesichts- und Körperpflegeprodukte der Kosmetiklinie AHAVA vorstellen. Es handelt sich um Produkte mit Essenzen aus dem Toten Meer, Mineralien und Spurenelementen. Frau Hensel hält einen Vortrag und führt für Interessierte eine Pflegeberatung durch.

Referentin: Frau Hensel, Stadtparfümerie Pieper

Veranstalter: Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.
Kronenstraße 6 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Thomas Zarske
Tel. 02323 96780

Fit in den Frühling durch Stärkung von Körper und Geist

14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Else-Drenseck-Seniorenzentrum der AWO
Am Katzenbuckel 40-44 | 44628 Herne

Thema:
Im Rahmen eines Tages der offenen Tür möchte das Seniorenzentrum Ratschläge und Vorstellungen praktischer Beispiele geben sowie einen Einblick in das Haus gewähren.

Referentinnen: Marion Stawicki, Motopädin,
Angela Zumbusch, Apothekerin

Veranstalter: Eles-Drenseck-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.
Am Katzenbuckel 40-44 | 44628 Herne

Ansprechpartner: Thomas Zarske
Tel. 02323 3810

A walk in the park!

14:15 – 15:15 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:
Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park. An der frischen Luft und in Gesellschaft von Anderen gelingt es besser, nicht an Krankheit zu denken.

Referentin: Magdalene Sonnenschein

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969400

Das nicht belastbare Kniegelenk – Muss man immer operieren?

15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Kongresszentrum des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:
Vortrag mit Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.

Referent: Dr. med. Fadi Baseseh

Veranstalter: St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer | Frau Radtke
Tel. 02325 986-2000

Entspannung mit Klang

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:
Nada Brahma – Die Welt ist Klang. Sogar wir Menschen haben einen individuellen Grundton, eine Eigenschwingung. Wenn Schwingungen in ihrem Verlauf gestört sind, ist das nicht zu unserem Vorteil. Klangschaalen verhelfen mit ihrer Eigenvibration zur Harmonie.

Referentin: Sevim Kaya | Praxis für Naturheilkunde

Veranstalter: Fachbereich Gesundheit
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Anne Weber
Tel. 02323 16-4591

Moderne Technik hilft heilen – Neue Geräte für die Strahlentherapie

16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:
Allgemein verständlicher Vortrag, der die Vorteile der modernen Geräte, die seit kurzem in Herne stehen, darstellt und auf die Fortschritte und neuen Möglichkeiten hinweist.

Referenten: Priv.-Doz. Dr. R. Galalae, Dr. G.-L. Strohm

Veranstalter: Marienhospital Herne, Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Beatrix Jansen | Tel. 02323 499-1531
Anke Maßhoff, MARIA Care | Tel. 02323 3648788

Hockergymnastik bei schwerer COPD und Sauerstoffpatienten

16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Behinderten-Sport-Zentrum Forellstraße
Sporthalle Forellstraße 26a
(hinter der Grundschule Forellstraße) | 44629 Herne

Thema:
Hockergymnastik und Infos für Menschen mit COPD, Sauerstoffpatienten und Patienten, die nach einer Lungenkrebserkrankung betreut werden.
Neben den Übungen und der Atemschulung geht es auch um Erfahrungsaustausch, um Lachen und einfach Spaß haben.

Referentin: Elke Golfmann

Veranstalter: Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V., OV Herne
Rottstraße 40c | 44653 Herne

Ansprechpartnerin: Elke Golfmann
Tel. 02323 25433

Schmerzen – Haltung - Gleichgewicht

16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne

Thema:
Was beeinflusst die Körperhaltung, wie entstehen Schmerzen? Wie kann man durch optimale, individuelle Körperhaltung Schmerzen verringern? Vorgestellt werden die Posturologie (Lehre unseres Haltungssystems) und die Therapie der allgemeinen Haltungsreprogrammierung nach Prof. Bricot.

Referentin: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

Veranstalter: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Martina Scheunemann
Tel. 02323 2072972

Muskelaufbautraining bei Beschwerden des Kniegelenks

17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Trainingsmöglichkeiten zur Kräftigung und Stabilisierung des Kniegelenks werden vorgestellt. Übungen werden erläutert und können bei Interesse auch ausprobiert werden.

Referentin: Genowefa Lipina, Physiotherapeutin

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

Ansprechpartnerin: Genowefa Lipina
Tel. 02325 986-2450

Umgang mit Stress im Alltag von Frauen

19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 (im Haus der Martin-Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

Thema: Obwohl Stress ein lebenswichtiger Vorgang ist, macht zu viel Stress Körper und Seele krank. Viele der kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen, kann Frau bewältigen oder vermeiden, wenn sie als Stressoren erkannt sind. Die Veranstaltung versucht zu zeigen, wie unser Umgang mit Stress vom Umgang mit uns selbst abhängig ist.

Referentin: Dr. phil. Azra Pourgholam-Ernst | Dipl.-Psych.

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

Ansprechpartnerin: Angelika Wißmann
Tel. 02323 16-2208

Frakturen und Osteoporose – Prophylaxe und Therapie

10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Konferenzraum 2 des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:
Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung

Referent: Dr. med. Athanasios Giannakopoulos

Veranstalter: St. Anna Hospital
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Radtke
Tel. 02325 986-2000

Aqua-Gymnastik

11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Activa Krankengymnastik
Wilhelmstraße 9-13 | 44649 Herne

Thema:
Das Allround-Training im Wasser. Neben vielen praktischen Übungen mit und ohne Gerät gibt es auch eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie sich auch außerhalb des Pools fit halten. Anmeldung erbeten.

Referentin: Verena Kasallik

Veranstalter: Activa Krankengymnastik
Wilhelmstraße 9-13 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Ingrid Fröhberg | Tel. 02325 6377-81 /-82

Sport trotz Krankheit!

13:00 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:
Sport ist manchmal ein Mittel, um Krankheit und Behinderung vergessen zu können. Wir laden Sie ein zu einem gemeinsamen Kegelausflug zur Kaue an der Üchtingstraße in Gelsenkirchen. Mittagessen und Kaffeetrinken gegen Selbstkostenersatz.
Telefonische Voranmeldung ist notwendig.

Referentin: Magdalene Sonnenschein

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969400

Familien-Sporttag mit Tierpark-Rallye

14:30 – 17:30 Uhr

Ort: Tierpark Bochum
Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

Thema:
Tierpark-Rallye im Rahmen des Familien-Sporttages „Komm, spiel mit mir!“ für 5- bis 10jährige Kinder und ihre Eltern. Anmeldung bitte bis zum 2. April 2011.

Referenten: Petra Hüskens und weitere ÜbungsleiterInnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstr. 63 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling
Tel. 02325 60934 oder 0177 2227991

Typisch Vereinigte IKK:

ein starker Partner bei Wind und Wetter.

Stürmische Zeiten im Gesundheitswesen – neue Gesetze, viele Fragen. Da ist ein starker Partner gefragt: wie die Vereinigte IKK. Wir geben Antworten und holen das Beste für unsere Kunden heraus.

Besuchen Sie uns in unserem Kunden-Center in der Bebelstr. 22, 44623 Herne oder rufen Sie uns an unter 02323.9520-0.



www.vereinigte-ikk.de

Alkohol
Depressionen
Parkinson
Atemwegserkrankungen
Angst
Colitis ulcerosa
mische Krankheiten
Essstörungen
Rheuma
diabetes mellitus
Nierenerkrankungen

Von Gummis, Pillen und Vertrauen
Nach Vereinbarung
Ort: **St. Anna Hospital**
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Thema:
Dr. Joachim Neuerburg beschreibt und diskutiert Wirkungs-
weise und Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden. Die
Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.
Referent: Dr. Joachim Neuerburg, Chefarzt der Klinik
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Veranstalter: St. Anna Hospital – Klinik
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie
Tel. 02325 986-2301

Die Angst vor dem ersten Mal
– Vom falschen Bild unserer Sexualität
Nach Vereinbarung
Ort: **St. Anna Hospital**
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Thema:
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.
Referent: Dr. Joachim Neuerburg,
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Veranstalter: St. Anna Hospital
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie
Tel. 02325 986-2301

Zwischen Fast Food und Kartoffelkur – Von
falschen Diäten und richtiger Ernährung
Nach Vereinbarung
Ort: **St. Anna Hospital**
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Thema:
Dr. Werner Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren ver-
schiedener Diätikuren und gibt Tipps zur richtigen Ernährung.
Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulfor-
men.
Referent: Dr. Werner Hoffmann,
Chefarzt der Medizinischen Klinik 2
Veranstalter: St. Anna Hospital – Medizinische Klinik 2
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Ansprechpartner: Sekretariat Medizinische Klinik 2
Tel. 02325 986-2151

Keine Angst vorm Onkel Doktor
Nach Vereinbarung
Ort: **St. Anna Hospital**
Hospitalstraße 19 44649 Herne
Thema:
Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital. Die Veranstal-
tung richtet sich an Kinder ab fünf Jahren. Wegen der großen
Nachfrage können nur Kindergärten aus Wanne berücksichtigt
werden.
Referent: Pflegedienstleitung
Veranstalter: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Ansprechpartner: Sekretariat der Pflegedienstleitung
Tel. 02325 986-2380

AOK-Curaplan-Beratung
Mo.–Fr. 8:00 – 16:00 Uhr | Sa. 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: **AOK Herne**
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
AOK Wanne-Eickel
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne
Thema:
Versicherte mit chronischen Erkrankungen werden im Rah-
men von AOK-Curaplan besonders betreut. Systematische
und strukturierte Behandlungsprogramme beeinflussen den
Krankheitsverlauf günstig und vermeiden Folgeerkrankun-
gen. Es gibt Behandlungsprogramme für Typ-1 und Typ-2
Diabetiker, für Patienten mit Koronarer Herzkrankheit sowie
mit Asthma oder Chronischer Lungenerkrankung. Zu allen
Programmen bietet die AOK im Rahmen der Herner Gesund-
heitswoche kostenlos Patientenhandbücher an.
Referenten: Kundenberaterinnen und Kundenberater
Veranstalter: AOK NordWest
Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne
Ansprechpartner: Wilfried Menke
AOK Herne | Tel. 02323 144-101
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

Kostenloser Fuß-Check
Mo.–Sa. | 8:30 – 17:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung
Ort: **Schuhhaus Zänker**
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Thema:
Während der Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit
Einschränkungen im Bewegungsapparat, Fußproblemen egal
welcher Herkunft, z. B. Diabetikern, Rheumatikern, Kindern,
Sportlern usw. einen kostenlosen Fuß-Check mit neuartigem
3D-Laserfußscanner und anschließender Beratung an.
Eine Terminvereinbarung ist unter 02325 901218 oder
02325 31270 erforderlich.
Veranstalter: Orthopädie, Schuh und Technik GmbH
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Ansprechpartner: M. Zänker | Tel. 02325 31270

Carpe diem – Nutze den Tag
Mo.–Sa. | 9:00 – 12:00 Uhr
Ort: **Caritasverband Herne**
Schulstraße 16 | 44623 Herne (Mo, Mi, Do)
Caritasverband Herne-Wanne
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne (Di, Fr)
Thema:
Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für
Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter
und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.
Referentin: Sandra Colitti
Veranstalter: Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Sandra Colitti
Tel. 02323 92960-28 + 02325-9280-17

Was heißt eigentlich DMP?
Mo.–Fr. | 9:00 – 15:00 Uhr
Ort: **Vereinigte IKK**
Bebelstraße 22 44623 Herne
Thema:
DMP, HZV, IV – Begriffe, die insbesondere Menschen mit
chronischen Krankheiten sicher schon häufig gehört haben.
Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Diese und alle
Ihre weiteren Fragen rund um Behandlungsprogramme für
chronisch kranke Menschen (Disease Management Program-
me)beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Vereinigten IKK. Besuchen Sie uns und erhalten Sie eine früh-
lingshafte Überraschung.
Referenten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Vereinigten IKK
Veranstalter: Vereinigte IKK
Bebelstraße 22 44623 Herne
Ansprechpartner: Vereinigte IKK
Tel. 02323 95200

Kostenfreier Sehtest mit Wellenfrontanalyse
Mo – Fr 9:00 - 18:30 Uhr | Sa 9:00 – 13:00
Ort: **Haus der Optik**
Overhofstraße 4a | 44649 Herne
Thema:
Computergenaue Augenglasbestimmung mit der modernen
Wellenfrontmesstechnik. Sehe ich gut? Stimmt meine Brille
noch? Könnte ich noch besser sehen?
Referent: Stefan Tönnies, Dipl.-Ing. für Augenoptik
Veranstalter: Haus der Optik
Overhofstraße 4a | 44649 Herne
Ansprechpartner: Stefan Tönnies
Tel. 02325 77041



mischen is possible – Ein Parcours zur Rollenvielfalt von Mädchen und Jungen

Mo – Fr. | 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

Thema: Kooperationsveranstaltung mit Schulen aus allen vier Stadtbezirken. Der Parcours „mischen is possible“ regt Mädchen und Jungen an, sich mit den eigenen Rollenbildern und den gesellschaftlichen Erwartungen zu beschäftigen. Der Gender-Parcours ist ein Streifzug durch den Dschungel der Gefühle und des Bewusstseins. Kooperationspartner des Bezirks Herne-Mitte ist die Hans-Tilkowski-Hauptschule, der Bezirk Eickel kooperiert mit der Gustav-Adolf-Hauptschule und der Hauptschule Freiherr-vom-Stein.

Referenten: Marion Heuer, Markus Knapp u.a.

Veranstalter: Jugendförderung des FB Kinder-Jugend-Familie
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Marion Heuer | Tel. 02323 163-398
Markus Knapp | Tel. 02323 163-567

Das Kreuz mit dem Kreuz

Mo. 9:00 Uhr | Di. 17:00 Uhr | Mi. 10:00 Uhr

Ort: Physiozentrum Theil
Gerichtsstraße 3 | 44649 Herne

Thema: Menschen mit Rückenschmerzen erfahren in einem Vortrag Wissenswertes über die Möglichkeiten der Physiotherapie zur Schmerzlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit. Außerdem gibt es wertvolle Tipps zur Selbsthilfe für zu Hause.

Referentin: Elke Theil

Veranstalter: Physiozentrum Theil
Gerichtsstraße 3 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Elke Theil | Tel. 02323 63384

Gesund durchs Leben gehen

Mo., Di. + Do. | ab 10:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hölkeskampring
Jean-Vogel-Straße 36 44625 Herne

Thema: Alle Kinder der Klassen 1 – 4 können in der Bewegungsbaustelle selbständig Spiel- und Bewegungsübungen finden und herstellen. Es werden mit viel Spaß grobmotorische Bewegungserfahrungen gefördert.

Referenten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Teams Herne-Mitte der Jugendförderung

Veranstalter: GS Flottmannstraße in Kooperation mit der Jugendförderung des FB Kinder-Jugend-Familie
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Frau Heuer | Tel. 02323 163259
Herr Simon | Tel. 02323 943280

Es muss nicht immer Fleisch sein!

Mo. – Sa. | 12:00 bis 13:30 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema: Zum erfolgreichen Umgang mit vielen chronischen Erkrankungen ist eine gesunde Ernährung Voraussetzung. Die Küche des Altenhilfezentrums bietet täglich ein alternatives vegetarisches Vollwertgericht zum Mittagstisch an.

Referent: Guido Mosig | Küchenchef im Altenhilfezentrum

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Guido Mosig
Tel. 02325 969430

Braucht mein Kind eine spezielle Förderung? LRS und Dyskalkulie

Mo. – Sa. | 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Studienkreis Wanne-Eickel
Heinestraße 6 | 44649 Herne

Thema: LRS und Dyskalkulie sind keine Krankheiten, sie können aber – wenn sie unerkannt bleiben – Kinder krank machen. „Da wir in Deutschland auf Noten fixiert sind und darüber Schüler Klassenstufen und Schulformen zuordnen, können Leserechtschreib- und Rechenprobleme den ganzen Lebensweg bestimmen. Denn gute Zeugnisse sind wichtige Voraussetzungen für die Berufslaufbahn und Lebensbewältigung.“ (Prof. Dr. Kurt Czerwenka, Institut für Schul- und Hochschulforschung, Universität Lüneburg).

Daher ist es wichtig, auf der Grundlage einer möglichst frühzeitigen Diagnose eine gezielte Förderung vorzunehmen. Im o.g. Zeitraum haben Eltern die Möglichkeit, einen Termin für ein Beratungsgespräch und einen kostenlosen Test zu vereinbaren.

Der Elternratgeber „Weder faul noch dumm“ kann ebenfalls während der Woche abgeholt werden.

Referentin: Thea Christiani

Veranstalter: Studienkreis Wanne-Eickel
Heinestraße 6 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Thea Christiani
Tel. 02325 52486

Angst
Colitis ulcerosa
Chronische Krankheiten
Essstörungen
Diabetes mellitus
Rheuma
Endokrinopathien

Einführung in das Nordic Walking

Mo., Mi. + Fr. | 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: Matthias Krol, Physiotherapeut,
Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)
Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Nordic Walking Instructor (WFLV)

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

Ansprechpartner: Martin Brand
Tel. 02325 374-0

Ernährungsberatung

Mo. – Fr. | 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger. Anmeldung erforderlich unter 018 500 82-6450.

Referentin: Frau Pidt-Malchus

Veranstalter: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Pidt-Malchus | Tel. 018 500 826450

Rentenberatung

Mo. – Fr. | 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger. Anmeldung erforderlich unter 018 500 82-6450.

Referent: Frank Schlamann

Veranstalter: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Frank Schlamann | Tel. 018 500 82-6450

04. - 09.04.2011



Orthopädie Schuh und Technik Zänker GmbH

KOSTENLOSER FUSSCHECK MIT NEUARTIGEM 3-D-LASERSCANNER

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 04.04. bis zum 09.04.2011 bieten wir Ihnen 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!




Geeignet für:
Sportler • Kinder • Diabetiker • Rheumatiker • ältere Menschen • Menschen mit Bewegungseinschränkungen...alle!

Orthopädie Schuh und Technik GmbH • Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/90 12 14 oder 02325/31 270 | Internet: www.zaenker-web.de

mischen is possible – Ein Parcours zur Rollenvielfalt von Mädchen und Jungen

Mo. – Fr. | 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

Thema:
Jugendliche im Alter von 14 – 16 Jahren aus den Jugendzentren der vier Stadtbezirke sind eingeladen, den Parcours „mischen is possible“ zu besuchen und sich mit den eigenen Rollenbildern und gesellschaftlichen Erwartungen zu beschäftigen. Anhand von Filmbeiträgen, Spielen und Aktionen können sie unterschiedliche Rollenvorstellungen erfahren.

Referenten: Marion Heuer, Markus Knapp u.a.

Veranstalter: Jugendförderung des FB Kinder-Jugend-Familie
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Marion Heuer | Tel. 02323 163-398
Markus Knapp | Tel. 02323 163-567



LAGO
Die Therme.

**Sauna
Sole
Badeparadies**

Wellness für Körper und Geist

LAGO im Gysenbergpark
Am Ruhmbach 2
44627 Herne

Tel.: 0 23 23 / 969 0
Web: www.gysenberg.de
Email: info@gysenberg.de

„Wir machen Ernährungsführerscheine“ Ernährungsbildung als zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung

Mo. – Do. | 15:00 - 16:00 Uhr

Fr. | 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort: Ganztagsbetreuung der Städtischen
Gemeinschaftsschule an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
1. Projekttag: Einführung – Theorie und Experimente
2. Projekttag: Wir basteln eine Ernährungspyramide für unseren Ganztags
3. Projekttag: Prüfung
4. Projekttag: Wir backen Brot und bereiten Dips vor
5. Projekttag: Aushändigen der Ernährungsführerscheine und gemeinsames Buffet mit Eltern

Referenten: Ganztagssteam, Eltern, Honorarkräfte

Veranstalter: Ganztagsbetreuung
der Städtischen Gemeinschaftsschule an der Claudiusstraße

Ansprechpartnerin: Selda Kazakis
Tel. 02325 791092

Ausstellung „Allergien: Besser schützen - wirksam vorbeugen“

Mo. – Sa. | während der Öffnungszeiten

Ort: Hauptbibliothek Wanne
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

Thema:
Die Ausstellung richtet sich an Allergiker und deren Angehörige. Betroffene erhalten Informationen zu Produkten und Handlungsmöglichkeiten und erfahren Wissenswertes über den Schutz vor Allergien im häuslichen Umfeld und in der Natur.

Referentin: Silke Gerstler

Veranstalter: Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Silke Gerstler
Tel. 02323 44746

Drogen
Sucht
Nierenkranke
Down-Syndrom
Epilepsie
Multiple Sklerose
Hepatitis



Sichere Versorgung gibt's zu Hause. Und von Ihren Stadtwerken!

Wer sicher versorgt wird, fühlt sich rundum wohl. Deshalb sind wir Tag und Nacht für Sie im Einsatz. Wir investieren ständig in die Wartung und Modernisierung unserer Versorgungsnetze und für den Fall der Fälle ist unser 24-Stunden-Bereitschaftsdienst immer hellwach. Unsere Energie fließt für Sie rund um die Uhr – ganz sicher!

www.stadtwerke-herne.de/sicherheit

stwh STADTWERKE
HERNE
Für ein Leben voller Energie.

Ich sags dir auf meine Art

Mo. | 16:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Thema:

Was gibt es für Möglichkeiten zur Kommunikation, wenn sprechen lernen schwierig ist, man nicht oder durch Krankheit zeitweise nicht mehr sprechen kann? In einem Sing- und Spielkreis probieren wir unterschiedliche Möglichkeiten aus: Wie suche ich ein Spiel aus ohne zu sprechen, wie singe ich mit Gebärden, wie beteilige ich mich am Refrain ohne Worte? Wir benutzen verschiedene Methoden und Geräte der unterstützten Kommunikation wie z.B. Zeigetafeln, Big Mack, Go-Talk, All-Turn-It-Spinner.

Referentinnen: G. Jozefiak, Erzieherin und J. Maas, Dipl.-Heilpädagogin

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: G. Jozefiak | J. Maas

Tel. 02325 910166

Entspannung und Harmonie durch sanfte Bewegung

Mo. | 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Thema: Im Rahmen eines Feldenkrais-Seminars erfahren Eltern unter Anleitung und durch praktische Anwendungen mehr über die körperorientierte Lernmethode, ihren eigenen Körper und verschiedene Bewegungsmuster. In gezielten Übungen werden sie befähigt, Bewegungsabläufe differenziert wahrzunehmen. Nachteilige Bewegungsmuster werden gelöst, neue Alternativen aufgezeigt. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird eine telefonische Anmeldung empfohlen.

Referentin: Karin Pietzka, Feldenkrais-Lehrerin und Ergotherapeutin

Veranstalter: Ev. Kindertagesstätte Eickel - Familienzentrum

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Irmtraud Heinze, Leiterin | Tel. 02325 33549

Lauf dich fit – Gemeinsames Eltern-Kind-Walken

Di. | 16:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und ihre Eltern, die sich gern bewegen. Wir treffen uns zum gemeinsamen Walken und werden Ihnen noch einige Bewegungsspiele näherbringen. Zum Abschluss gibt es für alle Teilnehmer zur Belohnung einen leckeren Fitnessdrink.

Referenten: Christian Kulbartsch und Sarah Ramspott, Erzieher

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Christian Kulbartsch | Sarah Ramspott

Tel. 02325 910166

Hannes Hase und seine Möhrenallergie

Mi. | 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Joseph, Kindertageseinrichtung

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

Thema: Theateraufführung für „kleine und große Hasen“. Die kindgerechte, emotionale Geschichte zeigt von Allergien betroffenen Kindern, dass sie jemand versteht und sie nicht allein mit den unangenehmen Symptomen wie z.B. Hautjucken oder geschwollenen Augen sind.

Auch ihre kleinen Mitmenschen erfahren, warum die Betroffenen manchmal wütend, traurig oder zurückhaltend reagieren, wie wichtig ausgewogene Ernährung ist etc.

Eingeladen sind alle Kinder, ihre Familien und Interessierte.

Veranstalter: Familienzentrum St. Joseph,

Kindertageseinrichtung | Agnesstraße 6 | 44652 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Matthoff | Frau Schütte

Tel. 02325 77969

„Hals- und Beinbruch!“ – Rollstuhl als Hilfsmittel

Mi. | 16:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Thema: Bein gebrochen, Hüft-OP, was nun? Erwachsene und Kinder können erfahren und ausprobieren, was es heißt, krankheits- oder behinderungsbedingt für kurze oder lange Zeit auf den Rollstuhl angewiesen zu sein. Wir bieten praktische Tipps für alltägliche Situationen. Wo kann ich Rollstühle ausleihen und wie komme ich damit zurecht? Ein spannender Nachmittag mit einem Erlebnis-Parcours wartet auf Sie und Ihre Kinder.

Referentinnen: K. Franke, J. Wasgindt

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: K. Franke | J. Wasgindt

Tel. 02325 910166

Ein Abend für mich Entspannungsabend für Erwachsene

Mi. | 19:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Arche Noah

Glockenstraße 6a | 44623 Herne

Thema:

Einen Abend mal keine Verpflichtungen haben und dem Alltag entfliehen – wer möchte das nicht? An diesem Abend kommen Sie mit Hilfe verschiedener Entspannungsübungen diesem Wunsch vielleicht ein Stück näher.

Referent: Christian Wilm, Erzieher und Entspannungspädagoge

Veranstalter: Familienzentrum Arche Noah

Glockenstraße 6a | 44623 Herne

Ansprechpartner: Christian Wilm

Tel. 02323 13061

Leben mit Allergien

Do. | 19:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Baukau, Städt. Kindertagesstätte

Kaiserstraße 72 | 44629 Herne

Thema: Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, allergische Erkrankungen

Referent: Dr. med. Kurt-André Lion, leitender Arzt der pädiatrischen Psychosomatik und Allergologie der Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen

Veranstalter: Familienzentrum Baukau, Städt. Kindertagesstätte

Kaiserstraße 72 | 44629 Herne

Ansprechpartnerinnen: Rita Febra | Tel. 02323 923094

Angelika Stellingner | 02323 230465

„Mach dich fit mit Fritz Munter“ – Schnupperstunde der Kinderrückenschule

Do. | 16:30 – 18:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Thema:

Die Schnupperstunde richtet sich an Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. An diesem Tag ist die Stunde eine Eltern-Kind-Veranstaltung.

Die wichtigste Rückenschulregel lautet: Du sollst dich bewegen! Wir möchten den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder fördern.

Neben kurzer Vermittlung einfacher anatomischer Kenntnisse wollen wir durch kleine Spiele eine Einführung in die Verbesserung der Koordination, der Muskelkraft, des Körperbewusstseins und der Entspannungsfähigkeit geben und dabei Antworten auf die Fragen finden: „Wann tue ich meinem Körper etwas Gutes, was nimmt er mir übel?“

Referentin: Antje Spielmann, Motopädin und Fachkinderkrankenschwester

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Antje Spielmann

Tel. 02325 910166

Einführung in die Babymassage

Fr. | 16:30 – 18:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Thema:

Die Entwicklung eines positiven Körpergefühls und die frühe intensive Bindung zu den Eltern ist für Säuglinge eine zentrale Modalität der Persönlichkeitsbildung.

Ein gutes Gefühl für den eigenen Körper bekommt man, wenn man Nähe zulässt und vermittelt, Zärtlichkeiten genießt und verteilt. Die Babymassage bietet im Familienalltag eine schöne, intensive Möglichkeit diese Ziele zu erreichen.

Die Einführungsveranstaltung richtet sich an Eltern mit Neugeborenen bis ca. 6 Monate.

Referentin: Antje Spielmann, Motopädin und Fachkinderkrankenschwester

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Antje Spielmann

Tel. 02325 910166

| Sozialstation

Selbstständig leben – solange es geht.

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



02323-9296060, Schulstr. 16
02325-928080, Hospitalstr. 12

Caritas-Sozialstationen



Alkohol
sehbehinderung
Depressionen
Parkinson
Erkrankungen

Massage und Entspannung

Mo. | während der Unterrichtszeit

Ort: **Städt. Gemeinschaftsgrundschule Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 1. Klassen. In Zeiten von Hektik ist es immer wichtiger auch für Erstklässler, sich zu entspannen.

Referentin: Frau Dzennisch

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky
Tel. 02325 791092

Mein Körper gehört mir

Mo. | 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: **Aula der Grundschule Ohmstraße**
Ohmstraße 2 | 446291 Herne

Thema:
Das Stück „Mein Körper gehört mir“ wendet sich an Kinder der 3. und 4. Grundschulklassen. Es ist ein Präventionsprogramm gegen sexuelle Gewalt.

Veranstalter: Städt. Grundschule Ohmstraße und
Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück
Ohmstraße 2 | 446291 Herne

Ansprechpartner: Herr Schramm
Tel. 02323 230208

Körperliche Entwicklung in der Pubertät bei Mädchen und Jungen

Di. | 19:00 Uhr

Ort: **Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
Vortrag, Fragen und Diskussion rund um die körperliche und seelische Entwicklung in der Pubertät, Hygiene, Empfängnisverhütung etc. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern unserer Schule, steht aber auch anderen Interessierten offen.

Referentin: Dr. med. Barbara Paetzel

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky
Tel. 02325 791092

Sponsorenlauf der Regenbogenschule

Mi. | 10:00 Uhr

Ort: **Regenbogenschule**
Diedrichstraße 7 | 44628 Herne

Thema:
Die Schülerinnen und Schüler können eine Runde von ca. 500 m laufen und werden dafür von Freunden und Verwandten gesponsert.

Referent: Herr Renner, Schulsportleiter

Veranstalter: Regenbogenschule,
Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Diedrichstraße 7 | 44628 Herne

Ansprechpartner: Herr Renner | Tel. 02323 83837

Erste Hilfe für Schüler

Mi. | während der Unterrichtszeit

Ort: **Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen.

Referenten: Mitglieder des DLRG Wanne

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Gesundes Frühstück

Do. | während der Unterrichtszeit

Ort: **Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 2. Klassen.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Fit fürs Lernen

Sa. | 08:45 – 11:45 Uhr

Ort: **Görresschule**
Görrestraße 39 | 44651 Herne

Thema:
Nach Bewegungsspielen/ -angeboten für den Pausensport folgt anschließend ein gesundes Frühstück.

Veranstalter: Görresschule
Görrestraße 39 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Frau Rogowsky | Tel. 02361 375102

Judo-Schnuppertag an der Grundschule Königstraße

Do. | 8:00 – 13:20 Uhr

Ort: **Sporthalle der Grundschule an der Königstraße**
Königstraße 25 | 44652 Herne

Thema:
Vom Ringen zum Kämpfen zur olympischen Zweikampfsportart Judo. Eingeladen zu den Schnupperstunden sind alle Schülerinnen und Schüler der Grundschule an der Königstraße.

Referenten: ÜbungsleiterInnen / TrainerInnen
des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstr. 63 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling
Tel. 02325 60934 oder 0177 2227991

Sport-Challenge-Day

Do. | 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: **Schulhof und Außengelände der Grundschule Pantrings Hof**
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Thema:
Die teilnehmenden großen und kleinen Sportler durchlaufen und erproben verschiedene Bewegungsangebote im Indoor- und Outdoorbereich und machen ihren Seilchenspring-Führerschein.

Veranstalter: Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: B. Thiel | Tel. 02323 83833

Fahren, Gleiten, Rollen - Waveboards

Fr. | während der Unterrichtszeit

Ort: **Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:
Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen.

Referent: Friedhelm Stura, Streetsurfing Dortmund

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky
Tel. 02325 791092

Fachtagung „Sport mit heterogenen Lerngruppen“

Mi. | 12:00 – 16:00 Uhr

Ort: **Mont-Cenis-Gesamtschule Herne**
Mont Cenis-Straße 180 | 44652 Herne

Thema: Fachtagung für Sport unterrichtende Lehrkräfte, ErzieherInnen, MitarbeiterInnen im Ganzttag.

Programm: 11:30 – 12:00 Stehcafé
12:00 Uhr Plenum „Integration / Inklusion in der Schule und speziell im Sport
13:00 Uhr Praxis-Workshop in der Sporthalle und im Schwimmbad

Referenten: Reinhard Leben | Schulrat beim Schulamt für die Stadt Herne
Ulrich Leifels | Förderschule Bochum, Berater im Schulsport
Volker Gößling | Mont-Cenis-Gesamtschule
Berater im Schulsport

Veranstalter: Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling
Tel. 02325 60934 oder 0177 2227991

Projekt Baby

Mo. – Mi. | 12:00 – 14:00

Ort: **Schule an der Viktor-Reuter-Straße**
Viktor-Reuter-Straße 33 | 44623 Herne

Thema: 3-tägiges Intensivprojekt in Form eines Rollenspiels unter Realbedingungen mit 10 computergesteuerten Baby-puppen. Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab 16. Es geht um realistische Lebensweg- und Familienplanung, verantwortliche Partnerschaft, Vermeidung von Frühschwangerschaft.

Referenten: Egon Heinze und Kathrin Schinski, Projekt Welle e.V.

Veranstalter: Schule an der Viktor-Reuter-Straße
Viktor-Reuter-Straße 33 | 44623 Herne
Projekt Welle e.V.

Rellinghauser Straße 100 | 45128 Essen

Ansprechpartner: Herr Schilf | Tel. 02323 57244

„ ... rund um die Welt!“ – Projektwoche

vom 11. – 15.04.2011 | 8:45 – 11:30 Uhr

Ort: **Turnhalle der Grundschule Overwegstraße**
Overwegstraße 32 | 44625 Herne

Thema: Das Angebot im Rahmen der Projektwoche „Welt in Bewegung“ besteht aus Spielen, Bewegungsspielen, Tänzen etc. aus verschiedenen Ländern und richtet sich an Kinder aller Jahrgangsstufen unserer Schule.

Referent: Herr Flöring

Veranstalter: Grundschule Overwegstraße
Overwegstraße 32 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Balz | Frau Pieper
Tel. 02323 943210



AktivBonus

Das attraktive Bonusprogramm der Knappschaft

Mit dem AktivBonus wandeln Knappschaftsversicherte gesammelte Bonuspunkte für z. B. die Teilnahme an Gesundheitskursen, Schutzimpfungen, Check-up-Untersuchungen und Krebsfrüherkennungsmaßnahmen zu ihrem finanziellen Vorteil um. **Ein Bonuspunkt ist dabei 1 Euro wert.** Je nach Alter und individueller Inanspruchnahme erhalten Sie mit unserem AktivBonus **bis zu 140 Euro**.

Die Knappschaft - eine Krankenkasse, die sich kümmert. Offen für alle.

www.knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)

Und natürlich hier vor Ort:

Geschäftsstelle Herne | Westring 219 | 44629 Herne



Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

AOK Westfalen-Lippe

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne

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

Arbeiterwohlfahrt | Unterbezirk Ruhr-Mitte

Breddestraße 14 | 44623 Herne

Apotheke a. d. Kreuzkirche

An der Kreuzkirche 1-3 | 44623 Herne

ASB Regionalverband Herne Gelsenkirchen e.V.

Siepenstraße 12 a | 44623 Herne

BOGESTRA

Bochum-Gelsenkirchener Straßenbahn AG

Universitätsstraße 58 | 44789 Bochum
Tel. 0234-30 30

Bodymed Center Herne

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02325 92960-0

Claudia Horn

Paderborner Straße 21 a | 44625 Herne

Convita-Apotheke

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

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

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

HCR

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

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

Heilpraktikerin Gerda Arens

1. Parallelstraße 4 | 44791 Bochum

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244 | 44649 Herne
Tel. 02325 98977

Naturheilpraxis

Birgit Schmidt, Heilpraktikerin

Vellwigstraße 25 | 44628 Herne
Tel. 02323 2290049

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Physiozentrum Theil

Gerichtsstraße 3 | 44649 Herne

Praxis für Physiotherapie

Maike Henke

Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne
Tel. 02325 35029

Praxis für Naturheilkunde

Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40 | 44627 Herne

Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne
Tel. 02325 73138

Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. 02323 592-0

Stiftung Katholisches Krankenhaus

Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

Die Mitveranstalter

Activa Krankengymnastik
Wilhelmstraße 9-13 | 44649 Herne

Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

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

Apotheke an der Kreuzkirche in Kooperation
mit der Praxis für Podologie Carola Bamberger
An der Kreuzkirche 1-3 | 44623 Herne

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 | Tel. 02323 43091

Arbeitsgemeinschaft 60plus
im SPD-Ortsverein Röhlinghausen

ASB – Regionalverband Herne/Gelsenkirchen e. V.
Siepenstr. 12 a | 44623 Herne
Tel. 02323 147590

ASB Infobüro
Siepenstraße 12f | 44623 Herne

AWO Arbeiterwohlfahrt – Unterbezirk Ruhr-Mitte
Else-Drenseck-Seniorenzentrum | Am Katzenbuckel 40 – 44
44628 Herne | Tel. 02323 3810

AWO Arbeiterwohlfahrt – Unterbezirk Ruhr-Mitte
Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum | Kronenstr. 6
44625 Herne | Tel. 02323 96780

Ausschuss für den Schulsport Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport der Stadt Herne
Auf dem Stennert 9 | 44627 Herne
Tel. 02323 16-4258

Barmer GEK
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne
Tel. 018500 826496

Beratungszentrum MARIA Care
der Stiftung Marienhospital
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Bodymed | Center Herne
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

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

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
Claudia Horn
Paderborner Straße 21a | 44625 Herne

Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

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

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

DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02324 969-411

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V., OV Herne
Rottstraße 40c | 44653 Herne

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH, Diakoniestation Wanne-Eickel
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne

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

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne
Altenhöfener Straße 42-44 | 44623 Herne

Familienzentrum Scharpwinkelring
Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

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

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Haus der Optik
Overhofstraße 4 a | 44649 Herne

Heilpraktikerin Sevim Kaya
Magdeburger Str. 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

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

Herner Budo Club e.V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

Jutta Mehla
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

Jugendförderung der Stadt Herne Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Jugendförderung des FB Kinder-Jugend-Familie
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Jugendförderung der Stadt Herne „Pluto“
Team Wanne | Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne
Tel. 02325 655657

Jugendförderung der Stadt Herne „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292 | 44627 Herne
Tel. 02323 61428

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19, 44623 Herne
Tel. 02323 399151

Knappschaft Herne
Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 149678

Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement (KoBuE)
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Lukas-Hospiz gGmbH
Jean-Vogel-Straße 43 | 44625 Herne

Medizinisches Versorgungszentrum für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Maike Henke, Praxis für Physiotherapie
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstr. 7 a | 55623 Herne
Tel. 02323 2072972

Naturheilpraxis Börning
Vellwigstr. 25 | 44628 Herne
Tel. 02323 2290049

Naturheilpraxis Gerda Ahrens
I. Parallelstraße 4 | 44791 Bochum

Nachbarn e.V.
Plutostraße 4 | 44651 Herne

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

PhysioZentrum Theil
Gerichtsstr. 3 | 44649 Herne
Tel. 02325 63384

Praxis Dr. med. Iris Mitschka
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Praxis Detlef Kaczmarczyk
Bahnhofstraße 15a | 44623 Herne

Projekt Welle e.V.
Rellinghauser Straße 100 | 45128 Essen

RAA Herne
Amtmann-Winter-Str. 1, 44649 Herne,
Tel. 02323 16-3753

Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 592-131

ReVital e.V.
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Ruhr-Apotheke
Hauptstraße 225 | 44649 Herne

Studienkreis Wanne-Eickel
Heinestraße 6 | 44649 Herne

Seniorenzentrum St. Georg
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

Stadt Herne, Hauptbibliothek Wanne
Wanner Str. 21 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-0

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

Stadtsportbund Herne e.V. LandesSportBund NRW
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098

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

St. Marien-Hospital Eickel | Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-0

Thoraxzentrum Ruhrgebiet
Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

TV Röhlinghausen 1883 e.V.
Postfach 240 112 | 44641 Herne
Tel. 02325 36034

Ursula Bien, Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin
Bielefelder Straße 182 | 44625 Herne

Vereinigte IKK Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

Verein zur Förderung der Stadtteilarbeit Röhlinghausen e.V.
Am Alten Hof | 44651 Herne

Die Veranstalter

Selbsthilfegruppen

Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Weight Watchers
Melschedeweg 25 | 44799 Bochum

Kindergärten

Kath. Kindergarten St. Joseph
Agnesstr. 6 | 44652 Herne
Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne
Familienzentrum Baukau:
Städt. Tageseinrichtung f. Kinder
Kaiserstr. 72 | 44629 Herne
Familienzentrum Rappelkiste
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne
Familienzentrum Arche Noah
Glockenstraße 6a | 44623 Herne

Familienzentrum Löwenzahn
Integrative Tageseinrichtung für
Kinder der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH
Grabenstr. 1 | 44625 Herne
Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne
Makita Kindertagesstätte e.V.
Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Schulen

Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne
Grundschule an der Königstraße
Königstr. 27 | 44651 Herne
Grundschule Pantrings Hof
Eberhardt-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne
Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Görresschule
Görrestraße 39 | 44651 Herne
Grundschule Overwegstraße
Overwegstraße 32 | 44625 Herne
Grundschule Flottmannstraße
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne
Hauptschule Gustav-Adolf
Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne
Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne
Hauptschule Freiherr-vom-Stein
Steinstr.17 | 44652 Herne
Mont-Cenis-Gesamtschule Herne
Mont-Cenis-Straße 180 | 44652 Herne
Regenbogenschule
Diedrichstraße 7 | 44628 Herne
Schule an der Viktor-Reuter-Straße
Viktor-Reuter-Straße 33 | 44623 Herne

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker
Diakonisches Werk, Suchtgruppe
Elterninitiative AD(HS)
Guttempler „Burg Eickel“
Hepatitis Herne
Herne Selbsthilfegruppen Depressionen
Rehasport-, Trimilin- und Fußreflex-Verein
Schlaganfallpatienten und deren Angehörige

Impressum
Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister
Organisation, Planung:
Annemarie Weber / Simone Sowe
Fachbereich Gesundheit
Abteilung 43/5
Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung
Redaktion: Ulrike Kaßler
Redaktionsleitung:
Dr. phil. Alexander Brandenburg
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 164570
www.gesundheit-in-herne.de
alexander.brandenburg@herne.de
Gestaltung | Satz | Illustration:
EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com
Druck: druckfrisch medienzentrum ruhrGmbH
Herne / www.druckfrisch.de
Auflage: 5.500 Exemplare

Kompetenz aus einer Hand



www.stiftung-marienhospital.de

Wir verbinden universitäre Spitzenmedizin mit menschliche Nähe

Marienhospital Herne - Universitätsklinikum 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: 02323 499-0

MVZ - Medizinisches Versorgungszentrum

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

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 02323 499-1970
Münsterplatz 3, 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 63821-0

Wir sind in allen Lebenslagen für Sie da

Beratungszentrum MARIA Care

Wir bieten Ihnen kompetente Beratung in allen Lebenslagen. Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfestellung zur medizinischen Versorgung, zur häuslichen und stationären Pflege oder zu gesundheitlichen Präventions- und Nachsorgeangeboten benötigen. Wenn Ihnen ein Klinikaufenthalt bevorsteht oder wenn Sie auf der Suche nach einer seniorengeeigneten Wohnung sind, stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Bahnhofstr. 38, 44623 Herne
Telefon: 02323 3648788

Wir bilden aus und fördern Kompetenz im Gesundheitswesen

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe

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

Widumer Straße 8, 44627 Herne
Telefon: 02323 499-2630

Bildungswerk Marienhospital e. V.

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

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 02323 499-1920

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: 02323 22971-11

Wir bieten Therapie und Rehabilitation

The-Ma GmbH & Co. KG - das 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: 02323 499-1430
Klinik Börnig
Telefon: 02323 499-2542

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: 02323 203-1

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: 02323 175-0

Altenzentrum -Wohnungswirtschaft-

Drei Seniorenwohnanlagen mit 534 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, Wörthstraße
Telefon: 02323 499-1218

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 (Mitte)
Telefon: 02323 499-1077
Gerichtsstraße 3, 44649 Herne (Wanne-Eickel)
Telefon: 02325 653065
Widumer Straße 8, 44627 Herne (Börnig)
Telefon: 02323 1463932



Klinik Mitte, Hölkeskampring



Klinik Börnig, Widumer Straße



St. Georg, Wörthstraße



St. Elisabeth-Stift, Sodinger Straße



Beratungszentrum MARIA Care

Bewegung in besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasse.



Jetzt zur
AOK NORDWEST
wechseln!

DIE GESUNDHEITSKASSE BEWEGT

**Wir garantieren auch 2011:
Spitzenleistung ohne Zusatzbeitrag.**

Information und Beratung:

AOK NORDWEST

Wilfried Menke

Hermann-Löns-Str. 54, 44623 Herne,

Tel.: 02323 144-101, E-Mail: Wilfried.Menke@nw.aok.de

www.aok.de/nw