

Gesunde Stadt Herne

24. Herner Gesundheitswoche

19. - 25. März 2012



AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

**4 Stunden
Familienkarte
für 19,50 €**
statt regulär 32,-

Virtueller Rund-
gang unter:
www.gysenberg.de
auch fürs iPhone
oder iPad

LAGO
Die Therme.

wellness für mich.



ANSPRECHEND NEU!

Sauna-Sole-Wasserwelt
mit neuer Empfangshalle

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do
8.00 - 23.00 Uhr

Fr
8.00 - 24.00 Uhr

Sa
8.00 - 24.00 Uhr

(ab 21.00 Uhr textiltreies Baden;
dann wird der Sun & Waves
Bereich geschlossen)

So
8.00 - 23.00 Uhr



19.- 25. März 2012

Seite 05	Grußwort Oberbürgermeister Horst Schiereck
Seite 07	Eröffnungsveranstaltung
	Veranstaltungen:
Seite 08-12	Montag 19. März
Seite 14-21	Dienstag 20. März
Seite 24-33	Mittwoch 21. März
Seite 34-39	Donnerstag 22. März
Seite 40-43	Freitag 23. März
Seite 44-45	Samstag 24. März
Seite 46	Nach Vereinbarung
Seite 47-50	Mehrtägig
Seite 52-54	Herne Kindergärten
Seite 55-57	Herne Schulen
Seite 59	Sponsoren
Seite 60-62	Die Veranstalter



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





Das gute Gefühl von Nähe. Herzlich willkommen bei Ihren Stadtwerken!

Nähe ist wichtig – in jeder Beziehung. Deshalb kümmern wir uns bei den Stadtwerken ganz persönlich um Ihre Wünsche. Die vertrauten Gesichter in unserem KundenCenter am Berliner Platz, die kompetenten Techniker des Gasgeräte-Services oder das Gespräch mit unserem mobilen Energieberater – bei uns steht der individuelle Kontakt im Vordergrund. Nichts liegt näher als Ihre Stadtwerke, wenn es um zuverlässige Versorgung und Service mit Herz geht.



Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Förderer „unserer“ Gesundheitswoche!



Das Thema „Gesundheit“ können wir aus ganz unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Das diesjährige Motto der Herner Gesundheitswoche „Gesunde Stadt Herne“ lenkt unsere Aufmerksamkeit indes auf einen besonderen Aspekt: die Gesundheitsförderung in der Stadt Herne selbst.

Schauen wir zunächst auf die vielfältigen, gerade in den letzten Jahren intensivierten Anstrengungen zur Verbesserung der Lebens- und Umweltbedingungen in Herne. Denn nicht zuletzt haben diese mit dem immer wichtiger werdenden Denken in gesundheitsförderlichen Strukturen zu tun. Auch Stadtplanung kann im besten Fall Gesundheitsförderung und Prävention sein, wie wir allein am Beispiel des neu gestalteten Postparks in Wanne erfahren können.

Einen weiteren Blick sollten wir aber auch auf die Praxis der Gesundheitsförderung richten, wie sie vom Fachbereich Gesundheit nun schon in jahrelanger guter Zusammenarbeit mit vielen Partnern und ganz bewusst mit dem Ziel umgesetzt wird, die Gesundheit aller in Herne lebenden Menschen zu fördern.

Geht es doch darum, unterschiedslos alle – von klein bis groß, Frau und Mann, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund – in den Stand und das Bewusstsein zu setzen, dass sie auch ganz ohne Rauch und Alkohol, dagegen mit gesunder Ernährung und viel Bewegung gut leben können.

Gesundheitliche Selbstbestimmung bedarf immer des Wissens und der Aufklärung, aber auch der Einübung und Praxis. Hier findet die 24. Gesundheitswoche ihre

eigentliche Aufgabe und im Programmheft werden Sie deshalb wieder viele interessante Angebote für Ihr ganz persönliches Gesundheitstraining entdecken.

Die Herner Gesundheitswoche ist nach so vielen Jahren zu einem festgeknüpften Netzwerk geworden, dem viele kommunale Institutionen, Einrichtungen und Dienste angehören.

Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereine, Selbsthilfegruppen, Krankenhäuser, Ärzte und viele Therapeuten, Pflegedienste und Heime sowie die Wohlfahrtsverbände und weitere städtische Fachbereiche – sie alle beteiligen sich stets wieder mit eigenen, gut geplanten und professionell durchgeführten Veranstaltungen und tragen zum besonderen Erfolg der Herner Gesundheitswoche und deren Ausstrahlungskraft auf die Bürgerinnen und Bürger bei.

Ohne Sponsoren, das heißt ohne finanzielle Förderer könnten solche Großveranstaltungen wie die Gesundheitswoche jedoch nicht realisiert werden. Ein besonderer Dank gilt daher der Herner Sparkasse als langjährigem Hauptsponsor, aber auch allen anderen Partnern, die die Gesundheitswoche wieder in bewährter Weise unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Auswahl der für Sie geeigneten Veranstaltung und natürlich „gute Gesundheit!“

Horst Schiereck

Oberbürgermeister der Stadt Herne

„Ich spare und
gewinne für einen
guten Zweck.“



An sich und andere denken!

Mit der Sparlotterie der Sparkassen.



Herner Sparkasse
www.herner-sparkasse.de

19. März 2012

Eröffnung der 24. Herner Gesundheitswoche

Montag | 19. März 2012 | 11:00 Uhr**Ort:****Hauptstelle der Herner Sparkasse**

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

Begrüßung:**Hans-Jürgen Mulski***Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse***Eröffnungsansprache:****Oberbürgermeister Horst Schiereck****Gastvortrag:****Dipl. Päd. Herbert Süßmeier***Umwelt & Gesundheit e. V., München, zum Thema „Gesunde Stadt Herne“***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:****Dr. phil. Alexander Brandenburg**

Tel. 02323 16-4570

Sind Sie übersäuert?**ganztäglich 09:00 – 18:00 Uhr****Ort: convita Apotheke an der Akademie**
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne**Thema:**

Erfahren Sie mehr über das Säure-Basen-Gleichgewicht, chronische Übersäuerung sowie die Ursachen und Folgen der Übersäuerung. Sie erhalten bei uns praktische Tipps, wie Sie sich wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Veranstalter: convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Sandra Spahl
Tel. 02323 50595 oder 02323 1463542**Therapeutisches Reiten: Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können****09:30 – 11:30 Uhr****Ort: Therapiezentrum Hof Feuler**
Linder Weg 4 | 45770 Marl**Thema:**

Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.

Referentinnen: Ilse Bendner, Judith Pitz**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Workshop: Spannungsfeld Beruf****10:00 – 13:00 Uhr | 14:00 – 17:00 Uhr****Ort: Rathaus Wanne**
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:**

In der Organisationsaufstellung werden verborgene Zusammenhänge, Verbindungen und Abhängigkeiten in beruflichen Systemen schnell deutlich. Der Workshop gibt einen Einblick in die Methode der Systemischen Aufstellungen und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, für die eigene Fragestellung neue Wahrnehmungen und Hinweise auf Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Wegen begrenzter Teilnehmer/-innenzahl ist eine Anmeldung erforderlich per Mail an uvc@utevonchamier.de oder telefonisch unter 0176 41001915.

Referentin: Ute von Chamier**Veranstalterin und Ansprechpartnerin:**
Ute von Chamier - Systemische Beratung
Finkenwerder Süderdeich 50 | 21129 Hamburg
Tel. 0176 41001915**Wann will ich / wollen wir ein Kind?****10:00 - 11:30 Uhr****Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne**
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse. Wann will ich ein Kind? Jetzt? Später? Nie? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Welche sozialrechtlichen Informationen brauche ich, z.B. zu Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz etc.? Was ist, wenn ich ungeplant schwanger werde?

Anmeldung erbeten Tel. 02323 16-3364.

Referentin: Sabine Blesken, Sozialarbeiterin**Veranstalter:** Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit,
Schwangerenberatung | Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Sabine Blesken | Tel. 02323 16-3364**Mit Bewegung und Spaß !****Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit****10:00 – 13:30 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Kinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner/-innen und bereiten mit ihnen ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu. Anschließend finden gemeinsame Bewegungsübungen statt.

Referentin: Regina Striecker, Leiterin des Ev. Kindergartens
an der Turmstraße**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969411**Was ist eine Lactoseintoleranz?****11:00 Uhr****Ort: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne**
Westring 219 | 44629 Herne**Thema:**

Sie wollten sich schon immer über Lactoseintoleranz informieren? Dann ist dieser Vortrag mit Erläuterung genau richtig für Sie! Was ist Lactose? Bin ich selbst von einer Lactoseintoleranz betroffen? Wie bemerke ich sie? Welche Arten gibt es? Was darf ich essen, wenn ich betroffen bin? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Ihnen fachkundig die Ernährungsberaterin. Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 1406-78

Referentin: Bärbel Wigge, Ernährungsberaterin**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44629 Herne**Ansprechpartnerin:** Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78

19. März 2012

Vermeidung von Burnout durch Stärkung der inneren Kräfte

14:00 Uhr

Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

Thema:

Die Vermeidung von Burnout ist eng mit Selbstsorge verknüpft. Viele Menschen vernachlässigen die im Alltagsstress so wichtige Auszeit zur Regeneration. Der Vortrag mit anschließender Anleitung „ins Körperinnere“ soll motivieren, besser für sich und sein Wohlbefinden zu sorgen und sich seine Ressourcen bewusst zu machen. Telefonische Voranmeldung ist erforderlich Tel. 02323 144-101.

Referentin: Dipl.-Psych. Susanne Fröhlich,
AOK-Koordinatorin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Veranstalter: AOK Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Petra Hennebühl | Tel. 02323 144-103

Hallux-Valgus und Krallenzehen: Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

14:00 – 15:00 Uhr

Ort: St. Anna Hospital, Sitzungsraum 2, 2. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit Einzelbeispielen und offener Diskussionsrunde für interessierte und/oder vom Krankheitsbild betroffene Personen.

Referent: Dr. med. Fadi Baseseh

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

Ansprechpartner: Dr. med. Fadi Baseseh | Tel. 02325 986-2001

Bluthochdruck: Gefahr für Herz, Hirn und Nieren

15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Bluthochdruck ist lange eine stille, schmerzlose Erkrankung. Oft erfolgt die Diagnose erst, wenn die Organe, die durch den hohen Druck in Mitleidenschaft gezogen werden, schon deutlich geschädigt sind.

Besonders betroffen sind das Herz, das Gehirn und die Nieren: als Folge eines zu hohen Blutdrucks kann es zu zunehmender Herzschwäche (Herzinsuffizienz), zu Schlaganfällen und einem zunehmenden Verlust der Nierenfunktion kommen, an deren Ende die Dialyse steht.

Annähernd zwei Drittel der über 65-jährigen in Deutschland leiden unter zu hohem Blutdruck, nur ein Drittel der Erkrankten ist gut therapiert. Die Veranstaltung informiert über die Risiken für Organschäden, wie man zu hohem Blutdruck erkennen und wie man ihn behandeln kann.

Um Anmeldung Tel. 02323 3648788 wird gebeten.

Referentin: PD Dr. med. Anna Mitchell

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

Ansprechpartnerin: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

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



Professionelle Pflege und 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 - drei Standorte 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.

www.asb-herne-gelsenkirchen.de



Neu: ASB-Kurzzeitpflege in Holsterhausen

Im Frühjahr eröffnet der Arbeiter-Samariter-Bund in Holsterhausen eine Einrichtung zur Kurzzeitpflege mit 20 Plätzen. Hier können Seniorinnen und Senioren, die zuhause gepflegt werden, für einige Tage oder Wochen betreut werden.

Informationen erhalten Sie über das ASB-Infobüro unter 02323 9190-423 oder infobuero@asb-mail.de

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



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/-innen 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.

Referenten: Frau Dr. Brieseck, Herr Goldmann

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Der Frühling im Garten

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Wir gestalten und säen einen eigenen kleinen Kräutergarten. Für Kinder von 6 – 14 Jahren.

Referentin: Silvia Hanisch

Veranstalter: Stadt Herne, FB 42/3 Jugendförderung,
Team Herne-Mitte | Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Silvia Hanisch | Tel. 02325 44082

Pilates Workshop

16:00 – 17:30 Uhr

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

Thema:

Lernen Sie ein systematisches Gesamtkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung Ihrer Balance und Ihrer Haltung kennen.

Referentin: Alexandra Winkler

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

Ansprechpartner: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Nutzen und Risiko von Brustprothesen

16:30 – 17:30 Uhr

Ort: St. Anna Hospital, Konferenzraum 1 (1. Etage)
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Das Kooperative Brustzentrum Bochum | Herne lädt alle Interessierten und Betroffenen ein, sich im Rahmen der Infoveranstaltung über den Nutzen und die Risiken von Brustprothesen und -implantaten zu informieren. Vorgestellt werden die Einsatzfelder und Möglichkeiten von Brustimplantaten – aus medizinisch-onkologischer und ästhetischer Sicht. Die Merkmale und körperlichen Veränderungen durch Brustimplantate werden ebenso erläutert wie die damit verbundenen Risiken. Darüber hinaus werden mögliche Konsequenzen für den eigenen Körper nach einer solchen Operation wie z. B. Folgeaktionen, Fremdkörpergefühle und Abstoßreaktionen des Körpers dargestellt. Auch die derzeitige Diskussion um qualitativ minderwertige Implantate wird aufgegriffen. Im Anschluss ist eine Einzelberatung möglich. Wegen begrenzter Teilnehmer/-innenzahl wird um Anmeldung unter Tel. 02325 986-2306 (Sekretariat Brustzentrum) gebeten.

Referenten: Oberärztin Dr. Dorothee Drüppel

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

Ansprechpartnerin: Dr. Dorothee Drüppel
Tel. 02325 986-5302

Meine Eltern werden pflegebedürftig – was nun?

16:30 Uhr

Ort: Diakonie Herne, Begegnungsstätte 2. OG (Fahrstuhl!)
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an diejenigen Personen, die sich mit der bestehenden oder bevorstehenden Pflegebedürftigkeit ihrer Angehörigen konfrontiert sehen. Es soll ein Überblick über die Leistungen der Kranken-, Pflege- und Sozialkassen gegeben sowie der Frage nachgegangen werden, ab wann und in welchem Ausmaß eine Unterhaltsverpflichtung in Kraft tritt.

Referent: RA Tobias Kuschewitz, Fachanwalt für Sozialrecht

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Andrea Heib | Tel. 02323 4969-36

Fitness für den Darm**18:00 Uhr****Ort: Kongresszentrum des St. Anna Hospitals**

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an alle gesundheitsbewussten Interessierten und Personen mit Verdauungsproblemen, die sich zum Thema Darmgesundheit informieren möchten. Die Medizinische Klinik 2 lädt an diesem Abend ein, sich in lockerer Atmosphäre über die Entstehung von Darmträgheit, Darmerkrankungen und den Einfluss der Ernährung auf die Darmgesundheit zu informieren.

Zwei Ernährungsberaterinnen erläutern anhand ausgewählter Lebensmittel wichtige Ballaststoffe, üben mit den Teilnehmerinnen den Tagesbedarf ein und erklären ernährungsbedingte Fehlerquellen. Gesundheitsfördernde Bewegungsübungen für den Bauch werden ebenfalls gezeigt – Mitmachen ist natürlich erlaubt. Ein abschließender gesunder Imbiss und die Gelegenheit zum Austausch runden den Abend ab.

Referent/-innen: Chefarzt Dr. Werner Hoffmann, Oberärztin Angela Sattlegger, Kerstin Marewski und Karla Loebbert, Ernährungsberaterinnen

Veranstalter: St. Anna Hospital – Medizinische Klinik 2
Hospitalstraße 19 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Oberärztin Angela Sattlegger
Tel. 02325 986-5163

Wege aus dem Labyrinth der Sucht**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 Alkoholiker und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Ansprechpartnerin: Wolfgang Friebe | Tel. 02323 80251
Molenweg 7 | 44628 Herne

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Venenerkrankungen**18:00 Uhr****Ort: DRK-Haus** | Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Thema:**

Zum „Venentreff“ kommen Menschen mit Venenbeschwerden und -krankheiten. Zum Beginn der Zusammenkünfte steht, – gewissermaßen als Anregung und Ansporn für die regelmäßige Übung zuhause – ein Training der Fuß- und Beinmuskulatur gegen die durch die schwachen Venen hervorgerufenen Stauungsbeschwerden.

Diese venengymnastische Entstauungsübung wird unter Anleitung einer Krankengymnastin durchgeführt. Im Anschluss daran steht die Aussprache der Gruppenteilnehmer/-innen über Risikofaktoren, Möglichkeiten der Vorbeugung gegenüber auftretenden gesundheitlichen Problemen wie Krampfadern, Thrombenbildung oder die Erfolgchancen einer chirurgischen Behandlung entsprechender Leiden. Praktische Probleme wie das richtige Anlegen von Kompressionsverbänden werden ebenfalls thematisiert.

Gesellige Unternehmungen wie der jährliche Ausflug und gelegentliche Radtouren in die nähere Umgebung sorgen für gemeinsamen Spaß und für ein besseres Kennenlernen untereinander.

Referent: Dr. Robert Sibbel

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Ilse Lipka | Tel. 02325 969-500

SSB-Themenabend**„Bewegt gesund bleiben in Herne“****19:00 – 21:00 Uhr****Ort: Bürgersaal der Akademie Mont-Cenis**

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Thema:

Der SSB-Themenabend greift ein aktuelles Thema für Sportvereine auf, nämlich wie eine systematische Weiterentwicklung des gesundheitsorientierten Sports in den Vereinen möglich ist. Dazu wird Dr. Klaus Balster (stellv. Vorsitzender des SSB-Herne und Mitglied im Präsidialausschuss Breitensport des LSB NRW) zunächst in einem Impulsreferat die vier Umsetzungsschwerpunkte des LSB-Programms „Bewegt gesund bleiben in NRW“, an dem er mitgearbeitet hat, erläutern:

- Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein
- Gesundheitsorientierte Angebote im Sport
- Gesundheitsmarketing im Sport
- Gesundheitspartner Sport

Anmeldung bitte per E-Mail an: info@ssb-herne.de oder per Fax an: 02323 10422.

Referent: Dr. Klaus Balster

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne

Ansprechpartner: Burkhard Ladewig | Tel. 0178 8170450

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

20. März 2012**Gesunde Pausensnacks****08:00 – 13:00 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:

Essen kann und soll ein Genuss sein. Leider gelingt uns dies nicht immer. Oft schenken wir dem, was wir in uns aufnehmen, zu wenig Aufmerksamkeit. Zeitdruck und Hektik dominieren unseren Berufsalltag.

Tipps und Anregungen, mit welchen Energiespendern wir uns den Alltag „versüßen“ und Leistungstiefs ausgleichen können, gibt Ihnen AOK Ernährungsberaterin Karin Heymann. Die AOK-Zuckerausstellung klärt über den Zuckeranteil in Speisen und Getränken auf. Gesund – lecker – ausgewogen – einfach ist das Leitmotiv.

Referentin: Karin Heymann, Dipl. Oecotrophologin**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.und die AOK NordWest, Regionaldirektion Bochum
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969-411**Aktiv sein kennt keine (Alters-)Grenzen****9:00 – 12:00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne**

Schulstraße 16 | 44623 Herne

Thema:

Informationen über Angebote 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

Malen für die Seele**10:00 – 12:00 Uhr****Ort: DRK Hausgemeinschaften Wanne-Eickel**

Bergmannstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Anregungen für Menschen, die in der Kreativität Entspannung finden.

Referent: Kemal Balkan**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Bonk | Tel. 02325 969-440**Interkulturelles Entspannungstraining für Frauen****10:00 – 14:00 Uhr****Ort: Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

Thema:

Hier kann man sich mal so richtig hängen lassen: Die Teilnehmerinnen lernen Entspannungstechniken verschiedener Länder kennen. Einfach genießen! Angeboten werden u. a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Entspannung durch Klang, Meditation in Bewegung und vieles mehr.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung (dicke Socken nicht vergessen), eine Decke und ggfs. eigene Yogamatten mit. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter Tel. 02323 9191243 erforderlich.

Referent: Ralf Kleinfelder (feel Relaxation)**Veranstalter:** Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit

in Herne e. V. (gfi) | Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Michael Barszap | Tel. 02323 16-3287

Evangelisches
Johanneswerk **J**

Das Ludwig-Steil-Haus ist ein Alten- und Pflegeheim in zentraler und trotzdem ruhiger Lage in Herne Wanne-Eickel mit einer guten Verkehrsanbindung. Die parkähnliche Grünanlage, die zum Spaziergehen und Verweilen einlädt, umschließt das Gelände. 85 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl der Bewohner und unterstützen sie bei einer individuellen und selbstbestimmenden Lebensgestaltung.

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

Tel.: 02325 9014-10 | Fax: 02325 9014-77

E-Mail: lsh-verwaltung@johanneswerk.de

20. März 2012

Gesundheitstag im Altenhilfezentrum**10:00 – 11:00 Uhr | 13:00 – 14:00 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Vortrag zum Thema Händehygiene und Hautschutz, Vermittlung des Themas im Zusammenhang mit betrieblichen Hygieneanforderungen.

Referentin: Frau Becker, BGW Bochum (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege)**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969-411**Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte****10:00 – 12:00 Uhr****Ort: DRK-Haus**

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema:

Die seit dem Jahr 1987 bestehende Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und deren Angehörige ist vom Wanne-Eickeler Roten Kreuz „auf den Weg gebracht“ worden. Unter Anleitung einer Krankengymnastin wird eine spezielle Bewegungstherapie trainiert, durch die verlorengegangene Bewegungsabläufe bewusst gemacht und neu eingeübt werden. Der infolge der Erkrankung verlangsamte Gedankenablauf der Patient/-innen wird bei den Treffen durch Übungen der Wahrnehmungsfähigkeit gefördert.

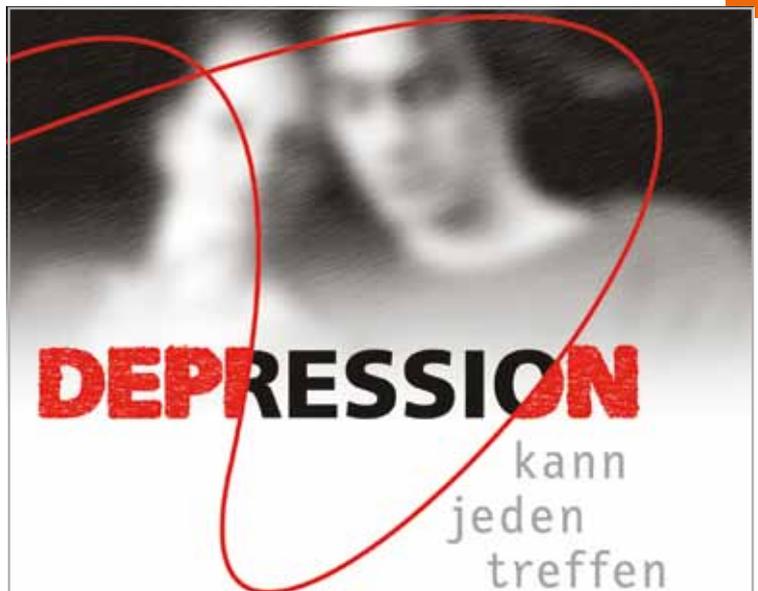
Gemeinsames Singen, das Chorsprechen von Gedichten und Sprech- und Sprachübungen kommen den Gruppenteilnehmer/-innen ebenso zugute wie die Erörterung neuerer medizinischer Erkenntnisse in der Therapie der Parkinsonschen Krankheit. Gemeinsame Unternehmungen wie der jährliche Ausflug, eine Bildungsfreizeit sowie das Feiern von Festen im Jahreskreis gehören ebenfalls zum Gruppenleben.

Im Miteinander erhalten die Betroffenen und deren Angehörige Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung. Vor allem aber vermittelt die Gruppe Geborgenheit, Zuwendung und Trost von Menschen, die das gleiche Schicksal bewältigen müssen.

Referent: Rolf Sonnenschein**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Ansprechpartner:** Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500**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 Hilfstechniken, besondere Verhaltensstrategien etc. Gerne beantworten wir alle Ihre Fragen zum Thema Pflege.

Anmeldung erbeten: Tel. 02323 1406-78

Referentinnen: Jennifer Niemand, Anna Piotrowski, Pflegeberaterinnen**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an das
herner bündnis gegen depression

**In Krisensituationen 24 Std. kostenlos
erreichbar: 0800 / 678 4000**

Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,
Beratungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Kliniken
www.buendnis-depression.de/ Regionale Angebote/ Herne

Geschäftsstelle: St. Marien-Hospital Eickel · Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik · Marienstr. 2 · 44651 Herne · E-Mail: gegen-depression-herne@web.de
Das Herne Bündnis gegen Depression ist Mitglied der Stiftung Deutsche Depressionshilfe / Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.

20. März 2012**Umweltengel gegen Putzteufel –
Tipps zum umweltfreundlichen Frühjahrsputz****12:00 – 13:00 Uhr****Ort: Schadstoffmobil, Haltestelle auf dem Vorplatz der
Stadtbibliothek Wanne**

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

Thema:

Chlorpower, Oxy-Effekt oder Keimfreiheit – brauchen wir das wirklich? Am Schadstoffmobil informieren entsorgung herne und die Verbraucherzentrale Herne über sanfte Reinigungsmittel, die die eigene Gesundheit und die Umwelt weniger belasten als aggressive Kampfmittel gegen Schmutz & Co.! Alle, die in der Zeit von 12:00 – 13:00 Uhr am Schadstoffmobil einen Haushaltsreiniger mit Gefahrensymbol abgeben, bekommen ein Mikrofaserputztuch, eine Scheuerbürste oder ein Abfluss-Sieb geschenkt.

Veranstalter: entsorgung herne AöR
Südstraße 10 | 44625 Herne**Ansprechpartnerin:** Barbara Nickel | Tel. 02323 16-2427**Erkrankungen rund um die Hand und deren
Behandlung****14:00 – 15:00 Uhr****Ort: St. Anna Hospital, Sitzungsraum 2, 2. Etage**
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag mit Einzelbeispielen und offener Diskussionsrunde für interessierte und/oder vom Krankheitsbild betroffene Personen.

Referent: Dr. med. Helge Schablowski**Veranstalter:** St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartner:** Dr. med. Helge Schablowski
Tel. 02325 986-2001**Wellness für Schulgeplagte****14:00 – 17:00 Uhr****Ort: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne**Thema:**

Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren können bei einer Traumreise Entspannung finden und Gesundes für Leib und Seele kochen.

Veranstalter: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Meloni | Frau Fischer-Weber
Tel. 02323 61428**Hirnleistungsstörungen im Alter –
Was ist noch normal?****15:00****Ort: Beratungszentrum MARIA Care**
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**

In diesem Seminar wird die dementielle Entwicklung von normalen Alterungsprozessen besprochen. Ein Dialog zwischen den Besucher/-innen und der Referentin ist erwünscht. Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 02323 3648788.

Referentin: Dr. med. Birgit Krause, Oberärztin der Klinik für
Altersmedizin und Frührehabilitation am Marienhospital
Herne**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung
Marienhospital | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788**Der Frühling im Garten****15:00 – 17:00 Uhr****Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne**Thema:**

Frühlingsanfang – Wir bestellen unseren Nutzgarten. Für Kinder von 6 – 14 Jahren.

Referentin: Silvia Hanisch**Veranstalter:** Stadt Herne, FB 42/3 Jugendförderung,
Team Herne-Mitte | Hauptstraße 241 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Silvia Hanisch | Tel. 02325 44082**Kinderkochclub – Selbstgebackenes
Vollkornbrot + Kräuterbutter****15:00 – 17:00 Uhr****Ort: Jugendtreff Am Freibad**
Am Freibad 30 | 44649 Herne**Thema:**

Kinder von 6 – 14 Jahren können hier selbst Brot backen – nicht aus der Backmischung, sondern aus Vollkornmehl und Getreideschrot. Das ist ein Erlebnis und vor allem total lecker!

Referentin: Heike Borgwardt**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad
Am Freibad 30 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

20. März 2012

Hip Hop Tanztraining**15:00 – 16:00 Uhr****Ort: Jugendtreff Am Freibad**

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

Hip Hop ist cool! 8 – 14-jährige mit Spaß am Tanzen sind hier richtig.

Referentin: Susanna Mazik**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621**Aktivtag „Sport der Älteren – Bewegt gesund bleiben in Herne“****14:30 Uhr (Einlass) | 15:00 – 18:00 Uhr****Ort: Kulturzentrum**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Wie können wir bis ins hohe Alter mobil und beweglich sein und es bleiben? Der Aktivtag „Sport der Älteren“ verwirklicht dazu ein „bewegtes“ Programm für die Generation 55plus unter dem Aspekt Balance. Sportvereine als gesundheitsfördernde Lebensorte stellen vielfältige Angebote vor.

Zudem bildet die landesweite „ÜdiS“-Kampagne den roten Faden. Sie fragt „Überwinde deinen inneren Schweinehund – Schaffst du es?“

Die Besucherinnen und Besucher sind selbst aktiv und erproben abwechslungsreiche Bewegungsangebote. Diese werden durch Aktionen und Informationen rund um Gesundheitsthemen durch Sportvereine, die Familien- und Krankenpflege e. V. Herne und das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne 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**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder, Stadtsportbund Herne e. V. und Marion Wozniak, Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes Herne e.V. | Tel. 02323 957098**STOP SMOKING****15:00 – 18:00 Uhr****Ort: Fußgängerzone Bahnhofstraße | 44623 Herne****Thema:**

An einem Infostand in der Fußgängerzone gibt es Info-Material gegen das Rauchen, Kinder sprechen Jugendliche und Erwachsene aufs Rauchen an und bieten im Austausch für Zigaretten Kaugummis oder Bonbons.

Veranstalter: Kinder- und Jugendparlament Herne, Geschäftsstelle im Amt für Ratsangelegenheiten, Rathaus Herne | Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Petra Kübber-Rösmann
Tel. 02323 16-2398

20. März 2012**Arzneimittel und Nahrung –
Worauf muss ich achten?****16:00 Uhr****Ort: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne**

Westring 219 | 44623 Herne

Thema:

Risiko Nahrungsmittel – Wechselwirkungen mit Medikamenten. Eine Reihe von Medikamenten verträgt sich nicht mit bestimmten Nahrungsmitteln. Dadurch verlieren Medikamente ihre Wirkung. In einem Vortrag erfahren Sie alles, worauf Sie achten müssen.

Anmeldung erbeten: Tel. 02323 1406-78

Referentin: Dr. Kerstin Boje-Petzokat, Pinguin Apotheke**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78**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, Diplomsporthelehrer**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter

Tel. 02325 986-2450

**Der integrative Familien-Reha-Sportverein
stellt sich vor****16:00 – 21:00 Uhr****Ort: Robert-Brauner-Schule**

Bergstraße 93 a | 44625 Herne

Thema:

Gymnastik für alle Generationen (Rehabilitationssportgruppen), anschließend werden Entspannungsverfahren – PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) und AT (Autogenes Training) – sowie Trimilin-Gymnastik und Fußreflexbehandlung nach Dr. Hoverath vorgestellt. Das Angebot richtet sich an interessierte Bürger/-innen nicht nur mit orthopädischen Erkrankungen.

Referenten: Ulrich Dziewas, Beatrix Hilbt**Veranstalter:** Integrativer Familien-Reha-Sportverein e. V. in Kooperation mit Blickwinkel**Ansprechpartnerin:** Ulrich Dziewas | Tel. 02323 16-5333

Beatrix Hilbt | Tel. 02325 466579

Yoga**16:30 – 17:30 Uhr****Ort: medicos.AufSchalke, Raum 3.13**

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen. Kontinuierliche Bewegungen und atemkoordinierte Zwischenübungen werden miteinander verbunden. Der Körper wird kräftiger, geschmeidiger und erhält eine vitale Ausstrahlung.

Referentin: Carina Schramm**Veranstalter:** medicos.AufSchalke

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerin: Yvonne Lehmann | Tel. 0209 380 33-129

Centrum



für 
Zahngesundheit

Dres.med.dent. Caroline & Guido Szostak

Kinderzahnmedizin - Implantologie - Seniorenzahnmedizin
- Prophylaxe - Digitaltechnik - Angstpatienten - Auslandszahnersatz



ZAHNARZTPRAXIS

Castroper Str. 387 • 44627 Herne-Holthausen

Tel. 02323-39300 • www.dr-szostak.de



Sparmöglichkeiten beim Zahnersatz? Kein Problem.
Sprechen Sie uns an! Für Kassen- und Privatpatienten



Dr. med. dent.
Guido Szostak
Implantologie
Laser



Zahnarzt
Frank Hübner
Chirurgie
Kinderzahnmedizin



Dr. med. dent.
Caroline Szostak
Prothetik

20. März 2012**Wassergymnastik****17:00 Uhr****Ort: Schwimmhalle der Gustav-Adolf-Schule**

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Thema:

Die Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren bildet ein Fitnessprogramm, das trotz Bewegungseinschränkung gut durchgeführt werden kann. Es schont die Gelenke, aber gleichzeitig kräftigt es den Halte- und Stützapparat, verbessert Beweglichkeit und Ausdauer.

Referentin: Brigitte Lottis**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Ansprechpartnerin:** Brigitte Lottis | Tel. 02325 969-500**Training bei chronischer Atemwegserkrankung****17:00 – 18:00 Uhr****Ort: medicos.AufSchalke, Raum 1.25**

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Vor allem bei körperlicher Belastung leiden Menschen mit Atemwegserkrankungen unter Atemnot. Erstaunlicherweise ist die begrenzte Leistungsfähigkeit dabei nicht ausschließlich durch die eingeschränkte Lungenfunktion bedingt. Oftmals ist die Atemnot zumindest teilweise auch durch einen Trainingsmangel (mit-)verursacht, der aus der krankheitsbedingten Schonhaltung resultiert. Die Wirksamkeit des Lungensports ist bei Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wissenschaftlich bewiesen. Lungensport ist so wichtig wie die medikamentöse Therapie.

Referent: Gereon Stuke**Veranstalter:** medicos.AufSchalke
Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen**Ansprechpartnerin:** Yvonne Lehmann
Tel. 0209 380 33-129

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



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.



20. März 2012

Medikamentöse Begleitbehandlung einer Alkoholabhängigkeit

19:00 Uhr

Ort: Diakonie Herne, Begegnungsstätte 2. OG
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Thema:

In Kooperation mit den Selbsthilfegruppen Sucht lädt das Team der Suchtberatung des Diakonischen Werks Herne zu dieser Informationsveranstaltung ein.

Willkommen sind Menschen, die von einer Suchterkrankung selbst betroffen sind sowie deren Angehörige, aber auch alle an dieser Thematik interessierte Bürgerinnen und Bürger. Frau Heinemann-Bond wird Ansätze einer medikamentösen Begleitung in der Suchttherapie vorstellen. Dabei geht sie schwerpunktmäßig auf eine medikamentöse Mitbehandlung möglicher Begleiterkrankungen wie Depressionen ein und stellt Zusammenhänge dar.

Es wird Raum für einen regen Austausch geben, der durch Beiträge und Erfahrungsberichte von Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppen ergänzt wird.

Referentin: Ingrid Heinemann-Bond, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Veranstalter: Team Suchtberatung in Kooperation mit den

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Wolfgang Hammelmann
(Team Suchtberatung) | Tel. 02325 971813
Klaus Hackforth (Selbsthilfegruppen Sucht)
Tel. 02323 43091

Therabandfit auf dem Hocker

19:00 – 19:45 Uhr

Ort: Turnhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums
Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Morbus Bechterew Betroffene. Es können aber auch Menschen mit anderen Wirbelsäulenerkrankungen teilnehmen.

Referentin: Cornelia Henze

Veranstalter: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. -
Gruppe Herne/Wanne-Eickel

Ansprechpartner: Cornelia Henze | Tel. 02325 52932



Menschenwürde gestalten.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung:

- in allen Lebensbereichen
- individuell zugeschnitten
- wohnortnah



Kontakt:

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Dorothee Blome | Bahnhofstr. 13 | 44623 Herne
Telefon (02323) 919 26 47 | herne@wittekindshof.de

www.wittekindshof.de

Schlaganfall-TestKoffer vor Ort – 15 Minuten für Ihre Gesundheit**09:00 – 16:00 Uhr****Ort: AOK-Gesundheitszentrum**
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne**Thema:**

Der Schlaganfall-TestKoffer ist eine mobile Präventionsaktion der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Sie dient der Information und Aufklärung über die gemeinsamen Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Gefäßverschluss der Beine führen können. Durch einen medizinischen Berater der SDSH wird mittels eines Risiko-Tests für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer ein persönliches Risikoprofil erstellt und anschließend erläutert. Folgende Messungen werden durchgeführt: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin. Telefonische Voranmeldung ist erforderlich: Tel. 02323 144-101.

Referent: Arzt der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (SDSH)**Veranstalter:** AOK Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Petra Henneböhl | Tel. 02323 144-103**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 ca. 12 km lange Strecke ausgehend vom Herner Stadtgebiet. 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/-innen: Teilnehmer der Jakobusgruppe**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**Das Wesen Ich****10:00 – 12:00 Uhr****Ort: Stadtteilzentrum Pluto**
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne**Thema:**

Wie bin ich entstanden? Wer bin ich? Kenne ich mich? Sind die Werte und Regeln, die ich befolge, auch wirklich meine? Bin ich wirklich die, die ich scheine? In dem Vortrag „Das Wesen Ich“ erläutert Ihnen Sevim Kaya die Entwicklung des Ich, des Bildes einer Person, das sie nach außen hin verkörpert. Neben dem Fragenstellen gehört auch ein kleines Kennenlernspiel zum Thema „Ich“ in diesen Vormittag.

Referentin: Sevim Kaya, Heilpraktikerin für Humanistische Psychotherapie**Veranstalter:** Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Melanie Peiler | Tel. 02323 16-2836**Achtung!**
Programmänderung:
Donnerstag | 22. März**Fachtagung „Teambuilding im Sportunterricht“ für Lehrkräfte, Erzieher/innen und Übungsleiter/innen****12:00 – 16:00 Uhr****Ort: Mont-Cenis-Gesamtschule Herne (MCG)**
Mont Cenis-Straße 180 | 44652 Herne**Programm:****Stehcafé ab 11:30 Uhr****12.00 Plenum** im Raum HK 2 im Untergeschoss des MCG-Neubaus**Eröffnung der Fachtagung**(Reinhard Leben, Rainer Ruth, Volker Göbbling)
Impulsreferat „Teambuilding im Sportunterricht“ (Andreas Kleinmann)**14.00 Praxis-Workshops** (5 Parallel-Angebote) zum Tagungsthema in den Sportarten**1. Fußball** (Rüdiger Döring & Jürgen Schramm)
MCG-Sporthalle (Halle 3)**2. Basketball** (Wolfgang & Miriam Siebert)
MCG-Sporthalle (Halle 1)**3. Korbball** (Detlef Dülfer) – MCG-Sporthalle (Halle 2)**4. Tischtennis** (Norbert Wuyers, Peter Luthard) – MCG-Aula**5. Schwimmen** (Ursel Müller, Barbara Thiel)
OHG-Schwimmhalle**Anmeldeschluss ist der 07.03.2011.**

Anmeldung bitte an das Schulamt per E-Mail: lehrerfortbildung@herne.de oder telefonisch bei Herrn Neumann: 02323 16-3401.

Bitte gewünschten Praxis-Workshops (Erst- und Zweitwunsch) angeben!

Veranstalter: Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne**Ansprechpartner:** Volker Göbbling, Berater im Schulsport
Tel. 0177 2227991 | E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

21. März 2012

Alles rund um Schwangerschaft und Geburt**13:00 Uhr****Ort: Beratungszentrum MARIA Care**
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an schwangere Frauen und Frauen, die eine Schwangerschaft planen. Diskutiert werden Fragen, die in der Schwangerschaft auftauchen, wie z.B.: „Was ist die richtige Ernährung?“, „Wie bereite ich mich optimal auf die Geburt vor?“ oder „Welche Geburtsart ist für mich die beste?“

Referent: Prof. Dr. med. Clemens Tempfer,
Direktor der Frauenklinik Marienhospital**Veranstalter:** Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung
Marienhospital | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788**Soforthilfe-Herne****13:00 – 15:00 Uhr****Ort: Caritasverband Herne e. V.**
Schulstraße 16 | 44623 Herne**Thema:**

Infoveranstaltung zur Gesundheitsversorgung durch die Soforthilfe-Herne.

Referentinnen: Justine Motyl, Sandra Colitti**Veranstalter:** Soforthilfe-Herne
Caritasverband Herne e. V. und St. Vincenz Gruppe Ruhr
GmbH
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Justine Motyl, Azerina Schulz,
Sandra Colitti | Tel. 0800 6784000**Reise ins Körperinnere – Vermeidung von Burnout durch Stärkung der inneren Kräfte****13:00 – 14:30 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Die Vermeidung von Burnout ist eng mit Selbstsorge verknüpft. Viele Menschen vernachlässigen die im Alltagsstress so wichtige Auszeit zur Regeneration. Der Vortrag mit anschließender Anleitung „ins Körperinnere“ soll motivieren, besser für sich und sein Wohlbefinden zu sorgen und sich seine Ressourcen bewusst zu machen.

Referentin: Susanne Fröhlich, Dipl.-Psychologin**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
und die AOK NordWest, Regionaldirektion Bochum
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969-411**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen****13:00 – 15:00 Uhr****Ort: DRK-Haus**
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Thema:**

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen hat sich im April 2001 gebildet und ist beim Wanne-Eickeler Roten Kreuz angesiedelt. Die Mitglieder treffen sich einmal in der Woche im Rotkreuzhaus zur Krankengymnastik, die unter Anleitung einer Krankengymnastin erfolgt sowie zum Erfahrungsaustausch.

Referentin: Ruth Schwan**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Ansprechpartnerin:** Ruth Schwan | Tel. 02325 969-500

Hilfen fürs

4 x in Herne.

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

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

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

Informationen unter:

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

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

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

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

Unsere kostenlose Beratungsnummer:

0800-0994900

familien-krankenpflege-herne.de

Sicheres und bequemes Wohnen im Alter**13:30 – 14:30 Uhr****Ort: Diakonie Herne**

Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Thema:

In einem Diavortrag erfährt man anhand praktischer Beispiele, wie man seine Wohnung den individuellen Bedürfnissen im Alter anpassen kann.

Referentin: Monika Gornig**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH (Wohnberatung) | Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Monika Gornig
Tel. 02323 4969-32**Entspannung vertiefen: Tibetische Klangschalen ergänzen das Autogene Training****14:00 – 14:30 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**Musik & Tanz hält die Seele jung****14:00 – 17:00 Uhr****Ort: AWO Tagespflege für Senioren**

Poststraße 38 | 44629 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Senioren, die Freude am Singen, Tanzen und geselligen Beisammensein haben. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: AWO Tagespflege für Senioren
Poststraße 38 | 44629 Herne**Ansprechpartnerin:** Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433**Arthrose und Gelenkschmerzen - Was hilft wirklich?****14:00 – 15:00 Uhr****Ort: St. Anna Hospital, Sitzungsraum 2, 2. Etage**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit Einzelbeispielen und offener Diskussionsrunde für interessierte und/oder vom Krankheitsbild betroffene Personen.

Referent: Dr. med. Abdel-Halim El-Marhoumi**Veranstalter:** St. Anna Hospital, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Dr. med. Abdel-Halim El-Marhoumi
Tel. 02325 986-2001**Bewegter Körper – Trainierter Geist****15:00 - 16:00 Uhr****Ort: Haus Kloostergarten, Gemeinschaftsraum**

Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an Personen, die mit gymnastischen Übungen nicht nur den Körper bewegen wollen, sondern auch gleichzeitig den Geist in Schwung bringen möchten. Mitzubringen sind die Freude an Bewegung und die Lust an neuen Erfahrungen mit Körper und Geist. Für die Veranstaltung gibt es keine Altersbeschränkung.

Referentin: Susanne Ishorst**Veranstalter:** Caritasverband Herne e. V.
Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne**Ansprechpartnerin:** Susanne Ishorst | Tel. 02325 375780**Gespräche über Seelenschmerz****15:00 Uhr****Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)**

Rathausstraße 6 | 44629 Herne

Thema:

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Informationsnachmittag. Ein Informations- und Büchertisch ist in Vorbereitung. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir über „wichtige Fragen“ der psychischen Gesundheit und Krankheit sprechen. Selbstverständlich bieten wir Kaffee und Kuchen an.

Veranstalter: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ) in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression
Rathausstraße 6 | 44629 Herne | Tel. 02323 16-3636

21. März 2012

Schnupperkurs Sturzprävention**15:00 Uhr****Ort: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne**

Westring 219 | 44629 Herne

Thema:

In einem aktiven Vortrag mit leichten Übungen werden zahlreiche Tipps für einen sicheren Alltag vermittelt. Durch gezieltes Training können ältere Menschen Kraft-Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und somit ihre gesamte Lebenssituation verbessern und ihre Gehfähigkeit erhalten. Sportbekleidung ist nicht notwendig.

Anmeldung erbeten: Tel. 02323 1406-78

Referent: Lutz Günther, Physiotherapeut**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78**Badekugeln statt Chemiebomben – Natürlich pflegende Badezusätze selber herstellen****15:00 – 16:00 Uhr****Ort: Verbraucherzentrale Herne**

Freiligrathstraße 12 (1. OG) | 44623 Herne

Thema:

Durch die Verwendung von natürlichen Inhaltskomponenten aus nachwachsenden Rohstoffen sind die handgemachten Kugeln ein „bombastisches“ Badevergnügen und empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt. Der Workshop richtet sich an Teilnehmerinnen ab 16 Jahre und ist besonders geeignet für „Mutter-Tochter-Paare“, „Schwesterherzen“ und „beste Freundinnen“.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmer/-innenzahl per Tel. 02323 44746, Fax 02323 40048 oder E-Mail: herne.umwelt@vz-nrw.de

Referentinnen: Silke Gerstler (Verbraucherzentrale Herne), Barbara Nickel (entsorgung herne)

Veranstalter: Verbraucherzentrale Herne und entsorgung herne AöR | Freiligrathstraße 12 (1. OG) | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Silke Gerstler | Tel. 02323 44746

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

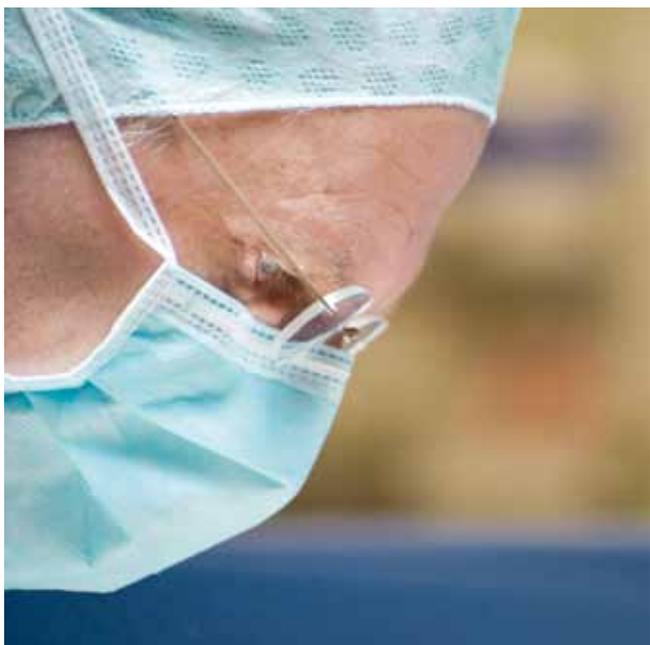
Hauptstr. 225

44649 Herne

Tel. 0 23 25 / 7 31 38

www.ruhr-apotheke-wanne.de

kostenlose Service-Nr.: 0800-742 23 57



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

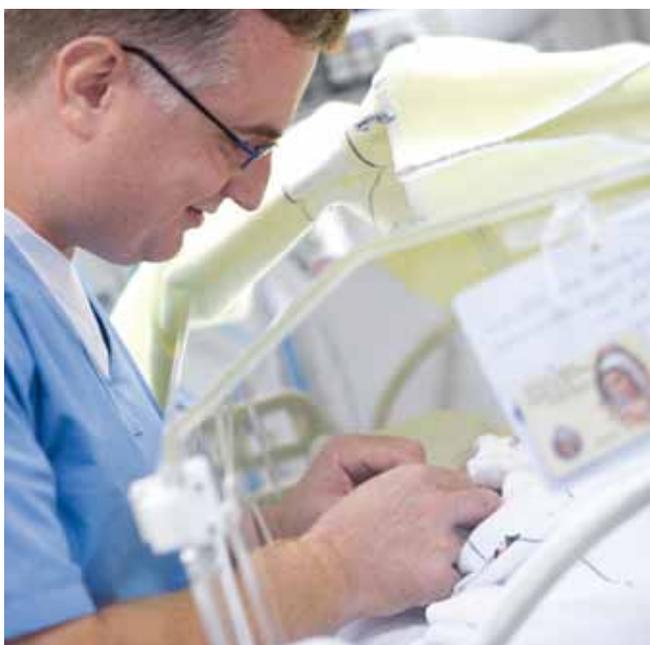


ST. ANNA HOSPITAL

Hospitalstr. 19
44649 Herne

Fon 0 23 25 - 9 86 - 0

www.annahospital.de



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

MARIEN-HOSPITAL WITTEN

Marienplatz 2
58452 Witten

Fon 0 23 02 - 173-0

www.marien-hospital-witten.de



RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Landgrafenstr. 15
44652 Herne
Fon 0 23 25 - 5 92 - 0
www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de

**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. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstr. 2
44651 Herne
Fon 0 23 25 - 3 74 - 0
www.marienhospital-eickel.de

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

- ➔ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- ➔ gemeindepsychiatrisches Konzept
- ➔ nur offene Stationen
- ➔ Tagesklinik
- ➔ Medizinische Rehabilitation für psychisch Kranke
- ➔ Pflichtversorgung für die Stadt Herne



GÄSTEHaus ST. ELISABETH

Laurentiusstraße 10
44649 Herne
Fon 0 23 25 - 91 26 - 0
www.gaestehaus-elisabeth.de

Gästehaus St. Elisabeth



- ➔ Kurzzeitpflege
- ➔ Tagespflege
- ➔ Nachtpflege



LUKAS-HOSPIZ

Jean-Vogel-Strasse 43
44625 Herne
Fon 0 23 23 - 2 29 71 - 0
www.lukas-hospiz.de

Lukas-Hospiz

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

Altwerden in den eigenen vier Wänden**15:00 Uhr****Ort: Diakonie Herne**

Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an allein lebende Menschen, deren Angehörige sowie alle Interessierten. Es werden die technischen Möglichkeiten eines Hausnotrufsystems vorgestellt und ein Überblick über Einsatzbeispiele und Kosten gegeben.

Referent: Jürgen Werdecker, Bezirksleiter der Firma NEAT Electronics

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

Ansprechpartner/-in: Sina Hunk, Ralf Minnerup
Tel. 02323 4969-23

Knochengesundheit in Herne – Osteoporose: Ursache, Vorbeugung, Therapie**15:00 – 16:30 Uhr****Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet, Solbad (Vortragsraum)**

Am Solbad 10 | 44652 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierte – und Betroffene. Das Rheumazentrum bietet an diesem Tag drei offene Vorträge zu den Themen Medizinische Behandlung, Physio- und Ergotherapie sowie Ernährungsberatung bei Osteoporose. Im medizinischen Teil werden die Punkte Ursache, Symptome, Diagnose und medikamentöse Therapie dargestellt. Der Vortrag zur Physio- und Ergotherapie behandelt die Bedeutung der Muskulatur für die Knochengesundheit sowie die Punkte Rückenschule und Sturzprophylaxe. Zusätzlich werden praktische therapeutische Übungen gezeigt. Mitarbeiter/-innen der Ernährungsberatung informieren im Anschluss über „Knochengesunde Ernährung“. Auf Wunsch findet noch eine Demonstration eines Knochendichtemessgeräts statt.

Referenten: Dr. Claas Fendler, Frau Loebert, Frau May-Oversberg

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Dr. Claas Fendler | Tel. 02325 592-141

Tanzen im Sitzen**15:00 – 16:30 Uhr****Ort: DRK Königsgruber Wohnpark, Gemeinschaftsraum**

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

Thema:

Hockerymnastik leicht gemacht – für Menschen ab 60 Jahren.

Referentin: Rosemarie Winkler

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Rosemarie Winkler | Tel. 02325 969-500

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 Aktivität 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: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Gesundheit muss nicht bitter schmecken – Lachen als Gesundheits-Elixier**16:00 – 19:00 Uhr****Ort: Rathaus Wanne, Sitzungssaal**

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:

Eingeladen sind alle Bürger/-innen, die sich im Rahmen eines Vortrags mit anschließendem Praxis-Workshop über eine besondere und spielerische Art und Weise der Entspannung und Gesundheitsfürsorge informieren möchten. Dauer ca. 3 Stunden.

Anmeldung wird erbeten: Tel. 02323 16-4591 (Anne Weber, Fachbereich Gesundheit)

Referentin, Referent und Ansprechpartner/-in:

Martina Salinger-Rost, Hubertus Salinger
Praxis für Naturheilkunde | Leithmannswiese 33
44797 Bochum | Tel. 0234 7980752



21. März 2012

„Damit das Kind nicht in den Brunnen fällt“ - Kinderunfälle und was wir dagegen tun können

16:00 Uhr

Ort: **Beratungszentrum MARIA Care**

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Unfälle sind vermeidbar. Das gilt insbesondere für Kinderunfälle! Leider wird dieses Thema viel zu wenig angesprochen und es besteht Unkenntnis. Aber was ist, „wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist?“ Der Vortrag gibt Auskunft, wie man mit einfachen Mitteln Kinderunfälle verhindern kann. Weiterhin wird gezeigt, wie Kinder altersentsprechend im Falle einer Verletzung behandelt werden, damit das Unglück bald vergessen ist. Eingeladen sind Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und Förderer/-innen.

Referent: Prof. Dr. med. Ralf-Bodo Tröbs,
Direktor der Kinderchirurgischen Klinik Marienhospital

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

Ansprechpartnerin: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

Blasenkrebs – Wer hat ein erhöhtes Risiko? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

16:30 Uhr

Ort: **Beratungszentrum MARIA Care**

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Im Rahmen eines Patientenseminars geht es um den Blasenkrebs als die fünfthäufigste bösartige Tumorerkrankung. Wer zählt zur Risikogruppe? Vorgestellt werden Früherkennungsmethoden mittels urinbasierter Tumormarker und moderne Verfahren zur Diagnostik und Therapie.

Referenten: Prof. Dr. med. Joachim Noldus, Dr. med. Thomas Deix

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

Ansprechpartnerin: Anke Maaßhoff
Tel. 02323 3648788



Elternschule



Frauen + Familie



Fitness



Pflege + Medizin



Reha-Sportgruppen

Fort- und Weiterbildung im Bildungswerk Marienhospital

Bildungswerk Marienhospital e. V. • Hölkeskampring 40 • 44625 Herne • Telefon 02323 499-1920
Telefax 02323 499-1969 • bildungswerk@marienhospital-herne.de • www.bildungswerk-marienhospital.de



EDV

Persönlichkeits-
entwicklung

Gesundheit



Patientenseminare



Phönix e. V.

Schmerzen – Haltung - Gleichgewicht**16:30 – 18:30 Uhr****Ort: Naturheilpraxis Scheunemann**Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center)
44623 Herne**Thema:**

Was beeinflusst die Körperhaltung, wie entstehen Schmerzen? Wie kann man durch optimale, individuelle Körperhaltung Schmerzen verringern? Vorgestellt wird die Posturologie (Lehre des Haltungssystems).

Telefonische Voranmeldung erbeten.

Referentin: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin**Veranstalter:** Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Martina Scheunemann
Tel. 02323 2072972**Ungekämmt und behütet****17.00 - 19.00 Uhr****Ort: Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst**

Bahnhofstraße 137 | 44623 Herne

Thema:

Ziel unserer Veranstaltung ist es, uns mit Ihnen gemeinsam dem Thema Demenz am Lebensende ein wenig zu nähern. Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen und uns offen die Fragen stellen: Was heißt es für einen Menschen mit Demenz sich behütet zu fühlen? Welchen Hut können wir ihm reichen, wenn er sich nicht verstanden fühlt, wenn seine persönlichen Grenzen missachtet werden, wenn Ängste ihm

Leid bereiten? Welche Art der Zuwendung und Nähe braucht er? Nur in einer würdevollen Begegnung hat ein Mensch mit Demenz die Chance, sich am Lebensende behütet, geborgen und zu Hause zu fühlen. Vielleicht ist der Ort dann nicht mehr so wichtig.

Diese Veranstaltung richtet sich an diejenigen, die das Thema Demenz am Lebensende persönlich und beruflich beschäftigt und an alle Interessierte.

Wegen der begrenzten Platzzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung: Tel. 02323 98829-0 oder E-Mail: ahp@d@evk-herne.de

Referentin: Annegret Müller**Veranstalter:** Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst
Bahnhofstraße 137 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Annegret Müller
Tel. 02323 98829-13**Wege zur ambulanten Rehabilitation****17:00 – 18:00 Uhr****Ort: medicos.AufSchalke, Raum 1.25**

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Die ambulante Rehabilitation ist eine Alternative zur stationären Rehabilitation - sie ist dieser sowohl im Hinblick auf das therapeutische Angebot als auch in Bezug auf die Behandlungsqualität und des Behandlungserfolges ebenbürtig.

Eine ambulante Rehabilitation bietet Ihnen die Möglichkeit, in Ihrer vertrauten Umgebung und in Ihrem familiären Umfeld zu genesen sowie Schritt für Schritt in Ihren gewohnten Alltag zurückzufinden.

Im Vortrag erfahren Sie wie eine ambulante Rehabilitation im medicos.AufSchalke abläuft, welche Zugangswege Ihnen offen stehen, über wen Sie die Rehabilitationsmaßnahme beantragen müssen und wie die Finanzierung geregelt ist.

Referent: Michael Sidzik**Veranstalter:** medicos.AufSchalke
Parkallee 1
45891 Gelsenkirchen**Ansprechpartnerin:**Yvonne Lehmann
Tel. 0209 380 33-129

convita – Die gute Entscheidung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

www.convita-apotheken.de

convita apotheken
Aktiv für Ihre Gesundheit.

21. März 2012

15. Herner Lebertag 2012

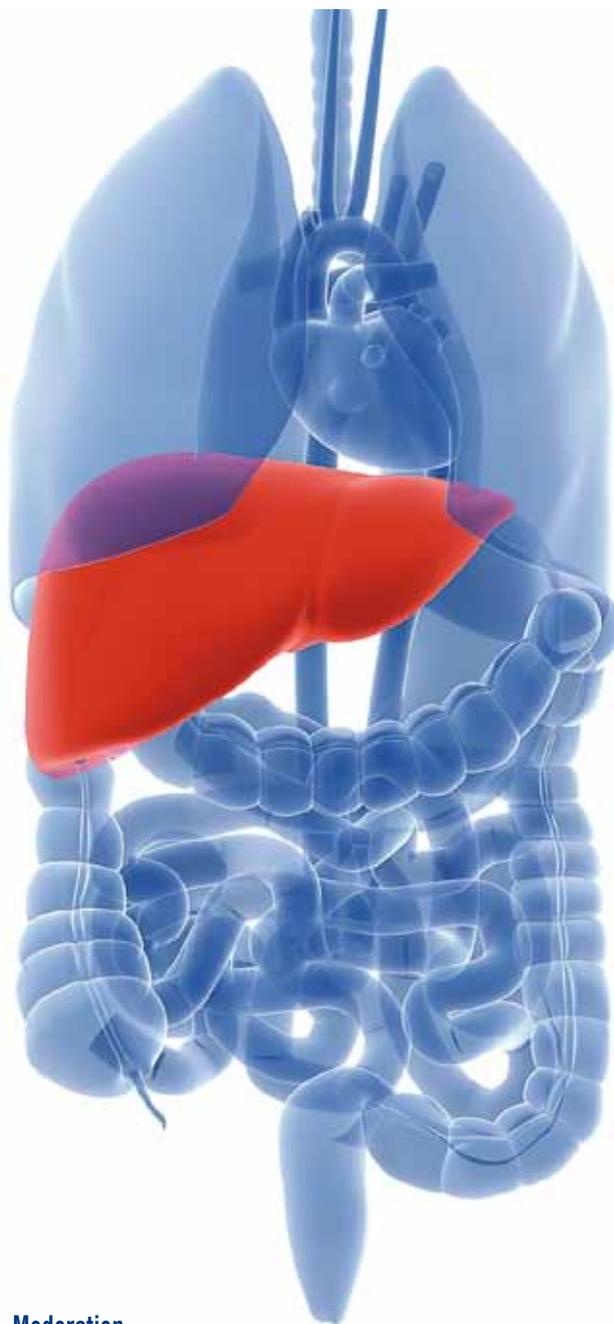
17:30 - 21:00 Uhr | Eintritt frei

Ort: Kulturzentrum Herne | VHS-Saal

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Programm:

- **Begrüßung:**
15 Jahre Herner Lebertag
Irene van Dongen (SHG)
- **Was bringt „gesunde Ernährung“ zum Schutz der Leber?**
Dr. med. Marjana Schmitter
Praxis für Ernährungsmedizin (Herne-Wanne)
- **„Zu viel Eisen in der Leber“ = Hämochromatose?**
Dr. med. Arnd Giese
Marienhospital Universitätsklinik Herne
- **Neues zur chronischen Hepatitis B**
Dr. med. Johanna Preiss
Gastroenterologische Schwerpunktpraxis
Wanne-Eickel
- **Rheuma und Leber – Aktuelle Erkenntnisse**
Dr. med. Friedrich Dybowski
Rheumazentrum Ruhrgebiet (Herne-Wanne)
- **Patienten berichten über ihre Erkrankungen**
Moderation: Prof. Dr. med. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- **Arzt-Patienten-Beziehung - Aktuelle Aktivitäten der Deutschen Leberhilfe**
Achim Kautz / Deutsche Leberhilfe e.V. Köln
- **Organspende sichert Überleben – Neues zur Organspende**
Dr. med. Markus Freistühler
Evangelisches Krankenhaus Herne
- **„Die Hepatitis C wird heilbar!“
Aktuelle Therapien und Zukunftsaussichten**
Dr. med. Dietrich Hüppe
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- **Podiumsdiskussion**



Moderation:

PD Dr. med. Bernhard Henning
Marienhospital Universitätsklinik Herne

Veranstalter:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
Hepatitis Selbsthilfe e. V. – Herne

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
Irene van Dongen
Hepatitis SHG Herne
Tel. & Fax 02361 9084035

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

Gesunde Stadt Herne

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

FIT4go: Warm Up – Kräftigen – Wohlfühlen – Entspannen

18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Ludwig-Steil-Schule
Horststraße 14 (Ecke Bielefelder Straße) | 44625 Herne

Thema:

Bewegung gehört im Alltag zu den elementaren Faktoren eines gesunden Körpers. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen Ihren Körper stärken und die Belastbarkeit für den Alltag erhöhen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Körperwahrnehmungs-, Kräftigungs- sowie Entspannungsübungen. Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Tanja Peters-Vogel, Wellnes- und Gesundheitstrainerin beim TuS Holsterhausen 1928 e. V.

Veranstalterin und Ansprechpartnerin: Tanja Peters-Vogel
Tel. 02323 12959 oder 0176 96422711

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.

Referent/-in: 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

Judo-Schnuppertraining für Späteinsteiger

19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel
(Sportlereingang an der Hallenrückseite benutzen)
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

Thema:

Altersgemäße Einführung in die Zweikampfsportart Judo für Erwachsene (ab 20 bis ca. 50 Jahre).

Referent/-innen: Martina Rutkowski und ÜbungsleiterInnen
des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße. 63 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Filmvorführung am Welt-Down-Syndrom-Tag

19:30 - 21:45h

Ort: Alte Druckerei
Bebelstraße 18 | 44623 Herne

Thema:

Lust auf großes Kino! Die Elterninitiative Regenbogenkind lädt ein zu einer „zauberhaft verrückten Liebeserklärung“ (ZDF) an das Anderssein. Pablo Pineda, selbst vom Down-Syndrom betroffen, spielt in dieser witzigen Liebesgeschichte die Hauptrolle. Neugierige, Interessierte sowie bereits Begeisterte sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei!

Veranstalter: Elterninitiative Regenbogenkind
Birkenbruchstraße 4 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Silke Stapenhorst | Tel. 02323 2290385

21. März 2012

Sie müssen kein Profi sein, um mit Sport Geld zu verdienen.

Der AktivBonus der Knappschaft:
Prämien für Fitness
und gesundes Leben.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)
und hier vor Ort:
Westring 219 | 44629 Herne

Auch 2012 ohne
Zusatzbeitrag !



KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE

Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche**Veranstaltung des Herner Breitensportprogramms und des Ausschusses für den Schulsport****Ort:** dezentral an Schulen und in Sportvereinen**Programm:****Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Yoga**

Vereine und Schulen initiieren gemeinsam sportliche Angebote von Ausdauersport bis Yoga. Schüler/-innen lernen Sportvereine als bewegenden Lebensort kennen. Sie erproben neue Sportarten sowie bekannte Sportarten neu.

6. Ausdauerschwimmwettbewerb der Schulen

Gesucht wird die stärkste Schule im Ausdauerschwimmen. Im Mittelpunkt des 6. 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 in diesem Wettbewerb erfolgreichsten Grund- sowie weiterführenden Schulen erhalten Pokale.

Seilchen springen

Schüler/-innen springen normal beidbeinig (easy jump), machen den Laufschrift und probieren lustige Sprünge. 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. Könner planen Show-Choreographien und zeigen verschiedene Arten des Seilspringens zu Musik.

Beim 3. Seilchenspring-Wettbewerb der Schulen geht es darum, Schüler/-innen für das Seilchenspringen zu begeistern. Grundlage des Wettbewerbs ist der Seilchenspring-Führerschein auf Grundlage eines Übungskatalogs. Gesucht wird die Schule, die die meisten Teilnehmer/-innen aktiviert.

Herne Bewegungswoche | Montag – Freitag

Erstmalig wird für die gesamte Zeit der Gesundheitswoche eine besondere Aktion ins Leben gerufen: die Bewegungswoche. Sie wendet sich an alle Grundschulen sowie an einige Kindergartengruppen und Projektklassen der weiterführenden Schulen. Während der Bewegungswoche gilt es, in unterschiedlichen Zusammenhängen wie in Schule, Verein, mit Freunden oder in der Familie Sport zu treiben. Die sportliche Betätigung schließt Bewegung, Spiel und Sport ein. Den Rahmen der Bewegungswoche bildet das Bewegungstagebuch. Jedes Kind erhält eines dieser Tagebücher, das für jeden Tag der Woche ein Blatt beinhaltet. Das Buch gibt Raum für Fotos, Bilder und Texte. Hier können die Aktiven das Erlebte dokumentieren. Außerdem ist eine eigene Rubrik „So habe ich mich gefühlt“ zur ersten eigenen Bewertung vorgesehen.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V.
Ausschuss für den Schulsport
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098



1. Herner Ruderwettbewerb

09:00 Uhr

Ort: Sporthalle Im Sportpark

Veranstaltung im Rahmen des Schulsporttages

Im Sportpark 20 | 44652 Herne

Thema:

„Herne sucht den Ruderstar“ lautet das Motto des 1. Herner Ruderwettbewerbs in der Sporthalle Eickel Im Sportpark. Eingeladen sind alle 6. Klassen der Herner und Wanne-Eickeler Schulen. Sie bilden 8er Teams, bestehend aus 4 Jungen und 4 Mädchen. Die Teams messen sich auf dem Ruderergometer über 250 m, 15 m Sprint sowie beim Pedalo-Fahren. Für die Teams selbst und insbesondere für ihre Mitschüler/-innen wird ein sportliches Rahmenprogramm veranstaltet. Die 3 Siegerklassen dürfen sich über Geldpreise freuen. Zur Vorbereitung auf den Wettbewerb bietet der RV ‚Emscher‘ Wanne Eickel Herten e.V. Übungstermine an.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V., Ausschuss für den Schulsport | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit dem RV ‚Emscher‘ Wanne Eickel Herten e. V.

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder, Stadtsportbund Herne e.V. | Tel. 02323 957098

Ansprechpartner: Dr. Hans-Jochen Siering, 1. Vorsitzender RV ‚Emscher‘ | Tel. 02361 36051

Was will mein Baby mir sagen? - Kinder ins Leben begleiten

10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Fachbereich Gesundheit im Rathaus Wanne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:

Mütter und Väter wollen ihren Kindern von Beginn an das Beste mitgeben, wollen in einen guten Kontakt kommen. Manchmal jedoch, wenn das Baby weint, schreit, nicht schläft oder nicht trinkt, kann das schwieriger sein als man denkt. Das Seminar klärt, wie sich schon kleine Kinder mitteilen und wie Eltern unterstützend auf die Signale von Babys reagieren können. Die Bindung zwischen Eltern und Kind beginnt bereits vor der Geburt und ist bedeutsam für die gesamte Zeit des Zusammenlebens. Sie ist ein Teil der Herausforderung des Eltern-Seins. Informationen, Fragen und eigene Erfahrungen stehen im Zentrum des Seminars.

Referentin: Dr. Hannelore Lier-Schehl

Veranstalter: Kooperation von Lernen vor Ort - Bildungsraum Familienzentrum, den Familienzentren in Wanne und der Familienhebamme | Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Claudia Serschen | Tel. 02323 16-3522

Leben mit Parkinson

10:00 – 12:00 Uhr | 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Die Neue Apotheke

Bahnhofstraße 31 | 44623 Herne

Thema:

In einem Vortrag für Betroffene und Angehörige geht es um die Überwindung der täglichen Schwierigkeiten beim Leben mit Parkinson.

Veranstalter: Parkinson-Selbsthilfegruppe Herne

Ansprechpartner: Norbert Overbeck | Tel. 02323 61726

Rückenschmerz - Diagnostik und Therapie

14:00 – 15:00 Uhr

Ort: St. Anna Hospital, Sitzungsraum 2, 2. Etage

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit Einzelbeispielen und offener Diskussionsrunde für interessierte und/oder vom Krankheitsbild betroffene Personen.

Referent: Dr. med. Athanasios Giannakopoulos

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

Ansprechpartner: Dr. med. Athanasios Giannakopoulos
Tel. 02325 986-2001

Informationstag „Kurzzeitpflege“

14:00 – 16:00 Uhr

Ort: ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Holsterhausen

Eichsfelder Straße 1 | 44625 Herne

Thema:

Viele Menschen in Herne interessieren sich für kurzzeitige Betreuungsangebote für Angehörige und Verwandte. Im neuen Wohnpark an der Eichsfelder Straße kann mit der ASB-Kurzzeitpflegeeinrichtung eine solche Möglichkeit besichtigt werden. Neben einer Führung durch Musterzimmer informieren Experten des Verbandes über die unterschiedlichen Wohnformen im Alter, über Fördermöglichkeiten und bestehende Angebote in der Region.

Veranstalter: ASB Regionalverband Herne Gelsenkirchen e. V.
Siepenstraße 12 a | 44623 Herne

Ansprechpartner: Tobias Ahrens, Martin v. Berswordt-Wallrabe
Tel. 02323 91904-0

Entspannung mit Klang**14:30 – 15:30 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**

Bergmannstraße 20 | 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. Erfahren Sie mehr im Rahmen eines Vortrags mit praktischen Übungen.

Referentin: Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V. und die AOK NordWest, Regionaldirektion Bochum
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Norbert Jandt | Tel. 02325 969-411**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 und die Sorgen 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**Demenz – Eine ver-rückte Welt****15:00 Uhr****Ort: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne**

Westring 219 | 44629 Herne

Thema:

Der Vortrag dient als Hilfestellung für Angehörige und Betroffene. Wie soll es jetzt weitergehen? Woran müssen wir frühzeitig denken? Wie können wir mit der Diagnose Demenz umgehen? Wo finden wir Unterstützung? Welche Finanzierungshilfen gibt es? Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Anmeldung erbeten: Tel. 02323 1406-78

Referentinnen: Heide Herbst-Brauckmann, Ulrike Hartmann,
Ambulanter Gesundheitspflegedienst Süd GmbH**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44629 Herne**Ansprechpartnerin:** Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78**I Sozialstation****Selbstständig leben –
solange es geht.**

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

Lassen
Sie sich
beraten!

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

**Caritas-Sozialstationen**

Sport + Spiel in der Turnhalle

15:00 Uhr

Ort: Turnhalle Wananas

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

Sport- und Bewegungsspiele für 6 – 14-jährige. Bitte Hallenschuhe und sportliche Kleidung mitbringen!

Referent: Sebastian Kania

Veranstalter: Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

Rasches Handeln rettet graue Zellen

15:00 – 19:00 Uhr

Ort: EvK Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Referate zu den Themen:

- Leben mit Risikofaktoren
- Warnsymptome eines Schlaganfalls
- Was leistet die Akuttherapie?
- Blick nach vorne – Das Leben geht weiter
- Infostände, Gesundheits-Check-Up, Beratungsgespräche,
- Blutdruck-, Blutzucker- und Pulsmessung durch das Personal des EvK.

Referentin: Dr. med. Silke Düllberg-Boden

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige Herne in Kooperation mit dem EvK Herne

Ansprechpartner: Arnold Heeskens | Tel. 02305 14795

Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation

16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ), Rathaus Wanne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema: Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson gelangen wir durch die gezielte Konzentration der Aufmerksamkeit auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung der Muskulatur in einen Zustand tiefer Entspannung. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Jessica Upadeck, M.Sc. Klinische Psychologin

Veranstalter: Fachbereich Gesundheit

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Jessica Upadeck

Tel. 02325 588654 oder 01578 4683633

Schnupperstunde in der sanften Therapie „WellnessVielfalt“

16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Gruppenraum Annavita, St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Ist es einfach nur Wellness oder doch auch Therapie für Geist, Körper und Seele? Lernen Sie Mittel und Wege von gesundheitsbegleitenden Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität kennen.

Referentinnen: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

Veranstalter: Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Alexandra Winkler, Barbara Ridder, Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450



**Sport ist mir wichtig.
Wie wichtig ist das eigentlich
meiner Krankenkasse?**

**Die Antwort liegt nah:
Bewusst zu leben lohnt sich –
mit dem IKK Gesundheitskonto
und IKK Bonus.**

Besuchen Sie uns in der Geschäftsstelle Herne,
Bebelstraße 22, 44623 Herne,
Tel. 02323 9 520-0. www.ikk-classic.de

IKK classic
Da fühl ich mich gut.

Auch 2013: Kein Zusatzbeitrag

Signale der weiblichen Brust**16:30 – 17:30 Uhr****Ort: St. Anna Hospital, Konferenzraum 1 (1. Etage)**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Das Kooperative Brustzentrum Bochum | Herne lädt alle Interessierte ein, sich im Rahmen der Infoveranstaltung über die Signale der weiblichen Brust zu informieren.

Nicht jedes Signal der weiblichen Brust bedeutet die Entstehung von Krebs – es ist wichtig, die Signale der Brust verstehen zu lernen und deuten zu können. Während des Vortrags werden verschiedene Symptome wie ein Ziehen oder Schmerzen der Brust, Knotenbildung oder Veränderungen an der Brustwarze vorgestellt und erklärt.

Darüber hinaus wird erläutert, wie sich Brustkrebs tatsächlich bemerkbar macht und welche Warnzeichen darauf hindeuten können. Im Anschluss ist eine Einzelberatung möglich. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten: Tel. 02325 986-2306 (Sekretariat Brustzentrum).

Referentin: Oberärztin Dr. Dorothee Drüppel**Veranstalter:** Kooperatives Brustzentrum Bochum + Herne,
St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Dr. Dorothee Drüppel
Tel. 02325 986-5302**„Lisa und ihre Stowis“ von Margot Steinbicker****17:00 - 18:00 Uhr****Ort: Hauptbibliothek Herne-Mitte (im Kulturzentrum)**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Vorleseaktion für Kinder ab 6 Jahren zum Buch von Margot Steinbicker: Wie die meisten Kinder mag auch Lisa Süßigkeiten sehr. Dass diese aber ungesund sind, während Obst, Gemüse, Milch und Vollkorn dem Körper gut tun, erklären in diesem Buch die netten Stoffwechselwichtel. Die Stowis zeigen Lisa, dass ihr Körper (das Haus der Stowis) gesundes Essen braucht, damit die kleinen Wichtel genügend gutes Material zum Hausbau erhalten. Das Bilderbuch vermittelt kindgerecht Kenntnisse über Stoffwechselforgänge im Körper und regt zur bewussten, gesunden Ernährung an.

Veranstalter: Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Siedtmann | Frau von der Weppen
Tel. 02323 16-2798 oder -2793**Blutdruck und Sport****17:00 – 18:00 Uhr****Ort: medicos.AufSchalke, Raum 1.25**

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Blutdruck und Puls steigen bei sportlicher Betätigung zunächst an – allerdings nur während des Trainings. Langfristig senkt regelmäßiger Ausdauersport den Blutdruck und die Herzfrequenz. Das gilt sowohl für die Phasen der Belastung als auch im Ruhezustand. Dieser Effekt setzt allerdings nicht gleich nach der ersten Trainingseinheit ein, sondern nach etwa acht bis zwölf Wochen. Aber nicht jeder Bluthochdruckpatient sollte direkt mit dem Training loslegen. Wie sich Sport auf Ihren Blutdruck auswirkt und wie Sie der Hypertonie vorbeugen können, erfahren Sie im Vortrag.

Referent: Ulrich Schüller**Veranstalter:**medicos.AufSchalke
Parkallee 1
45891 Gelsenkirchen**Ansprechpartnerin:**Yvonne Lehmann
Tel. 0209 380 33-129

BESTATTUNGEN FINANZIERUNGEN VORSORGEN

Wendland
Bestattungskultur

Sterbegeldversicherung
Treuhand-Absicherung
indiv. Vorsorgen
Pflegeversicherung

seit 1967 in Wanne-Eickel/Herne

Hauptgeschäft

Filiale

Hauptstr. 85

Bielefelder Str. 190



Vorsorge-Beratung

Tel.: 02325 9350-0

www.bestattungshaus-wendland.de

Judo-Schnuppertraining für Menschen mit einer Behinderung

17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Judoraum der Sporthalle, Im Sportpark
(Sportlereingang an der Hallenrückseite)

Im Sportpark 10 | 44652 Herne

Themen: Adressatengerechte Einführung in die Zweikampfsportart Judo.

Referenten: Nadine Herbertz und weitere Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße. 63 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Body Mix

18:00 – 19:00 Uhr

Ort: medicos.AufSchalke, Raum 1.34

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Body-Mix ist ein gezieltes Training in Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Dieser Kurs ist für alle Diejenigen geeignet, welche Spaß an abwechslungsreicher Bewegung zu fetziger Musik haben und nebenbei noch etwas für ihre Figur tun möchten.

Referentin: Marion Hülsmann

Veranstalter: medicos.AufSchalke
Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerin: Yvonne Lehmann | Tel. 0209 380 33-129

Vom Stall auf den Teller – Tiermarkt und Klimaschutz

19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

Thema:

ARD-Dokumentation „Das System Wiesenhof. Wie ein Geflügelkonzern Tiere, Menschen und Umwelt ausbeutet.“

Veranstalter: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

Ansprechpartner: Kalle Heider | Tel. 02323 61428

„Selbtheilung durch Qi Gong“ – lesen und spüren, was gesund macht.

Eine Lesung zum Mitmachen

19:30 Uhr

Ort: Hauptbibliothek Herne-Mitte (im Kulturzentrum)

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Die Heilpraktikerin Petra Stolle liest aus ihrem Buch „Selbtheilung durch Qi Gong“ und veranschaulicht mit Übungsfolgen zum Mitmachen, was Selbtheilung durch medizinisches Qi Gong bedeuten kann. Qi Gong ist eine gesundheitsfördernde Selbstübemethode, die auf selbstregulierender Basis Medizin und Sport miteinander verbindet. Dadurch wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt.

Sichern Sie sich Ihre kostenlose Eintrittskarte in den Hauptbibliotheken Herne-Mitte und Herne-Wanne.

Referentin: Petra Stolle, staatl. gepr. Heilpraktikerin, Qi-Gong- und Reiki-Lehrerin

Veranstalter: Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Anlauf, Frau Siedtmann
Tel. 02323 16-2291 oder -2798



Mit medicos.AufSchalke zur Topform Sport und Gesundheit für Jedermann

Wohlbefinden, Gesundheit, Spaß an Bewegung, Erholung vom Stress, einfach mal Zeit für sich nehmen und Kraft tanken. Werden Sie mit medicos in Ihrer Freizeit aktiv:

- Ernährungsberatung
- Physiotherapie
- Präventionskurse
- Rehasport
- medicos.Training

Weitere Informationen unter
www.medicos-AufSchalke.de

Gewinnspiel
1x Kursabo PRENTUM zu gewinnen
So geht's: einfach unter
www.medicos-AufSchalke.de
bis 18.03.2012 registrieren.
Gewinner/in wird
schriftlich benachrichtigt.

Wege aus dem Stress – Entspannungsiseln im Alltag schaffen**09:00 - 13:00 Uhr****Ort: RAA Herne**Rademachers Weg 15 in der Grundschule Michaelstraße
44649 Herne**Thema:**

Zielgruppe sind Multiplikatorinnen der Rucksackgruppen. Vermittelt werden theoretischer Input zum Thema Entspannung und praktische Entspannungsübungen.

Referentin: Sevim Kaya, Heilpraktikerin**Veranstalter:** RAA Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien Herne
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Claudia Mai | Tel. 02325 6589313**Der Klang der Metalle****10:00 – 11:30 Uhr****Ort: Atelier Ingrid Schulze**

Erlenweg 17a | 44625 Herne

Thema:

Lauschen – Genießen – Entspannen. Spüren Sie die Klänge der tibetischen Klangschalen. Eingehüllt und durchdrungen von ihren sanften Schwingungen tauchen Sie ein in eine wohl-tuende und sehr tiefe Entspannung. Für Jung und Alt und alle, die in der heutigen Zeit ein Bedürfnis nach innerer Ruhe verspüren.

Referentin: Ingrid Schulze**Veranstalter:** Atelier Ingrid Schulze

Erlenweg 17a | 44625 Herne | Tel. 02323 459857

Bluthochdruckseminar**11:00 – 12:00 Uhr****Ort: St. Anna Hospital, Konferenzraum 2, 2. Etage**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars für Bluthochdruckpatienten/-innen und Interessierte werden folgende Themen angesprochen: medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Bluthochdruck und Sport, Vorsorge, richtige Ernährung.

Referent: Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Chefarzt der Medizinischen Klinik 1**Veranstalter:** St. Anna Hospital, Medizinische Klinik 1
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2101**Sturzprophylaxe****11:00 – 12:00 Uhr****Ort: medicos.AufSchalke, Raum 2.39**

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn ab. Jedoch hat jeder die Möglichkeit mit einem dosierten Training dem entgegen zu wirken. Mit sanften Koordinations- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gestärkt, Knochen und Gelenke werden entlastet. Die Kursinhalte sind auf die Bedürfnisse für Menschen im Alter abgestimmt ist.

Referent: Jörg Kliem**Veranstalter:** medicos.AufSchalke
Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen**Ansprechpartnerin:** Yvonne Lehmann | Tel. 0209 380 33-129**Herzkissen für Herne – Näh- und Stopftag****11:00 – 16:00 Uhr****Ort: Seminarraum der IKK classic**

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.

Um Voranmeldung wird gebeten: Tel. 0157 84617570.

Referentin: Conny Klinzmann**Veranstalter:** IKK classic
Bebelstraße 22 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Conny Klinzmann | Tel. 0158 4617570
E-Mail c.klinzmann@yahoo.de

23. März 2012

Aktuelle Therapiemöglichkeiten von Erkrankungen der Schulter

14:00 – 15:00 Uhr

Ort: St. Anna Hospital, Sitzungsraum 2, 2. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit Einzelbeispielen und offener Diskussionsrunde für interessierte und/oder vom Krankheitsbild betroffene Personen.

Referent: Dr. med. Sebahat Akinci

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

Ansprechpartner: Dr. med. Sebahat Akinci
Tel. 02325 986-2001

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 Uhr

Ort: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema:

Gedächtnistraining für alte Menschen

Referent: Rolf Sonnenschein

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Rolf Sonnenschein
Tel. 02325 969-500

Der Frühling im Garten

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

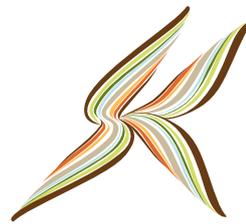
Thema:

Wir ernten und genießen! Für Kinder von 6 – 14 Jahren.

Referentin: Silvia Hanisch

Veranstalter: Stadt Herne, FB 42/3 Jugendförderung,
Team Herne-Mitte | Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Silvia Hanisch
Tel. 02325 44082



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-Bruss 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



23. März 2012**A Walk In The Park! Durch den Königsgruber Park mit unserem Bundestagsabgeordneten****15:00 – 16:00 Uhr****Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**

Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park. Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen.

Referent: Gerd Bollmann (MdB)**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartnerin:** Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969-400**Gesprächs- und Kontaktgruppe für krebsbetroffene Menschen****15:00 – 17:00 Uhr****Ort: DRK-Haus**
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:**

Die Gesprächs- und Kontaktgruppe für Krebsbetroffene besteht beim Wanne-Eickeler Roten Kreuz seit dem Jahr 1987. Dem Kreis gehören sowohl Männer als auch Frauen an. Es geht der Gruppe darum, dem einzelnen Mitglied in seiner Unsicherheit und seinen Ängsten Zuwendung zu geben und Mut zuzusprechen. Das persönliche Beispiel anderer Gruppenteilnehmer/-innen kann dabei helfen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung auftretenden Probleme zu lösen. Mit Hilfe der Gruppe kann es auch leichter gelingen, nach einer Operation oder Therapie wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden.

Zusätzlich helfen den Gruppenmitgliedern auch Aufklärungs- und Informationsgespräche über Fragen der Rehabilitation oder der Prothesenversorgung im Anschluss an eine Behandlung.

Gemeinsame gesellige Unternehmungen sorgen dafür, dass die Gruppenmitglieder ihre Krankheit auch einmal vergessen können.

Referentin: Ruth Panhorst**Veranstalter:** DRK Kreisverband
Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Ansprechpartnerin:** Ruth Panhorst
Tel. 02325 969-500**Beratung und Hilfe durch Pflegestützpunkte****Pflegebedürftig - und jetzt?
Wir helfen Ihnen...****Pflegestützpunkt im Hause der Knappschaft**

Westring 219, 44629 Herne

Telefon: 02323 1406-13, Fax: 02323 1406-44

Pflegestützpunkt Stadt Herne

Städt. Seniorenbegegnungsstätte Flora-Marzina

Hauptstraße 360, 44649 Herne

Telefon: 02323 16-3081, Fax: 02323 16-3084

Pflegestützpunkt im Hause der AOK NordWest

Hermann-Löns-Straße 54, 44623 Herne

Telefon: 02323 144-226, Fax: 0234 9587-180

Entspannung mit Klang**15:00 – 17:00 Uhr****Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)**
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. Erfahren Sie mehr im Rahmen eines Vortrags mit praktischen Übungen. Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde**Veranstalter:** Fachbereich Gesundheit
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Anne Weber
Tel. 02323 16-4591

23. März 2012

Künstliches Gelenk – Was hilft in der Vorbereitung und wie wichtig ist die Nachsorge?

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 des Trainings aufzeigen, welches man vor und nach einer Gelenkersatzoperation durchführen kann. Einfache Übungen mit und ohne Geräte können ausprobiert werden.

Referent: Alexander Kröplin, Physiotherapeut

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

Ansprechpartnerin: Alexander Kröplin, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Familienport – Bewegungserziehung & Judo für Kinder & Laufftreff für Eltern

16:30 – 18:00 Uhr

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

Thema:

Spielerische motorische Grundausbildung auf der Judomatte für 5 – 7-jährige Kinder und Einführung in die Zweikampfsportart Judo für 6 – 10-jährige Kinder (16:30 – 18:00 Uhr in der Sporthalle).

Laufftreff für die Eltern (16:50 – 17:50 Uhr, Außengelände).

Referenten/-innen: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße. 63 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Trilochi

16:30 – 17:30 Uhr

Ort: medicos.AufSchalke, Raum 3.13
Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Thema:

Trilochi ist eine Synthese aus drei „tri“ Bewegungsbereichen: Muskeltraining aus dem Yoga, Beckenbodentraining aus dem Pilates und Elemente des Qi Gong für innere Ruhe und Harmonie. „Lo“ steht für den leichten Aufbau der Übungen (keine Vorkenntnisse erforderlich). Das „chi“ ist das Ziel aller Übungen: neue Energie und Schwung erlangen. Kräftigung der Muskulatur und gleichzeitige Entspannung stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Referentin: Sabine Schönmehl

Veranstalter: medicos.AufSchalke
Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerin: Yvonne Lehmann | Tel. 0209 380 33-129

Frühjahrskur

17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center)
44623 Herne

Thema:

Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten? Wie aktivieren wir unseren Körper nach dem Winter, um zu neuen Energien zu gelangen? Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken. Welche gibt es und wie können wir sie stärken? Wer möchte, darf während des Vortrags auch einige Tees probieren.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Referentin: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

Veranstalter: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972



Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Schmerzen

10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Die Alte Druckerei

Bebelstraße 18 | 44623 Herne

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an starken chronischen Schmerzen. Im Gegensatz zum akuten Schmerz hat der chronische Schmerz seine sinnvolle Alarmfunktion verloren.

Der Schmerz wird zum eigenständigen Krankheitsbild, bei dem neben körperlichen Störungen auch psychische und soziale Veränderungen zu einem hohen

Leidensdruck und schwerwiegender Beeinträchtigung im Alltag führen. Die besondere Bedeutung chronischer Schmerzen soll in dieser Veranstaltung das zentrale Thema sein. Welche Möglichkeiten bestehen in der Selbsthilfe bzw. in der Selbsthilfegruppe, Linderung bei Schmerzen zu erfahren? Wie wertvoll ist der Erfahrungsaustausch?

Programm:

Begrüßung: **Dr. med. Wolf Diemer**

Moderation: **Gabriele Lau-Lüdke**

Vortrag mit anschließender Diskussion:

„Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen“

Dr. med. Axel Münker

(Marienhospital Herne, Regionales Schmerzzentrum)

Vortrag mit anschließender Diskussion:

„Krebsschmerz muss nicht sein!“

Dr. med. Wolf Diemer

(Ev. Krankenhaus Herne, Palliativzentrum)

Anschließend kleiner Imbiss und Zeit für Gespräche und den Besuch der Infostände.

*Entspannung durch neue Erfahrungen mit dem **Theaterspiel - ein Sketch und MEHR mit Ulrike v. Schweinitz***

Veranstalter:

DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e. V., Gruppe Herne

Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V.

Deutsche Rheuma – Liga NRW e. V., Arbeitsgemeinschaft Herne

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne

Ansprechpartnerin: Gabriele Lau-Lüdke | Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Tel. 02323 163462 oder 02323 163636

E-Mail: gabriele.lau-luedke@herne.de

24. März 2012

Ernährungs-Crashkurs

10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Kontakt- und Informationszentrum Wittekindshof (KIZ)
Schulstraße 67 | 44623 Herne

Thema:

Gemeinsames Kochen für Menschen mit und ohne Behinderungen steht im Zentrum des Ernährungs-Crashkurses. Um Anmeldung gebeten bis zum 19. März 2012: Tel. 02323 1480690 (AB).

Veranstalter: Diakonische Stiftung Wittekindshof
Schulstraße 67 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Andrea Daniel | Tel. 02323 1480690

Demenz – was nun?

13:00 Uhr

Ort: Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

Thema:

Der Fachvortrag mit anschließender Diskussion richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Es geht um die Belastungen pflegender Angehöriger, ihre Gefühle und Erfahrungen, um die Alltagsbewältigung wie Körperpflege, Essen und Trinken, um die Freizeit- und Tagesgestaltung. Persönlichkeitsveränderungen in Sprache und Verhalten und Orientierungsverlust werden thematisiert, außerdem gibt es Anregungen zur Sicherheit und Orientierung zuhause im Hinblick auf Lebensmittel, Brandschutz und Wohnraumanpassung.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Rita Schulze Dalhoff, Lehrerin für Pflegeberufe und Altentherapeutin, Leitung des Sozialen Dienstes im Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Veranstalter: Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

Ansprechpartner/-in: Sven Heidrich, Rita Schulze Dalhoff
Tel. 02323 99492-3

„Komm, spiel mit mir!“ Eltern-Kind-Sportnachmittag 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!“ Anmeldung bitte bis zum 16. März 2012 an phues@web.de.

Referentin: Petra Hüsken und weitere Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



LoQ - Leben ohne Qualm

Mi | Telefonische Terminvergabe

Ort: Jugendzentrum Der Heisterkamp
Im Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Der LoQ-Parcours ist ein Angebot für Schulen zur Förderung des Nichtrauchens. An 6 Stationen können sich Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 7 auf spielerische Art und Weise mit dem Thema Rauchen auseinandersetzen. Schulklassen können sich bis zum 09. März 2012 anmelden: Tel. 02325 3892.

Referenten: Präventionsfachkräfte der ginko Stiftung für Prävention und der Kadesch Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Mitarbeiter/-innen des Jugendzentrums

Veranstalter: Kadesch Gesellschaft zur Förderung der Jugend- und Suchtkranken-Hilfe Herne in Kooperation mit dem Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ Hauptstraße 94 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Claudia Apel | Tel. 02325 3892

Keine Angst vor'm Onkel Doktor – Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital

Mo – Fr | Nach Vereinbarung

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

Thema:

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir Kindergärten aus der Umgebung an, mit den Vorschulkindern das St. Anna Hospital zu besichtigen. In der chirurgischen Ambulanz können sich die Kinder z. B. einen Arm eingipsen, Verbände anlegen und sich die Operation einer verletzten Banane zeigen lassen. Für die Terminabsprache setzen Sie sich bitte mit dem Sekretariat der Pflegedienstleitung in Verbindung, Tel. 02325 986-2380.

Referenten: Pflegedienstleitung

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

Ansprechpartnerinnen: Frau Heß, stellv. Pflegedienstleitung
Frau Zivkovic, Sekretariat der Pflegedienstleitung
Tel. 02325 986-2380

Wenn die Brille nicht mehr ausreicht

Termine nach Vereinbarung

Ort: Haus der Optik
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

Thema:

Bei vielen Augenkrankheiten wird das Sehen so schlecht, dass eine Brille nicht mehr ausreicht. Im Haus der Optik erhalten Sie individuell vom Fachberater eine kostenlose Beratung über mögliche Hilfsmittel wie Vergrößerungsbrillen.

Referent: Stefan Tönnies, Dipl.-Ing. für Augenoptik

Veranstalter: Haus der Optik
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Stefan Tönnies | Tel. 02325 77041

Körperscan mit Haltungsanalyse

Mo – Fr | 8:30 – 13:00 Uhr | 15:00 – 18:00 Uhr

Sa | 10:00 – 14:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Ort: Orthopädie Zänker
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Thema:

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder auch Nacken- und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 49 EUR statt 79 EUR an.

Terminvereinbarung: Tel. 02325 31270 oder 02325 901214.

Veranstalter: Orthopädie, Schuh und Technik GmbH
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Andreas Zänker | Tel. 02325 31270



Malen als Quelle positiver Energie - Ausstellung zur Gesundheitswoche von Resi Bolg-Kraumendahl

Mo – Fr | 08:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Herne-Wanne
Freisenstraße 4-6 | 44649 Herne

Thema:

Die 85-jährige Essener Künstlerin Resi Bolg-Kraumendahl stellt ihre vielfältigen Bilder im Gesundheitszentrum der Familien- und Krankenpflege e. V. Herne aus. Die Malerei gibt der Seniorin Kraft mit den vielen Alterserkrankungen positiv zu leben.

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

Ansprechpartnerin: Ellen Bobe-Kemper | Tel. 02323 994900

Wellenfrontanalyse und Sehtest

Mo – Fr | 09:00 – 18:30 Uhr

Sa | 09:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus der Optik
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

Thema:

Wer schlecht sieht oder mit seiner Brille nicht zufrieden ist, sollte die kostenlose Wellenfrontanalyse im Haus der Optik machen. Dieser genaueste Sehtest bestimmt jede Feinheit des Sehens. Sehberatung ist dabei inklusive.

Referent: Stefan Tönnies, Dipl.-Ing. für Augenoptik

Veranstalter: Haus der Optik
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Stefan Tönnies | Tel. 02325 77041

Den grauen Alltag hinter sich lassen

Mo – Fr | 9:00 – 12:00 Uhr

Orte:

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 und 02325 9280-17

Fit in den Frühling

Mo – Fr | 09:00 - 15:00 Uhr

Ort: IKK classic
Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:

Der Winter ist vorbei, doch deftiges Essen und zu wenig Bewegung haben ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen? Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie jetzt wieder fit für den Frühling. Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die Mitarbeiter/-innen der IKK classic Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors.

Besuchen Sie uns und

- lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen und
- erhalten Sie eine frühlinghafte Überraschung.

Referenten: Kolleginnen und Kollegen der IKK classic

Veranstalter und Ansprechpartner: IKK classic
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

Gesund und lecker essen!

Mo – So | 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 neben den zwei Wahlgerichten ein alternatives, saisonales Gericht 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 969-430

Rückenschule

Mo + 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.

Referent/-in: Matthias Krol, Physiotherapeut 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

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

Mo | 16:00 – 17:00 Uhr

für Schlaganfallbetroffene mit Funktionseinschränkungen im Bereich Sprache und Hirnleistung

Fr | 10:00 – 12:00 Uhr

für Schlaganfallbetroffene mit Bewegungseinschränkungen

Ort: DRK-Haus | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema:

Die Schlaganfall-Initiative des Wanne-Eickeler Roten Kreuzes verfolgt das Ziel, die Selbsthilfekräfte von Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörigen in einer Gruppe zusammenzuführen, um gemeinsam an einer Verbesserung der Lebenssituation zu arbeiten. Die Selbsthilfegruppe ist bemüht ihren Mitgliedern dabei zu helfen, die mit der Erkrankung einhergehenden Probleme durch Information und gegenseitige emotionale Unterstützung zu bewältigen.

Für diesen Zweck werden u. a. Vorträge zu speziellen Fragestellungen mit entsprechenden Fachleuten angeboten; sie werden in der Tagespresse jeweils angekündigt.

Im Rahmen der 24. Herner Gesundheitswoche spricht am Montag Prof. Dr. Edmund Zierden über den Umgang mit dem Schlaganfall und dessen Auswirkungen. Gleichzeitig werden die Mitglieder dabei unterstützt, etwas für ihre gesundheitliche Wiederherstellung zu tun. Gesellige Aktivitäten sorgen dafür, dass Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige aktiv am sozialen Leben teilhaben können. Aufklärung über Vorbeugungsmaßnahmen sind ein weiteres Ziel der Schlaganfall-Initiative.

Referenten: Prof. Dr. Edmund Zierden (nur am Montag)

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Infoschau „gesund@home“

Mo, Di, Do – Sa | während der Öffnungszeiten

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

Thema:

Jeden Tag atmen wir 12 bis 24 kg Luft ein. Das ist weitaus mehr als die Menge an Lebensmitteln und Trinkwasser, die eine Person am Tag zu sich nimmt. So hat auch die Qualität der Raumluft einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: Farben, Bodenbeläge, Putzmittel und Co. - nicht immer gut für Umwelt und Gesundheit. Gefährliche Substanzen können in die Raumluft ausgasen. Die möglichen Folgen: Kopfschmerzen, Reizung der Schleimhäute, Schwindel oder Müdigkeit. Die Infoschau „gesund@home“ der Verbraucherzentrale NRW zeigt, wie jeder zu Hause für ein gutes Raumklima sorgen kann.

Referentin: Silke Gerstler

Veranstalter: Verbraucherzentrale Herne
in Kooperation mit der Stadtbibliothek Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Silke Gerstler | Tel. 02323 44746



Einführung in das Nordic Walking

Mo, Mi + Fr | 13:00 – 13:45 Uhr

Ort: **Haupteingang 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.

Referent/-innen: Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV), Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (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

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 Formulierungen.

Referentinnen: Ilse Bender, Judith Pitz

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Einer für alle(s)!

Containerdienst
für Gewerbe und Privat
Südstraße 10



Tel. 02323/164326
www.entsorgung.herne.de

 **entsorgung
herne**
Sauberkeit ist unsere Stärke

Seniorengymnastik

Di + Do | 09:00 – 10:00 Uhr

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

Thema:

Übungskombinationen zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z. B. Sitztanz).

Referentinnen: Ilse Bender, Judith Pitz.

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Informationen zu den Leistungen der Pflegekasse

Di – Do | 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: AOK Herne – Pflegestützpunkt
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
(barrierefreier Zugang)

Thema:

Pflegebedürftig zu werden kann jeden treffen – im Alter, aber auch schon in jungen Jahren. Die meisten Menschen möchten dann auch weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Viele Fragen kommen dabei auf Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu: Was ist zu tun? Wie gehe ich am besten vor? Wir möchten Ihnen und Ihren Angehörigen in verständlichen Worten dabei helfen, Klarheit zu gewinnen. Telefonische Voranmeldung ist erforderlich: Tel. 02323 144-101.

Referentin: AOK-Pflegefachkraft Helga Klatt

Veranstalter: AOK Herne | Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Petra Hennebühl | Tel. 02323 144-103

Judo-Schnuppertag

des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Di + Fr | 16:30 – 18:00 Uhr | 18:00 – 19:30 Uhr | 19:30 – 21:15 Uhr

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

Thema:

Einführung in die Zweikampfsportart Judo für Kinder (6 – 10 Jahre), Jugendliche (10 - 16 Jahre) und junge Erwachsene (16 - ca. 30 Jahre).

Referenten: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Selbsthilfegruppe für Osteoporose-Erkrankte

Mi | 09:30 – 11:30 Uhr Trockengymnastik (Frauen)

Do | 09:30 – 11:30 Uhr Trockengymnastik (Männer und Frauen)

Ort: DRK-Haus

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Mi | 17:30 – 19:00 Uhr Wassergymnastik

Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet, Solbad
Am Solbad 10 | 44652 Herne

Thema:

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes in Wanne-Eickel besteht seit dem Jahr 1990. Wesentlicher Bestandteil der Gruppentreffen ist eine stabilisierende Krankengymnastik zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der durch Osteoporose eingeschränkten Belastbarkeit. Die in den Gruppen durchgeführten Übungen sollen den Mitgliedern als Anregung für ein Heimtraining dienen, mit dem die vorhandene Knochensubstanz vermehrt oder zumindest erhalten werden kann. Atem- und Rückenübungen zur akuten Schmerzbekämpfung werden eingeübt, Wassergymnastik dient der zusätzlichen Mobilisation. Die wöchentlichen Treffen bieten den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit zu erleben, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen. Die sich daraus ergebenden Gespräche sowie Informationen zu medikamentösen Therapieangeboten, sinnvoller Ernährung und Risikofaktoren helfen, Ängste zu überwinden. Ziel ist es, die Betroffenen zu „Experten in eigener Sache“ zu machen. Gemeinschaftsaktivitäten tragen zum besseren Kennenlernen untereinander bei und begegnen drohenden Isolierungstendenzen.

Referentin: Ruth Panhorst

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Ruth Panhorst | Tel. 02325 969-500



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

Seit 125 Jahren stehen der Mensch und sein Wohlbefinden 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.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen insgesamt 451 Betten zur Verfügung, über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Behandlung und Betreuung.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller	Telefon 02323 . 498 - 9 2396
Chefärztin 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

Chefärztin Luljeta Korca	
Chefärztin PD Dr. Gabriele Bonatz	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

Stimme und Ohren

Mo | 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: **Ev. KiTa MOBILE**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Mit Stimmbildungs geschichten und Atemübungen bereiten wir uns mit Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren auf das „richtige“ Singen vor.

Referentin: Sandra Jablonski

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Irmtraud Scheffer-Linker

Tel. 02325 60225

Zurück zu den Wurzeln – Allerhand Bewegung

Mo – Fr | 08:00 – 12:00 Uhr | Di 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: **Turnhalle KiTa Stephanus-Kindergarten**

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Thema:

Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren lernen, ihre Bewegungsfreude zu stärken. Mit einfachen Materialien wie Seilen, Bällen, Schaukelsitzen und Alltagsgegenständen lassen wir alte Spiele neu aufleben.

Referentinnen: Anke Jaworski, Susanne Klis

Veranstalter: Ev. Stephanus-Kindergarten Holsterhausen

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Anke Jaworski, Susanne Klis

Tel. 02325 41474

Wir hören auf die Stille

Mo | 10:00 Uhr | 11:00 Uhr

Ort: **Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit**

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:

In dieser lauten hektischen Zeit sollen die Kinder eine $\frac{3}{4}$ Stunde die Chance haben „herunterzuschalten“, zur Ruhe zu kommen, die Geräusche der Stille zu hören, sich einmal ganz anders wahrzunehmen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Livia Lechner, Sabine Wunderling

Tel. 02323 490645

Bewegungskünstler im Zauberland

Mo – Fr | 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: **Städt. KiTa Zauberland**

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

Thema:

Jeden Tag entdecken wir neue Möglichkeiten zur Bewegung und Entspannung wie Bewegungsbaustellen, Geschicklichkeitsspiele, Yoga und Traumreise, Fahrparcours. Als Abschluss unserer Reise durch das Bewegungsland zaubern wir eine mediterrane Kinderdisco.

Die Veranstaltung wird ausschließlich für Kinder und Eltern der KiTa Zauberland angeboten.

Veranstalter: Städt. KiTa Zauberland

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Petra Soschinka | Tel. 02323 163630

Entspannung mit Kindern

Mo – Fr | 12:30 – 13:30 Uhr

Ort: **Städt. KiTa Königstraße**

Königstraße 43 | 44651 Herne

Thema:

Vorschulkinder lernen in Kleingruppen, durch Phantasie Reisen und andere Entspannungselemente wie z. B. Atemtechnik sich selbst und ihren Körper wahrzunehmen und zu erleben.

Referentin: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße

Königstraße 43 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Eva Scharpenberg | Tel. 02325 34312

Rund aber gesund – Pizza-Backkurs

Mo – Mi | 14:00

Ort: **KiTa St. Laurentius**

Karlstraße 7 | 44649 Herne

Thema:

Drei Einheiten für unsere Vorschulkinder: Mit Neugierde und Wissbegier erobern die Kinder die Welt der Vollwertpizza. Sie tauchen ein in die vielfältigen Geschmacks- und Geruchsaromen verschiedener Gemüse, Kräuter und Gewürze.

Referentinnen: Frau Music, Frau Neuhaus

Veranstalter: Kath. Kindertagesstätte St. Laurentius

Karlstraße 7 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Rita Kerski | Tel. 02325 73460

Abenteuer Helfen

Mo – Fr | an mehreren Nachmittagen

Ort: KiTa St. Laurentius

Karlstraße 7 | 44649 Herne

Thema:

Was tut man, wenn es blutet? Wie klebt man ein Pflaster auf? Wie und wo holt man Hilfe? Das Konzept „Abenteuer Helfen“ der Malteser zur Förderung von Hilfsbereitschaft und der Vermittlung von Erster Hilfe macht die Kinder frühzeitig auf spielerische Art mit dem Thema „Helfen“ bekannt. Die Veranstaltung richtet sich an die Vorschulkinder der KiTa St. Laurentius.

Referenten: Malteser Hilfsdienst

Veranstalter: Kath. Kindertagesstätte St. Laurentius

Karlstraße 7 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Rita Kerski | Tel. 02325 73460

Fantasiereisen

Di | 09:30 Uhr | 11:00 Uhr

Ort: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:

Die Kinder sollen zur Ruhe kommen und untermalt von beruhigender Musik eintauchen in die fabelhafte Welt der Fantasie. Unterstützt von Klängen und passenden Geschichten erleben die Kinder eine Stunde zum Entspannen und Auftanken.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Livia Lechner, Sabine Wunderling
Tel. 02323 490645

Piraten gehen auf Schatzsuche

Di | 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren erleben und gestalten eine Piratengeschichte mit Zunge, Stimmbändern etc.

Referentin: Petra Ernst

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Irmtraud Scheffer-Linker
Tel. 02325 60225

Honig – Sie kaufen goldenen Sonnenschein, Sie kaufen pure Gesundheit ein!

Di | 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

Thema:

Mitmachaktion mit verschiedenen Stationen für große und kleine interessierte Menschen. Wir möchten den Großen und Kleinen durch verschiedene Aktionen das Leben der Bienen und den Wert des Honigs für unsere Gesundheit näher bringen. Wir laden einen Imker ein, der seinen Bienenstock dabei hat und kindgerechte Aktionen bis zum Herstellen von Bienenwachskerzen anbietet.

Referent: Ralf Berghane, Imker

Veranstalter: Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

Ansprechpartnerinnen: Ute Spahn, Janina Pfeifers,
Melanie Müller | Tel. 02325 77969

Einführung in die Entspannung

Di | 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Städt. KiTa Königstraße

Königstraße 43 | 44651 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene. In 90 Minuten erhalten Sie Einblicke in Entspannungsverfahren. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, mit Hilfe einer Traumreise „die Seele baumeln zu lassen“. Kinderbetreuung ist möglich, deswegen sind Anmeldungen erwünscht.

Referentin: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße

Königstraße 43 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Eva Scharpenberg | Tel. 02325 34312

Bilderbuchkino „Ich male ein Lied“

Mi | 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Nachdem wir uns im Bilderbuchkino Eric Carles „Ich male ein Lied“ angesehen und angehört haben, malen wir nach klassischer Musik ein großformatiges Bild mit Händen und Füßen. Für Kinder von 2 – 6 Jahren.

Referentin: Sandra Jablonski

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Irmtraud Scheffer-Linker

Tel. 02325 60225

Waschstraße für Kinder

Mi | 09:30 Uhr | 11:00 Uhr

Ort: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:

Bei dieser Art der Entspannungsmassage erfahren die Kinder Körperberuhigungen der anderen Art. Mit weichen Tüchern, Schwämmen, Pinseln etc. werden angenehme Erfahrungen gesammelt. Gleichzeitig lernen die Kinder, behutsam mit dem jeweils anderen Kind umzugehen.

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Livia Leichner, Sabine Wunderling

Tel. 02323 490645

Kannst du nicht hören?

Do | 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Wir basteln mit Kindern von 3 – 6 Jahren ein Geräusche-Memory und spielen damit.

Referentin: Anke Pfeifers

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Gudrun Di Giovine | Tel. 02325 60225

Eine Reise auf dem fliegenden Teppich

Fr | 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Der fliegende Teppich entführt uns ins Reich der Tiere. Wir imitieren Geräusche und Bewegungen der verschiedenen Tierarten. Für Kinder von 2 – 6 Jahren.

Referentin: Birgit Kerger

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Sandra Jablonski | Tel. 02325 60225



Klettern an Turngeräten und an einer Boulderwand

Mo | 08:00 – 14:00 Uhr

Ort: Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne

Thema:
Mitmachen können alle Kinder der Grundschule Berliner Platz. Es gibt eine Einführung in den Bereich Klettern, einen Kletterparcours in der Halle und verschiedene Spielformen an der Boulderwand.

Referent: Björn Esser

Veranstalter: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Massage und Entspannung

Mo | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

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

Referentin: Frau Dzennisch

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

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Gemeinsam sind wir stark

Mo – Sa | an 2 Vormittagen

Ort: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:
Verschiedene Pausenspiele werden erprobt und gesunde Pausenbrote hergestellt.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

Fit für den Unterricht

Mo – Sa | 1 Vormittag

Ort: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:
Wir stellen ein gesundes Frühstück zusammen.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

Fitnessparcours

Di | vormittags

Ort: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

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

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

Die Fußballfabrik Ingo Anderbrügge zu Gast in der Grundschule Ohmstraße!

Di - Fr | 08:00 – 13:00 Uhr

Ort: Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 446291 Herne

Thema:
In der Gesundheitswoche regiert bei uns König Fußball! Viele Schülerinnen und Schüler interessieren sich für Fußball und sind fasziniert von der „runden Sache“, denn Fußball ist eine Sportart für alle. Fußball wird unabhängig von Alter, Ort, Kultur oder Geschlecht gespielt und intensiv verfolgt. Aber Fußball fördert auch Sozialkompetenz und Kreativität, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und Fairness sowie geistige und körperliche Fitness uvm. Teilnahme nur für die Kinder der Grundschule Ohmstraße.

Referenten: Trainer der Fußballfabrik Ingo Anderbrügge

Veranstalter: Städt. Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 446291 Herne

Ansprechpartner: Herr Schramm | Tel. 02323 230208

Fit fürs Lernen

Di – Sa | an 2 Vormittagen

Ort: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:
Bewegung und Entspannung zur Konzentrationsförderung.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

„Der Schatz des Quetzalquatl“

Mi | 09:00 – 13:30 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Thema:

Die Sporthelfer/-innen der Gustav-Adolf-Schule organisieren ein sportliches Abenteuer für Schüler/-innen der Grundschule Eickeler Park. Hierbei stehen Mut, Geschicklichkeit und Teamarbeit im Mittelpunkt.

Referent/-in: Frau Müller-Schröder, Herr Ovelhey

Veranstalter: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Ovelhey | Tel. 02325 33547

Bewegung in allen Dimensionen

Mi | 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Revierpark Gysenberg | Kletterturm

Am Revierpark 40 | 44627 Herne

Thema:

Nutzung vielfältiger Bewegungsangebote im Park inkl. Kletterturm, Slacklines, Trimm-Dich-Pfad, Fußballfelder, Spielplatz mit Gerüst im Stationsbetrieb.

Referent: Björn Esser

Veranstalter: Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Erste Hilfe für Schüler

Mi | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule 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

Mein Körper gehört mir

Do | 08:00 – 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Forellstraße

Forellstraße 26a | 44629 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: Grundschule Forellstraße und Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück | Forellstraße 26a | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Isabella Lenort-Thauern

Tel. 02323 9871845

Judo-Schnuppertag der Grundschule Königstraße

Do | 08:00 – 13:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule Königstraße

Königstraße 25 | 44651 Herne

Thema:

Spielerische Einführung in die Zweikampfsportart Judo für alle Klassen der Grundschule Königstraße.

Referenten: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Veranstalter: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne in Kooperation mit der Gemeinschaftsgrundschule Königstraße Königstraße 25 | 44651 Herne

Ansprechpartner/-in: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Bettina Missalla | Tel. 02325 34400

Gemeinsam sind wir stark – Team-Aktions-Tag am Pantrings Hof

Do | 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Schulhof und Außengelände der Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Thema:

„Wir sind ein Team“ – Teamgeister am Pantrings Hof: Die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Pantrings Hof sowie ihre Besucher/-innen lösen mit Spaß und Kreativität unterschiedliche Sport- und Spiel-Aufgaben zum Thema „Teamgeister“.

Referenten: Frau Thiel

Veranstalter: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Thiel | Tel. 02323 83833

Gesundes Frühstück

Do | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 1. Klassen.

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

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Pausen in Bewegung

Donnerstag

Ort: Görresschule | Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:

Die Kinder sollen kleine Spielgeräte und ungewöhnliche Spielideen für die Pause erfinden und erproben.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

Eine Safari durch den Urwald von Herne Süd

Fr | 08:00 – 13:00 Uhr

Ort: Robert-Brauner-Schule, Turnhalle

Bergstraße 93a | 44652 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schüler/-innen der Robert-Brauner-Schule. Ein spielerisches und abenteuerliches Urwald-Sportfest wird zur Herausforderung für Körper und Sinne.

Referent: Ulrich Dziewas

Veranstalter: Integrativer Familien-Reha-Sportverein e. V.
Bachstraße 22 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Ulrich Dziewas | Tel. 02323 16-5333



Fahren, Gleiten, Rollen – Waveboards

Fr | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

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

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

Ansprechpartner: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Wir wandern uns fit!

Freitag

Ort: Görresschule | Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:

Wanderung zum Spielplatz an der Zeche „Unser Fritz“.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

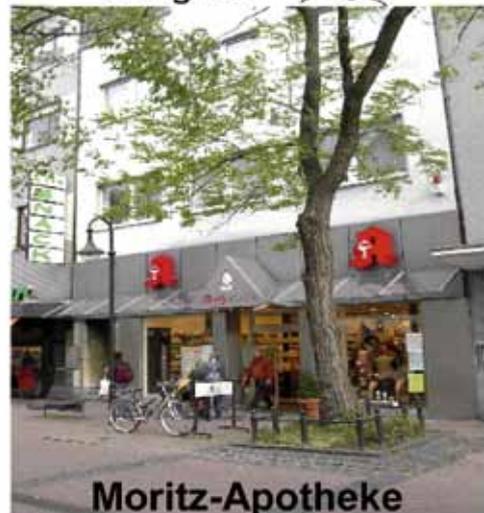
Gesunde Stadt Herne

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Rahmen der

24. Herner Gesundheitswoche

19. – 25.03.2012

Der **Moritz**
bringt's!



Hauptstr. 244 • 44649 Herne

Tel.02325/98977 • Fax.02325/989798

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen

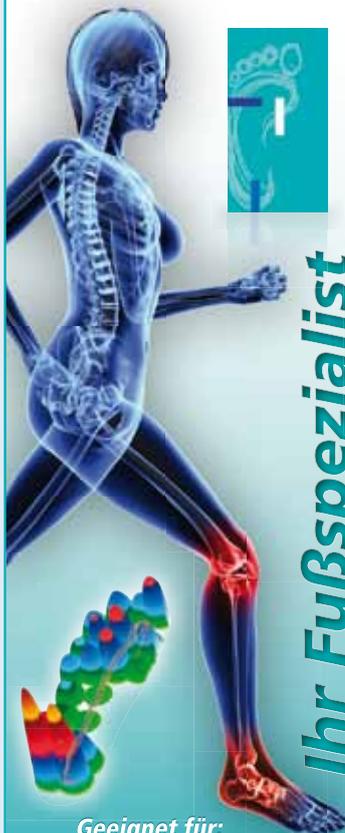


Diakoniestation Herne
Altenhöfener Str. 19
44623 Herne
Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 30

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



Ihr Fußspezialist

Orthopädie Schuh Technik Zänker GmbH

19. - 24.03.2012

**KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D
MIT HALTUNGSANALYSE NUR 49,00 € STATT 79,00 €**

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 19.03. bis 24.03.2012 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

Mit der vabene Methode werden die Ursachen der körperstatischen Fehllhaltung festgestellt, um diese über das körpereigene Reflexsystem, der Propriozeption, nachhaltig, dauerhaft und wirkungsvoll korrigieren zu können.

Ein mehrstufiges 3D-Messverfahren analysiert exakt die Körperstatik: Mit einem 3D Body Scanner und einer Fußdruckmessplatte wird eine digitale Ganzkörperaufnahme erstellt. Mittels modernster Software werden die Messdaten ausgewertet. Außerdem wird automatisch ein schriftlicher Bericht für Sie erstellt.

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.: 023 25/9012 14 oder 023 25/31270 | Internet: www.zaenker-web.de
Montag-Freitag 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 - 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

Die Sponsoren

Hauptsponsor

Herner Sparkasse

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

AOK NordWest Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne

Hermann-Löns-Straße 54,
44623 Herne
Te. 02323 144-0

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

Breddestraße 14, 44623 Herne
Tel. 02323 952410

ASB Regionalverband Herne Gelsenkirchen e. V.

Siepenstraße 12 a, 44623 Herne
Tel. 02323 91980423

Bestattungshaus Wendland

Hauptstraße 85, 44651 Herne
Tel. 02325 93500

BOGESTRA Bochum-Gelsenkirchener- Straßenbahn AG

Universitätsstraße 58
44789 Bochum
Tel. 0234 3030

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16, 44623 Herne
Tel. 02325 92960-0

Convita-Apotheke

Wiescherstraße 20, 44623 Herne
Tel. 023223 1463542

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne- Eickel e. V.

Harkortstraße 29, 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

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

entsorgung Herne

Südstraße 10, 44625 Herne
Tel. 02323 16-2427

Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne, Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24, 44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

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

IKK Classic

Bebelstraße 22, 44623 Herne
Tele. 02323 952012

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen

Westring 219, 44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Ludwig-Steil-Haus

Hirtenstraße 5 – 7, 44652 Herne
Tel. 02325 9014-0

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244, 44649 Herne
Tel. 02325 98977

Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG

Parkallee 1, 45891 Gelsenkirchen
Tel. 0209 38033-0

Orthopädie Schuh & Technik GmbH Andreas Zänker

Herzogstraße 7 - 9, 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Praxis für Naturheilkunde Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Straße 54
44651 Herne
Tel. 02325 636351

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40, 44627 Herne
Tel. 02323 969-100

Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225, 44649 Herne
Tel. 02325 73138

Stadt Herne, Fachbereich Soziales

Hauptstraße 241, 44649 Herne
Tel. 02323 16-3330

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18, 44623 Herne
Tel. 02325 592-0

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Stiftung Wittekindshof

Bahnhofstraße 13, 44623 Herne
Tel. 02323 9192647

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19, 44649 Herne
Tel. 02323 986-0

Zahnarzt Dr. Guido Szostak

Castroper Straße 387, 44627 Herne
Tel. 02323 93900

Die Veranstalter

Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

Die Mitveranstalter/-innen

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst am EvK Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Telefon 02323 498-2303

Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

AOK NordWest

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne
Kundencenter Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

ASB Regionalverband Herne Gelsenkirchen e. V.

Siepenstraße 12 a | 44623 Herne
Tel. 02323 91904-0

Atelier Ingrid Schulze

Erlenweg 17a | 44625 Herne
Tel. 02323 459857

AWO Tagespflege für Senioren

Poststraße 38 | 44629 Herne
Tel. 02323 228433

Blickwinkel | Beatrix Hilbt

Sassenburg 12c | 44651 Herne
Tel. 02325 466579

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul

Thomas-Morus-Haus
Widumer Straße 23a | 44627 Herne

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

Ute von Chamier - Systemische Beratung

Finkenwerder Süderdeich 50 | 21129 Hamburg
Tel. 0176 41001915

convita Apotheke am EvK

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542

Deutsche Rheuma – Liga NRW e. V., Arbeitsgemeinschaft Herne

Marienhospital Herne, Klinik Mitte
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 451159

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Schulstraße 67 | 44623 Herne
Tel. 02323 1480690

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

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

DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

Friedgrasstraße. 63 | 44652 Herne
Tel. 02325 60934

entsorgung herne AöR

Südstraße 10 | 44625 Herne
Tel. 02323 16-1670

EvK Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

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

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220

Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e. V. (gfi)

Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 16-3287

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne
02323 16-2208

Haus der Optik

Overhofstraße 4a | 44649 Herne
Tel. 02325 77041

Herner Bündnis gegen Depression e. V.

Geschäftsstelle | St. Marien-Hospital Eickel | Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-115

Integrativer Familien-Reha-Sportverein e. V.

Bachstraße 22 | 44652 Herne
Ulrich Dziewas | Tel. 02323 165333

Mitveranstalter · Selbsthilfegruppen

IKK classic

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Bebelstraße 22 | 44625 Herne
Tel. 02323 9520-0

Kadesch Gesellschaft zur Förderung der Jugend- und Suchtkranken-Hilfe Herne

Hauptstraße 94 | 44651 Herne
Tel. 02325 3892

Kinder- und Jugendparlament Herne, Geschäftsstelle im Amt für Ratsangelegenheiten

Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne
02323 16-2398

Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-0

Lernen vor Ort - Bildungsraum Familienzentrum Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

Hauptstraße 241 | 44649 Herne
02323 16-1651

Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 3648788

medicos.AufSchalke

Parkallee 1 | 45891 Gelsenkirchen
Tel. 0209 38033-0

Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne
Tel. 02323 2072972

Orthopädie, Schuh und Technik GmbH

Herzogstraße 7 - 9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Tanja Peters-Vogel, Wellness und Gesundheitstrainerin beim TuS Holsterhausen 1928 e. V.

Tel. 02323 12959

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

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
Tel. 02325 6589313

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 592-0

RV ‚Emscher‘ Wanne Eickel Herten e. V.

Am Westhafen 27 | 44653 Herne
Tel. 02361 36051

Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 0800 4747202

St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

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

Marienstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-0

Stadt Herne, Fachbereich 42/3 Jugendförderung, Team Herne-Mitte

Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3398

Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-2791

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne
Tel. 02323 53693

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. 02323 44746

Selbsthilfegruppen

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Elterninitiative Regenbogenkind

Birnenbruchstraße 4 | 44628 Herne

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Herne | Bochum

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e. V., Gruppe Herne

Guttempler Selbsthilfegruppe „Burg Eickel“

Hepatitis SHG Herne

Parkinson-Selbsthilfegruppe Herne

Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne

KITas

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

Ev. KiTa MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne
Tel. 02325 60225

Ev. Stephanus-Kindergarten Holsterhausen
Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne
Tel. 02325 41474

Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße
Königstraße 43 | 44651 Herne
Tel. 02325 34312

Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne
Tel. 02325 77969

Kath. Kindertagesstätte St. Laurentius
Karlstraße 7 | 44649 Herne
Tel. 02325 73460

Städt. KiTa Zauberland
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3630

Schulen

Gemeinschaftsgrundschule Königstraße
Königstraße 25 | 44651 Herne
Tel. 02325 34400

Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne
Tel. 02323 52661

Grundschule Forellstraße
Forellstraße 26a | 44629 Herne
Tel. 02323 9871845

Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne
Tel. 02323 83833

Gustav-Adolf-Schule
Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne
Tel. 02325 33475

Robert-Brauner-Schule, Turnhalle
Bergstraße 93a | 44625 Herne
Tel. 02323 943327

Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 791092

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne
Tel. 02325 794519

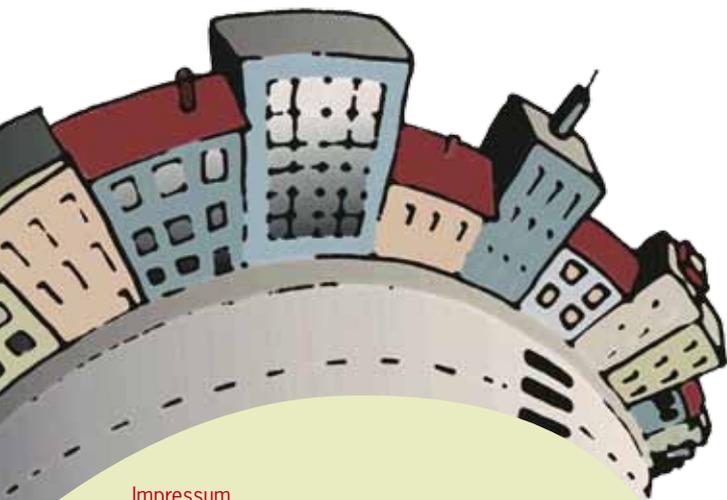
Städt. Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne
Tel. 02323 230208

Jugendzentren

Jugendtreff Am Freibad
Am Freibad 30 | 44649 Herne
Tel. 02325 50621

Jugendzentrum Der Heisterkamp
Im Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02323 16-3495

Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne
Tel. 02323 61428



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 16-4570
www.gesundheit-in-herne.de
alexander.brandenburg@herne.de

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

Auflage: 5.500 Exemplare

Kompetenz aus einer Hand

Wir verbinden universitäre Spitzenmedizin mit menschlicher Nähe

Marienhospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

18 Fachabteilungen bieten ein breites diagnostisches und therapeutisches Spektrum und behandeln mehr als 85 Prozent 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 seniorenrechtlichen 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

 **Stiftung Marienhospital**

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

www.stiftung-marienhospital.de

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



Klinik Mitte, Hölkeskampring



Klinik Börnig, Widumer Straße

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



St. Georg, Wörthstraße

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



St. Elisabeth-Stift, Sodinger Straße

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



Beratungszentrum MARIA Care

www.aok.de/nw

AOK
Die Gesundheitskasse.

Spitzen-
leistungen
ohne Zusatz-
beitrag

AUSGEZEICHNETER AOK-SERVICE

AOK NORDWEST
Niederlassung Herne
Wilfried Menke
Hermann-Löns-Str. 54
44623 Herne
Tel.: 02323 144-101
E-Mail: Wilfried.Menke@nw.aok.de

Deutschlands
Kundenchampions
2011 AOK NordWest
2. Platz - Große Unternehmen
www.deutschlands-kundenchampions.de

Deutschlands
kundenorientierteste
Dienstleister



Wettbewerb 2011
www.bestedienstleister.de

AOK NordWest
gehört dazu

TÜV **GUT (1,9)**
Kundenurteil, freiwillige Prüfung
12/2010 Nr. 1260
tuev-saarland.de
Service tested

Beurteilt 520 Unternehmen
Service-Champions
Gold-Rang
11 | 2010
www.bestedienstleister.de
AOK NordWest - 7. Platz im Krankenkassenvergleich