

















# Spielend gesund ernähren

### Mitmachen und gewinnen: Beim Ernährungsparcours

**01.04. von 15–18 Uhr** im Kulturzentrum, beim Aktivtag "Bewegt ÄLTER werden in Herne!", Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

02.04.-05.04. von 10-18 Uhr am Samstag bis 15 Uhr im City Center, Bahnhofstraße 7, 44623 Herne

### **INHALT**



Seite	05	Grußwort Oberbürgermeister Horst Schiereck	
Seite	07	Eröffnungsveranstaltung	
		Veranstaltungen:	
Seite	08 - 15	Montag	31. März
Seite	16 - 25	Dienstag	01. April
Seite	26 - 37	Mittwoch	02. April
Seite	38 - 45	Donnerstag	03. April
Seite	46 - 51	Freitag	04. April
Seite	52	Samstag	05. April
Seite	53	Sonntag	06. April
Seite	54 - 55	Mehrtägig	
Seite	56 - 57	Herner Kitas	
Seite	58 - 64	Herner Schulen	
Seite	65	Sponsoren	
Seite	66 - 69	Veranstalter	
Seite	70	Impressum	



#### Sie haben die Wahl.

### Ticket2000 – das Monatsticket mit vielen Extraleistungen:

- wahlweise auch an andere Personen übertragbar
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen
- ganztägige Mitnahme eines Fahrrads

Schlaue Nummer 0 180 3/50 40 30

(Festnetzpreis 0,09 €/Minute; mobil max. 0,42 €/Minute)









### An sich und andere denken!

Sparen und gewinnen Sie für einen guten Zweck, z. B. für Breiten- und Spitzensportvereine in Herne.



### Grußwort zur 26. Herner Gesundheitswoche 2014

### Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Förderer "unserer" Gesundheitswoche!

er natürliche Bewegungsdrang des Menschen kommt im Alltag meist zu kurz. Bewegung wird auf ein Minimum reduziert, wir sitzen zu viel – sei es am Schreibtisch oder am Fließband, in der Schule oder im Büro, vor dem PC oder TV. Wäre es nicht gesünder, die Treppe in den 1. Stock zu nehmen statt den Fahrstuhl? Warum gehen wir nicht die 100 Meter zum Discounter zu Fuß, sondern holen das Auto aus der Garage? Sind wir zu faul oder fehlen uns nur die richtigen Anreize für mehr Bewegung?

Bewegungsunlust befällt vor allem Kinder und Jugendliche. Wichtig wäre ein gutes Sportangebot in der Schule. Sport nach der Schule sollte selbstverständlich sein. Doch dafür investieren Schüler meist zu wenig Zeit, die virtuelle Bewegung im Netz ist angesagter.

Sport als Ausgleich oder eine regelmäßige körperliche Aktivität – sei es "nur" Spazierengehen oder Laufen – ist in jedem Alter wichtig, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nicht von ungefähr steht die diesjährige Herner Gesundheitswoche deshalb unter dem Motto "Bewegte Stadt Herne".

Werfen wir also einen Blick auf das, was Menschen in unserer Stadt "bewegt", was sie von sich aus tun, um die eigene Gesundheit zu fördern. Laut aktueller Bürgerumfrage fahren aktive Hernerinnen und Herner besonders gerne Rad, sie schwimmen, gehen spazieren, laufen oder joggen. Auch Trendsportarten sind in Herne beliebt und natürlich spielt der Vereinssport eine große Rolle. Vor allem junge Erwachsene nutzen das breite Angebot und "ältere Semester" ab 45 entscheiden sich ebenfalls wieder für ihren Verein.

Die Stadt und ihre Bürger verstehen sich als aktiv und sportbegeistert. Das Angebot ist groß, doch: wer? bietet was? und wo? und hilft gerade diese Aktivität meiner Gesundheitsförderung? Auch darauf will die Gesundheitswoche Antworten finden.

Eine besondere Verantwortung in Sachen Gesundheitsförderung trägt auch die Stadtplanung. Denn gerade sie "bewegt" die Menschen. Sie verbessert die Lebens- und Umweltbedingungen in Herne, indem sie öffentlichen Raum gestaltet und Strukturen schafft, die zur Bewegung auffordern. So wurde z.B. erst im vergangenen Jahr im Stadtgarten Herne ein neuer Trimm-Dich-Pfad eröffnet, der sich an Freizeitsportler/innen ieden Alters richtet.

Ein Angebot, das ankommt, nutzen doch fast die Hälfte der befragten Bürgerinnen und Bürger öffentliche Parkanlagen, Waldgebiete, Wege oder Straßen für ihren Sport.



Die Abteilung Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit stellt auch die 26. Herner Gesundheitswoche unter den Leitgedanken der "Chancengleichheit". Als Schirmherr der Veranstaltung unterstütze ich diesen Gedanken, denn die gesundheitliche Situation und das Gesundheitsverhalten des Einzelnen sind oft von sozialen Umständen abhängig. Wir aber möchten alle Bürgerinnen und Bürger erreichen und Ihnen bestmögliche Prävention und gesundheitliche Aufklärung anbieten. So finden Sie auch in diesem Programmheft wieder zahlreiche und sehr unterschiedliche Veranstaltungen für Ihr individuelles Gesundheitstraining.

Die Herner Gesundheitswoche wäre ohne das Netzwerk aus kommunalen Institutionen, Einrichtungen und Diensten, wie Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern, Ärztinnen und Ärzten und viele Therapeutinnen und Therapeuten, den Pflegediensten und Heimen sowie den Wohlfahrtsverbänden und vielen weiteren städtischen Fachbereichen undenkbar. Sie alle beteiligen sich stets wieder mit eigenen, professionell organisierten Veranstaltungen und tragen zum besonderen Erfolg der Herner Gesundheitswoche und deren Ausstrahlungskraft auf die Bürgerinnen und Bürger bei. Ich danke allen Beteiligten sowie auch den Sponsoren, denn ohne finanzielle Förderer könnten Großveranstaltungen wie diese 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 der 26. Herner Gesundheitswoche den verdienten Erfolg. Mein Tipp an alle: Nutzen Sie das vielfältige Angebot und bleiben Sie gesund!





### 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 Begegnungsund Pflegezentren auch spezialisierte Wohnbereiche für beatmungspflichtige Bewohner, junge Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen.

#### www.asb-herne-gelsenkirchen.de











### MO 31. März 2014

### Eröffnung der 26. Herner Gesundheitswoche

#### Montag | 31. März 2014 | 11:00 Uhr

#### ORT

Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe Katholische Kliniken Rhein-Ruhr am St. Anna Hospital

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

#### **BEGRÜSSUNG**

#### **Theo Freitag**

Geschäftsführer der St. Elisabeth Gruppe Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

#### **ERÖFFNUNG DER 26. HERNER GESUNDHEITSWOCHE**

**Oberbürgermeister Horst Schiereck** 

#### **GASTVORTRAG**

#### **Thomas Schlüter**

Leitung Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik – annavita

Thema: Sport und Bewegung im Alltag – Einfach nur Spaß und Freizeitvergnügen oder sogar Prävention?

#### **UNTERHALTSAMES RAHMENPROGRAMM**

Basketball Akrobatik | Herner-Turn-Club 1880 e.V.

Tanztheater | Kinder der Kindertageseinrichtung Rappelkiste/Familienzentrum Sodingen

Showtanz aus Hip Hop-Breakdance und zeitgenössischem Tanz

Junges Pottporus Show Group

#### **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

#### **ANSPRECHPARTNERIN**

Katrin Linthorst | Tel. 02323 16-4570

# MO 31. März 2014

#### Wiederaufbau und Stärkung der Muskulatur

8:30 - 11:30 UHR | 15:00 - 19:00 UHR

**ORT: DRK-HAUS** 

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Muskelaufbautraining an Sportgeräten zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und Sturzvorbeugung.

REFERENTIN: Frau Heinemann

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

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Groth | Tel. 02325 969-491

#### Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Caritasverband Herne Schulstraße 16 | 44623 Herne

**IHEMA:** 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

#### Therapeutisches Reiten

9:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Therapiezentrum Hof Feuler Linder Weg 4 | 45770 Marl

**THEMA:** Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit!

10:00 - 13:30 UHR

**ORT:** DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Kindergartenkinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner und bereiten 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.

DRK-Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz | Tel. 02325 969-416

#### Sitz- und Hockergymnastik

10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

**REFERENT:** Herr Faber

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V. |

DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

#### Einführung in das Nordic Walking

10:00 - 13:45 UHR

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

**THEMA:** Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

**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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

# St. Anna Hospital

Marienhospital Herne Mitte | Börnig Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten
Rheumazentrum Ruhrgebiet
St. Marien Hospital Eickel
Medizinische Reha Eickel
Gästehaus St. Elisabeth
Bildungszentrum Ruhr
Lukas Hospiz Herne

Kongresszentrum St. Elisabeth Gruppe

#### **MONTAG**

#### **Pilates**

10:15 - 11:15 UHR | 18:00 - 18:50 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**THEMA:** Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

REFERENTINNEN: Grecia Beyer, Britta Wawrczyniak

**VERANSTALTER:** Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### **Diabetikersport**

10:30 UHR

**ORT:** Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne Düngelstraße 22 | 44623 Herne

**THEMA:** Ungeachtet der Vorerfahrungen und des Alters ist es für jeden Diabetiker möglich, beim Sport eine positive Körperwahrnehmung zu erfahren, das Selbstvertrauen zu steigern und Lebensfreude zu gewinnen. Körperliche Aktivität beeinflusst beide Formen des Diabetes günstig, sie schützt vor Gefäßverkalkung und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Regelmäßiges Training macht die Körperzellen empfindlicher für den Blutzucker senkenden Einfluss des Insulins, verstärkt die Insulinwirkung an den Zellen und senkt den Insulinbedarf. Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe wirkt sich ebenfalls positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

**VERANSTALTER:** ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410



#### **Psychoedukation Sucht**

15:00 - 16:30 UHR

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

**THEMA:** Die psychoedukative Gruppe ist ein Angebot für Patienten mit Suchterkrankungen. Grundlegende Inhalte sind Informationen zur Entstehung, zum Verlauf, zu Symptomen und zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen sowie zur Rückfallprävention. Betroffene werden zu Experten ihrer eigenen Erkrankung. Sie werden in die Lage versetzt, den Prozess der Abstinenz dauerhaft mitzugestalten.

**REFERENT/INNEN:** Thomas Goldmann, Verena Siewitz

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### **Zumba-Party für Jung & Alt**

15:00 - 17:30 UHR

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

THEMA: Fitness, Tanz, Bewegung und Begegnung für Jung & Alt.

**REFERENT:** Murat Yilmaz

**VERANSTALTER:** Stadtteilzentrum Pluto Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch | Tel. 02325 569854

#### Mit Yoga Lebensängste bewältigen

15:30 - 16:45 UHR

**ORT:** Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße 2 | 44651 Herne

**THEMA:** Yoga kann bei der Bewältigung existenzieller Ängste helfen, indem es den Blick nach innen auf die eigenen Kraftquellen richtet. Es ist ein Weg der Selbstbegegnung, der die Spürfähigkeit für ein gesundes Gleichgewicht fördert und so die eigene Authentizität entwickeln hilft.

Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

**REFERENT/INNEN:** Anke Vecker, Werner Koberstein

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

### MO 31. März 2014

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene 16:00 – 17:00 UHR | 17:00 – 18:00 UHR

**ORT:** Sporthalle Flottmannstraße Flottmannstraße 37 | 44625 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Barbara Lau

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V. Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit der REVAG Revierarbeitsgemeinschaft für kulturelle Bergmannsbetreuung e.V.

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Herzsport

16:00 UHR

**ORT:** Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne Düngelstraße 22 | 44623 Herne

**THEMA:** Der außerordentliche Erfolg und die breite Akzeptanz des Herzsports zeigen, dass die Patienten hier eine Unterstützung beim Umgang mit ihrer Krankheit erfahren, die kaum hoch genug eingeschätzt werden kann. Zu den Zielen des Herzsports gehören u. a. die Verbesserung der Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, das Erlernen der Koordinierung von Atmung und Bewegung, die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und vor allem die Förderung von Freude an der Bewegung. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

**REFERENTIN:** Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

**VERANSTALTER:** ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

# Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

# Diakonie 🛱

Häusliche Pflege in guten Händen



#### Jetzt Neu: Tagespflege Herne

Altenhöfener Str. 21a 44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

#### **Diakoniestation Herne**

Altenhöfener Str. 19 44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

#### **Tagespflege Crange**

Dorstener Str. 490 44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

#### **Diakoniestation Wanne-Eickel**

Dorstener Str. 492 44653 Herne

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

www.diakonie-herne.de

### MO 31. März 2014

#### 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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Smoothie & Co.

17:00 - 19:00 UHR

**ORT:** AWO Begegnungsstätte Horsthausen Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

**THEMA:** Für Teenies und junge Frauen, die gern snacken. Wir bereiten gemeinsam gesunde und vitaminreiche Fingerfood-Snacks und Smoothies zu.

**REFERENTIN:** Marion Matusik

VERANSTALTER: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119



# Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

### Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

> Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse



#### **BARMER GEK Herne**

Freiligrathstraße 19 44623 Herne

Tel. 0800 332060 82-6450\* Fax 0800 332060 82-6499\* herne@barmer-gek.de

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.



### 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** 

### **MONTAG**

#### Zumba für Einsteiger

17:45 - 18:40 UHR

**ORT:** Turnhalle Overbergschule Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

**THEMA:** Zumba für Einsteiger richtet sich an alle Interessierten, die es ein wenig ruhiger angehen lassen wollen. Bei mitreißender lateinamerikanischer Musik werden einfache Bewegungsabläufe im angenehmen Tempo durchgeführt. Geeignet ist das Angebot auch für Menschen mit Gewichts- und Gelenkproblemen, Senioren und Sportanfänger.

**REFERENTIN:** Petra Herrmann-Kopp

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Herrmann-Kopp | Tel. 0177 4544081

#### Laufen und Walken

### (in verschiedenen Gruppen und Leistungsstärken)

18:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Gysenberg (Treffpunkt Parkplatz gegenüber Freizeithaus) 44627 Herne

**THEMA:** Jeder ist herzlich willkommen – trainiert und untrainiert. Verschiedene Gruppen und Übungsleiter/innen stehen bereit!

**REFERENTEN:** Robert Herrmann und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Robert Herrmann | Tel. 02323 44215



#### Unsere Leistungen:

- Betreute Seniorenappartements
- Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- Ambulanter Dienst
- Umfangreiches Veranstaltungsprogramm
- Eigene Küche mit Restaurant und Café



Überzeugen Sie sich selbst - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten** 

Zur-Nieden-Str. 1 a-d • 44651 Herne • Tel: (02325) 961-0 www.curanum.de • www.curanum-seniorenstift-herne.de



### MO 31. März 2014

### Themenabend des SSB Herne und des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ)

#### "Die Bewegung in der Herner Sportvereinsund Selbsthilfelandschaft"

19:00 - 21:00 UHR

**ORT:** Sportjugendhaus Herne Westring 263 | 44629 Herne

**THEMA:** Der SSB Herne und das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum laden gemeinsam zum Themenabend ein. Im Mittelpunkt steht "Die Bewegung in der Herner Sportvereins- und Selbsthilfelandschaft". Sportvereine sowie Selbsthilfegruppen fragen nach Möglichkeiten der gemeinsamen Zusammenarbeit. Welche Chancen bieten neue Kooperationen? Können Herner Sportvereine Menschen in besonderen Lebenslagen durch Bewegung, Spiel und Sport unterstützen? Das Forum schließt den Austausch ein und bietet Raum, um Kontakte zu knüpfen. Eingeladen sind Interessierte, alle Vorstände und Übungsleiter

Eingeladen sind Interessierte, alle Vorstände und Übungsleiter der Sportvereine sowie alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen.

#### **VERANSTALTER:**

Stadtsportbund Herne e.V. Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Gabriele Lau-Lüdke | Tel. 02323 16-3636

#### **Zumba Fitness**

20:00 - 20:50 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**THEMA:** In diesem Kurs verbinden sich einfach zu erlernende Choreographien und internationale Musik zu einem Tanz-Fitness-Erlebnis und einem Workout für den ganzen Körper.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen VERANSTALTER: Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### Elterninformation zum Alkohol-Parcours

**ORT:** Schule am Hölkeskampring Hölkeskampring 2 | 44625 Herne

**THEMA:** Beim Alkohol-Parcours handelt es sich um fünf verschiedene Stationen, die nacheinander durchlaufen werden. An den einzelnen Stationen können die Eltern unterschiedliche Aspekte der Alkoholthematik kennenlernen, können sich aktiv beteiligen und erfahren sowohl etwas über die Gefahren des frühen als auch des übermäßigen Alkoholkonsums (Alkoholmissbrauch). Die Veranstaltung richtet sich an Eltern aller Schulformen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ein Anmeldeformular ist im Netz verfügbar unter: www.kadesch.de/Fachstelle-fuer-Suchtpraeventi.5.0.html.

**VERANSTALTER:** Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung | Hauptstraße 94 | 44651 Herne in Kooperation mit der Schule am Hölkeskampring, Städt. Gemeinschaftshauptschule

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892



### **DIENSTAG**

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

8:45 - 9:45 UHR | 10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Dagmar Ambrus

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Aktiv und engagiert im Alter

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

#### Wasser als Lebenselixier

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** AWO Begegnungsstätte Horsthausen Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung für Senioren beleuchtet das Thema Flüssigkeit. Wie wichtig ist sie für unseren Körper, und in welchen Mengen brauchen wir sie? Gemeinsam werden Methoden entwickelt, sich das richtige Trinken anzueignen und kalorienund zuckerarme Erfrischungsgetränke hergestellt.

**REFERENTIN:** Ute Gruber

**VERANSTALTER:** Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119

#### 5 Tibeter - Körpermeditation

9:00 - 10:00 UHR

**ORT:** Gymnastikraum annavita, St. Anna Hospital Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**THEMA:** Der Weg zur seelischen Ausgeglichenheit: 5 heilsame Übungen für Körper, Geist und Seele, durch die man bei regelmäßiger Praxis beweglicher, lockerer und leistungsfähiger wird. Verbunden mit entspannender Meditation und heilsamer Visualisation wird die Wirkung verstärkt.

**REFERENTIN:** Alexandra Winkler

**VERANSTALTER:** annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter Tel. 02325 986-2450

#### Individuelle Kosmetikberatung mit Naturkosmetik von Dr. Hauschka

9:00 - 13:00 UHR | 15:00 - 17:00 UHR

**ORT:** convita Apotheke am EvK Eickel Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Unsere Kosmetikberaterin gibt individuelle Tipps abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, damit Sie die passende Pflege für Ihr Hautbild erhalten. Die Beratung ist kostenlos, lediglich um eine telefonische Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Nada Bennouna

**VERANSTALTER:** convita Apotheke am EvK Eickel

Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Nada Bennouna | Tel. 02325 587086

#### **Gesundheit und Familie**

9:00 - 11:00 UHR

ORT: Café 26

Von-der-Heydt-Straße 26 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Migrationshintergrund. Es werden Wege zur Gesundheitsförderung aufgezeigt und Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt. Außerdem gibt es Informationen über das Krankheitsbild Demenz und die Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten.

**REFERENT/INNEN:** Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne, Gabriele Lau-Lüdke, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

**VERANSTALTER:** Kommunales Integrationszentrum

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne in Kooperation mit dem

Familienzentrum "Hand in Hand"

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

### **DI 01. April 2014**

#### Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Caritasverband Herne-Wanne Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

**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. Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325 9280-17

#### Seniorengymnastik

9:15 - 10:15 UHR

**ORT:** Bewegungsraum, 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 Bendner, Judith Pitz **VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### 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 Patienten wird bei den Treffen durch Übungen der Wahrnehmungsfähigkeit gefördert. Gemeinsames Singen, das Chorsprechen von Gedichten und Sprech- und Sprachübungen kommen den Gruppenteilnehmern 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 und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500



# Praxis Naturheilkunde Lernberatung

#### Helga Jeschonnek

Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103 44623 Herne 02323.9872083 info@naturheilpraxis-herne.de www.naturheilpraxis-herne.de





#### **Therapieschwerpunkte**

Kinesiologische Behandlung Pädagogische Behandlung Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß Traditionelle Chinesische Medizin Cranio-sacrale-Osteopathie Mykotherapie

### **DIENSTAG**

#### Gesundheitstag im Altenhilfezentrum

10:00 - 16:00 UHR

**ORT:** DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Die BGW Bochum (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) hält einen Vortrag zum Thema Händehygiene und Hautschutz. Die Panda Apotheke bietet einen Gesundheitscheck an (Blutdruck messen, Zuckertest etc.). Hörgeräte Winkelmann berät und kontrolliert das Hörgerät. Die Firma Luttermann, Dienstleister im Gesundheitswesen, berät zu Ernährung, Inkoversorgung, Hilfsmitteln etc.

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Heike Hüppe-Saatz Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0

#### Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:45 - 11:30 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 Bendner, Judith Pitz **VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Aktuelle Therapiemöglichkeiten in der Behandlung der Volkskrankheit Arthrose

#### Wahrheiten und Irrglauben

13:00 - 14:00 UHR

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

**THEMA:** Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.

REFERENT: Dr. Oliver Meyer

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

der St. Elisabeth Gruppe Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Stein | Tel. 02325 986-2000

#### "Hilfe ich kann nicht mehr!"

13:00 - 15:00 UHR

**ORT:** Gästehaus St. Elisabeth Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

**THEMA:** Informationsveranstaltung zum Thema Demenz. Vortrag und Diskussion für pflegende Angehörige zu Erkrankung, Umgang, Entlastungs- und Finanzierungsmodellen. Die zeitgleiche Betreuung der erkrankten Menschen ist im Gästehaus gesichert.

**REFERENTEN:** Frau Haupt, Dipl. Sozialpädagogin, Gerontopsychiatrische Beratung, Gabriele May-Witt, Soziale Beratung, Axel Böttcher, Dipl. Pflegewissenschaftler, Einrichtungsleitung und Pflegedienstleitung

**VERANSTALTER:** Gästehaus St. Elisabeth Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Axel Böttcher, Gabriele May-Witt

Tel. 02325 9126-0

#### Armbad nach Kneipp

14:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

**REFERENTIN:** Frau Schwarze

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.

DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-5800

#### Sport mit (chronischer) Arthrose

14:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Trainingsraum annavita, St. Anna Hospital Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

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

**REFERENT:** Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

**VERANSTALTER:** annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter

Tel. 02325 986-2450

### **DI 01. April 2014**

#### Versicherungen für Senioren 50Plus

14:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Verbraucherzentrale Herne, 4. Etage, Raum 427 Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**THEMA:** Der demografische Wandel macht die Generation 50Plus für die Versicherer immer attraktiver. Was bedeutet dies jedoch für die Hernerin bzw. den Herner?

Aufgrund der veränderten Altersstruktur ist es jetzt an der Zeit, dass die älteren Herner Bürger sich mehr und mehr mit der privaten Altersvorsorge wie der privaten Pflegeversicherung auseinander setzen und über die verschiedenen Versicherungen aufgeklärt werden. Bei der Veranstaltung wird über die wichtigen und die weniger wichtigen Versicherungen gesprochen. Welche Versicherungen benötigen Singles, Familien oder Senioren? Wie kann die Versicherung günstiger werden statt immer teurer? Der Versicherungsberater Peter Rösler gibt Tipps und Empfehlungen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird jedoch um verbindliche Voranmeldung gebeten.

**REFERENT:** Peter Rösler, Versicherungsberater der VZ NRW **VERANSTALTER:** Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ingrid Deutmeyer Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de

#### Bewegt ÄLTER werden in Herne!

Spielend gesund ernähren

15:00 - 18:00 UHR

**ORT:** Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Der Ernährungsparcours umfasst vier "Stationen", die sich jeweils einem Thema widmen: Zucker, Fett, Ballaststoffe und Vitamin C. An jeder Station sind drei themenbezogene Lebensmittel aufgebaut, davor entsprechend drei Mengen mit dem jeweiligen Stations-Inhaltsstoff (Würfelzucker, Fettwürfel, Ballaststoff oder Vitaminpulver). Die Lebensmittel sind mit Zahlen versehen, die Inhaltsstoffe mit Buchstaben. Die Teilnehmer erhalten eine Quizkarte, auf der ein Lösungssatz mit dreizehn Buchstaben gesucht wird. Anhand der Quizkarte können die Teilnehmer den Parcours durchlaufen und durch richtiges Zuordnen von Inhaltsstoffmengen zu den jeweiligen Lebensmitteln die richtigen Buchstaben für den Lösungssatz an die richtige Stelle auf der Karte eintragen.

**REFERENTIN:** Nadine Ladwein, Dipl. Oecotrophologin

**VERANSTALTER:** BKK vor Ort

Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum in Kooperation mit

Barmenia Versicherungen und dem SSB Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Mehlkopf | Tel. 0234 479-2200

#### Killer hoher Blutdruck

15:00 - 16:00 UHR

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

**THEMA:** Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars für Bluthochdruckpatienten 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

ANSPRECHPARTNER: Prof. Dr. med. Klaus Kisters

Tel. 02325 986-2100



Das ganzheitliche Behandlungssystem bei Nagelpilz

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche stellen wir Ihnen das neuartige, ganzheitliche Behandlungskonzept **Mykoletal System** vor und bieten Ihnen eine Detoxbehandlung – auf Wunsch in Kombination mit einer med. Fußpflege – zu Schnupperpreisen an.



Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/9012-0 oder - 23 www.zaenker-web.de | E-Mail: info@zaenker-web.de

### **DIENSTAG**

#### SSB-Aktivtag "Bewegt ÄLTER werden in Herne!"

15:00 - 18:00 UHR | 14:30 UHR (EINLASS)

ORT: Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Bewegung ist unbestritten ein wichtiges Lebensmittel für jeden Menschen, vor allem für Ältere. Der Aktivtag "Bewegt ÄLTER werden in Herne!" möchte motivieren, die Lebensqualität durch Bewegung, Spiel und Sport zu erhöhen, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten. Kompetente Übungsleiter/innen aus Herner Sportvereinen stehen bereit, praktische Anregungen in Bezug auf Alltagsbewegungen zu geben, diese zu erklären und gemeinsam auszuprobieren.

Besonders Bereiche, die für die "Älteren" wichtig sind, wie Stärkung des Geistes, Beweglichkeit, Sinnesorientierung, Kräftigung und Sturzprophylaxe werden eingehend beleuchtet. Teilnehmer, die zu regelmäßiger gemeinsamer Bewegung finden möchten, bekommen Informationen über das breite Spektrum der Herner Sportvereine, die für jedes Interesse und Bedürfnis ein Angebot haben.

Zu dieser Veranstaltung können sich alle Interessierten bei der Koordinierungsstelle "Bewegt ÄLTER werden in Herne!" im Stadtsportbund Herne e.V. oder über einen Sportverein anmelden.

**KOOPERATIONSPARTNER:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne, Seniorensicherheitsberatung (SeSiBe), vertreten durch die Polizei NRW, Herner Pflegestützpunkt, Familien- und Krankenpflege Herne e.V., BKK vor Ort

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne e.V.

Koordinierungsstelle "Bewegt ÄLTER werden in Herne!" SSB-Fachschaft "Sport der Älteren"

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Marion Wozniak, Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes Herne e.V.

Petra Thiele, Koordinatorin des Programms "Bewegt älter werden in NRW/Herne!" | Tel. 02323 53693

#### Bewegungsspiele

15:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Bewegungsspiele für Rollstuhlfahrer

**REFERENTIN:** Frau Gersch

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

DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

#### "Die blaue Maschine" von Heike Ellermann

16:30 UHR

**ORT:** Hauptbibliothek Wanne Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren:

Eines Morgens steht mitten im Wald plötzlich eine seltsame blaue Maschine mit vielen bunten Bürsten, Zahnrädern und Kurbeln. Die Tiere im Wald wundern sich, für wen diese Maschine wohl gedacht sein könnte: Der Hirsch glaubt eine Schrubbmaschine für sein Geweih darin zu sehen, der Igel eine Igel-Poliermaschine und der Hase gar eine Hasenohren-Kraulmaschine. Aufgeschreckt von dem Spektakel empfiehlt ein kleiner Marienkäfer den Tieren, den Biber am Fluss um Rat zu fragen. Der ist begeistert, als er endlich seine längst bestellte Zahnputzmaschine erhält! Eine Dia-Geschichte, die Lust auf Zähneputzen macht.

Für Kindergärten besteht die Möglichkeit, das Bilderbuchkino vormittags in einer geschlossenen Veranstaltung zu besuchen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

**VERANSTALTER:** Stadtbibliothek Herne Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

### Judo-Schnuppertrainingseinheiten für jedes Alter

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:** Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo.

16:30 - 18:00 Uhr | Kinder (6 -10 Jahre) 18:00 - 19:30 Uhr | Jugendliche (10 - 15 Jahre)

19:30 - 21:15 Uhr | Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

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

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



### **O1. April 2014**

#### **Judo-Schnuppertraining**

für Menschen mit Behinderungen

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:** Zielgruppengerechte Einführung in die olympische, paralympische und special olympische Zweikampfsportart Judo für

Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und aller Altersgruppen.

**REFERENT/INNEN:** Nadine Rogausch, Jessica Kaßubeck, Volker Gößling und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



### **DIENSTAG**

#### Gesunder Darm – Gesunder Mensch

### Gesundheitsberatung für Frauen in Kombination mit sanfter Yogaarbeit

17:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Gleichstellungsstelle der Stadt Herne Berliner Platz 5 | 44623 Herne

**THEMA:** Mittels Ernährungsberatung, Bewegung und Stressbewältigung z. B. durch sanfte Yogaarbeit werden gesundheitsfördernde Maßnahmen aufgezeigt und individuell erarbeitet. Sie sollen die Funktionalität des Darms positiv beeinflussen und somit nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Wohlbefinden stärken können.

Bitte bringen Sie für diesen Termin eine Gymnastik- bzw. Yogamatte mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an, die Sie in der Ausführung von Yogahaltungen nicht einengt.

**REFERENTINNEN:** Silke Bender, Melanie Teubener

**VERANSTALTER:** Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Wissmann | Tel. 02323 16-2208

#### Hip Hop Tanztraining für Menschen ab 12

17:00 - 18:00 UHR

ORT: Jugendtreff "Am Freibad" | Am Freibad 30 | 44649 Herne

**THEMA:** Immer dienstags treffen sich im Jugendtreff "Am Freibad" Hip Hop Begeisterte zum gemeinsamen Tanztraining. Schaut einfach mal rein und macht mit – vielleicht habt ihr ja auch Lust, regelmäßig dazu zu stoßen und euch an kleinen Tanzaufführungen zu beteiligen. Also: einfach mal reinschnuppern!

**REFERENTIN:** Susanna Mazik

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff "Am Freibad"

Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

### Behandlung der Zuckerkrankheit durch drastischen Gewichtsverlust – Wie geht das?

17:00 UHR

**ORT:** Kapelle im Evangelischen Krankenhaus Herne Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist häufig verknüpft mit Übergewicht. Gewichtsverlust ist eine wirksame Möglichkeit, die Zuckerkrankheit zu verbessern oder gar ganz zum Verschwinden zu bringen. Leider fällt es den Betroffenen aber oft sehr schwer, ihr Gewicht drastisch zu vermindern. Neue Verfahren ohne Operation wie die Einlage eines Magenschlauchs (EndoBarrier) stehen auch in Herne zur Verfügung. Der Vortrag stellt Betroffenen mit Übergewicht und Zuckerkrankheit die Behandlungsmöglichkeiten vor.

**REFERENT:** Dr. Andreas Leodolter

Chefarzt Innere Medizin EvK, Ernährungsmediziner

**VERANSTALTER:** Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Andreas Leodolter | Tel. 02323 498-2051

### Gesundheitssport für Alle ab 18 (inklusives Angebot)

#### – auch für Menschen mit Handicap und Demenz

17:30 - 18:45 UHR

**ORT:** Turnhalle der Grundschule Ohmstraße Ohmstraße 2 | 44629 Herne

#### THEMA:

In dieser Gruppe werden mit Spaß folgende Ziele verfolgt:

#### Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Angestrebt wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

#### Verminderung von Risikofaktoren

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen etc. aus.

#### Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Gesundheitssportliche Aktivitäten können über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen zu bewältigen. Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

#### Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme an Gesundheitssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.

#### Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiter/innen, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend.

**REFERENTIN:** Petra Herrmann-Kopp

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Herrmann-Kopp | Tel. 0177 4544081

### **DI 01. April 2014**

#### Mehr Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen und Krebs

17:30 - 18:30 UHR

**ORT:** Praxis für alternative Gesundheitsmethoden Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

**THEMA:** Lebensqualität trotz Chemo-/Strahlentherapie und bei chronischen Erkrankungen: Dieses Ziel kann durch bewährte Methoden erreicht werden. Die Naturheilkunde kann bestimmte Symptome lindern. Ein Vortrag informiert, und gezielte Fragen finden Antworten.

Um Anmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Jutta Mehlau, Heilpraktikerin

**VERANSTALTER:** Jutta Mehlau

Praxis für alternative Gesundheitsmethoden Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehlau | Tel. 0151 14315128

#### 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 aktivieren? Wer möchte, darf während des Vortrags auch einige Tees probieren.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

**VERANSTALTER:** Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

#### Gesunder Rücken

18:00 - 18:45 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

und Tipps für den Alltag.

**REFERENTIN:** Grecia Beyer | Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

18:15 - 19:15 UHR

**ORT:** Sporthalle des Gymnasiums Eickel Gabelsberger Straße 22 | 44652 Herne

**THEMA:** In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungsformen zielen auf Muskelaufbau und -straffung, wobei insbesondere Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen werden. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Anja Skiba

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Auch Selbsthilfegruppen müssen sich bewegen!

#### Neue (andere) Wege in der Sucht-Selbsthilfe

18:30 UHR

**ORT:** Diakonie Herne, Begegnungszentrum Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

**THEMA:** In einer offenen Gesprächsrunde stellen die Suchtberatung und die Selbsthilfegruppen ihre Arbeit im Rahmen der Sucht-Selbsthilfe vor:

Projekte der Suchtberatung für unsere Gruppen Gemeinsame Projekte und Aktivitäten aller Gruppen Projekte und Aktivitäten der einzelnen Gruppen

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

**REFERENTEN:** Klaus Hackforth, Wolfgang Hammelmann

**VERANSTALTER:** Team Suchtberatung in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches 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



### 01. April 2014

#### Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga

19:00 - 20:45 UHR

**ORT:** Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die anregende Wirkung dieser Übungen auf die Selbstheilungskräfte des Menschen ist hinreichend belegt und kann gezielt bewegungstherapeutisch eingesetzt werden. Ein Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene. Yogamatten sind vorhanden, lediglich bequeme (Sport)Bekleidung ist erforderlich.

**REFERENT/INNEN:** Anke Vecker, Werner Koberstein

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck

Tel. 02325 374-265

#### **Muskel-Aufbau-Training**

#### nach gesundheitlichen Aspekten

19:00 - 20:00 UHR

**ORT:** Turnhalle Vellwigstraße Vellwigstraße 28 | 44627 Herne

THEMA: Wir wollen durch einen Gerätezirkel die geschwächte

Muskulatur kräftigen. Um Anmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Annegret Tomczak

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V. Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN:

Annegret Tomczak | Tel. 02323 32025

#### Judo-Schnuppertraining

#### Speziell für Erwachsene (Wiedereinsteiger)

19:30 - 21:15 UHR

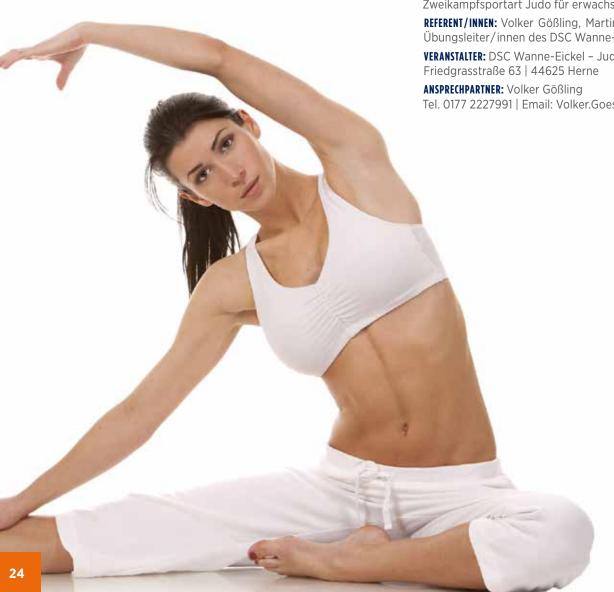
ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo für erwachsene Wiedereinsteiger.

REFERENT/INNEN: Volker Gößling, Martina Rutkowski und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.

Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



### **Evangelisches Krankenhaus Herne**

Betriebsstelle Herne

Wiescherstr. 24 Telefon 02323 . 498 - 0

Betriebsstelle Eickel

Hordeler Str. 7 - 9 Telefon 02323 . 498 - 9 0

Verwaltungsdirektor:

Werner Karnik

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Pflegedirektorin:

Beate Schlüter-Rickert

Im Evangelischen Krankenhaus Herne stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 12 Fachkliniken. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine Behandlung

auf höchstem Niveau.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen an beiden Standorten des EvK in Herne-Mitte und in Eickel insgesamt 451 Betten zur Verfügung. Über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Betreuung.





#### **Kompetenz Innovation** Menschlichkeit







#### Medizinische Kliniken am EvK Herne

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

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

Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Andreas Leodolter 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

Dr. med. Carin Scherer-Kohsik

**EvKHerne** 

### **MITTWOCH**

#### Kinästhetik-Event

9:00 - 16:30 UHR

**ORT:** DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung möchte Pflegepersonal die Gelegenheit bieten, in die Kinästhetik hineinzuschnuppern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, daher wird um vorherige Anmeldung gebeten.

**REFERENT:** Werner Grafen

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

DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Clewemann | Tel. 02325 969-470

#### **Gesundheit und Familie**

9:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Kommunales Integrationszentrum Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Migrationshintergrund. Es werden Wege zur Gesundheitsförderung aufgezeigt und Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt. Außerdem gibt es Informationen über das Krankheitsbild Demenz und die Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten.

**REFERENT/INNEN:** Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne, Gabriele Lau-Lüdke, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

**VERANSTALTER:** Kommunales Integrationszentrum Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

# 26. Herner Gesundheitswoche 2014 "Bewegte Stadt Herne"

#### **Fachtagung Sport**

des Ausschusses für den Schulsport für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Übungsleiter/innen und Mitarbeiter/innen im Ganztag

### Gesundheit der Lehrer/innen, Erzieher/innen, Übungsleiter/innen

im Rahmen der Fachtagung des Schulamtes für die Stadt Herne und des Bildungsbüros Herne Gesundheitsmanagement für Lehrer/innen und pädagogische Mitarbeiter/innen Mittwoch, 02. April 2014, 10:00 – 16:00 Uhr

Mont-Cenis-Gesamtschule, Mont-Cenis-Str. 180, 44627 Herne

Programm: Stehcafé ab 9:50 Uhr

10:00 Eröffnung der Fachtagung in der MCG-Aula **Impulsreferat zu Gesundheitsmanagement für Lehrerinnen und Lehrer** 

11:30 Markt der Möglichkeiten (Unterstützungsangebote in Herne)
Imbiss

12:30 - 14:00 / 14:15 - 15:45: 2 Workshop-Phasen

- Organisatorische Hilfen u. Umgang mit heterogenen Gruppen in den Sportbereichen: Fußball / Basketball Völkerball-Varianten Bewegungslandschaften
- Hamsterrad Schule Zeit- u. Selbstmanagement (Tanja Honka)
- Burnout Einblicke und Auswege (Ina Bennink)
- Entlastungsstrategien (N.N.)
- Lehrergesundheit stärken und erhalten (Landesprogramm BuG)

Infos: Volker Gößling (Berater im Schulsport), Volker.Goessling@DSC-Judo.de Hinweis: Die Fachtagung ist eine anerkannte Lehrer/innen-Fortbildung.

Anmeldung bis 26.03.2014 mit dem gewünschten Workshop (Erst-, Zweit- und Drittwunsch) an das Schulamt für die Stadt Herne per E-Mail an maik.neumann@herne.de oder telefonisch bei Maik Neumann unter 02323 / 16-3401











### MI 02. April 2014

#### Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Caritasverband Herne Schulstraße 16 | 44623 Herne

**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

#### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 - 11:30 UHR TROCKENGYMNASTIK

**ORT:** DRK-Haus

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

#### 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:** Magdalene Sonnenschein

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969500

#### Gesunde und ausgewogene Ernährung

10:00 - 10:45 UHR

**ORT:** Aufenthaltsraum Station 3, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße  $2\mid 44651$  Herne

**REFERENTIN:** Birgit Peters, Oecotrophologin **VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Fit ab 50

10:00 - 10:45 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Ein Workout für den ganzen Körper mit altersgerechten

Übungen für Junggebliebene. **REFERENTIN:** Ömriye Wandt-Kopitz

**VERANSTALTER:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### "Guck mal was ich kann!"

#### **Entwicklung vom Baby zum Kleinkind**

10:00 - 12:00 UHR

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

**THEMA:** Jeden Tag entdecken Kinder ein Stückchen mehr von der Welt und entwickeln sich und ihre Fähigkeiten weiter. Die Veranstaltung soll Eltern zeigen, wie Kinder sich in den ersten 18 Lebensmonaten entwickeln, mit welcher Freude sie jeden Tag etwas Neues lernen und wie sie dabei sinnvoll unterstützt werden können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen, daher wird um Anmeldung gebeten.

**REFERENTIN:** Frau von der Lippe, Physiotherapeutin

**VERANSTALTER:** Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne, Familienhebammen | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Manuela Hölzel-Bendzuck

Tel. 02323 16-3436

#### Einführung in das Nordic Walking

10:00 - 13:45 UHR

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

**THEMA:** Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

**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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

### **MITTWOCH**

#### Hockergymnastik

11:00 - 12:00 UHR

ORT: DRK-Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Hockergymnastik für Senioren zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und zur Sturzprophylaxe.

**REFERENT: Rolf Sonnenschein** 

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

DRK-Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

#### Körperpflege-Workshop

#### mit Naturkosmetik von Dr. Hauschka

#### 11:00 UHR

**ORT:** convita Apotheke am EvK Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

THEMA: Tauchen Sie ein in die Naturkosmetik von Dr. Hauschka. Für die Teilnahme gibt es keine Altersbegrenzung. Erfrischt und gestärkt, entspannt und umsorgt genießt Ihr Körper die Pflege und Aufmerksamkeit, die in dem Workshop vermittelt wird.

REFERENTIN: Sandra Malik

**VERANSTALTER:** convita Apotheke am EvK Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Malik | Tel. 02323 1463542

#### Wirbelsäule

11:00 - 11:45 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Übungen für die Wirbelsäule sind die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Mit gezielten Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen.

**REFERENTIN:** Grecia Beyer **VERANSTALTER:** Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### **Bewegung und Sport bei Diabetes**

11:00 - 12:30 UHR

ORT: Sporthalle des TV Wanne 1885 e.V. Plutostraße 19 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher - Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Monika Stapel

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### 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 und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ruth Schwan | Tel. 02325 969-500

#### Vortrag "Umgang mit Demenz"

13:00 - 14:00 UHR

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

THEMA: Der Vortrag informiert über den Umgang mit Demenz, die Symptome und die Diagnose sowie über Therapiemöglichkeiten und den Bezug zur persönlichen Biographie.

**REFERENT:** Herr Dr. Herzbruch

**VERANSTALTER:** Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof | Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne ANSPRECHPARTNER: Sven Heidrich | Tel. 02323 994923



### MI 02. April 2014

#### **Bewegung und Sport bei Diabetes**

13:15 - 14:45 UHR

**ORT:** Seniorenzentrum St. Georg Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN: Monika Stapel** 

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### A Walk In The Park!

14:00 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. Im Anschluss findet ein gemütliches Kaffeetrinken im Café des Hauses statt.

REFERENT: Gerd Bollmann (MdB a. D.)

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969400

#### Sport mit Adipositas und Diabetes

14:00 - 16:00 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

#### Fit in geselliger Runde

15:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Mont-Cenis-Straße 267c | 44627 Herne

**THEMA:** Wer in geselliger Runde Körper und Geist mit gymnastischen Übungen in Schwung bringen möchte, ist hier richtig. Für die Veranstaltung gibt es keine Altersbeschränkung.

**REFERENTIN:** Susanne Ishorst

**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e.V. Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Ishorst | Tel. 02325 92960-56

#### **Dufte!**

#### Natürlich pflegende Deos selber herstellen

15:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Verbraucherzentrale Herne Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**THEMA:** Einige Inhaltsstoffe von handelsüblichen Deos werden in den Medien zunehmend als gesundheitlich bedenklich eingestuft. Durch die Verwendung von natürlichen Inhaltskomponenten sind handgefertigte Deos empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt.

Der Workshop richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl bis 27.03. per Tel. 02323 44746 oder Fax 02323 40048 oder Email: herne.umwelt@vz-nrw.de.

REFERENTINNEN: Silke Gerstler (Verbraucherzentrale Herne),

Barbara Nickel (entsorgung herne)

#### **VERANSTALTER:**

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 (1. OG) | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Silke Gerstler | Tel. 02323 44746 entsorgung herne AöR | Südstraße 10 | 44625 Herne ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Nickel | Tel. 02323 16-2427

#### Power, Entspannung und freche Früchtchen

#### Ein bewegter, traumhafter Nachmittag für 6 – 14jährige

15:30 - 18:00 UHR

**ORT:** Jugendtreff "Am Freibad" Am Freibad 30 | 44649 Herne

**THEMA:** Wir wollen einen schönen Nachmittag zusammen verbringen, uns etwas auspowern, bei einer schönen Traumreise entspannen und die "frechen Früchtchen" genießen.

**REFERENTIN:** Heike Borgwardt

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff "Am Freibad"

Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

### MITTWOCH 02. April 2014

#### Ein bewegter und bewegender Nachmittag

16:00 - 18:00 UHR

**ORT:** Hedwigs-Stübchen Hauptstraße 311 | 44649 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung wendet sich an Interessierte und Angehörige von Demenzerkrankten und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz. Sie erfahren etwas über unsere Betreuungsangebote wie 10 Minuten-Aktivierung, Sinnes- und Orientierungstraining, Validation und die Vielfalt weiterer Möglichkeiten. Bei einer Tasse Kaffee werden Fragen beantwortet, gleichzeitig lernen Sie unsere Räumlichkeiten kennen.

**REFERENTIN:** Schwester Hedwig Gamain (gerontopsychiatrische Fachkraft)

**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e.V., Sozialstation

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rita Ludwig | Tel. 02325 9280-80

#### **Wandern als Therapie**

#### Die Jakobusgruppe des St. Marien-Hospitals Eickel stellt sich vor 16:00 – 17:30 UHR

**ORT:** Haus am Grünen Ring, Raum 19 Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

**THEMA:** Ein Bildvortrag zu den gesundheitsfördernden Effekten des Wanderns auf dem Jakobusweg. Vorgestellt wird die 3. Etappe der Pilgergruppe von Görlitz bis Mlada Boleslaw mit vielen Insidertipps für alle, die zum ersten Mal auf dem berühmten historischen Pilgerweg wandern möchten.

REFERENT/INNEN: Teilnehmer/innen der Jakobusgruppe

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

### Moderne Verfahren zur Früherkennung und Therapie des Prostatakrebses

#### Was Mann wissen muss

16:00 - 17:30 UHR

**ORT:** Beratungszentrum MARIA Care Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

**THEMA:** In dem Patientenseminar werden ausführlich folgende Fragen besprochen: Macht der PSA-Test zur Früherkennung Sinn? Gibt es Alternativen? PSA-Erhöhung nach mehreren Biopsien – was tun? Kann die moderne Bildgebung (Kernspin, Elastographie etc.) helfen? Roboterchirurgie: Eine echte Innovation im Vergleich zur offenen OP?

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.

**REFERENT:** Dr. med. Rein-Juri Palisaar, Oberarzt der Urologischen Klinik Marienhospital

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

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

#### Was ist wirklich pures Gift für die Leber?

### Wie unsere "Ernährungsmanagerin" über Speckröllchen entscheidet

16:00 - 20:00 UHR

**ORT:** Kulturzentrum Herne, Raum 64 der VHS Herne Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Informationsveranstaltung ergänzt aktiv den 17. Herner Lebertag 2014 mit vielfältigen Angeboten. Was haben Melone, Löwenzahn, Grapefruit, Mariendistel, Artischocke und die passenden Schüssler-Salze gemeinsam? Sie sind echte Freunde unserer Leber, der Fettmanagerin Nr. 1 aller Organe. Die Leber ist das Multitalent im Körper, eine "Kläranlage" - 24 Stunden im Dienst. Sie wandelt Cholesterin in Gallensäure und sorgt für Fettverdauung. Sie reguliert, filtert und hilft uns, Sacher-Torte und Käseschnittchen zu verdauen.

Doch scharfes, fettiges Essen ist ein gefährlicher Großangriff auf die Leber. Durch unbewusste Ernährung, Bakterien, Viren, Alkohol, Konservierungsstoffe, Nahrungsmittelzusätze wird sie stark beansprucht – und wehrt sich! Eine Leberstörung ist schleichend und unauffällig. Neben dem bekannten "Hüftgold" können sich spürbar Leistungsschwäche, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Gewichtsveränderung, Völlegefühl und andere unliebsame Symptome einstellen.

Wir bieten Ihnen einen Informationsabend rund um die fünf größten Leber-Risiken im Alltag. Genießen Sie eine schmackhafte Ernährungsberatung zu eisenhaltiger Kost, Hepatitis als Diagnose, erhöhten Leberwerten, Fettleber und blicken Sie auf den Lebensstil, der unser Multifunktionstalent mehr oder weniger beeinflusst. Gehen Sie mit uns ans "Eingemachte"!

Aus pharmazeutischer Sicht werden Ihnen Schüssler-Salze, Hepatitisimpfungen – besonders bei Auslandsaufenthalten – und homöopathische Gesundheitsansätze zur Entgiftung und Entlastung der Leber vorgestellt. Leberfreundliche Kochtipps, Säfte, Tees und Präparate aus dem Reformhaus und der Natur helfen Ihnen, fettreichen Ballast abzuwerfen und Leber und Galle einen "schmackhaften Gefallen" zu tun.

Ihren Einsatz für die Gesundheit belohnen wir als Krankenkasse sehr gern: Der AktivBonus der Knappschaft honoriert das Interesse an Fachvorträgen zum Thema Gesundheit & Prävention. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung bringt Ihnen nicht nur bares Geld – an unserem Infostand erhalten Sie 5 Bonuspunkte und haben einmal Zeit für sich und Freude an wertvollen, individuellen Gesprächen. Gern geschehen!

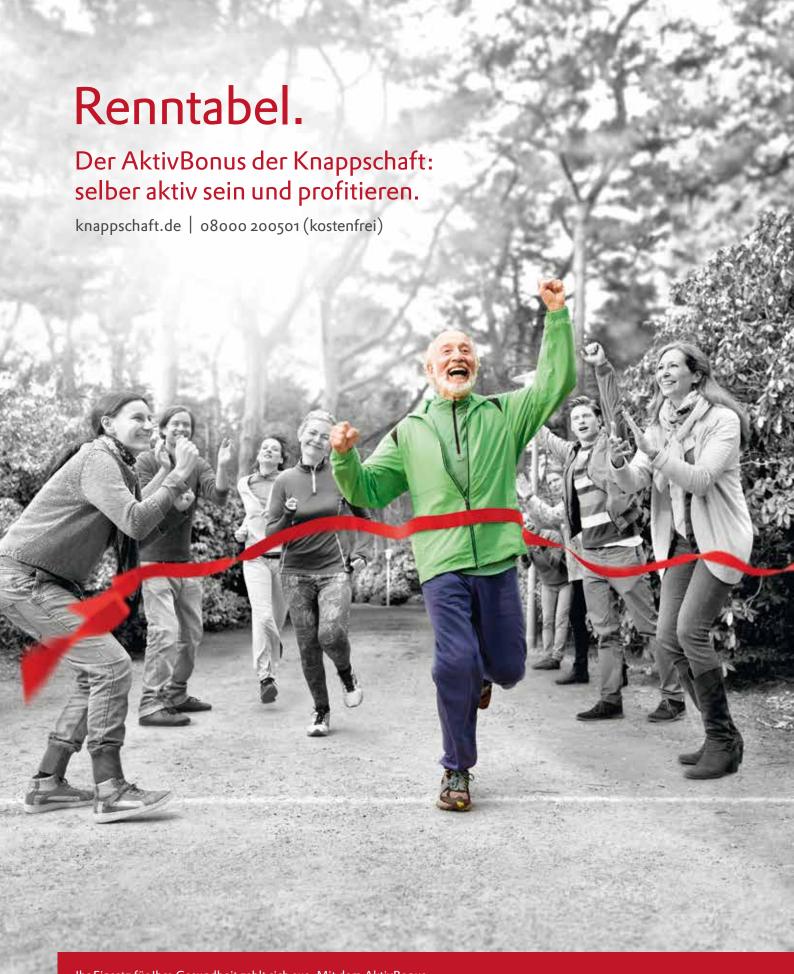
**REFERENTINNEN:** Katharina Teklote, staatl. geprüfte Diätassistentin, Bärbel Wigge, Ernährungsberaterin, Silvia Diko, PTA Pinguin-Apotheke Herne, Christiane Weilemann, Reformhausfachberaterin, Kezban Kilinc, Kundenberaterin Knappschaft Herne

**VERANSTALTER:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne Westring 219 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Simone Förster | Tel. 02323 1406-71

Kezban Kilinc | Tel. 02323 1406-12

Email: kundenservice-recklinghausen@kbs.de



Ihr Einsatz für Ihre Gesundheit zahlt sich aus: Mit dem AktivBonus belohnt die Knappschaft Versicherte für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Angeboten. Ob Schutzimpfungen, Vorsorge oder Besuch von Gesundheitskursen, Fitness-Studios oder Sportvereinen – je mehr Sie für sich tun, desto mehr bekommen Sie von uns. Bei regelmäßiger Teilnahme am AktivBonus sogar bis zu 160 Euro. Mehr erfahren Sie unter www.knappschaft.de



# 26. Herner Gesundheitswoche 2014 "Bewegte Stadt Herne"

#### **Fachtagung**

des Schulamtes für die Stadt Herne und des Bildungsbüros Herne für Lehrkräfte und Mitarbeiter/innen im Ganztag

# Gesundheitsmanagement für Lehrer/innen und päd. Mitarbeiter/innen

Mittwoch, 02. April 2014, 10:00 – 16:00 Uhr Mont-Cenis-Gesamtschule, Mont-Cenis-Str. 180, 44627 Herne

Programm: Stehcafé ab 9:45 Uhr

- 10:00 Eröffnung der Fachtagung in der MCG-Aula Impulsreferat zu Gesundheitsmanagement für Lehrerinnen und Lehrer und päd. Mitarbeiter/innen
- 11:30 Markt der Möglichkeiten (Unterstützungsangebote in Herne) Imbiss

12:30 - 14:00 und 14:15 - 15:45 Uhr: 2 Workshop-Phasen

- Hamsterrad Schule Zeit- u. Selbstmanagement (Tanja Honka)
- Burnout Einblicke und Auswege (Ina Bennink)
- Entlastungsstrategien (N.N.)
- Lehrergesundheit stärken und erhalten (Landesprogramm BuG)
- Organisatorische Hilfen u. Umgang mit heterogenen Gruppen in den Sportbereichen: Fußball / Basketball, Völkerball-Varianten und Bewegungslandschaften

Infos: Volker Gößling (Berater im Schulsport), Volker.Goessling@DSC-Judo.de
Hinweis: Die Fachtagung ist eine anerkannte Lehrer/innen-Fortbildung.

Anmeldung bis 26.03.2014 mit dem gewünschten Workshop (Erst-, Zweit- und Drittwunsch)
an das Schulamt für die Stadt Herne per E-Mail an maik.neumann@herne.de
oder telefonisch bei Maik Neumann unter 02323 / 16-3401



stadt herne

www.gesundheit-in-herne.de



Ausschuss für den Schulsport Herne







### MI 02. April 2014

### 17. Herner Lebertag 2014

17:30 - 21:00 UHR / Eintritt frei

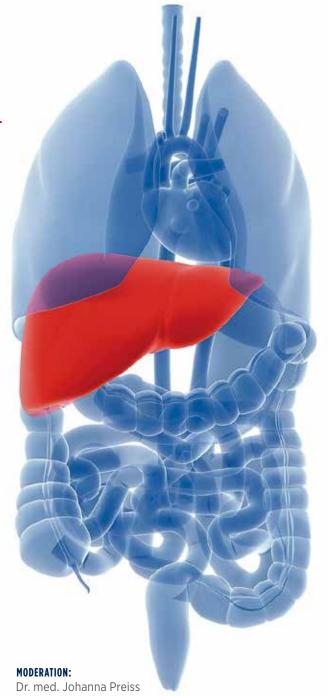
ORT: KULTURZENTRUM HERNE | VHS-SAAL

WILLI-POHLMANN-PLATZ 1 | 44623 HERNE

#### **Programm:**

- Begrüßung:

   17 Jahre Herner Lebertag
   Irene van Dongen (SHG)
- Wann sind erhöhte Leberwerte problematisch?
   Eine Kritische Bewertung
   PD Dr. med. A. Gillessen, Münster
- Hepatitis Fakten und Mythen Ingo v. Thiel - Deutsche Leberhilfe e.V., Köln
- Leber-Hirnstörung: alte und neue Behandlungsmöglichkeiten?
   Dr. med. A. Leodolter, Herne
- Lebertransplantation in Deutschland: "Ist eine neue Leber käuflich"? Prof. Dr. med. A. Canbay, Essen
- Patienten berichten über ihre Erkrankungen Moderation: Prof. Dr. med. H. Hartmann, Dr. med. C. Mittrop, Herne
- Pause
- Neues zur Hepatitis B Dr. med. G. Felten, Herne
- Eisenspeicherkrankheit und alpha1-AT-Mangel – Gibt es Fortschritte?
   Dr. med. A. Giese, Herne/Bochum
- Die Hepatitis C wird für alle heilbar! "Die Revolution beginnt jetzt"
   Dr. med. D. Hüppe, Herne



#### **VERANSTALTER:**

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V. Hepatitis Selbsthilfe e.V. - Herne/Bochum

#### KONTAKT:

Dr. med. Dietrich Hüppe Prof. Dr. Heinz Hartmann Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne Wiescherstraße 20 | 44623 Herne Tel. 02323 946220

Irene van Dongen Waltraud Kowalski Hepatitis SHG Herne Tel. & Fax 02361 9084035

### **MITTWOCH**

#### Biodanza

16:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Tanz und Bewegung für jedermann: Erleben Sie Entspannung pur durch Bewegung ohne Choreographie, bei der Sie sich von den Rhythmen der Musik leiten lassen. Die Veranstaltung ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

**REFERENTIN:** Frau Springorum

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

#### Paddel dich fit

#### "Finde heraus, was gut für dich ist!"

16:30 - 18:00 UHR

**ORT:** Bootshaus KCR II Rhein-Herne-Kanal (am Juliahafen, Kanalbrücke) Hertener Straße 24 | 44653 Herne

**THEMA:** Drachenbootschnuppertour ab 14 Jahre. Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung; zusätzliche Schwimmwestenpflicht (werden vom Verein gestellt). Die Veranstaltung dient der Förderung der Gemeinschaft und sozialen Kontakte sowie dem Muskelaufbau und der Rückenstärkung in der Natur und an der frischen Luft.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Turnschuhe, evtl. Regenkleidung, Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe, Handtuch). Weitere Infos unter www.ct-wanne.de.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt, daher wird um Anmeldung gebeten unter drachenboot@ct-wanne.de.

**REFERENTIN:** Ines Slembek

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

Hordeler Straße 12 | 446519 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ines Slembek | Tel. 02325 48935

#### Kanuaktionstag mit der Vätergruppe des KI

16:30 - 18:00 UHR

**ORT:** Canu-Touring Wanne 32/02 e.V. Hordeler Straße 12 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Infoveranstaltung für Väter dient der Vorbereitung eines ganztägigen Kanuaktionstages mit der Vätergruppe des KI und deren Kindern.

**REFERENT:** Gregor Slembek

 $\begin{tabular}{ll} \textbf{VERANSTALTER:} Stadt\ Herne,\ KI-Kommunales\ Integrationszentrum \\ \end{tabular}$ 

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gürkan Uçan | Tel. 02325 6589-313

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

16:30 - 17:30 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Dagmar Ambrus

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Starke Kids

#### Gesundheitssport für 6 – 12jährige Kinder mit Adipositas oder motorischen Schwierigkeiten

17:00 - 18:00 UHR

**ORT:** Gymnastikraum der Janosch-Schule Bismarckstraße 82 | 44629 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an Kinder mit Adipositas oder motorischen Schwierigkeiten. Es bietet ausreichend Raum und Zeit, Freude an der Bewegung zu erfahren, mobiler zu werden im Alltag und so z. B. länger laufen oder Treppen hoch rennen zu können. Vielfältige Bewegungs- und Spielsituationen werden als eigenständig aktiv und selbstwirksam erlebt. So gelangen die Kinder zu mehr Selbstvertrauen. Sie können zwischenmenschliche Kontakte mit anderen Kindern knüpfen und durch die Zusammenarbeit von Verein und Eltern an Mobilität gewinnen. Eine wertschätzende Vereinsmitarbeiterin steht ihnen jederzeit zur Seite und hilft, ihre Talente zu entwickeln.

REFERENTIN: Manuela Arnold-Klatt

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Arnold-Klatt | Tel. 0176 92266813

### MI 02. April 2014

#### Vital & sicher – Moderne Sturzprävention

17:30 - 19:00 UHR

**ORT:** AOK-Gesundheitszentrum Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

**THEMA:** Informationsveranstaltung zum Thema "Moderne Sturzprävention" für Vereine, Kursleiter/innen sowie Interessierte mit den Inhalten:

- · Risikofaktor Bewegungsmangel
- Bedeutung sportlicher Aktivität für die Gesundheit im Kontext der Sturzprävention
- Möglichkeiten der Umsetzung moderner Sturzprävention

Anmeldung bis zum 25.03.2014 unter Tel. 02323 144-502, Jutta Holecek (jutta.holecek@nw.aok.de)

**REFERNT:** Christian Kunert, Dipl. Sportlehrer

**VERANSTALTER:** AOK NordWest, Kundencenter Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

#### Fit und gesund

18:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Turnhalle der Erich-Fried-Gesamtschule Horststraße Ecke Bielefelder Straße | 44625 Herne

**THEMA:** Ein Allround-Gesundheitssportprogramm in der Halle für Frauen ab 25 Jahren. Für eine gesunde Körperhaltung werden mit Hilfe von Geräten, wie z. B. Gymnastikstab, Medizinball oder Hanteln, Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

**REFERENTIN:** Tanja Peters-Vogel, Wellness-Gesundheits-Trainerin

VERANSTALTER: TuS Holsterhausen 1928 e.V.

Hebbelstraße 3 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Peters-Vogel | Tel. 0176 96422711

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

18:00 - 19:15 UHR

**ORT:** Sporthalle der Horstschule Richardstraße 6 | 44625 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Brigitte Grand

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Leichter lernen, klarer denken - mit BrainGym

18:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Sitzungssaal des Rathauses Wanne Rathausstraße 20 | 44649 Herne

**THEMA:** Bewegung ist das Tor zum Lernen – unter diesem Motto hat der amerikanische Pädagoge Paul Dennison eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lern- und Denkfertigkeit entwickelt, die er zusammengefasst BrainGym nannte.

Die Übungen aus dem BrainGym helfen Menschen jeden Alters, ihr gesamtes Gehirnpotential besser zu nutzen und einen klaren Kopf zu bewahren. Das eigene Gehirn zu trainieren ist Voraussetzung für gute Leistungen beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Erinnern und Merken. Der Vortrag vermittelt Hintergründe und Zusammenhänge von Bewegung und Lernen. Konkrete Beispiele verdeutlichen die Wirkungen einzelner BrainGym-Übungen. Im Anschluss werden einige BrainGym-Übungen gemeinsam durchgeführt und erläutert.

REFERENTIN: Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung Helga Jeschonnek | Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne ANSPRECHPARTNERIN: Helga Jeschonnek | Tel. 02323 9872083

#### Laufen und Walken

#### (verschiedene Gruppen und Leistungsstärken)

18:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Gysenberg

(Treffpunkt Parkplatz gegenüber Freizeithaus)

44627 Herne

**THEMA:** Jeder ist herzlich willkommen – trainiert und untrainiert. Verschiedene Gruppen und Übungsleiter stehen bereit!

**REFERENTEN:** Robert Herrmann und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstr. 141 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Robert Herrmann | Tel. 02323 44215

#### **Bewegung, Spiel und Sport**

für 6 - 10jährige Mädchen

18:15 - 20:00 UHR

**ORT:** Sporthalle Westring Westring 201-203 | 44629 Herne

**THEMA:** Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung. Sie können in vielfältiger Weise die sprachliche, körperliche, emotionale und intellektuelle Entwicklung positiv beeinflussen. Das Angebot fördert gleichermaßen die motorischen wie auch die kognitiven und sozialen Kompetenzen der Kinder.

REFERENTIN: Manuela Arnold-Klatt

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Arnold-Klatt | Tel. 0176 92266813

#### Qigong zum Mitmachen

### Die Heilgymnastik der Chinesen, ist das was für mich?

18:30 UHR

**ORT:** Hauptbibliothek Wanne Wanner Straße 21 | 44649 Herne

**THEMA:** Qigong ist eine gesundheitsfördernde Selbstübemethode, die auf selbstregulierender Basis Medizin und Sport miteinander verbindet. Dadurch wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Die Heilpraktikerin und Autorin des Buches "Selbstheilung durch Qigong", Petra Stolle, hält einen einführenden Vortrag über Qigong und seine Wirkungsweise. Anschließend folgen praktische Übungsfolgen zum Mitmachen, die Teilnehmer können somit bereits erste Wirkungen von Qigong selbst erfahren.

Petra Stolle hat neben ihrem Buch auch eine DVD mit dem Titel "Qigong: Entspannung und Kraft nach der traditionellen chinesischen Medizin" herausgebracht. Sowohl das Buch als auch die DVD können in der Hauptbibliothek Herne-Mitte entliehen werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Eintrittskarten sind für einen Unkostenbeitrag von 4 € in den Hauptbibliotheken Herne-Mitte und Herne-Wanne erhältlich.

REFERENTIN: Petra Stolle, staatl. gepr. Heilpraktikerin,

Qigong- und Reiki-Lehrerin

**VERANSTALTER:** Stadtbibliothek Herne Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

#### Spiel, Sport und Bewegung

19:00 - 20:30 UHR

**ORT:** Sporthalle der Königin-Luisen-Schule Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

**THEMA:** Das Breitensportprogramm richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Eingeladen sind alle, die sich gern in einer Gruppe sportlich betätigen wollen – auch wenn sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und Ballspielen.

**REFERENT/INNEN:** Anke Vecker, Bewegungstherapeutin, Matthias Krol, Physiotherapeut

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Marienstraße 2 | 44651 Herne in Kooperation mit dem Stadtsportbund Herne e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

### MI 02. April 2014

#### Yoga

19:15 - 20:00 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**THEMA:** Klassische Yoga-Übungen mit dem ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

**REFERENTIN:** Ute Pajrowski-Elimer

**VERANSTALTER:** Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

#### **Judo-Schnuppertraining**

#### Speziell für Erwachsene (Neulinge)

19:30 - 21:00 UHR

**ORT:** Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel Im Sportpark 10 | 44652 Herne

**THEMA:** Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo für erwachsene Neueinsteiger.

REFERENT/INNEN: Volker Gößling, Martina Rutkowski und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e V

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

#### Alkoholismus – eine Familienkrankheit

19:30 - 21:30 UHR

**ORT:** Ev. Gemeindezentrum Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Gemischtes Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker sowie Al-Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.

**REFERENTEN:** Gruppensprecher

**VERANSTALTER:** Anonyme Alkoholiker / Al-Anon **ANSPRECHPARTNER:** Klaus | Tel. 01577 4397189





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.



### **DONNERSTAG**

#### Wiederaufbau und Stärkung der Muskulatur

8:30 - 11:30 UHR | 15:30 - 19:00 UHR

**ORT:** DRK-Haus

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Muskelaufbautraining an Sportgeräten zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und zur Sturzvorbeugung.

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

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

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Groth | Tel. 02325 969-491

#### Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Caritasverband Herne Schulstraße 16 | 44623 Herne

**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

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene 55Plus

9:15 - 10:15 UHR | 10:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENT: Klaus Schlicker** 

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

#### Seniorengymnastik

9:15 - 10:15 UHR

**ORT:** Bewegungsraum, 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 Bendner, Judith Pitz **VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 - 11:30 UHR TROCKENGYMNASTIK

**ORT:** DRK-Haus

Harkortstraße 29 | 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 TeilnehmerInnen 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:** Magdalene Sonnenschein

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969500



## DO 03. April 2014

#### Älter werden – fit bleiben

9:30 - 10:45 UHR

**ORT:** Gemeindehaus der Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne

**THEMA:** Bewegungsangebot für Frauen der 60Plus-Generation. Die Trainingsstunde wird effektiv gestaltet und ist dabei nicht überfordernd. Inhalte sind Stärkung und Kräftigung der Muskeln, Erhaltung der geistigen Fitness, Gleichgewichtstraining und Entspannung.

**REFERENTIN:** Tanja Peters-Vogel, Wellness-Gesundheits-Trainerin

**VERANSTALTER:** Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu

Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Peters-Vogel | Tel. 0176 96422711

## Wohlbefinden durch den Einsatz von Kräutern und ätherischen Ölen

10:00 - 12:00 UHR

**ORT:** DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Ätherische Öle können Schmerzen lindern, Fieber senken oder den Körper entspannen. Auch eine Handmassage schafft Wohlbefinden und Entspannung.

REFERENTINNEN: Frau Zawieja, Frau Losse

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

DRK-Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz | Tel. 02325 969-416

#### Bürostuhlmassage

10:00 - 16:00 UHR

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

**THEMA:** An diesem Tag wird eine jeweils 15minütige Massage auf dem Bürostuhl angeboten. Interessierte tragen sich bitte in eine Liste ein, die vor dem Raum ausliegt.

**REFERENTEN:** Pierre Etscheid, Heilpraktiker und Massagetherapeut, Sabine Rohn, Shiatsu- und Massagetherapeutin

VERANSTALTER: Urban Med Heil & Wellness Praxis

Bergmannstraße 17 | 44809 Bochum

**ANSPRECHPARTNER:** Pierre Etscheid | 0162 8792053

#### Klangentspannung

10:00 - 13:00 UHR

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

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Wellness, Entspannung, Loslassen – auch in diesem Jahr ein Bedürfnis vieler Frauen in der Herner Gesundheitswoche. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit.

Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang. Haben Sie schon von Entspannung mit Klang gehört? Sind Sie neugierig und wollen etwas Neues ausprobieren? Hier ist die Gelegenheit: Sevim Kaya, Heilpraktikerin für Alternative Therapien und Humanistische Psychotherapie, führt Sie ein in die Welt des sich Wohlfühlens und Loslassens, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, kleiner Meditation, Beobachtung des Atems bis hin zur Tiefenentspannung mit Klang.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decken, Kissen etc. Und bringen Sie auch Ihre Freundinnen mit! Wir freuen uns auf Sie!

**REFERENTIN:** Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Wissmann | Tel. 02323 16-2208

### Sanft und natürlich behandeln mit Wickeln und Aromamischungen

10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** convita Apotheke am EvK Eickel Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Der Vortrag informiert darüber, wie man mit Wickeln schon bei Kindern von klein auf Erkältungen behandeln, Bauchschmerzen lindern und das Einschlafen fördern kann. Durch die Zugabe von Aromamischungen wird die Heilung zusätzlich unterstützt. Um Anmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN: Maike Ernst** 

**VERANSTALTER:** convita Apotheke an der Akademie

Mont-Cenis-Str. 267 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Maike Ernst | Tel. 02325 50595

### **Gedächtnis- und Konzentrationstraining**

10:45 - 11:30 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 Bendner, Judith Pitz **VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

KLINIK für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

### **DONNERSTAG**

#### Klettern

#### 12:00 UHR

**ORT:** Kletterzentrum Neoliet

Flottmannstraße 53h | 44807 Bochum

**THEMA:** Klettern macht Spaß und beansprucht die volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ein idealer Sport zum Abschalten, zur Förderung von Kondition, Bewegungsflexibilität und motorischer Koordinationsfähigkeit. Praktische Einführung mit Anleitung zum Klettern und Sichern.

Um telefonische Anmeldung bis zum 31.03.2014 wird gebeten unter Tel. 02325 374270 (Evelyn Habermehl).

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### **I** Sozialstation

## Selbstständig leben – solange es geht.

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



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



Caritas-Sozialstationen

#### Einführung in die Angehörigenschulung Demenz

#### "Hilfe beim Helfen"

#### 14:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße 2 | 44651 Herne

**THEMA:** Schulungsangebot für Angehörige von Demenzerkrankten. Ziel ist die Vermittlung von Wissen zur komplexen Versorgung demenzkranker Menschen, sowohl in pflegerischer als auch in rechtlicher und psychologischer Hinsicht.

**REFERENTIN:** Annette Haupt, Dipl.-Sozialarbeiterin

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Spielen ist keine Frage des Alters!

14:00 - 17:00 UHR

**ORT:** AWO Tagespflege für Senioren Poststraße 38 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Senioren und Kinder. Es wird gemeinsam gebastelt und gespielt (z. B. Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Seidenmalerei, Basteln mit Wolle).

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

**VERANSTALTER:** AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte, Tagespflege

für Senioren | Poststraße 38 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433

### Die Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege am EvK Herne

14:00 UHR

**ORT:** Evangelisches Krankenhaus Herne Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

**THEMA:** Auf der Informationsbörse für Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen wird die Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege vorgestellt. Zusätzlich bietet das EvK eine begleitende Führung durch das Krankenhaus an.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen begrenzt. Interessenten können sich im Rahmen der Veranstaltung von 8:00 – 12:00 Uhr am Emschertal Berufskolleg, Steinstraße 17, 44652 Herne anmelden.

REFERENT/INNEN: Martin Hückelmann, Andrea Zimmermann

**VERANSTALTER:** Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Martin Hückelmann,

Andrea Zimmermann | Tel. 02323 498 -2127 oder -2300

## DO 03. April 2014

#### **Inklusion in Herne?**

14:00 UHR

**ORT:** Herner Innenstadt, Wasserbrunnen Bahnhofstraße | 44623 Herne

**THEMA:** Sensibilisierung durch Nachempfinden: In der Herner Innenstadt möchten Kinder anhand eines Parcours, der mit Hilfsmitteln wie z. B. Rollstuhl, Rollator, Krücken, Augenbinden zu überwinden ist, auf die Menschen mit Behinderungen in unserer Stadt aufmerksam machen.

REFERENTIN: Nuray Sülü, Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf

VERANSTALTER: Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf

Dorstener Straße 260 | 44625 Herne in Kooperation mit der

OGS der James-Krüss-Schule

ANSPRECHPARTNERIN: Nuray Sülü | Tel. 02325 77737

#### 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

Widumer Str. 4 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Traudel Moschner | Tel. 02323 390189

#### Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 - 16:30 UHR

**ORT:** DRK-Haus

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

**THEMA:** Bewegung durch Tanz, anschließend gemütliches Zusammensitzen.

**REFERENT:** Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

#### **Entspannung vertiefen**

## Tibetische Klangschalen ergänzen das Autogene Training

15:00 UHR

**ORT:** Ruheraum der Tagesklinik 2/3, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße 1 | 44651 Herne

REFERENT: Hubert Klein, Dipl.-Sozialarbeiter

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265



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

www.convita-apotheken.de



### **DONNERSTAG**

#### Einfluss von Sport und Bewegung auf die Psyche

15:00 - 16:30 UHR

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

**THEMA:** Vorgestellt wird der Einfluss von Bewegung auf das seelische Wohlbefinden, basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen. Übungen aus der Praxis und ein Überblick zum Therapieangebot des St. Marien-Hospitals Eickel illustrieren den Stellenwert bewegungstherapeutischer Behandlung bei der Bewältigung von Lebenskrisen.

**REFERENT / INNEN:** Dr. med. Peter W. Nyhuis, Chefarzt und Ärztlicher Direktor, Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Anke Vecker, Körperpsychotherapeutin

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### Infotag Freundeskreis für Stomaträger

15:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Ferdinand Dienst Haus Hermannstraße 10 | 44645 Herne

**THEMA:** Infotag mit Infoständen rund um die Versorgung künstlicher Ausgänge und Darmkrebs.

**REFERENTEN:** Freundeskreis für Stomaträger, Paracelsus-Apotheke, Ferdinand Dienst Haus und weitere Versorgungsfirmen

**VERANSTALTER:** Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

**ANSPRECHPARTNERIN:** Doris Owicki, Gruppensprecherin und Krankenbesuchsdienst | Tel. 02323 203423



## DO 03. April 2014

#### Gefäßsport

15:00 UHR

**ORT:** Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne Düngelstraße 22 | 44623 Herne

**THEMA:** Der Gefäßsport richtet sich an Menschen mit Gefäßerkrankungen, bei denen es zu einer Mindestversorgung der Muskulatur mit Blut und Sauerstoff kommt. Ursache hierfür sind Verkalkungen der Blutgefäße und damit einhergehend Engstellen und Verschlüsse der Hauptschlagader sowie der Beckenund Beinschlagadern. Erreichen diese ein gewisses Ausmaß, treten Durchblutungsstörungen auf. Die Betroffenen bekommen dann nach einer zum Teil kurzen Gehstrecke krampfartige Schmerzen in den Beinen, meist in den Waden oder Oberschenkeln, die oft mit einem Muskelkater verwechselt werden.

Ziel der Behandlung von Durchblutungsstörungen der Beine ist es, die Blut- und Sauerstoffversorgung so weit zu verbessern, dass sich die Patienten wieder schmerzfrei bewegen können. Zu den konservativen Therapiemaßnahmen zählt dabei intensives Gehtraining.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

**REFERENTIN:** Christiane Roscher, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

#### Sport, Spiel und Spaß

15:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Turnhalle Wananas | Treffpunkt: Jugendtreff "Am Freibad" Am Freibad 30 | 44649 Herne

**THEMA:** Gemeinsames Bewegen macht Spaß! Spiel- und Sportaktion für 6 – 14jährige. Lasst euch überraschen und bringt ruhig Ideen und Wünsche mit!

Bitte begueme Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

REFERENT / INNEN: Petra Kania, Diyar Boz

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff "Am Freibad"

Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

### **Bewegung am Ball**

15:30 - 16:30 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Spiele am Ball, Spiele mit dem Ball für Menschen mit Bewegungsfreude und/trotz körperlichen und kognitiven Einschränkungen.

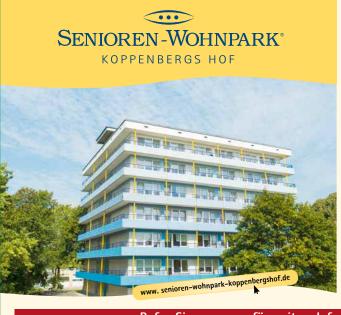
**REFERENTIN:** Frau Springorum

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

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein

Tel. 02325 969-500



## Unsere Leistungen:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Modernes Chipsystem für Menschen mit Demenz
- Spezieller Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Ergo- und Physiotherapie
- Beschützte Gartenanlage mit Sinnesgarten
- Einsicht in die Pflegeakte
- Friseur und Fußpflege
- Einzelzimmer mit Balkon

Rufen Sie uns gerne für weitere Informationen an. Tel. 08 00 – 4 74 72 02 (vollkommen kostenlos)

Koppenbergs Hof 1 • 44623 Herne

Ein Unternehmen der Marseille-Kliniken AG über 60 Einrichtungen • mehr als 25 Jahre kompetente Erfahrung

### **DONNERSTAG**

#### **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/INNEN: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter

Tel. 02325 986-2450

#### **Moderne Therapien zum Lungenemphysem**

16:00 UHR

**ORT:** Beratungszentrum MARIA Care Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

**THEMA:** Die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist in Deutschland sehr häufig. Die Therapiemöglichkeiten sind oft beschränkt. Sie führen meist nicht zu einer Beschwerdefreiheit. So bleiben auch unter bestmöglicher Behandlung Symptome wie Luftnot, Husten und Auswurf oft bestehen. In vielen Fällen führt die COPD auch noch zu einem Lungenemphysem, was eine Atembehinderung zur Folge hat.

Dr. Büchner informiert in diesem Patientenseminar über moderne Verfahren der Behandlung der COPD und des Lungenemphysems. Fragen sind willkommen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.

**REFERENT:** PD Dr. med. Nikolaus Büchner, Leitender Arzt der Abteilung für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

### Bewegungserziehung für 4 - 6 jährige

### Spielerisches Heranführen an das Turnen

16:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Gymnastikraum der Janosch-Schule Bismarckstraße 82 | 44629 Herne

**THEMA:** Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren werden spielerisch an das Turnen herangeführt. Dabei stehen Spaß, Ausprobieren und Erleben an erster Stelle. In der Stunde werden die motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen gefördert.

**REFERENTIN:** Monika Breuer

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Monika Breuer | Tel. 02323 230308

#### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

### Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene Schwerpunkt Wirbelsäule und Beckenboden

16:30 - 17:30 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden begueme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**REFERENTIN:** Gaby Lork

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

### Gestärkt und aufrecht durch den Tag

#### Ein Gesundheitsangebot für Frauen

16:45 - 17:45 UHR

**ORT:** Sporthalle Dannekamp Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

**THEMA:** Bewegungsstunde zum Thema "Vital und sicher – Moderne Sturzprävention".

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs – und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Angela Brzeszniak

**VERANSTALTER:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V. Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098



## DO 03. April 2014

#### Extremitätenchirurgie am EvK Herne

#### Vorstellung des Endoprothesenzentrums

17:00 - 19:00 UHR

**ORI:** Kapelle im Evangelischen Krankenhaus Herne Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

**THEMA:** Da das EvK Herne erstmalig als Endoprothesenzentrum zertifiziert wurde und damit das erste zertifizierte Zentrum in der näheren Umgebung ist, würden wir gern unsere Möglichkeiten und Planungsmodule den Herner Bürgern vorstellen. Wann ist ein künstliches Gelenk sinnvoll? Was gibt es für Möglichkeiten? Wie sieht die Nachbehandlung aus?

In einem weiteren Vortrag informiert Dr. Leithe über den Schulterschmerz im Alter. Was ist therapeutisch und operativ möglich?

**REFERENT/INNEN:** Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff, Dr. med. Kerstin Wittor, Frau Jurjahn-Langkau, Dr. med. Hinnerk Leithe

**VERANSTALTER:** Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Evangelischen Krankenhaus Herne Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Kerstin Wittor | Tel. 02323 498-2021

#### Rauchfrei leben

17:00 - 18:30 UHR

**ORT:** Aufenthaltsraum der Medizinischen Rehabilitationseinrichtung für psychische Gesundheit, St. Marien-Hospital Eickel Marienstraße 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Erläuterung zum 8-wöchigen Kurs "Rauchfrei leben": Viele entwöhnungswillige Raucher sind trotz einer hohen Motivation nicht in der Lage, den Zigarettenkonsum aus eigener Kraft aufzugeben. Sie benötigen eine professionell unterstützte Tabakentwöhnungsbehandlung. Eine anschließende Teilnahme an dem Kurs ist nach Anmeldung möglich.

REFERENTINNEN: Irina Gettmann, Verena Siewitz

**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### TCM bei chronischen Erkrankungen

17:30 - 18:30 UHR

**ORT:** Praxis für alternative Gesundheitsmethoden Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

**THEMA:** Der Vortrag richtet sich an Patienten und Interessierte. In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es viele Methoden, chronisch kranken Menschen Linderung zu verschaffen. Das Wort "austherapiert" ist hier ein Fremdwort.

Um Anmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Jutta Mehlau, Heilpraktikerin

**VERANSTALTER:** Jutta Mehlau

Praxis für alternative Gesundheitsmethoden Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehlau | Tel. 0151 14315128

## Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen

17:30 - 18:30 UHR

**ORT:** Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel Im Sportpark 10 | 44652 Herne

**THEMA:** Zielgruppengerechte Einführung in die olympische, paralympische und special olympische Zweikampfsportart Judo für Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und aller Altersgruppen.

**REFERENT/INNEN:** Nadine Rogausch, Jessica Kaßubeck, Volker Gößling und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



### **FREITAG**

#### Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Caritasverband Herne-Wanne Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

**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. Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325 9280-17

#### Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

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

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 Selbsthilfegruppe Schlaganfall-Initiative.

**REFERENT:** Rolf Sonnenschein

**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

#### Einführung in das Nordic Walking

10:00 - 13:45 UHR

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

**THEMA:** Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

**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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

#### **Zumba Gold**

10:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**THEMA:** Ein Tanz-Workout für Junggebliebene und Personen mit besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen. Zu internationaler Musik werden leicht zu erlernende Choreographien getanzt.

**REFERENTIN:** Silke Freisenhausen

**VERANSTALTER:** Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne **ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen Tel. 02325 569719



## FR 04. April 2014

### Fit im Alter – gesund essen, besser leben!

11:00 - 13:00 UHR

**ORT:** Verbraucherzentrale Herne, 4. Etage, Raum 427 Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale, Ingeborg Twarkowski, informiert über eine gesunde Ernährung ohne Pillen und Pülverchen. Die richtige Lebensmittelauswahl und ausreichende Bewegung tragen erheblich dazu bei, lange gesund und fit zu bleiben. Gerade im Alter ist die richtige Auswahl an Lebensmitteln wichtig, da der Körper zunehmend weniger Energie benötigt.

Weder teure Pillen oder Pülverchen noch Lebensmittel mit besonderen "Zusätzen" sind notwendig, um sich auch in späteren Lebensjahren fit zu fühlen. An diesem spannenden "Ernährungs-Vormittag" erfahren Sie Wissenswertes über eine wohlschmeckende und die Gesundheit erhaltende Ernährung und bekommen zahlreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um verbindliche Voranmeldung gebeten.

**REFERENTIN:** Ingeborg Twarkowski, Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale NRW

**VERANSTALTER:** Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ingrid Deutmeyer | Tel. 02323 44746 herne@vz-nrw.de

#### "Die Gedanken sind frei …"

11:30 - 13:00 UHR

**ORT:** Café Vergissmeinnicht, Begegnungsstätte der Familienund Krankenpflege e.V. Herne | Freisenstr. 4-6 | 44649 Herne

**THEMA:** Einladung zum offenen Singen für Menschen mit Demenz unter fachkundiger Anleitung.

**REFERENTIN:** Ulrike Lange

**VERANSTALTER:** Familien- und Krankenpflege e.V. Herne, Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

#### 10. Herner Tanzforum

12:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Kulturaula der Realschule Crange Semlerstraße 4 | 44649 Herne

**THEMA:** Das 10. Herner Tanzforum feiert sein Jubiläum im Rahmen der Gesundheitswoche. Es bietet Schulen, Sportvereinen und Jugendhäusern eine Bühne, sich zu präsentieren. Angesprochen sind alle Tanzgruppen im Alter von ca. 6 – 20 Jahren. Vorgestellt werden die unterschiedlichsten Stilrichtungen. Das Motto: "Je vielfältiger und bunter, desto besser!", denn Bewegung mit Musik macht doppelt Spaß!

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit

Barbara Thiel, Kultur und Sport in Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

#### **Gesundheit im Alter**

14:00 - 18:00 UHR

**ORT:** Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung informiert rund um das Thema Gesundheit im Alter. Neben Blutzuckermessungen und Bewegungsübungen gibt es Ernährungstipps und kostenlose Proben. Hilfsmittel für die Bewohner werden vorgestellt, außerdem gibt es die Möglichkeit zur Besichtigung der Einrichtung inkl. des Dementenbereichs.

**VERANSTALTER:** Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof | Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne **ANSPRECHPARTNER:** Sven Heidrich | Tel. 02323 994923

#### Gibt es gesundes Fast Food?

15:00 - 17:30 UHR

**ORT:** AWO Begegnungsstätte Horsthausen Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an 6 – 12jährige. Wir stellen uns die Frage, was Fast Food überhaupt ist. Mit frischem Obst und Gemüse machen wir Pommes und Burger Konkurrenz!

**VERANSTALTER:** Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119

#### Mädchentag - Mädchenpower

15:00 - 19:00 UHR

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

**THEMA:** Mädchentag für Mädchen im Alter von 6 – 14 Jahren. Unter dem Motto "Mädchenpower" haben wir im Angebot: Schwungvolle Spiele, Fitnessküche, Kreativatelier, Tanzstudio.

**VERANSTALTER:** Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sonja Hentzelt | 02323 1463252

### **FREITAG**

#### Ruhe und Entspannung mit Klang

15:00 - 18:00 UHR

**ORT:** Rathaus Wanne, Sitzungssaal Rathausstraße 6 | 44649 Herne

**THEMA:** Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und in Ihre Ruhe. Was ist Ihre Ruhe? Ist Ihre Ruhe wahrnehmbar? Wie komme ich zu meiner Ruhe, trotz all der Hektik im Alltag? Kann ich es wirklich lernen, etwas ruhiger und entspannter zu werden? Für alle diese Fragen bekommen Sie einen kleinen Einblick, falls Sie mögen!

Bitte denken Sie an Decken, Kissen und bequeme Kleidung. Um Voranmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Sevim Kaya, Heilpraktikerin **VERANSTALTER:** Fachbereich Gesundheit

Rathausstraße 6 | 44649 Herne in Kooperation mit

Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

ANSPRECHPARTNERIN: Annemarie Weber | Tel. 02323 16-4591

#### Heisterkamp On Ice

15:00 - 18:30 UHR

**ORT:** Jugendzentrum "Der Heisterkamp" Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Kinder und Teenies im Alter von 8 – 14 Jahren machen einen Ausflug zur Eissporthalle im Gysenberg. Helm und Handschuhe sind mitzubringen, Schlittschuhausleihe ist gegen Gebühr möglich

Fahrt und Eintritt sind kostenfrei!

Um Anmeldung bis zum 28.03.2014 beim Jugendzentrum "Der Heisterkamp" wird gebeten.

**VERANSTALTER:** Stadt Herne, FB Kinder- Jugend- Familie Team Eickel | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Papenbrock | Tel. 02325 375591



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



## FR 04. April 2014

#### Nur für Jungen! Calcetto Street Soccer

#### Fußballturnier für 6 - 14jährige

15:30 - 19:00 UHR

**ORT:** Jugendtreff "Am Freibad" Am Freibad 30 | 44649 Herne

**THEMA:** Jungentag im und um den Jugendtreff "Am Freibad": Calcetto Fußballturnier und Rahmenprogramm mit Cocktailbar und mehr.

REFERENT/INNEN: Petra Kania, Diyar Boz

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff "Am Freibad"

Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Heike Borgwardt, Wolfgang Meyer

Tel. 02325 50621

#### Tanzen im Sitzen

16:00 - 17:00 UHR

**ORI:** DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park" Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Tanzen im Sitzen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und zur Sturzprophylaxe.

**REFERENT:** Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.

DRK Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

### Rheumatische Muskel- und Gelenkerkrankungen

#### Moderne Therapiemöglichkeiten

16:00 UHR

**ORT:** Rheumazentrum Ruhrgebiet, Vortragsraum Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung besteht aus 2 Teilen:

1. Teil: Ärztlicher Vortrag

2. Teil: Führung durch die Klinik mit Demonstration der Behandlungs- und Untersuchungsräume

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit Beschwerden des Muskel- und Gelenksystems sowie an alle Patienten mit Muskel- und Gelenkerkrankungen und anderen Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis.

**REFERENT:** Martin van Werde, leitender Oberarzt

im Rheumazentrum Ruhrgebiet

**VERANSTALTER:** Rheumazentrum Ruhrgebiet Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Martin van Werde | Tel. 02325 592-146

#### Reha-Sport

16:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Eingeladen sind Menschen mit Spaß an der Bewegung.

**REFERENT:** Herr Freyhoff

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

DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

#### Bewegungserziehung auf der Judomatte

16:30 - 18:00 UHR

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

**THEMA:** Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 5 – 6jährige Kinder.

**REFERENT/INNEN:** Jessica Kaßubeck und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

## Judo-Schnuppertrainingseinheiten für jedes Alter

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:** Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo.

16:30 - 18:00 Uhr | Kinder (6 - 10 Jahre)

18:00 - 19:30 Uhr | Jugendliche (10 - 15 Jahre)

19:30 - 21:15 Uhr | Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

### **FREITAG**

#### "Das Kreuz mit dem Kreuz"

#### Bietet die Osteopathie eine Lösung?

17:30 - 19:00 UHR

**ORT:** Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center) | 44623 Herne

**THEMA:** "Leben ist Bewegung", sagte schon Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie. Sein fundiertes Wissen bildet die heutige Grundlage. Die Osteopathie ist eine immer bekannter werdende Therapiemethode mit einer hohen Akzeptanz. Rückenbeschwerden können verschiedene Ursachen haben, die in dieser Behandlungsmethode ganzheitlich betrachtet werden. Dabei sind das wichtigste Werkzeug des Therapeuten seine Hände.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

**VERANSTALTER:** Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

#### Synergetische chinesische Medizin

17:30 - 18:30 UHR

**ORT:** Praxis für alternative Gesundheitsmethoden Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Kombination aus Kinesiologie und traditionell chinesischer Medizin ist eine wirkungsvolle Methode, Erkrankungen zu behandeln. Der Vortrag erklärt, was diese Methode beinhaltet und wofür sie eingesetzt werden kann. Der Vortrag richtet sich an interessierte Menschen.

Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Jutta Mehlau, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Jutta Mehlau, Praxis für alternative

Gesundheitsmethoden | Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehlau | Tel. 0151 14315128

#### Tischtennis – DIE Lifetime-Sportart

#### für die ganze Familie

18:00 - 20:00 UHR

**ORT:** Turnhalle der Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16 | 44629 Herne

Eingang rückwärtige Seite des Schulgebäudes über die von-der-Heydt-Straße/Poststraße

**THEMA:** Generationenübergreifendes "Schnupper-Tischtennis" für alle Familienmitglieder (keine aktiven Vereinsspieler). Aktives, freies Tischtennisspielen an normalen Tischtennisplatten, aber auch mit "Tisch-Variationen" sowie verschiedenen Schläger- und Ballgrößen. Auf Wunsch Abnahme des Tischtennis-Sportabzeichens. Diverse kleinere Turniervariationen für ein abwechslungsreiches Miteinander, "Tischtennis gegen den Roboter".

**REFERENT:** Stefan Bartnik

**VERANSTALTER:** TTC Westfalia Herne 1992 e.V. **ANSPRECHPARTNER:** Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726

#### **Pilates**

18:00 - 18:50 UHR

**ORT:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

**THEMA:** Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**REFERENTIN:** Britta Wawrczyniak **VERANSTALTER:** Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen

Tel. 02325 569719

### Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt Karl-Hölkeskamp-Haus Breddestraße 14 44623 Herne Tel. 02323 - 95 24-0

Begegnungsstätte Horsthausen Gneisenaustraße 6 44628 Herne Tel. 02323 - 98 11 19

Tagespflege für Senioren Poststraße 38 44629 Herne Tel. 02323 - 22 84 33 Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetenten Service aus einer Hand rund um die Familie.

- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Familien- und Jugendhilfe
- Ausbildungsbegleitende Hilfen
- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)
- Essen auf Rädern
- Jugendberufshilfe
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren

BESUCHEN Sie uns auch unter: www.awo-ruhr-mitte.de



## FR 04. April 2014

#### Turnen für 6 – 18jährige Jungen

18:00 - 20:00 UHR

**ORT:** Sporthalle Westring Westring 201-203 | 44629 Herne

**THEMA:** Beim Training werden Übungen an den klassischen vier Geräten Boden, Pferd/Kasten, Sprung, Barren in den jeweiligen Altersklassen geübt. Aber auch Spiele und Trampolinspringen stehen auf dem Übungsplan. Turnen entwickelt konditionelle Fähigkeiten (Fitness) und koordinative Fähigkeiten, in der Gruppengemeinschaft werden soziale Kompetenzen gefördert.

**REFERENTIN:** Heike Mohns

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Mohns | Tel. 02323 3982480

#### Abenteuersport für Jugendliche ab 14 Jahren

An diesem Tag für die ganze Familie!

20:00 - 22:00 UHR

**ORT:** Sporthalle Westring Westring 201-203 | 44629 Herne

**THEMA:** Mami und Papi sind herzlich eingeladen! Die Turnhalle wird zur Abenteuerwelt. Die klassischen Sportgeräte werden zu Schluchten, unüberwindbaren Hindernissen, zum dichtesten Dschungel oder gefährlichen Sumpf. Neben der Inszenierung von Erlebnissen und Abenteuern geht es vor allem um den methodischen Aufbau, der die physische und psychische Sicherheit für die Teilnehmer erreichen soll. Dabei muss nicht jedes Risiko völlig ausgeschlossen werden, sondern es wird bewusst so gestaltet, dass es von den Teilnehmern zu bewältigen ist.

**REFERENT:** Bernd Rosien

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bernd Rosien | Tel. 02323 6796



Montag bis Freitag 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

## **SA 05. April 2014**

#### Tanzen für 5 – 11 jährige Mädchen

10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Gymnastikraum des Haranni-Gymnasiums Hermann-Löns-Straße 58 | 44623 Herne

**THEMA:** Beim Training werden Tänze verschiedener Stil- und Musikrichtungen einstudiert. Zur Auflockerung der Stunde kommt das Spielen nicht zu kurz! Tanzen stärkt und fördert Kondition, Koordination, Taktgefühl sowie die soziale Kompetenz der Kinder

**REFERENTIN: Sarah Breuer** 

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sarah Breuer | Tel. 02323 230308

#### Vater-Kind-Sporttag

10:00 - 12:30 UHR

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

**THEMA:** Gemeinsames Spielen, Klettern und Toben von Kindern (3 – 9 Jahre) und deren Vätern, Großvätern, Onkeln ...

**REFERENTEN:** Christoph Ganswind, Volker Gößling und weitere Übungsleiter des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

### **Funktionelles Training**

11:00 UHR

**ORT:** Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Funktionelles Training ist ein dynamisches Training von komplexen Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Bei den Übungen werden immer ganze Muskelketten angesprochen, auch die tiefliegenden Muskeln, die die Stabilität des Körpers in jeder Position gewährleisten, werden durch dieses Training erreicht. Das funktionelle Training schult Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Balance und steigert wirkungsvoll die körperliche Leistungsfähigkeit. Sämtliche motorischen Fähigkeiten werden geschult. Es schafft einen Ausgleich zu Bewegungsmangel im Alltag, wirkt Schwäche und Unbeweglichkeit entgegen und dient der Vorbeugung vor Sport- und Alltagsverletzungen. Geeignet ist diese Trainingsform für alle, die ihre Fitness verbessern möchten und dabei mit Spaß in der Gruppe ihre Grenzen austesten wollen. Sowohl ältere als auch jüngere Menschen, Anfänger und Fortgeschrittene können an dem Angebot teilnehmen. Wir freuen uns auf Sie!

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

**REFERENTIN:** Rebecca Kubiak, Gymnastiklehrerin

**VERANSTALTER:** ReVital e.V. | Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

#### A Walk In The Park!

14:00 UHR

**ORT:** Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

**THEMA:** Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen. Nach dem Spaziergang findet ein gemütliches Kaffeetrinken im Café des Hauses statt.

REFERENTIN: Michelle Müntefering (MdB)

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein

Tel. 02325 969-400

## Schnupperstunde in der sanften Therapie "WellnessVielfalt"

14:00 - 17:00 UHR

**ORT:** Schwimmbad- und Wellnessbereich 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.

Das Angebot beinhaltet:

- Sauna- und Schwimmbadnutzung
- · Softpack bzw. Sandjet
- Massage mit Aromaöl

Begrenzte Teilnehmerzahl. Um Voranmeldung wird gebeten.

UNKOSTENBEITRAG: 20,00 €

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder,

Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

### **Der Traum vom Fliegen**

14:00 UHR

**ORT:** Flugplatz Borkenberge Leversum 8b | 59348 Lüdinghausen

**THEMA:** Rundgang über den Flugplatz, Besichtigung der Hallen und des Clubheims.

**REFERENTIN:** Anne Wein

**VERANSTALTER:** Luftsportverein Herne-Wanne-Eickel e.V.

c/o Oliver Alfing, 1. Vorsitzender Bergflagge 82 | 48249 Dülmen

ANSPRECHPARTNERIN: Anne Wein | Tel. 02325 43573

## SO 06. April 2014

### Schnupperstunde in der sanften Therapie "WellnessVielfalt"

9:00 - 15:00 UHR

**ORT:** Schwimmbad- und Wellnessbereich 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.

Das Angebot beinhaltet:

Sauna- und Schwimmbadnutzung

· Softpack bzw. Sandjet

Massage mit Aromaöl

Begrenzte Teilnehmerzahl. Um Voranmeldung wird gebeten.

UNKOSTENBEITRAG: 20,00 €

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

**VERANSTALTER:** annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder,

Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

#### Tag der offenen Tür:

### "Gesund und bewegt leben im Seniorenstift"

11:00 - 17:00 UHR

**ORT:** CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

THEMA: Möchten Sie sich ein eigenes Bild von unserer Einrichtung und unserem Leistungsangebot machen? Wir laden Sie herzlich ein, unseren vollstationären Bereich (85 Pflegeplätze) und unseren Appartement-Bereich des Betreuten Wohnens (115 Appartements) kennenzulernen. Unser Leistungs- und Betreuungsangebot ist vielschichtig. Überzeugen Sie sich von unserem guten und freundlichen Service. Wir haben in der Mittagszeit ein exklusives Menü für Sie vorbereitet. Im Nachmittagsbereich steht Ihnen eine reichhaltige Kuchenauswahl zur Verfügung.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein buntes Rahmenprogramm mit diversen Infoständen in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, Fachvorträgen, der Möglichkeit von BZ- und RR-Kontrollen sowie der Teilnahme an verschiedenen Bewegungsprogrammen. Möchten Sie kostenlos Ihr Gehör von einem Akustiker überprüfen lassen oder möchten Sie am Stand unserer Küche Frucht- und Gemüsespieße probieren?

Wir freuen uns auf Sie!

REFERENT/INNEN UND KOOPERATIONSPARTNER: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ), Dr. med. Peter W. Nyhuis. Herner Bündnis gegen Depression e.V., Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen, abc-Apotheke Gelsenkirchen, Hörakustik Winkelmann, ReVital e.V., TV Wanne 1885 e.V., Palliative Care

**VERANSTALTER:** CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Burchhardt-Stücker, Stephanie Schmidt | Tel. 02325 961-0

#### Klang und Entspannung mit Klangschalen

11:00 - 12:30 UHR

**ORT:** Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a | 44625 Herne

THEMA: Lauschen - Genießen - Entspannen. Spüren Sie die Klänge der tibetischen Klangschalen. Anhand praktischer Übungen erleben Sie, wo und wie die Schalen im Körper wirken. Eingehüllt und durchdrungen von ihren sanften Schwingungen tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung. Um Anmeldung wird gebeten.

**REFERENTIN:** Ingrid Schulze

**VERANSTALTER:** Atelier Ingrid Schulze

Erlenweg 17a | 44625 Herne | Tel. 02323 459857

#### Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:30 - 17:30 UHR

**ORT:** Tierpark Bochum

Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschaftserlebnis für die ganze Familie.

Anmeldung mit genauer Zahl der Kinder und Erwachsenen bitte bis zum 01.04.2014 an jessica.steiner@DSC-judo.de oder Volker.Goessling@DSC-Judo.de

REFERENT/INNEN: Petra Hüsken, Jessica Kaßubeck und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

### Cheerleading für 5 – 11 jährige Mädchen

17:00 - 19:00 UHR

**ORT:** Gymnastikraum des Haranni-Gymnasiums Hermann-Löns-Straße 58 | 44623 Herne

THEMA: Das Training beinhaltet die Stärkung und Förderung von Kondition, Koordination, Gelenkigkeit, Taktgefühl sowie die soziale Kompetenz der Kinder. Die Kinder werden auf spielerische Weise an die Grundlagen des Cheerleadings herangeführt.

**REFERENTIN:** Janina Lange-Zimny und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Janina Lange-Zimny | Tel. 0177 6704402

### **VERANSTALTUNGEN**

### **MEHRTÄGIG**

#### Spielend gesund ernähren

MI - FR | 10:00 - 18:00 UHR SA | 10:00 - 15:00 UHR

**ORT:** City Center

Bahnhofstraße 7 | 44623 Herne

**THEMA:** Der Ernährungsparcours umfasst vier "Stationen", die sich jeweils einem Thema widmen: Zucker, Fett, Ballaststoffe und Vitamin C. An jeder Station sind drei themenbezogene Lebensmittel aufgebaut, davor entsprechend drei Mengen mit dem jeweiligen Stations-Inhaltsstoff (Würfelzucker, Fettwürfel, Ballaststoff oder Vitaminpulver). Die Lebensmittel sind mit Zahlen versehen, die Inhaltsstoffe mit Buchstaben. Die Teilnehmer erhalten eine Quizkarte, auf der ein Lösungssatz mit dreizehn Buchstaben gesucht wird. Anhand der Quizkarte können die Teilnehmer den Parcours durchlaufen und durch richtiges Zuordnen von Inhaltsstoffmengen zu den jeweiligen Lebensmitteln die richtigen Buchstaben für den Lösungssatz an die richtige Stelle auf der Karte eintragen.

REFERENTIN: Nadine Ladwein, Dipl. Oecotrophologin

**VERANSTALTER:** BKK vor Ort

Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum in Kooperation mit

Barmenia Versicherungen

ANSPRECHPARTNER: Michael Mehlkopf | Tel. 0234 479-2200

#### Rentenberatung

MO - FR | NACH VEREINBARUNG

**ORT:** Barmer GEK

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

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

**REFERENT:** Frank Schlamann **VERANSTALTER:** Barmer GEK

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTENER: Frank Schlamann | Tel. 018 500 82-6451

### Ernährungsberatung

MO - FR | NACH VEREINBARUNG

**ORT:** Barmer GEK

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

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

**REFERENTIN:** Marianne Pidt-Malchus

VERANSTALTER: Barmer GEK

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Marianne Pidt-Malchus | Tel. 018 500 82-6451

#### Herne bewegt sich

MO - MI | 8:30 - 17:00 UHR

DO | 8:30 - 18:00 UHR

FR | 8:30 - 16:00 UHR

**ORT:** AOK-Gesundheitszentrum Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

**AOK Herne** 

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

**THEMA:** Machen Sie sich FIT für Ihre Gesundheit. Die AOK Nord-West unterstützt Sie mit Informationen und Gesundheitskursen. Folgende Informationen erhalten Sie in allen AOK-Geschäftsstellen in Herne:

Broschüre "Aktiv und fit – 66 Tipps, wie Bewegung richtig Spaß macht"

Broschüre "Aktiv werden, aktiv bleiben – Motivation für regelmäßiges Training und Sporttreiben"

Broschüre "Richtig fit"

Programmheft "Bleib gesund - Das Kursprogramm"

**VERANSTALTER:** AOK NordWest, Kundencenter Herne Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

#### 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, lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen und erhalten Sie eine frühlingshafte Überraschung.

REFERENT/INNEN: Kolleginnen und Kollegen der IKK classic

**VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNER:** IKK classic Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

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

#### **Wellenfrontanalyse und Sehtest**

MO - FR | 9:00 - 18:30 UHR SA | 9:00 - 13:00 UHR

**ORT:** Haus der Optik

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Es wird eine ausführliche Augenglasbestimmung durchgeführt. Dazu wird die modernste Technik (Wellenfrontanalyse) angewandt. Zusätzlich wird die Sehkraft (Visus) ermittelt und eine Sehberatung angeboten.

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

**VERANSTALTER:** Haus der Optik Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stefan Tönnies | Tel. 02325 77041

#### Soforthilfe-Herne

#### Konkrete Hilfe in allen Krisen

MO - FR | 9:00 - 12:00 UHR

(OFFENE SPRECHSTUNDE)

**ORT:** Caritasverband Herne e.V. Schulstraße 16 | 44623 Herne

**THEMA:** Offene Info-Sprechzeiten der Soforthilfe-Herne. Wir bieten u.a. Unterstützung in schwierigen Lebenslagen, bei der Versorgung von Senioren und Pflegebedürftigen sowie Hilfe bei psychosozialen Problemen. Konkrete Hilfe sofort und rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

REFERENTINNEN: Justine Motyl, Sandra Colitti

**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne in Kooperation mit

St. Elisabeth Gruppe GmbH - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Justine Motyl, Sandra Colitti Tel. 0800 6784000 oder 02323 92960-26/-28

### Detox-Behandlung zum Schnupperpreis

MO - FR | 8:30 - 13:00 UHR | 15:00 - 18:00 UHR SA | 10:00 - 14:00 UHR

#### TERMINE NACH VEREINBARUNG

**TERMINE** nach Vereinbarung

**ORT:** Orthopädie Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

**THEMA:** Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Nagelpilzproblemen eine Detox-Behandlung zum Kennenlernen für 20 EUR statt 25 EUR (Zeitaufwand ca. 30 Min.) und eine Detox-Behandlung in Verbindung mit einer med. Fußpflege (Zeitaufwand ca. 45 Min. bis 1 Std.) zum Paketpreis von 40 EUR statt 50 EUR an.

Eine Terminvereinbarung ist unter Tel. 02325 9012-0 erforderlich.

**VERANSTALTER:** A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sylvia Sowa | Tel. 02325 9012-0

#### 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, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder auch Nacken- und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 49 EUR statt 79 EUR an.

Eine Terminvereinbarung ist unter 02325 9012-0 oder 02325 9012-23 erforderlich.

**VERANSTALTER:** A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 31270

#### Bewegungswoche

### "Bewegte Kinder und Jugendliche in Herne" mit dem 25. Herner Schulsporttag DO | SCHULSPORTTAG

#### MO - FR | BEWEGUNGSWOCHE

**ORT:** dezentral in vielen Herner Schulen, Kindertagesstätten und in Sportvereinen

**THEMA:** Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba – Bewegungswoche für Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine: Erkundungen neuer Bewegungsorte (z.B. im Sportpark Eickel, im Herner Stadtgarten, an der Akademie Mont-Cenis und auf der Ponte des TV Wanne) sowie Bewegungstagebuch, Ausdauerschwimmwettbewerb, Seilchensprung-Führerschein, Sportarten-Schnuppertage und – Schnupperstunden (z. B. als Kooperationen Schule/Kita – Verein) etc.

Bitte die Veranstaltung auf dem Rückmeldebogen, der auf der SSB-Homepage www.ssb-herne.de zum Download zur Verfügung steht, dokumentieren (gerne mit Foto) und bis zum 10.04.2014 an Volker Gößling mailen oder faxen.

(Volker.Goessling@DSC-Judo.de | Fax 02325 466955).

**REFERENT/INNEN:** Lehrkräfte und Übungsleiter/innen der beteiligten Schulen, Kitas und Vereine

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne

in Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Volker Gößling, Berater im Schulsport

Tel. 0177 2227991 | Fax 02325 466955 Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Petra Hermann-Kopp, SSB Herne e.V. | Tel. 0177 4544081

### **VERANSTALTUNGEN**

### **KITAS**

#### Feeling-Days

MO - FR | 9:00 - 10:00 UHR | 14:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Städt. KiTa "Zauberland" Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Eltern der Einrichtung.

- · Cremerutschbahn
- Seifenschaumparty
- Yoga für Kinder
- · Tasten und Erleben

**VERANSTALTER:** Städt. KiTa "Zauberland" Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Soschinka | Tel. 02323 16-3630

Fit wie ein Turnschuh

MO | 10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Turnhalle des Ev. Familienzentrums Dreifaltigkeit Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

**THEMA:** Bewegung macht schlau! Kinder, die sich bewegen, können sich besser konzentrieren, haben eine höhere Aufmerksamkeitsspanne und lernen gerade auch durch die Bewegung. Hand-Auge-Konzentration, Raumverständnis, schnelle Kombination - vieles wird auf spielerische Art geschult.

**REFERENTIN:** Nina Froese

VERANSTALTER: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Leichner | Tel. 02323 490645

### Keine Angst vor'm Onkel Doktor

### Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital

#### MO - FR | TERMINE NACH VEREINBARUNG

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

**THEMA:** Wie in den vergangenen Jahren bieten wir anlässlich der Herner Gesundheitswoche 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: Mitarbeiter der Ambulanz

**VERANSTALTER:** St. Anna Hospital, Pflegedienst

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Sabine Heß, Pflegedienstleitung, Ljubica Zivkovic, Sekretariat der Pflegedienstleitung

Tel. 02325 986-2380

#### Den Familienalltag stressfrei gestalten

DI | 9:30 - 10:30 UHR

ORT: KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Eltern. Vorgestellt werden praktische und theoretische Ansätze zum entspannten Umgang innerhalb der Familie. Individuelle Fragen werden beantwortet, außerdem gibt es praktische Übungen zur Entspannung für sich selbst und gemeinsam mit dem Kind.

**REFERENTEN:** Therapiezentrum Urbisana, Herne

VERANSTALTER: Städt. KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne in Kooperation mit der

Barmer GEK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

#### Einführung in die Achtsamkeitspraxis

MI | 9:00 - 10:00 UHR

**ORT:** KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

**THEMA:** Sich freundlich, offen und mit wachem Geist den gegenwärtig stattfindenden inneren und äußeren Ereignissen zuzuwenden ist Kern jeder Achtsamkeitspraxis. Eine Geistesgegenwart, die sich trainieren lässt mit Sitzmeditation, achtsamer Körperarbeit, meditativem Gehen und tiefer Körperwahrnehmung. Vor 30 Jahren haben Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli mit "MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit" ein klar strukturiertes, formales Achtsamkeitstraining basierend auf buddhistischer Psychologie entwickelt. Die gesundheitsfördernden Wirkungen von MBSR sind durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Diese Stunde führt in die praktischen Übungen dieser Achtsamkeitspraxis ein.

Das Angebot richtet sich an Erzieher/innen der Einrichtung.

**REFERENTIN:** Dipl.-Psychologin Sabine Olier **VERANSTALTER:** Städt. KiTa "Rappelkiste" Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

## Körperwahrnehmung und Entspannung für Vorschulkinder

MI | 9:30 - 14:00 UHR

**ORT:** Familienzentrum Michaelstraße Michaelstraße 30 | 44649 Herne

**THEMA:** Interne KiTa-Veranstaltung für die Vorschulkinder der Einrichtung

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Familienzentrum Michaelstraße

Michaelstraße 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Susan Buchner-Rak, Canan Yazicioglu

Tel. 02325 791737

#### Bewegung mal anders – rauf und runter

MI | 14:00 UHR

**ORT:** Ev. Kindertagesstätte Eickel Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren. Eltern und Kinder können verschiedene Bewegungsabläufe u. a. Zur Stabilisierung kennenlernen. Mit Musik erkunden wir verschiedene Untergründe und "arbeiten" uns in unterschiedliche Höhen vor.

Bitte bringen Sie Handtücher mit!

**REFERENTIN:** Silke Altenwerth, Physiotherapeutin

**VERANSTALTER:** Ev. Kindertagesstätte Eickel Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Christine Zimny, Irmtraud Heinze

Tel. 02325 33549

#### Rückenfreundlich durch den Alltag

DO | 8:00 - 9:00 UHR

ORT: KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Erzieherinnen. Vermittelt werden eine rückenfreundliche Handhabung der gegebenen sächlichen Ausstattung in der KiTa und die Motivation zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur anhand von Beispielübungen.

**REFERENTEN:** Therapiezentrum Urbisana, Herne **VERANSTALTER:** Städtische KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne in Kooperation mit der

Barmer GEK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

#### Reiseleitertag

DO | 10:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit und Flottmanngelände Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Kinder lernen die nähere Umgebung kennen und entdecken die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten auf dem Flottmanngelände. Nicht nur auf den "fertigen" Spielplätzen kann man rennen, spielen und toben; viel mehr Spaß macht es im angrenzenden Gelände, dem "Zauberwald".

**REFERENTINNEN:** Katja Behlau, Sabine Wunderling **VERANSTALTER:** Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Leichner | Tel. 02323 490645

#### **Zumba for four**

DO | 10:00 - 10:45 UHR | 11:00 - 11:45

**ORT:** Familienzentrum St. Joseph Agnesstraße 6 | 44652 Herne

**THEMA:** Zumba für Kinder ab 4 Jahren bietet Spaß an Bewegung, Musik und Choreographie. Eingeladen sind Kinder im Alter von 4 Jahren aus dem Stadtteil Herne-Wanne. Die Teilnahme ist kostenlos.

Da maximal 20 Kinder teilnehmen können, wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 02325 77969. Sprechen Sie bitte auf Band und geben Namen und Anzahl der Kinder an.

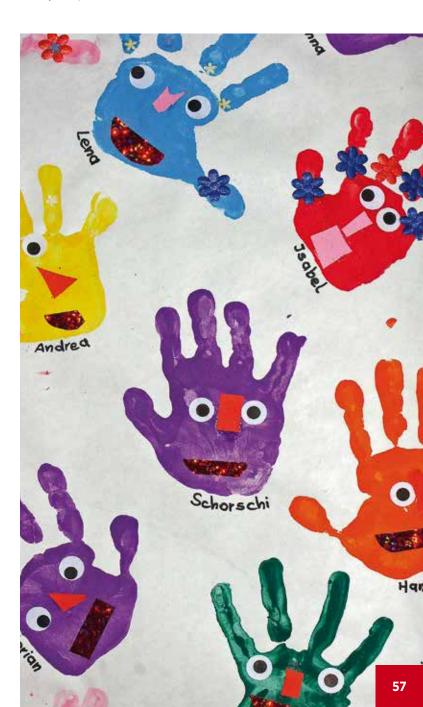
**REFERENTIN:** Frau Sieberg

**VERANSTALTER:** Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Melanie Müller, Monika Delinowska,

Ute Spahn | Tel. 02325 77969



### **VERANSTALTUNGEN**

### **SCHULEN**

#### Fit in der Schule

MO | 8:00 - 11:35 UHR

**ORT:** Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 4a + 4b:

Schnupperkurs in Erster Hilfe für Kinder des 4. Schuljahres (Anlegen einfacher Verbände, Verhalten bei Schulhof- und Spielunfällen).

REFERENTEN: Mitglieder des Jugendrotkreuz Herne

**VERANSTALTER:** Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

#### "Geht doch nix über 'nen fetten Burger!" ODER?

## Gesund und lecker: Ernährungsideen für ein leichtes Lebensgefühl

MO | 10:00 - 11:30 UHR | 12:00 - 13:30 UHR

**ORT:** Emschertal Berufskolleg Steinstraße 17 | 44652 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler des Emschertal Berufskollegs. Es ist heute kein Problem, sich gesund zu ernähren, damit der Körper fit bleibt und ein positives Lebensgefühl entsteht. Doch der Versuchung zum vertrauten FAST-FETT-SÜSS Food können viele nicht widerstehen. Dies hat Auswirkungen auf innere Organe und den Stoffwechsel. Krankheiten sind die Folge. In diesem Workshop werden die Schülerinnen und Schüler über die Grundlagen gesunder Ernährung informiert.

**REFERENT:** Dr. med. Andreas Leodolter, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Herne

**VERANSTALTER:** Emschertal Berufskolleg Steinstraße 17 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Mikus-Boddenberg

Tel. 02323 16-2214

### Der Berg ruft – Bergbesteigung in Herne

MO | 10:00 - 14:00 UHR

**ORT:** Sporthalle der Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16 | 44623 Herne

**THEMA:** Auf dem Weg zum Gipfel sollen Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen gemeinsam mit Sporthelfern der Hans-Tilkowski-Schule tiefe Schluchten, eisige Grate, Schneefelder und felsige Abgründe überwinden. Schneeblindheit, Wetterumschwünge und der Streik der Sherpas machen die Expedition zum großen Abenteuer.

**REFERENT / INNEN:** Cornelia Baumgart und Sporthelfer der Hans-Tilkowski-Schule

**VERANSTALTER:** Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16 | 44623 Herne

 $\textbf{ANSPRECHPARTNER/INNEN:} \ Cornelia \ Baumgart, \ Lothar \ Heistermann$ 

Tel. 02323 58114

#### Hände waschen – ich weiß wie's geht!

MO | 14:00 - 15:00 UHR

**ORT:** OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: 1. Klasse. Grundschüler der 1. Klasse werden spielerisch an das oft unterschätzte Thema der Händehygiene herangeführt.

**REFERENTEN:** Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

#### **VERANSTALTER:**

Caritasverband Herne e.V.
OGS Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

#### Bewegungsbaustelle

MO - DO | 10:00 - 13:20 UHR

**ORT:** Sporthalle Flottmannstraße Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

**THEMA:** Die schulinterne Veranstaltung richtet sich an die Kinder des 1. und 2. Schuljahres. Sie bekommen eine Vielzahl an Einzelteilen (Matten, Tunnel, Wasserkästen, Bänke, Tücher etc.) zur Verfügung gestellt, um frei nach ihrer Phantasie zu bauen, zu gestalten und zu spielen wie früher.

**REFERENT/INNEN:** Das Team Herne-Mitte der Jugendförderung der Stadt Herne

**VERANSTALTER:** James-Krüss-Schule, Städt. Gemeinschaftsgrundschule

Düngelstr. 45 | 44623 Herne in Kooperation mit der Jugendförderung der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Gabriele Schlemminger | Tel. 02323 943244

### Pausenspielzeug neu entdeckt

MO - FR | IN DEN PAUSEN

**ORT:** Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Kinder testen neues und altes Pausenspielzeug und machen sich Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof bewusst. In den Klassen werden Erfahrungen reflektiert und Pausenspielzeug-Wunschlisten erstellt.

REFERENT/INNEN: Kollegium der Grundschule Bergstraße

**VERANSTALTER:** Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 46559

#### Alkohol-Parcours

MO - DI | 8:15 - 13:30 UHR

**ORT:** Schule am Hölkeskampring Hölkeskampring 2 | 44625 Herne

**THEMA:** Der Alkohol-Parcours ermöglicht die interaktive Auseinandersetzung mit der Alkoholproblematik im Jugendalter und ergänzt als weiterer Baustein die bestehenden Materialien und Aktionen der NRW-Landeskampagne "Sucht hat immer eine Geschichte".

Beim Alkohol-Parcours handelt es sich um fünf verschiedene Stationen, die nacheinander durchlaufen werden. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der 7. - 9. Klassen. An den einzelnen Stationen lernen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Aspekte der Alkoholthematik kennen, können sich aktiv beteiligen und erfahren sowohl etwas über die Gefahren des frühen als auch des übermäßigen Alkoholkonsums (Alkoholmissbrauch).

**VERANSTALTER:** Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung | Hauptstraße 94 | 44651 Herne in Kooperation mit der Schule am Hölkeskampring, Städt. Gemeinschaftshauptschule

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892

#### Bewegtes Lesen – geht das?

MO - FR | 10:00 - 11:30 UHR

**ORT:** Turnhalle der Grundschule Ohmstraße Ohmstraße 2 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Es wird ein Bewegungsparcours mit Lesestationen (z. B. Hängesitzen) durchlaufen, dabei gibt es Kinderbücher mit unterschiedlichen Themen zu lesen.

**REFERENTIN:** Frau Pantzaris

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Theuerl | Tel. 02323 230208



### **VERANSTALTUNGEN**

### **SCHULEN**

#### **Sport- und Spielfest**

DI | 8:00 - 11:30 UHR

**ORT:** Schillerschule

Schillerstraße 51 | 44623 Herne

**THEMA:** Sport- und Spielfest mit vielfältigen Bewegungsangeboten an verschiedenen Stationen.

REFERENTIN: Schulsportleiterin VERANSTALTER: Schillerschule Schillerstraße 51 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Andrea Sdun | Tel. 02323 53069

#### Gesundes Schulfrühstück

#### Sportliche Kinder essen gesund

DI | 8:00 - 10:00 UHR

**ORT:** Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

**THEMA:** Am Tag der Bewegung stärken sich alle Kinder vor der Bewegung am gemeinsam selbst zubereiteten Gesundheits-Buffet.

REFERENT/INNEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

#### Tag der Fitness

DI | 8:00 - 13:20 UHR

**ORT:** Südschule, Klassenraum 3c Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 3c veranstaltet für sich einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstücksbuffet.

**REFERENTIN:** Frau Reichelt, Klassenlehrerin **VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 3c

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Reichelt | Tel. 02325 32800

### **Fitnesstag**

DI | 8:45 - 11:30 UHR

ORT: Südschule

Plutostraße 115 | 44651 Herne

Plutostraße 115 | 44651 Herne

Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 1a veranstaltet einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstück.

**REFERENTIN:** Frau Koitka, Klassenlehrerin **VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 1a

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Koitka | Tel. 02325 32800

#### **Fitnesstag**

DI | 8:45 - 12:35 UHR

**ORT:** Südschule

Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 1c veranstaltet einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstück.

**REFERENTIN:** Frau Loenhoff-Sude, Klassenlehrerin

**VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 1c Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Loenhoff-Sude | Tel. 02325 32800

## Gemeinsames Frühstück und Bewegungsspiele im Freien

DI | 8:45 - 11:30 UHR

**ORT:** Südschule und Eickeler Park Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an die Klassen 4a/b/c der Südschule.

REFERENTINNEN: Frau Balke, Frau Hilbig, Frau Wessel,

Klassenlehrerinnen

**VERANSTALTER:** Südschule, Klassen 4a/b/c Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Balke, Frau Hilbig, Frau Wessel

Tel. 02325 32800

#### Alles dreht sich

### Tag des Tanzes am Pantrings Hof

DI | 10:00 - 13:00 UHR

**ORT:** Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

**THEMA:** Am Pantrings Hof dreht sich alles: Alle Schüler, Lehrkräfte, Eltern und interssierte Besucher bewegen sich auf vielfältige Arten zur Musik. Ob Breakdance, Ballett, Folklore oder Aerobic – in den Workshopangeboten ist für ieden etwas dabei.

**REFERENT/INNEN:** Kollegium der Grundschule Pantrings Hof und Kooperationspartner

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

#### Hände waschen leicht gemacht

DI | 14:00 - 15:00 UHR

**ORT:** OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Richtiges Händewaschen ist wichtig. Deswegen haben die Azubis vom Marienhospital Herne es sich zur Aufgabe gemacht, den Kindern des 2. Jahrgangs der OGS an der Grundschule Bergstraße das richtige Händewaschen zu vermitteln.

**REFERENT / INNEN:** Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

#### **VERANSTALTER:**

Caritasverband Herne e.V. OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne

Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

#### Tai Chi für Kinder

## Körperwahrnehmung und Beweglichkeit verbessern

#### DI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Schule an der Claudiusstraße Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 1. Klassen.

**REFERENTIN:** Ute Federer

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne ANSPRECHPARTNERIN: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

### Gesundes Schulfrühstück an der Bergstraße

#### DI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Bei einem großen Picknick auf dem Schulhof verspeisen die Kinder ein gesundes und vollwertiges Frühstück und erhalten weitere Infos zur gesunden Ernährung im Unterricht.

**REFERENT/INNEN:** Kollegium der Katholischen Grundschule Bergstraße

**VERANSTALTER:** Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANCEDECIDABLINEDIN AACT CITATION TO

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 1466782

#### Fit in der Schule

#### DI - FR | AN EINEM VORMITTAG

**ORT:** Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a. Geschicklichkeitsübungen und Reaktionsschulung mit dem Fahrrad werden abgerundet durch ein gesundes Frühstück.

**VERANSTALTER:** Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

#### Fit in der Schule

#### DI - FR | AN ZWEI VORMITTAGEN

**ORT:** Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4b. Musik, Rhythmus und Bewegung – der ganze Körper macht mit. Zur Stärkung gibt es ein gesundes Frühstück.

**VERANSTALTER:** Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anja Chelminski | Tel. 02325 794519

#### Bewegung in allen Dimensionen

#### DI | DO | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Hans-Tilkowski-Schule und Gysenbergpark Neustraße 16 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Berliner Platz. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm mit offenen Bewegungsangeboten für alle Schüler, Balancieren, Klettern etc., der Möglichkeit des Bewegens in allen Dimensionen und des Aktivseins an der frischen Luft.

**REFERENT:** Björn Esser

**VERANSTALTER:** Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

### **Fitnesstag**

MI | 8:00 - 11:30 UHR

**ORT:** Südschule, Klassenraum der 1b, Schulhof Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 1b veranstaltet einen Fitnesstag mit Bewegungsspielen drinnen und draußen und einem gesunden Frühstück.

**REFERENTIN:** Frau Objartel-Balliet, Klassenlehrerin

**VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 1b Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Objartel-Balliet | Tel. 02325 32800

### **VERANSTALTUNGEN**

### **SCHULEN**

### Tag der Fitness

MI | 9:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Südschule, Klassenraum der 3a, Schulhof Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 3a wird ein gesundes Frühstück zu sich nehmen und Bewegungsspiele im Klassenraum spielen.

REFERENTINNEN: Frau Irle, Frau Lau, Klassenlehrerinnen

**VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 3a Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Irle, Frau Lau | Tel. 02325 32800

### Durch Entspannung wohlfühlen

MI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Schule an der Claudiusstraße Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler

der drei 2. Klassen.

**REFERENTIN:** Susanne Schlag

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

ANSPRECHPARTNERIN: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

# Hilfen fürs 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 Bochumer Str. 127 44625 Herne Tel: 02323 - 99490 - 0

Herne - Horsthausen Gneisenaustr. 1 44628 Herne Tel: 02323 - 80031 **Herne - Süd** Vödestr. 119 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

#### Wir planen ein gesundes Frühstück

#### MI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Südschule, Klassenraum der 3b und Küche Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Die Klasse 3b plant ein gesundes Frühstück und verzehrt gemeinsam die hergestellten Speisen.

**REFERENTIN:** Frau Kirchhoff, Klassenlehrerin

**VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 3b Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kirchhoff | Tel. 02325 32800

#### Saubere Hände – Spaß ohne Ende!

#### MI | 14:00 - 15:00 UHR

**ORT:** OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: 3. Klasse. Nachdem die Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler erfragt wurden, erlernen sie mit Hilfe verschiedener Medien und im Rahmen eines Parcours Durchführung und Bedeutung richtiger Händehygiene.

**REFERENT/INNEN:** Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

#### **VERANSTALTER:**

Caritasverband Herne e.V. OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne

Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

#### Mein Körper gehört mir

DO | 8:00 - 11:35 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

Forellstraße 26a | 44629 Herne in Kooperation mit der

Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Isabella Lenort-Thauern | Tel. 02323 9871845

#### Bewegungslandschaft in der Sporthalle

DO | 8:00 - 13:15 UHR

**ORT:** Sporthalle der Grundschule Jürgens Hof Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

**THEMA:** Zu Beginn des Schulsporttages der Herner Gesundheitswoche wird in der Sporthalle eine Bewegungslandschaft aufgebaut, die nacheinander von allen 10 Klassen genutzt wird. Sie ist so gestaltet, dass sie vielfältige Bewegungsanreize für alle Klassenstufen bietet. Berücksichtigt werden dabei verschiedene Förderschwerpunkte im motorischen Bereich: Balancieren, Schwingen und Schaukeln, Klettern, Hüpfen und Springen, Rutschen und Rollen, Geschicklichkeit sowie Schulung der Sinne.

**VERANSTALTER:** Grundschule Jürgens Hof Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Brigitte Wiehagen-Ikemann

Tel. 02323 83837



### **VERANSTALTUNGEN**

### **SCHULEN**

### Informationsbörse für Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen

DO | 8:00 - 12:00 UHR

**ORT:** Emschertal Berufskolleg Steinstraße 17 | 44652 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulen, deren Berufsziel im Bereich Gesundheitswesen liegt. Angeboten werden Informationen über Ausbildungsberufe und Bewerbungen sowie Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit den Ausbildungsbetrieben, z. B. Versicherungen, Pflegeschulen, Krankenkassen, Schulen spezieller Therapiegruppen.

**VERANSTALTER:** Emschertal Berufskolleg Steinstraße 17 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Herr Thierhoff, Frau Lorra-Berendes, Frau Rofalski | Tel. 02323 16-4148

### Judo-Schnuppertag der Grundschule Königstraße

DO | 8:00 - 13:20 UHR

**ORT:** Sporthalle der Grundschule Königstraße Königstraße 25 | 44651 Herne

**THEMA:** Spielerisches Kennenlernen der Partner- und Zweikampfsportart Judo für alle Klassen der Grundschule Königstraße.

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

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

in Kooperation mit der Grundschule Königstraße

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Email: Volker. Goessling@DSC-Judo. de

### Zeigt her eure Hände

DO | 14:00 - 15:00 UHR

**ORT:** OGS Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Händewaschen, aber richtig! Veranstaltung für die Kinder des 4. Jahrgangs der OGS an der Bergstraße.

**REFERENT/INNEN:** Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

#### **VERANSTALTER:**

Caritasverband Herne e.V.

OGS Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne

Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

#### Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

DO | 14:30 UHR

**ORT:** Erich-Fried-Gesamtschule Grabenstraße 14 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung vermittelt Erkenntnisse einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis.

Nur für Schülerinnen und Schüler der AG!

**REFERENT:** Dr. med. Andreas Leodolter, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Herne

**VERANSTALTER:** Erich-Fried-Gesamtschule Grabenstraße 14 | 44625 Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Nicole Dudda, Sonja Harrington Tel. 02325 637950

#### Erste Hilfe mit Kindern

#### DO | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Schule an der Claudiusstraße Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 3. Klassen.

REFERENTEN: Mitglieder des DLRG Wanne-Eickel

**VERANSTALTER:** Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne in Kooperation mit dem DLRG - Wanne-Eickel e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Ursel Müller | Tel. 02325 797051

#### Gesundes Frühstück

FR | 8:00 - 10:00 UHR

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

**THEMA:** Die Klasse 2b plant ein gesundes Frühstück, kauft die Zutaten, bereitet es zu. Gemeinsam wird es verzehrt.

REFERENT: Herbert Schwarz, Klassenlehrer

**VERANSTALTER:** Südschule, Klasse 2b Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herbert Schwarz | Tel. 02325 32800

### Bewegung hält gesund

#### FR | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT:** Schule an der Claudiusstraße Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 4. Klassen.

REFERENTIN: Gudrun Ihle

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

### **SPONSOREN**

### 26. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

### Hauptsponsor: Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 44623 Herne Telefon: 02323 5490-0

#### **AOK NordWest**

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne Hermann-Löns-Straße 54 44623 Herne Telefon: 02323 144-0

#### **ASB RV Herne-Gelsenkirchen e.V.**

Siepenstraße 12 a 44623 Herne Telefon: 02323 91980423

#### **Arbeiterwohlfahrt**

Unterbezirk Ruhr-Mitte Breddestraße 14 44623 Herne Tel. 02323 952410

#### Barmenia Krankenversicherung a. G.

Zentrale Rechnungsstelle Postfach 1348 48003 Münster Telefon: 0251 417690

#### **BKK vor Ort**

Universitätsstraße 43 44789 Bochum Telefon: 0234 479220

#### Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 44623 Herne Tel. 02325 92960-0

#### **Convita-Apotheke**

Wiescherstraße 20 44623 Herne Tel. 023223 1463542

#### Curanum Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Straße 1d 44651 Herne Tel. 02325 961601

#### Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 44652 Herne Tel. 02325 9689500

#### Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne aGmbH

Altenhöfener Straße 19 44623 Herne Tel. 02323 4969-0

#### entsorgung herne

Südstraße 10 44625 Herne Tel. 02323 162427

#### Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 44623 Herne Telefon: 02323 498-0

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

Bochumer Straße 127 44625 Herne Tel. 02323 994900

### Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 44623 Herne Tel. 02323 1909-0

#### HCR Straßenbahn Herne-Castrop-Rauxel GmbH

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

#### **IKK Classic**

Bebelstraße 2 44623 Herne Tele. 02323 952012

#### **Impuls-Fitness Herne**

Herforder Straße 11 44625 Herne Tel. 02325 569719

#### Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103 44623 Herne Tel. 02323 9872083

#### Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Straße 54 44651 Herne Telefon: 02325 636351

#### **Knappschaft**

Westring 219 44629 Herne Tel. 02323 1406-78

#### Marseille-Kliniken AG

Koppenbergs Hof 1 44623 Herne Tel. 02323 994923

#### **Orthopädie Schuh Technik GmbH**

Andreas Zänker Herzogstraße 7-9 44651 Herne Tel. 02325 31270

#### Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40 44627 Herne Tel. 02323 969100

#### **Stadtwerke Herne AG**

Grenzweg 18 44623 Herne Tel. 02325 592-0

#### **Stiftung Wittekindshof**

Bahnhofstraße 13 44623 Herne Tel. 02323 9192647

#### St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 44649 Herne Tel. 02323 986-0

### **VERANSTALTER**

#### **VERANSTALTER**

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

Rathausstraße 6 | 44649 Herne Tel. 02323 16-4570

#### DIE MITVERANSTALTER

#### annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne Tel. 02325 986-2450

#### **AOK NordWest**

Kundencenter Herne Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne Tel. 02323 144-101

#### **Atelier Ingrid Schulze**

Erlenweg 17a | 44625 Herne Tel. 02323 459857

#### Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne

Widumer Straße 8 | 44627 Herne Tel. 02323 4992630

#### **AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Begegnungsstätte Horsthausen Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne Tel. 02323 981119

#### **AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Tagespflege für Senioren Poststraße 38 | 44629 Herne Tel. 02323 228433

Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

#### **Barmer GEK Herne**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne Tel. 0800 332060 82-6450

#### Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne Tel. 02323 964396

#### **BKK vor Ort**

Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum Tel. 0234 479-0

#### Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne Tel. 02323 16-3636

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

Hordeler Straße 12 | 446519 Herne Tel. 02325 36072

#### **Caritasverband Herne e.V.**

Schulstraße 16 | 44623 Herne Tel. 02323 92960-0

#### Caritasverband Herne e.V.

Offene Ganztagsschule an der Städt. Kath. Grundschule an der Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne Tel. 02323 1466782

#### **Caritasverband Herne e.V., Sozialstation**

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne Tel. 02325 9280-80

#### **Caritas-Konferenz St. Peter und Paul**

Tel. 02323 390189

#### convita Apotheken

convita Apotheke am EvK (Hauptapotheke)
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542
convita Apotheke am EvK Eickel (Filialapotheke)
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne
Tel. 02325 587086
convita Apotheke an der Akademie (Filialapotheke)
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne
Telefon: 02323/50595

#### **CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten**

Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne Tel. 02325 961-0

#### Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

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

#### Team Suchtberatung in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen

unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne Tel. 02325 97813

#### **DLRG - Wanne-Eickel e.V.**

Vorsitz@Wanne-Eickel.DLRG.de

#### **DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel**

Harkortstraße 29 | 44652 Herne Tel. 02325 969-500

#### DRK-Altenhilfezentrum "Königsgruber Park"

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne Tel. 02325 969-0

#### MITVERANSTALTER | SELBSTHILFEGRUPPEN

#### **DRK-Haus**

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne Tel. 02325 969-491

#### DRK-Seniorenzentrum "Haus am Flottmannpark"

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne Tel. 02325 969-59

#### DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.

Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne Tel. 02325 60934

#### entsorgung herne AöR

Südstraße 10 | 44625 Herne Tel. 02323 16-1670

### Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne Tel. 02323 498-0

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

Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne Tel. 02323 80031

#### Gästehaus St. Elisabeth

Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne Tel. 02325 9126-0

#### Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e.V.

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne Tel. 02323 946220

#### Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne 02323 16-2208

#### **Haus der Optik**

Overhofstraße 4a | 44649 Herne Tel. 02325 77041

#### **Impuls Fitness**

Herforder Straße 11 | 44652 Herne Tel. 02325 569719

#### **IKK classic**

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel, Geschäftsstelle Herne Bebelstraße 22 | 44623 Herne Tel. 02323 9520-0

#### Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Hauptstraße 94 | 44651 Herne Tel. 02325 3892

#### Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu

Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne Tel. 02323 949153

#### Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne Tel. 02325 636351

#### Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf

Nuray Sülü Dorstener Str. 260 | 44625 Herne Tel. 02325 77737

#### Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne Tel. 02323 1406-0

#### **Kommunales Integrationszentrum**

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne Tel. 02325 6589-313

#### Luftsportverein Herne-Wanne-Eickel e.V.

c/o Oliver Alfing, 1. Vorsitzender Bergflagge 82 | 48249 Dülmen Tel. 02594 786149

### Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospita

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne Tel. 02323 3648788

#### Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne Tel. 0800 4747202

#### Jutta Mehlau, Heilpraktikerin

Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne Tel. 0151 14315128

#### **Naturheilpraxis Scheunemann**

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne Tel. 02323 2072972

### Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung Helga Jeschonnek

Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne Tel. 02323 9872083

#### ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum Wiescherstraße 24 | 44623 Herne Tel. 02323 498-2410

#### **Rheumazentrum Ruhrgebiet**

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne Tel. 02325 592-0

### **VERANSTALTER**

#### 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 Gesundheit, Familienhebammen

Rathausstraße 6 | 44649 Herne Tel. 02323 16-3436

#### Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

Team Herne-Mitte Oskarstraße 28 | 44623 Herne Tel. 02323 146028-5 / -6 Team Eickel Heisterkamp 62 | 44652 Herne Tel. 02325 375591

#### **Stadtbibliothek Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne Tel. 02323 16-2803

#### Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne Tel. 02323 53693

#### **Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne Tel. 02325 569854

#### **Barbara Thiel, Kultur und Sport in Herne**

Tel. 02323 981363

#### TTC Westfalia Herne 1992 e.V.

Tel. 02323 23726

#### Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Castroper Straße 184 | 44627 Herne Tel. 02323 33244

#### TuS Holsterhausen 1928 e.V.

Hebbelstr. 3 | 44623 Herne Tel. 02323 9881888

#### **Urban Med Heil & Wellness Praxis**

Bergmannstraße 17 | 44809 Bochum Tel. 0234 79207696

#### **Verbraucherzentrale Herne**

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne Tel. 02323 44746

### A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne Tel. 02325 31270

#### Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne Tel. 02323 498-2125 / -2126

#### Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne Tel. 02325 986-2020

#### **SELBSTHILFEGRUPPEN**

#### **Anonyme Alkoholiker**

Al-Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

**Hepatitis-Selbsthilfe Herne/Bochum** 

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne

\_\_\_\_\_

#### **KITAS**

#### **Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit**

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne Tel. 02323 490645

#### Ev. Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne Tel. 02325 33549

#### Familienzentrum Michaelstraße

Michaelstraße 30 | 44649 Herne Tel. 02325 791737

#### Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne Tel. 02325 77969

#### Städt. KiTa "Rappelkiste"

Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne Telefon 02323 620238

#### MITVERANSTALTER | SELBSTHILFEGRUPPEN

#### Städt. KiTa "Zauberland"

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne Tel. 02323 16-3630

#### Ev. KiTa Turmstraße

Turmstraße 2 | 44651 Herne Tel. 02325 30580

#### **SCHULEN**

#### **Emschertal Berufskolleg**

Steinstraße 17 | 44651 Herne Tel. 02323 16-3262

#### **Erich-Fried-Gesamtschule**

Grabenstraße 14 | 44625 Herne Tel. 02325 637950

#### **Grundschule Berliner Platz**

Berliner Platz 2 | 44623 Herne Tel. 02323 52661

#### **Grundschule Forellstraße**

Forellstraße 26a | 44629 Herne Tel. 02323 9871845

#### Gemeinschaftsgrundschule Königstraße

Königstraße 25 | 44651 Herne Tel. 02325 34400

#### **Grundschule Jürgens Hof**

Jürgens Hof 61 | 44628 Herne Tel. 02323 83837

#### **Grundschule Pantrings Hof**

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

#### Hans-Tilkowski-Schule

Neustraße 16 | 44623 Herne Tel. 02323 58114

#### James-Krüss-Schule

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Düngelstr. 45 | 44623 Herne Tel. 02323 943244

#### Schule am Hölkeskampring

Städt. Gemeinschaftshauptschule Hölkeskampring 2 | 44625 Herne Tel. 02323 16-3975

### Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne Tel. 02325 791092

#### Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne Tel. 02325 794519

#### Städt. Gemeinschaftsgrundschule Schillerschule

Schillerstraße 51 | 44623 Herne Tel. 02323 53069

#### Städt. Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 446291 Herne Tel. 02323 230208

#### Städtische Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne Tel. 02323 46559

#### Südschule

Plutostraße 115 | 44651 Herne Tel. 02325 32800

#### **JUGENDZENTREN**

#### Jugendzentrum "Der Heisterkamp"

Heisterkamp 62 | 44652 Herne Tel. 02325 375591

#### Städt. Jugendtreff "Am Freibad"

Am Freibad 30 | 44649 Herne Tel. 02325 50621



### **IMPRESSUM**

#### Impressum

Herausgeber: Stadt Herne

Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Annemarie Weber/Simone Sowe

Fachbereich Gesundheit

Abteilung 43/5 Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

Redaktion: Ulrike Kaßler

Redaktionsleitung: Katrin Linthorst

Rathausstraße 6 | 44649 Herne Telefon: 02323 16-4570 www.gesundheit-in-herne.de katrin.linthorst@herne.de

Gestaltung | Satz | Illustration: EignArt Dietmar Koch

info@eignart.com

Auflage: 5.500 Exemplare





4 Stunden Familienkarte für 19,50 €

statt regulär 32.-!

LACE

Die Therme.

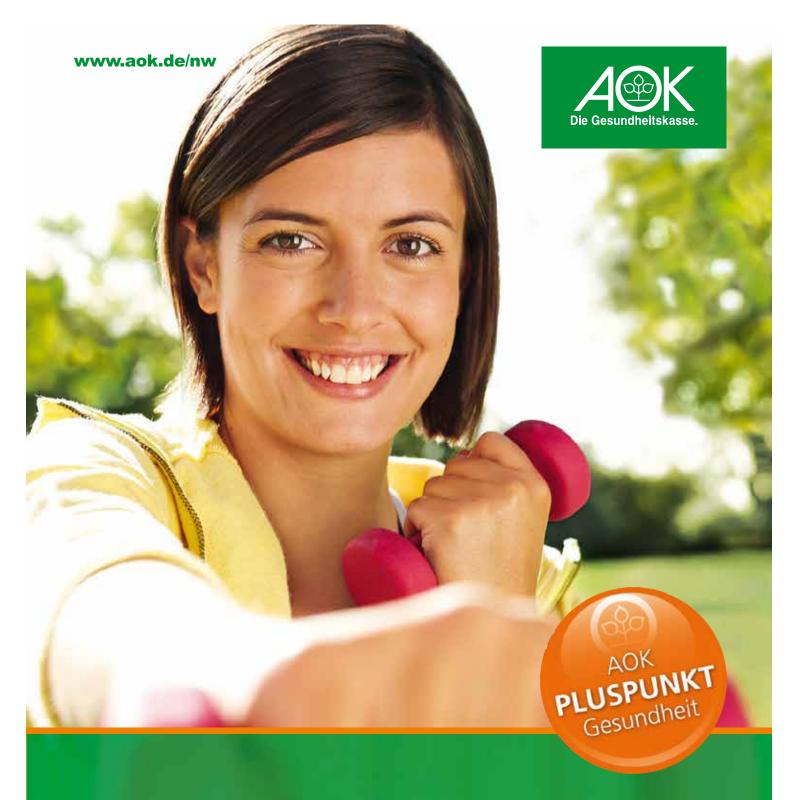
Wellness für wich.



Über 50.000 m² Gesundheitsfläche mit Saunalandschaft, Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos: 023 23 969 200 www.gysenberg.de



### bleibgesund – Das Kursprogramm

Die neuen Angebote sind da: Entspannung, Bewegung, Ernährung, Nichtrauchen und vieles mehr. Jetzt schnell informieren – telefonisch unter 0800 265 5000 oder online.

