

Gleich gesund - anders aktiv?!

Gleich gesund - anders aktiv?!
Gender & Gesundheit
15. Europ. Gesundheitswoche

nder & Gesund
31. Herner Gesundheitswoche
7 April 2019

1. - 7. April 2019



Dat is´ Kunst und muss wech!



**Eine
humorvolle
Kunstauktion
mit
Esther
Münch**

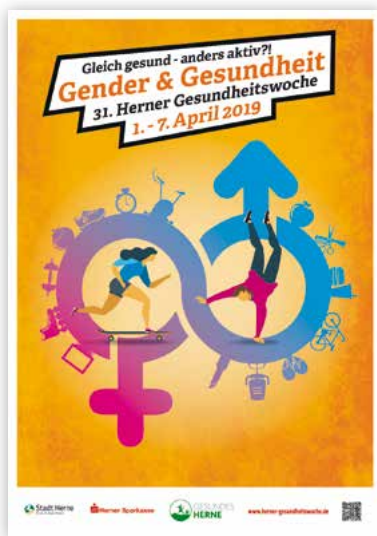


**Haben Sie noch ein Plätzchen an Ihrer Wand frei?
Dann gönnen Sie sich ein schönes Kunstwerk, tun Sie
etwas für Ihre Lachmuskeln und für die gute Sache!**

**Mittwoch, 03. April 2019 | 17.00 Uhr
Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe am
St. Anna Hospital Herne, Hospitalstraße 19, 44649 Herne**

Der gesamte Erlös aus der Bilderauktion wird für einen guten Zweck gespendet.

31. Herner Gesundheitswoche 2019



GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda

05

VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungszeit

06 - 07

Eröffnungsveranstaltung

08

Montag

1. April

09 - 15

Dienstag

2. April

16 - 23

Mittwoch

3. April

24 - 35

Donnerstag

4. April

36 - 47

Freitag

5. April

48 - 53

Samstag

6. April

54 - 57

Sonntag

7. April

58 - 59

Herne Kitas

60

Herne Schulen

62 - 69

Sponsoren

70

Veranstalter

72 - 73

Impressum

74

Das 4-StundenTicket

Nur in ganz Herne ab 9 Uhr.



Für nur 4,20 €

Infos unter www.hcr-herne.de





LAGO

Die Therme.

jeden
2. + 4.
Samstag
ab 18 Uhr

Wellness-Samstag

Wechselnde Angebote wie zB.:

- Wenik Aufgüsse
- Aqua Floating
- Klangschalen-Ritual
- Duftreise
- Traumreise
- Schnuppertauchen oder Aqua-Fitness



Erholung pur - Wellness Samstag XXL

Jeden 2. & 4. Samstag im Monat findet im LAGO der Wellness-Samstag XXL statt. Nutzen Sie unsere gesundheitsfördernden Zusatzangebote ohne Aufpreis! Eine perfekte Atmosphäre um den Alltag hinter sich zu lassen und sich ganz XXL zu entspannen ...



„Gleich gesund – anders aktiv?! Gender und Gesundheit“

Liebe Bürger*innen, liebe Unterstützer*innen unserer Gesundheitswoche,

im vergangenen Jahr feierte die Herner Gesundheitswoche ihr 30-jähriges Bestehen. Ein gutes Netzwerk aus langjährig gewachsenen Partnerschaften und neu entstehenden Kooperationen schenkt uns Kontinuität und macht letztlich den Erfolg der Herner Gesundheitswoche aus. Auch die diesjährige Herner Gesundheitswoche bietet allen Herner Bürger*innen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Religionszugehörigkeit oder sozialem Status, erneut zahlreiche kostenlose Angebote und Veranstaltungen zur Prävention und Förderung der Gesundheit.



om 1. - 7. April 2019 sind Sie herzlich eingeladen, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Wir laden Sie ein, selbst aktiv zu werden. Ihre Gesundheit können nur Sie in besonderem Maße selbst gestalten und sich bewusst für sie einsetzen. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, lernen Sie im Rahmen der 31. Herner Gesundheitswoche das breite Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Herne kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und kostenlos auszuprobieren, was Ihnen gut tut.

Wir alle haben ein Recht auf ein gesundes Leben. Gemeinsam mit vielen Herner Akteur*innen arbeitet die Abteilung Gesundheitsförderung im städtischen Fachbereich Gesundheitsmanagement seit vielen Jahren daran, Gesundheit für alle Menschen in Herne möglich zu machen. In der Gesundheitswoche werden vor allem Tipps, Vorträge und Mitmach-Aktionen zu den „Klassikern“ der Gesundheitsförderung wie „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ angeboten, doch in jedem Jahr ist die Woche einem speziellen Schwerpunkt gewidmet. Diesmal lautet das Motto: „Gleich gesund – anders aktiv?! Gender und Gesundheit“. Im Fokus stehen dabei die unterschiedlichen Bedürfnisse und Bedarfe der verschiedenen Geschlechter, wenn es um Prävention, Gesundheitsvorsorge und -förderung geht.



Gesundheitschancen für alle – Inklusion, Integration und Gendergerechtigkeit bleiben unsere Leitziele und werden auch in den kommenden Jahren die Themen, Aktionen und Veranstaltungsangebote der Herner Gesundheitswoche bestimmen. Wir freuen uns, dass wir für diese Ziele mit so vielen verlässlichen und engagierten Akteur*innen und Partner*innen zusammenarbeiten dürfen.

So beteiligen sich an der 31. Herner Gesundheitswoche zahlreiche kommunale Organisationen und Unternehmen, Wohlfahrtsverbände, Krankenhäuser, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Pflegedienste und Heime. Viele Kitas, Schulen und der Ganztagsbe-

reich an den Herner Schulen bieten unter anderem in Kooperation mit Sportvereinen Mitmach-Programme an.

Zahlreiche städtische Fachbereiche, die Herner Selbsthilfegruppen und viele weitere Einrichtungen und Initiativen tragen zu diesem vielseitigen Programm bei.

Sie alle setzen ihr professionelles Engagement zum Wohl der Bürger*innen ein, in deren Namen ich allen herzlich danke. Ein besonderer Dank gilt der Herner Sparkasse als langjähriger Hauptsponsorin sowie allen anderen Partner*innen und Sponsor*innen, die die Gesundheitswoche in besonderer Weise unterstützen.

Der 31. Herner Gesundheitswoche wünsche ich den bestmöglichen Erfolg und gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung und allen Besucher*innen freue ich mich auf aktive, informative und gesunde Tage.

Ihr

Dr. Frank Dudda
Oberbürgermeister

Vorbereitungszeit

Workshop Frontotemporale Demenz Umgang mit herausforderndem Verhalten

MONTAG | 25. MÄRZ 2019

13:30 – 17:00 UHR

ORT: DIAKONISCHES WERK IM MATTHÄUSZENTRUM

Bismarckstraße 98a | 44629 Herne

THEMA: Der Arbeitskreis Gerontopsychiatrie/Runder Tisch Demenz Herne lädt insbesondere alle Fachkräfte aus Herne und den umliegenden Regionen zum zweiten Fachtag Frontotemporale Demenz ein. An diesem Workshop-Nachmittag werden praxisnah Informationen zum Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Frontotemporaler Demenz angeboten, um entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten sichtbar zu machen. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung.

Nach einem Impulsvortrag werden in den drei Workshops die folgenden Themen beleuchtet: Verbale und nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten bei Menschen mit Frontotemporaler Demenz, Deeskalation bei bzw. zur Vermeidung von Handgreiflichkeiten, das Erleben der Angehörigen in der Betreuung von Menschen mit Frontotemporaler Demenz.

Der Eintritt ist frei, die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.herner-gesundheitswoche.de

REFERENTEN*INNEN: Bodo Beuchel | Exam. Gesundheits- und Krankenpfleger, Krefeld

Annette Haupt | Dipl. Sozialpädagogin,
St. Marien Hospital Eickel

Silke Mattelé | Dipl.-Pflegerwissenschaftlerin, Bildungswerk e. V.
Oliver Krumme | Examinerter Gesundheits- und Krankenpfleger, Coach, Deeskalationstrainer

VERANSTALTER: Arbeitskreis Gerontopsychiatrie/
Runder Tisch Demenz Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meltem Akdeniz

Tel. 02323 16 4573 | meltem.akdeniz@herne.de

ANMELDUNG: Ja, online unter www.herner-gesundheitswoche.de.
Anmeldeschluss ist Montag, der 18.03.2019.

Patientenautonomie auch im Notfall?! Das Konzept „Behandlung im Voraus planen“ – auch für Herne?

DIENSTAG | 26. MÄRZ 2019

16:00 – 19:00 UHR

ORT: AKADEMIE MONT-CENIS

Bürgersaal | Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

THEMA: Wie lassen sich Vorsorgeinstrumente wie Patientenverfügungen noch verbindlicher in der Praxis etablieren, zum Beispiel im Rettungs- und Notfallwesen? Im Rahmen dieser Auftaktveranstaltung sind die Teilnehmenden herzlich eingeladen, hierüber ins Gespräch zu kommen. Orientierung bietet das Konzept

„Behandlung im Voraus planen (BVP)“, welches bereits u. a. in Düsseldorf modellartig erprobt wurde und im Rahmen der Veranstaltung vorgestellt wird. Diskutiert werden soll im Anschluss u. a. darüber, ob und wie eine regionale Implementierung des Konzeptes in Herne möglich ist. Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen und an alle Interessierten. Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.herner-gesundheitswoche.de

REFERENT*IN: Dr. Birgitta Behringer, Rainer Meschenat und weitere.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Abt. Gesundheitsförderung
Fachbereich Feuerwehr, Operativer Rettungsdienst

ANSPRECHPARTNERIN: Meltem Akdeniz

Tel. 02323 16 4573 | meltem.akdeniz@herne.de

ANMELDUNG: Ja, online unter www.herner-gesundheitswoche.de.
Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 21.03.2019.

Jungenförderung – Besonderes Verhalten, besondere Inszenierung

MITTWOCH | 27. MÄRZ 2019

10:45 – 15:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE HERNE

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

Raum HK2 im Untergeschoss des Neubaus

THEMA: Hauptvortrag: In Augenhöhe! – Wertschätzung, Ressourcenorientierung und Konfrontation in der Interaktion mit herausfordernden Jungen unter Berücksichtigung aktueller Hirnforschungen (Meurer).

Workshop 1: Scheitern oder Gelingen – in der Kommunikation mit Jungen (Meurer)

Workshop 2: Gewaltprävention durch Empathieförderung mit Hilfe von ausgewählten Spielen und Übungen aus dem Bewegungsfeld Ringen (BF9) (Strack).

Zielgruppe: Fachkräfte und Lehrkräfte von Kindern und Jugendlichen.

REFERENTEN: Hauptreferent: Michael Meurer | Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais'ler, Gewaltberater und Gewaltpädagoge, NLP Trainer und Coach, Vorstand der LAG Jungenarbeit NRW
Workshopleiter 2: Sebastian Strack | Berater im Schulsport Bezirksregierung Arnsberg, Studienrat Sport und evangelische Religion, Judo Schulsportbeauftragter für Bochum

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport

ANSPRECHPARTNER: Sebastian Strack

0163 3373500 | bis.herne.sstrack@gmail.com

ANMELDUNG: Ja, per E-Mail an bis.herne.sstrack@gmail.com

31. Herner Gesundheitswoche

Free as a bird 10.0

Warum (auch) 10 Jahre nach der UN-Behindertenrechtskonvention berufliche Teilhabe von Mädchen und Frauen noch nicht erreicht ist

MITTWOCH | 27. MÄRZ 2019

13:30 – 18:00 UHR

ORT: ALTE DRUCKEREI | Bebelstraße 18 | 44623 Herne

THEMA: Beruflich aktiv, gesellschaftlich engagiert, den Alltag gestalten – ein glückliches und erfülltes Leben führen sollte nicht von Geschlecht, Behinderung, Ethnie oder anderen Diversitätsmerkmalen abhängen. Die UN-Behindertenrechtskonvention verfolgt genau dieses Ziel – eine selbstbestimmte Teilhabe für alle Menschen. Die Integration in den Arbeitsmarkt öffnet Türen und bietet insbesondere Frauen und Mädchen mit Behinderung die Möglichkeit, selbstbewusst und gestärkt durchs Leben zu gehen.

Wie ist der Stand 10 Jahre nach der Verabschiedung der UN-Behindertenrechtskonvention? Welche Rahmenbedingungen werden benötigt, um den Arbeitsmarkt fit zu machen, um die Ressourcen und Kompetenzen von allen Menschen bestmöglich einzusetzen? Welche Unterstützung benötigen betroffene Frauen und Mädchen, um ihr Recht einzufordern, sich stark zu füh-

len, sich selbst autonom und kompetent wahrzunehmen? Zum Einstieg in das Thema wird auf die UN-Behindertenrechtskonvention eingegangen und geprüft, was sie Frauen und Mädchen gebracht hat. Es folgt ein Erfahrungsbericht aus dem Arbeitsmarkt. Neben einer intensiven Abschlussdiskussion geben Interviews mit starken Frauen einen guten Einblick in das gesamte Spektrum der Thematik.

Online-Anmeldung über www.frauen.herne.de

REFERENT*INNEN:

Monika Rosenbaum | Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung

Martina Schuster | Netzwerk Arbeit und Inklusion Mittleres Ruhrgebiet/Integrationsfachdienst Herne/Bochum

Dr. Swantje Zeiß | Medizinische Reha Eickel

Rochus Wellenbrock | wewole Stiftung

Brigitte Bartels | Stadt Herne, Fachbereich Soziales

Andrea Born | Integrationsfachdienst Herne/Bochum

Andreas Pauls und Hasan Oktay | Netzwerk Arbeit und Inklusion Mittleres Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement | Abt. Gesundheitsförderung
Gleichstellungsstelle | Fachbereich Soziales

ANSPRECHPARTNER: Gleichstellungsstelle

Tel. 02323 16 2629 | gleichstellungsstelle@herne.de

ANMELDUNG: Ja, online über www.frauen.herne.de



ZÄNKER

Ihr Fußspezialist



NUR
59€
STATT 89€

bis 01.04.
05.04.2019

KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D MIT HALTUNGSANALYSE UND FUSSDRUCKMESSUNG

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 01.04. bis zum 05.04.2019 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

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

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



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

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/9012-0 | Internet: www.zaenker-web.de
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

MO | **1. April 2019**

Eröffnung der 31. Herner Gesundheitswoche

Montag | 1. April 2019 | 11:00 Uhr

ORT

**Kongresszentrum
des St. Anna Hospital**

Am Ruschenhof 24
44649 Herne

BEGRÜSSUNG

Dr. Sabine Edlinger | Mitglied der Geschäftsleitung der St. Elisabethgruppe

ERÖFFNUNG DER 31. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Dr. Frank Dudda | Oberbürgermeister

GASTVORTRAG

Die „Gesunde Kommunikation“ | Wie das eigene Körpergefühl, die Körpersprache, als unser wichtigster Informationsträger, Einfluss auf alle Lebensbereiche

hat. **Marcella Simone** | Expertin und Trainerin für Ganzheitliches Arbeiten, Fachgebiet Leistungspsychologie, mentale und körperliche Fitness

RAHMENPROGRAMM

**Schüler-Tanzperformance
der Realschule Crange**

Flotte Übungen mit dem Basketball
Herner Turn-Club 1880 e.V.

1. Damenbasketballbundesliga

**Life Kinetik® -
Gehirnentfaltungstraining**

Michael Schrick

Dipl.- Sportlehrer und
Sportwissenschaftler

MUSIKALISCHER ACT

Duo

Christine Budkammer | Saxophon

Rolf Marx | Gitarre

VERANSTALTER

**Abteilung Gesundheitsförderung
im Fachbereich Gesundheits-
management der Stadt Herne**

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Tel. 02323 16 4570

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. phil. Katrin Linthorst

Tel. 02323 16 4570

herner-gesundheitswoche@herne.de



Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt!

- Unverbindliche und individuelle Beratung
- Persönliche Betreuung durch stets gleichen Hör-Experten
- Neueste Hörsysteme kostenlos Probetragen
- Wissenschaftlich fundiertes Hörtraining



Hörgeräte Vogel GmbH & Co.KG

Robert-Brauner-Platz 1
44623 Herne
Telefon 0 23 23 – 5 23 27

Hauptstraße 73
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 – 91 93 709

Inhabergeführt. Kundenorientiert.
Seit 1994 in Herne. Und in Sprockhövel.

Körperscan mit Haltungsanalyse inklusive Fußdruckmessung

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN
TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder mit Nacken-, Kopf-, Knie- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit Fußdruckmessung mit neuester Technologie für 59€ statt 89€ an. Termine nach Vereinbarung.

REFERENT*IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Termine nach Vereinbarung.
Per Telefon oder E-Mail.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herne Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flagfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Therapeutisches Reiten

8:50 – 12:30 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM HOF FEULER

Treffpunkt: St. Marien Hospital Eickel | Marienstraße 2
44651 Herne

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

REFERENTINNEN: Vanessa Kalfopulos (Ergotherapeutin)
Annika Stallasch (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Marienstraße 2
44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Vanessa Kalfopulos | Tel. 02325 374 4000
Annika Stallasch | Tel. 02325 374 5121

ANMELDUNG: Telefonische Anmeldung erforderlich unter
02325 374 4000 oder 02325 374 5121

MONTAG

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR
15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Bergmannstr. 28 | 44651 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Erhaltung der Muskulatur bei älteren Menschen.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969 500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich.

Tag der Fußgesundheit

9:00 – 13:00 UHR
14:00 – 18:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS KRAFT

Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA:

- Fußdruckmessung
- Computer-Fußdruckanalyse
- Anleitung zur Fußgymnastik
- Begutachtung der Füße – und des Gangbildes
- Begutachtung des Schuhwerkes

REFERENT*INNEN: Götz Höfken (Orthopädienschuhmacher)
Sarah Feldmann (Orthopädienschuhmacherin)

VERANSTALTER: Sanitätshaus Kraft
Klönnestraße 86 | 44143 Dortmund

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | 02323 56181 | herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Erforderlich.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies,
Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gemeinsames und gesundes Kochen

9:30 UHR

ORT: DRK-ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSGRUBER PARK

Bergstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Mit den Kindern des Kindergartens Turmstraße findet ein gemeinsames und gesundes Kochen mit den Bewohner*innen des Altenhilfezentrums statt.

REFERENTIN: Frau Pauly

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königgruber Park

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pauly | Tel. 02325 969 414

ANMELDUNG: Erforderlich.

Fantasiereise für Jedermann

10:00 UHR

ORT: CASINO | HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Lassen Sie sich gemeinsam von den Klängen treiben und genießen Sie die Fantasiereise. Das Angebot ist für alle Interessierten.

REFERENTIN: Frau Meuter

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | 02325 969 5803
s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Wellness für die Hände

10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Handmassage und Handmeditation.

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile

ANSPRECHPARTNER: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Ordnung & Kreativität (ein perfektes Duo)

11:00 – 14:00 UHR

ORT: WERKSTATT ARTIG

Kaiserstraße 101 | 44629 Herne

THEMA: Sie führen gerne Listen oder schreiben Tagebuch? Sie dekorieren oder basteln gerne? Dann ist ein Bullet Journal genau das Richtige! Mit dieser Art können Sie Ihr Leben, Ihre Träume, Ihre Ziele usw. auf eine kreative Art und Weise klarer machen. Geeignet ist diese Methode für alle Personen ab 18 Jahren.

REFERENTIN: Sigrid Wille | Kreativtherapeutin

VERANSTALTER: Werkstatt ARTig | Kaiserstraße 101 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Wille | Tel. 02323 9871818
werkstattartig@gmx.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Röhlinghausen bewegt

REHA-Sport

12:00 – 12:45 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne
Wohnbereiche der Einrichtung

THEMA: Das Angebot zeigt Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit z. B. nach Operationen, bei Muskelschwäche sowie bei Rücken- und Gelenkproblemen.

Sie sind zur Teilnahme herzlich eingeladen.

Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENTIN: Stefanie Konschewitz

VERANSTALTER: REHA-Sport im Röhlinghausen

ANSPRECHPARTNER*IN: Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer (Physiotherapeut),
Birgit Ausmeier (Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER*IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374 5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Auf Torejagd im Wasser

13:15 – 14:45 UHR

ORT: SCHWIMMHALLE DER
GRUNDSCHULE BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Einführung in die Sportart Wasserball.
Seepferdchen erforderlich.

REFERENTINNEN: Carolin Lentge, Mirijam Nieländer

VERANSTALTER: GS Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Lentge | Tel. 02323 35438
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Erforderlich, per E-Mail oder telefonisch.

Offenes Singen am Pestalozzi-Gymnasium

13:30 – 14:15 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Raum 2.28 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Musik verbindet, bringt Freude, berührt, macht nachdenklich, muntert auf, tröstet, fördert, fordert, ist Leben. Interessierte sind herzlich zum offenen Singen am Pestalozzi-Gymnasium eingeladen.

REFERENTEN: Herr Saeger und Herr Engelkamp
(Musiklehrer des Pestalozzi-Gymnasiums)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Herr Saeger | hr.saeger@pgherne.de
Herr Gößling | schulleitung@pgherne.de | Tel. 02323 16 2213

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



ALS SICH VOR DEM SPORT ZU DRÜCKEN.

Mehr rausholen.

Aktiv und gesundheitsbewusst? Sichern Sie sich jetzt bis zu 150 Euro jährlich mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/bonus

MONTAG

Kunstaussstellung

„Station ° 02 Abt.: Innere/ Org.“

Canvas works by edward p

14:00 – 18:00 UHR

ORT: KREATIV.QUARTIER WANNE

Hallenbad | Heinestraße 1 | 44649 Herne

THEMA: „Organe“, über Leonardo da Vinci, (ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom*, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph), einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten ...

Zu den inneren Organen zählen Herz, Lunge, Nieren, Leber, Magen und Darm. Zusammengefasst, die sich in der Bauchhöhle befinden.

Vernissage: Freitag 22. März 2019, 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr

Finissage: Samstag. 13. April 2019, 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

Ausstellung geöffnet vom 01. – 04. April 2019

Öffnungszeiten: 14:00 – 18:00 Uhr | Eintritt frei

Nach Absprache mit dem Künstler ist eine Öffnungszeiten für Schulen und Gruppen vormittags möglich

REFERENT: edward p. (Artist, Dipl.-Maler & Grafiker)

VERANSTALTER: edward p.

Tel. 0157 7531 9798 | showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

ANSPRECHPARTNER*IN: edward p. | Tel. 0157 7531 9798

showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

Stefanie Thomczyk | Tel. 02325 940590

Stefanie.Thomczyk@go-between.net

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi-Projekt

„Befrei die Farbe, befrei den Kopf“

14:15 – 15:45 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

Kunsträume E32 + E34 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Der spielerische und freie Umgang mit Farben stärkt das Ich-Gefühl und Vertrauen in die eigene Schaffensfähigkeit und bildet einen guten Ausgleich für den verkopften Alltag. Ausgehend von dem Erproben dynamischer Farbaufträge suchen wir nach Realisationswegen ungegenständlicher Malerei unter besonderer Berücksichtigung von Gefühlen.

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER: Herr Schmid | Tel. 02323 16 2213

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Abenteuer im Wald

14:15 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Den Wald erkunden und empfinden (Exkursion). Zielgruppe: Eltern mit Kindern (10 + 10 Teilnehmer*innen).

REFERENT: Ralf Nickel | Kräuterfachmann, Natur- und Landschaftsführer

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder persönlich.

Yoga

14:30 – 15:45 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung für Yoga-Einsteiger. Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

REFERENT: Werner Koberstein | Gesundheits- und Krankenpfleger

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Werner Koberstein, Tel. 02325 3743200

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter
Tel. 02325 3743200.

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 – 16:30 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Medienraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmedizinischen Behandlung. Vorgestellt und diskutiert werden als Schwerpunktthemen: Abhängigkeit und Abhängigkeitsentwicklung, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention. Das Angebot ist offen für Betroffene, Fachöffentlichkeit und Interessierte.

REFERENT: Thomas Goldmann | Sozialpädagoge, Suchttherapeut
VDR anerkannt

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Marienstraße 2 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Thomas Goldmann
thomas.goldmann@elisabethgruppe.de | Tel. 0176 19862623

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Der Einfluss unserer Gedanken auf unsere Gesunderhaltung

15:00 – 16:30 UHR

ORT: GESUNDHEITSPRAXIS „AN DER LINDE“

Castroper Straße 190 | 44627 Herne

THEMA: Unsere Gedanken beeinflussen nicht nur unsere Gefühle und unser Verhalten, sondern wirken vielmehr auf unseren Körper und somit auf unsere körperliche Verfassung ein. Folgen können psychische Belastungen in Form von Stressreaktionen und Stimmungsschwankungen sein.

Zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen findet ein sich immer wiederholendes Wechselspiel statt. Durch gezielte Techniken und Übungen können wir lernen, uns und unsere körperlichen Reaktionen besser zu verstehen, unsere Gedanken, Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen und Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle zu nehmen.

Dies gelingt durch ein stetiges im Kontakt mit sich selbst sein, indem wir achtsam sind – ganz präsent im Hier und Jetzt sein, wahrnehmen und beobachten und vor allem nicht bewerten. Achtsamkeit kann zum einen dazu beitragen, psychische Belastungen zu reduzieren, in die eigene Balance zurückzufinden und zum anderen Mitgefühl für sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

REFERENTIN: Simone Adelt

VERANSTALTER: Gesundheitspraxis „An der Linde“

Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Adelt

Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Das alternde Immunsystem

15:00 – 15:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung beschreibt die Veränderungen in unserem Immunsystem mit dem Alter sowie die daraus erwachsenden Konsequenzen. Auch die Unterschiede zwischen Mann und Frau werden beleuchtet.

REFERENTIN: Prof. Dr. Nina Babel, Leiterin des Zentrum für Translationale Medizin, Medizinische Klinik I

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Medizinische Klinik

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Groddeck | Tel. 02323 499 1671
barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Die Kunst zu entspannen Kreative Ideenwerkstatt

15:00 – 16:30 UHR

ORT: HAUS AM GRÜNEN RING

Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

THEMA: Einführung in kreative Techniken wie z.B. Dot-Painting oder Zentangle, die sich gut zum Abschalten vom Alltag eignen.

REFERENTINNEN: Vanessa Kalfopulos | Ergotherapeutin

Christina Grötschel | Kunsttherapeutin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Vanessa Kalfopulos | Christina Grötschel

Tel. 02325 374 4000

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch unter 02325 374 4000.

Vorstellung des Pflegeberaters

15:00 – 16:00 UHR

ORT: SENIORENWOHNANLAGE DES WOHNUNGS-

VEREINS EG | Poststraße 34-45 | 44629 Herne

THEMA: In diesem Vortrag werden die Aufgaben eines Pflegeberaters, für pflegende und interessierte Angehörige sowie Betroffene, erklärt. Die Unterschiede zwischen den neuen fünf Pflegegraden sowie der Umfang der jeweils dazugehörigen Leistungen werden erläutert. Anschließend besteht die Möglichkeit für weitere Fragen.

REFERENTIN: Susana Ramos Garcia

VERANSTALTER: Seniorenwohnanlage des Wohnungsvereins eG

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Betha

tanja.betha@wohnungsverein-herne.de | Tel. 02323 9949 114

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Neues zum Bluthochdruck

15:30 – 16:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung beschreibt den heutigen Wissensstand zur Entstehung und Behandlung des Bluthochdrucks. Es gibt Unterschiede zwischen Mann und Frau.

REFERENT: Prof. Dr. Timm Westhoff

Direktor | Medizinische Klinik I

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Medizinische Klinik I

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Groddeck

Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

MO | 1. April 2019

Footballs coming home – for GIRLS only!

15:30 – 17:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

THEMA: Du interessierst dich für Fußball und wolltest es schon immer mal ausprobieren? Dann komm vorbei! Alle Mädchen im Alter von 10-15 Jahren sind herzlich eingeladen!

REFERENTIN: Carolin Jaskowiak

VERANSTALTER: Stadt Herne Jugendförderung
Tel. 02325 655657 | pluto@herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Jaskowiak
Tel. 02325 655657 | pluto@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Cholesterin und Arteriosklerose - Neuigkeiten

16:00 – 16:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-
KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Herzkreislauferkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache in Industrieländern. Die Blutfette spielen dabei eine entscheidende Rolle. Die Veranstaltung informiert über die Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten sowie die Risikounterschiede zwischen Mann und Frau.

REFERENT: Dr. Frederic Bauer
Leitender Oberarzt | Medizinische Klinik 1

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Medizinische Klinik 1

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Groddeck
Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

16:00 – 17:00 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: In einer kleinen Gruppe werden durch entsprechende Übungen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis trainiert, um die entstandenen Defizite nach dem Schlaganfall wieder zu verbessern.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Die Klangschaale für Jedermann

16:00 UHR

ORT: CASINO | HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Mit entspannenden Klangschaalenübungen zur eigenen inneren Ruhe finden. Das Angebot eignet sich für alle Interessierten.

REFERENT*IN: H. Scheitza

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | Tel. 02325 969 5803
s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.

Säureblocker: Unverzichtbar oder gefährlich?

16:30 – 17:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-
KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Der Vortrag wendet sich an Patient*innen mit säurebedingten Magen- oder Speiseröhrenbeschwerden (Reflux, Reizmagens etc.), die eine (Dauer-)Therapie mit einem Säureblocker benötigen. Die in den letzten Jahren in den Medien viel diskutierten Nebenwirkungen sollen besprochen werden.

REFERENT: Dr. Johannes Schweinfurth | Leitender Arzt
Medizinische Klinik 1 | Abteilung Gastroenterologie

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Medizinische Klinik 1

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Groddeck
Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Selbsthilfegruppe gegen Mobbing

16:30 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Mobbing-Betroffene treffen sich zum Austausch ihrer Erfahrungen. Wir sind Ansprechpartner*innen für Betroffene und versuchen mit Rat und Tat zu helfen.

REFERENT: Selbsthilfegruppe gegen Mobbing

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe gegen Mobbing

ANSPRECHPARTNERIN: Christina | Kontaktieren über das BÜZ:
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de | Tel. 02323 16 3636

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Was tun bei Husten und Luftnot?

17:00 – 17:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Was sind Husten und Luftnot und was sind die möglichen Ursachen? Erörterung der häufigsten Ursachen am Beispiel Asthma und COPD.

REFERENT: Dr. Simon Wang | Leitender Oberarzt
Medizinische Klinik 1 | Abteilung Pneumologie

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Medizinische Klinik 1

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Groddeck
Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pilates für Anfänger

17:00 – 18:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das sowohl Kraftübungen als auch Dehnübungen beinhaltet und dabei gezielt die Atmung miteinbezieht.

Ziele:

- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens
- Verbesserung der Kondition und der Bewegungskoordination

Durch die fließenden Bewegungen werden Verspannungen gelöst, so dass Körper und Geist wieder im Einklang sind.
Maximal 10 Teilnehmer.

REFERENTIN: Janine Kipnich | Sport- und Bewegungstherapeutin

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet - Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold
02325 592 751 | zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch unter 02325 592-751 oder per E-Mail an zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

Sporttreff für Menschen mit Behinderung

17:30 – 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE DER SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: „Ob Ballspiele, Turnen oder Tanzen – Hauptsache in Bewegung sein!“ Hallensport-Angebot. Bitte Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.

REFERENT: Max Fischer

VERANSTALTER: Diakonische Stiftung Wittekindshof, Kontakt- und Informationszentrum | Schulstraße 67 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dorothee Blome
Tel. 02323 1430 690 | kiz-herne@wittekindshof.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.

Themenabend

Sport für Menschen mit Demenz im Sportverein – Möglichkeiten und Grenzen!

18:30 – 20:00 UHR

ORT: SPORTJUGENDHAUS | Westring 263 | 44629 Herne

THEMA: Zahlreiche Studien belegen den Nutzen von Körperlichkeit, Bewegung, Spiel und Sport auch für Menschen mit Demenz (beginnend bzw. leichtgradig).

Positive Effekte zeigen sich vorrangig in körperlichen und kognitiven Funktionsgewinnen und in der psychosozialen Gesundheit. Darum haben auch zahlreiche Sportvereine das Thema als Vereinsaufgabe aufgegriffen. Welche Faktoren für eine gelingende Sportvereinsarbeit für Menschen mit einer beginnenden bzw. leichtgradigen Demenz verantwortlich sind und welche Grenzen sich stellen, werden vorgestellt. Daran soll sich eine ermutigende Diskussion anschließen.

REFERENT: Dr. Klaus Balster

VERANSTALTER: SSB Herne e. V. | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Thiele
Tel. 02323 9180630 | senioren@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Röhlinghausen bewegt

Step-Aerobic mit Vorkenntnissen

18:45 – 19:45 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer mit Vorkenntnissen in Step-Aerobic. Gefordert werden das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel. Wirkung: Fatburner
Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer

REFERENTIN: Ulrike Harbott

VERANSTALTER: Volkshochschule der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER*IN: Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DIENSTAG

Körperscan mit Haltungsanalyse inklusive Fußdruckmessung

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN
TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder mit Nacken-, Kopf-, Knie- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit Fußdruckmessung mit neuester Technologie für 59€ statt 89€ an. Termine nach Vereinbarung.

REFERENT*IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Termine nach Vereinbarung, per Telefon oder E-Mail.

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herne Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flagfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium
Tel. 02323 16-2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Röhlinghausen bewegt

Rücken-Fitness

8:45 - 9:45 UHR

10:00 - 11:00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Suchen Sie eine Gruppe, die Sie dabei unterstützt, Rückenschmerzen, Muskelschwäche und Unbeweglichkeit vorzubeugen? Wir bieten Ihnen mit diesem Angebot ein vielfältiges und gezieltes Bewegungspaket, das zur Rückenstärkung beiträgt. Wirkung: Neue Beweglichkeit spüren, Verspannungen lösen. Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e.V.
im Sportbildungswerk NRW

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen.

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies
Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Umgang mit Schüsslersalzen

9:30 – 11:30 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Vortrag: Welche Schüsslersalze kann ich wie anwenden?
Zielgruppe: Erwachsene (max. 15 Personen)

REFERENTIN: Manuela Tintrop | Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder persönlich.

Erste Hilfe für „Schulis“ Einschulung Sommer 2019

9:45 – 10:30 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Verbände + Notruf, Erste Hilfe Kurs für Kinder
Zielgruppe: Kinder, die im Sommer eingeschult werden
(max. 15 Plätze)

REFERENTIN: Kathrin Tabatt-Kühnappel
Erzieherin und Erste-Hilfe-Ausbilderin

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder persönlich.

Fit & Entspannt

10:00 – 12:00 UHR

ORT: LAGO DIE THERME

Am Ruhmbach 2 | 44627 Herne

THEMA: 30 Minuten Aquafitness mit anschließender Klangschaalen-Duftreise in der Textilsauna. Der Eintritt ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

REFERENTINNEN: Frau Vöpel und Frau Spengler | Fachangestellte für Bäderbetriebe

VERANSTALTER: Revierpark Gysenberg Herne GmbH

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Bernacki und Herr Tewes
Tel. 02323 969 150

ANMELDUNG: Telefonische Anmeldung. Kapazität 12 Personen.

Selbsthilfegruppe für Parkinsonerkrankte

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Mit Parkinson nicht allein sein! Sie sind von der Parkinsonschen Krankheit betroffen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich unserer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Jeden Dienstag zwischen 10:30 und 12:00 Uhr können Sie uns im Rotkreuzhaus an der Harkortstraße 29 antreffen. Das Leben mit dieser chronischen Krankheit ist eine große Herausforderung. Daher kann es hilfreich und sinnvoll sein, die Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Hier können Sie eigene Erfahrungen mit anderen Parkinson-Betroffenen austauschen und bessere Erkenntnisse über die Erkrankung gewinnen. In der Gemeinschaft mit anderen Erkrankten können Sie den nötigen Rückhalt dafür finden, sich mit der Krankheit zurecht zu finden und immer wieder neuen Lebensmut zu schöpfen – Gemeinschaft hilft!

In Bewegung bleiben: Typisches Merkmal im Verlauf der Parkinson-Krankheit sind die Einschränkungen der Beweglichkeit. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie neben der Medikamenteneinnahme selbst dazu beitragen, Ihre Beweglichkeit über lange Zeit zu erhalten. Zu unseren Gruppenaktivitäten gehört deshalb immer auch ein Beweglichkeitstraining. Durch entsprechend angeleitete Übungen wird so unerwünschten Krankheitsfolgen entgegengewirkt. Ganz allgemein wirkt sich das gemeinsam durchgeführte Training nicht nur positiv auf die Beweglichkeit aus. Auch Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden werden gestärkt durch das Gefühl, der Krankheit aktiv entgegenwirken zu können. Werden Sie aktiv!

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DIENSTAG

Wir entdecken den Dschungelparcours

10:00 – 11:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE
BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Bewegungsparcours für Kinder ab 5 Jahren.
Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

REFERENTIN: Laura Fastabend | Grundschullehrerin

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Laura Fastabend
Tel. 02323 35438 | gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Nahrungsergänzungsmittel – Lebensmittel mit Risiken und Nebenwirkungen

11:00 – 11:45 UHR

15:00 – 15:45 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE

Verwaltungsgebäude der Stadt Herne | Vortragsraum in der
4. Etage | Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Gelenkkapseln, Pillen fürs Gedächtnis oder für einen verbesserten Stoffwechsel: Nahrungsergänzungsmittel werden leicht mit Medikamenten verwechselt. Dabei handelt es sich um Lebensmittel. Anders als Arzneimittel dienen Nahrungsergänzungsmittel nicht der Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen. Aber was können Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich leisten? Wann sind sie sinnvoll? Wann besteht ein gesundheitliches Risiko? Vortrag und Zeit für Fragen.

REFERENTIN: Frau Dr. Sigrid Röchter
Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale Herne | Tel. 02323 9604 250
herne@verbraucherzentrale.nrw | Fax 02323 9604 257

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrun Widmann | Tel. 02323 9604 255
sigrun.widmann@verbraucherzentrale.nrw

ANMELDUNG: Telefonisch, per Fax oder E-Mail.

Gesund und fit in der Schule

Tag der Fitness in der Grundschule Pantrings Hof

11:30 – 12:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Am Tag der Fitness können alle kleinen und großen Sportler*innen der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher*innen an verschiedenen Stationen aktiv in den Tag starten. Je nach Wetterlage drinnen oder draußen, können Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit oder Gleichgewicht geübt, verbessert oder einfach nur mit Spaß ausprobiert werden.

REFERENT*INNEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek | Barbara Thiel
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Der gesunde Körper – fit in den Sommer

Was beschäftigt Schüler*innen wirklich, und womit erreicht man sie?

13:30 – 14:15 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

SV-Raum E26 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Im Kern soll es darum gehen, dass Schüler*innen und andere Interessierte ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit entwickeln. Als Aufhänger dient eine Umfrage unter PG-Schüler*innen zu diesem Thema. In der Veranstaltung werden die Beteiligten aus den Umfrageergebnissen und eigenen Vorstellungen für ihr Gesundheitsbewusstsein relevante Themen benennen und priorisieren und dazu Veranstaltungen und Maßnahmen für das 2. Quartal entwerfen. Diese könnten in den Bereichen gesundheitliche Aufklärung, persönliches Wohlbefinden, Stressbeseitigung im Alltag, Entspannung, Ernährung, Sport und Bewegung, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper u. a. liegen.

REFERENTEN: Herr Ruhmann | Herr Kortmann | Herr Saeger
(Pestalozzi-Gymnasium)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Herr Ruhmann | Tel. 02323 16 2213
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



Kunstaussstellung

„Station ° 02 Abt.: Innere/ Org.“

Canvas works by edward p

14:00 – 18:00 UHR

ORT: KREATIV.QUARTIER WANNE

Hallenbad | Heinestraße 1 | 44649 Herne

THEMA: „Organe“, über Leonardo da Vinci, (ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom*, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph), einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten ...

Zu den inneren Organen zählen Herz, Lunge, Nieren, Leber, Magen und Darm. Zusammengefasst, die sich in der Bauchhöhle befinden.

Vernissage: Freitag 22. März 2019, 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr

Finissage: Samstag 13. April 2019, 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

Ausstellung geöffnet vom 01. – 04. April 2019

Öffnungszeiten: 14:00 - 18:00 Uhr | Eintritt frei

Nach Absprache mit dem Künstler ist eine Öffnungszeit für Schulen und Gruppen vormittags möglich

REFERENT: edward p. (Artist, Dipl.-Maler & Grafiker)

VERANSTALTER: edward p.

Tel. 0157 7531 9798 | showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

ANSPRECHPARTNER*IN: edward p. | Tel. 0157 7531 9798

showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

Stefanie Thomczyk | Tel. 02325 940590

Stefanie.Thomczyk@go-between.net

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



Umweltmedizin – Die gesunde Antwort

15:00 UHR

ORT: BAHNHOFSTRASSE

Fußgängerzone | 44629 Herne

THEMA: Umweltbedingte Krankheiten nehmen immer weiter zu. Neben „passiven Rauchen“ und rauchenden Schornsteinen gibt es viele andere Gefahren, über die in der Fußgängerzone informiert wird.

VERANSTALTER: Derk Schmithals | PM International in Herne

ANSPRECHPARTNER: Derk Schmithals | PM International in Herne

Schillerstraße 71 | 44623 Herne | Tel. 02323 1461750

derkschmithals@hotmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Was ist Rheuma und welche Therapien gibt es?

15:00 – 16:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Vortragsraum | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Vortrag zu rheumatischen Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten für Rheumapatient*innen und Interessierte.

REFERENT*INNEN: Oberärzt*innen des Rheumazentrums Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNER*IN: Barbara Guminski

Tel. 02325 592 703 | barbara.guminski@elisabethgruppe.de

Priv.-Doz. Dr. Xenofon Baraliakos

Tel. 02325 592 709 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 592 131.

Prüfen, Rufen, Drücken.

Leben retten kann so einfach sein!

Eine kleine Auffrischung in

Herz-Lungen-Wiederbelebung.

15:00 UHR

ORT: MARIENHOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTS-KLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Großer Hörsaal | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Wir wollen allen interessierten Herner Bürger*innen die Gelegenheit geben, ihr Wissen und ihre praktischen Fähigkeiten in der Herz-Lungen-Wiederbelebung aufzufrischen.

REFERENTEN: Dr. Philipp Faßbender | Leitender Oberarzt

Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Schmerz- und Palliativmedizin

Jan Wischermann | Oberarzt | Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Schmerz- und Palliativmedizin

VERANSTALTER: Marienhospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Schmerz- und Palliativmedizin

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Philipp Faßbender | Tel. 02323 4995032

philipp.fassbender@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DIENTAG

Den Bogen überspannt?

15:00 – 17:00 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren bietet die Wache einen Workshop zum Thema Anspannen und Entspannen an. Von Bewegungsspielen über Auspowern bis zur Traumreise ist alles dabei.

VERANSTALTER: Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

ANSPRECHPARTNER*IN: Sabine Meloni | Alexander Janzen
Tel. 02323 61428 | diewache@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Aktivtag „Sport der Älteren“

15:00 BEGINN | EINLASS AB 14:00 UHR

ORT: KULTURZENTRUM HERNE

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Ziel dieses traditionellen Aktivtages im LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ ist es, alle Bürger*innen zu mehr Bewegung aufzufordern. Bewegung, Spiel und Sport helfen, den Alltag gesund und aktiv zu gestalten und tragen zu einer besseren Lebensqualität bei. Besonders die Themenfelder, die für Ältere wichtig sind (Kräftigung, Beweglichkeit, Sinnesorientierung und Sturzprophylaxe) werden umfassend angesprochen. Kompetente Übungsleiter*innen aus Herner Sportvereinen geben praktische Anregungen in diesen Bereichen. Mitmachangebote motivieren, Bewegungs- und Sportangebote auszuprobieren. Informationen über das vielfältige Angebotsspektrum der Herner Sportvereine laden zu regelmäßiger Bewegung ein. Alle Interessierten können sich zu dieser Veranstaltung über die Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ im Stadtsportbund Herne e. V. oder über einen Sportverein anmelden.

REFERENT: Hans Peter Karpinski | SSB-Vorstand

VERANSTALTER: SSB-Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Thiele
Koordinatorin „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“
Tel. 02323 9180630 (montags von 9:00 - 12:00 Uhr)
senioren@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, Anmeldung über die Herner Sportvereine oder direkt beim Stadtsportbund.

„Gemeinsam gesund und aktiv“

Eltern-Kind-Bowling

15:00 – 18:00 UHR

ORT: GOALFEVER SPORTS & GUEST HOUSE

Heßlerstraße 37 | 45329 Essen

THEMA: Unterschiedliches Geschlecht und Alter, aber gleiches Bedürfnis – diesen Wunsch greifen wir auf und bieten eine sportliche Aktivität für Kinder von 6-12 Jahren und deren Eltern.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch
Tel. 02325 375591 | alexandra.tisch@herne.de

ANMELDUNG: Das Angebot ist kostenlos. Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Vordrucke sind im Heisterkamp erhältlich.

Jungs und tanzen!? – yes!

15:30 – 17:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

THEMA: Jetzt seid ihr dran, Jungs! Wir testen uns durch die Fortnite-Tanzwelt. Sei dabei und zeig uns deine Moves. Ob Zahnseide oder der Roboter – wir lieben sie alle! Also lasst uns tanzen!!

REFERENTIN: Carolin Jaskowiak

VERANSTALTER: Stadt Herne Jugendförderung

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Jaskowiak
Tel. 02325 655657 | pluto@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Kinderkochclub: Leckeres mit Kräutern

15:30 – 18:00 UHR

ORT: JUGENDTREFF AM FREIBAD

Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Wir backen Kräuterschnecken und bereiten Kräuterlimonade zu.

REFERENTIN: Heike Borgwardt

VERANSTALTER: Jugendtreff Am Freibad
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt
Tel. 02325 50621 | heike.borgwardt@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi-Workshop **„Kulturtechniken für das wahre Leben“:** **Tanzkurs im Tanzpott Herne**

16:00 – 18:00 UHR

ORT: TANZSCHULE TANZPOTT HERNE

Bahnhofstraße 70 - 72 | 44623 Herne

THEMA: Der regelmäßige Workshop „Kulturtechniken für das wahre Leben“ behandelt verschiedene lebenspraktische Themen, die helfen, Oberstufen-Schüler*innen des Pestalozzi-Gymnasiums auf das Leben außerhalb und nach der Schule vorzubereiten. Gäste sind herzlich willkommen. Der Workshop am 02.04.2019 wird als Tanzkurs im Tanzpott Herne stattfinden.

REFERENTINNEN: Tanzlehrer*innen der Tanzschule Tanzpott
Frau Dupierry (Beratungslehrerin) | Frau Kunna (Oberstufenkoordinatorin)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne
Harpener Weg 6 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Dupierry | Frau Kunna
Tel. 02323 16 4285 | Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213
schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, auf der Anmeldeliste im Pestalozzi-Oberstufenbüro.

Bewegung durch Geocaching **Ein aktives Begegnungsangebot für psychisch kranke Menschen**

16:00 – 18:30 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE E. V.

Kontakt- und Beratungsstelle „PERSPEKTIVE leben“ für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige (KuB) | Castroper Straße 66 | 44629 Herne

THEMA: Geocaching ist eine moderne Art der Schnitzeljagd für Jung und Alt. Dabei stehen besonders die Bewegung und das Erkunden bekannter und neuer Umgebungen im Vordergrund. Gleichzeitig bietet Geocaching die Möglichkeit zu ungezwungenem Austausch in einer netten Gruppe. Im Vorfeld wollen wir uns in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle bei einer Tasse Kaffee kennen lernen, Raum für Austausch bieten und anschließend gemeinsam „auf Schatzsuche“ gehen. In diesem Rahmen haben Sie die Möglichkeit, die „PERSPEKTIVE leben“, eine Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige, kennen zu lernen.

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V. | Kontakt- und Beratungsstelle „PERSPEKTIVE leben“ für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige (KuB)

ANSPRECHPARTNERINNEN: Natalia Keller und Daniela Engelbracht
Tel. 0176 11928099 | kub-perspektive@caritas-herne.de

ANMELDUNG: Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 29.03.2019 per E-Mail oder Telefon.

Logopädie im Alltag – verschluckt, heiser, sprachlos

16:00 – 17:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Foyer | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Logopädische Schwerpunkte bei Erwachsenen sind andere, als in der Therapie bei Kindern. Sprechen und Sprache sind wichtig, rücken aber in den Hintergrund, wenn Schluck-, Stimm- und Atembeschwerden die Lebensqualität beeinträchtigen. Erlangen Sie einen kurzen, aber prägnanten Einblick in die Logopädie bei Erwachsenen und erhalten Sie alltagsrelevante Hinweise für Ihre individuelle Prophylaxe von Atem-, Stimm- und Schluckbeschwerden.

REFERENT*INNEN: Siana-Maria Riesner | Logopädin
Robin Prietzel | Logopäde
Lisa Giesselbach | Logopädin

VERANSTALTER: Marienhospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER*IN: Anmeldung über das Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Standort: Marienhospital Herne | Tel. 02323 499 1430
zptrs@marienhospital-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter Tel. 02323 499 1430 oder per E-Mail
zptrs@marienhospital-herne.de anmelden.

Hirn- und Bauchaortenaneurysma – Was gibt es Neues in Diagnostik und Therapie?

16:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Aneurysma im Kopf und im Bauchraum. Nach den Vorträgen besteht die Möglichkeit, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und die Selbsthilfegruppe kennenzulernen.

REFERENT*INNEN: Ärzt*innen (Gefäß- und Neurochirurgie)

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe Aneurysma in Kooperation mit der Abteilung Gesundheitsförderung des Fachbereichs Gesundheitsmanagement der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Inge Wilzoch | Tel. 0160 7588217

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DIENSTAG

Gleichgewichts- und Atemübungen für Jedermann

16:00 UHR

ORT: CASINO

Haus am Flottmannpark | Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns abwechslungsreiche Kurzübungen durchzuführen. Durch Gleichgewichts- und Atemübungen zur Entspannung gelangen. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten.

REFERENTIN: Frau Meuter

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt

Tel. 02325 969 5803 | s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.

Und was ist mit mir? Pflege rund um die Uhr

16:15 – 19:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Altes Hörsaalzentrum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Familienangehörige zu Hause zu versorgen ist für Viele eine Herzensangelegenheit. Bei aller Liebe und Fürsorge für die lieben Menschen, sind schnell eigene Grenzen erreicht. Gerade wenn man Familie und Beruf weiterhin unter einen Hut bekommen möchte, ist die Herausforderung groß. Insbesondere für Frauen, die diesen Einsatz leisten, ist die Belastung hoch. Entlastung kann 24 Stunden Pflege, häufig aus Osteuropa, darstellen. Doch auch andere Möglichkeiten vor Ort stehen für Familien zur Verfügung. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierte, Betroffene und auch Akteur*innen in Herne. Durch einen Gastvortrag aus Berlin, Diskussion mit örtlichen Fachkräften werden praktische Unterstützungswege aufgezeigt. Anschließend stehen bei einem kleinen Imbiss Informations- und Austauschmöglichkeiten mit Institutionen und Fachkräften zur Verfügung.

REFERENT*INNEN: Dipl. Kfm. Daniel Fätkenheuer | Geschäftsführer Curaveris GmbH | Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Pflegebereich

VERANSTALTER: Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement | St. Elisabethgruppe | Caritas | EVK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Laura-Mareen Hahn | Tel. 02323 16 3739

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Judo-Freundetraining des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. für alle Altersgruppen

16:30 – 18:00 UHR

18:00 – 19:30 UHR

19:30 – 21:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DER

EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für DSC-Judoka aller Altersgruppen und ihre Freunde.

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

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

Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 0177 2227991 | volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gesundheitssport

16:30 – 17:30 UHR

ORT: SPORTVEREIN GEA-HAPPEL E. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Rehabilitationssport, Krebsnachsorge, Orthopädie.

REFERENTIN: Julia Zeinalova | Sportdozentin

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.

Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

ANSPRECHPARTNERIN: Julia Zeinalova

Tel. 0162 8777768 | julia.zeinalova@freenet.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Röhlinghausen bewegt

Gymnastik Fit

17:45 – 18:45 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot verbindet Bewegungsspiele und Übungen für den ganzen Körper in angenehmer Atmosphäre mit Spaß und Freundlichkeit.

Wirkung: Unbeweglichkeit sowie Muskel- und Herzkreislaufschwächen ausgleichen.

Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

ANSPRECHPARTNER*IN: Tel. 02325 33970

info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Hockergymnastik mit Theraband

18:00 – 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE OTTO-HAHN-GYMNASIUM

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Die Morbus Bechterew-Gruppe Herne bietet Rehasport an. Vor allem soll die Stärkung der Skelettmuskulatur, sowie die Mobilisation der Wirbelsäule vorangebracht werden.

REFERENTIN: Cornelia Henze

VERANSTALTER: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e. V. | Gruppe Herne Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Cornelia Henze | Tel. 02325 52932

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 52932.

Röhlinghausen bewegt Fit-Mix

18.00 - 19.00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot bietet ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für den gesamten Körper. Es werden Aspekte der Ausdauer, Muskelkräftigung sowie Koordination miteinander verbunden. Ein besonderer Effekt entsteht durch den vielfältigen Einsatz von Kleingeräten.

Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENTIN: Stefanie Konschewitz

VERANSTALTER: Fitness in Röhlinghausen

ANSPRECHPARTNER*IN: Tel. 02325 33970

info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Rehasport bei Beckenbodenschwäche

19:00 – 20:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: Die Beckenbodenmuskulatur trägt und unterstützt die inneren Organe und ist besonders wichtig für das Funktionieren von Harnröhre und Darm. Gezieltes Training stärkt den Beckenboden und hilft bei unfreiwilligem Harn- oder Stuhlabgang. Interessierte Frauen können probeweise an einer Kursstunde teilnehmen und sich über Rehabilitationssport informieren lassen. Bitte ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und hallengeeignete Schuhe sowie ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Ulrike Thiers | Physiotherapeutin

VERANSTALTER: ReVital e. V.

Düngelstraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek

Tel. 02323 4982410 | revival@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Wir sind für Sie da!



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

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
☎ 02323 98 11 19

Tagespflege für Senioren
Poststraße 38
44629 Herne
☎ 02323 22 84 33

Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetenten Service aus einer Hand rund um die Familie.

- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)
- Freizeit und Begegnung für Senioren
- Kindertageseinrichtungen
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote für Frauen (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren
- Essen auf Rädern

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

MITTWOCH

Körperscan mit Haltungsanalyse inklusive Fußdruckmessung

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN
TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder mit Nacken-, Kopf-, Knie- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit Fußdruckmessung mit neuester Technologie für 59€ statt 89€ an. Termine nach Vereinbarung.

REFERENT*IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Erforderlich, Termine nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER*IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herne Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flagfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

„Gesundes Frühstück“

8:00 – 10:00 UHR

ORT: KITA UND FAMILIENZENTRUM REGENKAMP

Regenkamp 70 | 44625 Herne

THEMA: „Ein gesunder Start in den Tag“. Offenes Frühstück im Familienzentrum.

VERANSTALTER: Kita und Familienzentrum Regenkamp

ANSPRECHPARTNERIN: Gabriele Szymkowiak

Tel. 02323 460944 | gabriele.szymkowiak@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Venencheck

9:00 – 13:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS KRAFT

Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Ihr persönlicher Venencheck – mit moderner Lichtreflexionsrheographie prüfen wir an diesem Tag ganz individuell Ihre Venen. Diese Untersuchung ohne Risiken erlaubt eine orientierende Aussage über die Funktion Ihrer Beinvenen.

REFERENT*IN: Peter Surmann (OFA Bamberg) | Götz Höfken
Sarah Feldmann

VERANSTALTER: Sanitätshaus Kraft | Klönnestraße 86 | 44143 Dortmund
Tel. 02323 56181 | herne@san-kraft.de

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken
Tel. 02323 56181 | herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Wanderung mit der Jakobusgruppe des St. Marien Hospital Eickel

9:00 – 17:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Bei der 14 Kilometer langen Wanderung handelt es sich um einen Rundwanderweg durch die nähere Umgebung. Von unserem Treffpunkt geht es in einem Bogen durch Eickel zum Königsgruber Park. Weiter führt der Weg ein Stück über die Erzbahntrasse bis Hordel in die Kapps-Kolonie. Wir durchqueren Hofstede, gehen an einem Naturschutzgebiet vorbei und gelangen wieder nach Eickel. Die Gesamtstrecke ist auch für Untrainierte in unserem angenehmen Tempo gut zu schaffen.

REFERENTIN: Sigrid Rasch | Teilnehmerin der Jakobusgruppe

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERINNEN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374 5154
Sina Allkemper | Tel. 02325 374 5116

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch unter Tel. 02325 374 5154 oder 02325 374 5116 anmelden.

Aktives Leben im Alter mit der Tagespflege

9:30 – 11:00 UHR

ORT: TAGESPFLEGE HERNE W&H GMBH

Funkenbergstraße 4-6 | 44623 Herne

THEMA:

- Angebote der Tagespflege
- Wie wird sie finanziert
- Teilnahme am Gruppenangebot z. B. Sitzgymnastik oder Gedächtnistraining

VERANSTALTER: Tagespflege Herne W&H GmbH

REFERENTIN: Desirée Backsch | Pflegedienstleitung

ANSPRECHPARTNERIN: Desirée Backsch
Tel. 02323 9511468 | tagespflege-herne@gmx.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch anmelden.

„Jungen Autos – Mädchen Puppen – und wenn nicht?“

10:00 – 11:30 UHR

ORT: FAMILIENBÜRO DER STADT HERNE

Hauptstraße 241 | 44649 Herne

THEMA: Die Referentin Ricarda Wittke wird zum einen über die unterschiedlichen Bedürfnisse der Geschlechter referieren, zum anderen aber auch kritisch beleuchten, in wie weit häufig schon Kleinkindern die geschlechtsspezifische Schablone übergestülpt wird.

REFERENTIN: Ricarda Wittke | Leiterin eines Familienzentrums

VERANSTALTER: Stadt Herne | Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Familienbüro, Koordination Familienbildung
Familienbuero@herne.de | Tel. 02325 16 3708

ANSPRECHPARTNER*IN: Willi Karasch
willi.karasch@herne.de | Tel. 02325 16 3708
Sarah Liebig | sarah.liebig@herne.de Tel. 02325 16 3708

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Aufenthaltsraum M3 | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Individuelle Beratung zur bewussten und ausgewogenen Ernährung.

REFERENTIN: Birgit Peters | Stationsassistentin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Peters | Tel. 02325 374 2300

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch unter 02325 374 2300.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Konferenzraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zu den Bereichen Wortfindung und Formulieren.

REFERENTINNEN: Annika Stallasch | Ergotherapeutin
Vanessa Kalfopulos | Ergotherapeutin

ANSPRECHPARTNERINNEN: Annika Stallasch | Tel. 02325 374 5121
Vanessa Kalfopulos | 02325 374 4000

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch unter 02325 374 5121 oder 02325 374 4000.

MITTWOCH

Leben mit Parkinson

11:00 – 12:00 UHR

ORT: NEUE APOTHEKE

Bahnhofstraße 28 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag für Betroffene und Angehörige über das Leben mit der Erkrankung. Es wird ein kurzer Eindruck über die Selbsthilfegruppe „Parkinson“ gegeben.

REFERENT: Hans-Peter Meyer

VERANSTALTER: Parkinson-Selbsthilfegruppe Herne

ANSPRECHPARTNER: Hans-Peter Meyer | Tel. 02323 82349

ANMELDUNG: Erforderlich.

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer | Physiotherapeut
Birgit Ausmeier | Physiotherapeutin

ANSPRECHPARTNER/-IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374 5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Yoga

14:00 – 15:30 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung für Yoga-Einsteiger. Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

REFERENT: Werner Koberstein | Gesundheits- und Krankenpfleger

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNER: Werner Koberstein | Tel. 02325 3743200

ANMELDUNG: Erforderlich.

Bitte telefonisch unter 02325 3743200 anmelden.

Gesundheitstag 2019 im EvK Herne

14:00 – 17:00 UHR

ORT: SEMINARZENTRUM AM EVK HERNE

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA:

- Belastungsinkontinenz (Vortrag Oberärztin Frau Dr. Buhl-Puers, Frauenklinik)
- Medikamente, Stents, Bypass – Therapie der koronaren Herzerkrankung (Vortrag Chefarzt Dr. Halboos, Klinik für Innere Medizin)
- Kopfschmerz bei Frau und Mann (Vortrag Oberarzt Herr Fest, Klinik für Neurologie)
- Aromapflege (Vortrag Pflegedienst)
- Außerdem Informationsstände und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

REFERENT*INNEN: siehe unter „Thema“

VERANSTALTER: EvK Herne

ANSPRECHPARTNER*IN: Verwaltungsdirektor Herr Danh Vu
Kontakt über das Sekretariat Frau Nasemann
Tel. 02323 4982411 | s.nasemann@evk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Kunstaussstellung

„Station ° o2 Abt.: Innere/ Org.“

Canvas works by edward p

14:00 – 18:00 UHR

ORT: KREATIV.QUARTIER WANNE

Hallenbad | Heinestraße 1 | 44649 Herne

THEMA: „Organe“, über Leonardo da Vinci, (ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom*, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph), einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten ...

Zu den inneren Organen zählen Herz, Lunge, Nieren, Leber, Magen und Darm. Zusammengefasst, die sich in der Bauchhöhle befinden.

Vernissage: Freitag 22. März 2019, 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr
Finissage: Samstag 13. April 2019, 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

Ausstellung geöffnet vom 01. – 04. April 2019

Öffnungszeiten: 14:00 - 18:00 Uhr | Eintritt frei

Nach Absprache mit dem Künstler ist eine Öffnungszeit für Schulen und Gruppen vormittags möglich

REFERENT: edward p. (Artist, Dipl.-Maler & Grafiker)

VERANSTALTER: edward p.

Tel. 0157 7531 9798 | showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

ANSPRECHPARTNER*IN: edward p. | Tel. 0157 7531 9798

showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

Stefanie Thomczyk | Tel. 02325 940590

Stefanie.Thomczyk@go-between.net

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



PRAXISOLIVIER

ZAHNARZT IN HERNE

Was leuchtet
so schön
in Herne?



*Sonne, Mond
und Sterne...*
Und Ihre Zähne.

PRAXIS OLIVIER

Dr. Tim Olivier, MSC

Master of Science - Parodontologie

2x in Herne

Bochumer Str. 38 + Forellstr. 46

Tel. **02323 / 41127**

WWW.ZAHNMEDIZIN-HERNE.DE



**SANITÄTSHAUS
EMIL KRAFT**
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Neustraße 25 - 44623 Herne

Telefon 02323 - 5 61 81

www.san-kraft.de

Leben
Fühlen
Inspirieren
Ich sein



MITTWOCH

3. April 2019

Kinder-Notfall-Training

14:00 – 16:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Erste Hilfe rund ums Kind, Mini-Erste-Hilfe-Kurs

REFERENTIN: Kathrin Tabatt-Kühnappel | Erzieherin und Erste-Hilfe-Ausbilderin

VERANSTALTER: Cranger Arche | Evangelisches Familienzentrum im Wanner Dreieck

ANSPRECHPARTNERINNEN: Sandra Giepen | Kathrin Tabatt-Kühnappel
Tel. 02325 75201 | HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder persönlich.

Pestalozzi-Workshop

„Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“

14:00 – 17:00 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

Raum 2.17 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Im Mai 2017 erschien die deutsche Version des Dokumentarfilms „Embrace“ der Australierin Taryn Brumfitt, in dem sie sich mit dem Thema „Bodyshaming“ auseinandersetzt. Brumfitt nimmt weit verbreitete Idealbilder weiblicher Schönheit ins Visier und stellt sie in Frage. In unserem dreistündigen Workshop wollen wir untersuchen, warum Mädchen und Frauen oft Schwierigkeiten haben, ihren Körper anzunehmen, und lernen den Schalter umzulegen und damit das eigene Selbstbild und Denken zu ändern. Der Workshop richtet sich an Mädchen (ab der 7. Klasse) und Frauen.

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne

REFERENTINNEN: Frau Plenge-Rienacker | Beratungslehrerin
Frau Schrader-Teichwart | Sonderpädagogin
Frau Wichmann | Schulsozialarbeiterin

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann
Tel. 02323 164116 | schulsozialarbeit@pgherne.de
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Formlos im Sekretariat des Pestalozzi-Gymnasium oder bei den Ansprechpersonen (s. o.).

Gemeinsamer Spaziergang durch den Flottmannpark

14:30 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK

Treffpunkt Foyer | Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Flottmannpark zur Förderung der Bewegung mit dem Abgeordneten Herrn Vogt.

REFERENT: Alexander Vogt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: s.nieswandt@drk-herne.de
Tel. 02325 969 5803

ANMELDUNG: Erforderlich. Per E-Mail oder telefonisch.

Singen ist die beste Medizin!

14:30 – 15:30 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

THEMA: Musik ist vielfältig und verbindet Menschen miteinander. Musik bringt alle in Verbindung. Die Füße wippen, die Finger schnippen! Singen bringt Körper und Geist zur Ruhe, weckt Glückshormone und baut Stress ab. Drum laden wir zum offenen Singen ein.

VERANSTALTER: Familienzentrum St. Joseph

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Spahn
Tel. 02325 77969 | st.joseph.fz@googlemail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Entspannungsnachmittag für Mädchen

16:00 – 18:00 UHR

ORT: JUGENDTREFF AM FREIBAD

Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Wir begeben uns auf eine Traumreise, sind gemeinsam kreativ und bereiten ein Früchtebuffet zu

REFERENTIN: Heike Borgwardt

VERANSTALTER: Jugendtreff Am Freibad
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt
Tel. 02325 50621 | heike.borgwardt@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gesundheitsnachmittag für türkischsprachige Herne*innen

16:00 – 17:30 UHR

ORT: AWO UB RUHR-MITTE HERNE

Karl-Hölkeskamp-Haus | Breddestraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Die AWO Ruhr-Mitte und der Allgemeinmediziner Herr Dr. Atilla Cintosun laden zu einer Infoveranstaltung zum Thema „Gesundheit“ für türkischsprachige Bürger*innen ein. Im Mittelpunkt steht das Thema „Familiäres Mittelmeerfieber“.

REFERENT: Allgemeinmediziner Dr. Atilla Cintosun

VERANSTALTER: AWO UB Ruhr-Mitte Herne
Breddestraße 14 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Sinem Celik
Tel. 02323 952414 | s.celik@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.



Gesundheitswoche 2019

im EvK Herne

Mittwoch, 03. April | 14 – 17 Uhr

Seminarzentrum am EvK Herne

Unsere Vortragsthemen:

- ➡ Belastungsinkontinenz
- ➡ Medikamente, Stents, Bypass – Therapie der koronaren Herzerkrankung
- ➡ Kopfschmerz bei Frau und Mann
- ➡ Aromapflege

Informationsstände

Imbiss

MITTWOCH

Gelenkulttraschall – praktische Vorführung

16:00 – 18:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Rheumapatient*innen und Interessierte.

REFERENTEN: Oberärzte*innen des Rheumazentrums Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNER*IN: Barbara Guminski

Tel. 02325 592 703 | barbara.guminski@elisabethgruppe.de

Priv.-Doz. Dr. Xenofon Baraliakos

Tel. 02325 592 709 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 592 131.

Motivation & Gymnastik – Gesundheitsvorsorge für Männer

16:00 UHR

ORT: CASINO | DRK-Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Mit einfachen Übungen und Spaß gemeinsam etwas für die eigene Gesundheit tun. Vorgemacht und mitgemacht, tauchen Sie ein in die Welt der Therabänder, Kettlebells und Tae Bo. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Männer.

REFERENT*IN: H. Scheitza

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt

s.nieswandt@drk-herne.de | Tel. 02325 969 5803

ANMELDUNG: Erforderlich, per E-Mail oder telefonisch.

Autogenes Training mit Klangschalen

16:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung geht es um die Verknüpfung zweier Methoden der Entspannung aus verschiedenen Kulturkreisen, die sich in ihrer Art und Weise stark unterscheiden und dadurch gut ergänzen.

REFERENT: Hubert Klein | Sozialarbeiter

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNER: Hubert Klein | Tel. 02325 374 5102

hubert.klein@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch unter 02325 374 5102.

Alle in einem Boot – Paddel Dich Fit mit Canu Touring Wanne

„Finde heraus, was gut für Dich ist!“

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG MIT DEM KI DER STADT HERNE

16:30 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE RHEIN HERNE KANAL

nahe Steag-Kraftwerk | Hertener Straße 41 a | 44653 Herne (Kanalbrücke)

THEMA: Drachenbootschnuppertour 16:30 – 18:00 Uhr

Für die Muttersprach*lerinnen der Herner Schulen und die Gruppenleitungen der Rucksackgruppen des Kommunalen Integrationszentrums der Stadt Herne. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt. Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung; zusätzliche Schwimmwestenpflicht (werden vom Verein gestellt). Die Veranstaltung dient der Förderung der Gemeinschaft und der sozialen Kontakte; so wie den Muskelaufbau und der Rückenstärkung in der Natur und an der frischen Luft. Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband. Ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, 2. Paar Schuhe und Handtuch).

REFERENTIN: Ines Slembek

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

Postfach 200156 | 44631 Herne | Tel. 0172 5471180 oder

02325 48935 | vorstand@ct-wanne.de

ANSPRECHPARTNER*IN: Ines und Gregor Slembek

Tel. 0172 5471180 oder 02325 48935

drachenboot@ct-wanne.de

ANMELDUNG: Zwingend erforderlich unter

drachenboot@ct-wanne.de.

#starkeKids – tanzt!

16:30 – 17:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: Alle Herner Mädchen und Jungen, aufgepasst! Ihr bewegt euch gerne zur Musik und wollt gemeinsam mit anderen eure Moves präsentieren?! Dann seid ihr genau richtig – werdet sichtbar! Wir möchten mit Euch in Bewegung kommen, tanzen und vor allem Spaß haben!

#dancingKids – kommt vorbei und tanzt.

Ein Tanzangebot für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren.

REFERENTIN: Nadine Grichel (MA. Soziale Arbeit)

VERANSTALTER: Jugendförderung | Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

asp@herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Grichel

Tel. 02323 1460286 | nadine.grichel@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

„discovering hands“ im Kampf gegen den Brustkrebs und im Einsatz für die Inklusion

17:00 – 18:00 UHR

ORT: BKK-VBU SERVICECENTER HERNE/BOCHUM

Meesmannstraße 116 | 44807 Bochum

THEMA: „discovering hands“ bildet blinde und sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTUs) aus, die im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung eingesetzt werden und diese durch ihre besonderen Tastfähigkeiten nachhaltig verbessern. Die Taktilographie ist damit die ergänzende Diagnoseform in der Brustkrebsfrüherkennung für alle Altersgruppen. Nach einem informativen Kurzvortrag steht Ihnen eine MTU für persönliche Fragen rund um die Themen ergänzende Vorsorgeuntersuchung und „Anleitung zur Taktilen Selbstuntersuchung“ zur Verfügung.

REFERENTIN: Nina Petrick (discovering hands)

VERANSTALTER: BKK-VBU | Tel. 0234 2395492653

ANSPRECHPARTNER: Michael Risthaus

Tel. 0234 2395492653 | michael.risthaus@bkk-vbu.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Entspannung für gestresste Mütter und Väter

17:00 – 18:00 UHR

ORT: MONTESSORI KINDERHAUS

Nordstraße 38 a | 44629 Herne

THEMA: Mütter und Väter wissen oft nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht. Familie und Beruf, eine Belastung, die zum Teufelskreis werden kann. Mit leicht umsetzbaren Übungen, wollen wir mehr Gelassenheit und Ruhe in unseren hektischen Alltag bringen. Wir werden uns mit einer Traumreise stärken und den Abend ruhig ausklingen lassen.

REFERENTIN: Elke Richter

Verwaltungsangestellte/Entspannungstrainerin

VERANSTALTER: Montessori Kinderhaus

Nordstr. 38 a | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Elke Richter

Tel. 0176 316 90 744 | elkerichter6@googlemail.com

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

10 Jahre Herner Bündnis gegen Depression e. V. Jubiläumsveranstaltung

17:00 – 20:00 UHR

ORT: MONDPALAST VON WANNE-EICKEL

Wilhelmstraße 26 | 44647 Herne

THEMA: Programm: Einblicke in die Aktivitäten des Vereins, Informationen zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Theateraufführung „Des Kaisers neue Kleider mitten im Pott“ mit der Theatergruppe PSY.

Eintritt frei – um Spenden wird gebeten.

VERANSTALTER: Herner Bündnis gegen Depression e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Roth Hassan

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gesund den Arbeitsalltag meistern

17:30 UHR – 19:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Leistungsdruck, Überstunden, befristete Arbeitsverträge und Konflikte am Arbeitsplatz können zu innerer Unruhe, Schlafstörungen, Leistungsverlust und Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten führen. Mein Vortrag richtet sich an Berufstätige, die besser mit Arbeitsstress umgehen und eigene Erholungsressourcen (wieder-)entdecken möchten.

REFERENTIN: Stefanie Müller | Dipl.-Psychologin

VERANSTALTER: Psychotherapeutische Praxis Stefanie Müller

Behrensstraße 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller

Tel. 0157 55659112 | info@psychotherapie-in-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Sturzprophylaxe

17:30 – 18:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Wie vermeide ich Stürze im Alltag? Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen in Theorie und Praxis. In der Theorie werden Risikofaktoren dargestellt und wie diese verringert werden können.

Im Praxisteil werden der Gleichgewichtssinn und die Koordination trainiert sowie Kraftübungen für zu Hause erlernt.

Maximal 8 Teilnehmer*innen

REFERENT: Christian Gabrysch | Ergotherapeut

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592 600

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold

Tel. 02325 592 751 | zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 592 751 oder per E-Mail an zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de.

MITTWOCH

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

22. Herner Lebertag 2019

17:30 - 21:00 UHR

ORT: KULTURZENTRUM HERNE
WILLI-POHLMANN-PLATZ 1
HERNE (VHS-SAAL)

BEGRÜSSUNG

Waltraud Kowalski (SHG)

Dr. J. Preiss (Moderation)

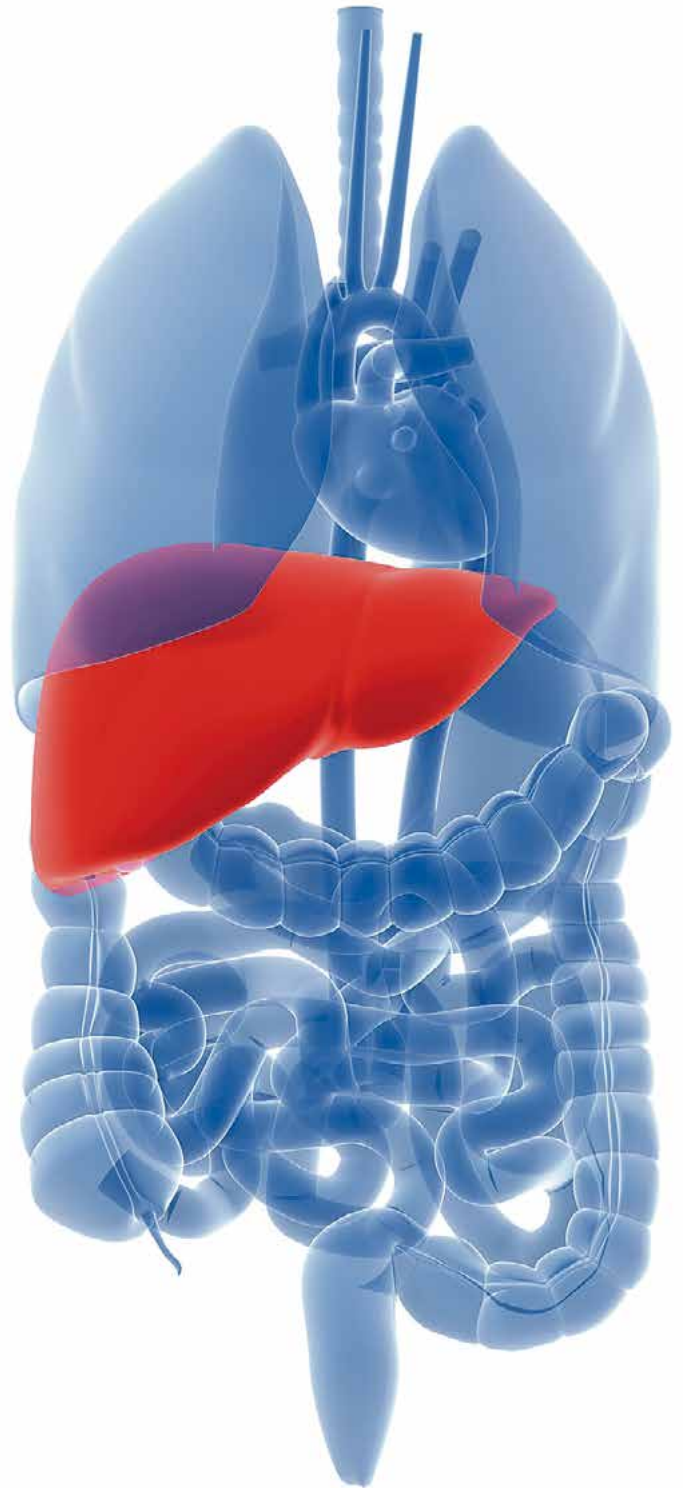
- **Chirurgie und Lebererkrankungen:**
Passt das zusammen?
Prof. Dr. M. Kemen und Dr. J. Verbeek
- **Leberpunktion: noch aktuell oder veraltet?**
Was kann der schmerzlose Fibroscan leisten?
Prof. Dr. A. Tannapfel und Dr. M. Hinz
- **Was gibt es Neues bei der PBC und AIH?**
Dr. G. Felten
- **Update Hepatitis B und C**
Dr. D. Hüppe
- **Gastredner Joe Bausch**
(Arzt, Autor und Schauspieler, Tatort)
Lebererkrankungen im Gefängnis?
- **Warum ist eine langjährige Betreuung leberkranker Patienten sinnvoll?**
Dr. J. Schweinfurth
- **Die nächsten 20 Jahre der Hepatologie:**
eine Wunschliste I. van Thiel, Deutsche Leberhilfe e. V.
- **Patienten berichten**

ANSPRECHPARTNER*INNEN:

Dr. Matthias Hinz | Dr. Jens Verbeek
Wiescherstrasse 20 | 44623 Herne | Tel. 02323 946220
hinz@gastro-praxis-herne.de

Waltraud Kowalski | Irene van Dongen
Tel. 02361 9084035 | Hepatitis SHG

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



Aktives Entspannungstraining – Eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong

17:30 – 18:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Unser aktives Entspannungstraining stellt eine Kombination aus Tai Chi und Qi Gong dar. Die beiden Trainings, die bereits seit Jahrhunderten existieren, verkörpern ein chinesisches Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung. Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Maximal 10 Teilnehmer*innen

REFERENTIN: Monique Bleck | Sport- und Bewegungstherapeutin

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold

Tel. 02325 592-751 | zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 592 751 oder per E-Mail an zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

Vitamin D3 – ein unterschätztes Vitamin Veranstaltung für Frauen

18:00 – 19:30 UHR

ORT: GLEICHSTELLUNGSSTELLE HERNE

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

THEMA: Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin-D Mangel nachgedacht? Fast 90% aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin-D Mangel. In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin – genau genommen das Sonnenhormon D3 – genauer vorgestellt werden. Erklärt werden, wie ein Vitamin-D Mangel erkannt und nachgewiesen werden kann und somit letztlich auch recht kostengünstig behoben werden kann und warum gerade wir Frauen davon häufiger betroffen sind als die Männer.

REFERENTIN: Elisabeth Strüber | Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Stadt Herne

Gleichstellungsstelle | gleichstellungsstelle@herne.de

ANSPRECHPARTNER: Claudia Kaumanns

Tel. 02323 16 2629 | gleichstellungsstelle@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.

Paddel Dich Fit; finde heraus was gut für dich ist!“

Kanuaktionstage 2019

18:00 – 19:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE RHEIN HERNE KANAL

nahe Steag-Kraftwerk | Hertener Straße 41 a | 44653 Herne (Kanalbrücke)

THEMA: Die Informationsveranstaltung für die Leiter der Vätergruppen sowie den Muttersprachenlehrern an den Herner Schulen dient der Vorbereitung mehrerer ganztägiger Kanuaktionstage mit den Vätergruppen des KI und deren Kindern.

REFERENT: Gregor Slembek

Tel. 0172 5471180 oder 02325 48935

VERANSTALTER: Stadt Herne | KI - Kommunales Integrations-

zentrum | Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

Tel. 02325 6589313 | guerkan.ucan@herne.de

ANSPRECHPARTNER: Gürkan Ucan

Tel. 02325 6589313 | guerkan.ucan@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

18:00 – 19:00 UHR

ORT: BEWEGUNGSBAD

IM RHEUMA-ZENTRUM RUHRGEBIET

Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Osteoporose – Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegen wirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine gute Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft. Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung Ihrer Osteoporose-Problematik beitragen.

Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteo-

MITTWOCH

3. April 2019

porose Paroli bieten zu können. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTIN: Frau Rovinelli

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski

Tel. 02325 960 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Per E-Mail oder Telefon.

Das Eigene, Besondere in den Blick nehmen Teile einer weiblichen Figur gestalten

18:00 – 21:00 UHR

ORT: FRISEURSALON SCHNITTPUNKT

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

THEMA: In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, einen Abdruck von einer eigenen Körperpartie mit Gipsbinden zu machen. Gedacht ist an eine Körperpartie, die Sie besonders an sich mögen oder die Sie in ihrer Form festhalten wollen als Gegenüber, als Erinnerung. Dies kann Ihr Gesicht, Ihre Schulterpartie, eine Hand oder ein Fuß sein. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wir sind unter uns!

Wenn die Schale aus Gipsbinden hart geworden ist, können Sie die Form Zuhause oder bei einem weiteren Treffen am 10.4.2019 mit Ton oder Gips füllen, so dass aus dem Abdruck wieder eine Positivform entsteht. Schließlich kann das geschaffene Relief oder die Plastik – wenn die Zeit es erlaubt – auch auf einen Sockel oder ein Holzbrett montiert werden. Dieser kostenlose Workshop richtet sich an alle Frauen, die Spaß am Gestalten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beim ersten Termin wird zu zweit gearbeitet. Bitte ein altes T-Shirt, eine Schere, ein Handtuch und Vaseline oder Ähnliches mitbringen. Zweiter Termin: 10. April 2019.

REFERENTIN: Susanne Adami

Kunstpädagogin und Kunsttherapeutin

VERANSTALTER: Susanne Adami

Tel. 02323 54319 | susanne_adami@hotmail.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Adami

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Gesundheitsmanager Leber

18:30 – 19:30 UHR

ORT: PRAXIS HEILPRAKTIKERIN MERLAU

Herzogstraße 71 | 44651 Herne

THEMA: Unsere Leber ist ein sehr wichtiges Organ mit zahlreichen Aufgaben. Wie kann ich es in seinen Aufgaben unterstützen? Wenn Sie die Zusammenhänge interessieren, sind Sie herzlich eingeladen.

REFERENTIN: Sabine Merlau

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

VERANSTALTERIN: Sabine Merlau | Heilpraktikerin

Tel. 02325 5888344 | info@heilpraktikerin-merlau.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Merlau

Tel. 02325 5888344 | info@heilpraktikerin-merlau.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Unser Leistungsportfolio für Sie...

Häusliche Alten-
und Krankenpflege
(Gesundheitsdienste)

Seniorenbetreuung

Demenzcafe

Menueservice

Sozialpädagogische
Dienste

Individuelle
Schwerstbehindertenbetreuung

Soziale Hilfsdienste

...und Vieles mehr!



Freundlich und Kompetent ...seit 1975

Tel.: 02323-80031

info@fuk-herne.de

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 – 20:30 UHR

ORT: KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE

Sporthalle | Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Breitensportangebot richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Eingeladen sind alle, die sich gern mit einer Gruppe sportlich betätigen wollen – auch wenn sie schon länger nicht mehr aktiv waren. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und Ballspielen.

REFERENT*IN: Stefan Dommer | Physiotherapeut
Birgit Ausmeier | Physiotherapeutin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER*IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 3745158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Integrative Music-Relaxation

IMR nach Dr. Buntrock®

19:00 – CA. 21:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSPRAXIS „AN DER LINDE“

Castroper Straße 190 | 44627 Herne

THEMA: Entspannung vom Alltagsstress mit spezieller Entspannungsmusik. Ich liege mit geschlossenen Augen auf einer angenehmen Unterlage und lausche der sanften Musik. Vernehme ich den Ton einer Klangschale, atme ich jeweils tief ein und aus. Das wohlige Gefühl der Entspannung strömt durch meinen Körper, das im weiteren Verlauf durch die Musik noch verstärkt wird. Dr. Martin Buntrock stellt ein neues Entspannungsverfahren im Rahmen eines Infoabends vor. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, die Grundlagen der IMR kennenzulernen.

REFERENT*IN: Dr. Martin Buntrock | Simone Adelt

VERANSTALTER: Gesundheitspraxis „An der Linde“
Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Adelt
Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Alkoholfreies Leben

19:00 UHR

ORT: KATHOLISCHES GEMEINDEZENTRUM

Herzogstraße 25 | 44651 Herne

THEMA: Hilfe für Menschen mit Alkohol und Medikamentenabhängigkeit sowie für deren Angehörige. Förderung der Abstinenz.

- Weiterbildungs- Persönlichkeitsentwicklung
- Krankenhausberatung

REFERENT*INNEN: Alle Guttempler Mitglieder

VERANSTALTER: Guttempler Gemeinschaft „Burg Eickel“
www.guttempler-nrw.de

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Redenz
w.redenz@ish.de | Tel. 0234 235640

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gerätetraining - Problemzonen ade

19:00 – 20:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: Wer hat sie nicht, die kleinen Problemzonen, die man gerne optimieren möchte? Ob Beine, Bauch, Pozone, Oberarme oder ein schöner Rücken: alles kann mit unserem modernen Gerätezirkel gezielt trainiert werden. Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENT: Rüdiger Deversi | Fitnesstrainer, Personaltrainer

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Tel. 02323 4982410

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 4982410 | revival@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Röhlinghausen bewegt

Square-Dance

19:30 – 21:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Square-Dance ist ein Freizeitangebot, bei dem Sie Beweglichkeit, Tanz und Spaß mit netten Leuten teilen können! Die Square-Dance-Gruppe lädt Sie zum Reinschnuppern, Anschauen und Ausprobieren ein. Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENT: Martin Schweika

VERANSTALTER: Dancing-Knights-Baukau

ANSPRECHPARTNER*INNEN:
Tel. 02325 33970 | info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gerätetraining - Muskelaufbau

20:00 – 21:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSZENTRUM REVITAL E.V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, unter der Anleitung und Beratung von unseren erfahrenen Trainer*innen unseren modernen Gerätezirkel auszuprobieren. Lassen Sie sich zeigen, wie ein effektives Muskelaufbautraining aussehen kann und treten Sie gleich in Aktion. Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENT: Rüdiger Deversi | Fitnesstrainer, Personaltrainer

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Tel. 02323 4982410

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 4982410 | revival@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

DONNERSTAG

4. April 2019

Körperscan mit Haltungsanalyse inklusive Fußdruckmessung

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN
TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder mit Nacken-, Kopf-, Knie- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit Fußdruckmessung mit neuester Technologie für 59€ statt 89€ an. Termine nach Vereinbarung.

REFERENT/-IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Erforderlich | Termine nach Vereinbarung.
Per Telefon oder E-Mail.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116
Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herne Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flaggfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16-2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Stress und Stress ♀♂ ist doch nicht gleich?!

10:00 – 12:30 UHR

ORT: KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

THEMA: Wir gehen der Frage nach, ob das Stressempfinden sich nicht nur individuell von Mensch zu Mensch, sondern auch von Mann zu Frau oder von Frau zu Mann unterscheidet! Welche Auswirkungen hat es auf Körper und Seele und wie kann „Frau“ sich in stressvollen Zeiten durch verschiedene Techniken selber helfen?

REFERENTIN: Sevim Kaya | Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai

Tel. 02325 6589313 | claudia.mai@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich.

Bitte per E-Mail an claudia.mai@herne.de anmelden.



Bestens umsorgt in Herne!

Vom selbstständigen Wohnen im Appartement bis zur 24-Stunden-Betreuung in der Stationären Pflege – wir finden das Wohn- bzw. Pflegemodell, das zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Betreutes Wohnen
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Demenzpflege
- Ambulanter Dienst



Seniorenresidenz
Curanum Herne

Sie finden uns hier:

Zur-Nieden-Straße 1a-d • 44651 Herne • Telefon: 02325 961-0
E-Mail: herne@korian.de • www.korian.de

DONNERSTAG

4. April 2019

Bewegungswoche mit 30. Herner Schulsporttag

ORT: DEZENTRAL IN VIELEN HERNER SCHULEN, KINDERTAGUNGSSTÄTTEN, JUGENDHEIMEN UND VEREINEN

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba – Bewegungswoche für Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine:

- Bewegungstagebuch
- Ausdauerschwimmwettbewerb
- Seilchensprung – Führerschein
- Kooperationen Schule/Kita – Verein, z. B. Schnuppertage/-einheiten in einer oder mehreren Sportarten
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Sportpark Eickel, im Herner Stadtpark, an der Akademie Mont-Cenis, auf der Ponte des TV Wanne 1885, im Grüngürtel Hölkeskampring und im Hibernia Skatepark.

Dokumentation der Aktivitäten auf entsprechendem Dokumentationsbogen (siehe www.ssb-herne.de) mit Fotos bis zum 12.04.2019 erwünscht.

REFERENT*INNEN: Lehrkräfte, Erzieher*innen und Übungsleiter*innen der beteiligten Schulen, Kindertagesstätten, Jugendheime und Vereine

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport Herne / Stadtsportbund Herne e. V. | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098 | breitensport@ssb-herne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Sebastian Strack | Berater im Schulsport
Tel. 0163 3373500 | sebastian.strack@budoka-hoentrop.de
Petra Herrmann-Kopp | SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“ | Tel. 02323 53693 | hernebewegt@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Mit dem Rollbrett kreuz und quer durch den „Straßenverkehr“

8:00 – 9:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Rollbrettparcours in der Sporthalle für Kinder ab 5 Jahren (Bitte Hallenschuhe mitbringen)

REFERENTIN: Mirijam Nieländer | Grundschullehrerin

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Mirijam Nieländer
Tel. 02323 35438 | gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR

15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Erhaltung der Muskulatur bei älteren Menschen.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich.

Bock auf Pflege?! Berufserkundung Gesundheits- und Krankenpflege

9:00 – 13:00 UHR

ORT: EV. KRANKENHAUSGEMEINSCHAFT HERNE/ CASTROP-RAUXEL GMBH

Zentrale Krankenpflegeschule
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Sie mögen den Kontakt zu Menschen? Sie suchen einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als staatlich anerkannte*r Gesundheits- und Krankenpfleger*in stehen Ihnen alle Wege im Gesundheitswesen offen. Interesse? Diese Veranstaltung bietet neben Informationen auch einen kleinen praktischen Einblick in das Berufsfeld. Das Angebot richtet sich an Schüler*innen der 8. Jahrgangsstufe.

REFERENT*INNEN: Frau Anstipp | Herr Hückelheim
und der Kurs 2017/09

VERANSTALTER: Krankenhausgemeinschaft Herne/ Castrop-Rauxel gGmbH | Zentrale Krankenpflegeschule in Kooperation mit der Koordinierungsstelle „Kein Abschluss ohne Anschluss“ der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Herr Hückelheim | Tel. 02323 4982125
m.hueckelheim@evkhg-herne.de
Frau Borkenstein | Tel. 02323 16 3756
elke.borkenstein@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02323 16 3756.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

09:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen.

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies
Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



UNSERE HÄNDE SEHEN BESSER

Erweiterte Brustkrebsfrüherkennung
durch discovering hands®

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.



Bochum
Meesmannstraße 116



0234 2395492650



bochum@bkk-vbu.de

DONNERSTAG

Körperliche Bedürfnisse

9:00 UHR

ORT: BIBLIOTHEK HERNE-MITTE

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Lesung für Schulklassen ab Klasse 6. Medizinisches Wissen hilft ganz praktisch gegen Stress aller Art: Prüfungsangst, Übergewicht und Liebeskummer.

Zu diesem Zweck müssen die „körperlichen Bedürfnisse“ zunächst nach deren wissenschaftlich messbarer Dringlichkeit und gleichzeitig nach dem „Notfall-ABC“ sortiert werden. Dr. Sibylle Mottl-Link und ihr Programm „körperliche Bedürfnisse“ zeigen Handlungsstrategien, die es erlauben, auch in den dramatischsten Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren – und das mit einer ordentlichen Portion Humor!

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link

VERANSTALTER: Bibliothek Herne-Mitte | Willi-Pohlmann-Platz 1 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dorothé Schlaumann
Tel. 02323 16 2793 | doroth.schlaumann@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2793 oder 2803 anmelden.

Röhlinghausen bewegt Fit bis ins hohe Alter

9:15 – 10:15 UHR

10:30 – 11:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Kennen Sie die Auswirkungen von Unbeweglichkeit, Muskel-, Ausdauerschwäche und Gleichgewichtsproblemen? Dieses Angebot zeigt Möglichkeiten, dem entgegen zu wirken.

Kommen Sie vorbei und machen mit!

Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e.V.
im Sportbildungswerk NRW
Tel. 02325 33970 | info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Meditatives Malen

9:15 – 11:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM KINDERWELT HERNE-EICKEL

Bielefelder Straße 56b | 44652 Herne

THEMA: Meditatives Malen – da der weibliche Körper regelmäßige hormonelle Veränderungen durchläuft, ist sicherlich das Bedürfnis nach Entspannung deutlich spürbarer. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, an einer kreativen Meditations-technik teilzuhaben und laden Sie dazu ein, sich selbst Zeit zum Entspannen zu schenken.

REFERENTIN: Olesja Polinger | staatl. anerkannte Erzieherin und Lehrerin für Malen und Zeichnen (Bjisk, Russland)

VERANSTALTER: Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Olesja Polinger
Tel. 02325 9763553 | kinderwelt-herne@planb-ruhr.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bis zum 2. April 2019 per E-Mail oder telefonisch.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 10:30 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Osteoporose – Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine gute Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft. Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung Ihrer Osteoporose-Problematik beitragen.

Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTIN: Frau Schreiber

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 960 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Laufen ohne Schnaufen

10:00 – 11:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE | Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Bewegung und Joggen für die Kleinen.

Zielgruppe: Kindergartenkinder (max. 15 Plätze)

REFERENT*IN: Pädagogische*r Mitarbeiter*in

VERANSTALTER: Cranger Arche

Evangelisches Familienzentrum im Wanner Dreieck

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

Tel. 02325 75201 | HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

„Guck mal, was ich schon kann“

Die motorische Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr

10:00 – 12:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM IM FACHBEREICH GESUNDHEITSMANAGEMENT DER STADT HERNE

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und sie informiert über die Entwicklungsschritte des Babys in diesem wichtigen Alter.

REFERENTIN: Iris von der Lippe (Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheitsmanagement

der Stadt Herne | Familienhebammen | Rathausstraße 6
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Hölzel-Bendzuck

Tel. 02323 16 3436 | manuela.hoelzel-bendzuck@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02323 16 3436 oder persönlich.

Phonak Audéo Marvel

Das Hörgerät für alle, die kein Hörgerät wollen!

10:00 – 13:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK HÖRGERÄTE GMBH

Hauptstraße 13 | 44651 Herne

THEMA:

- Beratung und Vorführung der neuen Hörgerätegeneration
- Anbindung an Handys und Smartphones
- Musikstreaming
- weitere Möglichkeiten per Funk

REFERENTINNEN: Kerstin Knop | Hörgeräteakustikermeisterin

Sigrid Poggel | Hörgeräteakustikermeisterin

Helena Franken | Hörgeräteakustikgesellin

VERANSTALTER: Vitakustik Hörgeräte GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Kerstin Knop

Tel. 02325 932907 | herne.eickel@vitakustik.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Umgang mit chronischem Schmerz – Dialog unter Experten | 10-jähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

10:00 – 15:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Altes Hörsaalzentrum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Das 10-jährige Jubiläum der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie bietet den perfekten Anlass um ein zufriedenes Leben trotz chronischer Schmerzen, Tipps für den Alltag und mehr Lebensfreude zu thematisieren. Dr. Münker als einer der medizinischen Experten vor Ort führt in das Thema ein und informiert über aktuelle Diagnose- und Therapieverfahren. Darüber hinaus wird es eine Diskussion mit Betroffenen aus unterschiedlichen Bereichen geben. Zusätzlich wird ein Markt der Möglichkeiten das breite Spektrum der Selbsthilfe und therapeutische Unterstützung aufzeigen. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Ein Imbiss zur gesunden Stärkung wird gereicht.

REFERENT*INNEN: Dr. Axel Münker

Marien Hospital Herne | Abt. Schmerztherapie und Palliativmedizin | Herner Selbsthilfegruppen

VERANSTALTER: Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement, Abteilung für Gesundheitsförderung in Kooperation mit Herner Selbsthilfegruppen und der St. Elisabethgruppe

ANSPRECHPARTNERIN: Jana Mühlegg | Fachbereich Gesundheitsmanagement | Abteilung für Gesundheitsförderung

Tel. 02323 16 3406

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gemeinsam Tanzen im Quartier Herne-Mitte

10:30 – 12:00 UHR

ORT: QUARTIERSBÜRO HERNE-MITTE

Viktor-Reuter-Straße 1 | 44623 Herne

THEMA: Gemeinsames Tanzen schafft Verbindung, hält zusammen, ist gesund und macht Spaß. Im Kreis, zu zweit, alleine ... alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

REFERENT*INNEN: Karin Ludwig | Rita Ludwig

Sergiy Plyuta | Petra Thiele

VERANSTALTER: ADTV Tanzschule

Goethestraße 1 | 44623 Herne | Tel. 02323 54444

Quartiersbüro Caritasverband Herne e. V.

Viktor-Reuter-Straße 1 | 44623 Herne

Tanzpott | Bahnhofstraße 70-72

44623 Herne | Tel. 02323 1373541

Stadtsportherbund Herne | „Bewegt älter werden“

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 53693

ANSPRECHPARTNERIN: Rita Ludwig

Tel. 02323 92960934 | r.ludwig@caritas-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DONNERSTAG

Körperliche Bedürfnisse

11:00 UHR

ORT: BIBLIOTHEK HERNE-WANNE

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Lesung für Schulklassen ab Klasse 6. Medizinisches Wissen hilft ganz praktisch gegen Stress aller Art: Prüfungsangst, Übergewicht und Liebeskummer.

Zu diesem Zweck müssen die „körperlichen Bedürfnisse“ zunächst nach deren wissenschaftlich messbarer Dringlichkeit und gleichzeitig nach dem „Notfall-ABC“ sortiert werden. Dr. Sibylle Mottl-Link und ihr Programm „körperliche Bedürfnisse“ zeigen Handlungsstrategien, die es erlauben, auch in den dramatischsten Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren – und das mit einer ordentlichen Portion Humor!

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link

VERANSTALTER: Bibliothek Herne-Wanne

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn

Tel. 02323 16-3122 | rebecca.schwahn@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter 02323 16 3122 oder 3264 anmelden.

Klettern

12:00 – 16:00 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.

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl

(Gesundheits- und Krankenpflegerin)

Tanja Rieper (Gesundheits- und Krankenpflegerin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Evelyn Habermehl | Tel. 02325 3743200

Tanja Rieper | Tel. 02325 3743100

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter 02325 3743100 oder 02325 3743200 anmelden.

Aktueller Stand in der Hüft- und Knieendoprothetik

Sie fragen, das Endoprothesenzentrum Herne am St. Anna Hospital antwortet

13:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Konferenzraum 2 | 2. Etage | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung werden die Fragen beantwortet: Wie kann ich das Entstehen von Arthrose vermeiden? Was kann ich zur Linderung der Schmerzen unternehmen? Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation? Welche Prothesen sind indiziert und wenn eine Operation notwendig ist, warum nur an einem Endoprothesenzentrum?

REFERENT: Dr. Oliver Meyer (Chefarzt, Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie, Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr)

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Tel. 02323 986 2001 | zou@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNER: Dr. Oliver Meyer

Tel. 02325 986 5047 | oliver.meyer@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Offene Probe der Klangakrobaten des Pestalozzi-Gymnasiums

13:30 – 14:15 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Raum 2.28 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Musik verbindet, bringt Freude, berührt, macht nachdenklich, muntert auf, tröstet, fördert, fordert, ist Leben. Interessierte sind herzlich eingeladen, mit den Klangakrobaten des Pestalozzi-Gymnasiums zu musizieren.

REFERENT: Herr Saeger (Musiklehrer des Pestalozzi-Gymnasiums)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Herr Saeger | hr.saeger@pgherne.de

Herr Gößling | schulleitung@pgherne.de | Tel. 02323 16 2213

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DO

4. April 2019

Kunstaussstellung

„Station ° 02 Abt.: Innere/ Org.“

Canvas works by edward p

14:00 – 18:00 UHR

ORT: KREATIV.QUARTIER WANNE

Hallenbad | Heinestraße 1 | 44649 Herne

THEMA: „Organe“, über Leonardo da Vinci, (ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom*, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph), einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten ...

Zu den inneren Organen zählen Herz, Lunge, Nieren, Leber, Magen und Darm. Zusammengefasst, die sich in der Bauchhöhle befinden.

Vernissage: Freitag 22. März 2019, 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr

Finissage: Samstag 13. April 2019, 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr

Ausstellung geöffnet vom 01. – 04. April 2019

Öffnungszeiten: 14:00 - 18:00 Uhr | Eintritt frei

Nach Absprache mit dem Künstler ist eine Öffnungszeit für Schulen und Gruppen vormittags möglich

REFERENT: edward p. (Artist, Dipl.-Maler & Grafiker)

VERANSTALTER: edward p.

Tel. 0157 7531 9798 | showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

ANSPRECHPARTNER*IN: edward p. | Tel. 0157 7531 9798

showroom-by-atelier-edward-p@arcor.de

Stefanie Thomczyk | Tel. 02325 940590

Stefanie.Thomczyk@go-between.net

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Planetenklangschalen stellen sich vor:

„Klangbad“ und „Seelenmassage“ zum inneren Ausgleich und zur Gesunderhaltung

14:15 - 15:45 UHR

ORT: KINDERTAGESSTÄTTE & FAMILIENZENTRUM

„CRANGER ARCHE“ | Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Die sanften Klänge von Planetenklangschalen harmonisieren gezielt Körper-, Sinnes- und Selbstwahrnehmung. Diese Schwingungen entspannen, gleichen aus, können Muskelverkrampfungen und Blockaden lösen, regen Selbstheilungskräfte an und dienen so der Gesunderhaltung.

Durch die Entspannung, die meist rasch einsetzt, können sich Ruhe und Erholung ausbreiten. Innere Harmonie kann entstehen und Regeneration auf allen Ebenen des Seins ist möglich. Die angenehme Vibration der Schalen auf dem bekleideten Körper wird häufig wie eine wohltuende „Seelenmassage“ empfunden. Auch Klangreisen oder Klangmeditationen sind eine hervorragende Möglichkeit, eine entspannende „Auszeit“ in unserem hektischen Alltag zu bekommen, diese werden oft als ein „Klangbad“ beschrieben. Der Umgang mit Stress und Überforderung kann positiv beeinflusst und vorhandene Ressourcen können aktiviert werden. Kurz gesagt, es tut einfach gut!

REFERENTIN: Eveline Haase (gelernte Kinderkrankenschwester, Heilenergetikerin, Künstlerin)

VERANSTALTER: Praxis Deine Seelenpfade | Eveline Haase
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne
Eveline@DeineSeelenpfade.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

Tel. 02325 75201 | her-kiga-sternstrasse@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

www.HAUSEROPTIK.de



Gleitsichtbrille:
ab:
228,-

HAUS DER OPTIK
Overhofstr. 4a 44649 Herne Wanne

DONNERSTAG

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen der gerontopsychiatrischen Begegnungsstätte. Bewegung durch Tanz, Sitztanz, Gedächtnistraining, anschließend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski

Tel. 02325 960 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Erste Hilfe für Senior*innen oder körperlich eingeschränkte Personen

15:00 – 18:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Erste Hilfe für Senior*innen oder körperlich eingeschränkte Personen. Beginn des Kurses 15:00 – ca. 18:00 Uhr, kurze Pausen erfolgen zwischen den einzelnen Themenblöcken. Themenschwerpunkte, die in einem verkürzten Erste-Hilfe-Kurs besprochen und geübt werden sollen:

1. *Notwendigkeit zum Helfen und Rechtsgrundlagen der Ersten Hilfe*
2. *Erkennen eines Notfalls, erstes Handeln, Auffinden einer Person*
3. *Vorgehensweise für Ersthelfer*innen demonstriert am Beispiel einer gestürzten Person*
4. *Notruf absetzen und Rettungskette*
5. *Bewusstlosigkeit, stabile Seitenlage, Anwenden der stabilen Seitenlagen, bzw. Anleitung durch Dritte*
6. *Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen, sicheres Handeln und Lagern von betroffenen Personen*
7. *Schlaganfall*
8. *Herz-Lungen-Wiederbelebung (HWL), Übung am Phantom, bzw. Einweisung in die HWL durch Dritte*
9. *Anwendung der HWL unter zu Hilfenahme eines Defibrillators*
10. *Verbandskunde und Wundversorgung allgemein, praktische Übungen verschiedener Verbandstechniken durch die Kursteilnehmer*innen*

REFERENTIN: Dr. G. Krause

DRK Kreisverband Herne/Wanne-Eickel e.V.

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

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Tel. 02323 16 3636 | buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Vorsprung durch Bewegung:

Fit durch den Alltag – fit durchs Leben

15:15 UHR

ORT: BEWEGUNGSPARCOURS IM HERNER STADTGARTEN

nahe Ecke Vinckestraße/Hölkeskampring

THEMA: Vermittlung von Bewegungsmöglichkeiten (Prävention und Gesundheitsförderung) im Alltag/im Freien. Kostenfreie Angebote unter Anleitung. Einbindung der Sportart Nordic Walking.

REFERENT*INNEN: Turnverein Börnig-Sodingen,

VERANSTALTER: Stadt Herne | Fachbereich Sport und Fachbereich Gesundheitsmanagement

ANSPRECHPARTNER: Frank Rettig | Stadt Herne, Fachbereich Sport
Tel. 02323 16 3294 | frank.rettig@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Yoga für Senioren*innen

15:30 – 17:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung in sanftes Yoga zur Stärkung von Muskelkraft, Bewegungsflexibilität und psychophysischer Ausgeglichenheit.

REFERENTIN: Annika Stallasch (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Annika Stallasch | Tel. 02325 374 5121

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3745121 anmelden.

Update Hypertonie 2019

15:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Konferenzraum 1 / 1. Etage | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Arzt-/Patienten*innenseminar

REFERENT: Prof. Dr. Klaus Kisters
(Chefarzt Klinik für Innere Medizin)

VERANSTALTER: St. Anna Hospital | Klinik für innere Medizin

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Käbner

Tel. 02325 986 2101 | bettina.kaessner@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

DO

4. April 2019

Pflegetipps für Jungs

16:00 UHR – 17:00 UHR

ORT: ASP

Im Hasenkamp 24 | 44623 Herne

THEMA: Auch Jungs können was für sich tun. Praktische Tipps für Jungs (Peelings, Cremes, Deo's, Hygiene usw.), von 10 - 14 Jahren.

REFERENT: Thomas Kieper (Erzieher)

VERANSTALTER: Thomas Kieper

ANSPRECHPARTNER: Thomas Kieper

Tel. 02325 44082 | thomas.kieper@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Gesundheitspsychologie für Männer

16:00 UHR

ORT: CASINO | HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6, 44625 Herne

THEMA: Wie man den „inneren Schweinehund“ überwindet und das gewisse „Mehr“ für seine Gesundheit tut. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Männer.

REFERENT*IN: H. Scheitza

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt

Tel. 02325 969 5803 | s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Seniorenwohngemeinschaften – selbstbestimmt Leben mit Demenz!

Caritasverband
Herne e.V.



Jetzt informieren – sprechen Sie uns einfach an.

Kontakt: Ulrike Lange 02323 92960-935

www.caritas-herne.de

DONNERSTAG

Yoga

16:15 – 17:15 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 | 44623 Herne

THEMA: Die Heilmethoden des Yoga ermöglichen es dem Körper, so natürlich wie möglich zu funktionieren. Asanas machen den Körper geschmeidig und den Geist wach. Sie beruhigen die Nerven, entspannen das Gehirn und erhalten das psychische, physiologische und emotionale Gleichgewicht. Mache Dir selbst ein Geschenk, indem Du den ersten Schritt auf dem Weg zu Dir selbst machst. Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Aelita Ullrich (Yoga-Lehrerin)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Düngelstraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 4982410 | revital@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Traumreisen/Meditation

16:00 UHR

ORT: PROTEA WOHNEN AM SCHLOSS

Schlosszimmer | Forellstraße 46 | 44629 Herne

THEMA: Traumreisen zur Entspannung für Menschen ab 55 Jahre mit und ohne körperlicher Einschränkung.

REFERENTIN: Frau Springorum-Bung
(Altentherapeutin und Leitung der sozialen Betreuung)

VERANSTALTER: Protea wohnen am Schloss

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Springorum-Bung
sb102a@protea.care | Tel. 02323 96030133

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte melden Sie sich telefonisch bei Frau Dal Canton (Verwaltung) unter 02323 960301105 an. Anmeldeschluss ist der 30.03.2019.

Röhlinghausen bewegt Wirbelsäulengymnastik

17.00 – 18.00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Suchen Sie eine Gruppe, die Sie dabei unterstützt, Rückenschmerzen, Muskelschwäche und Unbeweglichkeit vorzubeugen? Wir bieten Ihnen mit diesem Angebot ein vielfältiges und gezieltes Bewegungspaket, das zur Rückenstärkung beiträgt.

Wirkung: Neue Beweglichkeit spüren, Verspannungen lösen.
Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen und Männer.

REFERENTIN: Birgit Ast

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V. im Sportbildungswerk NRW

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Informationsveranstaltung zum Thema Seniorenwohngemeinschaften in Herne

17:00 – 18:30 UHR

ORT: SWG STADTHAUS

3. Geschoss | Bahnhofstraße 64 | 44623 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung zum Thema alternative Wohnformen für Menschen mit Demenz im Quartier Herne-Mitte. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

REFERENTIN: Ulrike Lange (Dipl. Sozialpädagogin)

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne | Tel. 02323 9296060

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange
Tel. 02323 92960835 | u.lange@caritas-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten

17:00 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE

Verwaltungsgebäude der Stadt Herne | Vortragsraum in der 4. Etage | Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Viele ältere Menschen möchten, auch wenn sie hilfs- und pflegebedürftig werden, in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Angehörige können diese Unterstützungsleistungen aber oftmals nicht erbringen. Die Beschäftigung einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft scheint da die Lösung zu sein. Vollmundige Werbeversprechen von Vermittlungsagenturen suggerieren dabei eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Ist das aber wirklich so?

Diese und weitere Fragen werden im Vortrag besprochen, wie z. B.: Ist dies in meinem Fall überhaupt eine sinnvolle Lösung? Welche Beschäftigungsmodelle sind legal und wie sind die rechtlichen Vorgaben dazu? Wie kann die ausländische Betreuungskraft überhaupt finanziert werden?

Der Vortrag ist im Rahmen des Projektes KompetenzNetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW und der Pflegekassen, kostenfrei.

REFERENTIN: Sabine Wolter (Juristin und Referentin zum Gesundheits- und Pflegerecht bei der Verbraucherzentrale NRW)

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale Herne | Tel. 02323 9604 250
Fax 02323 9604-257 | herne@verbraucherzentrale.nrw

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrun Widmann | Tel. 02323 9604 255
sigrun.widmann@verbraucherzentrale.nrw

ANMELDUNG: Erforderlich, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder Fax unter den o. g. Kontaktdaten.

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. für Menschen mit Behinderungen

17:00 – 18:30 UHR

**ORT: JUDORAUM IM OBERGESCHOSS
DER SPORTHALLE IM SPORTPARK**

Im Sportpark 10 | 44652 Herne
(Sportlereingang auf der Rückseite der Sporthalle)

THEMA: Adressatengerechte Einführung in die Sportart Judo für Menschen mit Behinderungen.

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

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

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling
Tel. 0177 2227991 | volker.goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Feldenkrais

18:00 – 19:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Feldenkrais ist eine Methode der bewussten Körperwahrnehmung und Bewegung. Die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten werden verbessert und erweitert. Feldenkrais bringt Sie wieder ins Gleichgewicht, entspannt, macht Spaß und tut gut! Maximal 8 Teilnehmer*innen.

REFERENTIN: Malgorzata Rolla (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet – Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold
Tel. 02325 592 751 | zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Den Bogen überspannt?

18:00 – 20:00 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Wird der Bogen wirklich überspannt oder schaffen es die Teilnehmer*innen, Spannung aufzubauen und wieder zu entspannen? Teenies und Jugendliche von 11-17 Jahren lernen mit Spannung und Entspannung umzugehen.

VERANSTALTER: Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

ANSPRECHPARTNER*IN: Sabine Meloni | Alexander Janzen
Tel. 02323 61428 | diewache@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Entspannungsstunde mit der Integrativen Music-Relaxation

IMR nach Dr. Buntrock®

19:00 – 20:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSPRAXIS „AN DER LINDE“

Castroper Straße 190 | 44627 Herne

THEMA: Entspannung vom Alltagsstress mit spezieller Entspannungsmusik. Ich liege mit geschlossenen Augen auf einer angenehmen Unterlage und lausche der sanften Musik. Vernehme ich den Ton einer Klangschale, atme ich jeweils tief ein und aus. Das wohlige Gefühl der Entspannung strömt durch meinen Körper, das im weiteren Verlauf durch die Musik noch verstärkt wird. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, mit der IMR zu entspannen.

REFERENTIN: Simone Adelt

VERANSTALTER: Gesundheitspraxis „An der Linde“

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Adelt
Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Wassergymnastik mit Schwung

19:45 UHR

**ORT: SOL-THERMAL-BEWEGUNGSBAD DES
RHEUMAZENTRUMS RUHRGEBIET**

Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Wassergymnastik mit Schwung für orthopädische Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke (Morbus Bechterew).

REFERENTIN: Birgit Liedtke (Sport- und Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: DVMB Herne/Wanne-Eickel e. V.

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ruth Martins | Birgit Liedtke
Tel. 02323 34662 | herne@dvmb-nrw.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

FREITAG

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herner Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flaggfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16-2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16-2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies, Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmbzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6

44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

RÖHLINGHAUSEN BEWEGT

Fitness-Stunde

9:15 – 10:15 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28, 44651 Herne

THEMA: Wünschen Sie sich mehr Ausstrahlung und mehr Ausgeglichenheit? Eine gute Körperhaltung ist hierfür ein Aspekt. Sie lernen in dieser Stunde Übungen zur Beweglichkeit und Stabilität kennen, die Sie auf dem Weg zu einer besseren Haltung begleiten können. Kommen Sie vorbei, machen mit und erleben die Wirkung der Übungen! Zielgruppe: Das Angebot wendet sich an Frauen.

REFERENTIN: Freya Hahndorf

VERANSTALTER: Fitness in Röhlingshausen

ANSPRECHPARTNER*IN: Tel. 02325 33970

info@volkshaus-roehlinghausen.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Sensorische Integration

9:00 – 13:00 UHR

14:00 – 18:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS KRAFT

Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Protac ist eine Firma aus Dänemark, die auf Grundlage der Sensorischen Integrationstherapie in enger Zusammenarbeit mit Therapeut*innen und Fachleuten Hilfsmittel entwickelt. Die Produkte finden Anwendung bei Kindern und Erwachsenen mit verminderter Körperwahrnehmung sowie körperlicher und geistiger Unruhe. Die Hilfsmittel werden eingesetzt bei ADHS, Parkinson, Demenz, Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen u. a. An diesem Tag bietet das Sanitätshaus Kraft in der Filiale Herne die Möglichkeit, die verschiedensten Hilfsmittel unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren.

REFERENT*IN: Jessica Poschmann (Außendienst, Protac-Beraterin) | Götz Höfken

VERANSTALTER: Sanitätshaus Kraft

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | Tel. 02323 56181
herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Selbsthilfe nach Schlaganfall: Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch einen Schlaganfall hatten, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner*innen, fällt die Unterstützung weg und Sie sind auf einmal auf sich selbst gestellt. Unsere Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Angehörige kann Ihnen in dieser Situation hilfreich zur Seite stehen. Sie finden bei uns Selbstbetroffene als Ansprechpartner*innen auf Augenhöhe. Ihnen wird hier zugehört, Mut gemacht und viele Ihrer Fragen können aus eigener Erfahrung beantwortet werden. Die Gemeinschaft mit anderen Schlaganfallbetroffenen wird Ihnen dabei helfen, die neue Lebenssituation als Herausforderung anzunehmen.

Die möglichen Einschränkungen durch einen Schlaganfall sind vielfältig. Häufig gilt es motorische Fähigkeiten zurückzugewinnen oder die im Rahmen der ambulanten oder stationären Rehabilitation bereits erreichten Fortschritte zu verbessern oder auch nur zu erhalten.

Diesem Ziel dient das im Rahmen der Selbsthilfe-Treffen angebotene Funktionstraining unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeut*innen.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969 500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gesundheitsangebote im Sozialraum

„Café Vergissmeinnicht“

10:00 – 13:00 UHR

ORT: FAMILIEN- UND KRANKENPFLEGE E. V. HERNE

Freisenstraße 4-6 | 44649 Herne

THEMA: Demenzcafé, Alltagsorientierte Angebote für Betroffene, Entlastung der pflegenden Angehörigen.

REFERENT*INNEN: Rehabilitationspädagogin und Seniorenberatungsstelle

VERANSTALTER: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Stöckstraße 3 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ermioni Kotoula | Tel. 02323 80031
ermioni.kotoula@fuk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Bewegtes Gedächtnistraining für Jedermann

10:00

ORT: CASINO | HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Bei diesem Angebot erleben Sie gemeinsam mit viel Freude und Spaß kleine abwechslungsreiche Übungen, die das Gedächtnis anregen. Das Angebot ist für alle Interessierten.

REFERENTIN: Frau Meuter

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | Tel. 02325 969 5803
s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Gymnastik

10:15 – 11:15 UHR

ORT: DRK-ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSRUBER PARK

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Mit der Leitung der sozialen Betreuung findet ein Gymnastikangebot für alle Interessierten statt.

REFERENTIN: Frau Pauly

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königgruber Park

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pauly | Tel. 02325 969 414

ANMELDUNG: Erforderlich.

FREITAG

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Konferenzraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zu den Bereichen Wortfindung und Formulieren.

REFERENTINNEN: Annika Stallasch (Ergotherapeutin)
Vanessa Kalfopulos (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERINNEN: Annika Stallasch | Tel. 02325 374 5121
Vanessa Kalfopulos | Tel. 02325 374 4000

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter 02325 374 5121 oder 02325 374 4000.

Der Einfluss unserer Gedanken auf unsere Gesunderhaltung

10:00 – 11:30 UHR

ORT: GESUNDHEITSPRAXIS „AN DER LINDE“

Castroper Straße 190 | 44627 Herne

THEMA: Unsere Gedanken beeinflussen nicht nur unsere Gefühle und unser Verhalten, sondern wirken vielmehr auf unseren Körper und somit auf unsere körperliche Verfassung ein. Folgen können psychische Belastungen in Form von Stressreaktionen und Stimmungsschwankungen sein.

Zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen findet ein sich immer wiederholendes Wechselspiel statt. Durch gezielte Techniken und Übungen können wir lernen, uns und unsere körperlichen Reaktionen besser zu verstehen, unsere Gedanken, Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen und Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle zu nehmen.

Dies gelingt durch ein stetiges im Kontakt mit sich selbst sein, indem wir achtsam sind – ganz präsent im Hier und Jetzt sein, wahrnehmen und beobachten und vor allem nicht bewerten. Achtsamkeit kann zum einen dazu beitragen, psychische Belastungen zu reduzieren, in die eigene Balance zurückzufinden und zum anderen Mitgefühl für sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

REFERENTIN: Simone Adelt

VERANSTALTER: Gesundheitspraxis „An der Linde“
Tel. 02323 6884208 | info@gesundheitspraxis-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Adelt | Tel. 02323 6884208
info@gesundheitspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Wassergewöhnung für Nichtschwimmer

11:45 – 13:15 UHR

ORT: SCHWIMMHALLE DER GRUNDSCHULE
BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghausers Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Spiel & Spaß im Wasser

REFERENTIN: Carolin Lentge

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße
Börsinghauser Straße | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Lentge | Tel. 02323 35438
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte per E-Mail oder telefonisch anmelden.

HERNE TANZT – 15. Herner Tanzforum

12:00 – 16:00 UHR

ORT: REALSCHULE SODINGEN

Castroper Straße 251 | 44627 Herne

THEMA: Beim 15. Herner Tanzforum können tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus den Herner Schulen und Vereinen vor einem großen Publikum ihre geprobteten Darbietungen präsentieren. Ob Ballett, Breakdance, Akrobatik, Jazz oder Walzer im 4/4-Takt – alle Tanzstile sind gleichermaßen erwünscht und erhofft. Geplant sind außerdem Tanzworkshops für angemeldete Tänzer*innen vor der Veranstaltung. Zuschauer*innen sind ohne Voranmeldung herzlich willkommen! Teilnehmende Kinder- und Jugendgruppen aus Schulen und Vereinen melden sich über die Herner Schulen und Sportvereine an.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne in Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363
barbthi@t-online.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte per E-Mail oder telefonisch.

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT*IN: Stefan Dommer (Physiotherapeut)

Birgit Ausmeier (Physiotherapeutin)

ANSPRECHPARTNER*IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier

Tel. 02325 374 5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Einführung in Gartenarbeit auf der Dachterrasse des Pestalozzi-Gymnasiums

13:30 – 15:00 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

(Biologie-Raum, 1.16) | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Aktive Mitgestaltung des Dachgartens und grünen Klassenzimmers des Pestalozzi-Gymnasiums, adressatengerechte Vermittlung von Kompetenzen der Gartenarbeit.

REFERENTEN*INNEN: Frau Knaup (Biologie-Lehrerin) | Herr Saeger und Schüler*innen der Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Herr Saeger | hr.saeger@pgherne.de

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Aqua Fitness mit Kleingeräten

14:00 – 14:45 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Hier erwartet Sie ein Ganzkörpertraining mit dynamischen Bewegungen. Gezielt werden die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie der Auftrieb und Wasserwiderstand genutzt, um sowohl Ausdauer und Kraft zu trainieren als auch Koordination und Beweglichkeit zu steigern. Maximal 15 Teilnehmer*innen.

REFERENTIN: Monique Bleck (Sport- und Bewegungstherapeutin)

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592 751

zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch unter 02325 592 751 oder per E-Mail zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de.

Hockeyturnier für alle

15:30 – 18:00 UHR

ORT: JUGENDTREFF AM FREIBAD

Am Freibad 30 | 44649 Herne

REFERENT: Diyar Boz

VERANSTALTER: Jugendtreff Am Freibad

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

heike.borgwardt@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Spaziergang durch den Königsgruber Park

15:00 UHR

ORT: DRK-ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSGRUBER PARK

Bergmannstraße 20, 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park mit anschließendem Kaffeetrinken.

REFERENT: Hendrick Bollmann

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Sonnenschein | Tel. 02325 969 0

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Die Kunst, möglichst gesund länger zu leben

16:00 – 17:30 UHR

ORT: PSYCHOLOGISCHE HEIL- UND BERATUNGSPRAXIS HELGA STRUNK

Westfalenstraße 45e | 44651 Herne

THEMA: Wer auf Zigaretten und Alkohol verzichtet, normalgewichtiger ist und möglichst wenig Fleisch verzehrt, kann sein Leben signifikant verlängern. Trotz einer gesunden Lebensführung sind wir jedoch Umweltbelastungen ausgesetzt, die sich auf unsere Psyche und unseren Körper negativ auswirken. Allein durch die Nahrung nehmen wir ständig Giftstoffe wie Pestizide, Fungizide und Herbizide auf.

Ich möchte Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, Belastungen zu reduzieren bzw. Gifte wieder auszuscheiden. Gesundheit beginnt auf Zellebene. Wir werden auch darüber sprechen, wie wir die einzelne Zelle optimal versorgen und stärken können.

REFERENTIN: Helga Strunk (Psychologische Beraterin und Systemischer Coach)

VERANSTALTER: Psychologische Heil- und Beratungspraxis Helga Strunk

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Strunk | Tel. 02325 652496

info@beratungspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

FREITAG

Locker vom Hocker – Bewegungsübungen im Sitzen für den ganzen Körper

16:00 UHR

ORT: CASINO | HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Gemeinsam bewegen wir unseren Körper im Sitzen. Mit leichten Übungen, Spaß und Freude etwas Gutes für den eigenen Körper machen. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten.

REFERENT: Herr Faber

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | Tel. 02325 969 5803
s.nieswandt@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Jeder kann Yoga

16:00 UHR

ORT: PROTEA WOHNEN AM SCHLOSS

Forellstraße 46, 44629 Herne

THEMA: Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Menschen ab 55 Jahren. Gruppenangebot.

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Springorum-Bung, Leitung der sozialen Betreuung | Tel. 02323 96030133 | sb102a@protea.care

ANMELDUNG: Erforderlich bis zum 30.03.2019.
Verwaltung Frau Dal-Canton.

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel Judo e.V. für Kinder und Jugendliche

16:30 – 18:00 UHR KINDER VON 6-10 JAHREN

18:00 – 19:30 UHR JUGENDLICHE VON 10-16 JAHREN

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Altersgerechtes Judo-Schnuppertraining.

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

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

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Bewegungserziehung auf der Judomatte für 4- bis 6-jährige Kinder

16:30 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 4- bis 6-jährige Kinder.

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

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

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 16 2213 (di.) | volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Gesundheitssport

17:00 – 19:30 UHR

ORT: SPORTVEREIN GEA-HAPPEL E. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Rehabilitationssport, Krebsnachsorge, Orthopädie, Multifunktionales Training, Faszientraining.

REFERENTIN: Julia Zeinalova (Sportdozentin)

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.

ANSPRECHPARTNER: Julia Zeinalova | Tel. 0162 8777768
julia.zeinalova@freenet.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Starke Jungs an den Herd – wir kreieren ein 3-Gänge Menü

17:00 – 21:00 UHR

ORT: KINDER- JUGEND- UND KULTURZENTRUM „DER HEISTERKAMP“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Jungen unter sich stellen ihr Können in der Küche unter Beweis, probieren Neues aus. Gemeinsam mit professioneller Begleitung wird den Teilnehmern gezeigt, wie man(n) günstig, gesund und lecker Speisen zubereiten kann, bis hin zu dekorativen Tipps des Esstisches, an dem dann gemeinsam diniert wird.

REFERENT: Thomas Nagel (Sozialarbeiter)

VERANSTALTER: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“

ANSPRECHPARTNER: Thorsten Nagel | Tel. 02325 375591
thorsten.nagel@herne.de

ANMELDUNG: Das Angebot ist kostenlos. Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Vordrucke sind im Heisterkamp erhältlich.

Gemeinsam sportlich aktiv – wir lassen die Kugel rollen!

18:00 – 21:00 UHR

ORT: GOALFEVER SPORTS & GUEST HOUSE

Heßlerstraße 37 | 45329 Essen

THEMA: Bewegung, Spaß und Gemeinschaft für alle Geschlechter soll für Teenies und Jugendliche ab 13 Jahren mit diesem Angebot im Vordergrund stehen.

VERANSTALTER: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch | Tel. 02325 375591
alexandra.tisch@herne.de

ANMELDUNG: Das Angebot ist kostenlos. Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Vordrucke sind im Heisterkamp erhältlich.

Werde trocken, dann lebe

19:00 – 21:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Betroffene und Angehörige. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei.

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe „Anonyme Alkoholiker“

ANSPRECHPARTNER: Klaus | klauskunter46@gmx.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel Judo e. V. für erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger

19:30 – 21:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Adressatengerechtes Judo-Schnuppertraining.

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

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

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Tischtennis – Eine Sportart für ALLE!

18:30 UHR

ORT: TURNHALLE DER GRUNDSCHULE „KUNTERBUNT“

Neustraße 16 | Herne-Mitte (Zugang jedoch nur über Von-der-Heydt-Straße / Poststraße)

THEMA: Tischtennis als geschlechts- und generationsübergreifendes Bewegungsangebot. Freies Tischtennis-Spiel, Rundlauf/ Riesenrundlauf. Bei Interesse Abnahme des Tischtennis-Sportabzeichens.

REFERENT: Stefan Bartnik (Tischtennis-Übungsleiter)

VERANSTALTER: Tischtennisclub (TTC) Westfalia Herne 1992 e. V.

ANSPRECHPARTNER: Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726
stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Körperscan mit Haltungsanalyse inklusive Fußdruckmessung

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN

TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder mit Nacken-, Kopf-, Knie- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit Fußdruckmessung mit neuester Technologie für 59€ statt 89€ an. Termine nach Vereinbarung.

REFERENT*IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Erforderlich, Termine nach Vereinbarung per Telefon oder E-Mail.

SAMSTAG

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herner Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flaggfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER*IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Sehtest mit der modernen 3D Methode und Wellenfrontmessung

9:00 – 12:00 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest für Brillen- und Kontaktlinsenträger sowie zum Abklären von Sehbeeinträchtigungen.

REFERENT: Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies,

Tel. 02325 77041 | hausderoptik@gmail.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmbzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6

44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER*IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Vater-Kind-Sporttag

10:00 – 12:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER

EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Gemeinsames Klettern, Spielen und Toben von 3- bis 12-jährigen Kindern und deren Vätern, Großvätern, Onkeln.

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

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | TV Röhlinghausen 1883 e. V. | Familienzentrum Eickel | Europa-Grundschule Königstraße | Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Christoph Ganswind | Tel. 0172 2826118

christoph.ganswind@des-judo.de

Volker Gößling | Tel. 0177 2227991 | 02323 16 2213 (di.)

volker.goessling@des-judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Adipositas – Übergewicht – Diäten

„Ist Übergewicht wirklich gesund?

Was bewirken Diäten?“

10:00 – 12:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE – UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Großer Hörsaal | Hölkeskampring 40 | 4625 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung

REFERENT*INNEN: Dr. Metin Senkal, Kommissarischer Direktor, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie | Dörte Mühlenhardt, Ernährungsberaterin, St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr | Lars Baetz, Leiter der Adipositas Selbsthilfegruppe Witten

VERANSTALTER: Marienhospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Sekretariat der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie | Tel. 02323 499 5801
chirurgie@marienhospital-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch unter 02323 499 5801 anmelden.

Wellness Naturkosmetik-Workshop

10:00 – 13:00 UHR

ORT: ENTSORGUNG HERNE

Wertstoffhof Meesmannstraße 2 | 44625 Herne

THEMA: Wir stellen mit den Teilnehmer*innen drei eigene Produkte aus hochwertigen Rohstoffen her – selbstverständlich frei von Mikroplastik! Whipped-Sheabutter – auch Sheasahne oder Body-Mousse genannt: Hinter diesen Begriffen verbirgt sich eine sahnige Pflegecreme, die nicht nur toll aussieht und gut riecht, sondern auch natürlich pflegt.

Shampoo-Bar: Unser festes Shampoo spart jede Menge Verpackungsmüll, ist frei von Mikroplastik und sieht so schön aus, dass man es (fast) gar nicht benutzen möchte. Im Reisegepäck läuft es garantiert nicht aus.

Kühlender Pfefferminz-Fuß-Balsam: Der Sommer kann kommen! Frische und gepflegte Füße, auch super nach einem langen Tag.

Sich heutzutage rund um wohl zu fühlen, wird für viele Menschen immer wichtiger. Dazu gehört auch, sich mit guten Gedanken, positiver Grundeinstellung und kurzen Entspannungsphasen am Tag zu verwöhnen. Denise Iwanek als Sportmentalcoach zeigt in den ersten 30 Minuten Tipps zur mentalen Stärke sowie Übungen zur Entspannung.

REFERENT*INNEN: Für Entsorgung Herne: Barbara Nickel und Silke Gerstler, Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit | Sportmentalcoach: Denise Iwanek

VERANSTALTER: Entsorgung Herne | Südstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Silke Gerstler | Tel. 02323 16 4368
silke.gerstler@entsorgung.herne.de

ANMELDUNG: Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich, es stehen nur 16 Plätze zur Verfügung. Es fallen 5 € Materialkosten pro Person an. Tel. 02323 16 4368 (Di. +Fr.)
silke.gerstler@entsorgung.herne.de

Eurythmie - Ein Weg zur Belebung und Harmonisierung der Lebensenergie

11:00 – 12:00 UHR

ORT: SENIORENRESIDENZ CURANUM HERNE

Zur-Nieden-Straße 1 A-D | 44651 Herne

THEMA: Die fließend-harmonischen Bewegungen der Eurythmie sprechen unmittelbar den ganzen Menschen an: Die körperliche, die emotionale und die kognitive Ebene. Der eigene Körper wird positiv erlebt, Verspannungen und einseitige Haltungen kommen wieder in Fluss, ein Gefühl von Erquickung entsteht, belebende Kräfte werden gezielt angeregt. Rhythmen, Gedichte und auch musikalische Bewegungen bringen Sie in Schwung, fördern die Konzentration beleben und entspannen zugleich. Teilnehmerzahl min. 10, max. 15 Personen. Die Bewegungen finden im Sitzkreis statt.

REFERENTIN: Susanne Fass (Eurythmietherapeutin)

VERANSTALTERIN: Susanne Fass

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Fass | Tel. 02325 34243
susanne.fass@web.de

ANMELDUNG: Erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

Faszienpilates

11:00 – 12:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: Unser gesamter Organismus wird über das Faszien-gewebe zusammengehalten. Verklebte Faszien können zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Faszientraining hilft, Verspannungen zu lösen, chronischen Schmerzen entgegenzuwirken und ein leichteres, elastischeres und stabileres Körpergefühl zu entwickeln. Das Training besteht aus Pilateselementen in Kombination mit dynamischen Dehnübungen, Schwungübungen, Massageübungen mit Faszienrolle und -ball, sowie Übungen zur Körperwahrnehmung. Bitte Sportzeug, hal-lengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Monika Pusch (Übungsleiterin)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Tel. 02323 498 2410

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 498 2410 | revital@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

SAMSTAG

Fit durch Elemente der Selbstverteidigung

12:30 – 13:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: In diesem Kurs schulen wir Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Grundpositionen und Fortbewegung werden ebenso geübt wie Grundtechniken, Distanzgefühl und Bewegungsschnelligkeit. Ablauf: Ankommen - Lockerung/Aufwärmen - Kräftigungsgymnastik - Techniksche - Partnerarbeit - Dehnen - Reflektion. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Teilnehmer*innen. Bitte geeignete Sportkleidung und hallengeeignete Schuhe, sowie ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENT: Rüdiger Deversi (Boxtrainer)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Tel. 02323 498 2410

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 498 2410 | revital@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail.

Funktionelles Training

13:30 – 14:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 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 motorische 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.

Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENT: Rüdiger Deversi (Fisnesstrainer, Personaltrainer)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Tel. 02323 498 2410

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Reinke | Rebecca Piontek
Tel. 02323 498 2410 | revital@evk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch anmelden.

Bewegung durch Geocaching

Ein aktives Begegnungsangebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen

14:00 – 16:30 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE E. V.

Kontakt- und Beratungsstelle „PERSPEKTIVE leben“ für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige (KuB) | Castroper Straße 66 | 44629 Herne

THEMA: Geocaching ist eine moderne Art der Schnitzeljagd für jung und alt. Dabei stehen besonders die Bewegung und das Erkunden bekannter und neuer Umgebungen im Vordergrund. Gleichzeitig bietet Geocaching die Möglichkeit zu ungezwungenem Austausch in einer netten Gruppe. Im Vorfeld wollen wir uns in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle bei einer Tasse Kaffee kennen lernen, Raum für Austausch bieten und anschließend gemeinsam „auf Schatzsuche“ gehen. In diesem Rahmen haben Sie die Möglichkeit, die „PERSPEKTIVE leben“, eine Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige, kennen zu lernen.

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V., Kontakt- und Beratungsstelle „PERSPEKTIVE leben“ für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige (KuB)

ANSPRECHPARTNERINNEN: Natalia Keller | Daniela Engelbracht
Tel. 0176 11928099 | kub-perspektive@caritas-herne.de

ANMELDUNG: Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 29.03.2019 per E-Mail oder Telefon.





wewole FORUM

Beratung · Begegnung · Barrierefrei

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. & Fr.: 11:00–16:00 Uhr

Mi.: 12:00–18:00 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung

Bahnhofstraße 7a–c, 44623 Herne

City Center, 1. Obergeschoss

wewole.forum@wewole.de

wewole.de

SONNTAG

Pestalozzi-Sporttag und -Bewegungswoche zum 30. Herner Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba:

- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- Seilchensprung-Führerschein
- Trendsportarten, z. B. Akrobatik, Bouldern, Flagfootball, Tanzstile, Tschoukball, Ultimate Frisbee, ...
- Schnupperstunden/-angebote in Kooperation mit Vereinen, z. B. Basketball, Football, Judo, Klettern, ...
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Atriumhof der Schule und im Schlosspark
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Vater-Kind-Sport
- PG-Wanderung Natur PUR
- Bewegungstagebuch
- ...

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball, DSC-Judo, Herne Black Barons)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Pestalozzi - Gesundheitswoche

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten des Pestalozzi-Gymnasiums zum Thema: u. a.

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen und Ausdauer-Schwimmbzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, zum Teil in Kooperation mit Sportvereinen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer*innen
- Klettern/Bouldern im Atriumhof
- Sitzung der Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern und Ehemalige)
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Elternschule zum Thema „Essstörungen“
- PG-Projekte/-Workshops „Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist“, „Endlich zeigen, was ich kann“ und „Glücklich leben“

REFERENT*INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, Übungsleiter*innen aus Sportvereinen (u. a. HTC-Basketball und DSC-Judo) sowie externe Referent*innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 16 4116

Herr Gößling | Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

Heilpraktikerin Sabine Merlau



Herzogstraße 71
44651 Herne
Tel. / Fax: (02325)58 88 344 / -345
E-Mail: hp-sabine-merlau@web.de

Termine nach Vereinbarung

Ordnung & Kreativität (ein perfektes Duo)

14:00 – 17:00 UHR

ORT: WERKSTATT ARTIG

Kaiserstraße 101 | 44629 Herne

THEMA: Sie führen gerne Listen oder schreiben Tagebuch? Sie dekorieren oder basteln gerne? Dann ist ein Bullet Journal genau das Richtige! Mit dieser Art können Sie Ihr Leben, Ihre Träume, Ihre Ziele usw. auf eine kreative Art und Weise klarer machen. Geeignet ist diese Methode für alle Personen ab 18 Jahren.

REFERENTINN: Sigrid Wille (Kreativtherapeutin)

VERANSTALTER: Werkstatt ARTig | Kaiserstr. 101 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Wille | Tel. 02323 9871818
werkstattartig@gmx.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:30 – 17:00 UHR

ORT: TIERPARK BOCHUM

Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Tierpark-Rallye für die ganze Familie.

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

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. und Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 16 2213 (di.) | volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte bis zum 29.03.2019 mit der Anzahl der Kinder und Erwachsenen unter o. g. Kontaktdaten anmelden.

Tango Argentino – Die ersten Schritte (Workshop für Paare)

17:00 – 18:30 UHR

ORT: TANGO STUDIO / TANGO-TREFFPUNKT

Mont-Cenis-Straße 82 (Eingang Wielandstraße) | 44623 Herne

THEMA: Dieser Workshop wird für Paare ohne Vorkenntnisse jeder Altersgruppe angeboten, die Tango Argentino sehen, hören, fühlen und tanzen möchten. Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation ideal und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Das Ziel ist es, nach diesem Kurs einen kleinen Tango zu tanzen und durch den Tanz die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken. Mitzubringen sind bitte Schuhe mit glatten Sohlen. Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich.

VERANSTALTER: Tango Argentino Herne e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Paloma Chamrai
Tel. 02323 18484 | paloma-piano@gmx.de

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte paarweise und nur schriftlich per E-Mail tango.treffpunkt@yahoo.de oder im Internet mit Namen und Telefonnummer unter www.tango-treffpunkt.de.

Die Plätze sind begrenzt.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Anmeldeschluss 29.03.2019.

Fit & Entspannt

18:00 – 20:00 UHR

ORT: LAGO DIE THERME | Am Ruhmbach 2 | 44627 Herne

THEMA: 30 Minuten Aquafitness mit anschließender Klangschaalen-Duftreise in der Textilsauna. Der Eintritt ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

REFERENTINNEN: Frau Vöpel und Frau Spengler (Fachangestellte für Bäderbetriebe)

VERANSTALTER: Revierpark Gysenberg Herne GmbH

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Bernacki | Herr Tewes
Tel. 02323 969 150

ANMELDUNG: Erforderlich, bitte telefonische Anmeldung. Kapazität 12 Personen.



VERANSTALTUNGEN

KITAS

„Meine Hände sind verschwunden...“

DIENSTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir turnen ohne Einsatz unserer Hände.
Wir basteln Knetbälle.

REFERENTINNEN: Stephanie Kinhöfer | Anke Pfeifers

VERANSTALTER: Evangelische Kita Mobile | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Es handelt sich hierbei um eine interne Veranstaltung.

„Ein Hoch auf uns...“

MITTWOCH | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir singen und gebärden ein Lied und schauen uns ein Bilderbuch mit Gebärden an.

REFERENTIN: Sabrina Orłowski

VERANSTALTER: Evangelische Kita Mobile | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Es handelt sich hierbei um eine interne Veranstaltung.

Spiele für Jungen + Spiele für Mädchen oder Spiele für alle!?

DONNERSTAG | 10:00 - 11:45 UHR

ORT: EV. FAMILIENZENTRUM

Holsterhauser Straße 320 | 44625 Herne

THEMA: Gibt es geschlechtsspezifische Spiele? Wählen Kinder ihre Spiele/Spielinhalte auch schon unter gender Gesichtspunkten aus? Ist ihnen das bewusst?

REFERENTINNEN: Annika Lechner
(Dipl.-Erziehungswissenschaftlerin)
Sabine Wunderling (Erzieherin)

VERANSTALTER: Evangelisches Familienzentrum

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Lechner | Tel. 02325 490645
familienzentrum-herne@web.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Es handelt sich hierbei um eine interne Veranstaltung.

„Kleiner Eisbär, wohin fährst du?“

DONNERSTAG | 14:30 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Bilderbuchkino mit Gebärdensprache

REFERENTIN: Birgit Kerger

VERANSTALTER: Evangelische Kita Mobile | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker

ANMELDUNG: Nicht möglich. Es handelt sich hierbei um eine interne Veranstaltung.

„Mit meiner kleinen Hand sag ich dir allerhand ...“

FREITAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir spielen Schattentheater mit den Händen.

REFERENTIN: Birgit Kerger

VERANSTALTER: Evangelische Kita Mobile | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker

ANMELDUNG: Nicht möglich. Es handelt sich hierbei um eine interne Veranstaltung.



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

Bundesweite, kostenfreie Hotline: **08000 365 000**

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Tägliches Morgen-Warm-Up Fit und gestärkt in den Schulalltag

MONTAG | 8:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder und Lehrer*innen bringen in dieser Woche ihren Körper durch das tägliche Morgen-Warm-Up vor dem Unterricht in Schwung.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park

Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Gesundes Schulfrühstück

MONTAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder der 1. Klassen der Sonnenschule bereiten ein gesundes Frühstück vor und lernen viel über gesunde Ernährung.

VERANSTALTER: Sonnenschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

130990@schule.nrw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Erste Hilfe

MONTAG | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Vermittlung von ersten Techniken bzgl. der Erstversorgung (Pflaster-Notruf etc.)

REFERENT*INNEN: Klassenlehrer*innen der 3a, 3b, 3c

VERANSTALTER: Grundschule Claudiuschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Kruppa, Frau Adamzik, Frau Vöhringer

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Wir sind aktiv, fit und gesund mit der Bewegungsbaustelle

MONTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Einsetzen der Bewegungsbaustelle zur Förderung der Aktivitäten von Mädchen und Jungen. Wir setzen die Bewegungsbaustelle ein, um soziale und motorische Kompetenzen zu fördern.

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski | Frau Theuerl

Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Seilchenspringen-Wettbewerb: Jeder Hüpfen zählt

MONTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der Grundschule versuchen, möglichst viele Sprünge zu erzielen.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park

Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Breakdance

MONTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schüler*innen der 2a und 2b der Sonnenschule. Sie lernen die Tanzart „Breakdance“ kennen.

REFERENTINNEN: Tanzlehrer*innen der Tanzakademie Pottporus

VERANSTALTER: Sonnenschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

130990@schule.nrw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Gesunde Frühstückssnacks

MONTAG | 13:00 – 14:00 UHR

ORT: SCHULKÜCHE DER GRUNDSCHULE KUNTERBUNT

Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Zubereitung einfacher Frühstückssnacks (Porridge, Sandwich, Smoothies). Zielgruppe: Interessierte Eltern von derzeitigen und zukünftigen Schülern.

REFERENT: Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Kunterbunt

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | 02323 52661

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

RELAX – neue Kraft schöpfen in der Ruheoase

MONTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Jede Klasse soll durch erlernte Entspannungsmethoden Ruhe im Schulalltag finden.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park

Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER*IN: Städtische GGS am Eickeler Park

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tennis – Wir schwingen den Schläger

MONTAG

ORT: TENNISCLUB PARKHAUS | Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der GGS | Koordinationsschulung

REFERENT*INNEN: TC Parkhaus

VERANSTALTER: TC Parkhaus

ANSPRECHPARTNER*IN: Städtische GGS am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tägliches Morgen-Warm-Up Fit und gestärkt in den Schulalltag

DIENSTAG | 8:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder und Lehrer*innen bringen in dieser Woche ihren Körper durch das tägliche Morgen-Warm-Up vor dem Unterricht in Schwung.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | 8:00 – 9:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULES CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Gesunde Lebensmittel erkennen und probieren.

REFERENT*INNEN: Klassenlehrer*innen der 1. Klassen

VERANSTALTER: Grundschule Claudiuschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lutum | Frau Schmidt | Frau Eckert
Tel. 02325 791092

ANMELDUNG: Nur für Schüler*innen der 1. Klasse
der Claudiuschule

Erste Hilfe für Kinder

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schüler*innen der 3a und der 3b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Erste Hilfe leistet.

REFERENT*INNEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430
130990@schule.nrw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Life Kinetik – gehirngerechtes Bewegungstraining

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schüler*innen der 4. Schuljahre.

REFERENTINNEN: Frau Nauber | Frau Mönning | Frau Bauer |
Frau Mayer

VERANSTALTER: Sonnenschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430
130990@schule.nrw.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Erste Hilfe

DIENSTAG | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Vermittlung von ersten Techniken bzgl. der Erstversorgung (Pflaster-Notruf etc.)

REFERENTINNEN: Klassenlehrerinnen 3a, 3b, 3c

VERANSTALTER: Grundschule Claudiuschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Kruppa | Frau Adamzik | Frau Vöhringer

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Refresh Kai!

DIENSTAG | 10:00 – 13:00 UHR

ORT: GESAMTSCHULE MONT-CENIS

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

THEMA: „Refresh Kai“ KAI= m/w Vorname? Kai ist in der Zahnmedizin eine systematische Zahnputzmethode, die von frühester Kindheit erlernt werden soll und somit die Grundlage für gesunde Zähne bildet.

K= Kaufläche der Zähne

A= Außenfläche der Zähne

I= Innenfläche der Zähne

Wir wollen diese einfache, aber sehr effektive Methode mit den Jugendlichen der Gesamtschule Mont-Cenis noch einmal auffrischen, dabei wird am Ende der Veranstaltung der/die Putzheld*in gekürt. Die Aktion wird begleitet von RADIO HERNE, um das wichtige Thema Zahngesundheit zu unterstützen.

REFERENT*INNEN: Birsel Habrichi-Pulat | Zahnärztin und Team der Zahngesundheit

VERANSTALTER: Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Birsel Habrichi-Pulat | Tel. 02323 16 2512
birsel.habrichi-pulat@herne.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Wir sind aktiv, fit und gesund mit der Bewegungsbaustelle

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Einsetzen der Bewegungsbaustelle zur Förderung der Aktivitäten von Mädchen und Jungen.

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski | Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Seilchenspringen-Wettbewerb: Jeder Hüpfen zählt

DIENSTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der Grundschule versuchen, möglichst viele Sprünge zu erzielen

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

RELAX – neue Kraft schöpfen in der Ruheoase

DIENSTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Jede Klasse soll durch erlernte Entspannungsmethoden Ruhe im Schulalltag finden.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tennis – Wir schwingen den Schläger

DIENSTAG

ORT: TENNISCLUB PARKHAUS
Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der GGS | Koordinationsschulung

REFERENT*INNEN: TC Parkhaus

VERANSTALTER: TC Parkhaus

ANSPRECHPARTNER*IN: Städtische GGS am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tanz-Aerobic für Jungen und Mädchen

MITTWOCH | 8:00 – 13:20 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSSCHULE HERNE
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Tanz-Aerobic für Jungen und Mädchen im 4. Jahrgang.

REFERENTIN: Maria Rojano, Erzieherin des Ganztags (+Leitung)

VERANSTALTER: GS Claudiussschule Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Nicola Begoin | nicbeg@web.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Judo-Schnuppertag an der Europa-Grundschule Königstraße

MITTWOCH | 08:00 – 13:20 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE | Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnupperstunden für Schüler*innen der Europa-Grundschule Königstraße.

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

VERANSTALTER: Europa-Grundschule Königstraße
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | Friedgrasstraße 63
44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
volker.goessling@dsc-judo.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Erste Hilfe

MITTWOCH | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSSCHULE HERNE
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Vermittlung von ersten Techniken bzgl. der Erstversorgung (Pflaster-Notruf etc.).

REFERENT*INNEN: Klassenlehrer*innen der 3a, 3b, 3c

VERANSTALTER: GS Claudiussschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Kruppa | Frau Adamzik | Frau Vöhringer

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Wir sind aktiv, fit und gesund mit der Bewegungsbaustelle

MITTWOCH | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Einsetzen der Bewegungsbaustelle zur Förderung der Aktivitäten von Mädchen und Jungen.

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski | Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Refresh Kai!

MITTWOCH | 10:00 – 13:00 UHR

ORT: GESAMTSCHULE MONT-CENIS

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

THEMA: „Refresh Kai“ KAI= m/w Vorname? Kai ist in der Zahnmedizin eine systematische Zahnputzmethode, die von frühester Kindheit erlernt werden soll und somit die Grundlage für gesunde Zähne bildet.

K= Kaufläche der Zähne

A= Außenfläche der Zähne

I= Innenfläche der Zähne

Wir wollen diese einfache, aber sehr effektive Methode mit den Jugendlichen der Gesamtschule Mont-Cenis noch einmal auffrischen, dabei wird am Ende der Veranstaltung der/die Putzheld*in gekürt. Die Aktion wird begleitet von RADIO HERNE, um das wichtige Thema Zahngesundheit zu unterstützen.

REFERENTIN: Birsal Habrichi-Pulat | Zahnärztin und Team der Zahngesundheit

VERANSTALTER: Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Birsal Habrichi-Pulat | Tel. 02323 16 2512
birsal.habrichi-pulat@herne.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Seilchenspringen-Wettbewerb: Jeder Hüpf zählt

MITTWOCH

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der Grundschule versuchen, möglichst viele Sprünge zu erzielen.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Reine Mädchensache

MITTWOCH | 12:00 – 13:30 UHR

ORT: GYMNASIUM WANNE

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne

THEMA: Fragen rund um die Mädchengesundheit. Für Mädchen der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne.

REFERENTIN: Frau Fritz (Gynäkologin)

VERANSTALTER: Gymnasium Wanne und Frau Fritz, Gynäkologin

ANSPRECHPARTNERIN: Saskia Janicki | Tel. 0178 3004347
janicki@gymnasium-wanne.de

ANMELDUNG: Schulintern bei Frau Janicki.

Stundenläufe und Erwerb eines Laufabzeichens

MITTWOCH | 8:30 – 13:30 UHR

ORT: PARK AM BERGELMANNS HOF

THEMA: Dauerlauf zum Erwerb eines Laufabzeichens.

Schüler*innen der Grundschule Kunterbunt sowie interessierte Eltern und Großeltern.

REFERENTEN: Björn Esser | Dirk Wallböhmer

VERANSTALTER: Grundschule Kunterbunt | Neustraße 16
44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

RELAX – neue Kraft schöpfen in der Ruhepause

MITTWOCH

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Jede Klasse soll durch erlernte Entspannungsmethoden Ruhe im Schulalltag finden.

REFERENT*INNEN: alle Lehrerinnen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tennis – Wir schwingen den Schläger

MITTWOCH

ORT: TENNISCLUB PARKHAUS

Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der GGS | Koordinationsschulung

REFERENT*INNEN: TC Parkhaus

VERANSTALTER: TC Parkhaus

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tägliches Morgen-Warm-Up Fit und gestärkt in den Schulalltag

MITTWOCH | 8:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder und Lehrer*innen bringen in dieser Woche ihren Körper durch das tägliche Morgen-Warm-Up vor dem Unterricht in Schwung.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Seilchenwettbewerb

DONNERSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: HORSTSCHULE HERNE

Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Grundschulkinder der Klassen 2 - 4. Eltern bereiten ein gesundes Frühstück für die Horstschule zu. Wettbewerb mit Preisverleihung.

REFERENTIN: Anke Maiwald

VERANSTALTER: Horstschule Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Marjanovic
schulleitung@gs-horstschule.herne.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Taekwon-Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

DONNERSTAG | 8:00 – 10:45 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Taekwon-Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für 6- bis 9-jährige Schulkinder

REFERENTIN: Simone Diederich-Jensen, Übungsleiterin
Sonderlizenz B SB/SV

VERANSTALTER: Taekwon-Do Verein Wanne e. V.,
Freisenstraße 41 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: simone.diederich-jensen@t-online.de
Tel. 02325 589881

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tägliches Morgen-Warm-Up Fit und gestärkt in den Schulalltag

DONNERSTAG | 8:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder und Lehrer*innen bringen in dieser Woche ihren Körper durch das tägliche Morgen-Warm-Up vor dem Unterricht in Schwung

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Bewegung in allen Dimensionen

DONNERSTAG | 8:20 – 13:20 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE

Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Balancieren und Klettern in einem abwechslungsreichen Bewegungsparcours. Nur für Schüler der Grundschule Kunterbunt.

VERANSTALTER: Grundschule Kunterbunt | Tel. 02323 52661

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Erste Hilfe

DONNERSTAG | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Vermittlung von ersten Techniken bzgl. der Erstversorgung (Pflaster-Notruf etc.)

REFERENTINNEN: Klassenlehrerinnen 3a, 3b, 3c

VERANSTALTER: Grundschule Claudiuschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Kruppa, Frau Adamzik, Frau Vöhringer

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Wir sind aktiv, fit und gesund mit der Bewegungsbaustelle

DONNERSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Einsetzen der Bewegungsbaustelle zur Förderung der Aktivitäten von Mädchen und Jungen.

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski | Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Seilchenspringen-Wettbewerb: Jeder Hüpfen zählt

DONNERSTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE

AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der Grundschule versuchen, möglichst viele Sprünge zu erzielen.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Zahngesunde Ernährung

DONNERSTAG | 14:00 UHR

ORT: OFFENE GANZTAGSSCHULE | GRUNDSCHULE AN DER BERGSTRASSE | Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Gesunde Ernährung ist einer der wichtigen Faktoren für Zahngesundheit. Spielerisch sollen die Kinder erlernen, welche Lebensmittel „Zahnfreunde“ oder „Zahnfeinde“ sind. So fällt es ihnen leichter, im Alltagsleben „zahngesunde“ und „zahnungsunde“ Lebensmittel zu erkennen und somit aktiv ihre Zahngesundheit mitzugestalten. Gleichzeitig soll anschaulich an Modellen und Lebensmitteln dargestellt werden, welche Rolle die Zähne beim Essen haben und welche Lebensmittel als „natürliche Zahnbürsten“ in Frage kommen. Zum krönenden Abschluss putzt die Prophylaxehelferin Frau Kratochwil-Preker mit Hilfe des allseits bekannten Zahnputzkrokodils mit den Kindern die Zähne, sodass hier nochmals die Zahnputzfertigkeiten der Kinder und die KAI-Methode aufgefrischt werden.

REFERENTINNEN: Birsel Habrichi-Pulat und Beate Kratochwil-Preker, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst der Stadt Herne

VERANSTALTER: Offene Ganztagschule, Grundschule an der Bergstraße

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Tomsa (OGS-Leitung)
Tel. 02323 1466782

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Entspannung für Körper & Seele

DONNERSTAG

ORT: GRUNDSCHULE BÖRSINGHAUSER STRASSE
DGS-Raum | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Schulinterne Veranstaltung

REFERENTIN: Violetta Kowalczyk

VERANSTALTER: GS Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Violetta Kowalczyk

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

In meinem Mund geht's rund, denn Zähneputzen ist gesund

DONNERSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OFFENE GANZTAGSSCHULE SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Gesunde Zähne ein Leben lang – Zähne putzen, na klar! Achtung Zahnputz-Detektive! „Wo haben sich denn die Bakterien versteckt?“ Wir gehen anhand zahnbezogener Experimente der Sache auf den Grund. Das Angebot richtet sich an die Kinder OGS Südschule!

REFERENTIN: Frau Isaak (Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne)

VERANSTALTER: OGS Südschule

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Ebert | Frau Benfer
Tel. 02325 3728999

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

RELAX – neue Kraft schöpfen in der Ruheoase

DONNERSTAG

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Jede Klasse soll durch erlernte Entspannungsmethoden Ruhe im Schulalltag finden.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER*IN: Städtische GGS am Eickeler Park

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tennis – Wir schwingen den Schläger

DONNERSTAG

ORT: TENNISCLUB PARKHAUS
Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der GGS | Koordinationsschulung

REFERENT*INNEN: TC Parkhaus

VERANSTALTER: TC Parkhaus

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Gesundes Frühstück

FREITAG | 8:00 – 10:30 UHR

ORT: HORSTSCHULE HERNE
Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Zielgruppe: Eltern und Kinder der Horstschule. Eltern bereiten ein gesundes Frühstück für die Horstschule zu.

REFERENTINNEN: Sabine Kampkötter | Gülcan Güner

VERANSTALTER: Horstschule | Städtische Gemeinschaftsgrundschule | Tel. 02325 41607

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Marjanovic
schulleitung@gs-horstschule.herne.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Tägliches Morgen-Warm-Up Fit und gestärkt in den Schulalltag

FREITAG | 8:00 UHR

**ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE
AM EICKELER PARK** | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder und Lehrer*innen bringen in dieser Woche ihren Körper durch das tägliche Morgen-Warm-Up vor dem Unterricht in Schwung

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Bewegung in allen Dimensionen

FREITAG | 8:20 – 13:20 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE
Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Balancieren und Klettern in einem abwechslungsreichen Bewegungsparcours. Nur für Schüler*innen der Grundschule Kunterbunt.

VERANSTALTER: Grundschule Kunterbunt | Tel. 02323 52661

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Erste Hilfe

FREITAG | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSCHULE HERNE
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Vermittlung von ersten Techniken bzgl. der Erstversorgung (Pflaster-Notruf etc.).

REFERENT*INNEN: Klassenlehrer*innen der 3a, 3b, 3c

VERANSTALTER: Grundschule Claudiuschule Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Kruppa | Frau Adamzik
Frau Vöhringer

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Gesundes Frühstücksbuffet

FREITAG | 9:30 UHR

**ORT: FOYER DER GRUNDSCHULE AN DER BÖRSING-
HAUSER STRASSE** | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Obst und Gemüse – Was ist gesund und lecker? Klassen 1.

REFERENT*IN: J.- M. Rosset

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNER*IN: J.- M. Rosset

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Schnupperstunde „Handball“

FREITAG | 11:45 – 12:30 UHR

**ORT: TURNHALLE GRUNDSCHULE AN DER BÖRSING-
HAUSER STRASSE** | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Handball – Die Anfänge kennenlernen für Kinder ab 6 Jahren (mit Hallenschuhen).

REFERENTIN: Maria Baumgart

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Maria Baumgart

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Seilchenspringen-Wettbewerb: Jeder Hüpfen zählt

FREITAG

**ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE
AM EICKELER PARK** | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der Grundschule versuchen, möglichst viele Sprünge zu erzielen.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

RELAX – neue Kraft schöpfen in der Ruheoase

FREITAG

**ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE
AM EICKELER PARK** | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Jede Klasse soll durch erlernte Entspannungsmethoden Ruhe im Schulalltag finden.

REFERENT*INNEN: alle Lehrer*innen der GGS

VERANSTALTER: Städtische GGS am Eickeler Park
Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Tennis – Wir schwingen den Schläger

FREITAG

ORT: TENNISCLUB PARKHAUS

Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schuljahre der GGS | Koordinationsschulung

REFERENT*INNEN: TC Parkhaus

VERANSTALTER: TC Parkhaus

ANSPRECHPARTNER*INNEN: Städtische GGS am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

Wir bewegen uns

Projektwoche der Grundschule Südschule

MONTAG - FREITAG | GANZTÄGIG

ORT: GRUNDSCHULE SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Alle Schüler*innen der Südschule bewegen sich in unserer Projektwoche auf vielfältige Art und Weise. Am Freitag (05.04.) findet das große Projektfinale durch „TriXitt“ statt. Alle Eltern unserer Schulgemeinschaft sind dazu herzlich eingeladen.

REFERENT*INNEN: Montag-Donnerstag: Lehrer*innen der Südschule | Freitag: TriXitt

VERANSTALTER: Grundschule Südschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau R. Brinkhoff | Tel. 02325 32800
suedschule.herne@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.



Menschenwürde gestalten.



Foto: Anke Marholdt



Foto: Dorothee Blome

Der Wittekindshof bietet Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung und/oder psychischer Beeinträchtigung:

- **Kontakt- und Informationszentrum (KIZ):**
Information und Beratung, Freizeit- und Bildungsangebote
- **Familien unterstützende Leistungen (FuD)**
- **Sozialpädagogische Familienhilfe (SpFh):**
Beratung und Begleitung für Familien
- **Wohnangebote für Kinder und Jugendliche**
- **Differenzierte Wohn- und Unterstützungsangebote**
- **Tagesstrukturierende Angebote (TSA)**
- **Spezialisierte Angebote für Menschen mit Prader-Willi-Syndrom (PWS):**
 - Beratung für Betroffene und Angehörige
 - Differenzierte Wohn- und Unterstützungsangebote

Kontakt

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Bernd Samson | Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne

Telefon (02323) 919 26-47 | herne@wittekindshof.de

www.wittekindshof.de

Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH

A. Zänker

Herzogstraße 7-9
44651 Herne
Tel. 02325 90120

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Goethestraße 1
44623 Herne
Tel. 02323 95 24 91

BKK VBU

Meesmannstraße 116
44807 Bochum
Tel. 0234 2395492653

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 929 600

Curanum Betriebs GmbH West Seniorenresidenz Curanum Herne

Zur-Nieden-Straße 1d
44651 Herne
Tel. 02325 961 610

DRK-KV Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 969 500

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 498 2411

Evonik Industries AG

Victoriastraße 43
45772 Marl
Tel. 02365 497040

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

Gneisenaustraße 1
44628 Herne
Tel. 02323 80031

Haus der Optik

Overhofstraße 4a
44649 Herne
Tel. 02325 77041

HCR Straßenbahn Herne - Castrop-Rauxel GmbH

An der Linde 41
44627 Herne
Tel. 02323 3893 11

Heilpraktikerin Sabine Merlau

Herzogstraße 71
44651 Herne
Tel. 02325 5888 344

HiSB Betreuungsdienst Herne GmbH

Castroper Straße 137
44628 Herne
Tel. 02323 988 998 0

Hörgeräte

Vogel GmbH & Co. KG

Robert-Brauner-Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 52327

IKK classic

Herzogswall 4
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 1809 31004

Praxis Olivier

Bochumer Straße 38
44623 Herne
Tel. 02323 411 27

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969 150

Sanitätshaus

Emil Kraft & Sohn

GmbH & Co. KG

Klönnestraße 86
44143 Dortmund
Tel. 0231 577970

St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02325 986 2694

wewole Stiftung

Langforthstraße 24
44628 Herne

Wittekindshof Diakonische Stiftung für Menschen mit Behinderungen

Schulstraße 67
44623 Herne
Tel. 02323 14 80 690

**Wer Gesundheit live
erleben will, stellt sich
vor das Fenster eines
Fitnessstudios – oder
kommt zur Herner
Gesundheitswoche.**

VERANSTALTER

DIE MITVERANSTALTER

ADTV Tanzschule

Goethestraße 1
44623 Herne
Tel. 02323 54444

**Arbeitskreis Gerontopsychiatrie/
Runder Tisch Demenz Herne**
Tel. 02323 16 4573

Ausschuss für den Schulsport
Tel. 0163 3373500

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 9524 0

Bibliothek Herne-Mitte
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 162793

Bibliothek Herne-Wanne
Wanner Str. 21
44649 Herne
Tel. 02323 163122

BKK VBU
Meesmannstraße 116
44807 Bochum
Tel. 0234 2395492653

Canu Touring Wanne 32/02 e. V.
Postfach 200156
44631 Herne
Tel. 02325 48935

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 92960 0

Dancing Knights Baukau
Am Alten Hof 28
44651 Herne
Tel. 02323 1378311

**Diakonische Stiftung
Wittekindshof**
Kontakt- und Informationszentrum
Schulstraße 67
44623 Herne
Tel. 02323 1480 690

**DRK-Altenhilfezentrum
Königsgruber Park**
Bergmannstraße 20
44651 Herne
Tel. 02323 969 0

DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6
44625 Herne
Tel. 02323 969 59

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 969 0

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.
Friedgrasstraße 63
44652 Herne
Tel. 0177 2227991

edward p.
Tel. 0157 7531 9798

Entsorgung Herne
Südstraße 10
44625 Herne
Tel. 02323 16 1670

**Ev. Krankenhausgemeinschaft
Herne/Castrop-Rauxel gGmbH
Zentrale Krankenpflegeschule**
Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 4982125

Evangelisches Krankenhaus
Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 498 0

**Familien- und
Krankenpflege e. V. Herne**
Stöckstraße 3
44649 Herne
Tel. 02323 80031

**Familienzentrum
Kinderwelt Herne-Eickel**
Bielefelder Straße 56b
44652 Herne
Tel. 02325 9763553

**Gesellschaft für
Gastroenterologie
in Herne e. V.**
Am Ruschenhof 24
44649 Herne
Tel. 02325 70166

**Gesundheitspraxis
„An der Linde“**
Castroper Straße 190
44627 Herne
Tel. 02323 6884208

Haus der Optik
Overhofstraße 4a
44649 Herne
Tel. 02325 77041

Heilpraktikerin Sabine Merlau
Herzogstraße 71
44651 Herne
Tel. 02325 5888344

Herner Bündnis gegen Depression e. V.

Geschäftsstelle:
St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2
44651 Herne
Tel. 02325 374 115

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

**Kinder-, Jugend-
und Kulturzentrum
„Der Heisterkamp“**
Heisterkamp 62
44652 Herne
Tel. 02325 375591

**Marien Hospital Herne
Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum**
Hölkeskampring 40
44625 Herne
Tel. 02323 499 0

Montessori Kinderhaus
Nordstraße 38a
44629 Herne
Tel. 0176 31690744

Orthopädie-Schuhtechnik Zänker
Herzogstraße 7-9
44651 Herne
Tel. 02325 90120

Praxis „Deine Seelenpfade“
Am Stöckmannshof 7
44649 Herne
Tel. 02325 9308775

Protea Wohnen am Schloss
Forellstraße 46
44629 Herne
Tel. 02323 960301105

**Psychologische Heil- und
Beratungspraxis Helga Strunk**
Westfalenstraße 45 e
44651 Herne
Tel. 02325 652496

**Psychotherapeutische Praxis
Stefanie Müller**
Behrensstraße 2
44623 Herne
Tel. 0157 55659112

**Quartiersbüro
Caritasverband Herne e. V.**
Viktor-Reuter-Straße 1
44623 Herne
Tel. 02323 92960 934

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969 150

ReVital e. V.
Düngelstraße 28
44623 Herne
Tel. 02323 4982410

**Rheumazentrum Ruhrgebiet
Zentrum für Prävention,
Therapie, Rehabilitation und
sportmedizinische Diagnostik**
Claudiusstraße 45
44649 Herne
Tel. 02325 592 0

Sanitätshaus Kraft
Klönnestraße 86
44143 Herne
Tel. 02323 56181

**Seniorenwohnanlage des
Wohnungsvereins eG**
Poststraße 34-45
44629 Herne
Tel. 02323 9949 114

**Sportverein
GEA-Happel e. V.**
Südstraße 48
44625 Herne
Tel. 0173 3085802

**St. Anna Hospital
Klinik für innere Medizin**
Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02325 986 2101

**St. Marien Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und
Psychosomatik**
Marienstraße 2
44651 Herne
Tel. 02325 374 0

**Stadt Herne
Fachbereich
Gesundheitsmanagement
Familienhebammen**
Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel. 02323 16 3436

**Stadt Herne
Fachbereich Sport**
Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel. 02323 16 3294

**Stadt Herne
Fachbereich Feuerwehr**
Sodinger Straße 9
44623 Herne

**Stadt Herne
Fachbereich
Gesundheitsmanagement
Abteilung Gesundheits-
förderung**

Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel. 02323 16 4570

**Stadt Herne
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie**

Hauptstraße 241
44649 Herne
Tel. 02323 16 0

**Stadt Herne
Fachbereich Soziales**

Hauptstraße 241
44649 Herne
Tel. 02323 16 0

**Stadt Herne
Gleichstellungsstelle**

Berliner Platz 5
44623 Herne
Tel. 02323 16 2629

**Stadt Herne
Kommunales
Integrationszentrum**

Rademachers Weg 15
44649 Herne
Tel. 02325 6589 313

**Stadt Herne
Volkshochschule**

Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 16 2920

**Stadt Herne
Zahngesundheitsdienst**

Freiligrathstraße 12
44623 Herne
Tel. 02323 16 2512

**Städtisches Kinder-
und Jugendzentrum**

„Die Wache“
Mont-Cenis-Straße 292
44627 Herne
Tel. 02323 61428

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143
44623 Herne
Tel. 02323 53693

Stadtteilzentrum Pluto

Wilhelmstraße 89a
44649 Herne
Tel. 02325 655657

Susanne Adami

Elisabethstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 54319

**Susanne Fass
Eurythmietherapeutin**

Eickeler Bruch 141
44652 Herne
Tel. 02325 34243

**Tagespflege Herne
W&H GmbH**

Funkenbergstraße 4-6
44623 Herne
Tel. 02323 9511468

Tango Argentino Herne e. V.

Mont-Cenis-Straße 82
44623 Herne
Tel. 02323 18484

Tanzpott

Bahnhofstraße 70-72
44623 Herne
Tel. 02323 1373541

**Tischtennisclub (TTC)
Westfalia Herne 1992 e. V.**

Kaiserstraße 23a
44629 Herne
Tel. 02323 23726

TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17
44651 Herne
Tel. 02325 60071

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12
44623 Herne
Tel. 02323 9604 250

**Vitakustik
Hörgeräte Herne**

Hauptstraße 13
44651 Herne
Tel. 02325 932907

Volkshaus Röhlinghausen

Am Alten Hof 28
44651 Herne
Tel. 02325 33970

Werkstatt ARTig

Kaiserstraße 101
44629 Herne
Tel. 02323 9871818

**Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie
der St. Elisabethgruppe -
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr**

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02325 9862020

SCHULEN

**Europa-Grundschule
Königstraße**

Königstraße 25
44651 Herne
Tel. 02325 34400

**Grundschule
am Eickeler Park**

Reichsstraße 44
44651 Herne
Tel. 02325 60522

**Grundschule
an der Claudiusstraße**

Claudiusstraße 88
44649 Herne
Tel. 02325 79 10 92

**Grundschule
Börsinghauser Straße**

Börsinghauser Straße 64
44627 Herne
Tel. 02323 35438

Grundschule Kunterbunt

Neustraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 52661

Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2
44629 Herne
Tel. 02323 230208

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43
44628 Herne
Tel. 02323 83833

Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11
44649 Herne
Tel. 02323 16 3245

OGS Bergstraße

Bergstraße 13
44625 Herne
Tel. 02323 1466782

OGS Südschule

Plutostraße 115
44651 Herne
Tel. 02325 32800

Pestalozzi-Gymnasium

Harpener Weg 6
44629 Herne
Tel. 02323 162213

**Städt. Gemeinschafts-
grundschule Horstschule**

Richardstraße 6
44625 Herne
Tel. 02325 41607

**Städt. Grundschule
Sonnenschule**

Rottbruchstraße 10
44625 Herne
Tel. 02325 41430

KITAS

**Ev. Familienzentrum
im Wanner Dreieck**

Cranger Arche
Sternstraße 30
44653 Herne
Tel. 02325 75201

Ev. Kita Mobile

Eickeler Bruch 125
44652 Herne
Tel. 02325 60225

**Kita und Familienzentrum
Regenkamp**

Regenkamp 70
44625 Herne
Tel. 02323 460944

SELBSTHILFEGRUPPEN

**Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew
Landesverband NRW e. V.
Gruppe Herne Wanne-Eickel**

**Guttempler Gemeinschaft
„Burg Eickel“**

**Selbsthilfegruppe
„Anonyme Alkoholiker“**

**Selbsthilfegruppe
Aneurysma**

**Selbsthilfegruppe
gegen Mobbing**

**Selbsthilfegruppe
Parkinson Herne**

IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Abteilung Gesundheitsförderung
im Fachbereich
Gesundheitsmanagement
der Stadt Herne

Redaktionsleitung: Dr. phil. Katrin Linthorst
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 4570
www.gesundheit-in-herne.de
katrin.linthorst@herne.de

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

Auflage: 5.000 Exemplare



Home Instead
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Kosten-
übernahme durch
alle Pflegekassen
möglich

Nutzen Sie unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitungsdienste**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Sie bestimmen die Zeit.

Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen.

Pflegegrad vorhanden? Nutzen Sie Ihren Anspruch.

HISB Betreuungsdienst Herne GmbH

Castroper Straße 137 • 44628 Herne

Patrick.noelle@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Tel.: 02323 988998 - 0

Alltagsbegleitung
und persönliche
Betreuung für
Senioren und
Familien zuhause

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
© 2016 Home instead GmbH & Co. KG



Mehr erleben ist einfach.



**Wenn Ihr Girokonto
Ihnen Banking, Sicherheit,
Erlebnis und Ersparnis
ermöglicht. Giro-Plus.**

Buchen Sie zum Beispiel eine Reise über das Giro-Plus Mehrwertportal und erhalten Sie nach der Reise auf viele Leistungen 5 % Rückvergütung direkt auf Ihr Giro-Plus Konto. Sie wollen mehr erfahren? Unsere Berater informieren Sie gerne.

s-giro-plus.de

Wenn's um Geld geht

 **Herner Sparkasse**