

Vier Viertel Lebensqualität

29. Herner Gesundheitswoche
27. März - 2. April 2017

WANNE

HERNE
MITTE

SODINGEN

EICKEL





ST. ELISABETH GRUPPE

St. Anna Hospital Herne

Marien Hospital Herne Mitte | Börnig
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Ambulante Pflege

MVZ Herne - Ärzte Hölkeskampring

MVZ Wanne - Ärzte Hospitalstraße

Lukas Hospiz Herne | St. Elisabeth Hospiz Witten

Bildungszentrum Ruhr | Bildungswerk e.V.

Krankenpflegeschule

Akademie der Physio- und Ergotherapie

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de



GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda 05

VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungswoche 06 - 07

Eröffnungsveranstaltung 08

Montag 27. März 09 - 15

Dienstag 28. März 16 - 23

Mittwoch 29. März 24 - 39

Donnerstag 30. März 40 - 47

Freitag 31. März 48 - 53

Samstag 01. April 54 - 55

Sonntag 02. April 56

Herne KITAS 57 - 59

Herne Schulen 60 - 70

Sponsoren 71

Veranstalter 72 - 73

Impressum 74



Wir verändern.

In Herne leisten mehr als **40 gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen** unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hilfe in allen Feldern sozialer Arbeit. Der Paritätische ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Er ergreift jedoch Partei für sozial benachteiligte Menschen und setzt sich für diejenigen ein, die eine Lobby brauchen, um menschenwürdig und selbstbestimmt leben zu können.

■ **Kontakt**
Der Paritätische NRW
Kreisgruppe Herne
Nienhöfener Straße 83 | 44623 Herne
TEL 023 231 9 10 44-3 | FAX -4

■ **Spendenkonto**
Sparkasse Herne
IBAN DE54 4325 0030 0000 0535 79
Helfen Sie mit! Unterstützen Sie soziale Arbeit mit einer Spende.

www.herne.paritaet-nrw.org

Gesundheit ist die beste Medizin.

Deshalb fördern wir die Prävention:
Mit umfangreichen Leistungen, fairen
Konditionen und einem
großzügigen Bonus-Programm.
Wechseln Sie jetzt zur Knappschaft.
Näheres in unserer Geschäftsstelle in Herne
Westring 219 | 44629 Herne.

knappschaft.de | 0800 7245 900 (kostenfrei)



KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

„Vier Viertel Lebensqualität“

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Förderer unserer Gesundheitswoche,

mit der 29. Herner Gesundheitswoche 2017 möchten wir in allen vier Stadtbezirken gute und nachhaltige Akzente für mehr Lebensqualität setzen. Eine Vielzahl von Akteuren in Herne nimmt gemeinsam mit der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im städtischen Fachbereich Gesundheit alle Menschen in Herne in den Blick. Gemeinsam möchten wir Sie motivieren, sich aktiv für Ihre Gesundheit einzusetzen. Gleichzeitig versuchen wir, die Stadt Herne zu einem lebenswerten, gesunden Lebensumfeld zu gestalten. Jede Herner Bürgerin und jeder Herner Bürger hat ein Recht auf ein gesundes Leben, unabhängig von Alter, Herkunft, sozialem Status, Geschlecht oder auch Behinderung. Gesundheitliche Chancengleichheit für jedes Lebensalter zu erreichen, ist ein ambitioniertes Ziel. Lassen Sie es uns mit allen Kräften versuchen, denn auch wenn Gesundheit nicht alles ist, ohne Gesundheit ist alles nichts.

In der Gesundheitsförderung stehen hierfür klassische Themen wie „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ als wichtige Bausteine zur Verfügung. Nutzen Sie die Chance, im Rahmen der Gesundheitswoche etwas für sich zu tun und Möglichkeiten in Ihrem Viertel zu entdecken oder auch einmal in einem anderen Stadtbezirk vorbeizuschauen. Das vielfältige und flächendeckende Angebot zielt darauf ab, überall mehr Bewusstsein für ein gesundes Alltagsleben zu entwickeln. Darüber hinaus erhalten Sie in dieser Woche nicht nur umfangreiche Informationen und Aufklärung zu vielen Krankheitsbildern, sondern auch wichtige Hinweise zur Vorbeugung und zum Umgang mit den verschiedenen Erkrankungen. Auch Suchtprävention ist durchaus ein wichtiges Thema in der Herner Gesundheitswoche.

Fachtagungen, Vorträge und spezifische Informationsveranstaltungen sowie unterhaltsame Mitmach-Angebote wechseln sich ab. Natürlich bleiben Inklusion und Integration für uns zentrale Themen. Denn unsere Stadtgesellschaft lebt und entwickelt sich positiv, wenn Chancengleichheit im Alltag für alle selbstverständlich ist.

Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung und -planung und allen Partnern möchte ich Sie deshalb aufrufen, die Veranstaltungen zu besuchen und von den etablierten, aber auch den ganz aktuellen Kooperationen zu profitieren und sich für die Zukunft Anregungen zu holen. Wie schon in den Jahren zuvor veranstalten zahlreiche Sportvereine gemeinsam mit Kitas, Schulen und dem Ganztagsbereich an den Schulen viele Mitmach-Programme. Auch die Wohlfahrtsverbände und zahlreiche Vereine sind Kooperationen untereinander eingegangen.

Gut, dass sich so viele Akteure in allen vier Stadtbezirken für die Gesundheitsförderung der Menschen in Herne stark machen. Damit ist die Chance besonders groß, wirklich alle Hernerinnen und Herner zu erreichen.

„Vier Viertel Lebensqualität“ – Ich gratuliere allen Akteuren zu diesem Programm. Die Herner Gesundheitswoche wäre ohne das Netzwerk aus kommunalen Institutionen, Einrichtungen und Diensten, wie Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern, Ärztinnen und Ärzten sowie den Therapeutinnen und Therapeuten, den Pflegediensten und Heimen sowie den Wohlfahrtsverbänden und ohne das En-



gagement der städtischen Fachbereiche undenkbar.

Sie alle beteiligen sich stets wieder mit eigenen, professionell organisierten Veranstaltungen und tragen zum besonderen Erfolg dieser Woche und zur Gesundheitsförderung für die Bürgerinnen und Bürger bei, in deren Namen ich mich ganz herzlich bedanke.

Ein besonderer Dank gilt der Herner Sparkasse als langjährigem Hauptsponsor, aber auch allen anderen Partnern und Sponsoren, die die Gesundheitswoche nachhaltig unterstützen.

Gemeinsam übernehmen wir Verantwortung und sind bestens motiviert in einer Stadt voller innovativer Projekte – und gerade auch im Hinblick auf unsere Sozialraumplanung und Entwicklung der Quartiere – zukünftig „Vier Viertel voller Lebensqualität“ für uns alle zu erreichen.

Ich wünsche der 29. Herner Gesundheitswoche viel Erfolg.

Dr. Frank Dudda
Oberbürgermeister

Vorbereitungszeit

Mit Netz und doppeltem Boden Prävention und Vernetzung für Familien mit psychisch erkrankten Eltern in Herne

DIENSTAG | 21. MÄRZ 2017
08:30 - 16:00 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM AM ST. ANNA HOSPITAL
Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Der Arbeitskreis Familien mit psychisch erkrankten Eltern lädt Herner Fachkräfte zur Fachtagung ein. Um betroffene Familien adäquat helfen zu können, sind aktuelle Erkenntnisse aus Praxis und Wissenschaft elementar, genauso wichtig ist jedoch, sich vor Ort zu vernetzen, um eine Struktur schaffen zu können, damit jede/r im Netz aufgefangen werden kann.

Neben Vorträgen, u.a. von Michael Hipp, wird es auch Workshops geben. Schwerpunkte sind Resilienz, niederschwellige Zugänge und Vernetzung der Akteure. Hierzu werden Best Practice Beispiele vorgestellt und zur Arbeit in Herne genutzt. Der Eintritt ist frei, die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt.

Anmeldung erforderlich im Internet unter www.herne.de/kommunen/herne/ttw.nsf/id/DE_Gesundheitswoche

VERANSTALTER: Arbeitskreis Familien mit psychisch erkrankten Eltern, Stadt Herne, FB Gesundheit, FB Kinder-Jugend-Familie, St. Elisabethgruppe, St. Marien-Hospital Eickel.

ANSPRECHPARTNERIN: Gülsün Pinarbas
Tel. 02323 16 4573 | Guelsuen.pinarbas@herne.de

Fachtagung Sport Neue Herausforderungen für den Sportunterricht und den außerunter- richtlichen Schulsport

MITTWOCH | 22. MÄRZ 2017
12:00 - 16:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE HERNE
(Raum HK 2 im Untergeschoss des Neubaus und Sporthalle)
Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne

THEMA: Fachtagung für Lehrkräfte, päd. Mitarbeiter/innen, Erzieher/innen, Übungsleiter/innen ... von Schulen, Kitas, Vereinen, Ganztagsträgern, Jugendhilfe-Einrichtungen ... zu den (neuen), großen Herausforderungen für den Sportunterricht und den außerunterrichtlichen Schulsport:

- Inklusion
- Integration
- Sporttrends
- Talentsichtung/-förderung

12:00 - 14:00 Uhr

Impulsreferate zum Thema (siehe oben), Markt der Möglichkeiten zu Herner Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten, Austausch

14:00 - 16:00 Uhr

Sportpraxis zu den vier Herausforderungen

Anmeldung bitte bis zum 08.03.2017 mit Angabe der Institution (Schule, Kita, Verein, OGS ...) und des gewünschten sportpraktischen Angebotes (Inklusion, Integration, Sporttrends oder Talentsichtung/-förderung) bei Maik Neumann im Schulamt Herne, maik.neumann@herne.de, Tel. 02323 16 3401

REFERENTEN: Berater im Schulsport, SSB-Mitarbeiter/innen, Lehrkräfte, Erzieher/innen, Vereinstrainer/innen

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport Herne / Stadtsportherbund Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER/IN: Petra Herrmann-Kopp
(SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“)
Tel. 02323 53693, hernebewegt@ssb-herne.de
Carsten Schmidt (SSB-Breitensportkoordinator)
Tel. 02323 957098 | breitensport@ssb-herne.de



Wohnen Sie sich glücklich!

Genießen Sie viel Platz, nette Nachbarn und den Top-Service bei einem der freundlichsten Wohnungsunternehmen im Ruhrgebiet.



Mehr Infos auf: www.hgw-herne.de

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH • Tel. 02323 1909-0

29. Herner Gesundheitswoche

Free as a bird

Warum (sexuelle) Freiheit und Selbstbestimmung nicht für alle Menschen gleich sind

DONNERSTAG | 23. MÄRZ 2017

14:00 - 17:30 UHR

ORT: ALTE DRUCKEREI

Bebelstraße 18 | 44623 Herne

THEMA: Freiheit wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können (wikipedia). Sexuelle Selbstbestimmung, der Wunsch nach Familie oder auch die Bedeutung von Partnerschaft sind für ein glückliches Leben von zentraler Bedeutung. Dies gilt für Menschen mit und ohne Behinderung ebenso wie für Männer und Frauen gleichermaßen. Kommen jedoch bestimmte Faktoren zusammen, entscheiden schnell andere Menschen über Wunsch und Wirklichkeit. Neben Bevormundungen gehören auch sexuelle Grenzüberschreitungen bis hin zu psychischer und physischer Gewalt oder

die Androhung dieser zum Alltag von Menschen mit Behinderungen. Menschen mit Behinderungen sind überproportional häufig von Gewalt und auch sexualisierter Gewalt betroffen. Frauen und Mädchen stellen dabei eine besondere Risikogruppe dar. Der Schutz dieser Gruppe ist daher von besonderer Bedeutung.

Neben Konzepten und rechtlichen Rahmenbedingungen wird es in der Fachtagung auch darum gehen, die Selbstbestimmung und die tatsächliche Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderungen in den Fokus zu rücken.

Anmeldung erforderlich online über www.frauen.herne.de

REFERENTEN:

Ulla Riesberg, *MOBILE - Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V. Dortmund*

Petra Ladenburger, *Rechtsanwältin für Familienrecht und Spezialistin für Gewaltschutz bei sexualisierter Gewalt*

Dr. Fabian van Essen, *Vertretungsprofessur Behinderung und Inklusion, Hochschule für Gesundheit Bochum, Bochum*

VERANSTALTER: Stadt Herne: Gleichstellungsstelle, Fachbereich Gesundheit, Abt. Gesundheitsförderung und -planung, Fachbereich Soziales

ANSPRECHPARTNERIN: Gleichstellungsstelle

Tel. 02323 16 2629 | gleichstellungsstelle@herne.de



wewole = werken, wohnen, lernen

Die wewole STIFTUNG ermöglicht Teilhabe in den Bereichen Werken, Wohnen und Lernen. Unser zentraler Auftrag ist es, Menschen mit Behinderungen zu unterstützen, zu fördern, zu begleiten und zu betreuen.



wewole STIFTUNG

Langforthstraße 24
44628 Herne

Telefon: 02323 934-0
Telefax: 02323 934-177

info@wewole.de
www.wewole.de

Wir fördern Vielfalt.

MONTAG

Eröffnung der 29. Herner Gesundheitswoche

Montag | 27. März 2017 | 11:00 Uhr

ORT

Hörsaalzentrum am Marien Hospital
Marien Hospital Herne, Universitätsklinikum
der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

BEGRÜSSUNG

Dr. Sabine Edlinger
Mitglied der Geschäftsleitung der St. Elisabethgruppe

**ERÖFFNUNG DER
29. HERNER GESUNDHEITSWOCHE**
Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda

GASTVORTRAG

Prof. Dr. Heike Köckler
Dekanin Department of Community Health,
Professorin Sozialraum und Gesundheit
Hochschule für Gesundheit
„Gesund im Viertel: Was das Wohnumfeld
mit der Gesundheit zu tun hat“

RAHMENPROGRAMM

HipHop Breakdance Kids | Kinder der James Krüss OGS
Tanzen – auch im Sitzen ein Erlebnis | Petra Thiele
Koordinatorin „Bewegt ÄLTER werden“ beim SSB
Tanzperformance | Hanne Höppner
Tanztherapeutin und Entspannungstrainerin

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG

Klangakrobaten des Pestalozzi Gymnasium Herne

VERANSTALTER

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

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. phil. Katrin Linthorst | Tel. 02323 16 4570



Studieren für eine
gesunde Zukunft!



Im Herzen des Gesundheitscampus NRW in Bochum bietet die **Hochschule für Gesundheit (hsg)** die Studiengänge **Ergotherapie, Evidence-based Health Care, Gesundheit und Sozialraum, Gesundheit und Diversity, Hebammenkunde, Logopädie, Pflege** und **Physiotherapie** an, außerdem voraussichtlich ab dem **Wintersemester 2017/18: Evidenzbasierung pflegerischen Handelns** sowie **Gesundheit und Diversity in der Arbeit**.

Als erste staatliche Hochschule für Gesundheitsberufe steht die hsg damit für ein einzigartiges Studienkonzept: interdisziplinär, praxisnah und innovativ. Sie setzt auf eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis, bietet sowohl Präsenzstudiengänge als auch berufsbegleitende Studiengänge an und arbeitet mit einem großen Netzwerk externer Praxispartner zusammen – als vorausschauende Antwort auf die neuen Herausforderungen in einem sich rasch wandelnden Gesundheitssektor.

Weitere Informationen über die hsg: www.hs-gesundheit.de

KONTAKT:

Hochschule für Gesundheit | University of Applied Sciences
Gesundheitscampus 6–8 | D-44801 Bochum
Tel: +49 234 77727-384 | zsb@hs-gesundheit.de

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

08:30 - 11:30 UHR UND 15:00 - 19:00 UHR

ORT: DRK-KREISVERBAND HERNE UND WANNE-EICKEL
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: Regina Kowalewski
Tel. 02325 969 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

Therapeutisches Reiten

08:45 - 11:30 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM HOF FEULER
Linder Weg 44 | 45770 Marl

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

THEMA: Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374 4000.

REFERENTIN: Vanessa Kalfopulos

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Vanessa Kalfopulos, Judith Pitz
Tel. 02325 374 4000

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kostenloser Sehtest, Augenglasbestimmung, inkl. Sehberatung. Anmeldung möglich per E-Mail oder telefonisch.

REFERENT/IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra Tönnies und
Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 77041

Hörtestaktion im Fachgeschäft + Schnellhörtests und Gewinnspiel vorm Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH
Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests + Beratung angeboten. Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden.

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel | Tel. 02325 932907
herne.eickel@vitakustik.de

Gymnastik im Sitzen

10:00 - 11:00 UHR

ORT: SPEISERAUM DES DRK-ALTENHILFEZENTRUMS KÖNIGSGRUBER PARK
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsförderung, Steigerung der Mobilität, Sturzprophylaxe. Zudem erfolgen ein Konditionstraining sowie ein Training der motorischen Fähigkeiten mit Musik und der Durchführung im Sitzen.

REFERENTIN: Frau Pauly, Dipl.-Sozialarbeiterin

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfzentrum Königsgrüber Park

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pauly
Tel. 02325 969 137 | d.pauly@drk-herne.de

Vier Viertel Gesundheit im Leben

10:00 - 17:00 UHR

ORT: AOK GESUNDHEITSZENTRUM
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit in verschiedenen Lebensabschnitten? Wir freuen uns auf Ihren Besuch und geben Ihnen gerne Antworten und Unterlagen mit.

REFERENTEN: Team des AOK Kundencenters

VERANSTALTER: AOK NORDWEST Regionaldirektion

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries
Tel. 02323 144321 | martina.ries@nw.aok.de

Physiotherapie in der Schmerztherapie

11:00 - 13:00 UHR

ORT: EVK HERNE
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

REFERENTIN: Irene Harras

VERANSTALTER: Prof. Dr. Ulrich Eickhoff
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kirsten Clodt
Tel. 02323 498 2021 | k.clodt@evk-herne.de

Schmerzen nach Erhalt einer Hüft- bzw. Kniegelenkprothese Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

11:00 - 13:00 UHR

ORT: EVK HERNE
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

REFERENT: Prof. Dr. Ulrich Eickhoff

VERANSTALTER: Prof. Dr. Ulrich Eickhoff
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kirsten Clodt
Tel. 02323 498 2021 | k.clodt@evk-herne.de

MONTAG

Was tun wenn es (dennoch) schmerzt mit multimordaler Schmerztherapie zu 4/4 Lebensqualität

11:00 - 13:00 UHR

ORT: EVK HERNE

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

REFERENTIN: Frau Dr. Hoffmann

VERANSTALTER: Prof. Dr. Ulrich Eickhoff
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kirsten Clodt
Tel. 02323 498 2021 | k.clodt@evk-herne.de

Einführung in das Nordic Walking

13:00 - 14:00 UHR

TREFFPUNKT: HAUPTINGANG ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
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/INNEN: Physiotherapeut Stefan Dommer,
Physiotherapeutin Birgit Ausmeier,
Sport- und Bewegungstherapeutin Inga Henning

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

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Stefan Dommer, Birgit Ausmeier,
Inga Henning | Tel. 02325 374 5158

Vitale Familie:

Mit Spaß bewegen, kochen und essen!

14:00 - 17:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM ARCHE NOAH

Glockenstraße 6a | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Familien, die gemeinsam fit und vital sein möchten. Sie beginnt im ersten Teil mit einem Vortrag für Eltern und einem Bewegungsangebot für die Kinder. Im Anschluss heißt es: gemeinsam gesund und lecker kochen und zum Abschluss wird gemeinsam gegessen. Anmeldung telefonisch bis zum 22.03. unter Tel. 02323 13061

REFERENTIN: Inga Pedossenko, Ernährungsberaterin

VERANSTALTER: Familienzentrum Arche Noah

ANSPRECHPARTNERIN: Ulla Moenikes | Tel. 02323 13061
familienzentrumarchenoah@web.de

Gesunde Füße - Starker Auftritt

14:00 - 18:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS HERNE

Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Tag der Fußgesundheit:

- Computerfußdruckanalyse
- Anleitung zur Fußgymnastik
- Professionelle Begutachtung der eigenen Fuß- und Schuhsituation

REFERENT: Götz Höfken, Orthopädienschuhmacher

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken
Tel. 0231 56181 | herne@san-kraft.de

Die schmerzhafteste Hüfte, das schmerzende Kniegelenk

14:00 - 15:30 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM DER ST. ELISABETH GRUPPE

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Sie fragen, das Endoprothesenzentrum Herne am St. Anna Hospital antwortet. Im Rahmen der Veranstaltung beantwortet Dr. Oliver Meyer folgende Fragen:
Wie kann ich Arthrose vermeiden?
Was kann ich zur Linderung der Schmerzen machen?
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

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Standort: St. Anna Hospital

ANSPRECHPARTNER: Dr. Oliver Meyer | Tel. 02325 986 5047
oliver.meyer@elisabethgruppe.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

4/4 Plutosport/Plutofood

für Teenies, Jugendliche und Eltern mit Kindern

14:30 - 16:30 UHR

ORT: PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Badminton für Anfänger. „Was ist der Unterschied zwischen Badminton und Federball? - Beim Badminton geht es darum, den Federball dahin zu spielen, wo der Gegner es nicht vermutet!“ Zur Stärkung bereiten wir gemeinsam gesunde Smoothies!

REFERENT: Holger Höhner-Mertmann,
Dipl. Päd. Mitarbeiter im Stadtteilzentrum Pluto

VERANSTALTER: Stadtteilzentrum Pluto Jugendförderung

ANSPRECHPARTNER: Holger Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657
pluto@herne.de

Auch das Immunsystem wird älter Was hat das für Konsequenzen und worauf muss ich achten?

15:00 - 16:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung beschäftigt sich Prof. Dr. Nina Babel, Fachärztin an der Medizinischen Klinik I des Marienhospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, mit dem Immunsystem im Alter. Dabei erläutert sie Möglichkeiten, wie das Immunsystem positiv beeinflusst werden kann, um die Funktionen des Immunsystems im zunehmenden Alter aufrechtzuerhalten.

REFERENTIN: Prof. Dr. Nina Babel

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

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Grodeck | Tel. 02323 499 1671
barbara.grodeck@elisabethgruppe.de

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 - 16:30 UHR

ORT: MEDIENRAUM ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

REFERENT/IN: Dipl. Sozialarbeiterin Verena Siewitz,
Dipl. Sozialpädagoge Thomas Goldmann

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNER/IN: Verena Siewitz
Tel. 0151 55442072 | verena.siewitz@elisabethgruppe.de
Thomas Goldmann | Tel. 0176 19862623
thomas.goldmann@elisabethgruppe.de

„Fit 4 Fun“

Entspannung, Sport, Ernährung

15:30 - 18:00 UHR

ORT: „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Kinder zw. 6 - 12 Jahre

Montag: „Vitaminbomben“-Obst-Salate selbstgemacht

Dienstag: Ausflug ins Bowling-Center Bochum

Donnerstag: Mit allen Sinnen genießen ...

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

ANSPRECHPARTNERIN: marion.hindel@herne.de
Tel. 02325 375591 | alexandra.tisch@herne.de

Fit in den Frühling

Kleine Übungen, große Wirkung

15:30 - 18:00 UHR

ORT: KONTAKT- UND INFORMATIONSZENTRUM (KIZ)

Schulstraße 67 | 44623 Herne

THEMA: Heute wollen wir gemeinsam sportlich aktiv sein. Wir zeigen einfache und effektive Übungen, die in jeden Alltag passen. Anmeldung bitte telefonisch oder per E-Mail.

REFERENT/IN: Sybille Arnold, Tobias Rahe

VERANSTALTER: Diakonische Stiftung Wittekindshof
Schulstraße 67 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Tobias Rahe
Tel. 02323 1480690 | tobias.rahe@wittekindshof.de



MO | 27. März 2017**Gestärkt und aufrecht durch den Tag**
ein Gesundheitsangebot für Erwachsene
Wirbelsäulengymnastik**16:00 - 17:00 UHR + 17:00 - 18:00 UHR****ORT: SPORTHALLE AN DER GRUNDSCHULE
FLOTTMANNSTRASSE**

Flottmanstr. 37 | 44625 Herne

THEMA: Insbesondere für Berufstätige mit einseitigen Belastungen ist Bewegung ein unverzichtbares Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Aus verschiedenen Übungen setzen wir ein ganzheitliches Programm zusammen, das die Teilnehmer/innen in die Lage versetzt, ihren Rücken zu stärken. Das gezielte Muskeltraining vermindert die Belastung auf Wirbel-, Hüft- und Kniegelenke. Durch eine Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperhaltung im Beruf und Alltag geschult. Vermittelt werden zudem Dehnübungen, die eine Entlastung für die Wirbelsäule schaffen. Spaß und Abwechslung bringen viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten.

REFERENTIN: Barbara Lau**VERANSTALTER:** SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.**ANSPRECHPARTNER:** Jörg Wilking | Tel. 02323 9192385**„Klopfen hilft!“**
Einführung in die Energetische Psychologie**16:00 - 18:00 UHR****ORT: EVANGELISCHE BERATUNGSSTELLE
IM DIAKONISCHEN WERK HERNE**

Schäferstraße 8 | 44623 Herne

THEMA: Energetische Psychologie hilft schnell – zum Stressabbau, bei Ängsten, traumatischem Stress, depressiven Verstimmungen und bei vielen anderen belastenden Emotionen und Lebenskrisen. Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, eine der Methoden energetischer Psychologie auszuprobieren. Eingeladen sind alle Interessierten, die Lust haben, eine Methode kennenzulernen, die auch zur Selbsthilfe geeignet ist. Gruppengröße maximal 14 Teilnehmende. Um Voranmeldung wird gebeten. Bitte eine Flasche Wasser mitbringen. Anmeldung bitte Montag, Mittwoch bis Freitag telefonisch in der Zeit von 8:30 Uhr bis 12:30 Uhr oder jederzeit auf dem Anrufbeantworter unter Angabe von Namen und Telefonnummer.

REFERENTIN: Carmen Theisen, Pfarrerin, Ehe- und Lebensberaterin (EZI), Paarberaterin (EZI), Traumafachberaterin (DIPT), EP-Practitioner (ei-ep), TRE-Provider (NIBA) EFT-Paarberaterin (Level A nach Sue Johnson)

VERANSTALTER: Evangelische Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung im Diakonischen Werk Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Carmen Theisen
Tel. 02323 53048 | info@evberatherne.de

Seelenlandschaften
Freies Gestalten mit Pastellkreiden**16:00 - 18:00 UHR****ORT: KARANA YOGA-CENTER**

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

THEMA: Mit diesem Kursangebot möchte ich Sie zu einer Auszeit einladen, einer Zeit, in der Raum gegeben ist, den eigenen momentanen Impulsen folgend mit den Händen und weichen Pastellkreiden innere Landschaften in Farbe und Form auf Papier zu bringen. Sie können auf diese Weise die wohltuende Wirkung des freien Gestaltens erfahren und eine Möglichkeit kennenlernen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Spaß am Gestalten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ein altes T-Shirt oder eine Schürze mitbringen.

Es werden der eigenen Intuition folgend Softpastellkreiden mit den Händen vermalt. Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, alle, die Spaß am Gestalten haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung erforderlich über den Fachbereich Gesundheit oder Frau Susanne Adami.

REFERENTIN: Susanne Adami,
Kunstpädagogin und Kunsttherapeutin

VERANSTALTER: Susanne Adami

ANSPRECHPARTNERINNEN: Susanne Adami
Tel. 02323 54319 | susanne_adami@hotmail.de
Annemarie Weber (Fachbereich Gesundheit)
Tel. 02323 16 4591

**Vermeidung von Herz- und Kreislauf-
erkrankungen - Was hilft, was schadet?**
Von Kaffee bis Schokolade**16:00 - 17:00 UHR****ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL**Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen seines Vortrages erläutert Prof. Dr. Timm H. Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I des Marienhospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, die Möglichkeiten, um Herz- und Kreislauferkrankungen zu vermeiden. Im Anschluss besteht für interessierte Teilnehmer/innen die Möglichkeit, die Gefäßsteifigkeit sowie den Blutzucker messen zu lassen.

REFERENT: Prof. Dr. Timm H. Westhoff

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

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Grodeck | Tel. 02323 499 1671
barbara.grodeck@elisabethgruppe.de

Tanzen im Sitzen

16:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot ist für Jedermann. Mit rhythmischen Bewegungen die Lebensfreude steigern. Anmeldung erforderlich, bitte telefonisch oder per E-Mail bei Frau Nieswandt melden!

REFERENTIN: Svenja Nieswandt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark, Casino

ANSPRECHPARTNERIN: Svenja Nieswandt

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

Von der Pflegestufe zum Pflegegrad Leistungen für Menschen mit geringem Pflegebedarf

16:00 - 18:00 UHR

ORT: WANNER RATHAUS | SITZUNGSSAAL | R. 30

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Änderungen in der Pflegeversicherung SGB XI. Zum 1.1.2017 ist die Pflegeversicherung grundlegend reformiert worden. Menschen mit Demenz, psychischen Behinderung oder Lernschwierigkeiten werden von dem neuen Begutachtungssystem besser erfasst. Es gibt neue Pflegegrade für Menschen mit geringem Pflegebedarf. Damit erhalten Menschen, die sich in der Selbsthilfe organisieren, eher Leistungen auch zur Teilhabe, die für sie bislang verschlossen waren.

REFERENT: Wolfgang Wessels, Demenz-Service-Zentrum Ruhr

VERANSTALTER: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dirk Stahl

Tel. 02323 16 3462 | dirk.stahl@herne.de

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

17:00 UHR

**ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
MEDIENRAUM STATION 4**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Hausärzte und medizinisches Fachpersonal.

REFERENTIN: Dr. Swantje Küster

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Swantje Küster

swantje.kuester@elisabethgruppe.de

Entspannung durch (Aus)Malen

18:00 - 21:00 UHR

ORT: WERKSTATT ARTIG

Kaiserstraße 101 | 44629 Herne

THEMA: An diesem Abend kann jede Person teilnehmen, die auch von den neuen Ausmalbüchern für Erwachsene fasziniert ist. Diese kennt man aus seiner Kindheit und nun sind sie wieder modern. Sie kommen mit realen oder fantasievollen Motiven daher. Es ist eine tolle Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und einfach mal nur zu „Sein“ und mit Stiften zu malen. Nach etwas Theorie kommen wir zur Erprobung der Bücher. Es wird eine Gebühr in Höhe von 15,- EUR pro Person für Material und Getränke erhoben.

REFERENTIN: Sigrid Wille

VERANSTALTER: Werkstatt ARTig

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Wille | Kaiserstraße 101 | 44629 Herne

Tel. 02323 9871818 | crazycreative@gmx.de

Body Fit

Funktionelle Gymnastik und Cardiotraining

18:00 - 19:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER ROBERT BRAUNER SCHULE

Bergstraße 93b | 44625 Herne

THEMA: Body Fit richtet sich an alle, die Spaß an einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout haben. Nach einem Warm-Up werden Elemente aus Aerobic und Rückengymnastik mit gezielten Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen kombiniert. Body Fit ist eine Kombination aus Cardio- (Herz-Kreislauf-) und Kräftigungs-Training. Es schult die Kondition sowie die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384

Tischtennis – DIE Lifetime-Sportart für die ganze Familie

18:00 - 21:00 UHR

ORT: TURNHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE

Neustraße 16, zu erreichen jedoch nur über den rückwärtigen Parkplatz über die Von-der-Heydt-Straße / Poststraße

THEMA: Aktives „Schnupper-Tischtennis“ als Bewegungsangebot für die ganze Familie – ob alt, ob jung – mit unterschiedlichen Spielformen, z. B. „Roboter-Training“, auf Wunsch die Abnahme des TT-Sportabzeichens u.v.m.

REFERENT: Stefan Bartnik

VERANSTALTER: TTC Westfalia Herne 1992 e. V.

Kaiserstraße 23a, 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stefan Bartnik

Tel. 02323 23726 | stebaxxl@web.de

MO | 27. März 2017

Funktional Fitness - Crossfit

18:00 - 19:00 UHR

ORT: PARKPLATZ FORSTHAUS GYSENBERG

Gysenbergstraße 79 | 44627 Herne

THEMA: Funktional Fitness als cleveres Muskeltraining mit eigenem Körpergewicht unter Zuhilfenahme des einen oder anderen Trainingsgerätes. Es spart Zeit und ist dennoch sehr effektiv.

REFERENT: Karsten Kiepsch, Übungsleiter

VERANSTALTER: SC Westfalia 04 Herne - Triathlon

ANSPRECHPARTNER: Dr. Olivia Masek | Tel. 0176 78355313
o.masseck@westfalia-herne-triathlon.de

MädchenKram

25 Tipps & Tricks auf der Suche nach Dir selbst!

18:00 - 19:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: MädchenKram – für Mädchen 12+

Im MädchenKram geht es darum, wer DU bist und was Dich ausmacht! Begib Dich mit uns gemeinsam auf die Reise nach Dir Selbst und lass Dich überraschen ...

REFERENTIN: Nadine Grichel

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Grichel
Tel. 02325 44082, 0177 6560278 | nadine.grichel@herne.de

Bewegung vermindert Alterungsprozesse

18:30 - 20:00 UHR

ORT: SPORTJUGENDHAUS

Westring 263 | 44629 Herne

THEMA: Bewegung vermindert Alterungsprozesse oder nur wer sich bewegt, kann etwas erleben, lernen und leisten! Sie wollen noch lange selbstständig Ihr Leben bewältigen? Sie wollen sich über die wichtigsten Bewegungseffekte informieren? Sie wollen sich wieder täglich regelmäßiger bewegen? Sie wollen sich unter einfachsten Bedingungen bewegen? Sie wollen leichte und praktische Alltagsbeispiele ausprobieren? Dann sind Sie, Menschen ab 55 Jahre, herzlich eingeladen! Sie hören etwas von wichtigen Gesundheitseffekten regelmäßiger Bewegung! Sie erfahren, wie Sie sich in ihrem Lebensalltag leicht mehr bewegen können! Sie probieren einfache Alltagsbeispiele aus! Sie bekommen Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem Umfeld! Sie erfahren, wie Sie Ihre Bewegung suchen und finden können!

Jeder ist eingeladen zu kommen, schön wäre eine vorherige Anmeldung unter Tel. 02323 9180630.

REFERENT/IN: Dr. Klaus Balster, Petra Thiele
senioren@ssb-herne.de

VERANSTALTER: SSB-Koordinierungsstelle
„Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“

ANSPRECHPARTNER: Dr. Klaus Balster

Körper - Geist - Seele

Tactick Stick Fight

20:15 UHR

ORT: KSK HERNE

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Das Training ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Stockkampf zur Selbstverteidigung. Ein regelmäßiges Training sorgt für innere Gelassenheit und ein selbstbewusstes Auftreten. Bitte Socken und Trainingsbekleidung mitbringen. Zielgruppe: Menschen ab 40 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 0173 7243552.

REFERENT: Heinz-Werner Nowak

VERANSTALTER: KSK Herne e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Sylvia Werner | Tel. 0173 7243552

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59 € statt 89 €.

Terminvereinbarung ist erforderlich unter 02325 90120 oder 901223.

REFERENT/IN: Andreas Zänker, Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker

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





Klinikstraße Herne
Klinikstraße 34
Telefon 02323. 499 - 4

Klinikstraße Herne
Klinikstraße 7 - 8
Telefon 02323. 499 - 140

Vereinigungsleiter:
Rainer Wenzel
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Rüdiger Bittorf
Physikalischer:
Ralph Schiller-Winkel

Im Evangelischen Krankenhaus Herne stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgeischen Versorgung. Kompetente Ärzte bieten moderne Spezialverfahren (CT/MRT/Endoskopie, Kardiologie/Intensivmedizin, Geriatrie/Neurologie) auf höchstem Niveau.

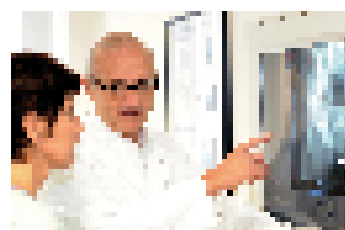
Für eine stationäre Patientenversorgung stehen im EvK Herne 1000 Betten zur Verfügung. Unser Ziel ist es, die Versorgung der Patienten zu verbessern und die Kosten zu senken.



Kompetente

Leistungen

Medizinische Versorgung



Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt: Prof. Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Altenheim - Pflege

Wohnheim

Chefarzt: Prof. Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Herz-Kreislauferkrankungen und Gefäßkrankheiten

Chefarzt: Prof. Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Neurologie

Chefarzt: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Transplantologie

Chefarzt: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Frakturklinik

Chefarzt: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Neurologie

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Neurologie

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Frakturklinik

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Chirurgie: Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Neurologie Herne

Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499 - 3333

Neurologie Herne, Herne, Herne

Dr. med. Rüdiger Bittorf

Telefon: 02323. 499

DIENSTAG

Fitness, Kraft und Entspannung für den Rücken

08:45 - 09:45 UHR + 10:00 - 11:00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | Herne

THEMA: Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und seinen Bewegungsradius vergrößern. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, hilft dabei Verspannungen zu lösen und sorgt für eine bessere Haltung. Die Teilnehmer/innen bekommen viele nützliche Anregungen die helfen, ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384

Hörtestaktion im Fachgeschäft + Schnellhörtests und Gewinnspiel vorm Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH

Hauptstraße 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests + Beratung angeboten. Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden.

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH | Hauptstr. 13 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel
Tel. 02325 932907 | herne.eickel@vitakustik.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

09:00 - 11:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Berliner Platz 4 | 44623 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 den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach sehr 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.

REFERENTIN: Heide Wullenkord

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

Migration und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit von Eltern und Kindern

09:00 - 16:00 UHR

ORT: GFI HERNE

Overwegstraße 32 | 44625 Herne

THEMA: Die Fortbildung für sozialpädagogische Fachkräfte aus dem Elementarbereich behandelt das Thema Gesundheit im Kontext von Migration. Ausgehend von der Frage, ob Migration ein erhöhtes gesundheitliches Risiko in sich birgt, werden unterschiedliche Einflussfaktoren, auch im kulturellen Zusammenhang, beleuchtet. Nicht zuletzt sollen Möglichkeiten der Prävention in der sozialpädagogischen Praxis herausgearbeitet werden.

REFERENTIN: Anne Altmeyer

Ethnologin und Fachkrankenschwester

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai
Tel. 02325 6589 313 | claudia.mai@herne.de

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne | www.hausderoptik.de

THEMA: Sehtest, Augenglasbestimmung, kostenlos inkl. Sehberatung.

REFERENT/IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra Tönnies

Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

Seniorengymnastik

09:15 - 10:15 UHR

ORT: BEWEGUNGSRAUM ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

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

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

REFERENTINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos
Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374 4000

Handmassage

09:30 - 11:00 UHR

ORT: FREIHERR-VOM-STEIN GRUNDSCHULE

Steinstraße 17 | 44652 Herne

THEMA: Nach der Reinigung der Hände werden die Hände mit Öl massiert. Anschließend erfolgt eine Pflege mit Handcreme. Die Handmassage ist eine kleine Möglichkeit der Entspannung im hektischen Alltag. Zielgruppe: Alle, die sich verwöhnen lassen wollen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten unter 02325 34312.

REFERENTEN: Die Massage wird von Schülerinnen und Schülern des ebk unter Aufsicht einer examinierten Krankenschwester durchgeführt.

VERANSTALTER: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 22 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Lorra-Berendes
c.lorra@ebk-herne.de

Händehygiene gemäß der Dermalux-Methode mit fluoreszierenden Dermalux-Testmitteln

09:30 - 11:00 UHR

ORT: FREIHERR-VOM-STEIN GRUNDSCHULE

Steinstraße 17 | 44652 Herne

THEMA: Anhand von Kreuz- und Händekontamination mit einer Dermalux-Testlotion werden „unsichtbare Verschmutzungen“ sichtbar gemacht (praktische Übungen). Ziel ist die Sensibilisierung für die große Bedeutung der Hände bei der Übertragung der Infektionen sowie für einfache prophylaktische Maßnahmen. Wegen begrenzter Kapazitäten wird um Anmeldung per E-Mail gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Carmen Schaub
Fachärztin für Allgemeinmedizin

VERANSTALTER: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 22 | 44652 Herne

Vier Viertel Gesundheit im Leben

10:00 - 17:00 UHR

ORT: AOK GESUNDHEITSZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit in verschiedenen Lebensabschnitten? Wir freuen uns auf Ihren Besuch und geben Ihnen gerne Antworten und Unterlagen mit. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 52932 ist erforderlich.

REFERENTEN: Team des AOK Kundencenters

VERANSTALTER: AOK NORDWEST Regionaldirektion

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries
Tel. 02323 144321 | Martina.Ries@nw.aok.de

Hautanalyse

10:00 - 12:30 UHR + 13:30 - 17:00 UHR

ORT: PINGUIN-APOTHEKE

Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

THEMA: Hautanalyse, Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird ermittelt. Zielgruppe: Menschen, die ihren Hautzustand testen möchten und eine geeignete Pflege wünschen.

REFERENTIN: Frau Müller, Kosmetik-Fachleiterin

VERANSTALTER: Pinguin-Apotheke | Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER/IN: Silvia Diko | Tel. 02323 12090
Marcus Petzokat | mpetzokat@t-online.de

Tag der offenen Tür | Hörsysteme

10:00 - 17:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH

Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Vorstellung neuer Hörsystemtechniken und Kommunikationsanbindungen. Raum und Zeit für Fragen, Diskussionen. Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden.

REFERENT: Axel Keßler, Audiologe (Fa. Phonak)

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH | Hauptstr. 13 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel
Tel. 02325 932907 | herne.eickel@vitakustik.de



Pflegeberatung

kostenfrei und trägerunabhängig in den drei Herner Pflegestützpunkten:

im Hause der KBS

Westring 219, 44629 Herne

☎ 02323 1406-13/-17

bei der Stadt Herne

Hauptstr. 360, 44649 Herne

☎ 02323 16-3081

im Hause der AOK NORDWEST

Hermann-Löns-Str. 54, 44623 Herne

☎ 02323 144-265

DIENSTAG

Yoga für Menschen mit Demenz

10:00 - 11:00 UHR

ORT: GÄSTEHAUS ST. ELISABETH

Standort Börnig | Widumerstr. 8 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit Demenz, die mit sanften Bewegungen zur Ruhe kommen möchten. Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Die Begleitung durch eine Bezugsperson ist möglich, wenn diese ebenfalls an der Yogastunde teilnehmen möchte.

REFERENTIN: Silke Mattelé | Tel. 02323 499 5360

VERANSTALTER: Bildungswerk e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Silke Mattelé

Tel. 02323 499 1920 | silke.mattelle@elisabethgruppe.de

Selbsthilfegruppe für Parkinsonbetroffene

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 Uhr 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 Parkinsonbetroffenen austauschen und bessere Kenntnisse 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 ist die Einschränkung 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 eingeleitete 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 durch das Gefühl, der Krankheit aktiv entgegenwirken zu können, gestärkt. Werden sie aktiv!

Um Anmeldung bei Frau Nieswandt per E-Mail oder telefonisch wird gebeten.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNER: Herr Sonnenschein

Tel. 02325 969 500 | selbsthilfe@drk-herne.de

Stress ist messbar: Machen Sie den Test!

10:00 - 17:00 UHR

ORT: SERVICECENTER BKK-VBU

Meesmannstraße 116 | 44807 Bochum

THEMA: Atmen Sie Ihren Stress weg. Messung der Herzratenvariabilität (HRV) mit anschließender Auswertung und persönlicher Beratung. Das Ergebnis zeigt, wie hoch das individuelle Stresslevel ist und welche Möglichkeiten bestehen, künftig besser gegen Stressfaktoren gewappnet zu sein. Um Voranmeldung per Tel. 0234 239549 2650 oder per E-Mail: michael.risthaus@bkk-vbu.de wird gebeten.

REFERENT: Michael Risthaus, Präventionsberater

VERANSTALTER: BKK-VBU | Meesmannstr. 116 | 44807 Bochum

ANSPRECHPARTNERIN: Michael Risthaus

Tel. 0234 239549 2650 | michael.risthaus@bkk-vbu.de

Lebensqualität erhalten

12:00 - 15:00 UHR

ORT: SOZIALSTATION WANNE-EICKEL

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Lebensqualität erhalten durch gute Information rund um die Pflege. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon mit Pflegebedürftigkeit befasst sind und auch an jeden, der sich einfach informieren möchte.

REFERENTINNEN: Rita Ludwig, Silvia Buß

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.

Sozialstation Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Rita Ludwig

Tel. 02325 928080 | r.ludwig@caritas-herne.de

Teufelskreis Armut / Arbeitslosigkeit und Krankheit

14:00 UHR

ORT: ZEPPELIN-ZENTRUM

Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Vortrag mit anschließender Diskussion über die Zusammenläufe von langfristiger Arbeitslosigkeit/Armut und dem Risiko zu erkranken.

REFERENTIN: Dagmar Spangenberg-Mades

VERANSTALTER: Beratungsstelle für Arbeitslose, Zeppelin-Zentrum

ANSPRECHPARTNERIN: Dagmar Spangenberg-Mades

Tel. 02325 60840 | her-kk-zeppelin-zentrum@kk-ekvw.de

Pitsch Patsch Nass im Wananas

14:00 - 16:00 UHR

ORT: WANANAS SPORT- + ERLEBNISBAD

Am Wananas 1 | 44649 Herne

THEMA: Wasserspaß. Wassergewöhnung. Für Eltern mit Kindern. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 75201 ist erforderlich.

REFERENTIN: Frau Bettenhausen

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

4/4 Plutosport/Plutofood für Teenies

14:00 - 16:30 UHR

ORT: PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Alles was rollt – Inliner, Roller, Kettcar – Geschicklichkeitskurs. Zur Stärkung kochen wir eine Frühlingssuppe.

REFERENT: Dieter Schaaf, Erzieher, Mitarbeiter im Stadtteilzentrum Pluto

VERANSTALTER: Stadtteilzentrum Pluto | Jugendförderung

ANSPRECHPARTNER: Dieter Schaaf
Tel. 02325 655657 | pluto@herne.de

Geselligkeit macht Appetit und kreativ

14:00 - 16:00 UHR

ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE DER ARBEITERWOHLFAHRT

AWO-Tagespflege | Poststr. 38 | 44629 Herne

THEMA: Kreativangebote für Senioren (Hand- und Bastelarbeiten) mit Anleitungstipps. Tipps zur gesunden Ernährung im Alter mit Hilfe von Fingerfood und Smoothfood inklusive Kostproben.

REFERENT/INNEN: Betreuungsassistenten und Mitarbeiter/innen der Tagespflege

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

ANSPRECHPARTNERINNEN: Anke Naumtschuk, Katrin Siever-Mölle
Tel. 02323 228433 | a.naumtschuk@awo-ruhr-mitte.de

Eine kleine Auszeit für Körper und Seele

14:00 - 16:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM STRÜNKED E BERTAKIDS

Bertastraße 18 | 44629 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Frauen/Mütter des FaZe Strünkede. Es bietet die Möglichkeit, für zwei Stunden der alltäglichen Hektik zu entfliehen und die Entspannung für sich zu entdecken. Auf dem Weg in die Entspannung begleitet die Heilpraktikerin Sevim Kaya.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Familienzentrum Strünkede in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum

ANSPRECHPARTNERIN: Jennifer Schulz
Tel. 02323 22066 | her-kiga-bertastrasse@kk-ekvw.de

Mit Fantasie zur Ruhe kommen

14:00 - 16:00 UHR

ORT: KATH. FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

THEMA: Im Alltag gibt es oft so viel zu tun, dass man vergisst, sich etwas Ruhe zu gönnen. Wir bieten die Möglichkeit, durch eine Fantasiereise das fehlende Stück Lebensqualität zu erlangen. Eingeladen sind Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren (kostenlos). Schriftliche Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Sabine Welling, Entspannungstrainerin

VERANSTALTER: Kath. Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Monika Bulinska
Tel. 02325 77969 | st.joseph.fz@googlemail.com

Sport mit Arthrose

14:00 - 16:00 UHR

ORT: TRAININGSRAUM ANNAVITA

St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und möchte die Möglichkeiten und Grenzen der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) veranschaulichen. Dabei haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, an unterschiedlichen Geräten Übungen unter therapeutischer Anleitung auszuprobieren. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 592 131 ist erforderlich.

REFERENT: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986 2450 | zptrs@elisabethgruppe.de



DIENSTAG

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung.
Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

Update Hypertonie 2017

15:00 - 16:00 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM DER ST. ELISABETH GRUPPE

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars werden den Teilnehmer/innen neueste Erkenntnisse in der Behandlung von Bluthochdruck erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Hypertoniker.

REFERENT: Prof. Dr. Klaus Kister

VERANSTALTER: Klinik für Innere Medizin, St. Anna Hospital

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Käbner
Tel. 02325 986 2101 | bettina.kaessner@elisabethgruppe.de

Ein schöner Moment im Schloss

15:00 - 16:30 UHR

ORT: EMSCHERTAL-MUSEUM

Schloss Strünkede | Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne

THEMA: Wir möchten Menschen mit Demenzerkrankung und ihre Begleitpersonen einladen, gemeinsam einen schönen Moment im Schloss zu erleben. Nach einem Kaffeetrinken zur Einstimmung begleiten wir Sie auf einem gemütlichen Rundgang durch die kulturhistorischen Ausstellungen. Gemeinsam entdecken wir, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht: Lernen Sie die ehemaligen Bewohner des Schlosses kennen, entdecken Sie die alten landwirtschaftlichen Geräte oder vielleicht sogar den Schatz von Strünkede.

Eine Anmeldung unter Tel. 02323 16 2388
oder E-Mail andrea.prislan@herne.de ist erforderlich.

REFERENTIN: Andrea Prislan

VERANSTALTER: Emschertal-Museum Schloss Strünkede

ANSPRECHPARTNERIN: Andrea Prislan
Tel. 02323 16 2388 | andrea.prislan@herne.de

„Fit 4 Fun“

Entspannung, Sport, Ernährung

15:30 - 18:00 UHR

ORT: „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Kinder zw. 6 - 12 Jahre

Montag: „Vitaminbomben“-Obst-Salate selbstgemacht

Dienstag: Ausflug ins Bowling-Center Bochum

Donnerstag: Mit allen Sinnen genießen ...

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

ANSPRECHPARTNERIN: marion.hindel@herne.de
Tel. 02325 375591 | alexandra.tisch@herne.de

Was ist Rheuma und welche Therapien gibt es?

15:00 - 16:30 UHR

ORT: VORTRAGSRAUM RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung erklären Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet, was Rheuma ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Sie richtet sich an Rheumapatienten und Interessierte. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 592 600 oder E-Mail physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de ist erforderlich.

REFERENTEN: Oberärzte, Rheumazentrum Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNER: PD Dr. Xenofon Baraliakos
Tel. 02325 592 709 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

SSB-Aktivtag „Sport der Älteren“

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

ORT: KULTURZENTRUM

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Mit dem traditionellen Aktivtag im LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ möchte der SSB alle Bürger/innen zu mehr Bewegung auffordern. Bewegung, Spiel und Sport helfen, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten und tragen zu einer erhöhten Lebensqualität bei. Kompetente Übungsleiter/innen aus Herner Sportvereinen geben praktische Anregungen zur Alltagsbeweglichkeit und motivieren, diese auszuprobieren. Besonders die Bereiche, die für die Älteren wichtig sind (Beweglichkeit, Sinnesorientierung, Kräftigung und Sturzprophylaxe), werden intensiv berücksichtigt. Wer sich regelmäßig bewegen möchte, bekommt Informationen über das vielfältige Angebotspektrum der Herner Sportvereine, in denen für jedes Interesse und Bedürfnis Bewegungs- und Sportangebote initiiert sind. Zu dieser Veranstaltung können sich alle Interessierten bei der Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ im Stadtsportbund Herne e. V. oder über einen Sportverein anmelden.

KOOPERATIONSPARTNER: AOK Herne, Verkehrswacht, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BÜZ) der Stadt Herne, Familien- und Kranken-

pflege, Herner Pflegestützpunkt, Örtliche Apotheke, Hausärztliche Gemeinschaftspraxis, Evangelisches Krankenhaus Herne. Eine Anmeldung ist erforderlich.

VERANSTALTER: Koordinierungsstelle im Stadtsportbund Herne e. V. „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“

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

Einführung in die Entspannung

15:45 - 16:45 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM EICKEL
Königstraße 43 | 44651 Herne

THEMA: Dem Stress mal für eine Stunde entfliehen? In entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen. Sie erhalten einen Einblick in Entspannungsverfahren und Annegret Graupe begleitet Sie auf eine Traumreise (für Erwachsene). Anmeldung telefonisch unter 02325 34312.

REFERENTIN: Frau Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

VERANSTALTER: Familienzentrum Eickel, städt. Kita Königstraße

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Scharpenberg
Tel. 02325 34312 | kita.koenigstrasse@herne.de

4/4 Lebensqualität auch noch am Lebensende Wie kann ich in Gesundheit dafür vorsorgen?

16:00 - 17:30 UHR

ORT: AMBULANTER HOSPIZ- UND PALLIATIVDIENST
Bahnhofstr. 137 | 44623 Herne

THEMA: Jeder wird irgendwann im Leben mit Krankheit, Demenz, Sterben, Tod und Trauer konfrontiert. Wie kann man dennoch Lebensqualität empfinden? Wer kann mich unterstützen und mir konkrete Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen? Welche Rolle spielen hier die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht? Nach dem Impulsvortrag haben Sie die Möglichkeit, sich zu dem Thema weiter zu informieren, welches Sie am meisten bewegt. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen empfangen Sie an den vier Info-Stationen „Patientenverfügung“, „Demenz“, „Trauer“ und „Hilfsangebote in Herne“.

REFERENTIN: Angelika Severin

VERANSTALTER: Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst (AHPD)

ANSPRECHPARTNERIN: Karin Leutbecher
Tel. 02323 988 290 | info@ahpd-herne.de



Der Wittekindshof bietet für Menschen mit Behinderung in Herne:

- Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)
- Ambulant Unterstütztes Wohnen für Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung
- Heilpädagogische Familienhilfe: Beratung und Hilfen für Familien von Kindern mit Behinderung
- Tagesstrukturierende Angebote (TSA)
- Stationär Unterstütztes Wohnen für Menschen mit geistiger Behinderung, sozial-emotionalem und pflegerischem Unterstützungsbedarf
- Spezialisierte Angebote für Menschen mit dem Prader-Willi-Syndrom (PWS):
 - Beratung und ambulante Unterstützung für Betroffene und Angehörige
 - Stationär Unterstütztes Wohnen

Kontakt

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Bernd Samson | Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne

Telefon (02323) 919 26 47 | herne@wittekindshof.de | www.wittekindshof.de

DIENSTAG

Auf zwei Rädern in den Frühling

16:00 - 17:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44623 Herne

THEMA: Instandhaltung und Reparatur von Fahrrädern für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren. Material für Reparatur und Instandhaltung muss mitgebracht werden und wir reparieren dann gemeinsam das Fahrrad. Beratung zum Thema „Verkehrssicherheit“. Einstellen von Lenker und Sattel auf die individuelle Körpergröße.

Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.

REFERENT: Mattheus Gridas

VERANSTALTER: Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNER: Mattheus Gridas

Tel. 02323 44082 | mattheus.gridas@herne.de

Kinderunfälle - Wie sie entstehen und wie ich mein Kind schützen kann

16:00 UHR

ORT: MARIENHOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Widumer Straße 8 | 44627 Herne

THEMA: Anhand von statistischen Daten und konkreten Fallbeispielen erläutert der Referent die Besonderheiten kindlicher Unfälle. Es werden praktische Tipps zur Unfallverhütung im Haushalt, auf der Straße sowie im Fahrzeug gegeben. Ebenso geht es um Maßnahmen der ersten Hilfe. Die Veranstaltung richtet sich an Erzieher/innen, Eltern, Großeltern, Kinderbetreuer/innen und interessierte Laien. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENT: Univ.-Prof. Dr. Ralf-Bodo Tröbs

VERANSTALTER: Marienhospital Herne
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

ANSPRECHPARTNER/IN: Frau A. Wieneck-Atsch | Tel. 02323 499 2451
Prof. Dr. Ralf-Bodo Tröbs
ralf-bodo.troebs@elisabethgruppe.de

Feldenkrais

16:00 - 17:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

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

THEMA: Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes Verfahren. Durch die kinästhetische und propriozeptive Selbstwahrnehmung lassen sich grundlegende Funktionen des Körpers verbessern und Schmerzen reduzieren. Maximal 10 Teilnehmer/innen, um Anmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

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

Rauchfrei leben

16:30 - 17:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

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

THEMA: Bei dieser Veranstaltung wird das Tabakentwöhnungsprogramm vorgestellt. Das Programm richtet sich an alle erwachsenen Raucher/innen, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören und zukünftig rauchfrei sein wollen. Wir arbeiten nach einem praxisbewährten Therapieprogramm. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Verhaltens- und Nikotinersatztherapie. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände. Es bietet eine professionelle Unterstützung auf dem Weg in das rauchfreie Leben.

REFERENTINNEN: Sozialarbeiterin Verena Siewitz
Dipl.-Psychologin Irina Gettmann

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Verena Siewitz
verena.siewitz@elisabethgruppe.de
Irina Gettmann | irina.gettmann@elisabethgruppe.de
Tel. 02325 61665

Musikalisches Gedächtnistraining

16:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK, CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot ist für Jedermann. Mit Volks- und Bewegungsliedern trainieren wir unser Gedächtnis. Um Anmeldung wird gebeten per Telefon oder E-Mail bis 20.03.2017!

REFERENT: H. Scheitza

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark, Casino

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

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

16:30 - 18:00 UHR

18:00 - 19:30 UHR

19:30 - 21:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen, offen für Menschen mit Behinderungen. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

REFERENTINNEN: Übungsleiter/innen und Gruppenhelfer/innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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

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

Rehasport bei Übergewicht

17:00 - 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE

Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Laut Weltgesundheitsorganisation gilt Übergewicht (Adipositas) als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat können die Folge von starkem Übergewicht sein. Die Lebensqualität ist massiv eingeschränkt. Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen, ist eine Umstellung der Ernährung genauso wichtig wie die Veränderung des Bewegungsverhaltens. Durch regelmäßiges Training wird der Stoffwechsel effektiv angeregt. Fettgewebe wird reduziert und Muskeln werden aufgebaut. Zudem hat regelmäßiger Sport positive Auswirkungen auf Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt, das seelische Wohlbefinden steigt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTIN: Monika Pusch

VERANSTALTER: ReVital e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße

Tel. 02323 498 2410 | revival@evk-herne.de

Hockergymnastik mit dem Theraband

18:00 - 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE OTTO-HAHN-GYMNASTIUM

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Die Morbus Bechterew-Gruppe Herne bietet Rehasport an. Vor allem sollen 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

Selbstverteidigung

19:00 - 20:00 UHR

ORT: KSK-HERNE E. V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Selbstverteidigungstechniken und -taktiken. Workshop für Frauen und Männer ab 18 Jahren. Eine Anmeldung unter Tel. 0172 1523515 ist erforderlich.

REFERENTEN: Uwe Pott, Karate Großmeister und Jurist Andreas Heeger, Karate Meister, Gestaltungstechnischer Assistent

VERANSTALTER: KSK Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Andreas Heeger

Tel. 0172 1523515 | info@ksk-herne.de

Wie nehme ich Medikamente richtig ein?

19:00 UHR

ORT: PINGUIN-APOTHEKE

Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

THEMA: Wie nehme ich Medikamente richtig ein, Vortrag, Zielgruppe: Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen.

REFERENTIN: Dr. Kerstin Boje-Petzokat, Pinguin Apotheke

VERANSTALTER: Pinguin-Apotheke | Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER/IN: Marcus Petzokat, Silvia Diko

Tel. 02323 12090 | mpetzokat@t-online.de

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in Erziehung, Beratung, Therapie und Selbsthilfe

19:00 - 21:15 UHR

ORT: ROSA STRIPPE E. V.

Kortumstraße 143 | 44787 Bochum

THEMA: Der Themenabend richtet sich an haupt- und ehrenamtlich pädagogisch Tätige und andere Interessierte.

Folgende Themen werden im Mittelpunkt stehen:

- Sexuelle Orientierungen und Identitätsentwicklung
- Coming-out und Entwicklungsmodelle nicht heterosexueller Identitäten
- Heteronormative Mehrheitsgesellschaft und internalisierte Homonegativität
- Fragen aus der Praxis

REFERENTEN: Markus Chmielorz, Dipl. Päd., systemischer Therapeut/Familientherapeut (DGSF)

VERANSTALTER: Rosa Strippe e. V.

ANSPRECHPARTNER: Markus Chmielorz

Tel. 0234 640 46 21 | mchmielorz@rosastrippe.de

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59 € statt 89 €.

Terminvereinbarung ist erforderlich unter 02325 90120 oder 901223.

REFERENTEN: Andreas Zänker, Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker

Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

MITTWOCH

Judo-Schnuppertraining der Europa-Grundschule Königstraße

08:00 - 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für Schülerinnen und Schüler der Europa-Grundschule Königstraße.

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

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Europa-Grundschule Königstraße

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

Landart

08:30 - 13:00 UHR

ORT: KUNSTHAUS CRANGE
Jugendkunsthochschule Wanne-Eickel e. V.
Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

THEMA: Der Workshop Landart wird sich mit der Kunst im öffentlichen Raum und hier im speziellen mit der Kunst und der Natur beschäftigen. Eine große Rolle in dieser künstlerischen Disziplin spielt der sensible Umgang mit der Natur, die genaue Wahrnehmung, die bedachte Bewegung im Naturraum und die Umsetzung des Wahrgenommenen in Naturraum belasteten Kunstwerken aus natürlichen Materialien. Hier arbeiten unsere Dozentin Maja Herenz und unser Dozent Torsten Kropp mit Kindern im Alter von 7 - 12 Jahren in der Natur im Umfeld des Kunsthauses Crange. Die jungen Künstlerinnen und Künstler stecken, flechten, bauen und fotografieren ihre Kunstwerke. Dieses Angebot richtet sich an Grund- und weiterführende Schulen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENT/IN: Torsten Kropp, Künstler | Maja Herenz, Künstlerin

VERANSTALTER: Jugendkunsthochschule Wanne-Eickel e. V.
in Kooperation mit der Laurentiuschule

ANSPRECHPARTNERIN: Doreen Becker
Tel. 02325 51515 | projekte@jks-wanne-eickel.de

Wandern als Therapie

08:30 UHR

**TREFFPUNKT: HAUPTINGANG
ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL**
Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Wanderung durch die heimische Industriekultur. Am Haupteingang des St. Marien-Hospital Eickel brechen wir auf in Richtung Bochum-Hofstede und wandern über Hamme und den Westpark bis zur Jahrhunderthalle. Nach einer Einkehr führt der Weg weiter über ein Stück der Erzbahntrasse bis Hordel. Dort geht es durch die Kappsolonie und anschließend wieder in Richtung Eickel zum Ausgangspunkt. Entlang des Weges liegen viele Bauwerke aus der Blütezeit von Kohle und Stahl. Jedoch verläuft die Wanderstrecke der lauten und schmutzigen Industrie vergangener Tage zum Trotz größtenteils entlang der frühlingsfrischen Natur über ruhige Wege und Nebenstraßen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTEN: Thomas Grams und die Jakobusgruppe des St. Marien Hospital Eickel

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

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Dr. Beate Bireseck, Sina Allkemper,
Wilhelm Hamer, Marcus Wolter | Tel. 02325 374 5154

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 18:30 UHR

TREFFPUNKT: HAUS DER OPTIK
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest, Augenglasbestimmung, kostenlos inkl. Seherberatung.

REFERENT/IN: Dipl.-Ing (FH) Sandra Tönnies und
Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

Ihr persönlicher Venencheck

09:00 - 13:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS HERNE
Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Tun Ihre Venen noch alles für Sie? Mit moderner Licht-Reflexions-Rheographie prüfen wir an diesem Tag ganz individuell Ihre Venen. Diese Untersuchung ohne Risiken erlaubt eine orientierende Aussage über die Funktion Ihrer Beinvenen. Als Ergebnis der Messung kann unter anderem herausgefunden werden, ob Ihre Venenklappen ordnungsgemäß funktionieren.

REFERENT/IN: Annika Schulz, Kompressionsberaterin
Peter Surmann, OFA Bamberg GmbH

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | Tel. 0231 56181
herne@san-kraft.de



Hörtestaktion im Fachgeschäft + Schnellhörtests mit Gewinnspiel vor dem Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH

Hauptstraße 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests + Beratung angeboten.
Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden.

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel | Tel. 02325 932907
herne.eickel@vitakustik.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

09:30 - 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 den Verlauf der 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 deren 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: Beatrix Jungmann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

Laufwunder Herne Mitte - kids

09:30 - 13:30 UHR

ORT: SPORTPLATZ SCHAEFERSTRASSE

Schaeferstraße | 44623 Herne

THEMA: Grundschulkinder 3. und 4. Klasse. Im Rahmen des Laufwunders können die gemeldeten Kinder ein Laufabzeichen erwerben. Ziel ist es, 15, 30 oder 60 Minuten zu laufen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENT: Rüdiger Döring (Stadt Herne)

VERANSTALTER: Stadt Herne - SSB/Sportjugend Herne
- AOK NORDWEST

ANSPRECHPARTNER/INNEN:

Stadt Herne: Rüdiger Döring

Tel. 02323 16 4258 | ruediger.doering@herne.de

SSB: Petra Herrmann Kopp | Tel. 02323 53693

hernebewegt@ssb-herne.de

AOK: Martina Ries | Tel. 02323 144321

Martina.Ries@nw.aok.de

Vier Viertel Gesundheit im Leben

10:00 - 17:00 UHR

ORT: AOK GESUNDHEITZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit in verschiedenen Lebensabschnitten? Wir freuen uns auf Ihren Besuch und geben Ihnen gerne Antworten und Unterlagen mit.

REFERENTEN: Team des AOK Kundencenters

VERANSTALTER: AOK NORDWEST Regionaldirektion

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144321
Martina.Ries@nw.aok.de

Venenmessung

10:00 - 12:30 UHR UND

13:30 - 17:00 UHR

ORT: PINGUIN-APOTHEKE

Bahnhofstraße 7 | 44623 Herne

THEMA: Zielgruppe: Menschen mit häufig müden, schweren Beinen. Telefonische oder persönliche Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Silvia Diko, PTA Pinguin-Apotheke

VERANSTALTER: Pinguin-Apotheke

ANSPRECHPARTNER/IN: Marcus Petzokat, Silvia Diko
Tel. 02323 12090 | mpetzokat@t-online.de

Reha-Sport Orthopädie

10:00 UHR

ORT: FALKSCHULE

Castroper Straße 184 | 44627 Herne

THEMA: Gleichgewicht, Sturzprophylaxe

REFERENTIN: Margarete Steinbach

VERANSTALTER: TBS

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02305 62163

MITTWOCH | 29. März 2017

Gesund und lecker

10:00 - 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Leckere Vitamine! Schüler der Klasse 3 a der katholischen Grundschule an der Bergstraße und Bewohner/innen der Einrichtung zaubern gemeinsam eine leckere „Vitaminbombe“ – Obstsalat der besonderen Art. Anmeldung erforderlich unter Tel. 02325 969 0.

REFERENTIN: Svenja Nieswandt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark | Casino

ANSPRECHPARTNERIN: Svenja Nieswandt

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

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 - 11:00 UHR

ORT: KONFERENZRAUM | ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung der Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem bietet die Veranstaltung Übungen zu den Bereichen Wortfindung und Formulieren. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTINNEN: Ergotherapeutin Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos

Tel. 02325 374 4000

Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 - 10:45 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Aufenthaltsraum M3

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Birgit Peters informiert in dieser Veranstaltung darüber, wie das eigene Wohlbefinden gesteigert werden kann. Eingeladen sind alle, die sich für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden interessieren. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Birgit Peters

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Peters | Tel. 02325 374 2300

Die Selbsthilfegruppe der türkischen Frauen lädt ein

10:00 - 13:00 UHR

ORT: KARL-HÖLKESKAMP-HAUS

Breddestraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Frauen mit Migrationshintergrund, deren Angehörige von körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen betroffen sind, haben sich als Selbsthilfegruppe organisiert. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Türkan Gedik | Tel. 02323 9524 17

t.gedik@awo-ruhr-mitte.de

Wir achten auf unsere Gesundheit. Welche Krankenkasse unterstützt uns dabei?

Berechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil mit Bonus, Gesundheitskonto und Wahlтарifen unter: www.ikk-classic.de

Kostenlose IKK-Servicehotline: 0800 455 1111



Jetzt wechseln!



PRAXISOLIVIER
ZAHNARZT IN HERNE

DIE ZEITEN ÄNDERN DICH

Bei der Mundgesundheit sind die Deutschen **Weltspitze**. Heute strahlen doppelt so viele Menschen mit einem **kariesfreien Gebiss** wie 1997 (Quelle: aerztezeitung.de).

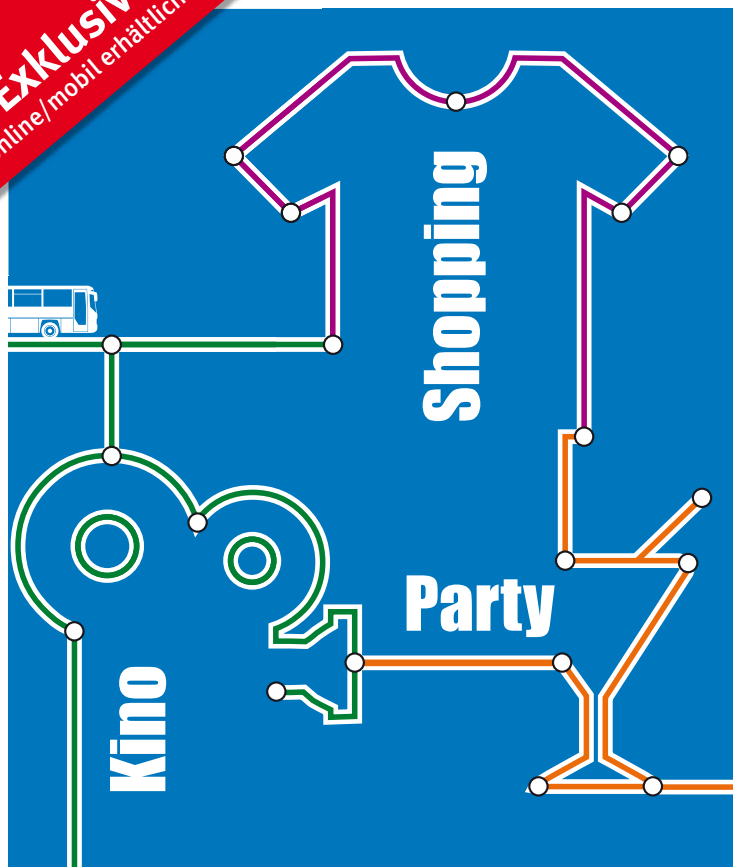
Wie wir das gemeinsam mit unseren Patienten erreichen? Mit einer **ausführlichen Beratung** und einer daraus resultierenden **optimalen Behandlung**. **BISS BALD!**

Zahnarzt
Dr. Tim Olivier, MSc
Master of Science - Parodontologie

Bochumer Str. 38 / 44623 Herne
E-Mail: info@zahnmedizin-herne.de
Telefon: 023 23 / 411 27

www.zahnmedizin-herne.de
Folgen Sie uns auf facebook:
facebook.com/zahnmedizin.herne

Exklusiv
online/mobil erhältlich



Das HappyHourTicket für 2,99 €

Zum Shoppen, ins Kino, zur Party.

- Das Ticket für Bus & Bahn in deiner Stadt
- Täglich von 18 Uhr bis 6 Uhr

Mehr Infos unter
www.hcr-herne.de



MITTWOCH

29. März 2017

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 Parkinson, ins Gespräch kommen, Fragen beantworten. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENT: Hans-Peter Meyer

VERANSTALTER: Parkinson-Selbsthilfegruppe

ANSPRECHPARTNER: Hans-Peter Meyer | Tel. 02323 82349

Einführung in das Nordic Walking

13:00 - 14:00 UHR

TREFFPUNKT: HAUPTINGANG ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

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/INNEN: Physiotherapeut Stefan Dommer, Physiotherapeutin Birgit Ausmeier, Sport- und Bewegungstherapeutin Inga Henning, Tel. 02325 374 5158

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

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Stefan Dommer, Birgit Ausmeier, Inga Henning | Tel. 02325 374 5158

Gesund leben in Deutschland - Infos für Eltern

14:00 - 17:00 UHR

ORT: DRK HAUS

Berliner Platz 4 | 44623 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Familien mit Fluchthintergrund: Gesundheitsvorsorge in Deutschland, Gesundheitsaufklärung (z. B. U-Untersuchungen, Impfungen), Verhalten im Notfall (Unfall, Vergiftung), Beantwortung alltagspraktischer Fragen zum Thema Gesundheit (z. B. einen Arzt zu finden, Medikamente einkaufen, Notdienste und Notapotheken), Hilfen für Kinder (Logopädie, Ergotherapie, psychotherapeutische Hilfe finden).

REFERENTIN: Maike van Doorn-Kaivers

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V. in Kooperation mit der Initiative Neubeginn.Ruhr

ANSPRECHPARTNERIN: Jurina Urban | Tel. 02325 969 500
j.urban@drk-herne.de

A walk in the park

14:00 - 16:00 UHR

ORT: DRK-ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSGRUBER PARK

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den angrenzenden Königsgruber Park zur Förderung der Begegnung mit anschließendem Kaffeetrinken im Altenhilfzentrum. Eine Anmeldung ist erforderlich: Rezeption AHZ Tel. 02325 969 0.

REFERENT: Gerd Bollmann

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969 500 | info@drk-herne.de

Bauchaortenaneurysma

Die tickende Zeitbombe

14:00 - 16:00 UHR

ORT: GEFÄSSAMBULANZ

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Info-Nachmittag mit Demonstrationsuntersuchungen und persönlichem Gespräch für alle interessierten Bürger/innen.

REFERENTEN: Ärzte der Klinik sowie Chefarzt Dr. Damirchi, Klinik für Gefäßchirurgie

VERANSTALTER: Dr. Shoaeddin Damirchi, Klinik für Gefäßchirurgie

ANSPRECHPARTNER: Sekretariat Klinik für Gefäßchirurgie
Tel. 02323 4982027 | s.damirchi@evk-herne.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Einführung in das Spiel „Minigolf“ und „Boule“ für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Eine Anmeldung ist erforderlich.

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier
Tel. 0172 5655513 | LBMRB@web.de

Yoga

14:00 - 15:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | BEWEGUNGSRAUM

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

THEMA: Einführung in das therapeutische Yoga. Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Bekleidung wird empfohlen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENT: Werner Koberstein

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

ANSPRECHPARTNER: Werner Koberstein | Tel. 02325 374 3200



Herzlich willkommen im CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten in Herne!

Wir begrüßen Sie herzlich und freuen uns, Sie aufmerksam zu umsorgen. Sie können sicher sein: **Hier hat Lebensfreude auch im Alter ihren Platz!**

So individuell wie Ihre Bedürfnisse ist auch unsere Beratung. In einem persönlichen Gespräch finden wir genau das Wohn- bzw. Pflegemodell, dass zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:



Betreutes
Wohnen



Stationäre
Pflege



Kurzzeit-
pflege



Verhinderungs-
pflege



Demenz-
pflege



Ambulanter
Dienst



Hauseigene
Küche



Öffentl. Café/
Restaurant



Bewegungs-/
Ergotherapie



Vielfältige
Veranstaltungen

CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Straße 1a-d

44651 Herne

Telefon: 02325 961-0

E-Mail: amvolksgarten@korian.de

www.korian.de



Ein Unternehmen der **KORIAN** Gruppe



Ihr Fußspezialist

Andreas Zänker Orthopädie-Schuhtechnik

bis 27.03.
31.03.2017

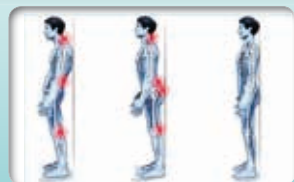
**KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D
MIT HALTUNGSANALYSE NUR 59,00 € STATT 89,00 €**

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 27.03. bis zum 31.03.2017 bieten wir Ihnen **30,00 Euro Rabatt** auf die Vabene Balance 3D Körperversmessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

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

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

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



Geeignet für:

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

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

MITTWOCH

Rundgang durch den Flottmann-Skulpturen-Park für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

14:00 - 16:00 UHR

ORT: FLOTTMANN-HALLEN HERNE

Flottmann-Skulpturen-Park
Straße des Bohrhammers 5 | 44625 Herne

THEMA: Während des gemeinsamen Spaziergangs durch den Flottmann-Skulpturen-Park schauen wir bewusst auf die Kunstwerke am Wegesrand. Das sinnliche Erleben und die Freude an Kunstwerken gehen nicht verloren, selbst wenn es Menschen schwer fällt sich zu erinnern. Wir sehen uns die Kunstwerke an und reden über das, was wir sehen. Anschließend belohnen wir uns mit Kaffee und Gebäck in den Räumen der Flottmann-Hallen. Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Erika Porsch, Kunstvermittlerin

VERANSTALTER: Flottmann-Hallen Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Erika Porsch | Tel. 02323 452432
erika@porsch-herleermann.de

Entdecke die Welt der Lebensmittel mit der Kita-Ideen-Box der Verbraucherzentrale

14:00 - 18:00 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE NRW, BS HERNE

Zimmer 427 in der 4. Etage
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Essen und Trinken gehören in der Kita zum Alltag und wirken sich prägend auf das Essverhalten der Kinder aus. In dem Workshop lernen sie, was zur Ernährungsbildung in der Kita gehört und wie sich Ess-Situationen unterstützend gestalten lassen. Wir stellen Ihnen das praxiserprobte Instrument zur Ernährungsbildung, die Kita-Ideen-Box, vor. Sie lernen zahlreiche Ideen und Arbeitshilfen für Ernährungsbildungsaktionen und -projekte kennen und erhalten Impulse für eine aktive Einbeziehung der Eltern. Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTEN: N.N. Verbraucherzentrale NRW

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Veronika Hensing
Tel. 02323 960 4250 | herne@verbraucherzentrale.nrw

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

Sanfte Klänge zur Entspannung und innerem Ausgleich

14:30 - 16:00 UHR

ORT: EV. FAMILIENZENTRUM SCHARPWINKELRING

Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

THEMA: Für Eltern, Großeltern und Miterziehende. Stärkung der Körper-, Sinnes- und Selbstwahrnehmung. Tiefe Entspannung erzeugt Ruhe und Erholung. Innere Harmonie kann entstehen. Gearbeitet wird mit Klangschalen. Um Anmeldung telefonisch oder per E-Mail an her-kiga-scharpwinkelring@KK-eKv.w.de wird gebeten.

REFERENTIN: Eveline Haase, Heilenergetikerin

VERANSTALTER: Eveline Haase, Praxis und Atelier Lebensgarne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Eveline Haase | Tel. 02325 9308775
kontakt@lebensgarne.de, Ute Gronski | Tel. 02325 5455

Entspannung mit Mandala

15:00 - 16:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

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

THEMA: Der Begriff Mandala entstammt der alten indischen Hochsprache Sanskrit und bedeutet Kreisbild oder Kreis, um dessen Kern sich alles dreht. Es ist eine Entspannungstechnik, welche die Konzentration und Kreativität, aber auch Meditation und stilles Nachdenken unterstützt. Ein Mandala ist immer nach einer bestimmten Ordnung aufgebaut und schafft dadurch auch Ordnung im Kopf. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Eine für jedermann leicht erlernbare Technik. Eine Anmeldung unter Tel. 02323 499 1430 ist erforderlich.

REFERENTIN: Daniela Bastuck

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Franke-Wozniak | Tel. 02323 499 1430
petra.franke-wozniak@elisabethgruppe.de
Tina Günther | Tel. 02323 499-1430
tina.guenther@elisabethgruppe.de



Autogenes Training mit Klangschalen

15:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | MEDIENRAUM

Marienstr. 2 | 44651 Herne

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

REFERENT: Hubert Klein

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

ANSPRECHPARTNER: Hubert Klein, Sozialarbeiter
Tel. 02325 374 5102 | hubert.klein@elisabethgruppe.de

Pilates

15:00 - 16:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

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

THEMA: Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur, besonders der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Veranstaltung ist für Anfänger geeignet. Maximal 10 Teilnehmer/innen, Anmeldung daher erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTIN: Nina May-Oversberg

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

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

Von Patienten für Patienten

Meine Erfahrungen nach minimal-invasiver Tumoroperation

16:00 - 18:00 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM DER ST. ELISABETH GRUPPE

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Patienten berichten von ihren Erfahrungen mit großen Bauchoperationen (Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse) mit „Schlüssellochtechnik“. Dr. Abayrak und sein Team stehen für sämtliche Fragen zu Operationstechniken zur Verfügung.

REFERENT: Dr. Abayrak und sein Team

VERANSTALTER: St. Anna Hospital, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986 2051 | chirurgie@annahospital.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Weißenberger
Tel. 02325 985 2051 | chirurgie@annahospital.de

Dance like nobody's watching

16:00 - 17:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: Tanzangebot für Mädchen & Jungen ab 10 Jahren ... im Vier-Viertel-Takt! Auf die Plätze fertig – Tanzen! Du hast Lust, neue Moves zu lernen? Dann schau vorbei! Wir tanzen zu Hip Hop Musik & freuen uns immer über Mädchen und Jungen, die unsere Leidenschaft teilen!!!

REFERENTIN: Nadine Grichel

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Grichel | Tel. 02325 44082
und 0177 6560278 | Nadine.grichel@herne.de

Gelenkulterschall und praktische Vorführung

16:00 - 18:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Ambulanzbereich | Claudiusstraße 45 7 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung bieten Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet eine praktische Vorführung von Gelenkulterschall. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 592 131 ist erforderlich.

REFERENTEN: Oberärzte, Rheumazentrum Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNERIN: PD Dr. Xenofon Baraliakos
Tel. 02325 592 709 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

Frauengesundheit im Alter

16:00 UHR

ORT: FRAUENKLINIK EVK HERNE

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Vortragsreihe über Frauengesundheit ab den Wechseljahren. Verschiedene Themen werden angesprochen wie Osteoporose, Schwindel/Stürze, Wechseljahre, Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz, Obstipation.

REFERENTEN: Frauenklinik EVK Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

VERANSTALTER: Frauenklinik EVK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Chefärztin L. Korca
Tel. 02323 4982041 | l.korca@evk-herne.de



MITTWOCH | 29. März 2017

Kräutermasken

16:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir stellen Gesichtsmasken aus verschiedenen Kräutern und Ölen her und wenden diese Masken anschließend an. Das Angebot ist für Jedermann. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTIN: Frau Bumann

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark, Casino

ANSPRECHPARTNERIN: Svenja Nieswandt

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

Ergotherapie und Physiotherapie bei rheumatischen Erkrankungen

16:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen wird die Ergotherapie und Physiotherapie hinzugezogen. Im Rahmen dieser Veranstaltung informieren erfahrene Ergotherapeuten/innen und Physiotherapeuten/innen über ergotherapeutische und physiotherapeutische Konzepte in der Behandlung von Rheuma. Anschließend können die Teilnehmer/innen an einer Führung durch das Rheumazentrum Ruhrgebiet teilnehmen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Rheumapatienten/innen und Interessierte. Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTINNEN: Ergotherapeutin/Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

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

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

16:30 - 18:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE

Rhein Herne Kanal nahe Steag-Kraftwerk

THEMA: „Finde heraus was gut für dich ist!“ Drachenbootschnuppertour ab 14 Jahre, auch für Familien geeignet. Teilnehmerzahl 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; sowie dem 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, zwei Paar Schuhe und Handtuch). Weitere Infos unter: www.ct-wanne.de. Anmeldung zwingend erforderlich unter drachenboot@ct-wanne.de.

REFERENTIN: Ines Slembek

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

Kooperationsveranstaltung mit dem KI der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER/IN: Ines und Gregor Slembek | Tel. 0172 5471180 und 02325 48935 | drachenboot@ct-wanne.de

Glücksspielsucht

17:00 UHR

ORT: LEBENSILF HERNE

Viktor-Reuter-Straße 19-21 | 44623 Herne

THEMA: Glücksspielsucht: Informationen und Beratung für Angehörige und Spielsüchtige.

REFERENTIN: Ulrike

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike | Tel. 0178 2327306



BARMER

Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie!

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

BARMER Herne
Ihr Ansprechpartner:
Rene Ostwald
Freiligrathstraße 19
44623 Herne
Tel. 0800 333004 503-567*
rene.ostwald@barmer.de

Infos unter
www.barmer.de/s050015

Ein kostenloses Angebot der
BARMER Pflegekasse.

 – Pflegekasse –

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

Pflege, Betreuung und Beratung: immer an Ihrer Seite ... seit 1921.

Professionelle Pflege und Betreuung

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



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

ASB-Kurzzeitpflege in Holsterhausen

In der ASB-Kurzzeitpflegeeinrichtung in Holsterhausen können Seniorinnen und Senioren, die zuhause gepflegt werden, für einige Tage oder Wochen betreut werden.

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

Hilfe und Pflege zuhause

Unser ambulanter Pflegedienst betreut und pflegt Sie auch in der eigenen Wohnung und richtet sich dabei ganz nach Ihren Bedürfnissen.



Kompetente Beratung

Bei allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung steht Ihnen das ASB-Infobüro kompetent zur Seite: **02323 9190-23**



Arbeiter-Samaritanen-Bund

Für die Region...

www.asb-herne-gelsenkirchen.de



MITTWOCH

Die eigene Lebensqualität steigern. Bietet die Osteopathie eine Lösung?

17:00 UHR

ORT: NATURHEILPRAXIS SCHEUNEMANN

Bahnhofstraße 7a | seitr. Eingang City-Center | 44623 Herne

THEMA: „Leben ist Bewegung“ ist ein Leitsatz der Osteopathie. Der Begründer Dr. Andrew Taylore Still entwickelte durch sein fundiertes Wissen wichtige Grundlagen. Der Körper besteht aus unzähligen, miteinander verbundenen Strukturen. Beschwerden durch funktionelle Störungen und Blockaden, häufig in Verbindung mit Schmerzen, werden durch den Therapeuten manuell (mit den Händen) therapiert und somit wieder in Bewegung gebracht. Im Vortrag wird die Osteopathie, eine immer bekannter werdende Behandlungsmethode, näher erklärt. Wer darf sie anwenden und wann ist es sinnvoll? Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTIN: Heilpraktikerin Martina Scheunemann

VERANSTALTERIN: Heilpraktikerin Martina Scheunemann

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Scheunemann

Tel. 02323 2072972 | info@Heilpraktikerin-Scheunemann.de

Wie fit sind Sie?

Wir können es Ihnen sagen!

17:00 - 18:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

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

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung testen die Referent/innen Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination und beraten Sie gerne rund um das Thema Fitness und Gesundheit. Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENT/INNEN: Christopher Schuch, Monique Bleck, Ruth Hörner, Rainer Müller, Dominik Speicher, u. a.

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592 600
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

Pflege zu Hause – Wer erklärt mir wie's geht?



Caritasverband
Herne e.V.



Unsere Sozialstationen – Fragen Sie uns einfach:
Herne 02323 92960-60 Wanne-Eickel 02325 9280-80 ambulante-pflege-herne.de

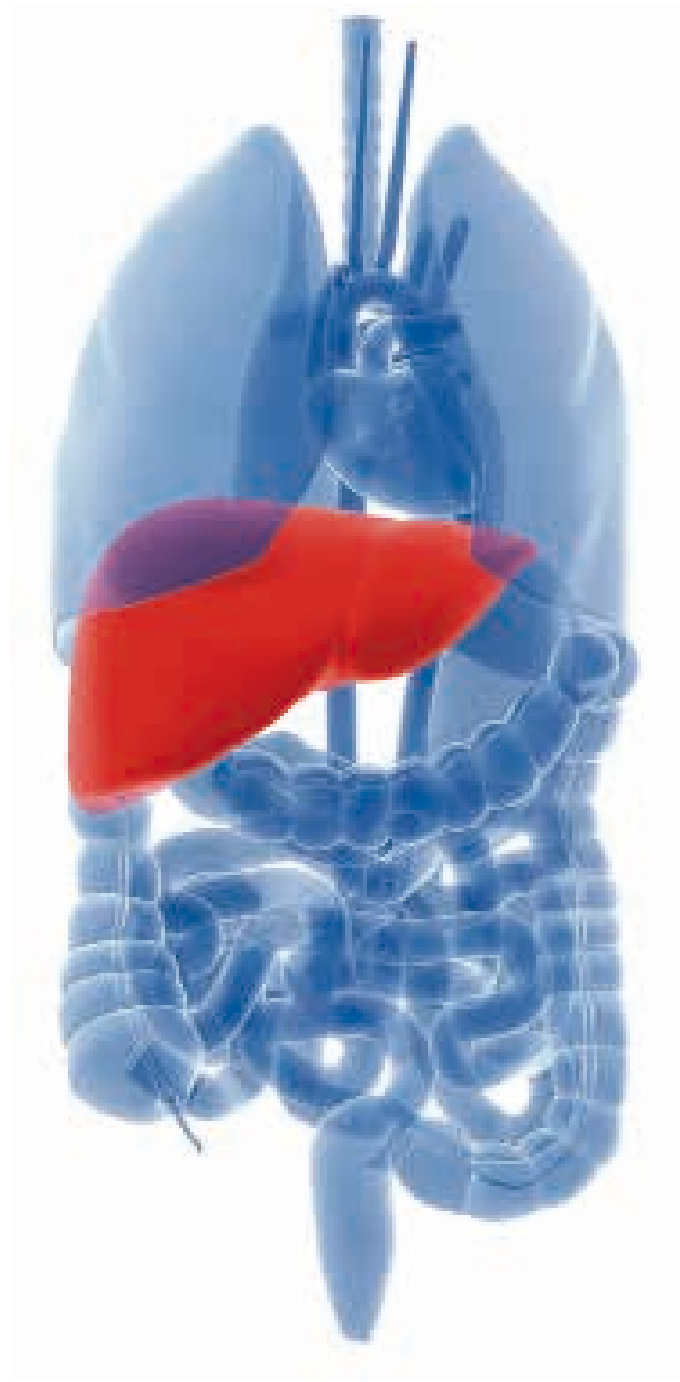
20. Herner Lebertag 2017

17:30 - 21:00 UHR

ORT: KULTURZENTRUM HERNE
WILLI-POHLMANN-PLATZ 1 | 44623 HERNE

VORTRÄGE:

- **20. Herner Lebertag:
Was haben wir erreicht?**
PD. Dr. med. Anton Gillessen, Münster
- **Die Leber: Was leistet dieses Organ?
Wie stellt man Krankheiten der Leber fest?**
Ingo v. Thiel - DLH, Köln
- **Leberschäden durch Nahrungsmittel
und Umweltgifte**
Prof. Dr. med. Andrea Tannapfel, Bochum
- **Leben mit einer chronischen
Lebererkrankung**
Dr. med. Iris Veit, Herne
- **Biliäre Lebererkrankungen
- neue Therapieoptionen**
Prof. Dr. med. Heinz Hartmann, Herne
- **Neues zur Hepatitis B und E**
Dr. med. Gisela Felten, Herne
- **„Fettleber“
Neues zur Diagnostik und Therapie**
Olag Engelke, Herne
- **Hepatitis C: weiterhin Heilung für alle?**
Dr. med. Dietrich Hüppe, Herne



REFERENTEN: Dr. Hüppe, Prof. Hartmann,
Frau Dr. Veit (Lebenshilfe), SHG - Herne,
Frau Dr. Felten, Prof. Tannapfel

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

ANSPRECHPARTNER: Dr. Dietrich Hüppe,
Prof. Dr. Heinz Hartmann
Tel. 02323 946220

MITTWOCH

Paddel dich fit | Kanuaktionstage 2017

18:00 - 19:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE

Rhein Herne Kanal nahe Steag-Kraftwerk

THEMA: Die Informationsveranstaltung für Väter dient der Vorbereitung mehrerer ganztägiger Kanuaktionstage mit den Vätergruppen des KI und deren Kindern.

REFERENT: Gregor Slembeck | Tel. 0172 5471180 oder 02325 48935 | drachenboot@ct-wanne.de

VERANSTALTER: Stadt Herne, KI - Kommunales Integrationszentrum

ANSPRECHPARTNERIN: Gürkan Ucan | Tel. 02325 6589 313
guerkan.ucan@herne.de

Vitamin D | Das Sonnenhormon

18:00 - 19:30 UHR

ORT: FOYER DER GLEICHSTELLUNGSSTELLE

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag für Frauen. Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin-D-Mangel nachgedacht? Erklärt werden, wie ein Vitamin-D-Mangel erkannt und nachgewiesen werden und somit letztlich auch kostengünstig behoben werden kann. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Elisabeth Strüber, Heilpraktikerin

VERANSTALTERIN: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16 2629

NET GENERATION

18:00 - 19:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: NET GENERATION für Mädchen und Jungen von 12 – 16 Jahren. Woran erkennt man eine Online-Abhängigkeit? Wann ist eine Nutzung des Internets noch unproblematisch? Die Jugendlichen testen bei einem Quiz ihr Wissen zum Thema „Online-Sucht“ und sprechen anschließend über das Nutzungsverhalten von Computer, Handy etc. und darüber, was man tun kann, dass aus einer verstärkten Nutzung keine Abhängigkeit wird.

REFERENTINNEN: Marion Heuer und Nadine Grichel
(Sozialpädagoginnen)

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Marion Heuer | Tel. 02323 1460285
Marion.heuer@herne.de

Laufen | Bahntraining

18:00 UHR

ORT: STADION SCHLOSS STRÜNKEDE

Westring 260 | 44629 Herne

THEMA: Lauftraining mit Gleichgesinnten ist doppelte Motivation. Beim Bahntraining wird auf Lauf-ABC genauso viel Wert gelegt wie auf eine gute Grundlagenausdauer und Technik.

REFERENT/IN: Dr. Olivia Massek, Übungsleiter
und Christian Massek, Übungsleiter

VERANSTALTER: SC Westfalia 04 - Herne - Triathlon

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Olivia Massek | Tel. 0176 78355313
o.massek@westfalia-herne-triathlon.de


**SANITÄTSHAUS
EMIL KRAFT**
ORTHOPÄDIE-TECHNIK
Neustraße 25 - 44623 Herne
Telefon 02323 - 5 61 81
www.san-kraft.de

Leben
Fühlen
Inspirieren
Ich sein



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose**18:00 - 19:00 UHR****ORT: BEWEGUNGSBAD IM
RHEUMA-ZENTRUM RUHRGEBIET****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 den Verlauf der 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: Eva Rovinelli**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel**ANSPRECHPARTNERIN:** Regina Kowalewski | Tel. 02325 969 500
selbsthilfe@drk-herne.de**Den Alltag fest im Griff****18:30 UHR****ORT: ERGOTHERAPIE MEIER**

Vödestraße 55 | 44625 Herne

THEMA: Handgymnastikgruppe für Menschen mit Problemen der Feinmotorik und Handkraft durch Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Schlaganfall oder Parkinson. Vorgestellt werden zudem Alltagshilfen und Hilfsmittel, welche bei der Eigenständigkeit im Alltag unterstützen.

REFERENTIN: Angelique Lumberg, Ergotherapeutin**VERANSTALTER:** Ergotherapie Meier | Vödestraße 55 | 44625 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Stephanie Meier | Tel. 02323 9185050
info@ergotherapie-meier.de**„Heilen“ durch Ernährung****18:30 - 20:00 UHR****ORT: BUND HERNE**

Haus der Natur (Seminarraum) | Vinckestraße 91 | 44623 Herne

THEMA: Heilkräuter, die das Essen gesünder und bekömmlicher machen, und ihre Anwendung in der Küche. Vortrag mit Beispielen von Kräutern und passenden Speisen.

REFERENTIN: Karin Wirsching, Apothekerin**VERANSTALTER:** BUND Kreisgruppe Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Karin Wirsching
Tel. 02323 35164 | k-wirsching@gmx.de**Faszientraining****19:00 - 20:30 UHR****ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE**

Düngelstraße 22 | 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 dynamischen Dehnübungen, Schwungübungen, Massageübungen mit der Faszienrolle und Übungen zur Körperwahrnehmung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Anja Stolte**VERANSTALTER:** ReVital e. V.**ANSPRECHPARTNERIN:** Bettina Weiße | Tel. 02323 4982410
revital@evk-herne.de**Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
durch Bewegung und Sport****19:00 - 20:30 UHR****ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE**

Wilhelmstr. 80a | Herne

THEMA: Das Angebot umfasst freizeitsportliche Aktivitäten wie Badminton, Ballspiele und Bewegungsparcours sowie Präventionseinheiten zur allgemeinen Muskel-Kräftigung und Herzkreislauf-Stärkung.

REFERENTIN: Anja Skiba**VERANSTALTER:** SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.**ANSPRECHPARTNER:** Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384

MITTWOCH

Alkoholfreies Leben

19:00 UHR

ORT: KATHOLISCHES GEMEINDEZENTRUM

Herzogstr. 25 | 44651 Herne

THEMA: Hilfe für Menschen mit Alkoholabhängigkeit und Medikamentenabhängigkeit sowie deren Angehörigen. Förderung der Abstinenz - Weiterbildung - Persönlichkeitsentwicklung - Krankenhausberatung. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTEN: Alle Guttemplermitglieder

VERANSTALTER: Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang | Tel. 0234 235640

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 - 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE

Wilhelmstr. 88 | 44651 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 an Ballspielen.

REFERENT/IN: Physiotherapeutin Birgit Ausmeier
Physiotherapeut Stefan Domer

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

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Stefan Dommer, Birgit Ausmeier,
Inga Henning | Tel. 02325 374-5158

Körper | Geist | Seele | Tactick Stick Fight

20:15 UHR

ORT: KSK HERNE

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Zielgruppe: Menschen ab 40 Jahren. Das Training ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Stockkampf zur Selbstverteidigung. Ein regelmäßiges Training sorgt für innere Gelassenheit und ein selbstbewusstes Auftreten. Bitte Socken und Trainingsbekleidung mitbringen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENT: Heinz-Werner Nowak

VERANSTALTER: KSK Herne e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Sylvia Werner | Tel. 0173 7243552

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59 € statt 89 €. Terminvereinbarung ist erforderlich unter 02325 90120 oder 901223.

REFERENTEN: Andreas Zänker, Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker

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

Heilpraktikerin Sabine Merlau



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

Termine nach Vereinbarung

Achtung, fertig, los!

Auf geht's: Laufabzeichen-Wettbewerb der Schulen in Herne-Mitte.

Kids: 29.03.2017 von 09:30 – 13:30 Uhr

Teens: 30.03.2017 von 09:30 – 13:30 Uhr

Auskünfte bei Martina Ries, Tel. 02323 144-321

aok.de/nw

AOK NORDWEST
Gesundheit in besten Händen.

DONNERSTAG

Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur

08:30 - 11:30 UHR | 15:00 - 19:00 UHR

ORT: 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: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969 500
selbsthilfe@drk-herne.de

WenDo für Frauen

09:00 - 11:00 UHR

ORT: Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen. Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken. Bitte bequem kleiden! Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Carmen Uhlenbrock

VERANSTALTER: Stadt Herne, Gleichstellungsstelle

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16 2629

Bock auf Pflege?!

Berufsfelderkundung Gesundheits- und Krankenpflege

09:00 - 13:00 UHR

ORT: EV. KRANKENHAUSGEMEINSCHAFT HERNE / CASTROP-RAUXEL GMBH

Zentrale Krankenpflegeschule | Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

THEMA: Sie mögen den Kontakt zu Menschen? Sie suchen einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als staatlich anerkannte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen 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 Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENT: Hr. Hückelheim und der Kurs 2014/08

VERANSTALTER: Ev. 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

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest, Augenglasbestimmung, kostenlos, inkl. Sehberatung

REFERENTEN: Dipl.-Ing (FH) Sandra Tönnies und Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

Hörtestaktion im Fachgeschäft + Schnellhörtests und Gewinnspiel vor dem Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests + Beratung angeboten. Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel | Tel.: 02325 932907
herne.eickel@vitakustik.de

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene Gesund und Fit im Alter

09:15 - 10:15 UHR | 10:30 - 11:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am alten Hof 28 | Herne

THEMA: Bewegung ist ein gutes Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Aus den verschiedenen Übungen setzt sich ein ganzheitliches Programm zusammen, das die Teilnehmer/innen in die Lage versetzt, ihren Rücken zu stärken. Das gezielte Muskeltraining vermindert die Belastung auf Wirbel-, Hüft- und Kniegelenke. Durch eine gezielte Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperhaltung im Alltag geschult und eine Körperaufrichtung erarbeitet. Vermittelt werden abwechslungsreiche Dehnübungen, die eine Entlastungssituation für die Wirbelsäule schaffen. Spaß und Abwechslung bringen viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten. Zielgruppe: m/w 50+

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192385

Seniorengymnastik

09:15 - 10:15 UHR

ORT: BEWEGUNGSRaum ST. Marien-Hospital EICKEL

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

THEMA: Übungskombination zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z. B. Sitztanz). Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos, Ergotherapeutinnen

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374 4000

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Osteoporose

09.30 - 10.30 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

THEMA: 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 den Verlauf der 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, ernährungsbedingter 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: Ingrid Schreiber

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

Laufwunder Herne - Mitte - Teens

09:30 - 13:30 UHR

ORT: SPORTPLATZ SCHAEFERSTRASSE

Schaeferstraße | 44623 Herne

THEMA: Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen Sek. I. Im Rahmen des Laufwunders können die gemeldeten Schülerinnen und Schüler ein Laufabzeichen erwerben. Ziel ist es, 15, 30 oder 60 Minuten zu laufen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENT: Rüdiger Döring, Stadt Herne

VERANSTALTER: Stadt Herne, SSB/Sportjugend Herne, AOK NORDWEST

ANSPRECHPARTNER: Stadt Herne - Rüdiger Döring

Tel.: 02323 164258 | E-Mail: ruediger.doering@herne.de

SSB - Petra Herrmann Kopp | Tel.: 02323 53693

E-Mail: hernebewegt@ssb-herne.de

AOK NORDWEST - Martina Ries | Tel. 02323 144321

Martina.Ries@nw.aok.de

„Guck mal, was ich schon kann“

Die motorische Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr

10:00 - 12:00 UHR

ORT: STADT HERNE | FACHBEREICH GESUNDHEIT

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und sie informiert, auch an praktischen Beispielen, über die Entwicklungsschritte des Babys in diesem wichtigen Alter. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Iris von der Lippe, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne, Familienhebammen

ANSPRECHPARTNERIN: Fr. Hölzel-Bendzuck | Tel. 02323 16 3436

Stress ist messbar: Machen Sie den Test!

10:00 - 17:00 UHR

ORT: SERVICECENTER BKK-VBU

Meesmannstraße 116 | 44807 Bochum

THEMA: „Atmen Sie Ihren Stress weg“. Messung der Herzratenvariabilität (HRV) mit anschließender Auswertung und persönlicher Beratung. Das Ergebnis zeigt, wie hoch das individuelle Stresslevel ist und welche Möglichkeiten bestehen, künftig besser gegen Stressfaktoren gewappnet zu sein. Um Voranmeldung per Tel.: 0234 239549 2650 oder E-Mail: michael.risthaus@bkk-vbu.de wird gebeten.

REFERENT: Michael Risthaus (Präventionsberater)

VERANSTALTER: BKK-VBU

ANSPRECHPARTNER: Michael Risthaus | Tel. 0234 239549 2650
michael.risthaus@bkk-vbu.de

DONNERSTAG

Vier Viertel Gesundheit im Leben

10:00 - 17:00 UHR

ORT: AOK GESUNDHEITZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit in verschiedenen Lebensabschnitten? Wir freuen uns auf Ihren Besuch und geben Ihnen gerne Antworten und Unterlagen mit.

REFERENTEN: Team des AOK NORDWEST

VERANSTALTER: AOK NORDWEST Regionaldirektion

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144321
Martina.Ries@nw.aok.de

Yoga- und Entspannungsstunde

11:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK, CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir üben achtsame Wahrnehmung und Körpergefühl. Das Angebot ist für jedermann. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Fr. Otterstein

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark, Casino
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

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



Unser Wasser – Ihre Erfrischung

Wasser für Herne, Wasser für Sie. Aus Münsterland und Ruhrtal liefert Ihnen die Wasserversorgung Herne Ihr Wasser für den täglichen Bedarf – zum Erfrischen, Beleben, Reinigen, Kochen, Wärmen. Natürlich in Lebensmittelqualität.

www.stadtwerke-herne.de

stwh STADTWERKE
HERNE

Atmung und Bewegung

11:00 - 12:00 UHR

ORT: EVK EICKEL

Physikalische Therapie | Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Praktische Übungsanleitung von kreislaufanregenden Übungen in Kombination mit Atemübungen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Karla Runge, Leitung Physiotherapie

VERANSTALTER: EvK Eickel | Physikalische Therapie
Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Karla Runge | Tel. 02323 49892716

Klettern

12:00 UHR

ORT: KLETTERZENTRUM NEOLIET

Flottmannstraße 53h | 44807 Bochum

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

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl | Tanja Rieper

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Evelyn Habermehl | Tel. 02325 374 3200
Tanja Rieper | Tel. 02325 374 3100

Sport mit Adipositas und Diabetes

14:00 - 16:00 UHR

ORT: TRAININGSRAUM ANNAVITA

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und/oder deren Angehörige und möchte aufzeigen, welche sportlichen Aktivitäten bei Adipositas und Diabetes möglich sind. Im Rahmen dieser Veranstaltung haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, einfache Übungen an Geräten auszuprobieren.

REFERENT: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986 2450 | zptrs@elisabethgruppe.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

Pflegeberatung in Herne

Informationen und Unterstützung für Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierten

14:00 - 17:00 UHR

ORT: PFLEGESTÜTZPUNKT FLORA MARZINA

Hauptstraße 360 | 44649 Herne

THEMA: Absehbar oder unvorhergesehen – tritt Pflegebedürftigkeit ein, werden Betroffene und deren Angehörige vor eine Reihe von Herausforderungen gestellt. Zahlreiche Angelegenheiten müssen geregelt werden und man sieht sich plötzlich mit Fragestellungen und Problemen konfrontiert, über die man zuvor noch nie nachgedacht hat: Wo und wie stelle ich überhaupt einen Antrag? Wie läuft eine Begutachtung ab? Worauf muss ich hierbei achten? In welchen Formen können Leistungen der Pflegeversicherung überhaupt in Anspruch genommen werden? Welche Hilfen stehen pflegenden Angehörigen zur Verfügung? Was passiert, wenn die Pflege zu Hause trotz aller Bemühungen nicht mehr ausreicht? In den drei Herneer Pflegestützpunkten, einer Kooperation zwischen der Stadt Herne, der Knappschaft Bahn-See und der AOK NordWest, werden Sie hierzu und zu allen Belangen rund um das Thema Pflege kostenfrei und trägerneutral beraten. Kommen Sie vorbei, um die Berater/innen vor Ort einmal kennenzulernen, Ihre Fragen zu stellen und sich über das Beratungsangebot der Pflegestützpunkte zu informieren.

VERANSTALTER: Die drei Herneer Pflegestützpunkte
Hauptstraße 360 (Stadt Herne), Westring 219 (KBS)
und Hermann-Löns-Str. 54 (AOK NW)

ANSPRECHPARTNERIN: Karen Bonkhoff-Müller | Tel. 02323 16 3081
karen.bonkhoff-mueller@herne.de

DONNERSTAG

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 - 16:30 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen der Gerontopsychiatrischen Begegnungsstätte Bewegung durch Tanz, Sitztanz, Gedächtnistraining, anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Gebäck.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Regine Kowalewski | Tel. 02325 969 500

4/4 Plutosport/Plutofood für Kinder

14:30 - 16:30 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Chill-out – Entspannen und relaxen, die Seele mal baumeln lassen und die Zeit vergessen bei Traumreisen und ruhiger Musik. Als Entspannungsdrinks machen wir uns selbst Limonade.

REFERENTIN: Carolin Jaskowiak, Erzieherin im Anerkennungsjahr, Mitarbeiterin im Pluto

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

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

Frauen und ihre bewegte Körpermitte

15:00 - 16:00 UHR

ORT: ZENTRUM FÜR PRÄVENTION, THERAPIE, REHABILITATION UND SPORTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet mehr als wir uns das vorstellen. Nach einer Schwangerschaft oder Geburt, aber auch durch schwere körperliche Belastung kann es zu einer Verlagerung der Beckenorgane kommen. Die Elastizität der Muskulatur lässt durch allgemeine Alterungsprozesse oder hormonell bedingt nach. Durch Wahrnehmungs-, Kraft- und Ausdauerübungen werden Sie lernen, sich diesen Bereich wieder bewusst zu machen und durch gezielte Übungen zu kräftigen. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Dorothee Winkler

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Franke-Wozniak
Tel.: 02323 499 1430

petra.franke-wozniak@elisabethgruppe.de

Tina Günther | Tel.: 02323 499 1430

tina@guenther@elisabethgruppe.de

Mitten im Leben

15:00 UHR

ORT: Roonstraße 76 | 44629 Herne

THEMA: Gottesdienst für an Demenz Erkrankte und ihre Angehörigen. Mit anschließendem Kaffeetrinken.

VERANSTALTER: St. Josef Kirche

ANSPRECHPARTNERIN: S. Fidora | Tel.: 02323 250749

„Fit 4 Fun“

Entspannung, Sport, Ernährung

15:30 - 18:00 UHR

ORT: „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Kinder zw. 6 - 12 Jahre

Montag: „Vitaminbomben“-Obst-Salate selbstgemacht

Dienstag: Ausflug ins Bowling-Center Bochum

Donnerstag: Mit allen Sinnen genießen ...

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

ANSPRECHPARTNERIN: marion.hindel@herne.de

Tel. 02325 375591 | alexandra.tisch@herne.de

Rehasport bei Morbus Parkinson

16:00 - 17:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE

Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Rehabilitationssport ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung von Morbus Parkinson-Betroffenen. Die unmittelbaren Folgen der Krankheit können durch die Bewegung deutlich gemindert werden. Die sportliche Betätigung bietet die Möglichkeit, verloren gegangene Bewegungsmuster erneut einzüben. Motorische Funktionen sollen möglichst weitgehend wiederhergestellt werden und die Körperwahrnehmung verbessert werden. Dies soll dazu beitragen, die veränderten Alltagssituationen besser zu bewältigen, neues Selbstvertrauen zu schaffen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

REFERENTIN: Meike Lippok

VERANSTALTER: ReVital e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel.: 02323 4982410
revital@evk-herne.de



Rauchfrei leben**16:30 - 17:30 UHR****ORT: AUFENTHALTSRAUM DER MEDIZINISCHEN REHABILITATIONSEINRICHTUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

St. Marien-Hospital Eickel | Marienstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung wird das Tabakentwöhnungsprogramm vorgestellt. Das Programm richtet sich an alle erwachsenen Raucher/innen, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören und zukünftig rauchfrei sein wollen. Wir arbeiten nach einem praxisbewährten Therapieprogramm. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Verhaltens- und Nikotinersatztherapie. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände. Es bietet eine professionelle Unterstützung auf dem Weg in das rauchfreie Leben.

REFERENTINNEN: Sozialarbeiterin Verena Siewitz
Dipl.-Psychologin Irina Gettmann

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 1 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Verena Siewitz
verena.siewitz@elisabethgruppe.de
Irina Gettmann | Tel.: 02325 61665
irina.gettmann@elisabethgruppe.de

Gestärkt und aufrecht durch den Tag
Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene
Gutes für Rücken und Beckenboden
16:30 - 17:30 UHR | 17:30 - 18:30 UHR**ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN**

Am alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Es werden Inhalte vermittelt, die helfen, auch im zunehmenden Alter die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Vermittelt werden Übungen zum Muskelaufbau sowie zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, um Dysbalancen auszugleichen. Das Programm fördert die allgemeine Koordinationsfähigkeit sowie eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur, die Voraussetzung für den Erhalt der Kontinenz ist.

REFERENTIN: Birgit Ast**VERANSTALTER:** SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.**ANSPRECHPARTNER:** Jörg Wilking | Tel. 02323 9192385
Gestärkt und aufrecht durch den Tag
Ein Gesundheitsangebot für Frauen
Kraft und Entspannung für den Rücken
16:45 - 17:45 UHR**ORT: SPORTHALLE DANNEKAMP**

Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Frauen. Bewegung ist ein gutes Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Aus den verschiedenen Übungen setzt sich ein ganzheitliches Programm zusammen, das die Teilnehmerinnen in die Lage versetzt, ihren Rücken zu stärken. Das gezielte Muskeltraining vermindert die Belastung auf Wirbel-, Hüft- und Kniegelenke.

Durch eine gezielte Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperaufrichtung erarbeitet. Vermittelt werden abwechslungsreiche Dehnübungen, die eine Entlastungssituation für die Wirbelsäule schaffen. Spaß und Abwechslung bringen viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten.

REFERENTIN: Angela Brzeszniak**VERANSTALTER:** SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.**ANSPRECHPARTNER:** Jörg Wilking | Tel. 02323 9192385**Qi Gong****17:00 - 18:00 UHR****ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET**

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

THEMA: Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Bewegungs- und Konzentrationsübung. Zur Praxis gehören Atem- und Körperübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Ziel dieser Übungen ist die Regulierung und Harmonisierung des Qi-Flusses im Körper. Maximale Teilnehmerzahl: 10. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Monique Bleck

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592 600
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de



DONNERSTAG

Wer rastet, der rostet! Geistig und körperlich aktiv trotz Einschränkung

17:30 UHR

ORT: ERGOTHERAPIE MEIER

Vödestraße 55 | 44625 Herne

THEMA: Gymnastikgruppe mit Elementen des Hirnleistungstrainings zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness. Teilnehmen können Menschen mit körperlichen Einschränkungen durch z. B. Schlaganfall, Parkinson oder künstlichen Gelenkersatz. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Stephanie Meier | Ergotherapeutin

VERANSTALTER: Ergotherapie Meier

Vödestraße 55 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stephanie Meier | Tel. 02323 9185050

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

17.30 - 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 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Paddeln interkulturell nie alleine gegen den Krebs

Offenes Drachenbootsport-Angebot von TeamPink

18:00 - 19:30 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE

Rhein Herne Kanal nahe Steag-Kraftwerk

THEMA: Gesundheitsorientierte Drachenbootschnuppertour Trau Dich ... Du bist nicht alleine!! Komm vorbei, tanke Kraft zum Glücklich sein, spüre das Leben im Team und in der freien Natur. Integratives Angebot für Frauen und Männer, die an Krebs erkrankt sind oder diesen überwunden haben, und die Bewegung in der Gemeinschaft und der freien Natur als Ausgleich sehen und dieses ausprobieren möchten. Teilnehmerzahl auf 16 Personen begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Ines Slembek

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

ANSPRECHPARTNER/IN: Ines/Gregor Slembek | Tel. 0172 5471180 und 02325 48935 | drachenboot@ct-wanne.de

Mehr Lebensqualität durch Abstinenz?

18:30 UHR

ORT: Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

THEMA: Austausch mit Suchtkranken über ihre Abstinenz Erfahrungen

REFERENT: Wolfgang Hammelmann | Tel.: 02325 97180

VERANSTALTER: Diakonisches Werk

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Hammelmann | Tel. 02325 97180

Funktional Fitness - Crossfit

19:30 UHR

ORT: SPORTHALLE LUDWIG-STEIL-SCHULE

Horststr. 14 | 44625 Herne

THEMA: Funktional Fitness als cleveres Muskeltraining mit eigenem Körpergewicht unter Zuhilfenahme des einen oder anderen Trainingsgerätes. Es spart Zeit und ist dennoch sehr effektiv. Probieren Sie es aus.

REFERENT: Karsten Kiepsch, Übungsleiter

VERANSTALTER: SC Westfalia 04 Herne - Triathlon

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Olivia Maseck | Tel. 0176 78355313 o.maseck@westfalia-herne-triathlon.de



Gesundheit & Wellness

20:00 - 21:30 UHR

ORT: **TH-VELLWIG**

Vellwigstr. 28 | 44627 Herne

THEMA: Wellness – sanftes Dehnen-Httg. Rückengerechte Übungen. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Tomczak, ÜL-Leitung

VERANSTALTER: TV-Börnig / Sodingen

ANSPRECHPARTNERIN: Annegret Tomczak | Tel. 02323 32025

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: **ORTHOPÄDIE ZÄNKER**

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59 € statt 89 €. Terminvereinbarung ist erforderlich unter 02325 90120 oder 901223.

REFERENTEN: Andreas Zänker, Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker

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



Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Plutostraße 84
44651 Herne

Fon: 02325 638961
Fax: 02325 638962
Web: www.praxisfuer-naturheilkunde.de
Mail: info@praxisfuer-naturheilkunde.de

Therapien

Klassische Homöopathie	Dorn-Bräu'sche Therapie	Akupunktur	Akupunktur
Reichdosen-Therapie	Klassische Rückenmassage	Chiropraktik	Chiropraktik
Schulter-Sauna	Kopf und Gesichtsmassage	Moxibustion	Moxibustion
Narbenentzündung	Schädelkopfmassage	akupressur	akupressur
Quackeln	Hot Stone Massage	Schöpfen	Schöpfen
Eigenbluttherapie	Fußreflexzonentherapie	Kinesio Tape	Kinesio Tape
Cranio Sacrale Therapie	Handreflexzonentherapie		

FREITAG

(Finanzielle) Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt und darüber hinaus

09:00 - 10:30 UHR

ORT: JOBCENTER HERNE

Spielraum (Erdgeschoss) | Koniner Straße 4 | 44625 Herne

THEMA: div. Sozialleistungsgesetze wie ALG II, Elterngeldgesetz, Mutterschaftsgeld, Kindergeld; Bundesstiftung „Mutter und Kind“. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

REFERENTINNEN: Agnes Neuendorf, Sozialarbeiterin, Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Sandra Brinkmann, Mitarbeiterin Job-Center

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Beratungsstelle für Schwangere

ANSPRECHPARTNERIN: Agnes Neuendorf | Tel. 02323 16 3257

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest, Augenglasbestimmung, kostenlos, inkl. Sehberatung

REFERENTEN: Dipl.-Ing (FH) Sandra Tönnies
und Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

Hörtestaktion im Fachgeschäft + Schnellhörtests mit Gewinnspiel vor dem Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH

Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests und Beratung angeboten. Zielgruppe: Neu- und Bestandskunden.

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel | Tel.: 02325 932907
herne.eickel@vitakustik.de

Behandlungsmöglichkeiten bei Rheuma

09:30 - 10:30 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM URBISANA

An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

THEMA: In angenehmer Runde referieren unsere Therapeuten über Behandlungsmethoden bei rheumatischen Erkrankungen. Sie beantworten Fragen und geben Tipps, um Betroffenen den Alltag zu erleichtern.

REFERENTINNEN: Julia Köller | Ergotherapeutin, Brigitte Mainz | Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Julia Köller | Tel. 02323 1486530
urbisana@t-online.de

Bauchschmerzen, Reizdarm

10:00 - 16:00 UHR

ORT: PINGUIN-APOTHEKE

Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

THEMA: Informationen und Beratung zu dem Präparat „Kijimea“. Telefonische oder persönliche Anmeldung in der Pinguin-Apotheke erforderlich.

REFERENT: Frank Heyn, Wissenschaftlicher Außendienst von Kijimea

VERANSTALTER: Pinguin-Apotheke
Bahnhofstr. 7 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Marcus Petzokat, Silvia Diko
Tel. 02323 12090 | mpetzokat@t-online.de

Vier Viertel Gesundheit im Leben

10:00 - 17:00 UHR

ORT: AOK GESUNDHEITZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gesundheit in verschiedenen Lebensabschnitten? Wir freuen uns auf Ihren Besuch und geben Ihnen gerne Antworten und Unterlagen mit.

REFERENTEN: Team der AOK NORDWEST

VERANSTALTER: AOK NORDWEST Regionaldirektion

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144321
Martina.Ries@nw.aok.de



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 hatte, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner, 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 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 Physiotherapeuten.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

Gymnastik im Sitzen

10:00 - 11:00 UHR

ORT: SPEISERAUM DES DRK-ALTENHILFEZENTRUMS KÖNIGSGRUBER PARK

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsförderung, Steigerung der Mobilität, Sturzprophylaxe. Zudem erfolgt ein Konditionstraining sowie ein Training der motorischen Fähigkeiten mit Musik.

REFERENTIN: Daniela Pauly, Dipl. Sozialarbeiterin

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königgruber Park
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Daniela Pauly | Tel. 02325 969 137
d.pauly@drk-herne.de

Gesundheitsangebote im Sozialraum

„Café Vergissmeinnicht“

10:00 - 13:00 UHR

ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE AWO

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Demenzcafé. Alltagsorientierte Angebote für Betroffene Begegnungsmöglichkeiten. Entlastung der pflegenden Angehörigen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Eva Kasper, Sozialpädagogin BA

VERANSTALTER: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Pohl | Tel. 02323 1487345
martina.pohl@fuk-herne.de

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 - 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | KONFERENZ-RAUM

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierung. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374 4000.

REFERENTINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos,
Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374 4000

Herne tanzt – 13. Herner Tanzforum

12:00 - 16:00 UHR

ORT: AULA DES HARANNI GYMNASIUMS

Hermann-Löns-Straße 58 | 44623 Herne

THEMA: Beim 13. Herner Tanzforum können tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus Herner Schulen und Vereinen vor einem großen Publikum ihre geprobtten 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 vor der Veranstaltung.

Zuschauer sind ohne Anmeldung herzlich willkommen! Teilnehmende Kinder und Jugendliche melden sich über die Herner Schulen und Sportvereine an.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.

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



FREITAG

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTINGANG

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/INNEN: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Stefan Dommer, Physiotherapeut, Inga Henning, Sport- und Bewegungstherapeutin

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

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Stefan Dommer, Birgit Ausmeier, Inga Henning | Tel. 02325 374 5158

Neue Wege bei Schlaganfall

14:00 -18:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS HERNE

Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Derzeit sind ca. 270.000 Menschen in Deutschland von den Folgen eines Schlaganfalls betroffen. Wie hoch ist Ihr Schlaganfallrisiko? Wie können Sie Ihre Lebensqualität nach dem Schlaganfall wieder verbessern? Testen Sie Ihr individuelles Schlaganfallrisiko mit dem Schlaganfalltestgerät. Zusammen mit der Sporlastic GmbH stellen wir Ihnen ein ganzheitliches und innovatives Konzept für die motorische Rehabilitation vor.

REFERENTEN: Götz Höfken - Orthopädienschuhmacher
Andreas Gellert - Sporlastic GmbH

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
Neustraße 25 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | Tel. 0231 56181

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 – 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 – 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung. Eine Anmeldung bis zum 20.03.2017 unter Tel. 0172 5655513 ist erforderlich.

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier
Tel. 0172 5655513 | LBMRB@web.de

Waldrallye

14:00 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Den Resser-Wald mit allen Sinnen erleben. Riechen, fühlen, schmecken. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENT: Herr Kania

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

4/4 Plutosport/Plutofood für Teenies

14:30 – 16:30 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Indoor Fußball. Wir zocken in der Turnhalle und bereiten uns auf die unterschiedlichen Fußballspiele gegen die anderen Jugendzentren vor! Zur Stärkung machen wir selbst Beefburger!

REFERENT/IN: Carolin Jaskowiak, Erzieherin im Anerkennungsjahr, Mitarbeiterin im Pluto, Holger Höhner-Mertmann, Dipl. Pädagoge (Pluto)

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

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

Foodtrends 2017

Vegetarisch, Vegan und Pegan???

15:00 – 18:00 UHR

ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE HORSTHAUSEN

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: In Kleingruppen erarbeiten die Teilnehmer, was diese Trends beinhalten und setzen dies in einer Auswahl an Gerichten um. Bei einem gemeinsamen Essen tauschen die Gruppen ihre Ergebnisse aus. Kostenbeitrag: 1 € für die Lebensmittel. Teilnehmer: 18 Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren. Telefonische Anmeldung erforderlich.

VERANSTALTER: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119
u.gruber@awo-ruhr-mitte.de
Cheima Amor-Spooren

Ruhe und Entspannung mit Klang

15:00 - 18:00 UHR

ORT: RATHAUS WANNE | SITZUNGSSAAL

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

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

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

ANSPRECHPARTNERINNEN: Annemarie Weber | Tel. 02323 16 4591

annemarie.weber@herne.de

Jana Mühlegg | Tel. 02323 16 3406

jana.muehlegg@herne.de

Judo-Schnuppertraining 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 GRUNDSCHULE

AN DER KÖNIGSTRASSE | Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen

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

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

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

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

16:30 - 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE

AN DER KÖNIGSTRASSE | Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination, und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 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 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Glücklich und gesund leben

17:00 - 18:00 UHR

ORT: PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSPRAXIS

HELGA STRUNK | Plutostraße 84 | 44651 Herne

THEMA: Glücklich und gesund leben. Wieviel Einfluss haben wir selbst auf unser Leben und unsere Gesundheit? Die Gehirnforschung hat längst nachgewiesen, dass unsere Gedanken und Gefühle großen Einfluss auf unser Erleben und Immunsystem haben. Jeder Gedanke ist mit einer Emotion verbunden und wirkt auf unsere Neuronen im Gehirn. Je nach Art der Emotion werden Botenstoffe freigesetzt, die unser Immunsystem fördern oder schwächen können. Durch ein stressfreies und zufriedenes Leben werden Hormone freigesetzt, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen – aber wie kommen wir dahin? Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTIN: Helga Strunk | Psychologische Beraterin, Systemischer Coach, Heilerin

VERANSTALTER: Psychologische Beratungspraxis Helga Strunk
Plutostraße 84 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Strunk | Tel. 02325 587262

info@beratungspraxis-herne.de

Den Alltag fest im Griff

17:00 UHR

ORT: ERGOTHERAPIE MEIER

Vödestraße 55 | 44625 Herne

THEMA: Handgymnastikgruppe für Menschen mit Problemen der Feinmotorik oder Handkraft durch Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Schlaganfall oder Parkinson. Vorgestellt werden zudem Alltagshilfen und Hilfsmittel, welche bei der Eigenständigkeit im Alltag unterstützen.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Stephanie Meier | Ergotherapeutin

VERANSTALTER: Ergotherapie Meier

Vödestraße 55 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stephanie Meier | Tel. 02323 9185050

Darm und Psyche

17:00 - 18:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen dieser Veranstaltung erläutern die Referenten den Zusammenhang zwischen Darm und psychischen Erkrankungen. Sowohl die Psyche kann Einfluss auf den Magen nehmen, als auch umgekehrt. Die Vortragenden werden auf den aktuellen Stand der Forschung bezüglich der gegenseitigen Beeinflussung zwischen Psyche und Darm ausführlich eingehen.

REFERENTEN: Dr. Johannes Schweinfurth, Dr. Steffen Szczerba

VERANSTALTER: Dr. Johannes Schweinfurth | Leiter der Abteilung für Gastroenterologie, Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

ANSPRECHPARTNER: Dr. Johannes Schweinfurth | Tel. 02323 499 5119
johannes.schweinfurth@elisabethgruppe.de

FREITAG

31. März 2017

Selbstverteidigung

17:30 - 19:40 UHR

ORT: KSK-HERNE E. V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Selbstverteidigungstechniken und Taktiken für Frauen und Männer ab 18 Jahren. Workshop. Anmeldung erforderlich, telefonisch oder per E-Mail.

REFERENTEN: Uwe Pott | Karategroßmeister, Jurist
Andreas Heeger | Karatemeister, Gestaltungstechnischer Assistent

VERANSTALTER: KSK Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Andreas Heeger | Tel.: 0172 1523515
info@ksk-herne.de

Yoga-Einheit, Vereinigung, Harmonie

18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Im Vordergrund stehen körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayana) und Meditation. Durch regelmäßige Übungen wird nicht nur der Körper gestärkt. Die Körperhaltung verbessert sich und die Energiezentren werden geweckt. Ziel ist, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist anzustreben.

REFERENTIN: Ramona Kiepsch, Übungsleiterin

VERANSTALTER: SC Westfalia 04 Herne - Triathlon

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Olivia Maseck | Tel. 0176 78355313
o.maseck@westfalia-herne-triathlon.de

Wirbelsäulen-Gymnastik

18:15 UHR

ORT: TURNHALLE

Max-Wiethofstr. 14 | 44627 Herne

THEMA: Orthopädie. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTIN: Annegret Tomczak, Übungsleiterin

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Annegret Tomczak | Tel. 02325 32025

4/4 Plutosport/Plutofood für Jugendliche

19:00 - 20:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Pump up your Life – Krafttraining für Jugendliche zwischen 16-27 Jahren. Wir zeigen verschiedene Varianten des Krafttrainings und setzen gezielt und effektiv unsere Muskeln ein. Zur Stärkung machen wir selbst Beefburger!

REFERENT/IN: Thomas Kieper und Nadine Grichel

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

ANSPRECHPARTNER: Thomas Kieper | Tel. 02325 655657
thomas.kieper@herne.de

Aero-BOP

Cardio-, Muskelaufbauprogramm & Fitnesstrends

19:00 - 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE BÖRSINGHAUSER STRASSE

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Frauen. Aero-BOP bietet ein gezieltes und effektives Übungsprogramm zur Kräftigung und Straffung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäß-Muskulatur. Nach einer Cardio- (Herz-Kreislauf) Einheit zum Aufwärmen stehen spezielle Kraftübungen im Vordergrund, die insbesondere der Stärkung der Tiefenmuskulatur dienen (mittleres Intensitätsniveau).

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SportBildungswerk beim SSB Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59 € statt 89 €.

Terminvereinbarung ist erforderlich unter 02325 90120 oder 901223.

REFERENTEN: Andreas Zänker, Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker

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



FR

31. März 2017

Trocken leben lohnt sich

19:30 - 21:30 UHR

ORT: ST. ANNA-HOSPITAL | Konferenzraum 1 | 1. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Alkoholismus, lieber trocken oder betrunken

REFERENTEN: Die Gruppe

VERANSTALTER: Anonyme Alkoholiker

ANSPRECHPARTNER: Klaus

Sei dabei – beim Superfly!!!

19:30 - 21:30 UHR

ORT: SUPERFLY DORTMUND
Brennaborstraße 123 | 44149 Dortmund

THEMA: Abschalten vom Alltag, Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft. Zielgruppe: Jugendliche (12 - 18 Jahre). Anmeldung per Anmeldezettel, erhältlich im Heisterkamp.

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

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



**Hau weg
den Dreck!**

HERNE PACKT'S AN

Müllsammelaktion
vom 01.04. bis
08.04.2017

Info: 02323/16 16 70

 **entsorgung
herne**
www.entsorgung-herne.de

SAMSTAG | 1. April 2017

Schwimmen

Begleitetes Schwimmtraining mit Trainer

08:00 UHR

ORT: SCHWIMMHALLE OTTO-HAHN-GYMNASIUM

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Auch das Schwimmen gehört selbstverständlich zum Triathlon dazu. Unter fachkundiger Anleitung von unserem Übungsleiter lernen alle die richtige Kraultechnik und schnelles Schwimmen.

REFERENTEN: Übungsleiter

VERANSTALTER: SC Westfalia 04 Herne - Triathlon

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Olivia Masek

Tel. 0176 78355313 | o.masek@westfalia-herne-triathlon.de

Hörtest-Aktion mit Schnellhörtests und mit Gewinnspiel vor dem Fachgeschäft

09:00 - 18:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK GMBH

Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Es werden kostenlose Hörtests und Beratung angeboten. Für Neu- und Bestandskunden.

VERANSTALTER: Vitakustik GmbH

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Poggel | Tel. 02325 932907

herne.eickel@vitakustik.de

3D-Erlebnis-Sehtest

Der präzise Sehtest ohne viele Fragen

09:00 - 13:00 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Sehtest, Augenglasbestimmung, kostenlos, inkl. Sehberatung

REFERENTEN: Dipl.-Ing (FH) Sandra Tönnies
und Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

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

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

IKK classic Gesundheitsmobil vor Ort

Lassen Sie sich hier testen!

10:00 - 16:00 UHR

ORT: CITY CENTER HERNE

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne

THEMA: Blutzuckermessung, Cholesterinmessung, Blutdruck und Pulsfrequenz, Lungenfunktionstest, BMI-Messung, Großes „Vier Gewinnt“-Glücksrad. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

REFERENTEN: Das Fach-Team der IKK classic

VERANSTALTER: IKK classic

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller | Tel. 0209 7001 2123

stefanie.mueller.vi@ikk-classic.de

Thoraxzentrum Ruhrgebiet

Ein Blick hinter die Kulissen

10:00 - 14:00 UHR

ORT: EVK HERNE

Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Begehung des OP-Saales; Video-Darstellung von Lungenoperationen – „Ausprobieren“ von OP-Instrumenten an Modellen.

REFERENTEN: Dr. Hecker, Chefarzt und alle Oberärzte

VERANSTALTER: Dr. med. Erich Hecker, Chefarzt Klinik für Thoraxchirurgie, Thoraxzentrum Ruhrgebiet

ANSPRECHPARTNER: Thoraxzentrum Ruhrgebiet

Tel. 02323 49892212 | thoraxchirurgie@evk-herne.de

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 4989 2212, per Fax unter 02323 4989-2229 oder per Post an Dr. med. Erich Hecker, Chefarzt Klinik für Thoraxchirurgie, Thoraxzentrum Ruhrgebiet, Ev. Krankenhaus Herne – Betriebsstelle Eickel, Hordeler Straße 7 - 9, 44651 Herne

BIIG Breakfast

Das größte Familienpicknick in Herne

10:00 - 14:00 UHR

ORT: CITY CENTER HERNE

Bahnhofstraße 7 | 44623 Herne

THEMA: Essen hält Leib und Seele zusammen - das haben wohl schon unsere Großeltern gesagt! Genießen, zusammen sein, leben und einfach Spaß haben und dabei auch noch satt werden! All das ist viel mehr als „nur“ die Aufnahme von (mehr oder weniger) gesunden Lebensmitteln. Wie beginnen Sie den Tag in ihrer Familie? Was gibt's zum Frühstück?

Machen Sie mit beim größten Picknick in Herne! Alle sind herzlich eingeladen! Brötchen und Müsli werden gestellt - alles andere kann und soll mitgebracht werden. Egal, was sie, ihre Kinder, ihr Nachbar oder ihre Großeltern gerne essen - bringen Sie es mit und nehmen sie Platz! Essen wird aber nicht alles sein - es wird unterhaltsam, informativ, sportlich und spielerisch! Lassen sie sich mitreißen und machen Sie mit! Gemeinsam möchten wir den Auftakt für interkulturelles, integratives und interaktives Frühstück geben - eine Riesentafel für alle! Zusätzlich wird es Informations- und Mitmach-Angebote geben.

REFERENT/INNEN: Alle Familien in Herne, diverse Akteure im Stadtgebiet.

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale Herne, Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abteilung Gesundheitsförderung und -planung

ANSPRECHPARTNERINNEN: Verbraucherzentrale,

Veronika Hensing, Tel. 02323 - 960 42 50

Stadt Herne, Jana Mühlegg, Tel. 02323 16 3406

Vater-Kind-Sporttag

10:00 – 12:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE AN DER KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

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

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

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

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne in Kooperation mit TV Röhlinghausen 1883 e. V. und Familienzentrum Eickel

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel.: 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Mykotherapie

Heilen mit Pilzen

11:00 – 12:30 UHR | 14:00 – 15:30 UHR

ORT: PRAXIS HEILPRAKTIKERIN MERLAU

Herzogstraße 71 | 44651 Herne | (2. Etage, kein Aufzug)

THEMA: Die Mykotherapie stammt aus der jahrtausendealten traditionellen chinesischen Medizin. Der Vortrag soll vermitteln, dass die Pilze nicht nur ein Nahrungsmittel sind, sondern wegen ihrer vielseitigen Eigenschaften auch zur Regulation der eigenen Selbstheilungskräfte in jeder Altersklasse eingesetzt werden können. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Sabine Merlau, Heilpraktikerin/Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Heilpraktikerin Sabine Merlau

Herzogstraße 71 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Merlau | Tel. 02325 5888344

info@heilpraktikerin-merlau.de

Tag der Offenen Tür

Gehobene Lebensqualität im Alter am Eickeler Volksgarten

14:00 – 17:00 UHR

ORT: CURANUM SENIORENSTIFT „AM VOLKSGARTEN“

Zur-Nieden-Straße 1a-d | 44651 Herne

THEMA: Wir laden Sie herzlich ein, unseren vollstationären Bereich sowie unseren Appartementbereich des Betreuten Wohnens kennenzulernen. In der Mittagszeit haben wir ein exklusives Menü für Sie vorbereitet. Zusätzlich bieten wir ein vielfältiges Rahmenprogramm. Von 14:00 - 16:00 Uhr laden wir zum Tanztee. Dirk Richartz freut sich, Sie in die Welt der Tänze einzuladen. Wir freuen uns auf Sie!

REFERENTEN: Mitarbeiter des Curanum Seniorenstifts, Dirk Richartz (ADTV-Tanzlehrer) in Zusammenarbeit mit der IKK classic

VERANSTALTER: Curanum Seniorenstift „Am Volksgarten“

Zur-Nieden-Straße 1a-d | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Burchhardt-Stücker

E-Mail: gabriele.burchhardt-stuecker@korian.de,

Katja Mehner | katja.mehner@korian.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 – 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung.

Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel

Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513

LBMRB@web.de

A Walk in the Park!

14:00 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 Landtagsabgeordneten Alexander Vogt. Eine Anmeldung unter Tel. 02325 969 59 ist erforderlich.

REFERENT: Alexander Vogt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein

Tel. 02325 969 500 | info@drk-herne.de

„Tanztee“ mit der IKK classic beim Tag der offenen Tür!

Wir freuen uns auf Sie!

14:00 – 16:00 UHR

ORT: CURANUM SENIORENSTIFT AM VOLKSGARTEN

IN DER CAFETERIA | Zur-Nieden-Straße 1a-d | 44651 Herne

THEMA: Tanzen, „In Bewegung bleiben“. Tanzen verbindet!

REFERENT: Dirk Richartz, ADTV-Tanzlehrer

VERANSTALTER: IKK classic

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller | Tel.: 0209 7001 2123

stefanie.mueller.vi@ikk-classic.de

SONNTAG | 2. April 2017

Tag der Offenen Tür

14:00 - 17:00 UHR

ORT: LUDWIG-STEIL-HAUS

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

THEMA: Hausführung, Beratung, Informationen
Zielgruppe: Angehörige, Betroffene, Interessierte

REFERENTEN: Hausleitung / Sozialer Dienst

VERANSTALTER: Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Marc Opitz | Tel.: 02325 901414
marc.opitz@johanneswerk.de

Aktiv von „Kopf bis Fuß“

14:00 - 18:00 UHR

ORT: „FUN PARK“ EICKEL

Heisterkamp 44 | 44652 Herne

THEMA: Für alle Altersklassen und Menschen mit Behinderung.
Art der Veranstaltung: Einführung ins Spiel „Minigolf“ und „Boule“. Um Anmeldung bis zum 20.03.2017 wird gebeten.

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

VERANSTALTER: MGC RW Wanne-Eickel
Breddestraße 28 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Reitemeier | Tel. 0172 5655513
LBMRB@web.de

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:30 - 17:00 UHR

ORT: TIERPARK BOCHUM

Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschafts-
erlebnis für die ganze Familie.

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

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

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

Tango Argentino

Die ersten Schritte (Workshop für Paare)

17:00 - 18:30 UHR

ORT: TANGO STUDIO / TANGO-TREFFPUNKT

Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne

THEMA: Dieser Workshop wird für Paare ohne Vorkenntnisse je-
der 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 glat-
ten Sohlen.

Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich, bitte nur schriftlich
per E-Mail oder Internet mit Namen und Telefonnummer. An-
meldeschluss ist der 30.03.17.

Internetanmeldung: argentino-tango@arcor.de oder über die
Homepage unter www.tango-treffpunkt.de. Die Plätze sind be-
grenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung!

VERANSTALTER: Tango Argentino Herne e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Paloma Chamrai
Tel. 02323 18484 | argentino-tango@arcor.de



Evangelisches
Johanneswerk 

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

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel.: 02325 9014-10 | Fax: 02325 9014-77
E-Mail: lsh-verwaltung@johanneswerk.de

Wellness, Anspannung und Entspannung

MONTAG – FREITAG | GANZTÄGIG

ORT: STEPHANUS KINDERGARTEN HOLSTERHAUSEN

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

THEMA: Wir möchten in allen Bildungsbereichen das Thema Wellness aufgreifen. Forschen: Herstellen von Badekugeln. Waschraum: Baden mit Badekugeln. Bewegungsraum: Phantasieren. Küche: Smoothies herstellen. Auch am Nachmittag werden wir mit den Eltern Körperbutter herstellen. Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 918063.

REFERENTINNEN: Anke Jaworski, Susanne Klis, Frau Nickel von der Entsorgung Herne

VERANSTALTER: Stephanus Kindergarten Holsterhausen

ANSPRECHPARTNERINNEN: Anke Jaworski, Susanne Klis, Frau Nickel von der Entsorgung Herne

„Bunte Spuren im ...“

MONTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir malen mit den Füßen und machen Fußabdrücke, für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Anmeldung telefonisch unter Tel. 02325 60225.

REFERENTIN: Birgit Ishorst, Erzieherin

VERANSTALTER: Ev. Kita MOBILE

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

Eltern-Kind-Gymnastik für die „ganz Kleinen“

MONTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Fetziges Gymnastik für Eltern/Kinder in der Gymnastikhalle unter Anleitung. Anmeldung telefonisch unter 02325 75201.

REFERENTINNEN: Frau Tarsa, Frau Malten

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

Walken am Kanal

DIENSTAG | 09:30 – 11:30 UHR

ORT: START: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Spaß an Bewegung. Walken mit und ohne Stöcke. Für Frauen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTIN: Sandra Giepen

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

Zeigt her eure Füße ...

DIENSTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Mit Seife, Nagelbürste und viel Schaum reinigen wir unsere Füße und cremen sie ein. Danach gibt es eine Fußmassage mit 1 und/oder Massagebällen. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Anmeldung möglich per E-Mail oder Telefon.

REFERENTIN: Sandra Jablonski, Erzieherin

VERANSTALTER: Ev. Kita MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225

Farben aus der Natur

MITTWOCH | 09:30 – 11:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44659 Herne

THEMA: Zielgruppe Kinder

Mit-Mach-Aktion

Ausprobieren, entdecken, neugierig sein
Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Elvira Gronwiecha

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

Rennen, hüpfen, stampfen ...

MITTWOCH | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Mit dem Einsatz unserer Füße absolvieren wir ein Zirkeltraining. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Stephanie Kinhöfer, Erzieherin

VERANSTALTER: Ev. Kita MOBILE

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225

Klangschalen-Massage für Kinder

MITTWOCH | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: KITA „KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE“

Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken soll Kindern die Möglichkeit gegeben werden, zur Ruhe zu kommen. Das Angebot richtet sich an alle Kinder der Kindertageseinrichtung der St. Elisabeth Gruppe.

REFERENTIN: Frau Spengelmeier

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

ANSPRECHPARTNERIN: Marlene Claus | Tel. 0176 19862905
marlene.claus@elisabethgruppe.de

VERANSTALTUNGEN | KITAS

Zähneputzen - Na klar!

MITTWOCH | 14:00 - 16:00 UHR

ORT: KITA „KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE“

Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Anhand von chemischen Experimenten und Geschichten lernen die Kinder die Relevanz des täglichen Zähneputzens kennen. Das Angebot richtet sich an alle Kinder der Kindertageseinrichtung.

REFERENTIN: Christina Pöss

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

ANSPRECHPARTNER: Christina Pöss | Tel. 0176 19862947
christina.poess@elisabethgruppe.de

Erste Hilfe für Kinder

MITTWOCH | 14:15 - 15:15 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44659 Herne

THEMA: Die angehenden Schulkinder nehmen an einem Erste-Hilfe-Kurs für Kinder teil. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Frau Tabatt-Kühnappel

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

Windel weg!

MITTWOCH | 18:00 - 20:00 UHR

ORT: KITA „KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE“

Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: An diesem Elternabend gibt die Referentin praktische Tipps, wie Kinder liebevoll und entspannt beim Sauberwerden begleitet werden können. Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Eltern und Kinder im Alter von 1-4 Jahren.

REFERENTIN: Selma Deweth

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

ANSPRECHPARTNERIN: Wilma Osuji | Tel. 02325 6522-2230
kinder@elisabethgruppe.de

Inliner fahren mit Kindern

DONNERSTAG | 09:30 - 11:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Erster Kontakt zum Inliner fahren (Grundtechniken). Für Eltern mit Kindern. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENT: Markus Baksch

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

Sternstr. 30 | 44653 Herne

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

Verschiedene Entspannungsformen für Kinder

DONNERSTAG | 09:30 - 11:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Für Kinder, aber auch für interessierte Eltern. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENT: Markus Baksch

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

Sternstr. 30 | 44653 Herne

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

Irma hat so große Füße

DONNERSTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir zeigen das Bilderbuchkino „Irma hat so große Füße“. Danach basteln wir Puppen aus Socken. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Birgit Kerger, Erzieherin

VERANSTALTER: Ev. Kita MOBILE

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel.: 02325 60225

Essen, das Spaß macht

DONNERSTAG | 14:00 - 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Gesunde Ernährung, Eltern + Kinder. Zubereitung eines gesunden Snacks. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Anna Braun

VERANSTALTER: Cranger Arche

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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



Laufen statt Schnaufen

FREITAG | 09:30 - 10:30 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE

Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Bewegungsförderung, Joggen für Kinder. Telefonische Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Frau Kroncz

VERANSTALTER: Cranger Arche
Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck

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

Ein Kinderfuß, der hat fünf Zehen

FREITAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir machen Fußspiele analog zu Fingerspielen. Wir üben Tänze, wie z. B. Irish Dance/River Dance oder Stepp ein. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Anke Pfeifers, Erzieherin

VERANSTALTER: Ev. Kita MOBILE

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel.: 02325 60225

EINLADUNG ZUM TAG DER OFFENEN TÜR BEI WINKELMANN HÖRAKUSTIK

Hörakustik-Experte am 28. 3. bei Winkelmann Hörakustik in Herne



Axel Keßler

Der Hörakustik-Experte vom Schweizer Hersteller Phonak informiert am Dienstag, 28. 3. 2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr bei Winkelmann Hörakustik in Herne über die neuen Im-Ohr-Hörsysteme und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

„Mit außergewöhnlichen Lösungen zum entspannten Hören und Verstehen“, so lautet das Thema am Tag der offenen Tür am Dienstag, 28. 3. 2017 von 10.00 bis 17.00 Uhr. Axel Keßler, Experte für moderne Hörtechnologie vom Schweizer Hersteller Phonak, informiert unter anderem über die neuesten Mini-Hörsysteme.

Die moderne Hörtechnologie entwickelt sich rasant weiter. Immer kleiner, immer leistungstärker – die neuen Hörsysteme bieten höchsten Komfort und vor allem ein natürliches Klangempfinden. Besuchen Sie uns am

Tag der offenen Tür und informieren Sie sich aus erster Hand über die neuesten Entwicklungen in der Hörtechnologie. Unser Team von Winkelmann Hörakustik Herne, zusammen mit Hr. Axel Keßler, steht für Ihre Fragen bei einem kleinen Imbiss und einem Glas Sekt sehr gerne zur Verfügung.

Sie sind herzlich eingeladen

Erfahren Sie mehr über die Vorteile der modernen Hörsysteme von Phonak und die Anwendung in der Praxis. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Meisterbetrieb für Hörakustik am Dienstag, 28. 3. 2017 ab 10.00 Uhr.

Tag der offenen Tür am 28. 3. 2017 bei Winkelmann Hörakustik in Herne

Besuchen Sie uns und informieren Sie sich bei Häppchen und Getränken über die neuen fast unsichtbaren Hörsysteme.

Wir freuen uns auf Sie!

WINKELMANN HÖRAKUSTIK
44651 Herne-Eickel
Hauptstraße 13
Telefon (0 23 25) 93 29 07
www.vitakustik.de

WINKELMANN
Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Pestalozzi-Gesundheitswoche

„Vier Viertel Lebensqualität“

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten mit den Pestalozzi-Schüler/innen zu verschiedenen Schwerpunkten: (u. a.)

- Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen (in Kooperation mit dem HTC) und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht
- Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer/innen
- Führen von Bewegungstagebüchern
- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Einweihung der PG-Dachterasse als Ruhezone und grünes Klassenzimmer
- Klettern und sich gegenseitig Sichern der Integrations- und Inklusionsschüler/innen und ihrer PG-Paten
- Oberstufen-Workshop „Eine gute Figur abgeben – auch auf dem Tanzparkett“ am 25.03.2017

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dokumentation der Aktivitäten auf entsprechendem Dokumentationsbogen (siehe www.ssb-herne.de) mit Fotos bis zum 14.04.2017 an Petra Herrmann-Kopp oder Carsten Schmidt (SSB, siehe oben) erwünscht – eine Anerkennung dafür gibt es beim Herner Schulsporttag „Sporttrends“ am 10.07.2017 im Gysenberg.

REFERENT/INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, HTC-Basketball-Trainer/innen und -Bundesligaspieler/innen und andere externe Referenten/innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 02323 16 2213 | schulleitung@pgherne.de

Bewegungswoche mit 28. Herner Schulsporttag

GANZTÄGIG VOM 27. - 31.03.

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

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

- Bewegungstagebuch
- Ausdauerschwimm-Wettbewerb
- 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 Stadtgarten, an der Akademie Mont-Cenis, auf der Ponte des TV Wanne 1885, im Grüngürtel Hölkeskampring und im Hibernia Skatepark

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dokumentation der Aktivitäten auf entsprechendem Dokumentationsbogen (siehe www.ssb-herne.de) mit Fotos bis zum 14.04.2017 an Petra Herrmann-Kopp oder Carsten Schmidt (SSB, siehe oben) erwünscht – eine Anerkennung dafür gibt es beim Herner Schulsporttag „Sporttrends“ am 10.07.2017 im Gysenberg.

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.

ANSPRECHPARTNER/IN: Petra Herrmann-Kopp

(SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“)

Tel. 02323 53693 | hernebewegt@ssb-herne.de

Carsten Schmidt (SSB-Breitensportkoordinator)

Tel. 02323 957098 | breitensport@ssb-herne.de

Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus
 Breddestr. 14
 44623 Herne
 ☎ 02323/95 24-0

Begegnungsstätte
Horsthausen
 Gneisenastr. 6
 44628 Herne
 ☎ 02323/98 11 19

Tagespflege für Senioren
 Poststr. 38
 44629 Herne
 ☎ 02323/22 84 33



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

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

Besuchen Sie uns auch unter:
<http://www.awo-ruhr-mitte.de>

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

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Gesundes Frühstück

MONTAG - FREITAG

WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: MICHAELSCHULE

Klassenräume und Schulküche | Michaelstr. 16 | 44649 Herne

THEMA: Unser gesundes Frühstück – das Sprungbrett in den Tag. Für alle Kinder und Eltern, Durchführung (mit Planung und Zubereitung) von Klassenfrühstücken.

VERANSTALTER: Michaelschule | Michaelstraße 16 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Schoppmann
verwaltung@michaelschule.herne.de

Obst und Gemüse ist lecker und gesund!

MONTAG | IN DER FRÜHSTÜCKSPAUSE

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Zusätzliches Obst- und Gemüseangebot in der Frühstückspause in jeder Klasse der Grundschule.

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Reichelt | Tel. 02325 60522

Jeden Tag ein bisschen fitter!

Seilchenspringen für den Wettbewerb

DIENSTAG | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder der Schule treffen sich morgens auf dem Schulhof, springen gemeinsam Seilchen und üben die unterschiedlichen Sprungfolgen für den Seilchenwettbewerb.

REFERENTEN: Alle Lehrer der Grundschule

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

„Ran an den Schläger und Ball“

DIENSTAG | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Tennis Club Parkhaus | Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1/2: Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Klasse 3/4: Heranführung an den Tennissport.

REFERENT: Morrison

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park
Tennis Club Parkhaus

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

Wir bereiten gemeinsam ein zahngesundes Frühstück zu

DIENSTAG | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Zubereitung eines gesunden Frühstücks Klasse 1 b

REFERENTIN: Frau von Reuter | Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau von Reuter | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasseninternes Frühstück in der 1 c

REFERENTIN: Karolin Asmuth

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Karolin Asmuth
suedschule.herne@t-online.de

Gesund und fit in der Schule

Sportliche Kinder essen gesund am Pantrings Hof

DIENSTAG | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Sportplatz | Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Die sportlichen Kinder vom Pantrings Hof bereiten gemeinsam mit ihren Lehrerinnen und Lehrern und ihren Familien ein gesundes Frühstück zu und kann anschließend an Groß-Picknick-Stationen probiert werden. Je nach Wetterlage findet das Picknick auf dem Schulhof oder in der Pausenhalle statt.

REFERENTEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

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

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

Erste Hilfe für Kinder

DIENSTAG | 08:00 - 10:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE

Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3a der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule (Kinder der 3a)
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener
Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

Mein Körper gehört mir

DIENSTAG | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE FORELLSTRASSE

Forellstraße 26a | 44629 Herne

THEMA: Prävention sexuellen Missbrauchs.
Drei Termine des Theaterstücks „Mein Körper gehört mir“.

REFERENTEN: Theaterwerkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Forellstraße in Kooperation
mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Lenort-Thauern

Gesundes Schulfrühstück

DIENSTAG | 08:00 - 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 (Kinder der 1. Klassen)
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener
Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

MEHR FÜR FAMILIEN

- > 190 Euro **Babybonus** und 250 Euro für die **Hebammen-Rufbereitschaft**
- > Osteopathie, **Homöopathie**, Anthroposophische Medizin sowie Arzneimittel
- > Übernahme jeder **empfohlenen Schutzimpfung** – im Inland und bei privaten Auslandsreisen

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.



Bochum
Meesmannstraße 116



(02 34) 23 95 49 26 50



facebook.com/bkk.vbu



bochum@bkk-vbu.de

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Zumba Kids

DIENSTAG | 08:45 - 09:30 UHR

ORT: FITNESS-STUDIO IMPULS

Herforder Straße 11 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 2a der Sonnenschule.

REFERENTIN: Trainerin von Impuls Fitness

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener

Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

Zumba Kids

DIENSTAG | 10:00 - 10:45 UHR

ORT: FITNESS-STUDIO IMPULS

Herforder Straße 11 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 2b der Sonnenschule.

REFERENTIN: Trainerin von Impuls Fitness

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Frau Wagener

Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

Gesund und fit in der Schule

Tag der Fitness am Pantrings Hof

DIENSTAG | 10:00 - 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Sportplatz | 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 ein Laufabzeichen in verschiedenen Stufen erwerben. Jede/r Sportler/in läuft so viel er/sie kann. Gemeinsam wollen wir einen Kilometer Rekord für die ganze Schule aufstellen und dafür fleißig Runden sammeln.

REFERENTEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek, Barbara Thiel

Tel. 02323 83833 | Pantrings.herne@cityweb.de

Mein Körper gehört mir

DIENSTAG | 10:00 - 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Das Theaterstück „Mein Körper gehört mir“ ist ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder des vierten Schuljahres.

REFERENTEN: Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Theuerl | Tel. 02323 230208

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

Bochumer Straße 127
Tel. 0 23 23 - 99 49 00
info@fuk-herne.de

Gesund und fit in der Schule

LAUFWUNDER am Pantrings Hof

DIENSTAG | 11:30 - 12:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Sportplatz | 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 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. Eine Anmeldung unter E-Mail info@ksk-herne.de ist erforderlich.

REFERENTEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek, Barbara Thiel

Tel. 02323 83833 | Pantrings.herne@cityweb.de

Yoga für Kinder

DIENSTAG | 14:30 UHR

ORT: OGS AN DER KATH. GRUNDSCHULE AN DER BERGSTRASSE

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Entspannung durch Yoga für die 1. + 2. Klasse. Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler des Offenen Ganztags. Studien belegen die positive Wirkung von Yoga für Kinder. Sinnes- und Körperwahrnehmungen werden verbessert, Konzentration und Selbstwertgefühl gestärkt und auch Aggressionen können leichter abgebaut werden. Um Anmeldung bei Frau Tomsa wird gebeten.

REFERENTIN: Angelika Schwierien-Catania, Yogatrainerin

VERANSTALTER: OGS Bergstraße | Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Tomsa | Tel. 02323 1466782

Gesund beginnt im Mund

DIENSTAG | 16:00 - 17:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Im Mund geht's rund! Gesunde Zähne ein Leben lang: Info-Nachmittag zu den Themen Zahnpflege und zahnfreundliche Ernährung für die Eltern und Kinder der OGS Südschule. Die Eltern werden um schriftliche Anmeldung bei der OGS Südschule gebeten.

REFERENT/INNEN: Fachkräfte der OGS, Frau Isaak, Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne

VERANSTALTER: OGS Südschule

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Ebert, Frau Benfer

Tel. 02325 3728999

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: CLAUDIUSCHULE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Klassen 1a, 1b, 1c, gesunde Ernährung, gemeinsame Zubereitung eines gesunden Frühstücks.

REFERENTINNEN: Swetlana Vöhringer (Lehrerin), Jessica Kruppa (Lehrerin), Jennifer Rinke (Lehrerin)

VERANSTALTER: Claudiuschule

ANSPRECHPARTNERINNEN: Swetlana Vöhringer, Jessica Kruppa, Jennifer Rinke | Tel. 02325 791092

Projekttag Gesundheit / Ernährung

DIENSTAG + SONNTAG | GANZTÄGIG

ORT: GRUNDSCHULE BERLINER PLATZ

Berliner Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Gesundheit: Gesunde Ernährung Schüler
Zielgruppe: Schüler + Eltern: Stundenlauf, Balancieren und Klettern (Schüler).

REFERENT: Björn Esser, Lehrer

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser

Tel. 02323 52661 | bjoerngid@gmail.com

„Ran an den Schläger und Ball“

MITTWOCH | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Tennis Club Parkhaus | Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1/2: Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Klasse 3/4: Heranführung an den Tennissport.

REFERENT: Morrison

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park
Tennis Club Parkhaus

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

Jeden Tag ein bisschen fitter!

Seilchenspringen für den Wettbewerb

MITTWOCH | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder der Schule treffen sich morgens auf dem Schulhof, springen gemeinsam Seilchen und üben die unterschiedlichen Sprungfolgen für den Seilchenwettbewerb.

REFERENTEN: Alle Lehrer der Grundschule

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Mach mit, bleib fit!

MITTWOCH | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Zielgruppe: Jahrgang 4 | Rückenschulkonzept für Kinder.

REFERENT/IN: Marc Tscherleniowsky, Susanne Münstermann
(Physiotherapeuten im activa)

VERANSTALTER: activa

ANSPRECHPARTNERINNEN: Vanessa Bonk (Claudiussschule)

Ingrid Fröhberg (activa)

Tel. 02325 637781 | activaweb@t-online.de

Entspannungstechniken

MITTWOCH | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Durch Yoga-, Atem- und Entspannungstechniken wird die Sinneswahrnehmung verbessert, die Muskulatur gedehnt, Verspannungen lösen sich. Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie die progressive Muskelanspannung nach Jacobsen fördern die Konzentration. Dieses Angebot richtet sich an die Schüler der Klasse 3.

REFERENTIN: Ellen Lutum, Physiotherapeutin im activa

VERANSTALTER: Claudiussschule

ANSPRECHPARTNERIN: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Erste Hilfe für Kinder

MITTWOCH | 08:00 - 10:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE

Kinder der 3b | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule (Kinder der 3b)

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430
130990@schule.nrw.de

Mein Körper gehört mir

MITTWOCH | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE FORELLSTRASSE

Forellstraße 26a | 44629 Herne

THEMA: Prävention sexuellen Missbrauchs.
Drei Termine des Theaterstücks „Mein Körper gehört mir“.
Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

REFERENT: Theaterwerkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Forellstraße in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Lenort-Thauern

Radfahrtraining / Geschicklichkeitsparcours

MITTWOCH | 08:30 - 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 4a | Wir fahren an diesem Tag mit den Fahrrädern auf dem Schulhof und bauen einen Geschicklichkeitsparcours auf.

REFERENTIN: S. Koitka, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Koitka

Tel. 02325 32800 | susi.koitka@gmail.com

Fit und gesund durch den Tag

MITTWOCH | 08:30 - 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 4b | Nach einem gesunden Frühstück führen wir auf dem Schulhof einen Geschicklichkeitsparcours mit Fahrrädern durch.

REFERENTIN: C. Objartel-Balliek, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Objartel-Balliet

Tel. 02325 370129 | objartel-balliet@arcor.de

Fit und gesund durch den Schultag

MITTWOCH | 08:30 - 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 4c | Nach einem gesunden Frühstück führen wir auf dem Schulhof einen Geschicklichkeitsparcours mit Fahrrädern durch.

REFERENTIN: H. Loenhoff-Sude, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Loenhoff-Sude

Tel. 02325 32800 | loesu@versanet.de

Mein Körper gehört mir

MITTWOCH | 10:00 - 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Das Theaterstück „Mein Körper gehört mir“ ist ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder des vierten Schuljahres.

REFERENTEN: Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Theuerl | Tel. 02323 230208

Gesunde Ernährung

MITTWOCH | 10:00 - 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE (KINDER DER 4A, 4B, 4C)

Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 4a, 4b und 4c der Sonnenschule.

VERANSTALTER: Sonnenschule (Kinder der 4a, 4b, 4c)

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener

Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

Erste Hilfe für Kinder

MITTWOCH | 10:00 - 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE

Kinder der 3c | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3c der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule (Kinder der 3c)

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener

Tel. 02325 41430 | 130990@schule.nrw.de

Jeden Tag ein bisschen fitter!

Seilchenspringen für den Wettbewerb

DONNERSTAG | MORGENS

ORT: Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder der Schule treffen sich morgens auf dem Schulhof, springen gemeinsam Seilchen und üben die unterschiedlichen Springfolgen für den Seilchenwettbewerb.

REFERENTEN: alle Lehrer der Grundschule

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park

ANSPRECHPARTNERINNEN: Fr. Lang, Fr. Reichelt | Tel.: 02325 60522

Ran an den Schläger und Ball

DONNERSTAG | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1 / 2: Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Klasse 3 / 4: Heranführung an das Tennis spielen

REFERENT: Morrison

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park / Tennis Club Parkhaus

ANSPRECHPARTNERINNEN: Fr. Lang, Fr. Reichelt | Tel.: 02325 60522

Wir machen ein gesundes Frühstück

DONNERSTAG | 08:00 - 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE HERNE „WILLKOMMENSKLASSE“

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Willkommensklasse bereitet ein gesundes Frühstück vor. Vollkornbrote werden ansprechend gestaltet (Gesichter aus Gemüse u. ä.), so dass das gesunde Frühstück im Gedächtnis bleibt.

REFERENTIN: Julia Schröder

VERANSTALTER: Südschule | Plutostr. 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Julia Schröder | Tel.: 02325 32800

Gesundes Frühstück

DONNERSTAG | 8:00 - 9:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE HERNE KLASSE 1A

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasseninternes Frühstück in der 1a

REFERENTIN: Katharina Brummel

VERANSTALTER: Südschule, Gesundes Frühstück
Plutostr. 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Katharina Brummel
südschule.herne@t-online.de

Mein Körper gehört mir

DONNERSTAG | 08:00 - 09:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE FORELLSTRASSE

Forellstraße 26a | 44629 Herne

THEMA: Das Theaterstück „Mein Körper gehört mir“ ist ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch. Eine Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTEN: Theaterwerkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Forellstraße in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Lenort-Thauern

Sport- und Spielefest

DONNERSTAG | 08:00 - 12:00 UHR

ORT: SCHILLERSCHULE

Schillerstraße 51 | 44623 Herne

THEMA: Vielfältige sportliche Aktivitäten zur Bewegungsförderung für Schülerinnen und Schüler der Schillerschule.

REFERENTEN: Lehrkräfte der Schule

VERANSTALTER: Schillerschule | Schillerstraße 51 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Andrea Sdun, Elina Haug
Tel. 02323 53069

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Das gesunde Klassenzimmer

DONNERSTAG | 08:00 - 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE HERNE KLASSE 2B

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 2b bereitet für sich einen gesunden und bewegten Schulvormittag mit leckerem Frühstück und Bewegungsspielen je nach Wetterlage.

REFERENTIN: Frau Kutrieb

VERANSTALTER: Südschule, Das gesunde Klassenzimmer
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kutrieb | Tel. 02325 32800
carina4444@yahoo.de

Alkoholparcours

„Alkohol wirkt! Auch dort, wo du es nicht brauchst“

DONNERSTAG | 08:00 - 13:00 UHR

ORT: HARANNI GYMNASIUM

Hermann-Lönsstr. 58 | 44623 Herne

THEMA: Alkohol Parcours im Rahmen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“. Es ist konzipiert für 7. - 10. Klassen und bietet infoaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol.

REFERENTINNEN: Marty Werdeker | Ronja Sabinger

VERANSTALTER: Kadesch GmbH, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892
werdeker@kadesch.de

Fit durch Bewegung und Entspannung

DONNERSTAG

08:00 - 09:35 UHR | 10:00 - 11:30 UHR

11:45 - 13:20 UHR

ORT: CLAUDIUSCHULE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Entspannungsübungen (Fantasiereisen, Partnermassage, u. a.) und Bewegungsphasen für Kinder des 2. Schuljahres.

VERANSTALTER: Claudiusschule – Lehrkräfte der 2. Schuljahre

ANSPRECHPARTNERIN: Nicola Begoin | nicbeg@web.de

Ungewollt schwanger

DONNERSTAG | 09:30 - 11:00 UHR

ORT: STADT HERNE | FACHBEREICH GESUNDHEIT

Rathaus Wanne | Sitzungssaal | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

THEMA: Mädchen 13, 14, 15, 16 und älter. Schülerinnen der Erich-Fried-Gesamtschule, Grundschul-Workshop (geschlossene Veranstaltung). Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Sabine Blesken, Dipl. Sozialarbeiterin

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Beratungsstelle für Schwangere Schwangerschaftskonfliktstelle

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Blesken | Tel. 02323 16 3364
sabine.blesken@herne.de

Mein Körper gehört mir

DONNERSTAG | 10:00 - 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Das Theaterstück „Mein Körper gehört mir“ ist ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder des vierten Schuljahres.

REFERENTEN: Theaterwerkstatt Osnabrück

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Theuerl | Tel. 02323 230208

Yoga für Kinder

DONNERSTAG | 14:30 UHR

ORT: OGS AN DER KATH. GRUNDSCHULE AN DER BERGSTRASSE

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Entspannung durch Yoga für die 3. + 4. Klasse. Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler des Offenen Ganztags. Studien belegen die positive Wirkung von Yoga für Kinder. Sinnes- und Körperwahrnehmungen werden verbessert, Konzentration und Selbstwertgefühl gestärkt und auch Aggressionen können leichter abgebaut werden. Um Anmeldung bei Frau Tomsa wird gebeten.

REFERENTIN: Angelika Schwieren-Catania, Yogatrainerin

VERANSTALTER: OGS Bergstraße | Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Tomsa | Tel. 02323 1466782

Obst und Gemüse ist lecker und gesund!

FREITAG | IN DER FRÜHSTÜCKSPAUSE

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Zusätzliches Obst- und Gemüseangebot in der Frühstückspause in jeder Klasse der Grundschule.

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park
Reichsstr. 44 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Reichelt | Tel. 02325 60522

Ran an den Schläger und Ball

FREITAG | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1/2: Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Klasse 3/4: Heranführung an das Tennis spielen

REFERENT: Morrison

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park
Tennis Club Parkhaus

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

Jeden Tag ein bisschen fitter! Seilchenspringen für den Wettbewerb

FREITAG | MORGENS

ORT: GRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Alle Kinder der Schule treffen sich morgens auf dem Schulhof, springen gemeinsam Seilchen und üben die unterschiedlichen Springfolgen für den Seilchenwettbewerb.

REFERENTEN: alle Lehrer der Grundschule

VERANSTALTER: Grundschule am Eickeler Park

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Lang, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

Kresse sähen und Brot backen

FREITAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SÜDSCHULE | KLASSE 3A

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3a backt Brote und bereitet Kräuterquark zu. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

REFERENTIN: Claudia Gröbe, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Gröbe | Tel. 02325 32800
suedschule.herne@t-online.de

Kresse sähen und Brot backen

FREITAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SÜDSCHULE | KLASSE 3B

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3b backt Brote und bereitet Kräuterquark zu. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

REFERENTIN: Stefanie Oonk, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Oonk
stefanie.oonk@t-online.de

Kresse sähen und Brot backen

FREITAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SÜDSCHULE | KLASSE 3C

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3c backt Brote und bereitet Kräuterquark zu. Um Anmeldung per E-Mail wird gebeten.

REFERENTIN: Lena Wegener, Lehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Lena Wegener | lenawegener@hotmail.de

Obst - gesund und lecker

FREITAG | 08:00 - 11:30 UHR

**ORT: WOCHENMARKT WANNE-EICKEL
UND SÜDSCHULE**

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der Klasse 2a gehen auf den Wochenmarkt, um dort Obst zu kaufen. Anschließend bereiten alle gemeinsam in der Schule einen Obstsalat zu.

REFERENTIN: Frau Irle

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Irle | Tel.: 02325 32800
suedschule.herne@t-online.de

Gesundes Frühstück im Schulalltag und Seilchenspringwettbewerb

FREITAG | 08:00 - 10:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE HORSTSCHULE

Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Gesundes Frühstück im Schulalltag, Seilchenspringwettbewerb. Für Eltern und Kinder der Schule.

REFERENTINNEN: Sabine Kampkötter, Claudia Marjanovic,
Grundschullehrerinnen

VERANSTALTER: Grundschule Horstschule

ANSPRECHPARTNERINNEN: Sabine Kampkötter, Claudia Marjanovic
Tel. 02325 416 07 | verwaltung@gs-horstschule.herne.de

Alkoholparcours: „Alkohol wirkt!

Auch dort, wo du es nicht brauchst“

FREITAG | 09:00 - 14:00 UHR

ORT: HARANNI GYMNASIUM

Hermann-Lönsstr. 58 | 44623 Herne

THEMA: Alkohol Parcours im Rahmen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“. Es ist konzipiert für die 7. - 10. Klassen und bietet infoaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol.

REFERENTINNEN: Marty Werdeker | Christin Dürre

VERANSTALTER: Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, geschlossene Veranstaltung

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker
Tel. 02325 3892 | werdeker@kadesch.de

SPONSOREN

29. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Hauptsponsor:
Herner Sparkasse
Berliner Platz 1
44623 Herne
Tel.: 02323 5490-0

Revierpark Gysenberg
Herne GmbH
Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel.: 02323 969 150

ST. ELISABETH
GRUPPE GmbH
Katholische Kliniken Rhein-Ruhr
Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986 2694

Ev. Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel.: 02323 498 2412

DRK-KV Herne und
Wanne-Eickel
Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel.: 02325 969 500
und 02325 969 1520

Knappschaft
Postfach 1561
45673 Herten
Tel.: 02366 9351350 65

HCR
An der Linde 41
44627 Herne
Tel.: 02323 389311

BARMER Herne
Freiligrathstraße 19
44623 Herne
Tel.: 0160 90456744

Herner Gesellschaft
für Wohnungsbau mbH
Kirchhofstraße 5
44623 Herne
Tel.: 02323 1909 33

Entsorgung Herne
Südstraße 10
44625 Herne
Tel.: 02323 16 2427

Stadtwerke Herne AG
Grenzweg 18
44623 Herne
Tel.: 02323 592 267

Sanitätshaus
Emil Kraft & Sohn
GmbH & Co. KG
Klönnestraße 86
44143 Dortmund
Tel.: 0160 3498437

Vitakustik GmbH
Hauptstraße 13
44651 Herne
Tel.: 02325 932907

IKK classic
Emscher Straße 44a
45891 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 70012123

AWO
Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel.: 02323 952491

Familien- und
Krankenpflege e. V. Herne
Bochumer Straße 127
44625 Herne
Tel.: 02323 994900

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16
44623 Herne
Tel.: 02323 92960-0

Heilpraktikerin Merlau
Herzogstraße 71
44651 Herne
Tel.: 02325 5888344

Herner Pflegestützpunkt
Schulstraße 16
44623 Herne
Tel.: 02323 161645

BKK VBU
Friedrich-Wilhelm-Str. 82-84
47051 Duisburg
Tel.: 0203-98 724 2808

ASB Regionalverband
Herne-Gelsenkirchen e. V.
Siepenstraße 12a
44623 Herne
Tel.: 02323 919040
und 02323 9190410

Curanum Seniorenstift
„Am Volksgarten“
Zur-Nieden-Straße 1a-d
44651 Herne
Tel.: 02325 961 0

Ev. Johanneswerk e. V.
Hirtenstraße 5-7
44652 Herne
Tel.: 02325 90140

Diakonische Stiftung
Wittekindshof
Bahnhofstraße 13
44623 Herne
Tel.: 02323 9192647

Ergotherapie Meier
Vödestraße 55
44625 Herne
Tel.: 9185050-51

Praxis Olivier
Bochumer Straße 38
44623 Herne
Tel.: 02323 41127

Sevim Kaya
Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne
Tel.: 02325 636351

wewole Stiftung
Langforthstraße 24
44628 Herne
Tel.: 02323 934 100

Zänker Orthopädie
und Schuhhaus GmbH
Herzogstraße 7-9
44651 Herne
Tel.: 02325 90120
und 02325 31758

AOK NordWest
Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Tel.: 02323 144101

Der Paritätische NRW
Altenhöfener Straße 83
44623 Herne
Tel.: 02323 910443

Hochschule für Gesundheit
Gesundheitscampus 6 - 8
44801 Bochum
Tel.: 0234 77727 318

VERANSTALTER

SELBSTHILFEGRUPPEN | KITAS | SCHULEN

VERANSTALTER

Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

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

DIE MITVERANSTALTER

Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24
44623 Herne
Tel.: 02323 44082

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst

Bahnhofstraße 134
44623 Herne
Tel.: 02325 988290

**Annavita
Zentrum für Prävention,
Therapie, Rehabilitation und
Sportmedizinische Diagnostik**

St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

**AOK NordWest
Geschäftsstelle Herne**

Schäferstraße 11
44623 Herne
Tel.: 02323 144-310

**Arbeitskreis Familien mit
psychisch erkrankten Eltern
Gesellschaft für Gastro-
enterologie in Herne e.V.**

Hauptstr. 94
44651 Herne

**AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Tagespflege für Senioren
AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Poststraße 38
44629 Herne
Tel.: 02323 228433

**Beratungsstelle für Arbeitslose
Zeppelin Zentrum**

Zeppelinstraße 1
44651 Herne
Tel.: 02325 41430

Bildungswerk e. V.

Widumerstraße 8
44627 Herne
Tel.: 02323 4991920

Bildungsbüro der Stadt Herne

Eickeler Markt 1
44651 Herne

BKK-VBU

Meesmannstraße 116
44807 Bochum
Tel.: 0234 239549-2650

BUND

Kreisgruppe Herne

Vinckestraße 91
44623 Herne
Tel.: 02323 911419

Canu Touring Wanne 32/02 e. V.

Bootshaus CT-Wanne
Tel.: 02325 48935

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel.: 02323 92960-0
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne
02325 9280-80

**CURANUM Seniorenstift
„Am Volksgarten“**

Zur-Nieden-Straße 1a-d
44651 Herne

Diakonisches Werk

Dorstener Straße 490
44653 Herne
Tel.: 02325 97180

**Diakonische Stiftung
Wittekind's Hof**

Schulstr. 67
44623 Herne



ergotherapie meier

behandeln | beraten | begleiten.

IHRE GESUNDHEITSPARTNER IN HERNE SÜD

**Wir begleiten Sie kompetent mit den
Praxisschwerpunkten:**

- **Handrehabilitation**, bei Bewegungseinschränkungen nach operativen Eingriffen oder Erkrankungen wie Rheuma & Arthrose
- **Neurologie**, nach Schlaganfall, bei M. Parkinson oder Multipler Sklerose
- **Orthopädie & Chirurgie**, bei künstlichem Gelenkersatz oder Verlust einer Extremität mit nachfolgender Prothesenversorgung

Vödestr. 55 • 44625 Herne
T. 02323.918 505 0 • F. 02323.918 505 1
www.ergotherapie-meier.de
info@ergotherapie-meier.de

VERANSTALTER

Die drei Herner Stützpunkte

Hauptstraße 360
44649 Herne
Tel.: 02323 16-3081

EvK Klinik für Gefäßchirurgie

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel.: 02323 4988-2027

RK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel.: 02325 969-500

DRK-Haus am Flottmannpark, Casino

Am Flottmannpark 6
44625 Herne
Tel.: 02325 969-5803

DRK-Haus „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20
44651 Herne
Tel.: 02325 969-0

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

Friedgrasstraße 63
44652 Herne
Tel.: 02325 60934

Emschertal-Museum Herne

Karl-Brandt-Weg 7
44629 Herne
Tel.: 02323 16-2611

EvK Eickel Physikalische Therapie

Hordeler Straße 7-9
44651 Herne
Tel.: 02323 49892176

EvK Herne Thoraxzentrum Ruhrgebiet

Hordeler Straße 7-9
44651 Herne
Tel.: 02323 49892212

Ergotherapie Meier

Vödestraße 55
44625 Herne Tel.: 02323 91805050

Ev. Beratungsstelle im Diakonischen Werk Herne

Schäferstr. 8
44623 Herne

Ev. Krankengemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel.: 02323 498-0

Evangelisches Krankenhaus Eickel

Hordeler Str. 7-9
44651 Herne

Evelin Haase Praxis und Atelier Lebensgarne

Am Stöckmannshof 7
44649 Herne
Tel.: 02325 53598

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne Seniorenberatungsstelle

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

Familienzentrum Strünkede Bertakids

Bertastr. 18
44629 Herne

Familienzentrum „Arche Noah“

Glockenstr. 6a
44623 Herne

Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport

Mont-Cenis-Platz 1
44623 Herne

Fachbereich Soziales der Stadt Herne

Hauptstr. 241
44649 Herne

Flottmann-Hallen Herne

Bohrhammer 5
44625 Herne
Tel.: 02323 45432

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5
44623 Herne
Tel.: 02323 16-2208

Haus der Optik

Overhofstraße 4a
44649 Herne
Tel.: 02325 77041

Naturheilpraxis Scheunermann

Bahnhofstraße 7a
44625 Herne
Tel.: 02323 2072972

Helga Strunk Psychologische Beratungspraxis

Plutostraße 84
44651 Herne
Tel.: 02325 987262

IKK classic Geschäftsstelle Gelsenkirchen

Emscherstraße 44a
458914 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 7001-0

Initiative Neubeginn. Ruhr

Harkortstr. 29
44652 Herne

Jugendförderung Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24
44625 Herne
Tel.: 02325 44082

Jugendzentrum „Der Heisterkamp“

Heisterkamp 62
44652 Herne
Tel.: 02325 375591

Kadesch Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Hermann-Lönstraße 58
44623 Herne
Tel.: 02325 3892

Kommunales Integrations- zentrum - KI der Stadt Herne

Rademachers Weg 15
44649 Herne
Tel.: 02325 6589-313

Klinik für innere Medizin St. Anna-Hospital

Am Ruschenhof 24
44649 Herne
Tel.: 02325 986-2101

Klinik für Innere Medizin St. Anna Hospital

Hospitalstr. 19
44649 Herne

KSK Herne e. V.

Ludwig-Steil-Straße 3
44625 Herne
Tel.: 02325 986-2101

Ludwig-Steil-Haus

Hirtenstraße 5-7
44652 Herne
Tel.: 02325 9014-0

Marien Hospital Herne Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40
44625 Herne

MGC RW Wanne-Eickel

Heisterkamp 44
44652 Herne
Tel.: 0172 5655513

Orthopädie Zänker

Herzogstraße 7-9
44651 Herne
Tel.: 02325 90120

Pinguin-Apotheke

Bahnhofstraße 7a
44623 Herne
Tel.: 02323 12090

Praxis Heilpraktikerin Merlau

Herzogstr. 71
44651 Herne

ReVital e. V. Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel.: 02323 498-2410

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Claudiusstraße 45
44649 Herne
Tel.: 02325 592-600

Rosa Strippe e. V.

Kortumstraße 143
44787 Bochum
Tel.: 0234 19446

Sanitätshaus

Emil Kind & Sohn GmbH & Co. KG
Neustraße 25
44623 Herne
Tel.: 02315 6181

SC Westfalia 04 - Herne

Westring 260
44629 Herne
Tel.: 0176 78355313

Sportbildungswerk beim SSB Herne e. V.

Am alten Hof 28
44651 Herne
Tel.: 02323 9192384

St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986-0

St. Josef Kirche

Roonstraße 76
44629 Herne
Tel.: 02323 250749

SELBSTHILFEGRUPPEN | KITAS | SCHULEN

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

Marienstraße 2
44651 Herne
Tel.: 02325 374-0

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Familienhebammen

Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-3436

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Beratungsstelle für Schwangere, Schwangerschaftskonfliktstelle

Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-3364

Stadtsportherbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143
4623 Herne
Tel.: 02323 53693

Stadtteilzentrum Pluto

Wilhelmstraße 89a
44649 Herne
Tel.: 02325 655657

Sevim Kaya Heilpraktikerin

Plutostr. 84
44651 Herne

Susanne Adami

Elisabethstr. 24
44623 Herne

Tango Argentino Herne e. V.

Mont-Cenis-Straße 82
44623 Herne
Tel.: 02323 18454

Tennis Club Parkhaus

Reichsstraße 44
44651 Herne
Tel.: 02325 60522

Therapiezentrum Urbisana

An der Kreuzkirche 1
44623 Herne

TTC Westfalia Herne 1992 e.V.

Kaiserstr. 23a
44629 Herne

Turnverein Börrig-Sodingen 1889/90 e. V.

Castroper Straße 184
44627 Herne
Tel.: 02323 33244

Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Herne

Freiligrathstr. 12
44623 Herne

Vitakustik GmbH

Hauptstraße 13
44651 Herne
Tel.: 02325 932907

Werkstatt ARTig

Kaiserstr. 101
44629 Herne

Zentrale Krankenpflegeschule am Evangelischen Krankenhaus

Wiescherstr. 24
44623 Herne

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein- Ruhr

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986-2020

SELBSTHILFEGRUPPEN

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Nord- rhein-Westfalen e. V. Gruppe Herne / Wanne-Eickel

Guttempler Selbsthilfegruppe „Burg Eickel“

Hepatitis-Selbsthilfegruppe Herne / Bochum

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige

Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker

Selbsthilfegruppe Osteoporose

Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall

KITAS

Ev. KiTa Cranger Arche

Sternstraße 30
44652 Herne
Tel.: 02325 75201

Ev. KiTa Mobile

Eickeler Bruch 125
44652 Herne
Tel.: 02325 60225

Ev. Kita und Familienzentrum Scharpwinkelring

Scharpwinkelring 109
44653 Herne

Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6
44652 Herne
Tel.: 02325 77969

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

Am Solbald 10
44653 Herne
Tel.: 02325 65-222 oder -230

Städt. KiTa Königsstraße

Königsstraße 43
44651 Herne
Tel.: 02325 34312

Stephanus Kindergarten

Ludwig-Steil-Straße 25
44652 Herne

SCHULEN

Emschertal Berufskolleg

Steinstraße 17
44652 Herne

Grundschule Forellstraße

Forellstraße 26a
44629 Herne
Tel.: 02323 9871845

Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2
44623 Herne

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43
44628 Herne
Tel.: 02323 58114

Jugendkunstschule Wanne- Eickel e. V.

Dorstener Straße 476
44653 Herne
Tel.: 02325 51515

Katholische Grundschule an der Bergstraße

Bergstr. 13
44625 Herne

Michaelschule

Michaelstraße 16
44649 Herne

OGS Bergstraße

Bergstraße 13
44625 Herne
Tel.: 02323 1466782

OGS James-Krüss

Düngelstr. 45
44623 Herne

Pestalozzi-Gymnasium

Harpener Weg 6
44629 Herne
Tel.: 02323 162213

Schillerschule

Schillerstraße 51
44623 Herne
Tel.: 02323 53069

Städt. Gemeinschaftsgrund- schule am Eickeler Park

Reichsstraße 44
44651 Herne
Tel.: 02325 60522

Städt. Gemeinschaftsgrund- schule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88
44649 Herne
Tel.: 02325 60522

Städt. Gemeinschaftsgrund- schule Horstschule

Richardstraße 6
44625 Herne
Tel.: 02325 791092

Städt. Gemeinschaftsgrund- schule Sonnenschule

Rottbruchstraße 10
(Hauptstandort)
44625 Herne
Tel.: 02325 41430
Drögenkamp 10 (Standort)
44653 Herne
Tel.: 02323 26808

Städt. Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2
446291 Herne
Tel.: 02323 230208

Südschule OGS Südschule

Plutostraße 115
44651 Herne
Tel.: 02325 32800

IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Fachbereich Gesundheit
Abteilung 43/5
Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung

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

BÜRGER SELBSTHILFE ZENTRUM



Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger, die Informationen und Beratungen rund um das Thema Selbsthilfe wünschen.

Das BüZ unterstützt und berät ...

- durch Hilfe bei Neugründungen von Gruppen
- durch Bereitstellung einer Infrastruktur
- durch das Angebot von Gruppenräumen
- durch Konfliktberatung in Gruppenkrisen
- durch Öffentlichkeitsarbeit
- durch Beratung über Fördermöglichkeiten
- durch Knüpfen von Kontakten zu Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich
- durch Unterstützung selbsthilfefreundlicher Ideen und Projekte

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

NEU!
Sole-Vital-Bad
im Saunagarten

32°C warm
3% Salzkonzentration
ganzjährig geöffnet

LAGO

Die Therme.

wellness für mich.

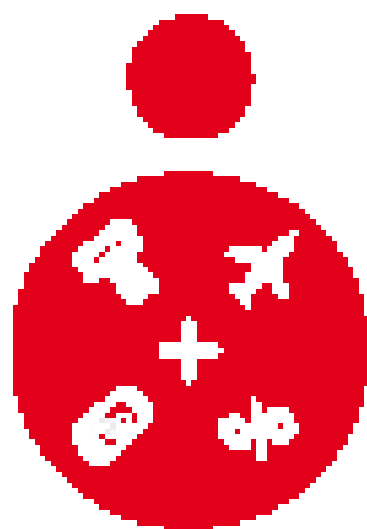


Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche mit Saunalandschaft,
Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER



Mehr erleben ist einfach.



giro-plus.de

**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 alle Leistungen 5 % Rückvergütung direkt
auf Ihr Giro-Plus Konto. Sie wollen mehr erfahren?
Unsere Berater informieren Sie gerne.

Tradition & Macht
 **Hannover Sparkasse**