

Donnerstag | 13. November 2025

17:00 – 18:30 Uhr

„Zauber des Alterns – mit Freude gesund älter werden“

Ort: buez – Selbsthilfe-Zentrum Herne
Rathausstraße 6, 44623 Herne | Großer buez-Raum
im Erdgeschoss des Gesundheitsamtes

Alt werden ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung.
In diesem 90-minütigen Workshop tauchst Du ein in das Thema „Longevity“ – also in das, was gesunde Lebensjahre heute wirklich ausmacht. Ganz ohne Dogmen und Druck, dafür mit alltags-tauglichen Impulsen und Raum für deine eigenen Gedanken und Erfahrungen.

- *Was verändert sich ab 35, 45, 55 oder 65 im Körper, im Denken, im Lebensstil?*
- *Welche kleinen Schritte können helfen, Energie zu erhalten und sich wohler zu fühlen?*
- *Wie kann ich den Prozess des Alterns aktiv und mit Freude gestalten – auf meine Art?*

Dich erwartet eine Mischung aus Inspiration, Austausch und praktischen Tools für deinen Alltag. „Zauber des Alterns“ ist ein liebevoller Blick auf das, was vor dir liegt – mit Klarheit, Humor und Selbstfürsorge.



REFERENTIN:
Denise Iwanek
Präventologin & Speakerin
Expertin für körperliche
und mentale Gesundheit

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf **25 Personen** begrenzt. Wir bitten um Anmeldung bis zum 1. November 2025 per E-Mail an **buez@herne.de** oder telefonisch unter **02323 16-3636**.

Die **Herne Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement** ist eine gemeinsame Initiative des **buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne** und des **Ehrenamtsbüros der Stadt Herne**.

Bürgerschaftliches Engagement – egal, ob im Verein, in der Selbsthilfegruppe oder in der Familie und Nachbarschaft – benötigt besondere Fertigkeiten, Informationen und spezielles Wissen. Diese Qualifikationen vermittelt die Akademie seit 2008 in regelmäßigen Informationsveranstaltungen, Fortbildungskursen und Gesprächskreisen.

Das Weiterbildungsangebot der Akademie richtet sich an alle interessierten Herne Bürger*innen. Besonders eingeladen sind jedoch Menschen, die sich bereits bürgerschaftlich engagieren oder zukünftig engagieren wollen. Darüber hinaus sind auch hauptberufliche Mitarbeiter*innen sozialer und gesundheitlicher Einrichtungen und Dienste willkommen.

Telefon **02323 16 - 3636**

o d e r

02323 16 - 1716

E-Mail **buez@herne.de**

o d e r

ehrenamt@herne.de

buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne
Rathausstraße 6
44649 Herne

 **Stadt Herne**
Ehrenamtsbüro

Ehrenamtsbüro
Rathaus Herne
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

Veranstaltungen 2 / 2025



Herne Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement



 **Stadt Herne**
Ehrenamtsbüro

buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Dienstag | 23. September 2025

17:00 – 18:00 Uhr

„Wie (be)nutze ich meine elektronische Patientenakte (ePA)?“

Die ePA einfach erklärt!

Ort: buez – Selbsthilfe-Zentrum Herne
Rathausstraße 6, 44623 Herne | Großer buez-Raum
im Erdgeschoss des Gesundheitsamtes

Am 29. April 2025 startete die elektronische Patientenakte (ePA) in ganz Deutschland. Sie ist eine Neuerung für alle gesetzlich krankenversicherten Personen. Sofern sie keinen Widerspruch eingelegt haben, wird die ePA von der Krankenkasse für sie angelegt. Nach und nach wird die Akte mit den persönlichen Gesundheitsdaten gefüllt.

Alle Arzt- und Zahnarztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser werden dazu mit der nötigen Software ausgestattet. Spätestens ab Oktober 2025 soll die ePA überall einsatzbereit sein und von den niedergelassenen Ärzt*innen und den Gesundheitseinrichtungen verpflichtend genutzt werden.

Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um die ePA nutzen zu können, wie die Anwendungen funktionieren und was Sie im Umgang mit Ihrer ePA beachten sollten, erläutert Veronika Hensing, Leiterin der Verbraucherzentrale Herne, in ihrem Vortrag. Gerne beantwortet sie Ihre Fragen zum Thema.



REFERENTIN:
Veronika Hensing
Leiterin der Verbraucherzentrale
Herne

Der Workshop ist entgeltfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf **25 Personen** begrenzt. Wir bitten um Anmeldung bis zum 15. September 2025 per E-Mail an buez@herne.de oder telefonisch unter **02323 16-3636**.

Mittwoch | 08. Oktober 2025

14:00 – 18:00 Uhr

„Entdecke die Kraft der Künstlichen Intelligenz für dein Ehrenamt“

Ort: AWO-Treffpunkt Wanne-Süd,
Im Sportpark 5, 44652 Herne

Ob in der Vereinsarbeit, sozialen Projekten oder Bürgerinitiativen – Künstliche Intelligenz kann ehrenamtliche Tätigkeiten erleichtern und bereichern. In unserem interaktiven 4-stündigen Workshop lernst du, wie KI dich bei Planung, Kommunikation und kreativen Prozessen unterstützen kann.

Was erwartest dich?

- Verständliche Einführung in KI und ihre Anwendungen
- Praktische Beispiele und Tools für den Ehrenamtsbereich
- Interaktive Übungen und gemeinsame Ideenfindung

REFERENT: Hans-Joachim Klugstedt



Der Workshop ist entgeltfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen** begrenzt. Anmeldung per E-Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter **02323 16-1716**.

Freitag | 17. Oktober 2025

16:00 – 18:00 Uhr

„Singen macht glücklich!“

Ein Chor-Workshop für die Selbsthilfe und für alle, die etwas für ihre gute Laune tun möchten

Ort: Gemeindesaal der St. Laurentius-Gemeinde,
Karlstraße 7, 44649 Herne-Wanne

Singen hält Körper und Psyche gesund. Singen kurbelt das Herz-Kreislauf-System an. Singen stärkt das Immunsystem. Singen schafft mehr Lebensfreude.

Das buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne lädt Aktive in der Selbsthilfe sowie gerne auch weitere Interessierte unter dem Motto „Singen macht glücklich!“ zu einem Gesangsworkshop ein. Wer sich bisher noch nicht getraut hat, aber gerne singen möchte, ist hier richtig. Auch, wer schon Erfahrung mit dem Singen hat, ist herzlich willkommen.

Izolda Barudzija-Manojlovic zeigt Atemtechniken, Gesangsübungen und hilft bei der Stimmvorbereitung. Seit Jahren engagiert in der Selbsthilfe leitet sie u. a. den Pop-Chor „Lebenshunger“ und den Selbsthilfechor Düsseldorf. Im Workshop werden deutsche und englische Popsongs einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

REFERENTIN: Izolda Barudzija-Manojlovic
Sängerin, Chorleiterin, Gesangsdozentin

Der Workshop ist entgeltfrei. Wir bitten um Anmeldung bis zum 01. Oktober 2025 per E-Mail an buez@herne.de.



Donnerstag | 06. November 2025

14:30 – 16:30 Uhr

„Yoga für die Seele“

Ort: Volkshochschule Herne,
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
Raum 209 (Entspannungsraum)

Ehrenamtliche Unterstützung schenkt oft Freude – sowohl dem Adressaten als auch dem Ehrenamtlichen selbst. Um genügend Kraft für das Ehrenamt bereit zu stellen, sind Stunden des Auftankens und Bei-sich-seins wichtig!

„Yoga, insbesondere die damit verbundenen Atemübungen, bewegt, belebt und bringt Dich gleichzeitig zur inneren Ruhe“, so Erkan Selici. Der Workshop bietet allen Menschen einer jeden Altersgruppe etwas: Tiefenentspannung, Meditation, Yoga Übungen und Energiearbeit.“



REFERENT: Erkan Selici
Entspannungs- und Yogalehrer

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf **12 Personen** begrenzt. Anmeldung per E-Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter **02323 16-1716**.