

Finde Dein Gleichgewicht!
19. Herner Gesundheitswoche
19. - 25. März 2007



www.gesundheit-in-herne.de

mit Unterstützung der
Herner Sparkasse

stadtherne



➔ Natürliche, babyfreundliche Geburtshilfe

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Joachim Neuerburg
ausgezeichnet durch die WHO/UNICEF-Initiative
als Babyfreundliches Krankenhaus

Geburtsvorbereitung
Schwangerenschwimmen
Stillambulanz und Stillcafé

Möglichkeit der Wassergeburt

Möglichkeit der anonymen Geburt

Elternschule mit Stillgruppe, PEKiP®, Babyschwimmen, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Säuglingspflege, Erste Hilfe

St. Anna Hospital
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Fon 0 23 25 - 9 86 - 23 01
Fax 0 23 25 - 9 86 - 23 49
www.annahospital.de
Fon Stillberatung 0 23 25 - 9 86 - 53 75
Fon Kreissaal 0 23 25 - 9 86 - 23 33
Fon Elternschule 0 23 25 - 9 86 - 26 60



design: www.inkelmann.de

Qualität wird ausgezeichnet

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000



➔ Zentrum für Viszeralmedizin Herne

Behandlungsspektrum ✦

- alle Karzinome des Magen-Darm-Traktes ✦
- Verschlussikterus (Gelbsucht) ✦
- Refluxerkrankung der Speiseröhre ✦
- entzündliche Darmerkrankungen ✦
- Darmverschluss ✦
- akuter oder unklarer Bauch ✦
- Magen-Darm-Blutungen ✦
- Bauchspeicheldrüsenentzündung ✦
- Proktologie ✦
- Schilddrüsenerkrankung ✦

✦ Unsere externen Kooperationspartner

- ✦ Gastroenterologische Schwerpunktpraxis Wanne-Eickel
Dr. med. Johanna Preiss, Gerd Dunkhase von Hinkeldey
- ✦ Institut für Pathologie der Ruhr-Universität Bochum
Prof. Dr. med. Andrea Tannapfel
- ✦ Psychoonkologische Betreuung durch das
Neurologisch-Psychotherapeutische Zentrum Wanne
Dres. med. Peter-M. Kirchhoff, Uwe Köhler,
Carsten Hinrichs, Lydia Schemel et al.
- ✦ Onkologische Betreuung durch
 - Therapiezentrum am St. Anna Hospital
Gemeinschaftspraxis Dres. med. Volker Schumann, Lars Hahn
 - Strahlentherapiezentrum Emscher
Dr. med. Marlis Martin-Mahlberger

Zentrale
02325 - 9 86 - 0
Stationssekretariat
02325 - 9 86 - 23 82
Sekretariat Dr. Hoffmann
(Gastroenterologie)
02325 - 9 86 - 21 51
Sekretariat Priv.-Doz. Dr. Kozianka
(Viszeralchirurgie)
02325 - 9 86 - 20 51

Ihr Bauch liegt uns am Herzen

Hospitalstr. 19
44649 Herne
kozianka@annahospital.de
www.annahospital.de

Grußwort Oberbürgermeister Schiereck 06

Übersicht Veranstaltungen

Montag	19.03.07	08
Dienstag	20.03.07	16
Mittwoch	21.03.07	22
Donnerstag	22.03.07	34
Freitag	23.03.07	38
Samstag	24.03.07	42
Schulsportwoche		44
Veranstaltungen nach Termin		46
Termine außerhalb		47
Mitveranstalter		48
Sponsoren		50

Impressum

Herausgeber:

Stadt Herne | Der Oberbürgermeister

Redaktion:

Fachbereich Gesundheit | Abteilung 43/5a
Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung

v.i.S.d.P.:

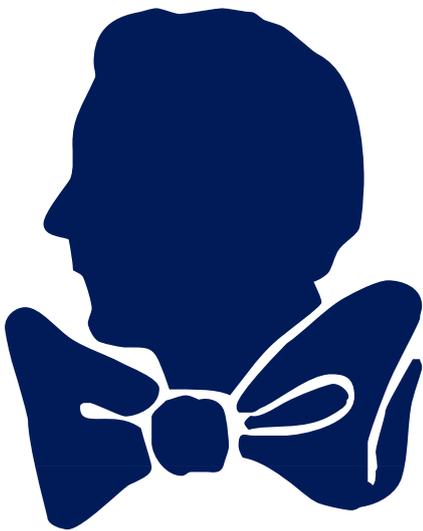
Dr. phil. Alexander Brandenburg
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323-16-4570
www.gesundheit-in-herne.de
alexander.brandenburg@herne.de

Gestaltung | Illustration:

EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com

Auflage:

5.000 Exemplare



preiswert
digital
hören



bei Hörgeräte Schmits Paul Rybarsch Hörgeräte

Herne, Viktor-Reuter-Str 6 Telefon 02323 - 51336
Herne-Wanne, Haupstr: 304 Telefon 02325 - 944515



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste,

 unter dem Motto „Finde Dein Gleichgewicht“ geht die traditionsreiche Herner Gesundheitswoche in ihr 19. Jahr. Das diesjährige Thema empfiehlt eine Lebensweise, die Genuss und Freude, Ausgeglichenheit und Aktivität, Krankheit und Gesundheit zu einem sinnerfüllten Leben integriert.

Damit sagt die Herner Gesundheitswoche einer auf Extremen beruhenden Lebensführung den Kampf an: Gesund in diesem Sinne ist also weder Askese und Dauerdiät noch Sucht und Völlerei. Unser Leben sollte sich nicht nach strikten Geboten und Verboten richten, gefragt ist die Verantwortung jedes Einzelnen für seine Gesundheit.

Auch im politischen Leben gilt es, die Balance zwischen dem Wünschenswerten und Machbaren zu wahren, das rechte Maß zu finden. In Zeiten schwieriger Haushaltslagen sind nicht alle Wünsche und Forderungen, die an die Politik gerichtet werden, zu erfüllen. Umso wichtiger ist es, dass sich die Bürgerinnen und Bürger selbst engagieren. Nur so kann die Stadt Herne auch in Zukunft ein lebenswerter Ort bleiben. Dieses Bürgerengagement in Selbsthilfe und Ehrenamt benötigt Rahmenbedingungen, für die in unserer Stadt in den zurückliegenden zwei Jahren wichtige Weichenstellungen erfolgten.

Die Herner Gesundheitswoche ruft in diesem Jahr dazu auf, auch und gerade schwierige Lebensabschnitte durch den Einsatz unserer persönlichen Stärken und Fertigkeiten zu meistern; diese zu nutzen, um unsere individuelle „Mitte“ zu finden.

Der Erfolg der „Herner Gesundheitswoche“ als eine feste gesundheitsfördernde Instanz beruht auf der bewährten Zusammenarbeit vieler verschiedener Einrichtungen, Verbände, Institutionen und Organisationen aus Wirtschaft, Verwaltung, Schule und Sport in unserer Stadt. An alle Mitveranstalter und Sponsoren, die sich auch in diesem Jahr einbringen, richtet sich mein herzlicher Dank.

Ich wünsche der 19. Herner Gesundheitswoche einen erfolgreichen Verlauf und den sicherlich zahlreichen Besucherinnen und Besuchern informative, aktive und unterhaltsame Tage!

Ihr

Horst Schiereck

FigurInForm-Studio

Das Sportstudio der anderen Art
- Für Sie und Ihn -

- **Rollen- und Bandmassage**
(zur Umfangreduktion und Festigung des Bindegewebes)
- **Power Plate**
(Muskelaufbau und Fettverbrennung)
- **Bodytransformer**
(Spezialtraining zum Aufbau der tiefsitzenden Rückenmuskulatur)
- **Ballancer**
(zur Entschlackung und Straffung des Gewebes)
und mehr



straffen – formen – stärken
(zeitsparend, mit überzeugenden Ergebnissen)

Infos und kostenloses Probetraining unter:

 **0 23 23 – 988 41 40**

Mont-Cenis-Str.44, 44623 Herne

www.figurinform.de



GUTSCHEIN

für ein kostenloses Probetraining

Termine telefonisch oder persönlich im Studio

 0 23 23 – 988 41 40



Bewegung, Sport, Mitmachaktionen

Bewegung und Entspannung: Stressabbau mit leichten Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen (Mi.)
Koordinations- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper, spezielle Übungen für den Rücken (Mi.)
Nordic Walking, Venen- und Fußgymnastik (Mi.)
Einführung in das Nordic-Walking (Mo., Mi., Do.)
Fit und aktiv ab 40 (Di.)
Nordic Walking-Workshop (Do.)
Nordic Walking Schnupperkurs (Sa.)
„Massai Walking“ (Mo. - Sa.)
Sanftes Rückentraining (Mo.)
Spiel, Sport und Bewegung (Mi.)
Stressbewältigung durch Sport (Mi.)
Therapeutisches Reiten (Mo.)
Wanderung zum „Landschaftspark Emscherbruch“ (Do.)

Ernährung

Fit durch Vollwerternährung (Mo.-Di.)
Warum wir essen, was wir sind (Di.)
Individuelle Ernährungsberatung für Diabetiker (Fr.)

Informationsveranstaltungen

Aktiv bleiben - im Alter (Mo.)
Ausgeglichen durch gesunden Schlaf! (Mo.)
Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung (Mo.-Fr.)
DAK Aktivwochen (Mo. + Fr.)
Eröffnung der 19. Herner Gesundheitswoche (Mo.)
Essen und Trinken mit Verstand! (Di.)
Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur (Mo.-Fr.)
Gesund lernen (Mi.)
Gesund Wohnen (Mo.)
Gesundheitsbedingte Frühberentung von Frauen (Mi.)
Im Einklang mit mir selbst (Di.)
Info-Tag zur Sozialversicherung (Do.)
Informationen rund um die häusliche Pflege (Mi.)
Schneller Gesundheitsscheck (Di.)
Stress Adieu (Mo.-Fr.)
Schulmedizin - Alternativmedizin (Do.)

Medizinische Themen

Gesunde Füße als Basis für das Wohlbefinden (Mo.)
Trotz Brustkrebs leben (Mo.)
Sich selber nicht vergessen (Demenzangehörige) (Di.)
Ein Leben ohne Rückenschmerz? (Di.)
Entzündliche rheumatische Erkrankungen (Mi.)
Impfungen gegen Infektionen. Auch gegen Krebs? (Mi.)
Seker Hastaligi: Praksisde ne yapiyoruz Hastanede ne yapiyoruz (Diabetes) (Mi.)
Sind durch Osteoporose bedingte Frakturen vermeidbar? (Mi.)
Sorgenfrei mit Diabetes: Die Einstellung macht's! (Mi.)
Wenn der Körper zeigt, dass die Seele leidet (Mi.)
Der tägliche Schulterschmerz (Do.)
Brustkrebsprävention (Fr.)
Die Arthrose des Kniegelenkes (Fr.)
Impfungen gegen Infektionen. Auch gegen Krebs? (Fr.)
Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten von Erkrankungen des Bewegungsapparates (Sa.)

Und sonst

Autorenlesung mit Jan Zweyer (Mi.)
„Danke schön“-Treffen der Sponsoren und Mitveranstalter (Fr.)
Eröffnung der 19. Herner Gesundheitswoche (Mo.)
Gleichgewicht in der Familie! (Do.)
Hilfe durch systemische Beratung (Fr.)
Im Einklang mit mir selbst - Podiumsdiskussion von Selbsthilfgruppen aus dem Sucht- und Angstbereich (Di.)

Wellness

Ayurveda & Co.: Noch nie war sie so wertvoll wie heute (Mo.)
Entspannung vertiefen:
Tibetische Klangschalen (Mo.)
Die Grundlage der Balance ist die Harmonie (Mo.)
Der Klang der Metalle - Klangmassage (Mo.)
Die Säure-Basen-Balance (Mo.)
Der Weg zur inneren Balance (Di.)
Die Haarmineralstoffanalyse (Di.)
Make Up - Keine Frage des Alters (Di.)
Entspannen Sie mit der Knappschaff! (Do.)
Harmonische Kindermassage (Do.)
Yogilates - Der Weg zu mehr Ausgeglichenheit (Do.)
Einblicke in die Aromatherapie (Fr.)
Lymphdrainage: Wellness für die Seele (Fr.)
Wellness im annavita (Fr.)

Zielgruppe: Eltern

„Jetzt bin ich mal dran!“ (Mo.-Mi.+Do.)
Elterninformationsabend zu dem Selbstbehauptungskurs für Mädchen (Di.)
Eltern-Kind-Schwimmen (Di.)
Bewegungserziehung im Kleinkindalter (Mi.)
Malen nach Musik (Do.)
Harmonische Kinderm (Do.)

Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

Bewegungserziehung im Kleinkindalter (Mi.)
Eltern-Kind-Schwimmen (Di.)
Entspannungsangebot für Kinder (Mo.-Mi. + Do.)
Finde dein Gleichgewicht, entspann dich! (Mo.)
Finde Dein Gleichgewicht im Geschicklichkeitsparcours (Mo.)
Kinder sind Künstler - Im gestalterischen Tun versinken (Di.+ Do.)
Kinderturnen für Kinder ab drei Jahre (Mo.)
Meine Insel der Stille (Mo., Mi.+ Fr.)
Miteinander und nicht gegeneinander! (Di.)
„Mut tut gut“ | Ein Selbstbehauptungskurs für Mädchen (Sa.)
Wellness für Groß und Klein (Mo.)

Zielgruppe: Lehrer

Edelsteine Ihres gekonnten Selbstmanagements (Mo.)

Zielgruppe: Schüler

Die Angst vor dem ersten Mal (Termine nach Vereinbarung)
Keine Angst vorm Onkel Doktor (Termine nach Vereinbarung)
Lecker und gesund kochen hält Körper und Seele zusammen! (Fr.)
Schüler in Balance beim AOK-Balance-Day (Di.)
Schulsportwoche (Mo. - Fr.)
Von Gummi, Pille und Vertrauen (Termine nach Vereinbarung)
Zwischen Fastfood und Kartoffelbrot (Termine nach Vereinbarung)

Zielgruppe: Senioren

Balance - Kraft - Bewegung machen sichtbar mobil (Mi.)
Bewegung ist lebenswichtig! (Mi.)
Fit im Alter (Di.)
Fitness-Test ab 50 (Di., Mi.+Fr.)
„Oh Mensch, lerne tanzen!“ (Do.)
Seniorengymnastik (Di.+Do.)
Seniorengymnastik (Do.)
Sport mit Älteren (Do.)
Stuhlgymnastik für ältere Damen und Herren (Do.)

Seit über 50 Jahren Ihr treuer Partner rund ums Wohnen



Wohnungsgenossenschaft
Selbsthilfe Wanne-Eickel eG
Königstr. 68, 44651 Herne
Tel. 02325/41882 , Fax: 02325/48531
www.wsw-herne.de



Sie suchen eine Wohnung?

Rufen Sie uns an! – oder kommen Sie
doch einfach direkt bei uns vorbei:
Unsere persönlichen Sprechzeiten:

Montag-Mittwoch,
Freitag 10:00 bis 11:30 Uhr
Donnerstag 16:00 bis 17:30 Uhr



SANITÄTSHAUS
Beyersdorf
für Ihre Gesundheit...

Großer kostenloser Parkplatz direkt am Geschäft !

Lassen Sie sich in unseren
großzügigen Ausstellungs-
Räumen kompetent in Sachen:

- Gesundheit ,
- Pflege zuhause
- Inkontinenz
- Miederwaren
(auch in Übergrößen)
- Prothesen
- Orthesen,
- Reha
- Orthopädie- Schuhtechnik

beraten.

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch!



Hauptgeschäft:

Bahnhofstr. 259, 44623
Herne

Tel. 02323/94790 Fax:
947978

Filialen:

Kronprinzenstr. 71
44623 Herne- Tel. 02323/964640

Schäferstr. 9 44623 Herne
Tel. 02323/947988

Internet: www.sh-b.de

E-Mail: beyersdorf@gmx.de

Eröffnung der 19. Herner Gesundheitswoche

„Finde Dein Gleichgewicht!“

11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Großer Hörsaal des Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
(Zugang: durch das Hauptgebäude, hinterer Ausgang, rechts über den Parkplatz)

Begrüßung: Dipl.-Bankwirt Hellmann, Geschäftsführer der Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Eröffnung: Oberbürgermeister Horst Schiereck

Einführungsvortrag: Privatdozent Dr. med. Bernhard Henning

Musikalische Begleitung: Elmar Dissinger Trio

Aktion: Circus Schnick-Schnack

Infostände: Im Foyer des Marienhospitals stellen sich zwischen 10.00 und 14.00 Uhr Herner Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich vor

Veranstalter: Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne
Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
Abteilung Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Info: Herr Volker Martin | Tel. 02323 - 49 91 91 9
Herr Dr. phil. Alexander Brandenburg | Tel. 02323 - 16 45 70



„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage 02325 - 90 12 22

Ort: Run Up 42

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Thema:

Es wird ein völlig neuartiges Sport- und Bewegungskonzept vorgestellt, mit dessen Hilfe die Muskeln aktiviert und die Gelenke geschont werden. Die dazu notwendigen Schuhe werden leihweise gestellt.

Referentin: Frau MBT-Trainerin Christine Lang

Veranstalter: Run Up 42, Andreas Zänker GmbH
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Info: Frau Christine Lang | Tel. 02325 - 90 12 22

**Infos über Aktionen
innerhalb der Schulsportwoche
siehe Seite 44**

Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Caritas Geschäftsstelle Herne

Glockenstraße 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationen, Beratung und Antragstellung von Mutter-Kind-Kuren, Kinderkuren, Mütter-Kuren und Vater-Kind-Kuren

Referentin: Frau Sandra Colitti

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.
Hauptstraße 311 | 44649 Herne

Info: Frau Sandra Colitti | Tel. 02325 - 92 80 - 17

Aktiv bleiben - im Alter

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Caritas Geschäftsstelle Herne

Glockenstraße 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationen und Gespräche über Angebote für Senioren in den Kirchengemeinden. Senioren können sich erkundigen, welche Möglichkeiten es gibt, aktiv zu werden, Neues zu lernen, Kontakte zu anderen zu knüpfen. Im Einzelgespräch werden Angebote ausgewählt.

Referentin: Frau Mechthild Greifenberg

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.
Hauptstraße 311 | 44649 Herne

Info: Frau Mechthild Greifenberg | Tel. 02323 - 13 86 15

Der Schatz des Quetzalquatl

9.00 - 14.00 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule Sporthalle

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Thema:

Der Jugend-Fitness-Club der Hauptschule organisiert einen Abenteuersporttag für die 4. Klassen der Grundschule Eickeler Park. Der Schatz des Quetzalquatl (Gottheit der Azteken) soll geborgen werden.

Referenten: Herr Peter Scholz und Sporthelfer der Schule

Veranstalter | Info: Gustav-Adolf-Schule, Peter Scholz
Edmund-Weber-Str. 127 44651 Herne
Tel. 02325 - 3 35 47

Fitness nur für Frauen

jetzt mit Fitness beginnen
werden Sie jetzt Mitglied

bis zu 129,- Euro sparen



- Beckenbodentraining
- Schwangerschaft und Fitness Training
- Abnehmkurse myline®
- Körperfettmessung
- Über 36 Kurse in der Woche incl. Spinning
- Ab März 2007 Präventionskurse auch für Nichtmitglieder
- Walking
- Sauna und Sonne
- Kinderbetreuung u.v.m

feminin fitness Bochumer Str. 79
44623 Herne U-Bahnst. Hölkeskampring
Fon: 02323 944 751
www.feminin-fitness.de

Coupon ausschneiden und eine Woche schnuppern

Vorname: _____
Name: _____
Straße: _____
Tel. _____

Ich habe schon mal Fitness gemacht ja nein

Stress Adieu

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK**

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:

Stress: ein Thema, das in unserer Gesellschaft immer weiteren Raum einnimmt. Schon die Kleinen erleben Schul- und/oder Freizeitstress. Und die Erwachsenen?: Die haben ohnehin Stress. Als Hilfe auf dem Weg zu einer positiven, stressfreien Lebenseinstellung geben Ihnen die Mitarbeiter/-innen der Vereinigten IKK Hilfsmittel an die Hand, mit denen Sie selber Ihrem gestressten Körper und/oder Geist Entlastung bieten können.

In einer Broschüre sind alle wichtigen Informationen zum Thema zusammengestellt. Dort finden sich auch kleine Testa zur Überprüfung des persönlichen Stressprofils.

Besuchen Sie uns und erhalten Sie eine Entspannungs-CD. Auf dieser CD finden sich von angenehmer Stimme gesprochene Anleitungen zu den Entspannungsmethoden „Progressive Muskelentspannung“ und „Harmonie in Farben“. Diese Anleitungen sind mit Entspannungsmusik untermalt.

Veranstalter: Vereinigte IKK, Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Info: Frau Claudia Mans, Tel. (0 23 23) 95 20 - 12

Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK**

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:

Mitarbeiterinnen der Vereinigten IKK stehen für alle Fragen zu Leistungen zur Wohnumfeldverbesserung aus der Pflegeversicherung zur Verfügung.

Um **telefonische Terminabsprache** wird unter der Rufnummer 02323 - 95 20 -0 wird gebeten.

Veranstalter: Vereinigte IKK, Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Therapeutisches Reiten Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können

9.30 - 11.30 Uhr

Ort: **Therapiezentrum Hof Feuler**

Linder Weg 44 | 45770 Marl

Thema:

Praktische Erprobung und theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten. Nach telefonischer Absprache besteht um 9.00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit ab dem St. Marien-Hospital Eickel.

Referentinnen: Frau Bendner und Frau Simbeck

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Info: Herr Martin Brand, Tel. 02325 - 3 74 - 0

Infos über Aktionen
innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 44

Der Klang der Metall | Klangmassage: lauschen ... genießen ... entspannen

10.00 - 12.00 Uhr + 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: **Atelier Ingrid Schulze**

Erlenweg 17a | 44625 Herne

Thema:

Spüren Sie die Klänge im Körper, eingehüllt in die Klänge der tibetischen Klangschalen, durchdrungen von ihren sanften Schwingungen. Tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Frau Ingrid Schulze

Info: Frau Ingrid Schulze, Tel. (0 23 23) 45 98 57

In die Laufsaison mit einem kompetenten Partner starten...

RUNLP42 **RUNLP42** **RUNLP42**

Laufen, Walken und Nordic-Walken sind unsere Kompetenzen

Video Bewegungsanalyse
Auswertung mit Currex Software

Winkelmessung
Fußanalyse

Polar

Herzogstr. 7-9, 44651 Herne, 0 23 25-90 12

Www.runup42.de

Gehst du schon oder quälst du dich noch ?

Gehst du schon oder quälst du dich noch ?

Brooks **asics** **new balance** **MBT Masal Barfuß Technologie**

Lady Night am 22.03.2007
Anmeldung erwünscht!!



Fit durch Vollwerternährung

10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Fitness-Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne

Thema:

Vollwertige Ernährung ist eine Voraussetzung für Fitness und Vitalität bis ins hohe Alter. Wie es lecker, einfach und preiswert geht, erfahren Sie bei uns.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten!

Referentin: Frau Petra Schröder

Veranstalter: Fitness-Insel, Roonstraße 7 | 44629 Herne

Info: Frau Jeanette Kwasny, Tel. (0 23 23) 2 29 09 1

DAK Aktivwochen

10.00 - 14.00 Uhr

Ort: DAK Herne (Lichtburg-Passage)

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Thema:

Die DAK hat exklusiv für ihre Kunden ein neues Wellness-Gesundheitsangebot. DAK-Versicherte können in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ (Bad Mergentheim) bzw. im Kurzentrum Johannesbad (Bad Füssing) sieben Tage etwas für ihre Gesundheit tun.

Referent: Herr Michael Winking

Veranstalter: DAK Herne, Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Info: Herr Michael Winking, Telefon 02323 - 9480-20
eMail: michael.winking@dak.de

Edelsteine Ihres gekonnten Selbstmanagements

Lehrerfortbildung | Workshop

12.00 - 16.00 Uhr

Ort: Rathaus Wanne, großer Sitzungssaal

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:

Pädagogische Arbeit im Schulalltag ist oft die Arbeit mit Ungleichgewichtszuständen. Dazu braucht es vor allem Persönlichkeit. Ausgehend von Ihrer Praxis arbeiten Sie an Ihrem stärkenden „Verhaltenskostüm“.

Referentin: Frau Nathalie Schmaling

Veranstalter: Schulamt für die Stadt Herne
in Kooperation mit OPUS-NRW

Info: Frau Erika Strohmeyer, Tel. 02323 - 16 - 40 21

Einführung in das Nordic-Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Ziel des Nordic-Walking ist es u. a., das körperliche Wohlbefinden durch dosiertes Ausdauertraining in der Gruppe zu fördern.

Referenten: Frau Dipl. Päd. FLVM Basic Instructor
Beate Brieseck, Herr FLVW Lehrtrainer und
Physiotherapeut Matthias Krol

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

Info: Herr Martin Brand, Tel. (0 23 25) 3 74 - 0

Trotz Brustkrebs leben

13.00 - 14.00 Uhr

Ort: Kleiner Hörsaal des Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Die Diagnose Brustkrebs löst bei den Erkrankten und ihren Angehörigen Betroffenheit und Verunsicherung aus. In der Tat verändert sich durch diese Erkrankung das Leben. Dennoch: Brustkrebs ist kein Grund, zu resignieren oder gar den Lebensmut zu verlieren. Der Workshop will mit den Teilnehmern gemeinsam Wege aufzeigen, das Leben trotz dieser Erkrankung zu meistern und auch weiterhin Freude und Glück empfinden zu können. Der Workshop richtet sich an brustkrebserkrankte Frauen und deren Angehörige.

Referentin: Frau Evi Weirich

Veranstalter: Förderverein Brustzentrum „Die Revierinitiative“,
Hölkeskampring 30 | 44625 Herne

Info: Frau Modest, Tel. (0 23 23) 4 99 18 39



Wellness für Groß und Klein

14.00 - 16.30 Uhr

Ort: Evangelische Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Thema:

Entspannung und intensive Körperwahrnehmung mit unterschiedlichen Sinnen – Massagen von Eltern und Kindern gegenseitig und mit verschiedenen Ölen und Hilfsmitteln wie Igelball, Pinsel, Federn u. a. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von eins bis vier Jahren und deren Eltern.

Referentin: Frau Eikmeier

Veranstalter: Evangelische Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Info: Frau Heinze | Tel. 02325 - 3 35 49

Entspannungsangebot für Kinder

14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Bitte unter Tel. 0177 - 2 80 03 13 erfragen.

Thema: Phantasiereisen, Massagen usw.

Veranstalter: Spielmobil Tummelhummel der
Jugendförderung der Stadt Herne
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 0177-2 80 03 69

Info: Tel. 0177-2 80 03 13

Meine Insel der Stille Phantasiereisen und Entspannungsgeschichten für Kinder

14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Sportjugendhaus Westring
Westring 263 | 44629 Herne

Thema:

Imaginative Entspannungstechniken werden Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren durch den Einsatz von Geschichten nahegebracht.

Referentin: Frau Barbara Kuck

Veranstalter: Sportjugendhaus Westring
Westring 263 | 44629 Herne



Ayurveda & Co.:

Noch nie war sie so wertvoll
wie heute

15.00 Uhr

Ort: Fußdruckraum im annavita, St. Anna-Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. (0 23 25) 9 86 – 20 00

Vortrag

Referentin: Frau G. Urban

Veranstalter: St. Anna-Hospital
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 9 86 - 20 00

Gesunde Füße als Basis für das Wohlbefinden Fußerkrankungen und Ihre Behandlung

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: St. Anna-Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne,
Tel. 02325 - 9 86 - 20 00

Referenten: Dr. Baraliakos, Dr. Baseseh

Veranstalter: St. Anna-Hospital
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 9 86 - 20 00

Finde dein Gleichgewicht, entspann dich!

15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44629 Herne

Thema:

Stress in der Schule? Ärger mit der besten Freundin, dem besten Freund? Keiner versteht dich, und die Eltern nerven auch? Es scheint, du bist aus dem Gleichgewicht geraten. Gezielte Entspannungsübungen, Traumreisen und Gespräche helfen dir, es wieder zu finden!
Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren.
Um **telefonische Anmeldung** unter (0 23 23) 16 – 34 95 wird gebeten!

Referentin: Frau Dorothee Pflieger

Veranstalter: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44629 Herne

Info: Frau Marion Hoffmann, Tel. 02323 - 16 - 34 95

Die Grundlage der Balance ist die Harmonie

16.00 Uhr

Ort: Moritz-Treff

Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Referentinnen: Frau Reichert und Frau Scharmann
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: Moritz-Apotheke
Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Info: Frau Lampa, Tel. 02325 - 9 89 77

Die Säure-Basen-Balance

16.00 Uhr

Ort: Seminarraum in der Neumarkt-Apotheke

Schulstr.34 | 44623 Herne

Thema:

Die folgenden Erkrankungen werden mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in Verbindung gebracht: Bindegewebskrankungen, Gallen- und Nierensteine, Neurodermitis, Osteoporose, Rheuma, Hautentzündungen, Allergien, Arterienverkalkung, Diabetes Mellitus, Gicht, Herzinfarkt, Migräne. Das Seminar gibt Ihnen Einblicke in den Säure-Basen-Haushalt

Referentin: Apothekerin Helga Kroll

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke
Schulstr.34 | 44623 Herne | Tel. 02323 - 5 08 74

Info: Frau Helga Kroll, Tel. 02323 - 5 08 74

Kinderturnen für Kinder ab drei Jahre

16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Sporthalle der ehemaligen Albert-Schweitzer Schule
Fritz-Reuter-Straße | 44651 Herne

Thema:

Hier wird durch das Spielen mit Bällen, Reifen und Seilchen die Kondition verbessert. Außerdem kann geklettert, getobt, gespielt und gelacht werden. Da die Veranstaltung ohne die Eltern stattfindet, lernen die Kinder auch, selbstständiger zu werden.

Referentin: Frau Chantal Hahn

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.
Postfach 240112 | 44641 Herne
Tel. (0 23 25) 3 06 34

Info: Herr Haake, Tel. 0171 - 2 10 77 51



A P O T H E K E

PHÖNIX-APOTHEKE

Freiligrathstr. 19
44623 Herne
Tel. 02323-10650

Inh.
Maria Pascu

Individuelle Ernährungsberatung für Diabetiker am 23.03.07 (mit Termin 10-15 Min.)
Schutzgebühr 1,50€

Ihre individuelle Daten werden aufgenommen und anhand der ermittelten Werte werden vom Programm Empfehlungen bezüglich ihre Ernährung abgegeben. Diese werden, unter Berücksichtigung der persönlichen Bewegungsgründe und Lebensumstände, mit Ihnen besprochen.

Ihr Blutzuckermessgerät wird nach verschiedenen Kriterien überprüft und bewertet. **Dazu müssen Sie nicht nur Ihr aktuelles Messgerät, sondern auch die dazugehörigen Teststreifen zur Aktion mitbringen.** Bei Bedarf erhalten Sie im Austausch ein neues GlucoMen Visio-Set. Zusätzlich bekommt jeder Kunde wertvolles Informationsmaterial zum Thema Diabetes und Ernährung.

...ihre freundliche Apotheke 😊

Entspannung vertiefen: Tibetische Klangschalen ergänzen das Autogene Training

17.30 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Referentin: Frau Diplom-Psychologin Amrei Seroka

Veranstalter: St. Marien-Hospital

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651

Info: Herr Martin Brand, Tel. 02325 - 37 40

Gesund Wohnen

17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 4 47 46

Thema:

Schadstoffe im Überblick, Schadstoffquellen, Gesundheitsgefahren, Vermeidung und Abhilfe

Um telefonische Anmeldung 02323 - 44746 bis zum 16.03.07 wird gebeten.

Referentin: Frau Silke Gerstler (Abfall- & Umweltberaterin)

Veranstalter: Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. (0 23 23) 4 47 46

Info: Frau Silke Gerstler, Tel. 02323 - 4 47 46

Sanftes Rückentraining

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Fitness Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne

Thema:

In einem gezielten Kursprogramm lernen Sie, Rückenprobleme zu vermeiden. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Zur Teilnahme wegen begrenzter Teilnehmerzahl **bitte anmelden!**

Referentin: Frau Britta

Veranstalter: Fitness Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne

Info: Frau Jeanette Kwasny, Tel. 02323 - 2 29 09 19

Ausgeglichen durch gesunden Schlaf!

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Betriebsstelle Eickel des Evangelisches
Krankenhauses Herne | Schlaflabor

Hordeler Straße 7 - 9 | 44651 Herne

Thema:

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Eine Vielzahl von Menschen leiden an Schlafstörungen. Es gibt dafür körperliche Ursachen wie Schnarchen und Atemaussetzer, aber auch seelische Gründe.

Wir möchten Sie zu einem Vortrag und anschließendem Rundgang durch unser Schlaflabor einladen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: Frau Dr. med. Martina Neddermann

Oberärztin Thoraxzentrum-Ruhrgebiet

Leiterin Schlaflabor und Schlafschule-Herne

Veranstalter: Thorax-Zentrum Ruhrgebiet am

Evangelischen Krankenhaus Herne, Betriebsstelle Eickel
Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

Info: Frau Dr. Martina Neddermann | Tel. 02325 - 373 - 22 49

„Jetzt bin ich mal dran!“ Treffpunkt Malerei für Eltern, die sich etwas Gutes tun wollen

19.00 - 21.00 Uhr

Ort: MAKiTA e. V., Kinder-Tagesstätte

Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Thema:

Entspannung mit Pinsel, Spachtel und Acrylfarbe für MAKiTA-Eltern. Raum und Zeit für sich selbst haben. Neue Fähigkeiten an sich entdecken. Denn: Malen streichelt die Seele.

Referentin:

Frau Sandra Frin (Erzieherin und Künstlerin)

Veranstalter: MAKiTA e. V., Kinder-Tagesstätte

Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Info: Frau Sandra Frin | Tel. 02323 - 4 42 28



Evangelisches Krankenhaus Herne

Akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum

www.evk-herne.de



Betriebsstelle Herne

Wiescherstr. 24
Fon 02323 . 498 - 0
Fax 02323 . 498 - 2480

Betriebsstelle Eickel

Hordeler Str. 7 - 9
Fon 02323 . 498 - 9 0
Fax 02323 . 498 - 9 2236

Verwaltungsdirektor:

Werner Karnik

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Pflegedirektorin:

Brigitte Geisler

Der Mensch und sein Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung des Evangelischen Krankenhauses Herne. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 11 Fachabteilungen. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine medizinische und pflegerische Betreuung auf höchstem Niveau.

Einen reibungslosen Übergang von der stationären in die ambulante Pflege bieten die Sozialstationen des Diakonischen Werkes Herne, für die es bereits im Krankenhaus Ansprechpartnerinnen gibt. Das Diakonische Werk ist Tochtergesellschaft der Evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH, die auch Träger des EvK Herne mit seinen beiden Betriebsstellen in Herne und Eickel ist.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen insgesamt 451 Betten zur Verfügung, über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Behandlung und Betreuung. Das EvK Herne ist zertifiziert nach KTQ/proCum Cert.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Fachabteilungen EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. med. Eberhard von Scheven

Telefon 02323 . 498 - 2061

Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Baldur Totzeck

Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie

Chefarzt Dr. med. Joachim Klieser

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Markus Freistühler

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefarzt Prof. Dr. med. Kurt Schumann

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie

Radiologische Gemeinschaftspraxis Dres. Wittkämper,
Becker, Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323 . 498 - 2011

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers, Norbert Zoc, Wolfgang Theimert, Michael Holsträter

zertifiziert nach KTQ + proCum Cert

Infos über Aktionen innerhalb der Schulsportwoche
siehe Sonderseite ...

Schüler in Balance beim AOK-Balance-Day

8.00 - 14.00 Uhr

Ort: Mont-Cenis-Gesamtschule

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

Thema:

Ein außergewöhnlicher Bewegungstag erwartet die 180 Schüler der 8. Klassen der Mont-Cenis-Gesamtschule: Im Rahmen der 19. Herne Gesundheitswoche veranstaltet die AOK Herne in Kooperation mit der Schule eine „Spiel ohne Grenzen“-Olympiade zum Thema „Balance“.

Moderiert vom Spielleiter und mit passender Musik unterlegt, müssen die achtköpfigen Teams fünf Spielstationen rund um das Thema „Balance“ absolvieren. Trendige wie alltägliche Materialien kommen dabei zum Einsatz. Bei „Wheel-Balance“ geht es z. B. darum, ein Fahrrad, das vorn und hinten lenkt, zu bezwingen.

„Balance the World“ ist eine Spielstation mit einem mannshohen Globus. Auf dieser riesigen Kugel müssen die Teams ihre Mitglieder über einen Parcours bewegen. Und bevor es zum Ernährungsquiz geht, werden natürlich erst einmal bis zu 15 Teller gleichzeitig auf Stäben balanciert. Zum Nachtisch werden dann auf einem „Indoorboard“ (Wellenreitsimulation) auf dem Trockenen die Wellen abgeritten.

Der Aktionstag ist voller Action und Bewegung und hat die Zielsetzung, die Schüler erlebnisreich zu informieren und für eine Lebensführung „in Balance“ zu sensibilisieren.

Referentin: Agentur GoActive

Veranstalter: AOK Herne

Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Mont-Cenis-Gesamtschule
Mont-Cenis-Straße 180
44627 Herne

Info: Herr Winfried Menke
Tel. 02323 - 14 41 01

Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur

9.00 - 12.00

**Ort: Hauptstraße 311
44649 Herne**

**Alle weiteren Infos:
siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag**

„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage unter 0 23 25- 90 12 22

Ort: Run Up 42

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

**Alle weiteren Infos: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag**

Schneller Gesundheitsscheck

9.00 - 18.00 Uhr

Ort: Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Thema:

Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, BMI (= Body-Mass-Index), Blutdruck und Körperfettanteil. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die an Früherkennung und Prävention interessiert sind.

Veranstalter: Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

Info: Dr. Robert Sibbel | Tel. 02325 - 73 13 8

Stress Adieu

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

**Alle weiteren Infos: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag**



Fit in die Zukunft

Das vielseitige Gesundheitsprogramm der Knappschaft

Attraktive Kursangebote für alle.

Buchen Sie jetzt Ihren Gesundheitskurs und sammeln Sie Bonuspunkte.

Infos unter **08000 200 501** (gebührenfrei) oder unter **www.knappschaft.de**.



KNAPPSCHAFT

SICHER BESSER LEBEN

Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK**

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende

Veranstaltung am Montag



Essen und Trinken mit Verstand!

9.30 - 11.00 Uhr

Ort: **DAK Herne (Lichtburg-Passage)**

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Thema:

Einblick in die reichhaltige Palette der gesundheitspädagogischen Ernährungsbroschüren der DAK.

Mit zahlreichen Denkanstößen und leckeren Rezepten für eine gesunde Küche daheim.

Für Jedermann / -frau kostenlos zum Mitnehmen!

Referent: Herr Michael Winking

Veranstalter: DAK Herne

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Info: Herr Michael Winking

Tel. 02323 - 9480-20

michael.winking@dak.de

Senioren-gymnastik

10.15 - 11.15 Uhr

Ort: **Bewegungsraum**

St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen.

Gymnastik speziell für Senioren

zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Bendner | Frau Simbeck

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Info:

Herr Martin Brand | Tel. 02325 - 37 40

Der Weg zur inneren Balance

12.00 - 13.00 Uhr

Ort: **annavita, St. Anna-Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Autogenes Training, theoretische Einleitung und Praxis (Schnupperstunde)

Referentin: Frau K. Röben

Veranstalter: annavita | St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Tel. 02325 - 98 60

A graphic advertisement for Moritz-Apotheke. At the top, it says "Der Moritz bringt's" with a cartoon character of a woman with a bun. Below this, in a large white box with a red border, is the text "Ihre Apotheke im von Wanne" with a red heart symbol. At the bottom of the white box, it says "Service 02325 / 9 89 77". Below the white box, on a red background, is the text "Moritz-Apotheke • Angelika Lampa Hauptstr. 244 • 44649 Herne • www.moritz-apotheke.de".

Der **Moritz** bringt's

Ihre
Apotheke
im 
von Wanne

Service  02325 / 9 89 77

Moritz-Apotheke • Angelika Lampa
Hauptstr. 244 • 44649 Herne • www.moritz-apotheke.de



Dienstag

Fitness-Test ab 50

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Fitness Insel | Roonstraße 7 | 44629 Herne

Thema:

Geht Ihnen beim Treppensteigen und Einkaufen die Puste aus? Wir testen, wie fit Sie wirklich sind. Sporterfahrung ist keine Voraussetzung! **Zur Teilnahme bitte anmelden!**

Referent: Herr Tim Krickhahn

Veranstalter: Fitness Insel
Roonstraße 7 | 44629 Herne

Info: Herr Tim Krickhahn | Tel. 02323 - 22 90 919

Sich selber nicht vergessen

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Wohnpark des DRK

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

Thema:

Die Zahl der Menschen, die zuhause Angehörige pflegen, steigt immer weiter. Diese Betreuung fordert beim Pflegen den ganzen Menschen; betroffen ist immer die ganze Familie. Aber nur wer ausgeglichen ist, kann auch mit schwierigen Situationen umgehen. Umso wichtiger ist es, dass der pflegende Angehörige sich nicht vergisst und auch seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt. Hier kann ein Gespräch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein.

Die Gesprächsgruppe für Angehörige von an Demenz Erkrankten möchte Sie einladen, an einem Gruppentreffen teilzunehmen. Während des Treffens besteht die Möglichkeit, die zu pflegenden Angehörigen in der Tagespflege betreuen zu lassen.

Es besteht auch die Möglichkeit, sich einmal unverbindlich über die Tagespflege zu informieren, denn diese kann eine Ergänzung zur häuslichen Pflege sein.

Referentinnen: Frau Bong, Frau Grüning

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

Info: Frau Grüning, Tel. 02325 - 61 12 1

Kinder sind Künstler

Im gestalterischen Tun versinken

14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Spielfläche an der Wilhelmstraße (neben Plus)

Thema:

Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren haben die Möglichkeit, sich mit Farben, Holz, Gips und Ton auszuprobieren und nach ihren Vorstellungen selbst zu verwirklichen.

Referentinnen:

Frau Marga Germaine und Frau Alex Tisch

Veranstalter: Spielmobil Tobedüse
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Info: Frau Marga Germaine | Tel. 0177 - 28 00 36 9

Kosmetik-Car



Tanja Geitner
Kosmetikerin

Jean D'Arcel-Kosmetik
Dr. med. Christine Schrammek-Kosmetik

Hauptstraße 380
44649 Herne

Telefon: 02325/6 34 54 44
Mobil: 0178/7 15 72 77

E-Mail: info@kosmetik-car.de
Internet: www.kosmetik-car.de



Entspannungsangebot für Kinder

14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Bielefelder Straße / Ecke Rottbuchstraße

Thema:

Phantasiereisen, Massagen usw.

Veranstalter: Spielmobil Tummelhummel
der Jugendförderung der Stadt Herne
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 0177 - 2 80 03 69

Info: Tel. 0177 - 28 00 31 3

„Jetzt bin ich mal dran!“ Treffpunkt Malerei für Eltern, die sich etwas Gutes tun wollen

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: MAKiTA e. V. Kinder-Tagesstätte
Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Thema:

Entspannung mit Pinsel, Spachtel und Acrylfarbe für MAKiTA-Eltern. Raum und Zeit für sich selbst haben. Neue Fähigkeiten an sich entdecken. Denn: Malen streichelt die Seele. Damit Vater und Mutter in Ruhe malen können, werden die Kinder während der Veranstaltung betreut.

Referentin: Frau Sandra Frin (Erzieherin und Künstlerin)

Veranstalter: MAKiTA e. V., Kinder-Tagesstätte
Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Info: Frau Sandra Frin, Tel. 02323 - 44 22 8

Make Up - Keine Frage des Alters

15.00 Uhr

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

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen ab 50 Jahren. Den Teilnehmerinnen wird an Modellen demonstriert, wie man sich alters- und typgerecht schminkt, ohne „angemalt“ auszusehen. Anschließend ergibt sich in gemütlicher Runde die Gelegenheit für Fragen und Erklärungen.

Telefonische Anmeldung wird erbeten.

Referentin: Frau Tanja Geitner

Veranstalter: Kosmetik Car
Hauptstraße 380 | 44649 Herne

Info: Frau Tanja Geitner, Tel. 02325 - 63 45 44 4

Miteinander und nicht gegeneinander!

15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Aufgaben und Probleme werden gestellt und sind nur mit vielen Ideen und Spaß in der Gruppe zu lösen. Die Veranstaltung richtet sich an Jungen im Alter von sechs bis 13 Jahren. Um telefonische Anmeldung (02323 - 16 34 95) wird gebeten.

Referent: Herr Mark Kopecz

Veranstalter: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Info: Frau Marion Hoffmann, Tel. 02323 - 16 34 95

Ein Leben ohne Rückenschmerz? Spezielle Therapieverfahren bei Wirbelsäulenerkrankungen

15.00 - 17.00 Uhr

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

Referenten: Dr. Özdemir, Dr. Amvrazis

Veranstalter: St. Anna-Hospital
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 98 62 00 0

Info: Dres. Özdemir, Amvrazis, Tel. 02325 - 98 62 00 0

Finde Dein Gleichgewicht im Geschicklichkeitsparcours

15.30 - 17.30 Uhr

Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum Der Heisterkamp
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Mit verschiedenen Materialien (u. a. Pedalos, Kickboards, Seilchen usw.) sollen die Mädchen ihr Gleichgewicht finden und versuchen, es zu halten. Zum Abschluss können sie während einer Traumreise entspannen. Die Veranstaltung richtet sich an Mädchen im Alter von acht bis zwölf Jahren.

Referentinnen: Frau Marion Heuer, Frau Ramona von Fürden

Veranstalter: Mädchenbüro der Jugendförderung
der Stadt Herne
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Info: Frau Marion Heuer, Tel. 02323 - 16 33 98



Dienstag

Eltern-Kind-Schwimmen

15.30 - 16.30 Uhr
für Kinder von 1-3 Jahren

16.30 - 17.30 Uhr
für Kinder von 4-8 Jahren

Ort:

Lehrschwimmbcken der Görres-Grundschule
Edmund-Weber-Straße 264 | 44651 Herne

Thema:

Hier können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nicht nur vom Beckenrand aus das Element Wasser erleben. Sie spielen mit Ihrem Kind im und mit dem Wasser und genießen die Bewegungen in vollen Zügen.

Referentin: Frau Kathrin Henning

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.
Postfach 24 01 12 | 44641 Herne
Tel. 02325 - 30 63 4

Info: Herr Haake | Tel. 0171 - 21 07 75 1

Die Haarmineralstoffanalyse

16.00 Uhr

Ort: Seminarraum in der Neumarkt-Apotheke
Schulstr.34 | 44623 Herne

Thema:

Ganzheitlich: Schönheit von innen. Natürliche Gesundheitsmethoden können helfen! Schöne Haut, Haare und Nägel – das geht nur, wenn der Stoffwechsel in Ordnung ist. Immer schlapp und müde? Vielleicht liegt eine Schwermetallbelastung vor. Welche Aussagen mit der Haarmineralstoffanalyse getroffen werden können, erfahren Sie im Vortrag.

Referentin: Apothekerin Helga Kroll

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke
Schulstr.34 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 50 87 4

Info: Frau Helga Kroll | Tel. 02323 - 50 87 4

Fit durch Vollwerternährung

16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Fitness-Insel
Roonstraße 7 | 44629 Herne

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um **Anmeldung** unter Tel. 02323-229 09 19 gebeten!

Weitere Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung vom Montag

Fit und aktiv ab 40

17.00 Uhr

Ort: Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22 | 44627 Herne

Thema:

Einführung in ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für Menschen ab 40 Jahre.

Referent: Herr Sütmersen

Veranstalter: Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22 | 44627 Herne

Info: Herr Sütmersen | Tel. 02323 - 66 99



Der FitnessClub für die ganze Familie mitten in Herne

Fitness Insel

gesundheitsorientierte Trainingsbetreuung

Gerätetraining - Kursprogramme - Sauna - Massage
Ernährungsplanung - Seminare - Gewichtsreduktion
Solarium - Kinderbetreuung - Fußpflege - Events
FirmenFitness - Aktiv ab 50 + vieles mehr ...



Adresse

Roonstraße 7 - 44629 Herne

Kontakt

Tim Krickhahn

Fon

(02323) 22 90 919

Internet

www.fitnessinsel-herne.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 9-22 Uhr

Sa + So 12-18 Uhr



Elterninformationsabend zu dem Selbstbehauptungskurs für Mädchen

„Mut tut gut“ (s. Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr)

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Der Heisterkamp

Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Referentinnen: Frau Marion Heuer

Frau Ramona von Fürden

Veranstalter: Mädchenbüro der Jugendförderung

Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Info: Frau Marion Heuer | Tel. 02323 - 16 - 33 98

Fit im Alter

18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Aula der Gesamtschule Wanne-Eickel

Stöckstraße 41 | 44649 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Ehepaare und allein stehende Damen und Herren ab 40 Jahren und beinhaltet Rückenschule und Bewegungen zur Erhaltung der Kreislauf-Funktionen.

Referent: Herr Klaus Schlicker

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.

Postfach 24 01 12 | 44641 Herne

Tel. (0 23 25) 3 06 34

Info: Herr Haake | Tel. 0171 - 2 10 77 51

Im Einklang mit mir selbst Ausgewogenheit an Leib und Seele durch Hilfe zur Selbsthilfe

18.30 Uhr

ab 17.30 Uhr Infostände

der beteiligten Selbsthilfegruppen im Foyer

Ort: VHS-Saal | Kulturzentrum

Berliner Platz 4 | 44623 Herne

Thema:

Podiumsdiskussion mit Sprecherinnen und Sprechern der Selbsthilfegruppen:

Anonyme Alkoholiker (AA), AI-Anon-Familiengruppe, Selbsthilfegruppe Angst, Suchtselbsthilfegruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V. Selbsthilfeorganisation und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige.

An diesem Abend werden alle Fragen von interessierten Bürgerinnen und Bürgern beantwortet. Hierzu besteht auch vor und nach der Veranstaltung die Gelegenheit.

Ab 17.30 Uhr besteht im VHS-Saal und im Foyer des Kulturzentrums Gelegenheit, die Vertreter der verschiedenen Selbsthilfegruppen an ihren Informationsständen zu sprechen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger, besonders aber an Ratsuchende mit Fragen aus den Bereichen Suchtgefährdung und psychische Belastungen im Familien- und Freundeskreis.

Moderation: Klaus Winkelmann, Moderator für Bürgerfunktionsgruppen des Herner Lokalradios

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Info: Herr Wolfgang Friebe | Molenweg 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 8 02 51

Herr Klaus Hinte | Krokusweg 16 | 44625 Herne
Tel. 02325 - 4 29 83



Dienstag

Stressbewältigung durch Sport

7.30 - 20.00 Uhr

Ort: Kraftraum annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 9 86 - 20 00

Thema: Kostenloses Training im Kraftraum des annavita

Veranstalter: St. Anna-Hospital
Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 - 98 62 000

„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage 02325 - 90 12 22

Ort: Run Up 42
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Alle weiteren Info: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag

Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK
Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Info: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag

Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Hauptstraße 311 | 44649 Herne
Alle weiteren Info: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag

Stress Adieu

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK
Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Alle weiteren Info: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Montag

Bewegung und Entspannung: Stressabbau mit leichten Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen

10.00 - 11.30 Uhr

Ort: BKK VBU – Betriebskrankenkasse Verkehrsbau
Union Service Center Herne
Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne
Referent: Herr Hans-Joachim Gajewski

Veranstalter: BKK VBU – Betriebskrankenkasse
Verkehrsbau Union | Service Center Herne
Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne

Info: Herr R. Dormann | Tel. 02325 - 58 90



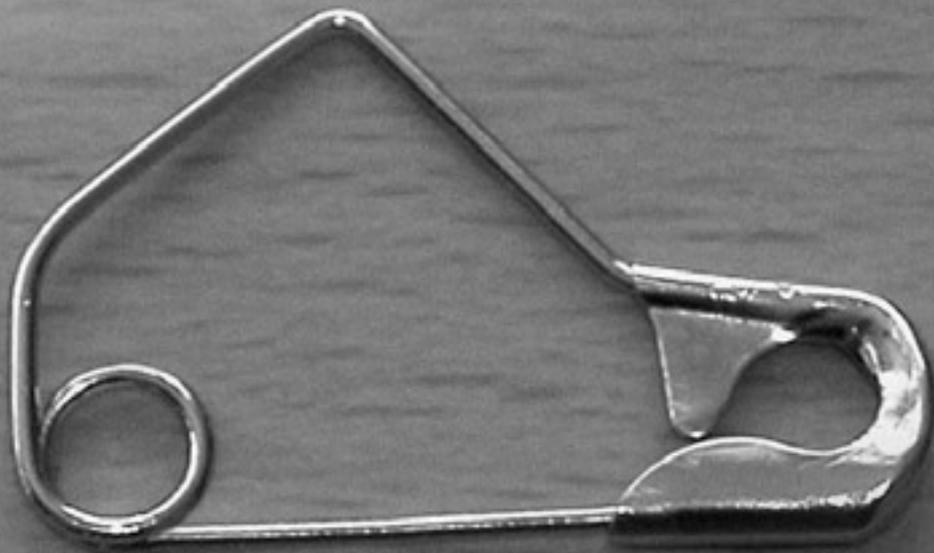
Häusliche Pflege in guten Händen!

Diakonie

Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Diakoniestation Herne
Overwegstraße 31
44625 Herne Telefon 02323 / 49 69 - 23

Diakoniestation Wanne-Eickel
Hauptstraße 245a
44649 Herne Telefon 02325 / 97 18 - 12



Perfekter Versicherungsschutz

... denn sicher ist sicher!

Wir bieten Ihnen Versicherungsleistungen maßgeschneidert aus einer Hand.

Wir, Ihre 1. Adresse in allen Immobilien-Angelegenheiten – damit Ihre Träume mit Sicherheit wahr werden!

Worauf Sie sich verlassen können!



ImmobilienCenter

... und Träume werden wahr!

Entzündliche rheumatische Erkrankungen

Wege zum Gleichgewicht

12.00 - 16.30 Uhr

Ort: Solbad, Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Thema | Programm:

12.00 Uhr: Treffpunkt im Foyer des Solbades

12.10 Uhr: Führung durch das Solbad

12.45 Uhr: Vortrag Dr. Dybowski „Die rheumatische Arthritis - Eine Disbalance des Immunsystems“

13.30 Uhr: Walking unter fachkundiger Anleitung durch Physiotherapeuten

14.15 Uhr: Kleine Pause mit Erfrischung im Foyer des Solbades und Möglichkeit zur Gelenkulterschalluntersuchung

15.00 Uhr: Vortrag Frau Mejia „Gesunde Ernährung nach dem Motto ‚Fünf am Tag‘. Eine ausgewogene Ernährung zur Stärkung des Immunsystems.“

15.45 Uhr: Bewegungsbad Kardio unter fachkundiger Anleitung.

16.30 Uhr: Verabschiedung der Gäste

Für die Veranstaltung werden Badehose bzw. -anzug, Badehandtuch und bequeme Sportbekleidung benötigt.

Um Anmeldung bis zum 14.03.2007

unter der Rufnummer 02325 - 5 92 - 0 wird gebeten.

Referenten: Herr Dr. med. Dybowski (Oberarzt)

Frau Mejia (Diätassistentin)

Herr Wilming (leitender Physiotherapeut)

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Info: Herr PDL F. Hanßen

Herr Oberarzt Dr. F. Dybowski

Tel. 02325 - 59 20

Einführung in das Nordic-Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel,

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

Seker Hastaligi:

Praksisde ne yapiyoruz

Hastanede ne yapiyoruz

13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Konferenzraum II / St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Türkischsprachiger Vortrag über Diabetes-Behandlung im Krankenhaus und in der Arztpraxis mit anschließendem Imbiss.

Referenten: Herr Dr. Cintosun

Frau Diabetesassistentin E. Tanriver-Koc

Veranstalter: Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V.

Info: Praxis Dr. Cintosun

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Tel. 02323 - 53 02 5

E. Tanriver-Koc

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Tel. 02325 - 98 65 17 3

Entspannungsangebot für Kinder

14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Emsring

Thema: Phantasiereisen, Massagen usw.

Veranstalter: Spielmobil Tummelhummel der

Jugendförderung der Stadt Herne

Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Tel. 0177 - 28 00 36 9

Info: Tel. 0177 - 28 00 31 3

Gesund lernen

Gegen Prüfungsangst + Klausurstress

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: DAK Herne (Lichtburg-Passage)

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Thema:

Lernen und sich prüfen lassen sind nicht nur eine Frage des Kopfes. Komplette Beanspruchung ist gefragt. Neben den richtigen Lerntechniken spielen auch psychische und physiologische Faktoren eine wichtige Rolle.

Info-Broschüre kostenlos zum Mitnehmen für Jedermann / -frau.

Referent: Herr Michael Winking

Veranstalter: DAK Herne

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Info: Herr Michael Winking

Tel. 02323 - 94 80 20

eMail: michael.winking@dak.de

Frühzeitig kaputt? Gesundheitsbedingte Frühberentung von Frauen

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: **Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)**

Rathausstr. 6 (im Gesundheitsamt) | 44649 Herne

Thema:

Statistische Aussagen deuten bereits seit langem darauf hin, dass psychische Erkrankungen zunehmen und auch eine erhebliche Rolle im Zusammenhang mit frühzeitigen Berentungen spielen. Vor allem Frauen gehen aufgrund psychischer Erkrankungen in die Frührente. Dieser Trend zeigt sich auch in Herne. Das Landesinstitut für den öffentlichen Gesundheitsdienst machte im Rahmen der ersten in Herne durchgeführten Veranstaltung zum Thema „Wie geht's Frau“ im Oktober 2006 darauf aufmerksam, dass Frühberentungen wegen psychischer Erkrankungen auf über 200 je 100 000 Frauen angestiegen sind und somit seit dem Jahr 2002 über dem Niveau der Männer liegen. Auch Rehabilitationsleistungen sind innerhalb von 4 Jahren bei Frauen um 16 % zurückgegangen.

Was ist los mit den Frauen? In welchen Branchen sind sie tätig? Ist Frühberentung der Preis der weiblichen Mehrfachbelastungen? Oder werden die gesundheitlichen Leiden vieler Frauen von Medizinern und Medizinerinnen eher psychisch ausgedeutet und befundet – bei Männern hingegen eher körperlich? Wie steht es um eine geschlechtsspezifische Erfassung aller Daten zu diesem Thema? Zwingt

die derzeitige Arbeitsmarktlage dazu, in die Frühberentung zu drängen – ein Ausweg aus dem Hartz IV –Dilemma? Ist das Gesundheitswesen ausreichend darauf vorbereitet, geschlechtsspezifische Aspekte bei der Betrachtung von Erkrankungen zu berücksichtigen?

Zielgruppe:

Professionell Tätige im Sozial- und Gesundheitswesen, ehrenamtlich Tätige, interessierte Bürgerinnen und Bürger
Anmeldung zur Veranstaltung bis zum 16.03.2007 unter Tel. 02323 - 16 28 36, Fax: 02323 - 16 25 41, Email: christine.schwarz@herne.de

Referentin:

Dr. Regine Rapp-Engels, Sozialmedizinerin und Gleichstellungsbeauftragte der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, Münster, Mitglied der Enquetekommission des Landtags Nordrhein-Westfalen „Zukunft einer frauengerechten Gesundheitsversorgung in NRW“ (2001-2004).

Veranstalter:

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne,
Arbeitskreis Frauen und Gesundheit
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Info:

Gleichstellungsstelle | Christine Schwarz
Tel. 02323 - 16 28 36



Sanitätshaus Rudolf Laufer
Medizintechnik • Ärztebedarf • Reparatur-Service • Reha-Arbeitskel
Ganz nah - immer für Sie da.

Alles für die häusliche Pflege. Wir beraten Sie auch gern zu Hause.

 <p>Falt- und Sport-Rollstühle, Elektro-Mobile, Elektro-Rollstühle Hilfe für Bad und Toilette, Sport- und Therapiegeräte Gehhilfen, Alltagshilfen</p>	 <p>Bandagen Krankengymnastik-Bedarf Blutdruckmessgeräte Blutzuckermessgeräte Medizintechnik</p>
 <p>Medizintechnik Ärztebedarf</p>	 <p>Kompressionstherapie Stoma-Versorgung Brustprothetik</p>
 <p>Allergikerbettwäsche Neurodermitisoveralls Milchpumpen</p>	 <p>Krankenpflege und Betten Enterale Ernährung Sauerstoff-Inhalationsgeräte Inkontinenzversorgung</p>

Bahnhofplatz 15 • Einfahrt Manteuffelstraße 7 • 44629 Herne
Tel. 0 23 23/5 01 23 + 5 13 80 • Fax 0 23 23/1 83 27 • www.rudolf-laufer.de

Fitness-Test ab 50

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Fitness Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag**

Bewegung und Entspannung: Nordic Walking, Venen- und Fußgymnastik

14.00 – 15.30 Uhr

**Ort: BKK VBU – Betriebskrankenkasse Verkehrsbau Union,
Service Center Herne**

Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne

Referent: Herr Hans-Joachim Gajewski

Veranstalter: BKK VBU – Betriebskrankenkasse
Verkehrsbau Union Service Center Herne
Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne

Info: Herr R. Dormann, Tel. 02325 - 58 9 0

Informationsnachmittag rund um die häusliche Pflege

14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Caritasverband Herne e. V., Sozialstation

Hauptstraße 311 | 44649 Herne

Thema:

Wir bieten Informationen der Pflegepartnerinnen rund um die häusliche Pflege für alle Interessierte. Die Themen erstrecken sich von Hilfsmitteln über Pflegeberatungsbesuchen, Fußpflege und Apothekenberatung bis hin zu Krankenkasseninformationen u. v. m.

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V., Sozialstation
Hauptstraße 311 | 44649 Herne

Info: Frau Rita Ludwig, Tel. 02325 - 92 80 80

Meine Insel der Stille Phantasiereisen und Entspannungsgeschichten für Kinder

14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Sportjugendhaus Westring

Westring 263 | 44629 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

Bewegung ist lebenswichtig - Finde Dein Gleichgewicht!

15.00 - 18.00 Uhr

14.30 Uhr Einlass

Ort: Kulturzentrum

Willi Pohlmann Platz | 445623 Herne

Thema:

Der Aktivtag wendet sich an die ältere Generation ab ca. 55 Jahre. Bewegung, Spiel und Sport hilft, die Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Der soziale Zusammenhalt und die körperliche Fitness durch regelmäßige Übungsstunden bedeuten mehr Lebensqualität und Freude im Alltag.

Sie bewirken eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Der Aktivtag bietet Gelegenheit, selbst aktiv zu werden, sich über aktuelle Bewegungsangebote zu informieren, und er gibt viele Anregungen rund um die Gesundheit.

Beteiligte Sportvereine sind die gesamte Fachschaft „Sport der Älteren“. Das Programm gestalten aktiv u. a. SU Herne, Sport mit Senioren (SmS) und der TV Röhlinghausen.

Die Familienkrankenpflege Herne e.V. gibt aktuelle Informationen, wie Familien mit einem zu pflegenden Menschen im Gleichgewicht bleiben können.

Die Anmeldung erfolgt über den SSB und über die Herner Sportvereine der Fachschaft Sport der Älteren.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V. (SSB),
Fachschaft Sport der Älteren
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

Kooperationspartner: Familienkrankenpflege e.V.,
Bürger Selbsthilfe Zentrum (BÜZ)

Info: Ina Losch-Schroeder (SSB), Tel: 02323 - 95 70 98

Impfungen gegen Infektionen. Auch gegen Krebs?

15.00 Uhr

Ort: Schulungsraum, Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Thema:

Patienteninformation über notwendige und unentbehrliche Impfungen. Die Veranstaltung richtet sich an türkischsprachige Bürger und wird teilweise in türkischer Sprache gehalten.

Referent: Herr Dr. Atilla Cintosun

Veranstalter: Dr. Atilla Cintosun
Heinrichstraße 11 | 44623 Herne
Kronen-Apotheke Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Info: Herr Dr. Cintosun, Tel. 02323 - 5 30 25
Herr. Meyer, Tel. 02323 - 52 98 6

Sind durch Osteoporose bedingte Frakturen vermeidbar? Falls nicht, welche Folgen sind zu erwarten?

15.00 Uhr

Ort: Kapelle des Evangelischen Krankenhauses Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Thema:

Aufgrund der Altersentwicklung in unserer Gesellschaft nimmt die Zahl der durch Osteoporose erlittenen Frakturen (Brüche) immer mehr zu.

Ziel muss es sein, eine Osteoporose frühzeitig zu erkennen, sie entsprechend zu therapieren und gezielt Hilfsmittel zur Vermeidung von Frakturen einzusetzen.

Zusätzlich werden die Möglichkeiten der Versorgung und die Folgen für den Patienten besprochen.

Referent: Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Veranstalter: Evangelisches Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Info: Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Tel. 02323 - 49 82 02 1

Informationsnachmittag rund um die häusliche Pflege

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Caritasverband Herne e. V.,
Sozialstation Herne
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:

Wir bieten für alle Interessierten Beratung und Informationen in Sachen häuslicher Pflege in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern. Themen werden unter anderem sein:
Hausnotruf

Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessungen

Krankengymnastik/Ergotherapie

Wundmanagement

Apothekendienstleistungen

„Home Care“-Dienstleistungen

Pflegehilfsmittel,

Inkontinenzprodukte

Bewegungskonzepte

und vieles mehr ...

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.,
Sozialstation Herne
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Info: Herr Markus Steinbauer | Tel. 02323 - 18 39 3

Bewegungserziehung im Kleinkindalter

15.30 - 17.00 Uhr

Kinder von 1 - 3 Jahren

17.00 - 18.30 Uhr

Kinder von 3 - 6 Jahren

Ort: Sporthalle der Süd-Schule (Plutostr.)

Burgstraße | 44651 Herne

Thema:

Hier haben die Kinder gemeinsam die Gelegenheit, sich mit ihren Eltern mit viel Spaß in lockerer Atmosphäre zu bewegen, zu spielen und zu singen. Dieses Angebot eignet sich besonders für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen.

Referentin: Frau Marianne Koßmeier

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.
Postfach 24 01 12 | 44641 Herne
Tel. 02325 - 30 63 4

Info: Herr Haake | Tel. 0171 - 21 07 75 1

Hilfen fürs Leben.



Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne

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

Das können wir für Sie tun:

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

4 x in
Herne

Informationen unter:

Herne-Mitte
Altenhöfener Str. 42-44
Tel.: 02323 / 99 49 00

Herne-Süd
Jahnstr. 27
Tel.: 02323 / 229 05 67

Herne-Horsthausen
Gneisenastr. 1
Tel.: 02323 / 8 00 31

Herne-Wanne
Freisenstr. 4-6
Tel.: 02325 / 9 73 00

www.familien-krankenpflege-herne.de

→ gesundheit! aus einer hand

→ St. Anna Hospital

- Klinik für Chirurgie
- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Brustzentrum Bochum/Herne
- Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Medizinische Klinik I (Allgemeine Innere Medizin)
- Medizinische Klinik II (Gastroenterologie)
- Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- annavita – Physiotherapie, Prävention, Rehabilitations- und Sportmedizin
- Herner Diabetesschulungszentrum
- Elternschule der Geburtshilfe

→ St. Marien-Hospital Eickel

- Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Gemeindepsychiatrisches Konzept
- nur offene Stationen
- Verzicht auf Aufnahmestation
- Heterogene Zusammensetzung der Stationen
- Ressourcenorientierung
- Pflichtversorgung für die Stadt Herne
- Gewaltfreiheit

- „Best Of-Liste 2001“ der Zeitschrift „Focus“
- Lilly Schizophrenia Awards 2002

St. Anna Hospital



→ Hospitalstr. 19
→ 44649 Herne

→ fon 0 23 25 - 9 86 - 0
→ fax 0 23 25 - 9 86 - 2649

→ info@annahospital.de
→ www.annahospital.de



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



→ Marienstr. 2
→ 44651 Herne

→ fon 0 23 25 - 3 74 - 0
→ fax 0 23 25 - 3 74 - 262

→ info@marienhospital-eickel.de
→ www.marienhospital-eickel.de



➔ Rheumazentrum Ruhrgebiet

- eine der größten internistischen deutschen Rheumakliniken
- Diagnostik und Therapie aller Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie osteologischer und immunologischer Krankheitsbilder
- Physiotherapie mit Sol- und Thermalbad
- wissenschaftliches Kompetenzzentrum

➔ Gästehaus St. Elisabeth

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Nachtpflege



Gästehaus St. Elisabeth



➔ St. Josefs-Krankenhaus
➔ Landgrafenstr. 15 | 44652 Herne

➔ fon 0 23 25 - 5 92 - 0
➔ fax 0 23 25 - 5 92 - 125

➔ verwaltung@rheumazentrum-ruhrgebiet.de
➔ www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de

➔ Laurentiusstr. 10
➔ 44649 Herne

➔ fon 0 23 25 - 91 26 - 0
➔ fax 0 23 25 - 91 26 - 99

➔ info@gastehaus-elisabeth.de
➔ www.gastehaus-elisabeth.de

Balance - Kraft - Bewegung machen sichtbar mobil

16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Freisenstraße 4 - 6 | 44649 Herne

Thema:

Ein gutes Balancegefühl und ausreichende Muskelkraft sind wichtige Voraussetzungen für das Gehen. Sicheres Gehen kann helfen, Stürze zu vermeiden.
An diesem Nachmittag geht es um Informationen zum Thema Sturz. Welche Möglichkeiten habe ich, Stürze zu vermeiden? Wie funktioniert überhaupt das Gleichgewichtstraining? Die Pflegelehrerin Beate Löchte steht Rede und Antwort. Der Kurs findet in Kooperation mit der IKK Herne statt. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, Mitarbeiter in der Pflege und Ärzte.

Referentin:

Frau Beate Löchte (Pflegelehrerin)

Veranstalter:

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne | Tel. 02323 - 80 03 1

Info:

Frau Kerstin Duckhorn | Tel. 02325 - 97 30 10
Frau Ulrike Lange | Tel. 02323 - 80 03 1

Sorgenfrei mit Diabetes: Die Einstellung macht's!

17.00 Uhr

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

Thema:

Veranstaltung mit anschließendem Imbiss.

Referenten:

Dozenten des Diabetes-Schulungszentrums e. V.

Veranstalter:

Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V.

Info:

Dr. med. Manfred Plum
Hauptstraße 191 | 44652 Herne
Telefon 02325 - 73 85 0



KRONEN-APOTHEKE

Beratung und Kompetenz in allen Arzneimittelfragen

**Kostenlose
ARZNEIMITTELZUSTELLUNG**

☎ 08 00 - 5 55 33 33

Kostenlose Service-Nr. anrufen

Heinrichstraße 11

☎ 5 29 86 Fax 5 32 30

www.kronen-apotheke-herne.de · E-Mail: info@Kronen-Apotheke-Herne.de

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

18.00 Uhr

Ort: alter Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel,
Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Der Vortrag mit Diskussion richtet sich an Betroffene, interessierte Laien, an Hausärzte und an medizinisches Fachpersonal. Ziel der Veranstaltung ist es, über psychosomatische Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären.

Referentin: Dr. Eva Niederhofer
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

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

Info: Herr Martin Brand | Tel. 02325 - 37 41 61

„Jetzt bin ich mal dran!“

Treffpunkt Malerei für Eltern, die sich etwas Gutes tun wollen.

19.00 - 21.00 Uhr

Ort: MAKiTA e. V. Kinder-Tagesstätte
Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe die gleich lautende Veranstaltung
vom Montag

Spiel, Sport und Bewegung

19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Sporthalle Albert-Schweitzer-Schule
Fritz-Reuter-Straße 1 | 44651 Herne

Thema:

Teilnehmen können an diesem Breitensportprogramm alle, die mit anderen gemeinsam Sport zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens treiben möchten.

Referenten: Frau Dipl. Päd. Beate Brieseck
Herr Physiotherapeut Matthias Krol

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

Info:

Herr Martin Brand | Tel. 02325 - 37 40



Mittwoch



Fun-Sport-Gysenberg GmbH

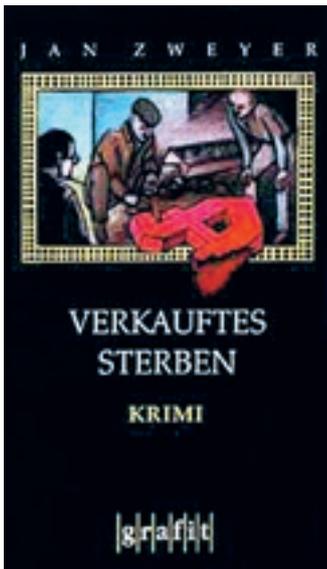
Gesundheitsorientiertes Training für Ihre Fitness im Alltag
mit qualifizierten Trainern
In einem TÜV-geprüften Studio

Fit fürs Leben....?

Am Revierpark 22
www.funsport-herne.de
Tel.: 0 23 23 -6699



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert



Autorenlesung mit Jan Zweyer

19.00 Uhr

Ort:

Großer Hörsaal des Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Jan Zweyer ist ein Pseudonym. Er wurde am 12. Dezember 1953 in Frankfurt am Main geboren, wuchs in Bad Oeynhausen auf und zog Mitte der siebziger Jahre ins Ruhrgebiet. Hier studierte er zunächst Architektur an den Fachhochschulen in Bochum und Dortmund, dann Sozialwissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum. Zwischen den Studiengängen war er bei der WAZ tätig, nach seiner letzten Abschlussprüfung als wissenschaftliche Hilfskraft an der Ruhr-Universität. Heute arbeitet Jan Zweyer für ein internationales Industrieunternehmen in Nordrhein-Westfalen. Er lebt mit Frau und Hund in Herne.

Die neun Krimis von Jan Zweyer, allesamt im Dortmunder Grafit Verlag erschienen, beschäftigen sich u. a. mit den Themen Bergbau, Gesundheit und der Insel Juist.

Nach der Lesung besteht die Möglichkeit, signierte Bücher zu erwerben und sich bei einem Tropfen „Krimiblut“ (Rotwein) zu treffen.

Moderation:

Volker Martin

Veranstalter:

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum, Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Info:

Herr Volker Martin, Tel. (0 23 23) 4 99 – 19 19

Infos über Aktionen innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 44



Gesundheit im Doppelpack!

Eine für alle!



PARACELSUS-APOTHEKE

Heike Sibbel
Gerichtsstr. 8
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 17 27
www.paracelsus-apotheke-wanne.de

Auf Ihrer
Wellenlänge!



RUHR-APOTHEKE

Dr. Robert Sibbel
Hauptstr. 225
44649 Herne
Tel. 0 23 25 / 7 31 38
www.ruhr-apotheke-wanne.de

kostenlose Service-Nr.: 0800-742 23 57

Schwimmen in Wanne



Wannas-Freizeitbad
Am Freibad 30
44649 Herne
Tel: 0 23 25 / 92 60 23
www.baeder.herne.de

Mo 14:00 - 22:00 Uhr
(Ferien ab 9:00 Uhr)
Di - So 09:00 - 22:00 Uhr

**Spritziger Spaß zu fairen Preisen!
Im Wannas dem Freizeitbad**

Infos über Aktionen

innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 44

Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Caritas Geschäftsstelle Herne**

Glockenstraße 7 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos: **Siehe gleich lautende**

Veranstaltung am Montag

Stress Adieu

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK** | Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos: **Siehe gleich lautende**

Veranstaltung am Montag

Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: **Vereinigte IKK** | Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos: **Siehe gleich lautende**

Veranstaltung am Montag

Gleichgewicht in der Familie!

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: **Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne**

(Fachbereich Gesundheit) | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

„Keinen Kontakt zum Enkelkind“, unter diesem Thema wird sich im Rahmen der 19. Herner Gesundheitswoche ein neuer Gesprächskreis gründen.

Zur Auftaktveranstaltung am Donnerstag wird Frau Rita Boegershausen von der Bundesinitiative Grosseltern einen Einblick in ihr Engagement geben. Frau Boegershausen ist seit fünf Jahren in der Grosseltern-Initiative engagiert.

„Für die Erziehung des Kindes ist es von Bedeutung, dass das Kind nicht allein auf die Kleinfamilie bestehend aus Vater, Mutter und Geschwistern beschränkt wird. Vielmehr fördert es die geistig-seelische Entwicklung des Kindes insgesamt, wenn es Umgang mit möglichst vielen Personen der Familie pflegt, so insbesondere auch mit den Großeltern.“

Da auch in Herne viele Grosseltern unter diesem Problem leiden, wird dieses Thema zunehmend nachgefragt.

Interessierte melden sich bitte telefonisch bei Frau Gabriele Lau (0 23 23) 16 36 36.

Referentin: Frau Rita Boegershausen

Bundesinitiative Großeltern

Info: Frau Gabriele Lau | BüZ | Tel. 02323-16 36 36

Yogilates

Der Weg zu mehr Ausgeglichenheit

10.00 - 11.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Ort: **Gymnastikraum im annavita, St. Anna-Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Probestunde

Referentin: Frau A. Winkler-Wojczak

Veranstalter: St. Anna-Hospital – Zentrum für

Orthopädie und Unfallchirurgie

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Tel. (0 23 25) 9 86 – 20 00

Info: Frau A. Winkler-Wojczak, Tel. (0 23 25) 9 86 – 20 00

Entspannen Sie mit der Knappschaft!

10.00 - 11.30 Uhr

17.00 - 18.30 Uhr

Ort: **Lichtburgpassage, Seminar-Centrum, 2. Etage**

Bahnhofstraße 15a | 44623 Herne

Thema:

Autogenes Training: Endlich entspannen, innere Ruhe löst den Knoten.

Progressive Muskelentspannung: Gedanklich abschalten, den Energieräubern auf der Spur.

Vor und nach den Schnupperkursen beraten wir zu den Themen Kranken- und Pflegeversicherung.

Anmeldung erforderlich bei Frau Karoline Raczkowski

Tel. 02323 - 14 06 49!

Referentin: Frau Diplom-Psychologin Susanne Balkhaus

Veranstalter: Knappschaft Herne

Westring 219 | 44629 Herne

Info: Frau Karolina Raczkowski, Tel. 02323 - 14 06 49

Seniorengymnastik

10.15 - 11.15 Uhr

Ort: **Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel,**

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen. Gymnastik speziell für Senioren zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Bendner, Frau Simbeck

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel,

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Info: Herr Martin Brand, Tel. 02325 - 37 40

Info-Tag zur Sozialversicherung

11.00 - 17.00 Uhr

Ort: DAK Herne (Lichtburg-Passage)

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Thema:

Für Jedermann / -frau: Informieren Sie sich zu aktuellen Angeboten wie das DAK-Hausarztmodell, Kursangeboten der DAK-Kooperationspartner oder das DAK-Mehr-Leistungsprogramm! Ein ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund berät zum Thema „Altersrente“.

Referenten: Herr Michael Winking, Herr Stefan Glasmeyer

Veranstalter: DAK Herne, Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Info: Herr Michael Winking

Tel. 02323 – 94 80 20

Email: michael.winking@dak.de

Wanderung zum „Landschaftspark Emscherbruch“

11.00 Uhr

Ort: Schlossbrücke Strünkede

Thema:

Der Bergbau und seine Folgen haben die Landschaft zwischen Herne, Herten und Recklinghausen einschneidend verändert. Im Hertener Süden, direkt an der Stadtgrenze von Herne, entsteht mit den Halden „Hoppenbruch“ und „Hohe-ward“ die größte Haldenlandschaft Europas.

Die Halde „Hoheward“ mit der gigantischen Sonnenuhr und dem 8,50 Meter hohen Obelisk als Zeiger der Sonnenuhr, möchten wir mit Ihnen bewandern. Der Anstieg ist nicht sonderlich anstrengend. Über Treppen und ausgebauten Serpentinien geht es eine gute halbe Stunde bergauf, bis das Plateau in 150 m Höhe erreicht ist.

„Neue Horizonte“ der Kunst und Kultur. Ein weiträumiger, herrlicher Ausblick auf das gesamte Ruhrgebiet hinterlässt bei jedem Wanderer ein eindrucksvolles Erlebnis.

Referentin: Frau Doris Wenglorz

Veranstalter: Förderverein Brustzentrum „Die Revierinitiative“

Hölkeskampring 30 | 44625 Herne

Info: Frau Doris Wenglorz | Tel. 0175 - 20 48 94 1

Einführung in das Nordic-Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort: St. Marien-Hospital Eickel,

Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:

Siehe gleich lautende Veranstaltung vom Montag

Infos über Aktionen

innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 44

Stuhlgymnastik für ältere Damen und Herren

14.00 - 15.05 Uhr

Ort: Vereinsheim des TVR 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Schnupperangebot des seit der Gesundheitswoche 2006 bestehenden Kurses.

Referent: Frau Kathrin Henning

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.

Postfach 24 01 12 | 44641 Herne, Tel. 02325 - 30 63 4

Info: Herr Haake, Tel. 0171 - 21 07 75 1

Malen nach Musik

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Evangelische Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Thema:

- Verbindung von ruhiger, entspannender Musik und Kreativität
- Kinder sollen Musik und Raumgestaltung auf sich wirken lassen und diese in ihren Bildern wiedergeben.
- Entwicklung von Phantasie durch verschiedene Methoden.

Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren.

Referentin: Frau Gierschewski (pädagogische Mitarbeiterin)

Veranstalter: Evangelische Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Info: Frau Heinze | Tel. 02325 - 33 54 9

Fitness-Test ab 50

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Fitness Insel, Roonstraße 7 | 44629 Herne

Alle weiteren Infos: Siehe gleich lautende

Veranstaltung vom Dienstag



Donnerstag

Kinder sind Künstler Im gestalterischen Tun versinken

14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schulhof der Dannekamp-Schule

Thema:

Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren haben die Möglichkeit, sich mit Farben, Holz, Gips und Ton auszuprobieren und nach ihren Vorstellungen selbst zu verwirklichen.

Referentinnen: Frau Marga Germaine und Frau Alex Tisch

Veranstalter: Spielmobil Tobedüse
Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Info: Frau Marga Germaine | Tel. 0177 - 28 00 36 9

Entspannungsangebot für Kinder

14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Juri-Gerus-Weg

Thema: Phantasiereisen, Massagen usw.

Veranstalter: Spielmobil Tummelhummel der
Jugendförderung der Stadt Herne
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 0177 - 28 00 36 9

Info: Tel. 0177 - 28 00 31 3

„Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“ (Augustinus)

14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum

Mont-Cenis-Straße 267c | 44627 Herne

Thema:

Seniorentanz. Eingeladen sind Senioren, die Tänze in Gruppen, zu zweit oder im Kreis kennen lernen möchten. Tanzen macht froh, verbindet miteinander und schafft einen Ausgleich im Alltag.

Referentin: Frau Traudel Moschner

Veranstalter: Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
c/o Frau Traudel Moschner, Vossnacken 21 | 44628 Herne

Info: Frau Traudel Moschner | Tel. 02323 - 39 01 89

„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage (0 2325 / 90 12 22)

Ort: Run Up 42

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

**Alle weiteren Infos: siehe gleich lautende
Veranstaltung am Dienstag**

Der tägliche Schulterschmerz

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Behandlungsmöglichkeiten bei Erkrankungen des Schultergelenkes.

Referenten: Dr. Behrend, Dr. Listringhaus

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

Info: Dres. Behrend, Listringhaus
Tel. 02325 - 98 62 00 0



„Jetzt bin ich mal dran!“ - Treffpunkt Malerei für Eltern, die sich etwas Gutes tun wollen

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: **MAKiTA e. V. Kinder-Tagesstätte**
Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Sport mit Älteren

15.00 - 16.15 Uhr

Ort: **Volkshaus Röhlinghausen**
Am Alten Hof | 44651 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Ehepaare und allein stehende Damen und Herren ab 40 Jahren. Angeboten werden Übungen zur Stärkung des Rückens und des Kreislauf.

Referent: Herr Klaus Schlicker

Veranstalter: Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.
Postfach 24 01 12 | 44641 Herne, Tel. 02325 - 30 63 4

Info: Herr Haake, Tel. 0171 - 21 07 75 1

Schulmedizin | Alternativmedizin

16.00 Uhr

Ort: **Seminarraum in der Neumarkt-Apotheke**
Schulstraße 34 | 44623 Herne

Thema:

In diesem Seminar werden Unterschiede zwischen Schulmedizin und Alternativmedizin erläutert und Möglichkeiten der Alternativmedizin aufgezeigt.

Referentin: Apothekerin Helga Kroll

Veranstalter: Neumarkt-Apotheke
Schulstraße 34 | 44623 Herne, Tel. 02323 - 50 87 4

Info: Frau Helga Kroll; Tel. 02323 - 50 87 4

Harmonische Kindermassage Eine sanfte Hilfe zum Großwerden

16.00 Uhr

Ort: **Moritz-Treff**
Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Referentinnen: Frau Heike Talarowski und
Frau Claudia Stenzel (Erzieherin)
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: Moritz-Apotheke
Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Info: Frau Lampa | Tel. 02325 - 9 89 77

Nordic Walking-Workshop

18.00 - 19.30 Uhr

Ort: **Fitness Insel**
Roonstraße 7 | 44629 Herne

Thema:

Techniktraining für Nordic Walking-Einsteiger. Kennen lernen der Nordic Walking-Grundtechnik „ALFA“ des Deutschen Nordic Walking Verbandes (DNV).
Zur Teilnahme wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitte anmelden!

Referent: Herr Frank Schröder

Veranstalter: Fitness Insel, Roonstraße 7 | 44629 Herne

Info: Herr Frank Schröder, Tel. 02323 - 22 90 91 9



caritas Herne

Wir machen uns stark für Kinder

Kur und Erholung <ul style="list-style-type: none">☆ Mutter-Kind-Kuren☆ Kinder-Kuren☆ Familienerholung☆ Freizeit für behinderte Kinder und Jugendliche	Schule <ul style="list-style-type: none">☑ Betreuungsangebote in Schulen
Gruppen für Eltern <ul style="list-style-type: none">☆ behinderter Kinder☆ pflegebedürftiger Kinder	Integration und Migration <ul style="list-style-type: none">☑ Angebote für Kinder und Jugendliche
	Sozialstation <ul style="list-style-type: none">☑ Familienpflege☑ Kinderkrankenpflege

 **Caritasverband Herne e.V.**
Geschäftsstellen
Hauptstraße 311, (02325) 92800 Glockenstraße 7 (02323) 13860



Donnerstag

„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage (02325 - 90 12 22)

Ort: Run Up 42

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

Infos über Aktionen

innerhalb der Schulsportwoche siehe Seite 44

Individuelle Ernährungsberatung für Diabetiker

Ganztags (nach telefonische Absprache)

Ort: Phönix-Apotheke

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Thema:

Zunächst werden individuelle Daten des Diabetikers aufgenommen. Anhand der ermittelten Werte werden vom Programm Empfehlungen bezüglich der maximalen Kalorienzufuhr und der Verteilung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen ausgegeben. Diese werden unter Berücksichtigung der persönlichen Beweggründe und Lebensumstände des Patienten mit ihm besprochen. Dauer des individuellen Termins: 15 bis 20 Minuten.

Vom Diabetiker mitgebrachte Blutzuckermessgeräte werden nach verschiedenen Kriterien überprüft und bewertet. Dazu muss der Kunde nicht nur sein Messgerät, sondern auch die dazu gehörenden Teststreifen mitbringen.

Referenten: Mitarbeiter der Firma Berlin Chemie GmbH

Veranstalter: Phönix-Apotheke

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

Wellness im annavita

7.30 - 20.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum im annavita, St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Führung durch die Abteilung, Kennen lernen und Vorstellung aller Wohlfühlangebote.

Veranstalter: annavita, St. Anna-Hospital Zentrum

für Orthopädie und Unfallchirurgie

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

DAK-Aktiv-Wochen

9.00 - 12.00 Uhr

Ort:

DAK Herne (Lichtburg-Passage)

Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Thema:

Die DAK hat exklusiv für ihre Kunden ein neues Wellness-Gesundheitsangebot. DAK-Versicherte können in der DAK-Fachklinik „Haus Schwaben“ (Bad Mergentheim) bzw. im Kurzentrum Johannesbad (Bad Füssing) sieben Tage etwas für ihre Gesundheit tun.

Referent:

Herr Michael Winking

Veranstalter:

DAK Herne, Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

Info: Herr Michael Winking

Tel. 02323 – 9480-20

eMail: michael.winking@dak.de

Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Wohnumfeldverbesserung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

Finde Dein Gleichgewicht in einer Kur

9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Hauptstraße 311 | 44649 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

Stress Adieu

9.00 - 15.00 Uhr

Ort: Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag**

„Von Zwangsheirat und Ehrenmord bedroht“

10.00 - 11.30 Uhr für SchülerInnen der KLS
11.45 - 13.20 Uhr für die Öffentlichkeit

Ort: Hauptschule Königin Luise

Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Ehre - ein Begriff, der auch Fatma Bläfers weiteres Leben bestimmte. Diese Ehre kostete sie fast ihr Leben. Doch sie hat es geschafft, sich aus dem Druck und ihrer Familie zu befreien.

Referentin: Fatma Bläser

Veranstalter: Hauptschule Königin Luise

Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 - 7 60 69

Info: Frau Sandra Grauer (Schulsozialarbeiterin)

Tel. 02325 - 58 32 31 2

Raus aus meiner Tretmühle!

Wer reicht mir die Hand?

Hilfe durch systemische Beratung

10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Praxis für systemische Beratung und Supervision

Schäferstraße 98 | 44623 Herne

Thema:

Systemische Beratung ist Fachberatung für Ihre persönlichen, familiären und auch beruflichen Themen. Wenn Sie

- für Ihre persönlichen und familiären Schwierigkeiten Lösungen suchen
 - feststellen, dass es an der Zeit ist, dass Ihnen jemand zuhört
 - aus Ihrer persönlichen Tretmühle herauswollen
 - Ihre Zukunft wieder selbst in die Hand nehmen wollen
- Informationsveranstaltung mit der Möglichkeit zum persönlichen Kurzgespräch in geschütztem Rahmen.
Ich bitte um vorherige Anmeldung.

Referentin: Frau Dipl. Supervisorin

Dipl. Sozialarbeiterin Beatrix Hilbt

Veranstalter: Blickwinkel | Beatrix Hilbt

Dipl. Supervisorin, systemische Beraterin

Schäferstraße 98 | 44623 Herne

Email: info@blickwinkel-hilbt.de

Info: Frau Beatrix Hilbt | Tel. 02325 - 46 65 79

Impfungen gegen Infektionen. Auch gegen Krebs?

14.00 Uhr

Ort: Schulungsraum

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Thema:

Patienteninformation über notwendige und unentbehrliche Impfungen. Die Veranstaltung richtet sich an türkischsprachige Bürger und wird teilweise in türkischer Sprache gehalten.

Referent: Herr Dr. Atilla Cintosun

Veranstalter: Dr. Atilla Cintosun

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Kronen-Apotheke, Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Info: Herr Dr. Cintosun, Tel. 02323 - 53 02 5

Herr Meyer, Tel. 02323 - 52 98 6

Fitness-Test ab 50

14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Fitness Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne

Alle weiteren Infos:

**siehe gleich lautende Veranstaltung
am Dienstag**

Lecker und gesund kochen hält Körper und Seele zusammen!

14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Der Heisterkamp, Kinder- Jugend- und Kulturzentrum

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema ausgewogene Ernährung wird mit ausgesuchten frischen Lebensmitteln ein leckeres Mal zubereitet. Die Veranstaltung richtet sich an Schulkinder im Alter von sechs bis dreizehn Jahren.

Referentin: Frau Marion Hoffmann

Veranstalter: Der Heisterkamp, Kinder-, Jugend-

und Kulturzentrum, Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Info: Frau Marion Hoffmann | Tel. 02323 - 16 34 95



Freitag



Meine Insel der Stille Phantasiereisen und Entspannungsgeschichten für Kinder

14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Sportjugendhaus Westring

Westring 263 | 44629 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende Veranstaltung
am Montag

Die Arthrose des Kniegelenkes

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Knorpelschäden und aktuelle Optionen der Therapie.

Referenten: Herr Dr. Fechner, Herr Dr. Schwert

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

Info: Herr Dr. Fechner | Herr Dr. Schwert
Tel. 02325 - 98 62 00 0

Einblicke in die Aromatherapie

16.00 Uhr

Ort: Seminarraum in der Neumarkt-Apotheke

Schulstraße 34 | 44623 Herne

Thema:

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in die Anwendungsbereiche der Aromatherapie. Die Patienten haben die Möglichkeit, Ihre Nase zu schulen.

Referentin: Frau Apothekerin Beate Stopka

Veranstalter: Neumarkt - Apotheke
Schulstraße 34 | 44623 Herne | Tel. 02323 - 50 87 4

Info: Frau Beate Stopka, Tel. 02323 - 50 87 4

Lymphdrainage: Wellness für die Seele

16.00 Uhr

Ort: Moritz-Treff, Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Referentin: Frau Gläser-Reichert

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: Moritz-Apotheke
Hauptstraße 244 | 44649 Herne

Info: Frau Lampa | Tel. 02325 - 98 97 7

„Danke schön“- Treffen

16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne

Fachbereich Gesundheit

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Thema:

Die Freunde und Förderer der Herner Gesundheitswoche treffen sich. Für musikalische Begleitung (Elmar Dissinger Trio) und einen Imbiss ist gesorgt. Die gute Laune bitten wir selber mitzubringen. Mit dem informativen Miteinander klingt die diesjährige Herner Gesundheitswoche in lockerer Atmosphäre aus. Alle Sponsoren und Mitveranstalter der Herner Gesundheitswoche sind herzlich willkommen.

Veranstalter: Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Info: Herr Dr. Brandenburg | Tel. 02323 - 16 45 70

Brustkrebsprävention

18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Großer Hörsaal des Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Der Vortrag gibt umfassende Informationen zur Brustkrebsprävention von der genetischen Beratung über Maßnahmen der Brustkrebsvorbeugung bis zur Selbstuntersuchung der Brust sowie der Aufklärung über verschiedene Brustkrebsarten. Die Teilnehmer haben im Anschluss an dem Vortrag die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen ab 18 Jahren.

Referent: Herr Dr. A. Abdallah

Chefsenologie Marienhospital Herne

Veranstalter: Senologie Marienhospital
(kooperatives Brustzentrum Bochum/Herne)

Förderverein Brustzentrum „Die Revierinitiative“, Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Info: Frau Elisabeth Berns | Tel. 02323 - 49 91 85 1



Zugegeben: **Nicht alles, was wir machen, steht auf dem Dienstplan.**



Als Ihr Partner aus der Nachbarschaft helfen wir gerne, wo immer wir können. Schließlich sind wir als Herner Unternehmen ganz nah bei Ihren Bedürfnissen. Von Mensch zu Mensch. Von früh bis spät. Auch wenn unser Dienstplan manchmal etwas anderes sagt ...

www.stadtwerke-herne.de

Stadtwerke Herne AG 
Ein kurzer Weg. Viele Lösungen.

Nordic Walking Schnupperkurs

10.00 - 11.30 Uhr

Ort:

Sportpark Wanne-Süd

Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle

Thema:

Einführung und Grundlagen dieses tollen Sports für Alle!

Referent:

Herr Ralf Jabs (Sportlehrer)

Veranstalter:

Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne

Info:

Dr. Robert Sibbel | Tel. 02325 - 73 13 8

Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten von Erkrankungen des Bewegungsapparates

10.00 - 15.00 Uhr

Ort: **St. Anna-Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Schultererkrankungen, Hüftbeschwerden, Wirbelsäulenleiden, Kniegelenksarthrose, Fußfehlstellungen

Referenten: Ärzteteam Zentrum für
Orthopädie und Unfallchirurgie

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



19. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Am 21. März 2007 im ServiceCenter Herne

Motto: Bewegung und Entspannung

■ Termine:

10.00 – 11.30 Uhr Bewegungs- und Entspannungsübungen

14.00 – 15.30 Uhr Nordic Walking, Venen- und Fußgymnastik

15.30 – 17.00 Uhr Koordinations- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper, Stärkung für den Rücken

■ Anmeldung unter: (0 23 25) 5 89 – 0

IMMER FÜR SIE DA

BKK-VBU
ServiceCenter Herne
Heitkampsfeld 20
44652 Herne

24-h-Servicetelefon
01802 – 31 31 72*

Servicefax
01802 – 31 31 77*

info@bkk-vbu.de
www.meine-krankenkasse.de

meine-krankenkasse.de

„Massai Walking“ Schnupperkurs

Termine auf Anfrage (02325 - 90 12 22)

Ort: **Run Up 42**

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Alle weiteren Infos:

siehe gleich lautende **Veranstaltung**
am Montag

„Mut tut gut“

Ein Selbstbehauptungskurs für Mädchen

10.00 - 15.00 Uhr

Elterninformationsabend zum Kurs:

Dienstag, 20. März 2007, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: **Der Heisterkamp, Kinder-, Jugend-
und Kulturzentrum**

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Unter dem Motto „Mut tut gut“ trainieren die Mädchen ein selbstbewusstes Auftreten. Es wird ihnen Selbstvertrauen und Stärke vermittelt. Natürlich bleibt der Spaß an diesem Tag auch nicht auf der Strecke!

Die Veranstaltung richtet sich an Mädchen im Alter von neun bis elf Jahren. Die Gruppe wird maximal 14 Mädchen umfassen, die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 12 Mädchen.

Eine Anmeldung unter Tel. 02323-16 33 98 oder eMail marion.heuer@herne.de bis zum 20.03.07 ist unbedingt erforderlich.

Referentinnen: Frau Marion Heuer

Frau Ramona von Fürden

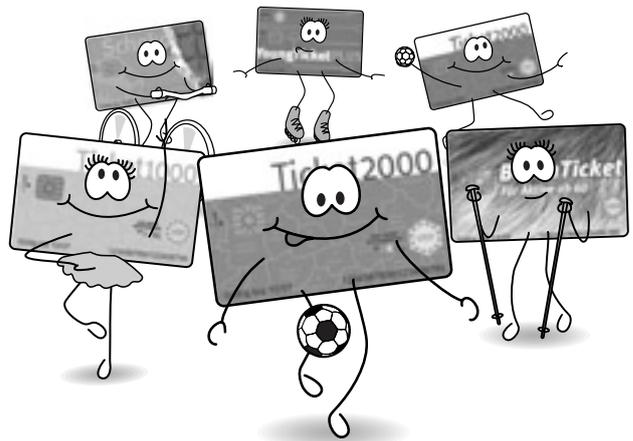
Veranstalter: Mädchenbüro der Jugendförderung

Hauptstraße 241 | 44649 Herne

Info: Frau Marion Heuer | Tel. 02323 - 16 33 98

In fünfter, völlig überarbeiteter Auflage erschien anfangs diesen Jahres die Selbsthilfebroschüre „Gemeinsam eigene Wege gehen“. Die Broschüre gibt einen Überblick über die Selbsthilfeaktivitäten in Herne. Sie ebnet den Weg zu rund 100 Selbsthilfegruppen aus 60 verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Themengebieten.

Immer in Bewegung



Mit unserem ABO-Ticket stehen Sie nie im Abseits.

Informationen unter www.bus-und-bahn.de oder unter 01803/50 40 30*

BOGESTRA

Neuer Selbsthilfeführer



Die Broschüre ist kostenlos im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ) abzuholen:

BüZ | Rathausstraße 6 (im Fachbereich Gesundheit)
44649 Herne | Tel. 023 3) 16 - 36 36

Samstag

19. - 23. März 2007

Schulsportwoche: Finde Dein Gleichgewicht!

Starke Kooperation zwischen Schule und Verein im Sport

Ort: Herner Sportstätten

Thema:

Über 1.500 Schüler/innen hatten sich in der letzten Gesundheitswoche für 16 Sportaktionen wie Orientierungslauf, Badminton, Fitnessstraining, Fußball, Radfahren, Inlineskating, Schwimmen, Handicap-Parcours gemeldet. Leider war das Wetter schlecht, so dass einige Aktionen ausfielen oder verschoben werden mussten.

Bei der neuen Schulsportwoche steht die Absicht Aufbau und Ausbau starker Kooperationen zwischen Schule und Verein für attraktive Sportprogramme im Vordergrund. Wert wird dabei auf Stabilität und Langfristigkeit gelegt, wie es beispielsweise bei der Hauptschule Jürgens Hof und SG Friedrich der Große, CT Wanne-Eickel und Melanchthonschule, Grundschule Claudiusstraße und DLRG Wanne-Eickel, Grundschule Königstraße und DSC Wanne-Eickel Judo e.V., Grundschule Forellstraße und TC Emschertal, Hauptschule Neustraße und HTC, Freiherr-vom-Stein-Grundschule und TV Wanne 1885, Realschule an der Burg und DSC Wanne-Eickel Kegeln gelungen ist.

Aus der Herner Jugendbefragung zum Freizeit-, Sport- und Gesundheitsverhalten geht hervor, dass Herner Jugendliche viele unterschiedliche Sportarten kennen lernen, ausprobieren und weiterüben möchten. Dabei ist es für sie wichtig, sich im Wettbewerb mit anderen zu messen.

Der SSB bietet in der Schulsportwoche gemeinsam mit der Sportjugend und dem Ausschuss für den Schulsport Schulen und Vereine eine Plattform an, Kontakte zu knüpfen und Projekte konkret umzusetzen. Aus ersten gemeinsamen Maßnahmen können weitere wie Turniere, freiwillige Schulsportgemeinschaften, Pausensport oder Ganztagsbetreuung entwickelt werden.

Welche Vereine zu welchen Übungszeiten in der Schulsportwoche zur Verfügung stehen, teilen SSB und Ausschuss für den Schulsport in einem gesonderten Schreiben an die Schulen mit. Schulen sind aufgefordert, Aktionen direkt mit Vereinen zu verabreden.

Veranstalter: Stadtsportbund e. V. und Sportjugend Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

Kooperationspartner: Ausschuss für den Schulsport

Info: Frau Ina Losch-Schroeder (SSB)

Tel. 02323 - 95 70 98

Barbara Thiel (Ausschuss für den Schulsport)

Schwimmen ist lebenswichtig und macht Spaß!

(Veranstaltung im Rahmen der Schulsportwoche)

**Ort: Hallenbad Eickel, Südpool,
Schwimmbecken Otto-Hahn-Gymnasium**

Thema:

116.250 geschwommene Meter kamen in der letzten Herner Gesundheitswoche zusammen. 600 Schülerinnen schwammen und kaulten beim 6-Tage Schwimmen. Beteiligt waren drei Grund-, fünf Haupt-, drei Förder-, zwei Realschulen, eine Gesamtschule sowie ein Gymnasium. Davon meldeten sechs Schulen ihre zurückgelegten Meter an den Stadtsportbund.

In diesem Jahr dreht sich die gesamte Schulsportwoche um das Ausdauerschwimmen. Grundlage des Schulwettbewerbs ist das neue Ausdauerschwimmabzeichen des Schwimmverbandes NRW: Die fünf Ringe für Ausdauer & Fitness im Wasser.

Das neue Ausdauerschwimmabzeichen wird in fünf Stufen verliehen. Pro Stufe gibt es einen Ring als Anerkennung und Motivation zum Weitermachen.

Dabei ist es unerheblich, welche Strecke in der angestrebten Zeit zurückgelegt wird oder welche Schwimmart verwendet wird. Bedingung ist, die Strecke an einem Stück und im körpertiefen Wasser zu schaffen.

Wertung und Preise: Alle erfolgreichen Schwimmer/innen erhalten eine Urkunde und ein Stoffabzeichen. Außerdem wird die erfolgreichste Schule in den beiden Kategorien Primarstufe und Sekundarstufe eins und zwei gesucht.

Dabei kommt es darauf an, möglichst viele Schüler/innen zu beteiligen. Zu gewinnen gibt es einen Wanderpokal für die Schule, von der die meisten Schüler/innen mindestens die 1. Stufe (15 Min.) erreicht haben. Die Wertung erfolgt im Verhältnis zur Gesamtschülerzahl der jeweiligen Schule.

Das Übungsleiterschwimmteam der Fachschaft Schwimmen steht in der Schulsportwoche zur Verfügung. Die komplette Ausschreibung und den Meldebogen erhalten die Schulen gesondert.

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e.V.
Fachschaft Schwimmen
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

Kooperationspartner: Ausschuss für den Schulsport, AOK Herne

Info: Ina Losch-Schroeder (Breitensportkoordinatorin)

Tel. 02323 - 95 70 98

Theo Willing (Fachschaftsleiter Schwimmen)

Barbara Thiel (Ausschuss für den Schulsport)



Ein Testsieger. Über 6 Millionen Gewinner.



ÖKO-TEST hat die DAK mit dem 1. Rang ausgezeichnet.

Mit diesem Testergebnis bei 143 untersuchten Krankenkassen hat jeder einzelne unserer Kunden gewonnen: die Gewissheit, sich mit der DAK für eine Krankenkasse von Spitzenrang entschieden zu haben. Und uns spornt diese Auszeichnung an, Ihnen noch mehr Leistungen zu bieten – für Ihre bestmögliche Gesundheitsversorgung heute und in Zukunft.

Möchten Sie auch zu den Gewinnern gehören?
Dann wechseln Sie jetzt zur DAK.

Informationen erhalten Sie bei Ihrer DAK-Geschäftsstelle in Herne.



**Jetzt einfach zur
DAK wechseln!**

DAK Herne
Bahnhofstr. 15
44623 Herne
☎ 0 23 23 / 94 80 – 0
☎ 0 23 23 / 94 80 – 19
E-Mail: dak141102@dak.de
Internet: www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben

Zwischen Fastfood und Kartoffelbrei

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema:

Von falschen Diäten und richtiger Ernährung. Dr. Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren verschiedener Diätikuren und gibt Tipps zur richtigen Ernährung.

Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen

Referent: Chefarzt Dr. Werner Hoffmann

Veranstalter: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Medizinische Klinik II

Tel. 02325 - 98 62 35 1

Die Angst vor dem ersten Mal

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema:

Vom (falschen) Bild unserer Sexualität. Dr. Joachim Neuerburg beschreibt ein unbefangenes und realistisches Bild menschlicher Sexualität; frei von überhöhten Erwartungen und Gruppenzwängen.

Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen

Referent: Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg

Veranstalter: St. Anna Hospital,

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Gynäkologie | Tel. 02325 - 98 62 30 1

Keine Angst vorm Onkel Doktor

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema:

Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab 5 Jahren.

Wegen der großen Nachfrage können nur Kindergärten aus Wanne berücksichtigt werden.

Referent: Pflegedienstleitung des St. Anna Hospital

Veranstalter: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Pflegedienstleitung

Tel. 02325 - 98 62 38 0

Veranstaltungen außerhalb der Gesundheitswoche:

Donnerstag | 15. März 2007

Dr. Schüßler-Salze: Die 12 Salze des Lebens

Einlass: 19.00 Uhr | Beginn: 19.30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Ort: Ratsstuben, Sitzungssaal

Shamrockstraße 44 | 44623 Herne

Thema:

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler vermutete, dass Krankheiten auf einer Verteilungsstörung der Mineralstoffe im Körper beruhen. Auf dieser Annahme gründete er seine Lehre der Salze.

Referent: Herr Storms, Heilpraktiker, Essen

Veranstalter: Kronen-Apotheke, Frau Ulrike Meyer

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne

Info: Frau Meyer | Tel. 02323 - 52 98 6

Von Gummi, Pille und Vertrauen

Termine nach Absprache

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 29 | 44649 Herne

Thema:

Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg beschreibt und diskutiert die Wirkungsweise und Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden.

Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen

Referent: Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg

Veranstalter: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Info: Sekretariat Gynäkologie | Tel. 02325 - 98 62 30 1



Sonntag | 18. März 2007

Walk in Herne

ab 9.00 Uhr

Ort: Akademie Mont-Cenis

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Thema:

Zum zweiten Mal findet in diesem Jahr der „Walk in Herne“ statt. Zwei unterschiedlich lange Strecken wurden von den Veranstaltern abgesteckt (5 Kilometer: Akademie Walk, 13 Kilometer: Gysenberg Walk). Gestartet wird zu unterschiedlichen Zeiten in den Disziplinen Walking und Nordic Walking. Start- und Zielgerade ist die Akademie Mont-Cenis. Es sind zwei Verpflegungsstationen vorgesehen. Eine davon befindet sich im Zielbereich, eine zweite auf der 13-Kilometer-Strecke. Die Zuschauer erwartet ein attraktives Rahmenprogramm, das u. a. beinhaltet:

- Beköstigungsmeile innerhalb der Akademie Mont-Cenis
- Icestarts Cheerleader
- Herner Stadtmusikanten
- DJ Thommes
- Siegerehrung und Tombola

Anmeldung: www.walkinherne.de

Anmeldeschluss für Teilnahmewillige ist der 11. März 2007.

Veranstalter:

Turnverein Börnig-Sodingen 1888/90 e. V.

www.tbs-herne.de

Info:

Herr Siegfried Tempel

Auf der Rhode 19 | 44627 Herne

Tel. 02323 - 33 5 35

eMail: siegfried.tempel@versanet.de

Herr Manfred Gallwitz

Mont-Cenis-Str. 228 | 44627 Herne

Tel. 02323 - 146 20 41

eMail: manfred.gallwitz@gmx.de

Mittwoch | 28. März 2007

10. Herner Lebertag

17.30 - 21.30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Herne, VHS-Saal

Berliner Platz 11, 55623 Herne

- Begrüßung: 10 Jahre Herner Lebertag (Frau Irene van Dongen)
- FibroScan – Neue Diagnostik der Fibrose ohne Biopsie? Frau Dr. med. Gisela Felten)
- Die Leberhistologie ist auch weiterhin wichtig! (Frau Prof. Dr. med. Andrea Tannapfel, Pathologie Universitätsklinik Bochum)
- Laparoskopie (Bauchspiegelung) wann und wie? (Dr. med. Freistühler, EvK Herne)
- Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose): Was gibt es Neues? (Herr Prof. Dr. med. Claus Niederau, St. Josef-Hospital Oberhausen)
- Autoimmune Lebererkrankungen - Was gibt es Neues? (PD Dr. med. Bernhard Henning, Marienhospital Herne)
- Patienten berichten
- Pause mit Musik und Imbiss
- Selbsthilfe und Deutsche Leberstiftung und hepatologische Schwerpunktpraxis: Erfahrungen und Projekte
- Chronische Hepatitis B und C: Was gibt es Neues? (Prof. Dr. med. Heinz Hartmann, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne)
- Podiumsdiskussion

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Tel. 02323 - 94 62 20

Frau Irene van Dongen

Hepatitis-Selbsthilfegruppe Herne

Tel. 02361 - 90 84 03 5

Donnerstag | 29. März 2007

Die Jugendgesundheitsuntersuchung: Gesundheitscheck für 12- bis 15-jährige

11.00 Uhr

Frauentreff Bickern/Unser Fritz, im Rahmen des Frauenfrühstücks

Ort: Jugendcafé Pub à la Pub

Unser-Fritz-Str. 95 | 44653 Herne

Referentin: Frau Dr. Renate Vahldieck | Kinderärztin

Thema:

Nur wenige Eltern wissen, dass es eine Jugendgesundheitsuntersuchung gibt, die eine intensive Untersuchung des Allgemeinzustandes ihrer Kinder ermöglicht.

Das körperliche Befinden des Kindes wird ebenso betrach-

tet wie z. B. die seelische und schulische Entwicklung, das Gesundheitsverhalten, die Familiensituation usw. Dieser Gesundheitscheck sollte unbedingt genutzt werden! Oft besteht die Möglichkeit, noch frühzeitig eingreifen zu können, wenn Probleme des Kindes vorliegen. Auch die Eltern finden Beratung und Unterstützung!

Veranstalter: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne in Zusammenarbeit mit dem Frauentreff Bickern/Unser Fritz

Info: Frau Christine Schwarz, Tel. 02323 - 16 28 36



AOK Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 14 41 01

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

c/o Herr Wolfgang Friebe, Molenweg 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 80 25 1
Herr Klaus Hinte, Krokusweg 16 | 44625 Herne
Tel. 02325 - 42 98 3

Ausschuss für den Schulsport

Frau Thiel, c/o Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wilderdmuth-Str. 43 | 44628 Herne
Herr Gössling, c/o Mont-Cenis-Gesamtschule
Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

Sanitätshaus Beyersdorf GmbH

Bahnhofstraße 259 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 94 79 0

BKK VBU – Betriebskrankenkasse Verkehrsbau Union

Service Center Herne, Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne
Tel. 02325 - 58 90

Blickwinkel

Dipl. Supervisorin, systemische Beraterin Beatrix Hilbt
Schäferstraße 98 | 44623 Herne
Email: info@blickwinkel-hilbt.de

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul

c/o Frau Traudel Moschner, Vossnacken 21 | 44628 Herne

Caritasverband Herne e. V.

Sozialstation Wanne, Hauptstraße 311 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 92 80 0
Sozialstation Herne, Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 18 39 3

Dr. med. Atilla Cintosun

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 53 02 5

Kosmetik-Car

Frau Tanja Geitner, Hauptstraße 380 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 63 45 44 4

DAK Herne

Bahnhofstraße 15 (Lichtburg-Passage) | 44623 Herne
Tel. 02323 - 94 80 0

DRK — Deutsche Rote Kreuz

Kreisverband Wanne-Eickel, Harkortstraße 29
44652 Herne, Tel. 02325 - 61 12 1

Evangelische Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne
Tel. 02325 - 33 54 9

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 49 80

Familien- Und Krankenpflege e. V. Herne

Gneisenaustraße 1, 44628 Herne
Tel. 02323 - 80 03 1

Fitness-Insel

Roonstraße 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 22 90 91 9

Förderverein Brustzentrum „Die Revierinitiative“

Hölkeskampring 30 | 44625 Herne
Tel. 02323 - 49 91 83 9

Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Tel. 02323 - 96 12 78

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne, Arbeitskreis Frauen und Gesundheit

Berliner Platz 5 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 16 28 36

Gustav-Adolf-Ganztagshauptschule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne
Tel. 02325 - 33 54 7

Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V.

Dr. med. Manfred Plum, Hauptstraße 191 | 44652 Herne
Tel. 02325 - 73 85 0

Der Heisterkamp

Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum der Stadt Herne
Heisterkamp 62 | 44629 Herne

Knappschaft Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 14 06 49

Hauptschule Königin Luise

Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 76 06 9

Kronen Apotheke

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 52 98 6

Mädchenbüro der Jugendförderung der Stadt Herne

Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 02323 - 16 33 98

MAKiTA e. V.

Kinder-Tagesstätte, Dängelstraße 37 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 44 22 8

Mont-Cenis-Gesamtschule

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 98 97 7

Neumarkt-Apotheke

Schulstraße 34 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 50 87 4

OPUS-NRW

Frau Erika Strohmeyer
Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne
Tel. 02323 - 16 40 21

Orthopädie Schuh und Technik GmbH

Andreas Zänker | Run up 42
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 - 31 27 0

Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne
02325 - 73 13 8

Phönix Apotheke

Frau Maria Pascu, Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 10 65 0

Ruhr-Apotheke

Dr. Robert Sibbel, Hauptstraße 225 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 73 13 8

Schulamt für die Stadt Herne

Eickeler Markt 1 | 44651 Herne
Tel. 02323 - 16 32 16

Atelier Ingrid Schulze

Erlenweg 17a | 44625 Herne
Tel. 02323 - 45 98 57, www.atelier-ingridschulze.de

Senologie Marienhospital (kooperatives Brustzentrum Bochum/Herne)

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 - 49 91 85 1

Sportjugendhaus Westring

Westring 263 | 44629 Herne

Spielmobil Tobedüse

Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 0177 - 28 00 36 9

Spielmobil Tummelhummel

Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel. 0177 - 28 00 36 9

Sportjugend Herne

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 95 70 98

Stadtsportbund e. V.

Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 95 70 98

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 - 49 90

St. Anna-Hospital - Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 98 62 00 0

St. Marien-Hospital Eickel Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

St. Vinzenz GmbH — Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 - 59 20

Thorax-Zentrum Ruhrgebiet am Evangelischen Krankenhaus Herne

Betriebsstelle Eickel
Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 - 37 30

Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V.

Postfach 24 01 12 | 44641 Herne
Tel. 02325 - 30 63 4

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne,
Tel. 02323 - 44 74 6

Vereinigte IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 95 20 0

VHS Herne

Haus am Grünen Ring
Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne
Tel. 02323 - 16 32 39



Die Sponsoren

der 19. Herner Gesundheitswoche

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne,
Tel. 02323 - 54 90 0, www.herner-sparkasse.de

AOK Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 14 40

Sanitätshaus Beyersdorf GmbH

Bahnhofstraße 259 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 94 79 0

BKK VBU – Betriebskrankenkasse Verkehrsbau Union

Service Center Herne
Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne
Tel. 02325 - 58 90

BOGESTRA Bochum-Gelsenkirchener Straßenbahn AG

Universitätsstraße 58 | 44789 Bochum
Tel. 0234 - 30 30

Caritasverband Herne e. V.

Hauptstraße 311 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 92 80 0

DAK

Ferdinandstraße 13 | 44788 Bochum
Tel. 0234 - 30 73 0

DW Herne gGmbH — Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne

Overwegstraße 31 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 49 69 0

Familien- Und Krankenpflege e. V. Herne

Altenhöfener Straße 42 – 44 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 99 49 00

Feminin Fitness

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 94 47 51, www.feminin-fitness.de

Figur In Form -Studio Sabrina Loos

Mont-Cenis-Straße 44 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 98 84 14 0, www.figurinform.de

Fitness Insel Herne

Roonstraße 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 22 90 91 9

Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Tel. 02323 - 96 12 78

Herner Bädergesellschaft mbH

Am Freibad, 30 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 92 60 0

Hörgeräte Schmits Inh. Paul Rybarsch

Viktor-Reuter-Straße 6 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 51 33 6

Knappschaft Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 14 06 0

Kronen Apotheke

Heinrichstraße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 52 98 6

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 98 97 7

Orthopädie Schuh und Technik GmbH, Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 - 31 27 0

Phönix Apotheke

Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 10 65 0

Ruhr-Apotheke

Dr. Robert Sibbel, Hauptstraße 225 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 73 13 8

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. 02323 - 59 20

Sanitätshaus Rudolf Laufer GmbH

Medizin-Technik, Ärztebedarf,
Bahnhofplatz 15 | 44629 Herne
Tel. 02323 - 50 12 3

St. Anna-Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 - 98 60

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 - 49 90

Wohnungsgenossenschaft Selbsthilfe Wanne-Eickel

Königstraße 68 | 44651 Herne
Tel. 02325 - 48 52 5

Ihr Gesundheitszentrum in Herne

Das Marienhospital Herne, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum, ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung mit zwei Kliniken im Stadtgebiet. Im Dienste der Gesundheit arbeiten die spezialisierten Teams im Marienhospital im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung des erkrankten Menschen eng zusammen. Dabei setzen die Mediziner modernste, schmerzfreie Diagnose- und Therapieverfahren auf der Basis wissenschaftlich neuester Erkenntnisse ein. In der Universitätsklinik stehen dafür medizinische Geräte wie Computertomograph, DSA Digital-Subtraktions-Angiographie, Herzkathetermeßplatz, Kernspintomograph, Laser, Linearbeschleuniger, Gammakamera, Telekobalttherapiegerät und Nierenlithotripter zur Verfügung. Das Marienhospital Herne versorgt jährlich ca. 23.000 Patienten und verfügt über 575 Betten. Weitere 36.000 Patienten werden ambulant betreut. Darüber hinaus stehen die Abteilung für Physiotherapie mit Bewegungsbad, Tagesklinik mit Beschäftigungstherapie, Abteilung für Logopädie und Ergotherapie, Diabetiker-Schulung, Diätberatung und die Psychologen des Marienhospitals zur Verfügung. Stationäre und teilstationäre Plätze für Dialyse-Patienten sind ebenfalls vorhanden. Kurse zur Gesundheitsprävention sowie die Elternschule gehören zum Angebot des Bildungswerkes Marienhospital.

Fachabteilungen:



Geschäftsführer:

Dipl.-Bankbetriebswirt Jürgen Hellmann

Klinik Mitte

Hölkeskampring 40
44625 Herne

Klinik Börnig

Widumer Straße 8
44627 Herne



Telefon: 02323 499-0

Telefax: 02323 499-1999

www.marienhospital-herne.de

E-Mail: info@marienhospital-herne.de

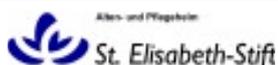
Einrichtungen der Stiftung Marienhospital



www.bildungswerk-marienhospital.de



Therapiezentrum
Marienhospital
www.the-ma.net



www.seniorenzentrum-herne.de



www.mvz-herne.com



www.die-ambulanten.com

Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. C. Puchstein

- Schmerzkl. Dr. med. A. Münker

Chirurgische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. A. Sandler

- Abteilung für Gefäßchirurgie: Dr. L. Claeys

- Abteilung für Hand-, Fuß- und Rheumachirurgie: Dr. med. R. Lücke

Frauenklinik (Gynäkologie, Geburtshilfe u. Senologie)

Direktor (komm.): Dr. med. Y. Saklaoui

in Lehre u. Forschung vertreten durch Prof. Dr. W. Hatzmann

- Abteilung für Senologie: Dr. A. Abdallah

(Kooperatives Brustzentrum Bochum/Herne)

Medizinische Klinik I (Innere Medizin, Nephrologie)

Direktor: Prof. Dr. med. L. C. Rump

- Abteilung für Schlafmedizin/Pneumologie

- Abteilung für Gastroenterologie: PD Dr. med. B. Henning

Medizinische Klinik II (Kardiologie u. Angiologie)

Direktor: Prof. Dr. med. H.-J. Trappe

- Abteilung für Angiologie: Dr. med. W. Bahr

Medizinische Klinik III (Hämatologie u. Onkologie)

Direktor (komm.): PD Dr. med. D. Strumberg

Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation

Direktor: Prof. Dr. med. L. Pientka

- Tagesklinik für Frührehabilitation

Institut für Diagnostische, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. D. Liermann

Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. I. Adamietz

Kinderchirurgische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. R.-B. Tröbs

Urologische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. J. Noldus

- Neuro-Urologischer Schwerpunkt: Prof. Dr. med. J. Pannek

Augen-Belegabteilung

Dr. L. Enssen/ Dres. H. u. J. Klett / Dr. H.-J. Pohle /

Dres. S. u. J. Saßmannshausen

12 gute Gründe

für die AOK Westfalen-Lippe – Die Gesundheitskasse.

Das tut nur „Die Richtige“ für Sie:

1 Ihre AOK Westfalen-Lippe ist

- ▶ die größte und damit leistungsstärkste Gesundheitskasse in der Region
- ▶ wichtiger Partner der Wirtschaft. Das bedeutet: Ihre AOK-Beiträge bleiben in der Region!

2 Nähe

- Wir sind immer für Sie da:
- ▶ In rund 200 Geschäftsstellen allein in Westfalen-Lippe
 - ▶ Das bedeutet: Kurze Wege für Sie

3 Service & Kompetenz

- Bei uns sind Sie in den besten Händen:
- ▶ Kundenfreundliche Öffnungszeiten
 - ▶ Samstagsservice in citynahen Geschäftsstellen (9 - 12 Uhr)
 - ▶ Außerhalb der Öffnungszeiten Service-Hotline montags bis freitags bis 20 Uhr **0180/22 52 666**
 - ▶ Freundliche Kundenberater
 - ▶ Fachkundige Pflege- und Reha-Berater sind Ihre Ansprechpartner auch in schwierigen Situationen

4 Das bietet nur meine AOK

- Clarimedis:
- ▶ Der medizinische Informationsservice exklusiv für AOK-Versicherte
 - ▶ Rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr
 - ▶ Telefon **0180/111 22 55**
 - ▶ Attraktive Internet-Plattform www.aok.de/clarimedis

5 AOK-Familien-Programm

- Wir bieten attraktive Leistungen:
- ▶ Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft
 - ▶ Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse
 - ▶ Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind
 - ▶ AOK-Baby-Telefon für Ihre Fragen **0180/111 22 55**
 - ▶ Kostenfreie Familienversicherung
 - ▶ Mutter-/Vater-Kind-Kuren

6 Vorsorge

- Damit Sie gesund bleiben:
- ▶ Regelmäßige Einladungen zu den Vorsorgeuntersuchungen
 - ▶ GesundheitsCheck und Früherkennungsuntersuchungen

7 AOK – Die Gesundheitskasse.

Die Angebote zur Gesundheitsförderung sind ein besonderes Leistungsplus der AOK Westfalen-Lippe.

Kostenlose Teilnahme

- ▶ an den umfangreichen Kursangeboten zur Ernährung, Bewegung und Entspannung aus dem AOK Wohlfühl-Programm
- ▶ am AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ (Öko-Test „sehr gut“)
- ▶ an „Laufend in Form“ – dem individuellen Lauftrainer im Internet
- ▶ an dem AOK-Internetprogramm „Ich werde Nichtraucher“

www.aok.de/wl

8 Rundum-Sorglos-Betreuung

Wir helfen Ihnen, schneller wieder gesund zu werden

- ▶ durch optimale Koordination im Krankheitsfall und
- ▶ durch umfassende Leistungen

9 Günstiger Beitrag

Mit 13,8 %* bietet Ihnen die AOK Westfalen-Lippe einen attraktiven Beitrag

*zuzüglich 0,9 % gesetzlicher Zusatzbeitrag

10 AOK-Extra

Die private Zusatzversicherung Ihrer Gesundheitskasse. Ergänzen Sie als AOK-Mitglied Ihren gesetzlichen Versicherungsschutz zu besonders günstigen Konditionen. Dazu kooperiert die AOK Westfalen-Lippe mit der DKV - Deutsche Krankenversicherungs AG

11 AOK-Bonustarif

Der neue AOK-Bonustarif belohnt gesundheitsbewusstes Verhalten. Wer sich fit hält, Leistungen der Vorsorge und Früherkennung in Anspruch nimmt, oder an besonderen Behandlungsprogrammen teilnimmt, bekommt bis zu 300 Euro ausgezahlt.

12 AOK-Prämienprogramm

„Punkten“ Sie für Ihre Gesundheit

- ▶ Sichern Sie sich attraktive Prämien
- ▶ Vorsorge und Fitness lohnen sich

www.aok-praemienprogramm.de



Der TÜV bestätigt es:

Der Service der AOK Westfalen-Lippe ist gut. Die Freundlichkeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Erreichbarkeit der Gesundheitskasse werden sogar mit **„sehr gut“** bewertet.

