

Gesundheit hat Gewicht!
22. Herner Gesundheitswoche
15. - 21. März 2010



Immer an Ihrer Seite - gestern, heute und morgen!

Professionelle Pflege & kompetente Beratung

Wenn es in den eigenen vier Wänden nicht mehr geht, brauchen Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen beides bieten kann: professionelle, pflegerische und therapeutische Behandlung und ebenso persönliche Betreuung.

Der ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e. V. und die angegliederten Gesellschaften betreiben sieben stationäre Pflegeeinrichtungen im gesamten Ruhrgebiet - vier Häuser allein in Herne und Wanne-Eickel.

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

Und auch bei allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden stehen wir an Ihrer Seite: mit Beratung und Begleitung durch die geschulten Mitarbeiter der ASB-Infobüros.



Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e.V.
Siepenstraße 12 - 44623 Herne
info@asb-mail.de

www.asb-herne-gelsenkirchen.de

ASB - infobüro
beraten | begleiten | vermitteln

Ihre Ansprechpartner
in allen Fragen rund um
Pflege und Betreuung:

(0 23 23) **91 90 423**
www.asb-herne-gelsenkirchen.de

15.- 21. März 2010

Seite 04	Grußwort <i>Oberbürgermeister Horst Schiereck</i>
Seite 07	Eröffnungsveranstaltung
Seite 08-12	Veranstaltungen Montag 15. März
Seite 14-22	Veranstaltungen Dienstag 16. März
Seite 24-35	Veranstaltungen Mittwoch 17. März
Seite 36-42	Veranstaltungen Donnerstag 18. März
Seite 44-45	Veranstaltungen Freitag 19. März
Seite 46-48	Veranstaltungen Samstag 20. März
Seite 49	Sponsoren



Seite 50	Veranstaltungen nach Vereinbarung
Seite 51	Veranstaltungen mehrtägig
Seite 52-56	Veranstaltungen der Herner Kindergärten
Seite 58-59	Veranstaltungen der Herner Schulen
Seite 60-62	Die Veranstalter



Sie haben die Wahl.

- **Ticket2000** – das übertragbare Monatsticket mit vielen Extraleistungen
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen und
- verbundweite Fahrten nach 19 Uhr und an Wochenenden

Infos unter www.bus-und-bahn.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste!



„Gesundheit hat Gewicht!“ lautet das Motto der 22. Herner Gesundheitswoche - nicht von ungefähr, denn in unserer Stadtpolitik hat Gesundheit schon sehr lange ein Gewicht.

Spezifische Aufgaben seitens der Stadtverwaltung übernimmt der Fachbereich Gesundheit mit seinen zahlreichen Diensten und Einrichtungen. Durch Zusammenarbeit mit der Gesundheitswirtschaft, mit den Herner Krankenhäusern, den niedergelassenen Ärzten, zahlreichen Pflegeeinrichtungen, den Wohlfahrtsverbänden und vielen weiteren Instituten und sozialen Einrichtungen für Heilung und Pflege und nicht zuletzt mit den Selbsthilfegruppen ist ein engmaschiges Netz zum Wohl der Bürgerinnen und Bürgern entstanden.

Aber „Gesundheit“ erfährt in unserer Stadt nicht nur in diesen Einrichtungen einen besonderen Stellenwert, sondern noch in vielen ganz anderen Bereichen.

So wurde im Rahmen der Herner Bildungskonferenz deutlich, wie eng gute Bildung und Gesundheitsvorsorge verknüpft sind. Wer mehr weiß, kann sich besser schützen und pflegen und nimmt auch gern Beratung in Anspruch. Deshalb wollen wir auch mehr Menschen mit Migrationshintergrund erreichen, um ihnen viele Informationen für ihre Gesundheitsvorsorge geben zu können. Darüber hinaus berücksichtigen viele kommunale Fachbereiche das Kriterium „Gesundheit“ ganz selbstverständlich in ihrer täglichen Arbeit: Sport, Umwelt, Verkehr, Stadtplanung, Stadterneuerung – sie alle sind gesundheitlichen Aspekten verpflichtet, wenn es

beispielsweise um die Planung von Sportstätten, die Anlage neuer Verkehrs- und Fahrradwege, die Reinhaltung von Luft und Wasser, Lärmschutz und vieles mehr geht.

Fragen rund um die Gesundheit tauchen also fast überall in unserem städtischen und gesellschaftlichen Leben auf, auch wenn sie nicht immer gleich im Vordergrund stehen oder auf den ersten Blick erkennbar sind. „Gesundheit hat Gewicht“ – überall!

Dies gilt natürlich auch ganz persönlich für jeden Einzelnen von uns und es gilt auch in der Familie. Die Gesundheitswoche will uns erinnern, dass wir selbst etwas für unseren Körper und unser Wohlbefinden tun können. Was brauche ich zu einem gesunden Leben? Wie kann ich mich ganz gezielt vor bestimmten Krankheit schützen? Wie stärke ich mein Immunsystem? Aber auch: Wie bewältige ich eine schwere Krankheit? Und wie gehe ich mit meiner Behinderung um? Wie gewinne ich neue Kraft zum Leben? All diese Fragen will die Gesundheitswoche mit zahlreichen Informationen zur Gesundheitsförderung beantworten.

Wer gesund ist, sollte seine Gesundheit auch selbst erhalten, indem er sich pflegt und alle Angebote zur Förderung wahrnimmt. Das Motto der Gesundheitswoche bringt es dabei auf den Punkt, nicht wir selbst sollten „mehr Gewicht“ zulegen, sondern wir sollten unserer Gesundheit mehr Gewicht zusprechen.



Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie 
Häusliche Pflege in guten Händen

**Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**

Diakoniestation Herne
Altenhöfener Str. 19
44623 Herne
Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23
Fax: 0 23 23 - 49 69 - 25

Diakoniestation Wanne-Eickel
Dorstener Str. 492
44653 Herne
Tel.: 0 23 25 - 5 89 91 - 11
Fax: 0 23 25 - 5 89 91 - 20



Grußwort zur 22. Herner Gesundheitswoche 2010

In Herne dürfte uns dieses leichtfallen, denn das Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen ist groß. Seit mehr als zwei Jahrzehnten sind Prävention und Gesundheitsförderung untrennbar mit der Herner Gesundheitswoche verbunden. Dank der weitreichenden Initiative, die der Fachbereich Gesundheit entwickelte, konnten viele Kooperationspartner gewonnen werden. Das diesjährige Programmangebot, das sich auch an den Erkenntnissen und Empfehlungen der Herner Gesundheitskonferenzen orientiert, wird wieder von zahlreichen Institutionen, Organisationen und vielen engagierten Menschen aus unserer Stadt unterstützt.

Die Herner Krankenhäuser und niedergelassenen Ärzte, die Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände und viele Unternehmen aus dem Gesundheitssektor, viele städtische Dienststellen, ebenso Schulen, Kindergärten und Herner Sportvereine sowie zahlreiche weitere Einrichtungen und Initiativen präsentieren sich mit ihren Angeboten und Mitmach-Aktionen während der Gesundheitswoche. Für sie alle hat Gesundheit ein ganz besonderes Gewicht. Viele Menschen engagieren sich in unserer Stadt ehrenamtlich und übernehmen Aufgaben in den Krankenhäu-

sern, Seniorenheimen oder in kirchlichen Einrichtungen, sie helfen in der Pflege und Gesundheitsberatung. Besonders hervorheben möchte ich auch das Engagement der vielen Selbsthilfegruppen. Sie bieten Rat aus eigener Erfahrung und ganz persönliche Hilfe im Umgang mit der Krankheit. Die Selbsthilfe wurde damit zu einer der tragenden Säulen im Herner Gesundheitssystem.

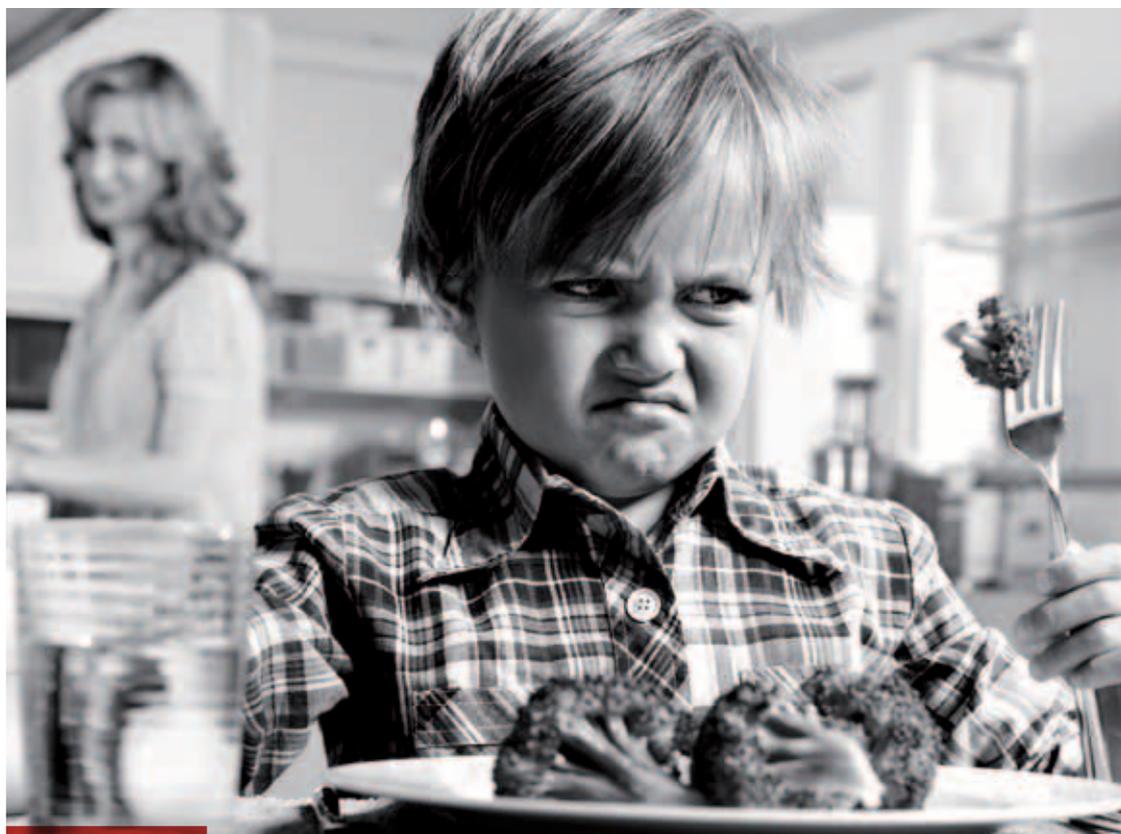
Der Erfolg der „Herner Gesundheitswoche“ beruht auf der Vielfalt ihres Angebotes und der großartigen Kooperation aller Beteiligten. Allen engagierten Bürgerinnen und Bürgern und allen Partnern der Gesundheitswoche möchte ich für dieses Engagement sehr herzlich danken. Ich wünsche der 22. Herner Gesundheitswoche einen guten Verlauf und allen Besucherinnen und Besuchern einmal mehr informative und vor allem aktive und unterhaltsame Tage!

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!



Horst Schiereck





Gern geschehen!

Kunden der Knappschaft profitieren von ausgezeichnetem Service und vielen Extraleistungen, die nicht jede Krankenkasse bietet. Zum Beispiel vom Zuschuss für die Ernährungsberatung in Höhe von bis zu 80 Euro. Wann wechseln Sie zur Krankenkasse, die sich nicht nur kümmert, sondern auch lohnt? Mehr Informationen unter www.knappschaft.de oder **08000 200 501** (gebührenfrei).

Und natürlich hier vor Ort:
Geschäftsstelle Herne | Westring 219 | 44629 Herne



15. März 2010

Eröffnung der 22. Herner Gesundheitswoche

11:00 Uhr

Ort:

Hauptstelle der Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne | 1. Stock

Begrüßung:

Herr Hans-Jürgen Mulski

Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse

Eröffnungsansprache:

Frau Bürgermeisterin Birgit Klemczak

Gastvortrag:

Herr Herbert J. Süßmeier

Dipl.-Päd., Geschäftsführer Umwelt und Gesundheit e. V., München

Unterhaltung:

Paul vom Circus Schnick-Schnack | Jongelage, Slapstick, Zauberei

Musikalische Begleitung:

Elmar-Dissinger-Trio

Veranstalter:

**Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne**

Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-4570

Herner Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Info:

Herr Dr. phil. Alexander Brandenburg

Tel. 02323 16-4570



15. März 2010

Therapeutisches Reiten Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können

9:30 - 11:30 Uhr**Ort: Therapiezentrum Hof Feuler**

Linder Weg 4 | 45770 Marl

Thema:

Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Berücksichtigung des Therapiehofes. Nach telefonischer Absprache besteht um 9:00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit ab dem St. Marien-Hospital Eickel (Treffpunkt Haupteingang).

Referentinnen: Frau Ilse Bendner | Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Herr Martin Brand

Tel. 02325 374-0

Fit mit neuer Figur durch's Revier

10:00 - 11:30 Uhr**Ort: Gewichtheberzentrum im Sportpark Eickel****Thema:**

Kontrollierter Fettabbau / Ausdauerförderung / Beseitigung gesundheitlicher Risikofaktoren / Gleichgewichtsschulung / Beseitigung von Dysbalancen in der Muskulatur für Frauen ab 30 Jahren

Referent: Herr Schlicker**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 370379

Ansprechpartner: Herr Schlicker

Rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt

10:00 - 12:00 Uhr**Ort: Kindertagesstätte „Regenbogenland“**

Friedrich-Brockhoff-Str. 23 | 44653 Herne

Thema:

Vermittlung von Informationen über Verhütung, Schwangerschaft und Geburt für Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte

Referentin: Frau Färber | Frau Hölzel-Bendzuck**Ansprechpartnerin:** Frau Mai | Tel. 02323 16-3754

Einführung in das Nordic Walking

13:00 - 13:45 Uhr**Ort: St. Marien-Hospital Eickel**

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: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut,

Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)

Frau Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV)

Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck,

Nordic Walking Basic Instructor (WFLV)

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand

Tel. 02325 374-0

Möglichkeiten einer gesunden Ernährung in Herner Kindertageseinrichtungen

15:00 - 17:00 Uhr**Ort: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abteilung 43/5**

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum | Rathausstr. 6, 44649 Herne

Thema:

Vortrag und Diskussion über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Es werden innovative Möglichkeiten einer gesunden Ernährung in Kindertageseinrichtungen vorgestellt und mit interessierten Fachleuten der Herner Gesundheitsförderung sowie pädagogischen Fachkräften aus den Kindertagesstätten diskutiert.

Teilnahme nur nach Voranmeldung unter der Telefonnummer: 02323 16-4574

Referent: Herr Süßmeier, Kompetenzzentrum „Gesunde

Ernährung“ Münchener Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's)

Veranstalter: Gesunde-Städte-Büro Herne**Ansprechpartner:** Herr Winkler, Gesunde-Städte-Büro Herne

Tel. 02323 16-4574

Die schmerzhafteste Schulter - aktuelle Behandlungskonzepte

15:00 - 17:00 Uhr**Ort: St. Anna-Hospital, Hospitalstr. 19**

44649 Herne | Konferenzraum 2

Thema:

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit eigener Fallbesprechung

Referentin: Frau Dr. Schepers**Veranstalter:** Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2000

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

15. März 2010

Das Kreuz mit dem Kreuz

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: **Naturheilpraxis M. Scheunemann**

Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne

Thema:

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenbeschwerden – Vortrag und die Möglichkeit, Fragen zu stellen

Referentin: Frau Scheunemann

Veranstalter: Naturheilpraxis M. Scheunemann

Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

Ansprechpartnerin: Frau Scheunemann

Yoga für Teens - Ausstrahlung aus der inneren Balance

16:30 - 17:45 Uhr

Ort: **karana Yoga-Center**

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Sanfte Körper- und Atem-Übungen führen dich in die Welt des Yoga ein. Abwechselndes Anspannen und Entspannen und Dehnen deiner Muskeln machen Deinen Körper geschmeidig. Du spürst, dass sich durch Yoga eine innere Haltung entwickelt, die nach Außen strahlt. Durch eine kurze Meditation lernst Du, aus der inneren Stille Kraft zu schöpfen. Den Rahmen für diese Yoga-Einheit bildet das Erleben von tiefer Entspannung.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Telefonische Anmeldung erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

Veranstalter: karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 399151

Referentin und Ansprechpartnerin: Frau Breddermann

Kinder-Turnen

16:30 - 18:00 Uhr

Ort: **Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule**

Thema:

Turnen / Gymnastik / diverse Sport-Spiele / entwicklungs-fördernde Bewegungsangebote für Kinder von 3 – 8 Jahren

Referentin: Frau Hahn

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 3886

Ansprechpartner: Frau Hahn

Fatburner Step

17:00 - 17:55 Uhr

Ort: **Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Es wird in diesem Kurs 40 Minuten lang mit, auf und über dem Stepper geschwitzt und gelacht. Am Ende des Ausdauerteils werden die erlernten Schritte zu einem Finale zusammengesetzt. Anschließend werden die Problemzonen (BBP und Rücken / Schultern) gekräftigt. Dieser Kurs ist auch für Stepanfänger geeignet.

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

Gesundheit hat Gewicht

Wir machen es Ihrer Gesundheit leicht!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Rahmen der

22. Herner Gesundheitswoche

Der **Moritz**
bringt's!



Moritz-Apotheke

Hauptstr.244 • 44649 Herne

Tel.02325/98977 • Fax.02325/989798

15. März 2010

Wege aus der Nikotinsucht

17:00 Uhr

Ort: **Marienhospital Herne, Haus Mitte, großer Hörsaal**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Angebot für Raucher, deren Angehörige und Interessierte – Vortrag mit anschließender offener Fragestunde.

Inhalte: Folgen des Rauchens, Wege und Möglichkeiten des Nikotinverzichtes

Referentin: Frau Dr. Wissing

Veranstalter: Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne | Tel. 02323 499-5128

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Wissing

Warum wirkt Röntgenstrahlung wie niedrig dosiertes Cortison? – Linderung für die verschlissenen Gelenke

17:30 - 18:30 Uhr

Ort: **Marienhospital Herne, Seminarraum 1. Etage**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

In einer nicht medizinischen Sprache werden die Ähnlichkeiten zwischen der Cortisonwirkung und dem Effekt der Röntgenstrahlung erklärt. Auf die Gemeinsamkeiten und Möglichkeiten der Behandlung wird hingewiesen, dabei werden die bekannten Erkrankungen des modernen Menschen wie Fersensporn, Tennisellenbogen, Schultersteife und ähnliches erklärt.

Referent: Herr Prof. Adamietz, Herr Dr. Schneider

Veranstalter: St. Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Beatrix Jansen | Tel. 02323 499-1531



Sanitätshaus



Öffnungszeiten

Montag – Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr

Samstag geschlossen



Ärztebedarf • Reparaturservice
Reha-Artikel • Sanitätshaus

Neuer Eingang
Manteuffelstr. 7 d
Hofeinfahrt

Manteuffelstraße 7 d • 44629 Herne • direkt am Haus
Tel. 02323 / 50123 + 51380 • Fax 02323 / 18327 • www.rudolf-laufer.de

15. März 2010

Nordic Walking Schnupperstunde**17:00 - 18:00 Uhr****Ort: Sportpark Eickel**

Heisterkamp | 44652 Herne

Thema:

Nordic Walking ist eine ideale und zugleich schonende Bewegungsform, um gleichzeitig die gesamte Muskulatur zu trainieren und Kondition aufzubauen. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Gesundheit gefördert.

Referenten: Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin
Nordic Walking Lehrtrainerin (WFLV)

Veranstalter: meta-com | Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Levenig | Tel. 02323 1727290

**Entspannung vertiefen:
Tibetische Klangschalen
ergänzen das autogene Training**
17:30 Uhr**Ort: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referentin: Frau Gisela Hertel, Dipl.-Sozialarbeiterin

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

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Sport auf Pluto!**18:00 Uhr****Ort: Pluto**

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:

Alle ab 14 Jahren sind eingeladen, auf dem Zwergplaneten Sport zu treiben:

- Dauerlauf
- Hockey
- Streetball und alles!

Veranstalter: Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne
Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657

**Teilnahme mit einer Jugendgruppe
am Sporttag auf Pluto!**
17:00 Uhr**Ort: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

Thema:

Angebot für Teens / Jugendliche ab 14 Jahren, Anmeldung erforderlich, da Mitfahrgelegenheiten begrenzt sind!

Veranstalter: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

Naturheilpraxis Börnig
 Birgit Schmidt · Vellwigstr. 25 · 44628 Herne
 Tel.: (0 23 23) 2 29 00 49



- Akupunktur
- TCM (*traditionelle chinesische Medizin*)
- Fußreflexzonentherapie
- Beratung
- Psychologische Unterstützung
- Fortbildungen
- Massagetherapie u.a.m.

www.naturheilpraxis-boernig.de

Frauen-Gymnastik**18:30 - 20:00 Uhr****Ort: Sporthalle der Südschule**

Burgstr. | 44651 Herne

Thema:

Gymnastik / Spiele / Ausdauerförderung / Verbesserung der körperlichen Konstitution für Frauen ab 50 Jahren

Referentin: Frau Hahn**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 3886

Ansprechpartner: Frau Hahn**Pilates****18:00 - 18:55 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Balance im Körper und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Für diesen Kurs benötigt man keine Vorkenntnisse.

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

Entspannung pur durch Yoga und Meditation**19:00 - 21:00 Uhr****Ort: karana Yoga-Center**

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

An diesem Entspannungsabend kehren wir uns vom stressigen Alltagserleben ab und stellen Wohlbefinden, Ruhe und innere Einkehr in den Mittelpunkt. Wir praktizieren Yoga-Körperstellungen, die auch für bisher Nichtgeübte geeignet sind. Eine anschließende Fantasiereise entführt uns entspannt in unsere innere Erlebniswelt. Den Rahmen für diesen Abend setzen Tiefenentspannungsübungen und meditative Klänge. Den Abschluss bildet eine Meditation, in der wir Stille und Kontemplation erfahren.

*Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Telefonische Anmeldung erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.***Veranstalter:** karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 399151

Referentin und Ansprechpartnerin: Frau Breddermann**Pflegeversicherung – kein Buch mit 7 Siegeln!****19:00 Uhr****Ort: convita apotheke am Ev. Krankenhaus**

Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Thema:

Herr Dudziak gibt nützliche und wertvolle Tipps & Informationen (Dauer ca. 45 Minuten) für Betroffene und Angehörige.

*Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!***Referent:** Herr Dudziak, Frau Märker**Veranstalter:** convita apotheke am Ev. KrankenhausSeniorenapotheke | Wiescherstr. 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542**Ansprechpartnerin:** Frau Märker**Power Yoga****19:00 - 19:55 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Power Yoga ist ein Workout, das wie kein anderes Training zur geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit führt. Power Yoga besteht aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik. Power Yoga basiert auf einer festgelegten Reihenfolge von Körperübungen (Asanas), welche dynamisch ineinander übergehen und somit einen Übungsfluss bilden, den Sonnengruß!

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571



Evangelisches Krankenhaus Herne



EvK Herne

Betriebsstelle Herne
Wiescherstr. 24
Telefon 02323 . 498 - 0

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

Verwaltungsdirektor:
Werner Karnik
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Pflegedirektorin:
Ulrike Kulot

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 12 Fachkliniken.

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 Kooperationspartner 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.



Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller
Telefon 02323 . 498 - 9 2396
Chefärztin Dr. med. Barbara Scharte-Günniker
Telefon 02323 . 498 - 2061
Chefarzt Thomas Gräber
Telefon 02323 . 498 - 2061
Chefarzt Rainer Möller
Telefon 02323 . 498 - 2061
Chefarzt Dr. med. Uwe Freund
Telefon 02323 . 498 - 2061

Allgemeine Chirurgie

Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen
Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi
Telefon 02323 . 498 - 2029

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Dipl.-Oec. Erich Hecker
Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig
Telefon 02323 . 498 - 9 2454

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

Chefärztin PD Dr. Gabriele Bonatz
Abteilungsärztin Luljeta Korca
Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dres. Wittkämper, Becker,
Schulze, Luther, Labisch, Magin
Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers, Norbert Zoc, Wolfgang Theimert,
Michael Holsträter, Dr. med. Carin Scherer-Kohsik

Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit

zertifiziert nach KTO

www.evk-herne.de

16. März 2010**Medizinische Trainingstherapie****8:00 - 11:00 und 16:00 - 18:00 Uhr****Ort: PhysioZentrum Theil**

Gerichtsstr. 3 | 44649 Herne

Thema:

Medizinische Trainingstherapie ist ein ganzheitliches gelenkschützendes, effektives Training für Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Es dient der langfristigen Wiederherstellung und Stärkung des Gesundheitszustandes unter kontinuierlicher therapeutischer Anleitung und Korrektur. Auch zur Vorbeugung von Beschwerden geeignet. – für Menschen ab 14 Jahren –

Veranstalter: PhysioZentrum Theil

Gerichtsstr. 3 | 44649 Herne | Tel. 02325 63384

Ansprechpartner: Frau Elke Theil und Team**Ganzheitliches Erleben und Genießen****8:30 - 14:00 Uhr****Ort: Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“**

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Kooperationsveranstaltung nur für die Schüler der 8. Klasse der Freiherr-vom-Stein-Hauptschule.
Erleben eines Sinnes- und Bewegungsparcours (tasten, fühlen, schmecken, riechen), Bewegung und Entspannung, gesundes Kochen in der Gruppe und gemeinschaftliches Genießen.

Referent: Team Eickel, Sozialpädagoge der Freiherr-vom-Stein Hauptschule**Veranstalter:** Stadt Herne, Team Eickel, Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne | Sozialpädagoge der Freiherr-vom-Stein Hauptschule**Ansprechpartner:** Herr Wilfried Papenbrock
Tel. 02325 375591**Gedächtnis- und Konzentrationstraining****9:00 - 9:45 Uhr****Ort:** Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

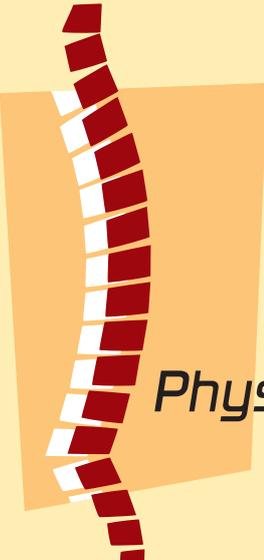
Trainingsprogramm zur Verbesserung von: Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen, außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Aktionstag mit der Grundschule Schulstraße****9:00 - 13:00 Uhr****Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Dieses Angebot ist nur für die Schüler der Grundschule Schulstraße. Unter dem Motto „kletter' dich fit, halte dein Gewicht“ haben die Schüler die Möglichkeit, sich auf dem Abenteuerspielplatz im Niedrigseilgarten zu bewegen, die Bewegungsbaustelle zu nutzen, oder sich einfach nur auf dem Platz zu bewegen.

Referenten: Herr Simon, Herr Stoll**Veranstalter:** Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082**Ansprechpartner:** Herr Simon, Herr Stoll


PhysioZentrum Theil

**Gerichtsstraße 3
44649 Herne**

Fon 02325 63384
info@physiozentrum-theil.de
www.physiozentrum-theil.de
Termine nach Vereinbarung



SENIOREN-WOHN PARK®

FLORA MARZINA



SENIOREN-WOHN PARK®

KOPPENBERGS HOF



Lebensqualität im Alter

Sie sollten immer das Gefühl haben, sicher und komfortabel leben zu können und dabei **Geborgenheit und Respekt** erfahren. In unseren Senioren-Wohnparks spricht die **professionelle Betreuung** für sich.



Wir bieten Ihnen:

- Vollstationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Betreuung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen
- Senioren-Begegnungsstätte
- Ergo- und Physiotherapie
- Einzelzimmer mit Balkon
- Zentrumsnähe

Senioren-Wohnpark Flora Marzina
Heidstr. 132 • 44649 Herne

Probewohnen möglich



Wir bieten Ihnen:

- Vollstationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Friseur
- Fußpflege
- Einzelzimmer mit Balkon
- Zentrumsnähe

Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 • 44623 Herne

www.senioren-wohnpark.com

Rufen Sie uns gerne unverbindlich für weitere Informationen
an. Tel. 0800/47 47 202 (vollkommen kostenlos)

16. März 2010**Schneller Gesundheitsscheck****9:00 - 18:00 Uhr****Ort: Paracelsus Apotheke**

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne

Thema:

Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteil.

Veranstalter: Paracelsus Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne | Tel. 02325 71727

Ansprechpartner: Herr Dr. Robert Sibbel**Anforderungen an die Ernährung dementiell veränderter Menschen****9:30 - 11:45 Uhr****Ort:****Thema:**

Die Veranstaltung gliedert sich in zwei Blöcke (Vortrag / Gesprächsrunde);

1. Block: Das Krankheitsbild Demenz - pflegfachliche und betreuende Schwerpunkte.**2. Block:** Bedarfs- und bedürfnisorientierte Ernährung bei Demenz. In der Pause werden praktische Beispiele für eine bedarfsgerechte Ernährung, z. B. Fingerfood, vorgestellt.**Referenten:** Frau Lohmeier, Herr Gerlitz**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt, Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum

Kronenstraße 6 | 44625 Herne | Tel. 02323 96780

Ansprechpartner: Herr Zarske**Spielend fit in den Frühling****10:00 - 12:00 Uhr****Ort: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44629 Herne

Thema:

Bewegungsspiele für Mütter und Kinder (unter sechs Jahren)

Referentinnen: Frau Meloni, Frau Fischer-Weber**Veranstalter:** Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44629 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartnerinnen: Frau Meloni, Frau Fischer-Weber**Gesunde Ernährung und Bewegung macht fit****10:00 - 13:00 Uhr****Ort: Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“**

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Thema:

Kinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner und bereiten gemeinsam ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu. Anschließend finden gemeinsame Bewegungsübungen statt.

Referentin: Frau Hanschmann**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.Altenhilfezentrum „Königsgruber Park | Bergmannstr. 20
44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Jandt | Tel. 02325 969411**Senioren-gymnastik****10:15 - 11:15 Uhr****Ort: Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen: Stuhlgymnastik speziell für Senioren zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Ernährungsirrtümer erkennen und aufklären****11:00 Uhr****Ort: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne**

Westring 219 | 44629 Herne

Thema:

Wir klären Ernährungsirrtümer auf! Sind Sie richtig beraten? Was sagt die Ernährungswissenschaft zu Cholesterin und Butter? Widerspruch oder Irrtum? Welche Fette und Öle sind gesund? Diese und andere Fragen werden in diesem lebendigen Vortrag erklärt. Gerne gehen wir auf Ihre Fragen ein. Alle TeilnehmerInnen erhalten Aktivbonuspunkte im Rahmen unseres attraktiven Bonusprogrammes!

Referentin: Frau Digge**Veranstalter:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne | Tel. 02323 1406-78

Ansprechpartnerin: Frau Schnapka

16. März 2010

Wohnen und Leben im Quartier**14:00 - 17:00 Uhr****Ort: Pflegebüro Bahrenberg Herne**

Breddestr. 10 | 44623 Herne

Thema:

Kennenlernen und Erleben eines integrativen Lebenskonzeptes im Alter

Veranstalter: Fünf Wände Wohnkonzept GmbH

Pflegebüro Bahrenberg Herne | Breddestr. 10 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Frau Seelig | Tel. 02323 9190389

Herr Becker | Tel. 02323 992910

Kletter dich fit, halte dein Gewicht“**14:00 - 17:00 Uhr****Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Alle Herne Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren sind herzlich eingeladen, auf dem Abenteuerspielplatz einen Niedrigseilgarten zu durchlaufen, die Rollenrutsche zu nutzen, in der Bewegungsbaustelle zu bauen oder sich auf der Hüpfburg fit zu hüpfen

Referenten: Frau Harnisch, Herr Stoll**Veranstalter:** Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

Ansprechpartner: Frau Harnisch, Herr Stoll**Spielend fit in den Frühling****14:00 - 17:00 Uhr****Ort: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44629 Herne

Thema:

Bewegungsspiele für Kinder ab sechs Jahren

Referentinnen: Frau Meloni, Frau Fischer-Weber**Veranstalter:** Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44629 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartnerinnen: Frau Meloni, Frau Fischer-Weber**Powerplay****18:00 Uhr****Ort: Saal im Pluto**

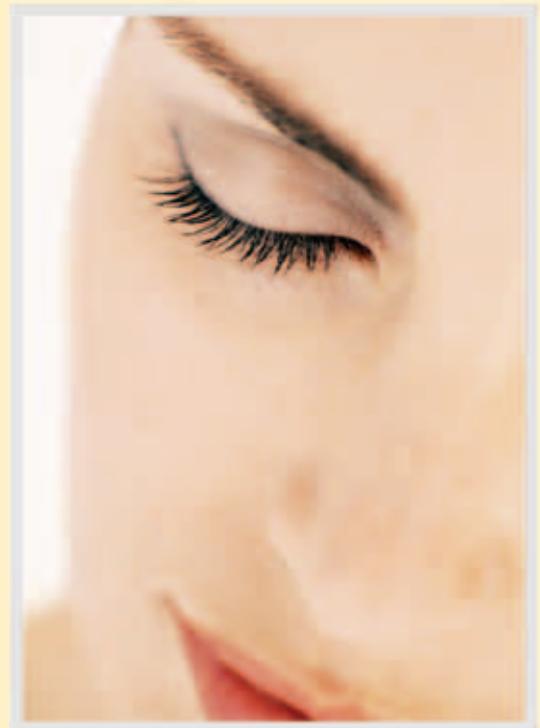
Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:

Für Kinder bis 14 Jahre wird der Ball beim Hockey flach gehalten und die Stimmung steigt!

Veranstalter: Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657**Kosmetik-Car**Tanja Geitner
KosmetikerinJean D'Arcel-Kosmetik
Dr. med. Christine Schrammek-KosmetikHauptstraße 380
44649 HerneTelefon: 02325/6 34 54 44
Mobil: 0178/7 15 72 77E-Mail: info@kosmetik-car.de
Internet: www.kosmetik-car.de

16. März 2010**Sturzursachen und Sturzvorsorge
bei Parkinsonkranken****15:00 Uhr****Ort:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.
Harkortstr. 29 | 44652 Herne**Thema:**

Parkinson-Betroffene sind aus verschiedensten Ursachen heraus in besonderer Weise sturzgefährdet. Prof. Jörg beleuchtet in seinem Vortrag das Problem aus internistischer und neurologischer Sicht. Darüber hinaus sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie solchen Stürzen vorgebeugt werden kann. Die Veranstaltung soll Ausgangspunkt für ein entsprechendes physiotherapeutisches Programm sein, das im Rotkreuz-Haus geplant ist.

Referent: Herr Prof. Johannes Jörg**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.
Harkortstr. 29 | 44652 Herne | Tel. 02325 969-500**Ansprechpartner:** Herr Sonnenschein**Wege aus dem Rückenschmerz –
unser Wirbelsäulenkonzept****15:00 - 17:00 Uhr****Ort:** St. Anna-Hospital, Konferenzraum 2
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit eigener Fallbesprechung

Referent: Herr Dr. Özdemir**Veranstalter:** Anna-Hospital, Konferenzraum 2
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke
Tel. 02325 9862000**Wir unterstützen Ihren Gesundheitsprozess!
Gesundheits- und Krankenpflege stellt sich
vor****15:00 - 17:00 Uhr****Ort:** Kulturzentrum der Stadt Herne

Willi-Pohlmann-Platz | 44623 Herne

Thema:

Die Gesundheits- und Krankenpflege hat das alte Aufgabenfeld der Krankenschwester abgelöst. Zielsetzung ist es nunmehr, das Selbsthilfepotenzial der Patienten zu fördern. Dieses wird unterstützt durch praktische Anleitung zur Gesundheitsförderung, Atmung, Ernährungs- und Bewegungsanleitung.

Referenten: Auszubildende zusammen mit Frau Stoll,
Lehrerin f. Pflegeberufe**Veranstalter:** Marienhospital, Staatlich anerkannte Kranken-
pflugeschule, Altenpflegefachseminar, Klinik II
Widumer Str. 8 | 44627 Herne | Tel. 02323 4992632**Ansprechpartnerin:** Frau Stoll**Kinderkochclub: Wir backen Vollkornbrot
und bereiten ein leckeres Salatbuffet zu****15:30 - 17:30 Uhr****Ort:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

Für Kinder von 6 – 14 Jahren – Gesundes und leckeres Essen selbst herstellen und gemeinsam genießen in schöner Atmosphäre – die Rezepte können mit nach Hause genommen werden und sind zur Nachahmung empfohlen.

Referentin: Frau Borgwardt**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad
Am Freibad 30 | 44649 Herne | Tel. 02325 50621**Ansprechpartnerin:** Frau Borgwardt

16. März 2010

Fitness für Körper und Geist

16:00 - 17:00 Uhr

Ort: **meta-com**

Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

Thema:

Einführung in ein Übungsprogramm für Körper und Kopf – nicht nur für Ältere. Besonders im fortgeschrittenen Alter lassen Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis nach. Mit Übungen, die gezielt diese Bereiche ansprechen, erhalten Sie Gangsicherheit (zur Sturzprophylaxe), bleiben geistig aktiv und trainieren nebenbei Ihre Fitness

Referenten: Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin

Veranstalter: meta-com | Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Levenig | Tel. 02323 1727290

Diagnose, Behandlung und Beratung bei Demenzerkrankungen

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: **Konferenzraum des St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referenten: Herr Dipl.-Psychologe Anton Storms, Oberarzt
Frau Annette Bachmann, Dipl.-Sozialpädagogin, gerontopsychiatrische Beratung

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 3 74-0

Klettern für einen gesunden Rücken

16:00 - 18:00 Uhr

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

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Demonstration von Rückenübungen an der therapeutischen Kletterwand mit der Möglichkeit praktisch mitzumachen

Referent: Frau Lipina

Veranstalter: Anna-Vita, Anna-Hospital

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Lipina | Tel. 02325 986 2450

Unsere neue Lebensmittelwelt – Verpackungen unter der Lupe

16:30 Uhr

Ort: **Signal Iduna IKK,**

Regionaldirektion Herne / Castop-Rauxel

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Der Vortrag beschäftigt sich mit allen Fragen zu einer gesunden Ernährung im Jahr 2010. – Was sind Zusatzstoffe? Was steckt hinter dem E in E320? – Was bedeutet Guarkernmehl oder Maltodextrin? Wir nehmen mit Ihnen Verpackungen unter die Lupe und zeigen Ihnen, worauf Sie beim Einkauf achten sollen, um sich und Ihre Familie fit und gesund zu ernähren. Im Anschluss an den Vortrag beantwortet unsere Oecotrophologin Ihre Fragen.

Begrenzte Teilnehmerzahl, telefonische Anmeldung unter 02323 95200 erforderlich.

Veranstalter: Signal Iduna IKK, Regionaldirektion Herne / Castop-Rauxel | Bebelstr. 22 | 44623 Herne

„Ihre Zufriedenheit ist der Maßstab an dem wir uns messen“



HGW
Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Wohnen in Herne – HGW

Ein Zuhause zu haben ist mehr als eine Notwendigkeit – es ist eines der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse. Darum steht bei all unserem Denken und Handeln der Mensch im Mittelpunkt.

Wir bieten Ihnen attraktiven Wohnraum für Jung & Alt.

Kirchhofstraße 5 · 44623 Herne
Tel.: 0 23 23 / 19 09 - 0 · Fax: 0 23 23 / 19 09 - 99
Mehr unter www.hgw-herne.de





16. März 2010

Aktivtag Sport der Älteren „Gesundheit hat Gewicht!“

15:00 - 18:00 Uhr | 14:30 Uhr Einlass**Ort: Kulturzentrum**

Willi Pohlmann Platz | 44623 Herne

Thema:

Mobil und beweglich bis ins hohe Alter zu bleiben, wer hat diesen Wunsch nicht? Der Aktivtag „Sport der Älteren“ gibt sportliche Anregungen und realisiert ein „bewegtes“ Programm für die Generation 55 plus.

Besucher/innen können aktiv sein und abwechslungsreiche Bewegungsangebote erproben. Diese werden durch attraktive Aktivitäten zum Thema „Gesundheit hat Gewicht“ durch die Familienkrankenpflege Herne e.V. und das Bürger Selbsthilfe Zentrum (BÜZ) ergänzt.

Unterstützt wird das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum von den Gruppen: Aneurysma, Schlafapnoe, Künstlicher Darm- oder Harnleiterausgang, Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Rheuma, Fibromyalgie, NUR - Neuro-Urologische Selbsthilfegruppe, Demenz und dem VdK-Sozialverband.

Anmeldung:

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist beim Stadtsportbund Herne e.V. oder einem Sportverein der Fachschaft Sport der Älteren erforderlich.

Veranstalter:

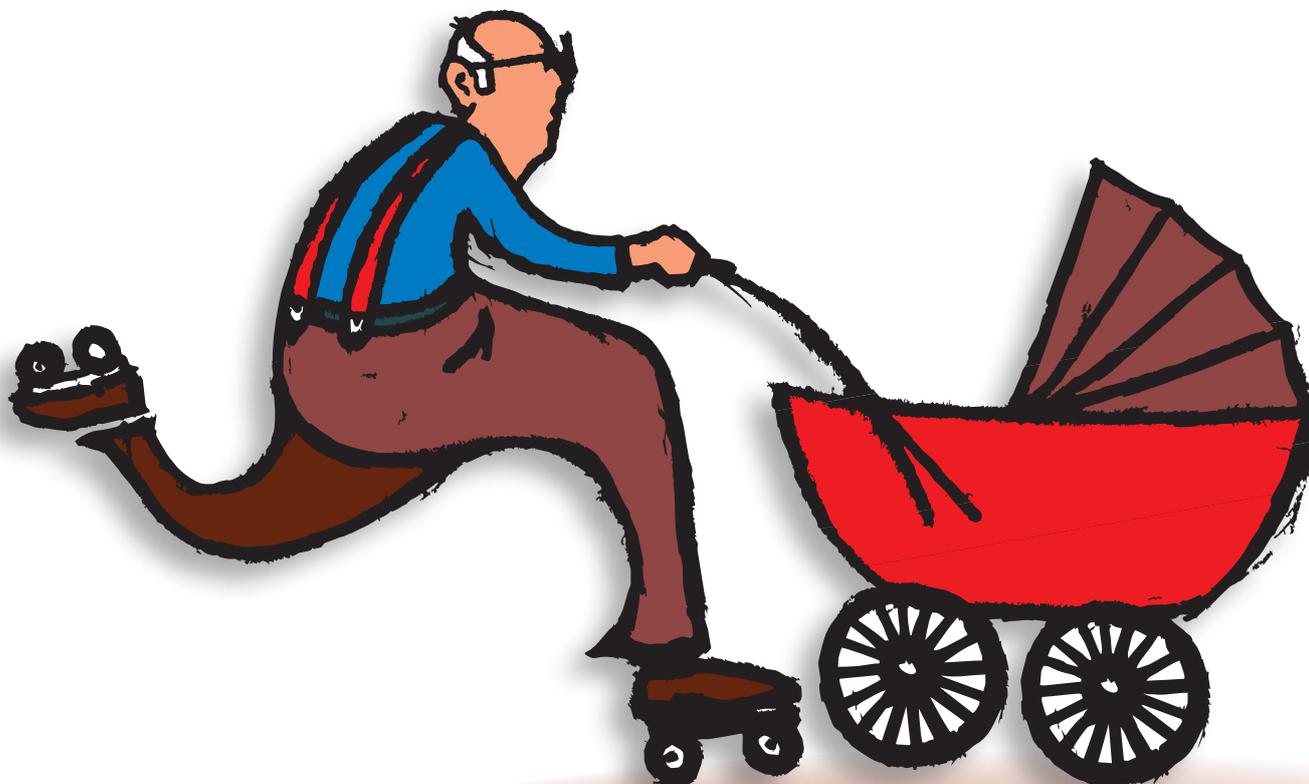
Stadtsportbund Herne e.V.
LandesSportBund NRW | Fachschaft Sport der Älteren
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Kooperationspartner:

Familienkrankenpflege e.V.
Bürger Selbsthilfe Zentrum (BÜZ)

Ansprechpartnerinnen:

Frau Ina Losch-Schroeder | Frau Wozniak



16. März 2010

Weibliche Inkontinenz

17:30 Uhr

Ort: Ev. Krankenhaus, Frauenklinik, 4. OG
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Unwillkürlicher Harn- oder Stuhlverlust beeinträchtigen die Lebensqualität. Bundesweit leiden nach Experten-Angaben rund 6 Mio. Menschen unter Inkontinenz. Drei Viertel von ihnen sind Frauen. Inkontinenz ist heilbar – trotzdem erhalten nur 15 % der Patienten eine angemessene Behandlung. Die Veranstaltung wird über das Krankheitsbild und seine Behandlungsmethoden – von der Physiotherapie bis zum operativen Eingriff – informieren. Die Besucherinnen erhalten die Möglichkeit Fragen zu stellen sowie im Anschluss mit einer der Ärztinnen oder der Physiotherapeutinnen ein Einzelgespräch zu führen.

Referentinnen: Frau Dr. Pieper-Thom, Frau Korca,
Frau Leidag, Frau Pachmann

Veranstalter: WIR ALLE – Fraueninitiative gegen Brustkrebs in Kooperation mit der Frauenklinik des Ev. Krankenhaus Herne
Wiescherstr. 24 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Busch-Pinkal | Tel. 02323 148443

Moderne Technik hilft heilen, neue Geräte für die Strahlentherapie

17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Marienhospital Herne, Seminarraum 1. Etage
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Allgemeinverständlicher Vortrag, der die Vorteile der modernen Geräte, die seit kurzem in Herne stehen, darstellt und auf die Fortschritte und neuen Möglichkeiten hinweist.

Referent: Herr Prof. Adamietz, Herr Dr. Schneider

Veranstalter: St. Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Jansen | Tel. 02323 499-1531

Nierenschäden durch Zuckerkrankheit

18:00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne, Seminarraum 1. OG
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Für Patienten und interessierte Öffentlichkeit. Wie oft kommt es zur Nierenschädigung bei der Zuckerkrankheit? Wie kann ich das feststellen und behandeln oder verhindern?

Referent: Herr Prof. Dr. Bernhard Krämer

Veranstalter: Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne | Tel. 02323 499171

Ansprechpartnerin: Frau Hintz | Tel. 02323 499-1671

Wir wollen hoch hinaus!

18:00 Uhr

Ort: Kletterturm im Revierpark Gysenberg

Thema:

Angebot für Teens/Jugendliche ab 12 Jahren. Unter fachkundiger Anleitung und ebenso fachkundig gesichert wird der Kletterturm im Gysenberg-Park erklommen.

Referentinnen: Herr Heider

Veranstalter: Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292 | 44629 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

Gesunder und gestörter Schlaf

18:00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne, Haus Mitte, großer Hörsaal
Hölkeskampring 40, 44625 Herne

Thema:

Angebot für Schlafkranke sowie gesunde Interessierte – Vortrag mit anschließender offener Fragestunde.

Inhalte: Beschreibung häufiger Schlafstörungen und deren Behandlung, Tipps für einen gesunden Schlaf

Referent: Herr Dr. Büchner

Veranstalter: Marienhospital Herne, Hölkeskampring 40
44625 Herne | Tel. 02323 499-51 10

Ansprechpartner: Herr Dr. Büchner

Stationäre Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen

18:00 Uhr

Ort: ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte
Siepenstr. 12 a | 44623 Herne

Thema:

Angebot für Angehörige von demenzkranken Menschen – Vorstellung der Wohngruppen für demenzkranke Menschen im ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte

Referent: Frau Büchel

Veranstalter: ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e. V.
Siepenstr. 12 a | 44623 Herne | Tel. 02323 147590

Ansprechpartner: Herr Ahrens

16. März 2010**Frauen-Fitness****18:15 - 19:45 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesscenter**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Es gibt eine Mischung aus Tanz, Rhythmus und diversen Sportübungen und schließt mit einer Entspannung ab. Die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt, deshalb wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.

Referentin: Frau Schmidt**Veranstalter:** Naturheilpraxis Börnig

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Schmidt | Tel. 02323 2290049**Ernährung als Teil der ganzheitlichen
Krebstherapie „... denn Krebszellen
mögen kein Obst und Gemüse“****18:30 - 20:45 Uhr****Ort: VHS Herne, Haus am Grünen Ring**

Wilhelmstr. 37 | 44649 Herne

Thema:

Folgende Themen werden in dem zum Dialog einladenden Seminar behandelt: Ernährung während / nach der Chemotherapie; Was tun bei Gewichtsverlust; Beseitigung von Lebensmittelintoleranzen; Was tun bei Durchfällen; Beseitigung von Fettstühlen; Was tun bei Übelkeit und Erbrechen; Rolle der Fette, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe; die Wichtigkeit von Obst und Gemüse. Aber das Wichtigste sind Sie - Sie, als Teilnehmer stehen mit Ihren Bedürfnissen an erster Stelle. Das lebendige Seminar wird von einem in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie erfahrenen Diplom-Oekotrophologen geleitet.

Referent: Herr Peter Gerschewski**Ansprechpartnerin:** Frau Beisenkamp | Tel. 02323 16-3239**Luftballongymnastik****18:30 - 19:30 Uhr****Ort: Turnhalle Otto-Hahn-Gymnasium**

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

Thema:

Zielgruppe: Morbus Bechterew-Erkrankte sowie Menschen mit „Rückenproblemen“. Die Veranstaltung soll zeigen, dass Gymnastik nicht langweilig sein muss.

Referentin: Frau Henze**Veranstalter:** DVMB – Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. | Gruppe Herne

Ansprechpartnerin: Frau Henze | Tel. 02325 52932**Fit & frisch für unseren Rücken****19:30 - 20:30 Uhr****Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule**

Fritz-Reuter-Str. | 44651 Herne

Thema:

Vorbeugende Rückenübungen für Männer und Frauen ab 18 Jahren. Es werden Übungen zur Muskelkräftigung und zur Beweglichkeit der Wirbelsäule durchgeführt. Abgerundet wird die Einheit durch unterschiedliche Entspannungsübungen. Auf Teilnehmerwünsche nach besonderen Bewegungsmöglichkeiten wird selbstverständlich eingegangen.

Referent: Frau Milkereit**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 0170 1035913

Ansprechpartner: Frau Milkereit**Selbsthilfe – ein Schwergewicht****19:00 Uhr****Ort: CVJM-Haus**

Sodinger Str. 3 | 44623 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, besonders aber an Ratsuchende mit Fragen aus den Bereichen Suchtgefährdung und psychischen Belastungen im Familien- und Freundeskreis. Offene Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen: Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Angst, Al-Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker), Suchtgruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen**Ansprechpartner:** Herr Wolfgang Friebe | Tel. 02323 80251

16. März 2010

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie 

Häusliche Pflege in guten Händen

**Ihr kompetenter Partner in
Häuslicher Kranken- und Altenpflege:**Diakoniestation Herne
Altenhöfener Str. 19
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

Fax: 0 23 23 - 49 69 - 25

Diakoniestation Wanne-Eickel
Dorstener Str. 492
44653 Herne

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

Fax: 0 23 25 - 5 89 91 - 20

**Auch beim Klimaschutz sind
wir vorne. Und haben natürlich
Herne im Blick!**

Unser Umwelt-Engagement hat viele Seiten. Im Energiepark Mont-Cenis erzeugen wir mit Sonnenenergie und Grubengas umweltschonend Strom und Wärme. Unser Strom-Mix enthält 27 % erneuerbare Energie – weit mehr als der Bundesdurchschnitt. Mit unserem Ökostrom können Sie zu 100 % auf regenerative Energien setzen. Und unsere Förderprogramme helfen Ihnen, Energie und bares Geld zu sparen. Das alles tun wir für prima Klima in Herne.

www.stadtwerke-herne.de/umwelt

stwh STADTWERKE
HERNE
Für ein Leben voller Energie.



**Anforderungen an die Ernährung
dementiell veränderter Menschen****9:30 - 11:45 Uhr****Ort: Arbeiterwohlfahrt, Else-Drenseck-Seniorenzentrum**

Am Katzenbuckel 40-44 | 44628 Herne

Thema:

Die Veranstaltung gliedert sich in zwei Blöcke (Vortrag / Gesprächsrunde);

1. Block: Das Krankheitsbild Demenz - pflegfachliche und betreuende Schwerpunkte.**2. Block:** Bedarfs- und bedürfnisorientierte Ernährung bei Demenz. In der Pause werden praktische Beispiele für eine bedarfsgerechte Ernährung, z. B. Fingerfood, vorgestellt.**Referenten:** Frau Richter, Frau Diel**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt, Else-Drenseck-Seniorenzentrum
Am Katzenbuckel 40-44 | 44628 Herne | Tel. 02323 3810**Ansprechpartner:** Herr Zarske**Erste Hilfe mit Kindern****10:00 Uhr****Ort: Kindergarten Mobile**

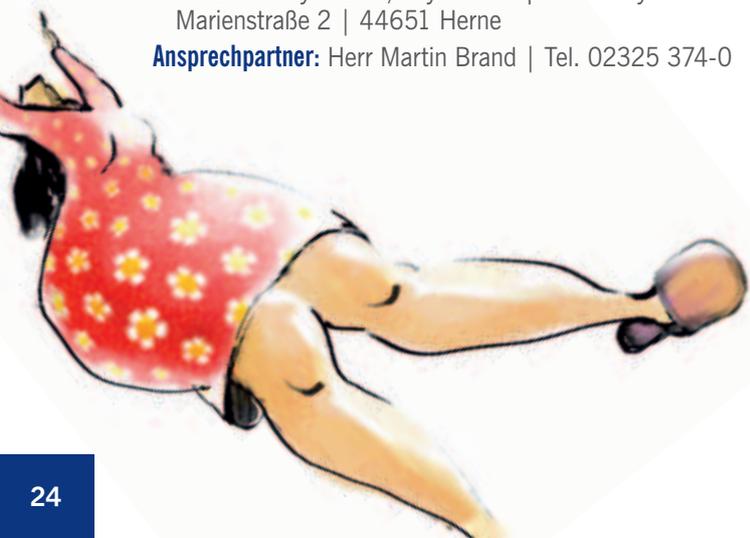
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Auf spielerisch einfache Art soll den Vorschulkindern die Erste Hilfe nahe gebracht und vermittelt werden.

Referent: Herr Mrogenda**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband
Wanne-Eickel, Harkortstr. 29 | 44651 Herne
Tel. 0 2325 969-500**Ansprechpartner:** Frau Sonnenschein**Gesunde und ausgewogene Ernährung****10:00 - 10:45 Uhr****Ort: St. Marien-Hospital Eickel, Konferenzraum**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Referentin: Frau Birgit Peters, Oecotrophologin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Fit und aktiv durch's Leben****10:00 - 11:30 Uhr****Ort: Gewichtheberzentrum im Sportpark Eickel****Thema:**

Gezielter Muskelaufbau / Kontrollierter Fettabbau / Beseitigung gesundheitlicher Risikofaktoren / Ausdauerförderung / Gleichgewichtsschulung / Verbesserung der körperlichen Konstitution

Referent: Herr Schlicker**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 370379**Ansprechpartner:** Herr Schlicker**Etwas geht immer – gesund und lecker
ernähren mit wenig Geld****10:00 - 14:00 Uhr****Ort: Städt. Notunterkunft**

Buschkampstr. 14-22 | 44625 Herne

Thema:

Zur Lebensmittelausgabezeit der Herner Tafel wird es ein Schaukochen geben, es werden erprobte Rezepte verwandt, die sich an den Budgets von Geringverdienern / Hartz IV – Empfängern orientieren. Darüber hinaus bietet die Herner Suppenküche zum Selbstkostenpreis eine leckere Suppe an, und alle Mitglieder des Netzwerkes stehen mit Info-Material zur Verfügung. Alles im Sinne von „Gesundheit hat Gewicht“.

Referenten: Herner Netzwerk für wohnungslose und chronisch abhängige Menschen**Veranstalter:** Herner Netzwerk für wohnungslose und chronisch abhängige Menschen**Ansprechpartner:** Frau Rexin | Tel. 02323 147850**Einführung in das Nordic Walking****13:00 - 13:45 Uhr****Ort: St. Marien-Hospital Eickel**

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: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut,
Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)
Frau Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV)
Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck,
Nordic Walking Basic Instructor (WFLV)**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Hilfen fürs

4 x in Herne.

Leben.



**Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne**



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

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

Informationen unter:

Herne - Mitte
Altenhöfener Str. 42 - 44
44623 Herne
Tel: 02323 - 99490 - 0

Herne - Süd
Jahnstr. 27
44625 Herne
Tel: 02323 - 2290567

Herne - Horsthausen
Gneisenastr. 1
44628 Herne
Tel: 02323 - 80031

Herne - Wanne
Freisenstr. 4 - 6
44649 Herne
Tel: 02325 - 9730 - 0

Unsere kostenlose Beratungsnummer:

0800-0994900

familien-krankenpflege-herne.de





gesundheit! aus einer hand

St. Vincenz Gruppe Ruhr

St. Anna Hospital



St. Anna Hospital

- ➔ Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- ➔ Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- ➔ Kooperatives Brustzentrum Bochum|Herne
- ➔ Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
- ➔ Medizinische Klinik I (Allgemeine Innere Medizin)
- ➔ Medizinische Klinik II (Gastroenterologie)
- ➔ Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- ➔ Zentrum für Viszeralmedizin
- ➔ annavita – Physiotherapie und Rehabilitation
- ➔ Herner Diabetesschulungszentrum
- ➔ Facharztzentrum

Hospitalstr. 19
44649 Herne

Fon 0 23 25 - 9 86 - 0
Fax 0 23 25 - 9 86 - 26 49

info@annahospital.de
www.annahospital.de



Marien
Hospital
Witten



Marien-Hospital Witten

- ➔ Medizinische Klinik
- ➔ Kardiologische Klinik
- ➔ Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
- ➔ Klinik für Thorax- und Gefäßchirurgie
- ➔ Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- ➔ Brustzentrum Witten – Klinik für Senologie
- ➔ Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- ➔ Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- ➔ Belegabteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- ➔ Perinatal- und Kontinenzzentrum
- ➔ Facharztzentrum

Marienplatz 2
58452 Witten

Fon 0 23 02 - 173-0
Fax 0 23 02 - 173-1117

info@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de

Gästehaus St. Elisabeth



Gästehaus St. Elisabeth

- ➔ Kurzzeitpflege
- ➔ Tagespflege
- ➔ Nachtpflege

Laurentiusstr. 10
44649 Herne
Fon 0 23 25 - 91 26 - 0
gaestehaus@annahospital.de
www.gaestehaus-elisabeth.de



Lukas-Hospiz



Lukas-Hospiz

Sterben ist Teil des Lebens. Das möchten wir menschenwürdig, weitgehend beschwerdefrei, entscheidungs- und gestaltungsfähig ermöglichen.

Jean-Vogel-Strasse 43
44625 Herne
Fon 0 23 23 - 2 29 71 - 0
Fax 0 23 23 - 2 29 71 - 28
info@lukas-hospiz.de
www.lukas-hospiz.de



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



St. Marien-Hospital Eickel

- ➔ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- ➔ gemeindepsychiatrisches Konzept
- ➔ nur offene Stationen
- ➔ Tagesklinik
- ➔ Medizinische Rehabilitation für psychisch Kranke
- ➔ Pflichtversorgung für die Stadt Herne

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
St. Josefs-Krankenhaus



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

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

Fachtagung: „Sport hat Gewicht“**12:00 - 16:00 Uhr****Ort: Mont-Cenis-Gesamtschule Herne (Aula und Sporthalle)
Otto-Hahn-Gymnasium (Schwimmbad)**
Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne**Thema:**

Die Fachtagung richtet sich an Lehrkräfte aller Schulformen und –stufen sowie an ErzieherInnen. Nach einem Eingangsreferat zum Thema „Persönlichkeitsbildung durch Sport“ und Informationen (u. a. Sporthelfer-Ausbildung und –Einsatz sowie „Schwermobil“) werden parallel mehrere Workshops mit reflektierter Praxis angeboten.

Geplant sind folgende Workshop-Themen: Umgang mit Schülern mit herausforderndem Verhalten, teambildende Maßnahmen, teambildende Maßnahmen im Fußball, Kampfspiele im Wasser. *Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum 10.03.2010 erbeten (bitte mit Angabe der Institution und des favorisierten Workshops) unter: Lehrerfortbildung@herne.de.*

Referenten: AfS-Mitglieder, Berater im Schulsport, Referenten des LSB NRW**Veranstalter:** Ausschuss für den Schulsport**Ansprechpartner:** Herr Reinhard Leben (1. Vors.)
Herr Rainer Ruth (2. Vors.)
Herr Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Herr Peter Scholz | Tel. 0171 1965411**Diyabet Sohbeti 2010 :
Konu: Sa'glikh Beslenme****13:30 - 16:00 Uhr****Ort: St. Anna Hospital Konferenzraum 2, 2.Etage**
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne**Thema:**

Vortrag in türkischer Sprache mit anschließendem Buffet.

Referent/in : Dr. Atilla Cintosun Ernährungsmediziner
Frau Emine Tanriver-Koç, Diabetesassistentin DDG**Veranstalter:** Herner- Diabetes- Schulungszentrum**Ansprechpartner:** Dr. Cintosun, Heinrichstraße 11
44623 Herne | Tel: 02323 53025 **und**
Frau E-mine Tanriver-Koç, Hospitalstraße 19 | 44949 Herne
Tel. 02325 9862172**Rückenschule****14:15 - 15:00 Uhr****Ort: Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel**
Marienstr. 2 | 44651 Herne**Thema:**

In einem gezielten Übungsprogramm werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus helfen Informationen über rückengerechtes Verhalten, Rückenprobleme zu vermeiden.

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK)
Frau Barbara Hennig, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand, Tel. 02325 374-0**Tag der Offenen Tür und Fachvortrag „Stress“****14:30 - 17:00 Uhr****Ort: Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof**
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne**Thema:**

Tag der Offenen Tür mit Kaffee, Kuchen und Musik sowie Fachvortrag: „Stress, was ist das? Gesunder und krankmachender Stress in unserem Leben“ (16:00 - 17:00 Uhr)

Referent: Herr Stefan Schulze, OAC-Homecare
Dipl. Pflege- und Gesundheitswissenschaftler**Veranstalter:** Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Herr Dirk Ortmann | Tel. 02323 99492-3**„Gesundheit hat Gewicht“****15:00 - 17:00 Uhr****Ort: Solbad - Eingangshalle**
Am Solbad 10 | 44652 Herne**Thema:**

Vorträge zu den Themen: Ernährung bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen, Medizinische(M) Trainings (T) Therapie (T) bei muskuloskeletalen Erkrankungen sowie eine kurze Führung durch einen MTT-Raum für Patienten und Angehörige – **Anmeldung erforderlich!**

Referenten: Frau Bergau, Physiotherapeutin, Dr. Dybowski,
Frau Meyia, Diätberatung**Veranstalter:** St. Josef Krankenhaus, Rheumazentrum Ruhrgebiet, St. Vincenz Grp. | Landgrafenstr. 15 | 44652 Herne**Ansprechpartnerin:** Anmeldungen bei Frau Mannes
Tel. 02325 592-131

17. März 2010

**Schlaganfallsymptome
und Risikofaktoren –
wichtige Informationen
zu Ihrem Gesundheitsschutz**

15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kapelle des Ev. Krankenhauses Herne
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Offene Informations- und Diskussionsrunde mit Fachvorträgen für die Herner Bevölkerung, Patienten im Krankenhaus, sonstige Interessierte

Referentinnen: Frau Bade, Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Frau Dr. Düllberg-Boden, Neurologie Ev. Krankenhaus

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Neurologie des Ev. Krankenhauses Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Bade | Tel. 02323 956021
Frau Dr. Düllberg-Boden | Tel. 02323 498-2031

**Bewegung ist die beste Therapie,
nicht nur bei Diabetes**

16:00 Uhr

Ort: Marienhospital
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

16:00 Uhr - Vortrag über Bewegungstherapie und Gesundheitliche Aspekte der Bewegung | Herr Dr. Martin Grüneberg

16:30 Uhr sportliches Quiz

17:00 Uhr Walking

Schnelles Gehen für alle Teilnehmer, die noch gut zu Fuß sind
Frau Hilleke *oder*

17:00 Uhr Bewegung für Jedermann

Die Übungen im Sitzen sollen zeigen, dass auch im Sitzen körperliche Beweglichkeit und Fitness gefördert werden kann.
Frau Stapel

17:30 Uhr Verlosung

Referenten: Herr Dr. Martin Grüneberg, Frau Stapel, Frau Hilleke

Veranstalter: Herr Dr. Martin Grüneberg, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, diabetische Schwerpunktpraxis Herne-Wanne, MVZ Marienhospital Herne | Hauptstr. 375
44653 Herne | Tel: 02325 70270

Ansprechpartner: Frau Stapel | Tel. 02325 952500

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

Spezialisten vor Ort – Medizin zum Verstehen**17:00 - 19:00 Uhr****Ort: Marienhospital Herne, großer Hörsaal**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Gesundheitsnachmittag im Marienhospital Herne unter Beteiligung von Herner Selbsthilfgruppen.

Unter diesem Stichwort erläutern die Spezialisten des Marienhospitals Herne gemeinsam häufige Volkskrankheiten in verständlicher Sprache und stellen moderne Behandlungsmethoden am Marienhospital vor:

- „Immer wieder Bauchschmerzen - Sie fragen, Experten helfen“
- „Sind Sie auch steinreich? Experten antworten auf Ihre Fragen zu Gallensteinen“
- „Medikamente, Strahlen, oder Operation - was können wir für Ihr Schilddrüsenproblem empfehlen? Sie fragen, wir antworten“
- **Zusatzangebot:** Individuelle Beratung bei Fragen zu Leistenbrüchen durch den Direktor der Chirurgischen Klinik.
- „Hämorrhoiden & Co: Probleme rund um den After“

Referenten: Herr PD Dr. Bernhard Henning, stellv. Ärztlicher

Direktor und Leiter der Gastroenterologie,
Herr PD Dr. Jürgen Zieren, komm. Direktor
der Chirurgischen Klinik,

Herr Dr. Bernhard Schenck, Ärztlicher Leiter MVZ

Veranstalter: Marienhospital Herne, großer Hörsaal

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Herr PD Dr.-Henning | Tel. 02323 4995170**Bewegungserziehung im Kleinkindalter / Kinder mit mangelnder Bewegungserfahrung****15:45 - 17:00 Uhr – 1-3jährige Kinder****17:00 - 18:30 Uhr – 3-6jährige Kinder****Ort: Turnhalle der Südschule**

Burgstr. | 44651 Herne

Thema:

Zielgruppe sind 1-3jährige und 3-6jährige Kinder. Es wird nicht nach einem bestimmten Schema geturnt, vielmehr erhalten die Kinder und Eltern entwicklungsfördernde Bewegungsanregungen in lockerer Atmosphäre. Auch das Austoben bildet einen wesentlichen Bestandteil des Programms. Abgerundet wird das Programm durch gemeinsames Singen und Spielen.

Referentin: Frau Koßmeier**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 45540

Ansprechpartner: Frau Koßmeier**Nordic Walking Schnupperstunde****16:00 - 17:00 Uhr****Ort: Revierpark Gysenberg**

Am Revierpark | 44627 Herne

Thema:

Nordic Walking ist eine ideale und zugleich schonende Bewegungsform, um gleichzeitig die gesamte Muskulatur zu trainieren und Kondition aufzubauen. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Gesundheit gefördert. Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Eishalle.

Referenten: Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin, Nordic Walking Lehrtrainerin (WFLV)**Veranstalter:** meta-com | Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Levenig | Tel. 02323 1727290**Klangschalenmassage****16:00 - 17:30 Uhr****Ort: Naturheilpraxis Börnig**

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Thema:

Wie sieht eine Massage mit Klangschalen aus, wie fühlt sich das an, was kann damit behandelt werden ... Es darf ausprobiert werden.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Referentin: Frau Schmidt**Veranstalter:** Naturheilpraxis Börnig

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Schmidt | Tel. 02323 2290049**Schüssler Salze****16:00 - 18:00 Uhr****Ort: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit****Sitzungssaal, Rathaus Wanne**

Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Offener Vortrag für jedermann über Schüssler Salze. Was sind Schüssler-Salze, wofür werden sie eingesetzt? Wie kann man Schüssler-Salze in der Selbstmedikation einsetzen?

Referentin: Frau Sevim Kaya, Heilpraktikerin**Veranstalter:** Frau Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Str. 54 | 44651 Herne | Tel. 02325 636351

17. März 2010

Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr**16:15 - 17:10 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Eine Stunde lang spielen, singen, krabbeln, laufen, klettern, springen u. v. m. Es wird jede Stunde ein Bewegungsparcours zur Förderung der Beweglichkeit, Motorik, Balance ... mit den Eltern zusammen aufgebaut. An gemeinsamen Sing- und Bewegungsspielen haben die Kleinen immer besonders viel Vergnügen. Bitte den Kindern bequeme Kleidung und Anti-rutschsocken anziehen.

Referentin: Frau Heike Mohns**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

**Wenn der Körper zeigt,
dass die Seele leidet:
Psychosomatische Krankheiten
und ihre Behandlung**
17:00 Uhr**Ort: Konferenzraum des St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

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

Referentin: Frau Dr. Eva Niederhofer,
Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Haben Sie Ihr Fett weg? Ein Ernährungsquiz****17:00 Uhr****Ort: St. Anna-Hospital, Konferenzraum 2, 2. Etage**

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Ein Quiz zu Ernährungsfragen, unterhaltsam und informativ, mit einem „fetten“ Hauptpreis

Referenten: Referenten des Herner
Diabetes-Schulungszentrum e. V.**Veranstalter:** Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V. und
Deutscher Diabetikerbund Herne, Herr Dr. Manfred Plum
Hauptstr. 191 | 44652 Herne**Ansprechpartner:** Herr Dr. Manfred Plum | Tel. 02325 73850**Stationäre Pflege und Betreuung
junger pflegebedürftiger Menschen****18:00 Uhr****Ort: ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte**

Siepenstr. 12 a | 44623 Herne

Thema:

Angebot für Angehörige jungen pflegebedürftigen Menschen – Vorstellung des Wohnbereiches für junge Pflegebedürftige im ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Herne-Mitte

Referent: Herr Ahrens**Veranstalter:** ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e. V.
Siepenstr. 12 a | 44623 Herne | Tel. 02323 147590**Ansprechpartner:** Herr Ahrens**Alkoholfrei und mehr!****18:00 Uhr - Gesprächsgruppe****20:00 Uhr - Gemeinschaftsabend****Ort: Katholisches Gemeindezentrum**

Herzogstr. 25 | 44651 Herne

Thema:

Guttempler helfen Menschen bei Alkohol- und Medikamentenproblemen sowie deren Mitbetroffenen. Förderung der Abstinenz – Nachsorge – Weiterbildung - Persönlichkeitsentwicklung – Krankenhausberatung – Öffentlichkeitsarbeit.

Referenten: Alle Guttemplermitglieder**Veranstalter:** Guttempler „Burg Eickel“**Ansprechpartner:** Herr Jürgen Kilian | Tel. 02323 45621 und
Herr Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640**Wellness-Yoga****19:30 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Bei Wellness-Yoga handelt es sich um eine Kombination aus der klassischen Hatha Yoga, wo gekräftigt und gedehnt wird, und einem Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele, wo besonders die Balance und Koordination geschult wird. Hier wird besonders die intensive Wahrnehmung von innerer Ruhe und Entspannung ermöglicht. **Bitte für die Entspannung warme Kleidung oder eine Decke mitbringen!**

Referentin: Frau Peters-Vogel**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

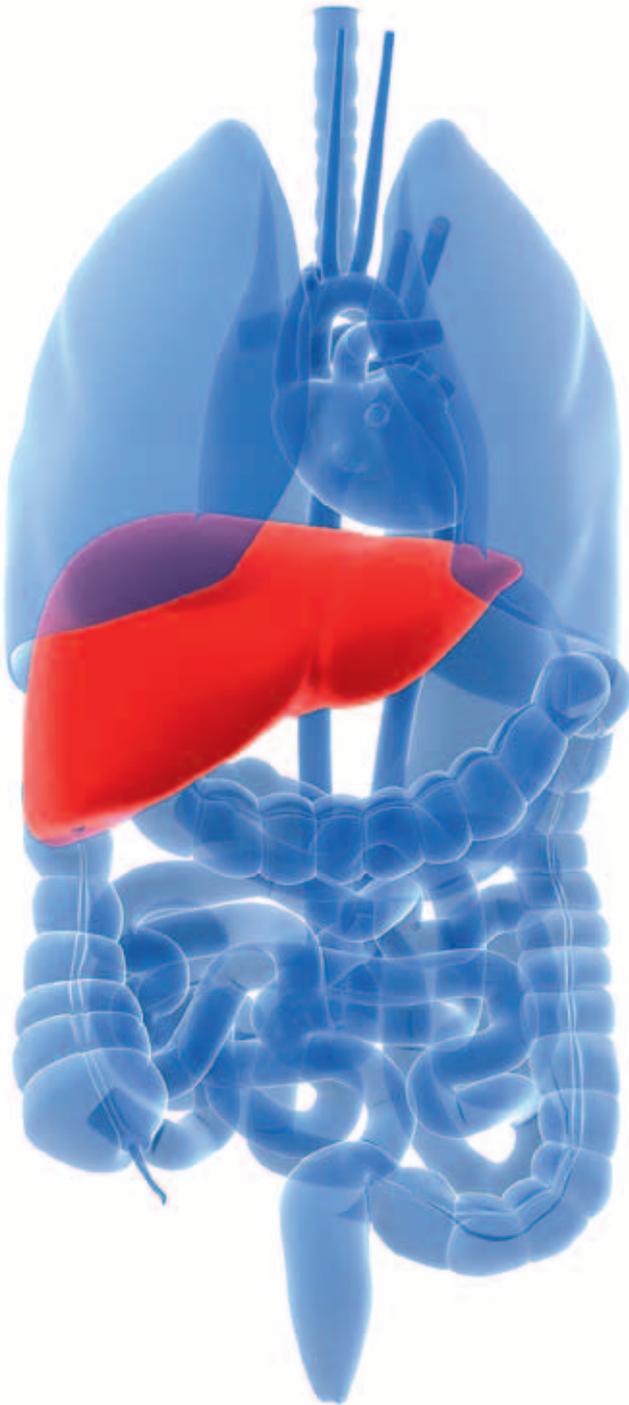
Tel. 0176 24382571

13. Herner Lebertag 2010

17:30 - 21:00 Uhr | **Eintritt frei**

Ort: Kulturzentrum Herne

Berliner Platz 11 | 44623 Herne | VHS-Saal



Programm:

- Begrüßung: 13 Jahre Herner Lebertag
Frau Irene von Dongen
- „Gesund leben mit und ohne Leberkrankheit: was ist wirklich sinnvoll? - eine kritische Analyse“
PD Dr. med. Bernhard Henning - Marienhospital (Universitätsklinik) Herne
- „Fettleber“ – eine Volkskrankheit
Dr. med. Markus Freistühler – Evangelisches Krankenhaus Herne
- Erhöhte Leberwerte: Der Arzt als „Detektiv“ ist gefragt (an Hand von Beispielen)
Dr. med. Gisela Felten und Prof. Dr. med. Heinz Hartmann, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- Was sollten Patienten mit chronischer Lebererkrankung beim „Versorgungsamt“ beachten (praktische Tipps)
Jürgen Bosbach
- Patienten berichten
- Pause mit Imbiss
- Deutsche Leberhilfe e.V.: Erfahrungen und Projekte 2010
Achim Kautz, Deutsche Leberhilfe e.V. Köln
- Gallenblasensteine – chirurgisch entfernen oder belassen?
Dr. med. Johanna Preiss - Gastroenterologische Schwerpunktpraxis Wanne-Eickel
PD Dr. med. Jürgen Kozianka – Chirurgie St. Anna Hospital Wanne Eickel
- Was gibt es neues in der Behandlung von Hepatitis B und C? Neues vom amerikanischen Leberkongress 2009
Dr. med. Dietrich Hüppe – Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
- Podiumsdiskussion

Moderation:

PD Dr. med. Anton Gillissen, Münster

Veranstalter:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V. und Hepatitis Hilfe NRW e.V. - SHG Herne

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Wiescherstrasse 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
e-mail: hueppe@gastro-praxis-herne.de

Frau Irene van Dongen
Hepatitis - SHG - Herne
Tel. & Fax 02361 9084035

17. März 2010

Depression kann jeden treffen!

16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit
Abteilung 43/5, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Der Umgang mit dem Begriff Depression ist so in unserer Alltagssprache verankert, dass man Betroffene häufig nicht als krank, sondern als labil und nicht alltagstauglich einstuft. Aber Depression ist kein seelisches Wehwehchen oder Einbildung, sondern eine ernste, manchmal lebensbedrohliche Erkrankung, die heute gut behandelt werden kann.

Die Veranstaltung „Depression kann jeden treffen!“ im Rahmen der 22. Herner Gesundheitswoche ist eine Kooperation von Fachleuten und Betroffenen, die sich das Ziel gesetzt haben, aktive Aufklärungsarbeit zu leisten.

Die Veranstalter wollen den Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen sozialen Lebensverhältnissen, die zu einer Depression und/oder Ängsten führen können (z.B. Mobbing, schlechte Bedingungen und Lebensverhältnisse, Intensität der Arbeitsbedingungen) deutlich machen. Auch sollen die Unterschiede zwischen betroffenen Frauen und Männern angesprochen werden.

Die Kooperationsveranstaltung des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums der Stadt Herne, des Herner Bündnisses gegen Depression sowie der Herner Selbsthilfegruppen zum Thema Depression und Angststörungen lädt Betroffene, Angehörige und Interessierte herzlich ein.

Die Internetseite des „Deutschen Bündnisses gegen Depression“ wird vorgestellt. Ebenfalls wird ein Büchertisch vorhanden sein.

Referenten: Mitglieder der Selbsthilfegruppen, fachliche Begleitung des St. Marien-Hospitals

Veranstalter: Herner Bündnis gegen Depressionen und Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abteilung 43/5, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Frau Lau-Lüdke | Tel. 02323 16-3462

„Neue Süchte (Verhaltenssüchte) und Geschlecht“ – Computerspiele, Kaufen, Chatten & Co.

19:00 Uhr

Ort: Jugend-, Konflikt- und Drogenberatung
Hauptstr. 94 | 44651 Herne

Thema:

„Jede Richtung des menschlichen Interesses vermag süchtig zu entarten“... (v. Gebtsattle, 1954). Die Unterschiede von unbedenklichem, missbräuchlichem und krankhaftem Verhalten von Frauen/Mädchen und Männern/Jungen wie die Möglichkeiten von Vorbeugung und Behandlung werden innerhalb eines Vortrages mit anschließender offener Diskussion aufgezeigt. – Für interessierte Frauen und Männer aller Altersgruppen, ohne und mit fachlichem Hintergrund.

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut
Frau Dip.-Päd. Dr. Beate Brieseck

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

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Aktiv schlank mit myline®

19:04 Uhr

Ort: FitnessInsel Herne
Roonstr. 7 | 44629 Herne

Thema:

Lernen Sie das Erfolgsrezept kennen, dass Ihnen in den entscheidenden Bereichen Training, Ernährung und Einstellung gleichmäßig Effektivität beim Abnehmen garantiert. Erfahrungsgemäß erreichen sensationelle 9 von 10 Kursteilnehmern tatsächlich ihre persönliche Linie (myline) bei dem Wunsch der Gewichtsabnahme von 2 – 8 kg in 8 Wochen. Max. 20 Teilnehmer, bitte vorher anmelden!

Referent: Herr Krickhahn

Veranstalter: FitnessInsel Herne | Roonstr. 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 2290919

Ansprechpartner: Herr Krickhahn



Mit Kompetenz gegen Prostatakrebs

18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Großer Hörsaal, Marienhospital

Klinik Mitte | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Prostatakrebs ist mit 40.000 Neuerkrankungen pro Jahr eine der häufigsten bösartigen Erkrankungen des Mannes in Deutschland. Durch Früherkennung kann Prostatakrebs rechtzeitig diagnostiziert und geheilt werden. Dennoch ist die Vorsorgeuntersuchung und die Behandlung von Prostatakrebs umstritten. Unsere Veranstaltung greift die Problematik der Vorsorge und die aktuellen Aspekte der modernen Therapie auf. Anhand eines begehbaren Prostatamodells können Sie sich ein Bild von der Anatomie der Prostata und ihrer Erkrankungen machen. Für Fragen stehen die Referenten und Vertreter der Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Prostatakrebs-Vorsorge: Wer? Wann? Was?

(Dr. Rein-Jüri Palisaar, Marienhospital Herne, Urologische Klinik)

(Dr. Jens König, Niedergelassener Urologe, Recklinghausen (unter Vorbehalt))

Im Rahmen dieses Vortrags werden folgende häufig gestellte Fragen behandelt: Wie ist der natürliche Verlauf der Prostatakrebskrankung? Was sollte man(n) vor Beginn von Vorsorgeuntersuchungen wissen? Wann sollte mit der Vorsorgeuntersuchung begonnen werden? Muss man(n) jährlich zur Vorsorge gehen? Wie häufig muss der PSA-Wert bestimmt werden? Muss man(n) die Bestimmung des PSA-Wertes immer aus eigener Tasche bezahlen?

Was tun bei der Diagnose Prostatakrebs? - Chirurgische Möglichkeiten

(Dr. Thilo Eggert, Marienhospital Herne, Urologische Klinik)

Am KPM wird neben der offenen retropubischen Prostatektomie mit und ohne Schonung der Gefäßnervenbündel auch die roboterassistierte Prostatektomie (daVinci) angeboten. Die Lymphknotenentfernung machen wir abhängig von PSA-Wert, Tumordifferenzierung und Ausmaß des Tumorbefalls im Probenbiopsiematerial. Bei fortgeschrittenen Tumoren kann das Wasserlassen durch Abtragen von Gewebe durch die Harnröhre (TUR-P) und das Anlegen von Kathetern verbessert werden. Nur selten führt man zur Hormonbehandlung fortgeschrittener Tumoren noch die Hodenentfernung durch.



Was tun bei der Diagnose Prostatakrebs? - Strahlentherapeutische Möglichkeiten

(Prof. Dr. Irenaeus A. Adamietz, Marienhospital Herne, Strahlentherapie)

Am KPM werden Bestrahlungen von außen (externe Bestrahlung) und von innen (Brachytherapie) angeboten. Hierzu steht neben einem hochmodernen Linearbeschleuniger mit der Möglichkeit zur intensitätsmodulierten und bildgestützten Strahlentherapie auch ein Afterloading-Gerät zur Verfügung. Die Afterloading-Therapie (Brachytherapie) wird gemeinsam von Urologen und Strahlentherapeuten durchgeführt.

Was tun bei der Diagnose Prostatakrebs? - Medikamentöse Tumorthherapie

(Dr. Stephan Döhring, Niedergelassener Urologe, Herne)

Die medikamentöse Tumorthherapie umfasst neben der Chemotherapie hormonunabhängiger Tumoren insbesondere die Hormontherapie. Begleitend erfolgt häufig auch die Behandlung mit Medikamenten zur Knochenstabilisierung, Schmerzbekämpfung und gegen tumor- oder therapiebedingte Übelkeit.

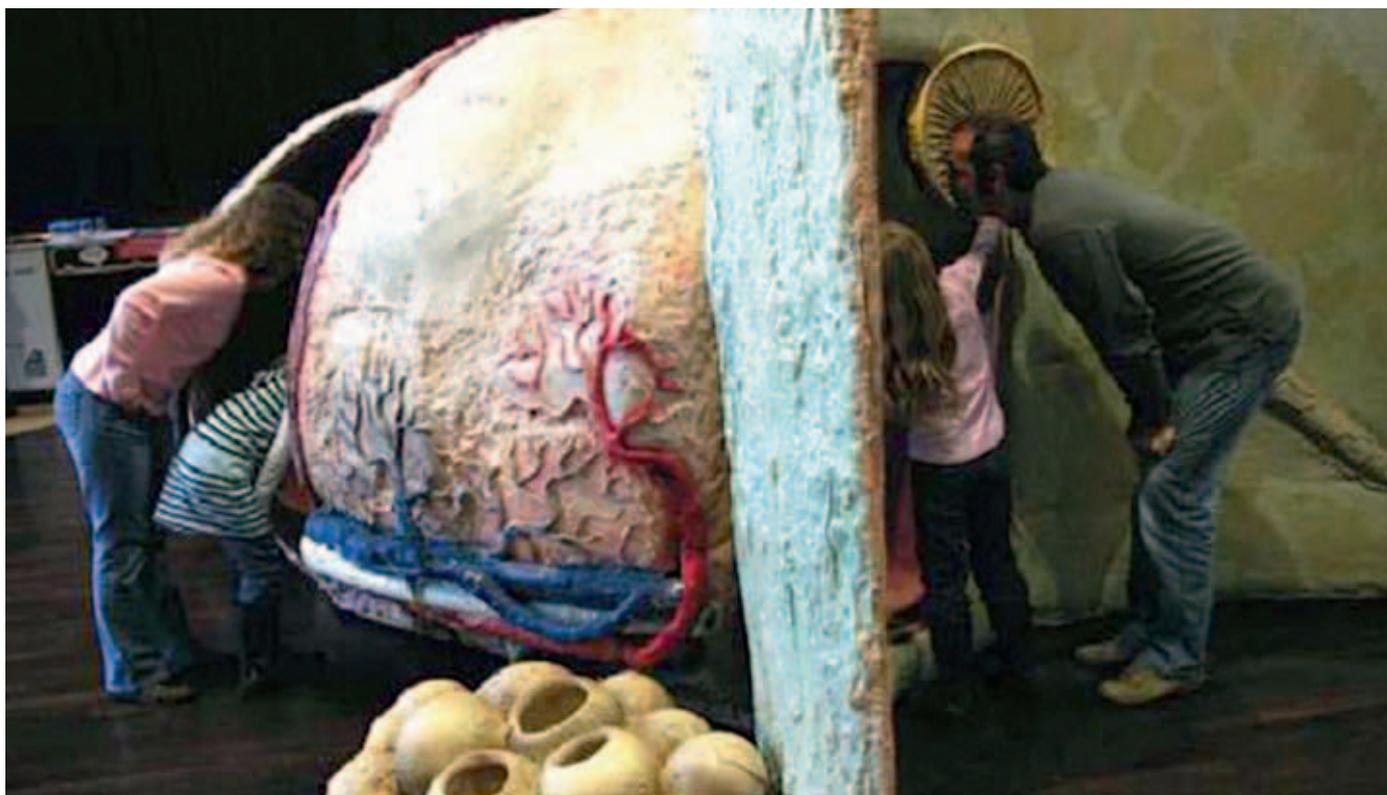
Was tun bei der Diagnose Prostatakrebs? - Nichts tun – eine Alternative?

(Dr. Gerhard Blum, Niedergelassener Urologe, Herne-Eickel)

Die aktive Überwachung und verzögerte Therapieeinleitung stellt für ausgewählte Patienten eine Alternative zur Operation, Strahlentherapie oder sofortigen Hormontherapie dar. Es wird dargestellt, welche Patienten für diese Strategie in Frage kommen und inwiefern sie davon profitieren.

Interdisziplinarität und Kooperation – der Schlüssel zur maßgeschneiderten Therapie

17. März 2010



*(Dr. Andreas Hinkel, Marienhospital Herne,
Urologische Klinik)*

Am KPM kooperieren Urologen, Strahlentherapeuten, Pathologen und Radiologen, darüber hinaus werden bei bestimmten Fragestellungen weitere Ärzte und Therapeuten hinzugezogen. Alle Therapieentscheidungen werden gemeinsam getroffen. Es besteht das Angebot zum Beratungsgespräch bei Urologen und Strahlentherapeuten sowie das Angebot zur Einholung einer Zweitmeinung. Die Behandlung aller Patienten der KPM auf hohem Qualitätsniveau wird mittels regelmäßiger Zertifizierungen und Überwachungen der beteiligten Abteilungen durch die Deutsche Krebsgesellschaft sichergestellt.

Zielgruppe:

Prostatakrebspatienten, Angehörige, alle Interessierten

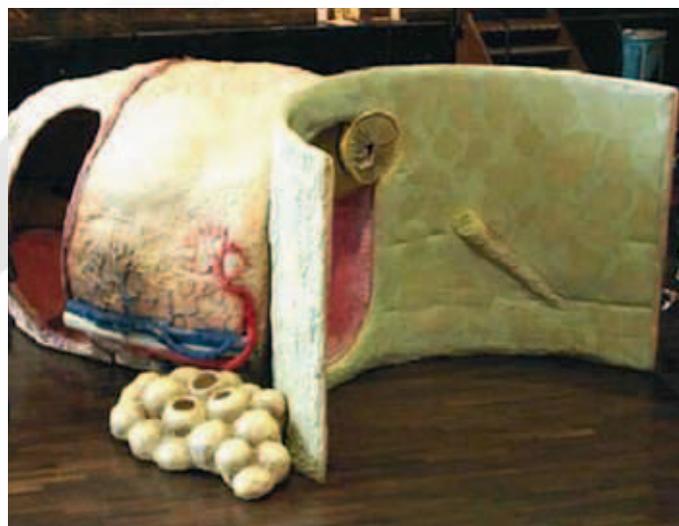
Veranstalter:

Kompetenz-Zentrum Prostatakarzinom
Marienhospital Herne
Prostata Selbsthilfe Bochum
Selbsthilfegruppe Prostatakarzinom Herne

Ansprechpartner:

Dr. Andreas Hinkel, Dr. Sven Werner
Urologische und Neurourologische Klinik
der Ruhr-Universität Bochum, Marienhospital
Widumer Str. 8 | 44627 Herne
Tel. 02323 499 2500 | Fax 02323 499 385
E Mail sven.werner@marienhospital-herne.de

Begehbare Prostatamodelle zu spielerischen Entdecken.



20. Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche

Veranstaltung des Herner Breitensportprogramms

Veranstaltungsort: im Stadtgebiet

Thema:

Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Yoga Sportarten kennen lernen, die richtige Sportart finden, Spaß haben, darum geht es beim 20. Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche. Vereine und Schulen initiieren sportliche Angebote im gesamten Stadtgebiet. So können Schüler/innen Sportarten von Abenteuersport bis Yoga ausprobieren.

Vierter Ausdauerschwimmwettbewerb der Schulen Gesucht wird die schwimmstärkste Schule. Im Mittelpunkt des 4. Ausdauerschwimmwettbewerbs der Schulen steht der Erwerb des Ausdauerschwimmabzeichnens des Schwimmverbandes NRW. Verliehen wird es in Stufen:

- 1. Stufe:** 15 Minuten,
- 2. Stufe:** 30 Minuten und
- 3. Stufe:** 45 Minuten.

Zur Motivation bekommen die erfolgreichen Schwimmer für jede erreichte Stufe einen weiteren „Schwimring“ auf dem Abzeichen und eine Urkunde. Pokale gibt es für die besten Grundschulen sowie für die beste weiterführende Schule.

Beweg dich – Seilchen springen

Einzel springen (engl. single rope): Schüler springen normal beidbeinig (easy jump), machen den Laufschrift und probieren Tricksprünge.

Rad (wheel): Schüler bilden eine Kette, sie geben je einen Griff an ihren Nachbarn weiter. Dabei lassen sich Tricks wie Drehungen oder Platzwechsel machen.

Doppelter Holländer (double dutch): Dabei werden 2 Langseile in Gegenrichtung geschlagen. In der Mitte sind ein oder mehr Springer, die verschiedene Tricks probieren.

Show: Mehrere Springer planen eine Show-Choreographie und zeigen verschiedene Arten des Seilspringens zu Musik.

Veranstalter:

Stadt sportbund Herne e.V., Ausschuss für den Schulsport
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Ansprechpartnerin:

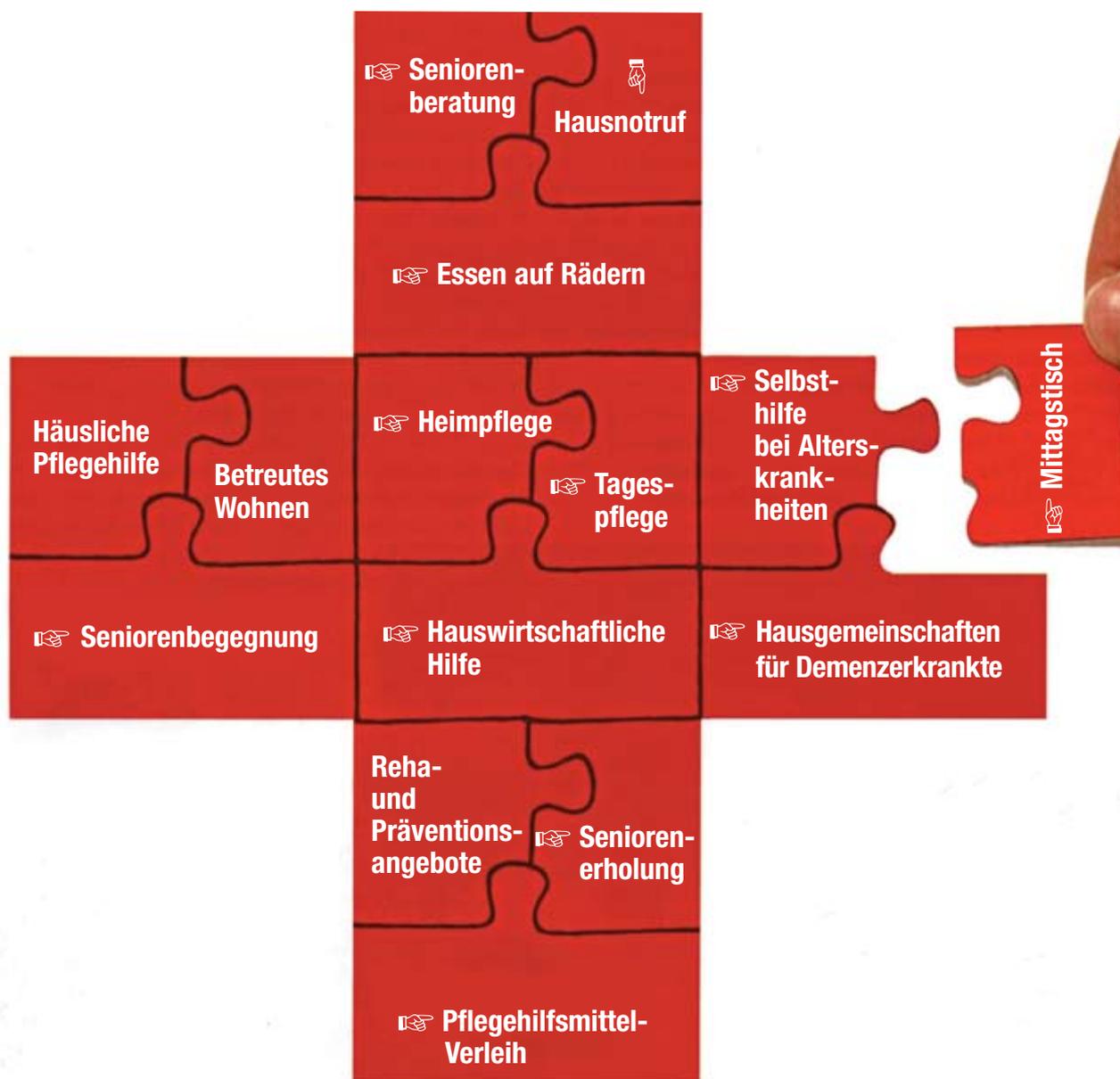
Frau Losch-Schroeder
Stadt sportbund Herne e.V.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wanne-Eickel



Älter werden – sicher und zufrieden! Wir bieten Ihnen Rat und Hilfe:



Sie erreichen uns unter:

Tel. 0 23 25 / 9 69 - 0

www.drk-wan.de

Ohne Muskel geht es nicht**8:30 Uhr****Ort: Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“**

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Thema:

Durch ein gezieltes Muskeltraining soll die Mobilität verbessert werden.

Referentin: Frau Heinemann**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.

Altenhilfzentrum „Königsgruber Park

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Diekämper | Tel. 02325 969470**Schneller Gesundheitsscheck****9:00 - 18:00 Uhr****Ort: Ruhr-Apotheke**

Hauptstr. 225 | 44649 Herne

Thema:

Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteil.

Veranstalter: Paracelsus Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne | Tel. 02325 71727

Ansprechpartner: Herr Dr. Robert Sibbel**Gedächtnis- und Konzentrationstraining****9:00- 9:45 Uhr****Ort: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Trainingsprogramm zur Verbesserung von: Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen, außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen.

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Aktionstag mit der Grundschule Schulstraße****9:00 - 13:00 Uhr****Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Dieses Angebot ist nur für die Schüler der Grundschule Schulstraße. Unter dem Motto „kletter' dich fit, halte dein Gewicht“ haben die Schüler die Möglichkeit, auf dem Abenteuerspielplatz sich im Niedrigseilgarten zu bewegen, die Bewegungsbaustelle zu nutzen, oder sich einfach nur auf dem Platz zu bewegen.

Referenten: Herr Simon, Herr Stoll**Veranstalter:** Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

Ansprechpartner: Herr Simon, Herr Stoll**Rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt****10:00 - 12:00 Uhr****Ort: GFI - Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne**

Horsthauser Str. 171 | 44628 Herne

Thema:

Vermittlung von Informationen über Verhütung, Schwangerschaft und Geburt für Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

Referentin: Frau Färber, Frau Hölzel-Bendzuck**Ansprechpartner:** Frau Mai | Tel. 02323 16-3754**Seniorengymnastik****10:15 - 11:15 Uhr****Ort: Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen: Stuhlgymnastik speziell für Senioren zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

18. März 2010

Duftparty**10:00 - 17:00 Uhr****Ort: convita apotheke am Ev. Krankenhaus**
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne**Thema:**

Duftparty "dufter Frühling". Erfahren Sie mehr über die Wirkung dieser ätherischen Öle und deren Einsatzmöglichkeiten. Schauen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Referentin: Frau Märker**Veranstalter:** Convita apotheke am Ev. Krankenhaus
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne | Tel. 02323 1463542**Ansprechpartnerin:** Frau Märker**Morbus Parkinson****10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr****Ort: Neue Apotheke**
Bahnhofstr. 31 | 44623 Herne**Thema:**

Referat (keine ärztliche Beratung!) über Diagnose, Ursachen und Therapie bei Morbus Parkinson für Betroffene und Angehörige.

Referent: Selbsthilfegruppe Herne, Herr Overbeck**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung,
Selbsthilfegruppe Herne, Herr Overbeck**Ansprechpartner:** Herr Overbeck | Tel. 02323 61726**Rückenschule****14:15 - 15:00 Uhr****Ort: Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel**
Marienstr. 2 | 44651 Herne**Thema:**

In einem gezielten Übungsprogramm werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus helfen Informationen über rückengerechtes Verhalten, Rückenprobleme zu vermeiden.

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK), Frau Barbara Hennig, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel: 02325 374-0**Wege aus der Sucht – Gewichtige Bausteine****14:00 - 20:30 Uhr****Ort: Suchtberatung des Diakonischen Werkes**
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung wendet sich an Suchtkranke, deren Angehörige und interessierte Bürger. Die Mitarbeiter der Suchtberatung stellen in Zusammenarbeit mit ihren Selbsthilfegruppen ein aufeinander abgestimmtes Informations- und Beratungsangebot in Form einer Multimediapräsentation vor.

In der Zeit von 14:00 – 16:00 Uhr stehen Ansprechpartner für persönliche Fragen zur Verfügung. Von 18:30 – 20:30 Uhr findet eine Gruppenveranstaltung statt, in der die Arbeit der Selbsthilfegruppen medial präsentiert wird.

Referenten: Team der Suchtberatung,
Selbsthilfegruppenmitglieder**Veranstalter:** Suchtberatung des Diakonischen Werkes
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne | Tel: 02325 971813**Ansprechpartner:** Herr Hammelmann, Frau Walli,
Herr Hackforth

Ist Ihre Versicherung genauso fit?

Besuchen Sie uns bei der
Herner Gesundheitswoche am 18.03.2010

Highlights:

- Infostand des Pflegedienstes Barenberg
- Ernährungstest
- Fitness-Check in der Zeit von 12:00 - 20:00 Uhr

Ihr Ansprechpartner
in allen Versicherungsfragen

Geschäftsstelle
Dobbeck GmbH
Mont-Cenis-Str. 266
44627 Herne
Tel. 02323 967520
info.dobbeck@Continentale.de



Kletter dich fit, halte dein Gewicht“**14:00 - 17:00 Uhr****Ort: Abenteuerplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Alle Herne Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren sind herzlich eingeladen, auf dem Abenteuerplatz einen Niedrigseilgarten zu durchlaufen, die Rollenrutsche zu nutzen, in der Bewegungsbaustelle zu bauen oder sich auf der Hüpfburg fit zu hüpfen.

Referenten: Frau Harnisch, Herr Stoll**Veranstalter:** Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

Ansprechpartner: Frau Harnisch, Herr Stoll**Vorstellung der Selbsthilfegruppe
Bauchaortenaneurysma****15:00 Uhr****Ort: Marienhospital Herne**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Informationen zur Entstehung und Behandlung von Bauch-
aortenaneurysma.

Referentin: Herr Dr. Claeys**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Aneurysma, Frau Wilzoch

Zillertalstr. 120 | 44807 Bochum | Tel. 0234 540887

Ansprechpartner: Frau Wilzoch**Diagnose, Behandlung und Beratung
bei depressiven Erkrankungen im Alter****16:00 - 17:30 Uhr****Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referenten: Herr Dipl.-Psychologe Anton Storms, Oberarzt
Frau Annette Bachmann, Dipl.-Sozialpädagogin, geronto-
psychiatrische Beratung**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 3 74-0**Inline-Skate für Jedermann****15:00 Uhr****Ort: Rund um Pluto**

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:

Inline für alle; jung und alt, Crushtraining, Parcours. Eine klei-
ne Anzahl Inline Skates stehen kostenlos zur Verfügung.

Veranstalter: Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657**Knieprobleme und Sport****15:00 - 17:00 Uhr****Ort: St. Anna-Hospital, Konferenzraum 2**

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit ei-
gener Fallbesprechung.

Referent: Herr Dr. Meyer**Veranstalter:** Anna-Hospital, Zentrum für Orthopädie und

Unfallchirurgie | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

Tel. 02325 9862000

Sport und Spaß in der Turnhalle**15:30 - 17:30 Uhr****Ort: Gymnastikhalle Wananas**

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

für Kinder von 6 – 14 Jahren – Gemeinsam Spaß an sport-
licher Bewegung und Spiel haben. Bitte sportliche Kleidung
und Turnschuhe mitbringen! Treffpunkt: ab 15:00 Uhr im Ju-
gendtreff am Freibad.

Referent: Herr Kania**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Tel. 02325 50621

Ansprechpartnerin: Frau Borgwardt

18. März 2010

Für die Gesundheit – bekommen Sie Ihr Gewicht in den Griff!

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Ev. Krankenhaus Herne, Kapelle
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Veranstaltung für übergewichtige Patienten aller Altersgruppen, die Fragen zum Thema Adipositas haben.

Referenten: Frau Dr. Mitschka, Frau Dr. Preuss-Nowotny, Frau Dr. Bonhag

Veranstalter: Ev. Krankenhaus Herne und Frau Dr. Mitschka
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 50747

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Mitschka

Auszeit vom Alltag

16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis M. Scheunemann
Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne

Thema:

Verschiedene Methoden zur Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung aus naturheilkundlicher Sicht. Vortrag, bei Interesse auch praktische Übungen.

Referentin: Frau Scheunemann

Veranstalter: Naturheilpraxis M. Scheunemann
Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

Ansprechpartnerin: Frau Scheunemann

Sie suchen Hilfe.
Wir helfen gerne!



**SOZIAL- UND
PFLEGEVERMITTLUNG**

St. Vincenz Gruppe Ruhr



Hilfe bei sozialen, pflegerischen
oder psychosozialen Problemen



Caritasverband
Herne e.V.

- ➔ Jederzeit erreichbar
- ➔ Hilfe innerhalb von 24 Stunden
- ➔ Telefon 0 800 - 6 78 40 00
Kostenlos auch aus dem Mobilfunknetz

Continentale Fitness-Profil**16:00 - 20:00 Uhr****Ort: Continentale Dobbeck GmbH**

Mont-Cenis-Str. 266 | 44627 Herne

Thema:

Ärztliche Beratungsgespräche zur Cholesterinwertbestimmung, Bluthochdruck- und Atemvolumenmessung incl. Fitness-Pass zwischen **10:00 – 20:00 Uhr**. Ausgabe von Ernährungstests zum Ausfüllen für zuhause. Anschließend Testauswertung wird nach Rückgabe durch das Continentale Gesundheitsmanagement ausgewertet und diese dann zur Verfügung gestellt. Hierbei stehen Stärken und Schwächen des eigenen Ernährungsverhaltens im Focus. Um ggfls. neue Wege der persönlich richtigen Ernährung zu gehen, helfen dann unsere Tipps. Zusätzlich können sie den Beratungs- und Infostand des Pflegebüros Bahrenberg besuchen.

Referent: Herr Dr. Wentzek**Veranstalter:** Continentale Dobbeck GmbH

Mont-Cenis-Str. 266 | 44627 Herne

Ansprechpartner: Herr Dobbeck**Gesunde Ernährung****17:00 Uhr****Ort: RAA**

Amtmann-Winter-Str. 1 | 44649 Herne

Thema:

Veranstaltung für die Vätergruppe mit MH, Väter mit Zuwanderungsgeschichte, Väter sollen über gesunde Ernährung informiert werden.

Referentin: Frau Kaya**Veranstalter:** RAA, Amtmann-Winter-Str. 1

44649 Herne | Tel. 02323 16-3753

Ansprechpartner: Herr Kaan**Behandlung des hohen Blutdrucks****18:00 Uhr****Ort:** Marienhospital Herne, Seminarraum 1. OG

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

In diesem Seminar für Patienten und die interessierte Öffentlichkeit wird die Häufigkeit und die Ursachen der Erkrankung erläutert (50 %) sowie über medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapieansätze gesprochen.

Referent: Herr Prof. Dr. Bernhard Krämer**Veranstalter:** Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne | Tel. 02323 4991671

Ansprechpartnerin: Frau Hintz**Stationäre Pflege und Betreuung beatmungspflichtiger Menschen****18:00 Uhr****Ort: ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Holsterhausen**

Eichsfelderstr. 1 | 44625 Herne

Thema:

Angebot für Angehörige von dauerbeatmeten Menschen und Interessierte – Vorstellung des Wohnbereiches für dauerbeatmete Menschen im ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Holsterhausen

Referentin: Frau Büchel, Frau Steinicke**Veranstalter:** ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e. V.

Siepenstr. 12 a | 44623 Herne | Tel. 02323 63780

Ansprechpartner: Herr Ahrens**Traumreisen****18:15 - 19:45 Uhr****Ort: Naturheilpraxis Börnig**

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an jeden, der gerne wieder mal entspannen und träumen möchte. Kommen Sie mit auf die Reise. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Referentin: Frau Schmidt**Veranstalter:** Naturheilpraxis Börnig

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Schmidt | Tel. 02323 2290049**Themenfilm Ernährung****19:00 Uhr****Ort: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

Thema:

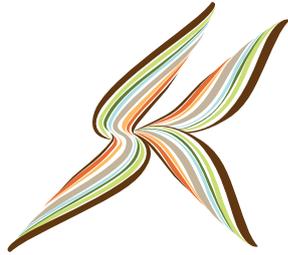
Angebot für Teens / Jugendliche ab 12 Jahren. Anhand eines Themenfilmes und der sogenannten E-Liste (Zusatzstoffe in Lebensmitteln) werden angesagte Getränke und Lebensmittel „untersucht“.

Veranstalter: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

18. März 2010



Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

Fon 02325 636351
Fax 02325 636352
Web www.sk-naturheilpraxis.de
Mail info@sk-naturheilpraxis.de

Therapien

Klassische Homöopathie
Bachblütentherapie
Schüssler Salze

Narbenentstörung
Quaddeln
Eigenbluttherapie

Dorn -Breuss Therapie
Klassische Rückenmassage
Kopf und Gesichtsmassage
Schröpfkopfmassage
Hot Stone Massage
Fußreflexzonentherapie
Handreflexzonentherapie

Atemtherapie
Autogenes Training
Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang
Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur
Schröpfen
Kinesio Tape

19. März 2010**Bluthochdruck und Schlaganfall****10:00 Uhr****Ort: Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.**

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

Thema:

Bluthochdruck-Betroffene haben ein achtmal höheres Schlaganfall-Risiko als Gesunde. Was kann getan werden, um dieses Risiko zu senken? Besonders akut stellt sich diese Frage dann, wenn jemand schon durch einen Schlaganfall beeinträchtigt ist. Prof. Klaus Kisters, anerkannter Experte auf diesem Gebiet, behandelt in seinem Vortrag Möglichkeiten zur Vorsorge.

Referent: Herr Prof. Dr. Kisters**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.
Harkortstr. 29 | 44652 Herne | Tel. 02325 969-500**Ansprechpartner:** Herr Sonnenschein**Inkontinenz wirksam begegnen****11:00 – 12:30 Uhr****Ort: Anna Vita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Therapeutische und praktische Einführung in das Beckenbodentraining.

Referentin: Frau Urban**Veranstalter:** Anna Vita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Urban | Tel. 02325 986 2450**Einführung in das Nordic Walking****13:00 - 13:45 Uhr****Ort: St. Marien-Hospital Eickel**

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: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut,
Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)
Frau Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV)
Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck,
Nordic Walking Basic Instructor (WFLV)**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Gerätetraining – aber richtig!****14:00 - 16:00 Uhr****Ort: Anna Vita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Praktische Demonstration, was beim Gerätetraining zu beachten ist.

Referent: Herr Schröder**Veranstalter:** Anna Vita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Herr Schröder | Tel. 02325 986 2450**Hallux Valgus –
Möglichkeiten der Behandlung****15:00 - 17:00 Uhr****Ort: Kongresszentrum des St. Anna Hospitals**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit eigener Fallbesprechungen.

Referent: Herr Dr. Meyer**Veranstalter:** Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2000**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

19. März 2010

Harninkontinenz der Frau - eine verkannte moderne Krankheit

16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Referent: Dr. Cwetanovic

Veranstalter: St. Marienhospital Herne, Hölkeskampring 40,
44625 Herne | Tel. 02323 499-5204

Turnen – Selbstbewusstsein schaffen für den eigenen Körper

16:30 - 18:00 Uhr – 3-6jährige Kinder

18:00 - 20:00 Uhr – 7-16jährige Kinder

Ort: Sporthalle der Görres-Schule

Edmund-Weber-Str. 273 | 44651 Herne

Thema:

Turnen für Kids und Teens, die ihren Körper fühlen wollen und ggfls. auch ihre Grenzen kennenlernen möchten.

Referenten: Frau Bocian, Herr Koßmeier, Frau Rettka,
Frau Reznik, Frau Schäfgén

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Frau Bocian | Tel. 0173 2828212

Kräftig stoffwechseln durch Bewegung

16:30 - 17:30 Uhr

Ort: meta-com

Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

Thema:

Diese Veranstaltung informiert über Zusammenhänge von Wohlbefinden, Gesundheit und Bewegung und gibt zugleich Hinweise auf Möglichkeiten, den Stoffwechsel nachhaltig anzuregen. Dabei wird über Irrtümer beispielsweise bezüglich der Fettverbrennung und Gewichtsreduktion aufgeklärt.

Referentin: Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin

Veranstalter: meta-com | Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Levenig | Tel. 02323 1727290

Tanz dich fit – Hip Hop Tanzen für 6-14jährige

17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

für Kinder von 6 – 14 Jahren – Hip Hop Tanzen macht Spaß und zudem auch fit!

Referentin: Frau Mazik

Veranstalter: Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne | Tel. 02325 50621

Ansprechpartnerin: Frau Borgwardt

Da haben wir den Salat – mal anders!

18:30 Uhr

Ort: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

Thema:

Für Jugendliche/Teens ab 12 Jahren. Gemeinsam werden ausgefallene Salate zubereitet.

Veranstalter: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

INAWARE-Befreiungsweg©

19:00 - 19:45 Uhr

Ort: karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

INAWARE bedeutet:

Introspection = Innenschau

Awareness = Erkenntnis, Bewusstsein

Release = Loslassen

Der INAWARE-Befreiungsweg© ist ein effektiver Weg zur Problemlösung. Durch eine geführte Seelenreise gelangen Sie in völliger körperlicher Entspannung und innerer Stille zu Ihrem seelischen Raum der Erkenntnis. Ihr Problem, Ihre Problematik breitet sich nun in ganzer Offenheit vor Ihnen aus. Sie können es angstfrei betrachten, annehmen - und dann loslassen. Weitere Schritte werden nun ohne Ihre weitere Mithilfe getan. Ihre Seele befreit sich vom Ballast, Ihr Herz befreit sich von den Sorgen, Ihr Körper verliert alle Verspannungen. Sie lassen einfach los mit der Erkenntnis, dass sich Ihr Problem nun auflöst.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.
Ein Umkleideraum ist vorhanden. Anmeldung erbeten!

Veranstalter: karana Yoga-Center, Heinrichstr. 19.
44623 Herne | Tel. 02323 399151

Referentin und Ansprechpartnerin: Frau Breddermann

Rund ums Herz - Was gibt es Neues aus der Kardiologie?

Patientenseminar mit Kurzvorträgen, anschließender Expertenrunde und großem Rahmenprogramm

14:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum Herne
Berliner Platz 11 | 44623 Herne

Programm:

- | | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|--|
| <p>14:00 Uhr</p> | <p>Begrüßung
<i>Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe, Herne</i></p> <p>Grußworte
<i>Oberbürgermeister Horst Schiereck, Herne</i>
<i>AOK-Regionaldirektor Ulrich Neumann, Bochum/Dortmund/Herne</i></p> | | |
| <p>14:15 Uhr</p> | <p>Herzinfarktstrategie 2010: Wie gut sind die Patienten in Deutschland versorgt?
<i>Prof. Dr. Thomas Meinertz, Deutsche Herzstiftung</i></p> | <p>16:15 Uhr</p> | <p>Herne gegen den plötzlichen Herztod – Was haben wir erreicht?
Welche weltweiten Strategien gibt es?
<i>Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe, Herne</i></p> |
| <p>14:30 Uhr</p> | <p>Moderne Diagnostik und Therapie des Herzinfarktes: Was leistet die Moderne Kardiologie? Wann Ballondilatation? Wann Stents?
<i>Dr. Gunnar Plehn, Herne</i></p> | <p>16:35 Uhr</p> | <p>Welche Rythmusstörungen kann ich durch Katheterablation heilen?
Wie sind die Erfolgsaussichten?
Komme ich dafür in Frage?</p> |
| <p>14:50 Uhr</p> | <p>Welche Rolle spielt die Herzchirurgie in der Behandlung von Patienten mit koronarer Herzkrankheit?
<i>Prof. Dr. Jan Gummert, Bad Oeynhausen</i></p> | <p>16:55 Uhr</p> | <p>Die Behandlung mit dem automatischen Defibrillator: Welche Geräte gibt es heute? Was ist neu und was kann ich erwarten? Erfahrungen aus 25 Jahren Defibrillatortherapie
<i>Dr. Magnus Prull, Herne</i></p> |
| <p>15:10 Uhr</p> | <p>Die richtige Ernährung bei koronarer Herzkrankheit: Worauf kommt es an? Was ist gut? Was ist schädlich?
<i>Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Münster</i></p> | <p>17:20 Uhr</p> | <p>Kardiologie und Sport: Was kann man tun, um Herz- und Gefäßerkrankungen zu vermeiden?
Ehrengäste:
<i>Erwin Kremers, Deutsche Fußball-Nationalmannschaft 1972–1974</i>
<i>Hans Tilkowski, Deutsche Fußball-Nationalmannschaft 1957–1967</i></p> |
| <p>15:30 Uhr</p> | <p>Kaffeepause – Besuch der Ausstellung</p> | <p>18:00 Uhr</p> | <p>Fragen Sie die Experten!
Alles zum Thema „Herz“</p> |

Rahmenprogramm:

- | | |
|---|--|
| <p>Mediterrane Küche life
<i>Gerald Büchner</i>
<i>Küchenchef, Rothenburg</i>
<i>Deutsche Herzstiftung</i></p> <p>Reanimation: Wie mache ich es richtig?
Wie bediene ich den automatischen Defibrillator?
<i>Dr. Holger Wißwa und Mitarbeiter</i>
<i>Berufsfeuerwehr der Stadt Herne</i></p> <p>Herzerkrankungen und Sport: Praktische Übungen für Herz- und Gefäßkranke
<i>Matina Hilleke, Dr. Thomas Butz</i></p> | <p>AOK-Gesundheitsstraße
<i>Information zum Gesundheitswesen</i>
<i>Ernährungsberatung und Körperfettmessung</i>
<i>Ausstellung zum Fettgehalt in Lebensmitteln</i>
<i>Gesunde Kostproben</i>
<i>Bauchumfang, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung in Kooperation mit Sanitätshaus Laufer</i></p> <p>Begehbare Herzmodell
<i>Albrecht Franke Gruppe, Ottmannshausen</i></p> <p>Bücherstand zu aktuellen Themen der Herzgesundheit und Ernährung
<i>Michael Danco, Herdecker Bücherstube</i></p> |
|---|--|

20. März 2010

**Moderation:**

Vera Cordes, NDR-Fernsehen, Hamburg

Veranstalter:

AOK,
Kardiologie und Angiologie im Marienhospital Herne,
Medizinische Klinik II,
Deutsche Herzstiftung e. V.,
Berufsfeuerwehr der Stadt Herne

Ansprechpartner:

Herr Wilfried Menke
AOK | Hermann-Löns-Str. 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101



Tatort Muskel

10:00 - 11:30 Uhr

Ort: **Gewichtheberzentrum im Sportpark Eickel**

Thema:

Ausdauerförderung / Verbesserung der körperlichen Konstitution / Beseitigung von Dysbalancen in der Muskulatur / Einheitliche Funktionsgymnastik / Beseitigung von Fehlverhalten beim Sitzen-Gehen-Stehen für Frauen und Männer aller Altersgruppen.

Referent: Herr Schlicker

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 370379

Ansprechpartner: Herr Schlicker

Wir ernähren uns gesund

10:00 - 16:00 Uhr

Ort: **Kontakt- und Informationszentrum (KiZ)**

Schulstr. 67 | 44623 Herne

Thema:

Wir lernen die Ernährungspyramide kennen und kochen gemeinsam ein gesundes Menü

Zielgruppe: Menschen mit (geistigen) Behinderungen, max. 12 TeilnehmerInnen – telefonische Anmeldung im KiZ erwünscht!

Veranstalter: Kontakt- und Informationszentrum (KiZ)
Schulstr. 67 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Blome, Frau Abraham,
Tel. 02323 1480690

„Glücksmoment Schwein“ – Mini-Schweine als Therapie

14:30 Uhr

Ort: **Cafeteria des Str. Elisabeth-Stift**

Sodinger Str. 11 | 44623 Herne

Thema:

Tiertherapie gegen das Vergessen. Tiertherapie sorgt für Glücksmomente. Herr Daan Vermeulen stellt sein Konzept mit dem Therapieschwein Felix in Alteneinrichtungen vor.

Referent: Herr Daan Vermeulen

Veranstalter: St. Elisabeth-Stift
Sodinger Str. 11 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Heinemann, Frau Liß
Tel. 02323 175-346

Nordic Walking

15:00 - 16:00 Uhr

Ort: **Gysenberg Park (Eissporthalle)**

Thema:

Du hast Nordic Walking Stöcke und beherrschst aber die Nordic Walking Technik noch nicht oder du kannst Walken, suchst aber eine Gruppe zum Laufen oder du möchtest deine Walking / Nordic Walking Technik verbessern oder schulen, weil dein letzter Kurs schon etwas länger her ist, dann bist du samstags um 15:00 Uhr bei uns richtig.

Treffpunkt ist vor der Eissporthalle im Gysenberg Park.

Referent: Herr Keuchel

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne
Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel
Tel. 0176 24382571



Die Sponsoren

Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

AOK Westfalen-Lippe

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-0

BOGESTRA Bochum-Gelsenkirchener Straßenbahn AG

Universitätsstraße 58 | 44789 Bochum
Tel. 0234-30 30

Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02325 92960-0

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Wanne-Eickel

Geschäftsstelle: Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02323 969-500

Die Continentale

Bezirksdirektion Dobbeck GmbH

Mont-Cenis-Straße 266, 44627 Herne
Tel. 02323 96752-0

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

Altenhöfener Str. 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne, Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Familien- und Krankenpflege

Altenhöfener Straße 42-44 | 44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

H C R

An der Linde 41 | 44627 Herne
Tel. 02323 3893-11

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 | 44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Kosmetik-Car

Tanja Geitner, Kosmetikerin/Fußpflegerin

Hauptstraße 380 | 44649 Herne
Tel. 02325 6345444

Moritz-Apotheke

Hauptstraße 244 | 44649 Herne
Tel. 02325 98977

Naturheilpraxis

Birgit Schmidt, Heilpraktikerin

Vellwigstraße 25 | 44628 Herne
Tel. 02323 2290049

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Praxis für Physiotherapie

Maike Henke

Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne
Tel. 02325 35029

Praxis für Naturheilkunde

Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Ruhr-Apotheke

Hauptstraße 225 | 44649 Herne
Tel. 02325 73138

Sanitätshaus Laufer

Manteuffelstraße 7d | 44623 Herne
Telefon: 02323 50123

Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 99492-3

Signal Iduna IKK

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. 02323 592-0

Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

Kostenloser Fuß-Check

Montag - Freitag | 8:30 - 17:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Ort: Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH

Andreas Zänker | Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

Thema:

Während der Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Einschränkungen im Bewegungsapparat, Fußproblemen egal welcher Herkunft, z. B. Diabetiker, Rheumatiker, Kinder, Sportler usw. einen kostenloser Fuß-Check mit neuartigem 3D-Laserfußscanner und anschließende Beratung an.

Eine Terminvereinbarung ist unter der Tel. 02325 901218 erforderlich.

Veranstalter: Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH

Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

„Von Gummis, Pillen und Vertrauen“

Nach Vereinbarung

im St. Anna-Hospital oder in der Schule

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Herr Dr. Joachim Neuerburg beschreibt und diskutiert die Wirkungsweise und die Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie

Tel. 02325 986-2301

Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

„Die Angst vor dem ersten Mal - Vom falschen Bild unserer Sexualität“

Nach Vereinbarung

im St. Anna-Hospital oder in der Schule

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Herr Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg beschreibt ein unbefangenes und realistisches Bild unserer Sexualität, das frei von überhöhten Erwartungen und Gruppenzwängen ist. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Ansprechpartner: Sekretariat Gynäkologie

Tel. 02325 986-2301

Dr. Werner Hoffmann (Chefarzt):

„Zwischen Fast Food und Kartoffeln. Von falschen Diäten und richtiger Ernährung“

Nach Vereinbarung

im St. Anna-Hospital oder in der Schule

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Herr Dr. Werner Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren verschiedener Diätikuren und gibt Tipps zur richtigen Ernährung. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

Ansprechpartner: Sekretariat Medizinische Klinik 2

Tel. 02325 986 -2151

„Keine Angst vorm Onkel Doktor“

Nach Vereinbarung

Ort: St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab fünf Jahren. Wegen der großen Nachfrage können nur Kindergärten aus Wanne berücksichtigt werden.

Ansprechpartner: Sekretariat Pflegedienstleistung

Tel. 02325 986-2380

Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken

Nach Vereinbarung

Ort: Anna-Vita, St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Schulklassen nach Terminvereinbarung (ab 10. Klasse), praktische Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Ansprechpartnerin: Frau Urban | Tel. 02325 986 2450

Medienausstellung „Gesundheit hat Gewicht“

15. - 27. März 2010 | während der Öffnungszeiten

Ort: Hauptbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Hauptbibliothek Wanne

Wanner Str. 21 | 44649 Herne

Thema:

Die Stadtbibliothek präsentiert eine Vielfalt von Büchern und anderen Medien zu den unterschiedlichsten Gesundheitsaspekten. Im Blickpunkt steht u. a. auch das Thema Depression.

Ansprechpartnerinnen: Frau Anlauf | Tel. 02323 16-2791

Frau Hammer | Tel. 02323 16-3442

Fit in den Frühling

15. - 19. März 2010 | 9:00 - 15:00 Uhr

Ort: Signal Iduna IKK, Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Der Winter ist vorbei, doch deftiges Essen und zu wenig Bewegung haben ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen? Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie jetzt wieder fit für den Frühling.

Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die MitarbeiterInnen der Signal Iduna IKK Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors. Besuchen Sie uns und

- lassen sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen
- testen Sie verschiedene Gymnastikgeräte in unserem Fitness-Parcours
- lernen Sie unser Kursprogramm kennen
- erhalten Sie eine frühlingshafte Überraschung.

Ansprechpartner: Regionaldirektion Herne / Castrop-Rauxel

Tel. 02323 9520-0

Sehtest mit Wellenfrontanalyse

Montag - Freitag | 9:00 - 18:30 Uhr

Samstag 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Haus der Optik

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

Thema:

Sehtest mit der modernsten Technik.

Ansprechpartner: Haus der Optik, Overhofstr. 4 a

44649 Herne | Tel. 02325 77041

Präventionswoche

15. - 19. März 2010 | zu den Öffnungszeiten

Ort: Barmer GEK

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Vorstellung der gesamten Präventionspalette wie Kurse, Gesund – Aktiv – Wochen, Vorsorgeuntersuchungen.

Ansprechpartner: Barmer GEK, Freiligrathstr. 19

44623 Herne | Tel. 018500 826496

Ernährungsberatung

15. März 2010 | 17. März 2010 | 19. März 2010

Nach gezielter telefonischer Vereinbarung

Ort: Barmer GEK

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Referentin: Frau Pidt-Malchus

Ansprechpartner: Barmer GEK, Freiligrathstr. 19

44623 Herne | Tel. 018500 826496

Rentenberatung

16. März 2010 | 18. März 2010

Nach gezielter telefonischer Vereinbarung

Ort: Barmer GEK

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Referent: Herr Schlamann

Ansprechpartner: Barmer GEK, Freiligrathstr. 19

44623 Herne | Tel. 018500 826496



„Rund und knackig, saftig und frisch gehört auf jeden Tisch“

Dienstag, 16. März 2010 | 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Eickel, Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne

Thema:

Ein wichtiger Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit ist die gesunde Ernährung. Im Rahmen des Familienzentrums bieten wir für Eltern einen Informationsnachmittag mit Frau Rustmann vom Treffpunkt Ernährung und Gesundheit an. Durch theoretische und praktische Anregungen möchten wir Eltern für gesundes Essen sensibilisieren. Beispiele zeigen, dass Essen nicht immer nur fettig / süß sein muss.

Referentinnen: Frau Heinze, Frau Mullnick

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne | Tel. 02325 33549

Ansprechpartnerin: Frau Heinze

„Kleine Piraten auf dem Weg zu großen Taten“

Samstag, 20. März 2010 | 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule
Königstraße | 44651 Herne

Thema:

Im Rahmen des Familienzentrums Eickel bietet unsere Kita ein Vater-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren an. Auch Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Durch den Einsatz unterschiedlicher Turnmaterialien (Matten, Bänke, Kletterwand) sollen die Kinder ihren Körper bewusst wahrnehmen sowie Mut und Selbstvertrauen entwickeln und körperliche Grenzen erfahren. Sie erleben: Sport und Bewegung macht Spaß.

Referent: Herr Gößling

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne | Tel. 02325 33549

Ansprechpartnerin: Frau Heinze

„Sicher und gesund durch den Alltag – Erste Hilfe-Kurs für Vorschul- und Schulkinder“

15. & 17. März 2010 | 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Makita Kindertagesstätte e. V.
Düngelstr. 37 | 44623 Herne

Thema:

Die Kinder malen im Vorfeld Bilder zum Thema: „Unfall“. Über diese Bilder kommen die Kinder ins Gespräch und üben anschließend Pflaster zu kleben und einen Verband anzulegen. Des Weiteren erstellen sie einen Erste-Hilfe-Kasten.

Referent: Familienforum

Veranstalter: Makita Kindertagesstätte e. V.
Düngelstr. 37 | 44623 Herne | Tel. 02325 44228

Ansprechpartnerin: Frau Schubert

Sicher und gesund durch den Alltag – Erste Hilfe-Kurs für Eltern und MitarbeiterInnen

15. & 17. März 2010 | 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Makita Kindertagesstätte e. V.
Düngelstr. 37 | 44623 Herne

Thema:

Die Eltern und MitarbeiterInnen setzen sich an zwei Abenden mit dem Thema „Unfall“ auseinander. Dabei werden gezielte Verhaltensregeln mit Hilfe von Puppen geübt (Beatmung, Herzmassage) sowie Vorbeugemaßnahmen, damit die Unfallzahl reduziert werden kann.

Referentin: Frau Schlingermann

Veranstalter: Makita Kindertagesstätte e. V.
Düngelstr. 37 | 44623 Herne | Tel. 02325 44228

Ansprechpartnerin: Frau Schubert

„Vollwerternährung kann auch schmackhaft sein“

15. - 21. März 2010

Ort: Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:

Frau Scholz, Diplom – Oecotrophologin, informiert während der gesamten Gesundheitswoche in Elternveranstaltungen die Eltern über kindgerechte Vollwerternährung und kocht mit Erzieherinnen und Kindern vollwertige Gerichte und Snacks.

Referentin: Frau Scholz

Veranstalter: Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne | Tel. 02325 490645

Ansprechpartnerin: Frau Lechner

„Gesunde Ernährung für Kinder“

17. März 2010 | 19:30 Uhr

Ort: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Florastr. 22 | 44649 Herne

Thema:

Zielgruppe sind die Eltern, deren Kinder die Einrichtung besuchen, und Interessierte. An diesem Informationsabend über gesunde Ernährung werden z.B. folgende Fragen beantwortet: Was kann ich meinem Kind zum Frühstück mit in die Kita geben? Was ist ein sinnvoller Mittagssnack? Wie bereite ich unterschiedliche Dinge zu? Zum Ende der Veranstaltung können Kleinigkeiten probiert werden.

Referentin: Frau Scholz

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Florastr. 22 | 44649 Herne | Tel. 02325 795891

Ansprechpartnerin: Frau Krings

„Zahnpflege – Vorsorge statt Zahnschmerzen“

19. März 2010 | 9:30 Uhr

Ort: **Städt. Tageseinrichtung für Kinder**

Florastr. 22 | 44649 Herne

Thema:

Zielgruppe sind die Kinder der Einrichtung und deren Eltern. Die Zahnärztin putzt mit den Kindern die Zähne und gibt den Eltern Tipps und Informationen rund um das Thema Zahngesundheit.

Referentin: Frau Habricki-Putat, Zahnärztin

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder

Florastr. 22 | 44649 Herne | Tel. 02325 795891

Ansprechpartnerin: Frau Krings

„Vom Korn zum Brot“

16. März 2010 | 9:00 Uhr

Ort: **Städt. Tageseinrichtung für Kinder**

Hofstr. 6 | 44651 Herne

Thema:

Mit unseren Kindern wollen wir an diesem Tag Brot backen, dazu werden wir auch das Korn selbst mahlen und weiterverarbeiten.

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder

Hofstr. 6 | 44651 Herne | Tel. 02325 35147

Ansprechpartnerin: Frau Stratmann

Typisch SIGNAL IDUNA IKK:

gesund genießen!

Sie möchten sich gern gesünder ernähren und fragen sich, wie das im Alltag klappt? Mit praxisnahen Infos, Aktionen und Ernährungskursen zeigt die SIGNAL IDUNA IKK, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur schlank und fit, sondern auch Spaß macht.

Besuchen Sie uns in unserem Service-Center in der Bebelstr. 22, 44623 Herne oder rufen Sie uns an unter 02323.9520-0.



www.signal-iduna-ikk.de



„Pi-Pa-Purzelbaum“

15. März 2010 | 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: **Ev. Tagseinrichtung für Kinder, MOBILE**
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Eltern und Kinder im Vorschulalter turnen gemeinsam.

Ansprechpartnerin: Frau Scheffer-Linker

Veranstalter: Ev. Tagseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne | Tel. 02325 60225

Referentin: Frau Kinhöfer

„Raus aus dem Trubel – rein in die Ruhewelten“

15. - 19. März 2010 | 8:30 - 12:00 Uhr

Ort: **Ev. Tagseinrichtung für Kinder**
Ludwig-Steil-Str. 28 | 44625 Herne

Thema:

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Kinder der Einrichtung. Die Sporthalle wird in einen Erlebnis-, Ruhe- und Entspannungsbereich umgebaut. Die Kinder dürfen in Kleingruppen alle Stationen genießen, dabei Neues entdecken, duftende Öle einatmen, exotische Früchte probieren, sich gegenseitig massieren, Fußbäder ausprobieren usw. In einem kleinen Liegestuhl kann man seine Entspannungsreise dann mit einem leckeren Getränk ausklingen lassen.

Veranstalter: Ev. Tagseinrichtung für Kinder
Ludwig-Steil-Str. 28 | 44625 Herne | Tel. 02325 41474

Ansprechpartnerin: Frau Rosenstock, Frau Salih

„Auf Entdeckungsreise durch die Bewegungslandschaft“

15. - 21. März 2010 | 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: **Kath. Tagseinrichtung für Kinder**
Karlstr. 7 | 44649 Herne

Thema:

Die Natur bietet Kindern eine Menge an Bewegungserlebnissen, z. B. Pfützen zum Springen, Äste zum Schaukeln etc. Die Geräte- oder Bewegungslandschaft bietet die Möglichkeit, Anregungen aus der Natur in die Bewegungserziehung einfließen zu lassen.

Veranstalter: Kath. Tagseinrichtung für Kinder
Karlstr. 7 | 44649 Herne | Tel. 02325 73460

Ansprechpartnerin: Frau Kerski

„Wellnessoase für Kinder“

15. - 19. März 2010 | 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: **Städt. Kindertagsstätte „Zauberland“**
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Thema:

Ein Entspannungsangebot für die Kinder von 2 – 6 Jahren: Massagen, Wasserspiele, Fitnessdrinks, Fruchtspieße, Yoga, Traumreisen, Sandspiele, Duft-, Licht- und Klangerfahrungen, Vitalsnacks sowie Angebote und Spiele zum Körperwohlfinden.

Referentin: Frau Drowe, Frau Winkler

Veranstalter: Städt. Kindertagsstätte „Zauberland“
Ludwigstr. 12 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3630

Ansprechpartnerin: Frau Dieckmann

„Hip-Hop für Kids mit Bibi und Dee!“

15. - 19. März 2010 | 14:30 - 16:00 Uhr

Für Vorschulkinder und Hortis

Ort: **Kath. Tagseinrichtung für Kinder**
Karlstr. 7 | 44649 Herne

Thema:

Kinder sollen Rhythmen erkennen und diese in Bewegungen umsetzen.

Veranstalter: Kath. Tagseinrichtung für Kinder
Karlstr. 7 | 44649 Herne | Tel. 02325 73460

Ansprechpartnerin: Frau Weinert / Frau Neuhaus

„Zwergenolympiade“

16. März 2010 | 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: **Ev. Tagseinrichtung für Kinder, MOBILE**
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

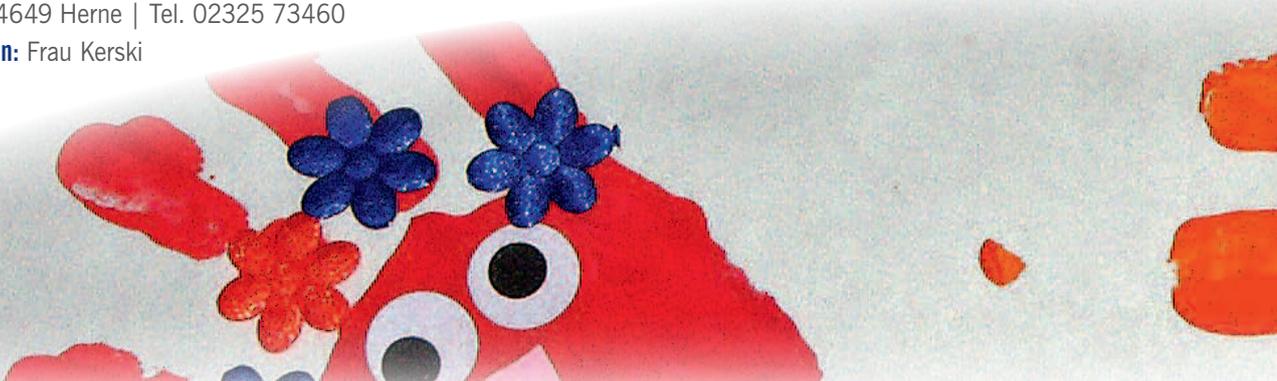
Thema:

Die Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren machen es den Großen nach! Verschiedene Disziplinen wie Springen, Werfen und Laufen werden absolviert. Im Anschluss daran gibt es eine Siegerehrung.

Referentin: Frau Kerger

Veranstalter: Ev. Tagseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne | Tel. 02325 60225

Ansprechpartnerin: Frau Osmani



„Wellness für alle“

16. März 2010 | 19:30 Uhr

Ort: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Pantrings Hof 4 a | 44628 Herne

Thema:
Wellness für Kinder und Erwachsene hautnah miterleben!
Tipps für Zuhause

Referentin: Das Team Pantrings Hof

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Pantrings Hof 4 a | 44628 Herne | Tel. 02323 83834

Ansprechpartner: Frau Domske

„Mit einem guten Frühstück fit durch den Tag“

17. März 2010 | 9:30 Uhr

Ort: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Hofstr. 6 | 44651 Herne

Thema:
Wir bereiten mit den Kindern ein Frühstücksbuffet zu, zu dem auch das am Vortag selbstgebackene Brot gehört.

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Hofstr. 6 | 44651 Herne | Tel. 02325 35147

Ansprechpartnerin: Frau Stratmann

„Bilderbuchkino: Ein Dino zeigt Gefühle“

17. März 2010 | 14:30 Uhr

Ort: Ev. Tageseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:
Die Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren sollen Kino einmal anders erleben. An diesem Nachmittag wollen wir mit den Kindern über die Bilder in Bewegung kommen.

Referentin: Frau Osmani

Veranstalter: Ev. Tageseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne | Tel. 02325 60225

Ansprechpartnerin: Frau Osmani

„Unsere Kinder brauchen gutes Essen“

17. März 2010 | 20:00 Uhr

Ort: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Hofstr. 6 | 44651 Herne

Thema:
Informationsabend für die Eltern der Kinder unserer Tageseinrichtung mit einer Ernährungsberaterin.

Referentin: Frau Wroblewski, Ernährungsberaterin

Veranstalter: Städt. Tageseinrichtung für Kinder
Hofstr. 6 | 44651 Herne | Tel. 02325 35147

Ansprechpartnerin: Frau Stratmann

„Kuscheltier komm' tanz mit mir“

18. März 2010 | 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Ev. Tageseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:
Kinder im Alter von 1 – 3 Jahren bringen Kuscheltiere mit. Eine kleine Geschichte aus der Erlebniswelt der Kinder wird erzählt. Die ausgewählte Musik dazu gibt den Kindern Zeit, das Gehörte aufzunehmen und in Bewegung und Spiel umzusetzen.

Referentin: Frau Jablonski, Frau Di Giovine

Veranstalter: Ev. Tageseinrichtung für Kinder, MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne | Tel. 02325 60225

Ansprechpartnerin: Frau Scheffer-Linker

„Gesund sein fängt bei der Ernährung an“

18. März 2010 | 14:30 - 16:00 Uhr

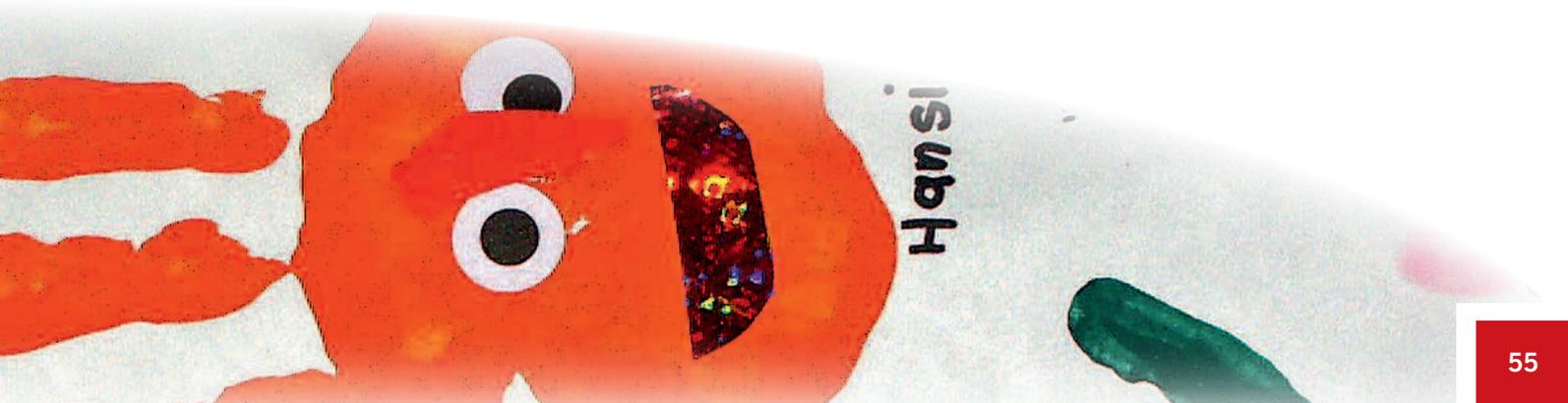
Ort: Kath. Tageseinrichtung für Kinder
Karlstr. 7 | 44649 Herne

Thema:
In Zusammenarbeit mit der Diätassistentin Frau Löbbert vom St. Anna-Krankenhaus bieten wir für die Eltern der Kindertagesstätte einen Infonachmittag zum Thema „Gesunde Ernährung“ an.

Ansprechpartnerin: Frau Kerski

Veranstalter: Kath. Tageseinrichtung für Kinder
Karlstr. 7 | 44649 Herne | Tel. 02325 73460

Referentin: Frau Löbbert



„Belastung wiegt schwer – Wege zu einem leichteren Leben“

16. März 2010 | 19:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Baukau, Städt. Kinderagsstätte
Kaiserstr. 72 | in Kooperation mit der städt. Kindertagesstätte
Lackmanns Hof | 44629 Herne

Thema:

Kennenlernen und Erleben verschiedener Möglichkeiten von Entspannungs- und Stressabbau für Erwachsene im Sozialraum Baukau und alle sonstigen Interessierten. Bequeme Kleidung ist angebracht, dicke Socken sind mitzubringen!

Teilnehmerzahl: 15

Referentin: Frau Balkhaus

Veranstalter: Familienzentrum Baukau, Städt. Kinderagsstätte
Kaiserstr. 72 | in Kooperation mit der städt. Kindertagesstätte
Lackmanns Hof | 44629 Herne | Tel. 02323 16-3630

Ansprechpartnerin: Frau Febra | Tel. 02323 923094
Frau Stellingner | Tel. 02323 230465

„Gesundes Frühstück – der richtige Start in den Tag“

17. März 2010 | 9:30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Joseph, Kindertageseinrichtung
Agnesstr. 6 | 44652 Herne

Thema:

An diesem Tag möchten wir die Wichtigkeit der gesunden und bewussten Ernährung in besonderer Atmosphäre aufgreifen. Dabei soll insbesondere das Ernährungsbewusstsein geweckt und gefördert werden. Auch die Freude und der Genuss am gesunden Essen soll verstärkt werden.

Die Veranstaltung richtet sich an Kindergartenkinder und Eltern der Einrichtung sowie an interessierte Eltern und Kinder, die nicht die Kindertageseinrichtung besuchen.

Anmeldeschluss ist der 22. Februar 2010

Veranstalter: Familienzentrum St. Joseph, Kindertageseinrichtung
Agnesstr. 6 | 44652 Herne, | Tel. 02325 77969

Ansprechpartner: Frau Matthoff, Frau Schulte



Praxis für Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Wärme- und Kältebehandlung
- Schlingentischtherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie
- Rückenschule
- Manuelle Therapie

Maike Henke

Staatl. geprüfte Physiotherapeutin

**Hauptstraße 1 – 5
44651 Herne
Tel. 02325 – 3 50 29**



.....
**„Schnupperstunde Kinderrückenschule:
 Mach dich fit mit Fritz Munter“**

18. März 2010 | 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Löwenzahn, Integrative Tageseinrichtung für Kinder der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH
 Grabenstr. 1 | 44625 Herne

Thema:

Die Schnupperstunde richtet sich an Eltern mit ihren Kindern im Vor- und Grundschulalter (ca. 4 – 8 Jahre). Sie beinhaltet eine kindgerechte Einführung in die Kinderrückenschule. Wir wollen uns unseren Rücken und Körper bewusst machen, erlernen durch spielerische und praktische Übungen rückengerechte Bewegungsmuster, die anschließend auch in den Familienalltag integriert werden können.

Die Schnupperstunde findet unter der Leitung von Frau Spielmann, Motopädin des Familienzentrums, statt.

Wir bitten um verbindliche telefonische Anmeldung unter der Telefonnummer: 02325 910166 mit Angabe des Alters Ihres Kindes.

Referentin: Frau Spielmann

Veranstalter: Familienzentrum Löwenzahn, Integrative Tageseinrichtung für Kinder der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH
 Grabenstr. 1 | 44625 Herne | Tel. 02325 63630

Ansprechpartnerin: Frau Spielmann

Kostenloser Fuß-Check mit neuartigem 3-D-Laserscanner

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Ihnen vom 15. - 20. März 2010 einen

KOSTENLOSEN Fuß-Check mit neuester Technik und anschließender Beratung an.

Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch über Ihre Fußsituation. Dabei wollen wir verstehen, unter welchen Bedingungen Probleme auftreten (z. B. Sport, Beruf, Alltagssituation). Dann werden Ihre Füße abgetastet und Problemzonen markiert. Je nachdem welches Problem vorliegt, werden Ihre Füße mit der Markierung gescannt, also dreidimensional digital abgebildet. Anschließend beraten wir Sie individuell. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!



**Orthopädie
 Schuh und Technik
 GmbH A. Zänker**

**Herzogstr. 7 - 9, 44651 Herne
 Telefon: 02325 - 901214**



Geeignet für:

- Sportler
 - Diabetiker
 - Kinder
 - Rheumatiker
 - ältere Menschen
 - Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- ... alle!**

Öffnungszeiten:

**Mo. - Fr. 8.30 - 13.00 h u. 15.00 - 18.00 h
 Sa. 10.00 - 14.00 h**

„Selbstbehauptung für Kinder im Grundschulalter“

15. - 21. März 2010

Ort: Schule an der Ohmstraße,
Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Ohmstr. 2 | 44629 Herne

Thema:

Spielerische und kindgerechte Selbstbehauptung für Kinder im Vorschulalter. Das Motto der Veranstaltung ist: Notwehr ist erlaubt!

Inhalte: Körpersprache, „klare Worte“, Spiele zur Selbstbehauptung, die Kunst zu fallen, Verteidigungstechniken.

Referent: Herr Sascha Schmidt, Sportschule Bushido, Judoclub
Leipnizstr. 44 | 44629 Herne

Veranstalter: Schule an der Ohmstraße, Städt. Gemeinschaftsgrundschule | Ohmstr. 2 | 44629 Herne
Tel. 02323 230208

Ansprechpartner: Herr Schramm

„Gesund, fit und fair!“

15. - 21. März 2010 | 10:00 - 11.30 Uhr

Ort: Grundschule Langforthstraße
Jürgens Hof 67 | 44628 Herne

Thema:

Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und soziale Kompetenz sind die Grundlagen für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder.

Veranstalter: Grundschule Langforthstraße
Jürgens Hof 67 | 44628 Herne | Tel. 02323 83835

Ansprechpartnerin: Frau Wiehagen-Ikemann

„Ernährung und Fitness“

15. März 2010 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne
Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung und erfolgreiche und positive Lebensgestaltung (evtl. Essstörungen).

Referent: Herr Dr. Hoffmann, St. Anna-Hospital Herne

Ansprechpartner: Herr Lewicki

„Sexualität des Menschen“

15. März 2010 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne
Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über die Entwicklung, die Pubertät, über Verhütung und AIDS!

Referentin: Frau Fritz, Frauenärztin

Ansprechpartner: Herr Lewicki

„Der Schatz des Qutzalquat!“

15. März 2010 | 9:00 - 13:30 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule
Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Thema:

Der Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule organisiert ein sportliches Abenteuer für Schüler der Grundschule Eickeler Park. Hierbei stehen Mut und Teamarbeit im Mittelpunkt.

Referent: Herr Scholz

Veranstalter: Gustav-Adolf-Schule, Edmund-Weber-Str. 127
44651 Herne | Tel. 02325 33475

Ansprechpartner: Herr Scholz

Gesundes Frühstück

15. März 2010

Während der Unterrichtszeit für alle Schülerinnen und Schüler

Ort: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstr. 88 | 44649 Herne

Veranstalter: Städt. Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstr. 88 | 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Ansprechpartnerin: Frau Nutt-Winter

„Sucht(verhalten) – falscher Weg“

15. März 2010 | ganztägig

Diese Veranstaltungen richten sich an alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9 des Gymnasiums Wanne

Ort: Gymnasium Wanne
Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-3245

Thema:

Die Veranstaltung informiert über Drogen, Alkohol (Koma-Saufen), Nikotin und Magersucht (Ess-Störung).

Ansprechpartner: Herr Lewicki

„Fit mit Impuls“

16. März 2010 | 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Thema:

In Zusammenarbeit mit dem Jugend-Fitness-Club der Gustav-Adolf-Schule wird ein aktueller Fitness-Trend in der Sporthalle der Gustav-Adolf-Schule praktisch vorgestellt.

Referent: Frau Wandt, Herr Scholz

Veranstalter: Gustav-Adolf-Schule, Edmund-Weber-Str. 127
44651 Herne | Tel. 02325 33475

Ansprechpartner: Herr Scholz

„Gesundheitstag für Senioren“

18. März 2010 | 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Thema:

Sporthelfer des Jugend-Fitness-Clubs der Gustav-Adolf-Schule organisieren einen Gesundheitstag für Senioren. Theorie und Praxis zum Themenbereich „Körpergewicht – Ernährung und Bewegung“.

Referent: Herr Scholz

Veranstalter: Gustav-Adolf-Schule, Edmund-Weber-Str. 127
44651 Herne | Tel. 02325 33475

Ansprechpartner: Herr Scholz

Projekt Baby!

17. - 19. März 2010

Ort: Melanchthon-Hauptschule

Melanchthonstr. 15 | 44649 Herne

Thema:

Das Projekt-Team bringt für das Rollenspiel unter Realbedingungen 10 computergesteuerte Babypuppen mit, die von den Jungen und Mädchen ab 14 Jahren in den normalen Alltag integriert werden sollen. Diese Babypuppen fordern ihren Eltern auf Zeit alles das ab, was Babys nun mal brauchen, da sie die realen Bedürfnisse eines Säuglings simulieren. Dabei werden die eigenen Ressourcen und Grenzen getestet.

Referenten: Herr Egon Heinze, Frau Kathrin Schinski,
Projekt Baby, Welle e. V., Rellinghauser Str. 100, 45128 Essen

Veranstalter: Melanchthon-Hauptschule
Melanchthonstr. 15 | 44649 Herne | Tel. 02325 52431

Ansprechpartner: Frau Jeniffer Burglin, Schulsozialarbeiterin

Sport-Spiel-Spaß für Kinder und Eltern

18. März 2010 | 15:00 - 16:00 Uhr

**Ort: Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule
an der Claudiusstraße**

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne

Thema:

Kinder und Eltern sollen die Möglichkeit bekommen, gemeinsam in der Turnhalle eine Sportstunde zu erleben, die ihnen Spaß bereitet und die gemeinsame Bewegungsfreude weckt.

Veranstalter: Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule
an der Claudiusstraße

Claudiusstr. 88, 44649 Herne | Tel. 02325 791092

Ansprechpartnerinnen: Frau Pawelzyk, Frau Kazakis

„Moderner 5-Kampf am Pantrings Hof“

18. März 2010 | ab 10:00 Uhr

Ort: Grundschule Pantrings Hof

Eberhardt-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

Thema:

Die Kinder und Eltern der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher sind eingeladen, einen abgewandten modernen 5-Kampf zu erproben, der ursprünglich aus den Disziplinen Fechten – Schießen – Reiten – Schwimmen – Laufen besteht. Genutzt werden dazu der Schulhof, der Sportplatz, die Schwimmhalle sowie das Gebäude rund um die Schule.

Veranstalter: Grundschule Pantrings Hof
Eberhardt-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne
Tel. 02323 83833

Ansprechpartnerin: Frau Thiel

„Judo“

17. März 2010 | 8:00 - 13:15 Uhr

**Ort: Schule an der Königstraße,
Städt. Gemeinschaftsgrundschule**

Königstr. 27 | 44651 Herne

Thema: Judo für Kinder der 1. – 4. Grundschulklassen der
Grundschule Königstraße

Referent: DSC Wanne-Eickel, Judo e. V.,

Veranstalter: Schule an der Königstraße, Städt. Gemeinschafts-
grundschule, Königstr. 27 | 44651 Herne
Tel. 02325 34400

Ansprechpartner: Frau Missalla

Die Veranstalter

Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne,
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

Die Mitveranstalter

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

Anna Vita, St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

**AOK Westfalen-Lippe
Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne
Vertriebsgebiet Herne**
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

**Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im
Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen**
c/o Herr Wolfgang Friebe | Molenweg 7
44629 Herne | Tel. 02323 80251
c/o Herr Klaus Hackfort | Kronprinzenstraße 55
44623 Herne | Tel. 02323 43091

ASB – Regionalverband Herne/Gelsenkirchen e. V.
Siepenstr. 12 a | 44623 Herne
Tel. 02323 147590

AWO Arbeiterwohlfahrt – Unterbezirk Ruhr-Mitte
Else-Drenseck-Seniorenzentrum | Am Katzenbuckel 40 – 44
44628 Herne | Tel. 02323 3810

AWO Arbeiterwohlfahrt – Unterbezirk Ruhr-Mitte
Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum | Kronenstr. 6
44625 Herne | Tel. 02323 96780

**Ausschuss für den Schulsport
Fachbereich Öffentliche Ordnung und
Sport der Stadt Herne**
Auf dem Stennert 9 | 44627 Herne
Tel. 02323 16-4258

Barmer GEK
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne
Tel. 018500 826496

Continental Dobbeck GmbH
Mont-Cenis-Str. 266 | 44627 Herne

Convita-Apotheke
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542

**Deutscher Diabetikerbund
Herner Diabetes-Schulungszentrum**
c/o Dr. med. Manfred Plum
Hauptstraße 191 | 44652 Herne
Tel. 02325 73850

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wanne-Eickel e.V.**
Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02324 969-411

**Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne
Castrop-Rauxel gGmbH**
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Fitnessinsel Herne
Herr Krickhahn
Roonstr. 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 2290919

**Fünf Wände Wohnkonzept GmbH
Pflegebüro Bahrenberg Herne**
Breddestr. 10 | 44623 Herne
Tel. 02323 1910389

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e.V.
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 9084035

**Gesellschaft zur Förderung
der Integrationsarbeit in Herne**
Horsthauser Str. 171 | 44628 Herne
Tel. 02323 16-3754

Haus der Optik
Overhofstraße 4 a | 44649 Herne

Heilpraktikerin Sevin Kaya
Magdeburger Str. 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Herner Diabetes-Schulungszentrum
c/o Dr. med. Cintosun
Heinrichstr. 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 53025

Herner Diabetes-Schulungszentrum
c/o Dr. med. Grüneberg
Hauptstr. 375 | 44653 Herne
Tel. 02323 53025

**Herner Netzwerk für Wohnungslose
und chronisch abhängigkeiterkrankte Menschen**
Heyermanns Hof 6 | 44653 Herne
Tel. 02323 147850

**Jugendförderung der Stadt Herne
Der Heisterkamp**
Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Jugendförderung der Stadt Herne „Pluto“
Team Wanne | Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne
Tel. 02325 655657

Jugendförderung der Stadt Herne „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292 | 44627 Herne
Tel. 02323 61428

**Jugendförderung der Stadt Herne
Jugendtreff „Am Freibad“**
Am Freibad 30 | 44649 Herne
Tel. 02325 50621

karana Yoga-Center
Heinrichstr. 19, 44623 Herne
Tel. 02323 399151

Knappschaft Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 149678

Kontakt- und Informationszentrum Wittekindshof

Schulstraße 67 | 44623 Herne
Tel. 02323 1480690

meta-com

Frau Levenig | Röhlinghauser Sr. 19
44651 Herne | Tel. 02323 1727290

Frau Dr. Mitschka

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 50747

Naturheilpraxis

M. Scheunemann

Bahnhofstr. 7 a | 55623 Herne
Tel. 02323 2072972

Naturheilpraxis Börning

Frau Schmidt

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne
Tel. 02323 2290049

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Paracelsus-Apotheke

Dr. Robert Sibbel | Gerichtsstraße 8,
44649 Herne | Tel. 02325 71727

PhysioZentrum Theil

Gerichtsstr. 3 | 44649 Herne
Tel. 02325 63384

RAA Herne

Amtmann-Winter-Str. 1, 44649 Herne,
Tel. 02323 16-3753

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 592-131

Kindergärten

Stephanus Kindergarten

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Kath. Kindergarten St. Joseph

Agnesstr. 6 | 44652 Herne

Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Familienzentrum Baukau:

Städt. Tageseinrichtung f. Kinder

Kaiserstr. 72 | 44629 Herne

Städt. Tageseinrichtung Lackmanns Hof

44629 Herne

Familienzentrum Löwenzahn

Integrative Tageseinrichtung für

Kinder der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH

Grabenstr. 1 | 44625 Herne

Ev. Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Str. 8 a | 44651 Herne

Städt. Tageseinrichtung für Kinder

Florastr. 22 | 44649 Herne

Städt. Tageseinrichtung für Kinder

Hofstr. 6 | 44651 Herne

Städt. Tageseinrichtung für Kinder

Pantrings Hof 4 a | 44628 Herne

Städt. Kindertagesstätte „Zauberland“

Ludwigstr. 12 | 44649 Herne

Kath. Tageseinrichtung für Kinder

Karlstr. 7 | 44649 Herne

Ev. Tageseinrichtung für Kinder „Mobile“

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Makita Kindertagesstätte e.V.

Düngelstraße 37 | 44623 Herne

Schulen

Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne

Grundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

Grundschule an der Königstraße

Königstr. 27 | 44651 Herne

Grundschule Langforthstraße

Jürgens Hof 67 | 44628 Herne

Grundschule Pantrings Hof

Eberhardt-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

Ganztagsbetreuung der Städt. Grundschule

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Hauptschule Gustav-Adolf

Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne

Melanchthon-Hauptschule

Melanchthonstr. 15 | 44649 Herne

Selbsthilfegruppen

Schlaganfallpatienten und deren Angehörige

Aneurysma-Selbsthilfegruppe

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Guttempler Eickel

DVMB

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Hepatitis Herne

Anonyme Alkoholiker

Diakonisches Werk, Suchtgruppe

NUR - Neuro-Urologische Selbsthilfegruppe

Seniorenwohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 99492-3

Signal Iduna IKK

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Stadt Herne, Berufsfeuerwehr

Postfach 10 18 21 | 44621 Herne
Tel. 02323 16-0

Stadt Herne, Hauptbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-0

Stadt Herne, Hauptbibliothek Wanne

Wanner Str. 21 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-0

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BÜZ der Stadt Herne)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

Stadtsportbund Herne e. V.

LandesSportBund NRW,

Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098

Stiftung Katholisches Krankenhaus

Marienhospital Herne

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Stiftung Katholisches Krankenhaus

Marienhospital Herne

Staatlich anerkannte Krankenpflegeschule

Altenpflegefachseminar, Klinik II

Widumer Str. 8 | 44627 Herne
Tel. 02323 499-2632

St. Elisabeth-Stift

Sodinger Str. 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 175346

St. Marien-Hospital Eickel

Klinik f. Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Tel. 02325 374-0

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

TTC Ruhrstadt Herne

c/o Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Tel. 0176 24382571

TV Röhlinghausen 1883 e.V.

Postfach 240 112 | 44641 Herne

Tel. 02325 36034

VHS Herne, Haus am Grünen Ring

Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

Tel. 02323 967832

Impressum

Herausgeber:

Stadt Herne | Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung und Redaktion:

Annemarie Schnigge / Simone Sowe

Fachbereich Gesundheit | Abteilung 43/5

Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung

v.i.S.d.P.:

Dr. phil. Alexander Brandenburg

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Telefon: 02323 164570

www.gesundheit-in-herne.de

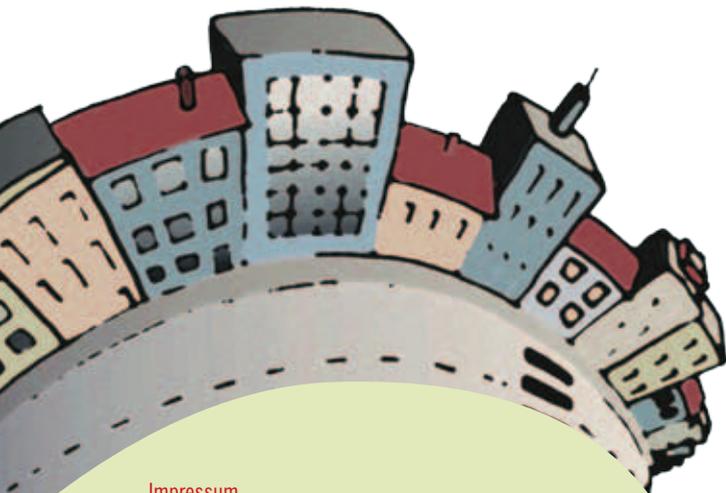
alexander.brandenburg@herne.de

Gestaltung | Illustration:

EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com

Auflage:

5.000 Exemplare



Kompetenz aus einer Hand



125 Jahre
mit Kompetenz menschlich!

Wir verbinden universitäre Spitzenmedizin mit menschliche Nähe

Marienhospital Herne - Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

18 Fachabteilungen bieten ein breites diagnostisches und therapeutisches Spektrum und behandeln mehr als 85% aller Krankheitsbilder.

Klinik Mitte, Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Klinik Börnig, Widumer Straße 8, 44627 Herne
Telefon: 02323 499-0

MVZ - Medizinisches Versorgungszentrum

Der Schwerpunkt dieser ambulanten, fachärztlichen Einrichtung an der Klinik Mitte ist die onkologische und internistische sowie die ambulante angiologisch-phlebologische Versorgung von Patienten - als Bindeglied zwischen hausärztlicher und stationärer Behandlung.

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 02323 499-1970
Münsterplatz 3, 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 63821-0

Wir bilden aus und fördern Kompetenz im Gesundheitswesen

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe

150 Ausbildungsplätze ermöglichen jungen Menschen die Qualifikation als Gesundheits- und Krankenpflegerin/-pfleger und Altenpflegerin /-pfleger.

Widumer Straße 8, 44627 Herne
Telefon: 02323 499-2630

Bildungswerk Marienhospital e. V.

Unsere Seminare und Kurse bieten ein vielfältiges Angebot an Fort- und Weiterbildungen, nicht nur aus dem Gesundheitsbereich.

Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Telefon: 02323 499-1920

Wir ermöglichen einen menschenwürdigen Abschied

Lukas-Hospiz Herne

Das Hospiz auf dem Gelände des Marienhospitals versteht das Sterben als Teil des Lebens. Es soll menschenwürdig, weitgehend beschwerdefrei, entscheidungs- und gestaltungsfähig ermöglicht werden.

Jean-Vogel-Straße 43, 44625 Herne
Telefon: 02323 22971-11

Wir bieten Therapie und Rehabilitation

The-Ma GmbH & Co. KG - das Therapiezentrum Marienhospital

Die moderne ambulante Praxis für Physiotherapie und physikalische Therapie wird im stationären Bereich durch die Logopädie und die Ergotherapie ergänzt.

Klinik Mitte
Telefon: 02323 499-1430
Klinik Börnig
Telefon: 02323 499-2542

Wir fördern Lebensqualität im Alter

Seniorenzentrum St. Georg

Die zentrumsnahe Einrichtung besteht aus einem vollstationären Pflegebereich und einem Bereich mit Seniorenwohnungen. Sie bietet vielfältige Therapie- und Freizeitangebote und verfügt über diverse Tagesräume, eine Cafeteria, Kapelle und ein Schwimmbad.

Wörthstraße 11 – 17, 44629 Herne
Telefon: 02323 203-1

Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth-Stift

Das Leistungsspektrum dieser zentrumsnahen Einrichtung umfasst vollstationäre und Kurzzeitpflegeplätze, eine Demenzwohngruppe, ein vielfältiges Therapie- und Freizeitangebot sowie großzügige Tagesräume, eine Kapelle und eine Dachterrasse.

Sodinger Straße 11, 44623 Herne
Telefon: 02323 175-0

Seniorenwohnanlagen

Drei Seniorenwohnanlagen mit 534 Wohnungen, die eigens für ältere Menschen ausgerichtet sind, liegen zentrumsnah und bieten in unterschiedlicher Größe für Alleinstehende oder Paare hohen Wohnkomfort.

Altenhöfener Straße, Funkenbergstraße, Glockenstraße, Wörthstraße
Telefon: 02323 499-1218

Ambulante Dienste Marienhospital

Bei der häuslichen Pflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung stehen die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten stets im Vordergrund.

Düngelstraße 31, 44625 Herne (Mitte)
Telefon: 02323 499-1077
Gerichtsstraße 3, 44649 Herne (Wanne-Eickel)
Telefon: 02325 653065
Widumer Straße 8, 44627 Herne (Börnig)
Telefon: 02323 1463932

seit
1883



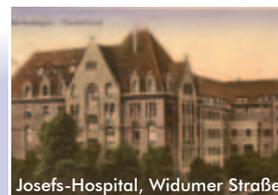
Marienhospital, Glockenstraße

seit
1905



St. Elisabeth-Stift, Haldenstraße

seit
1913



Josefs-Hospital, Widumer Straße

seit
1966



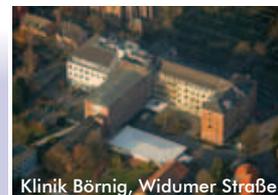
Marienhospital, Hölkeskampring

seit
1977



St. Georg, Wörthstraße

seit
1979



Klinik Börnig, Widumer Straße

seit
1999



St. Elisabeth-Stift, Sodinger Straße

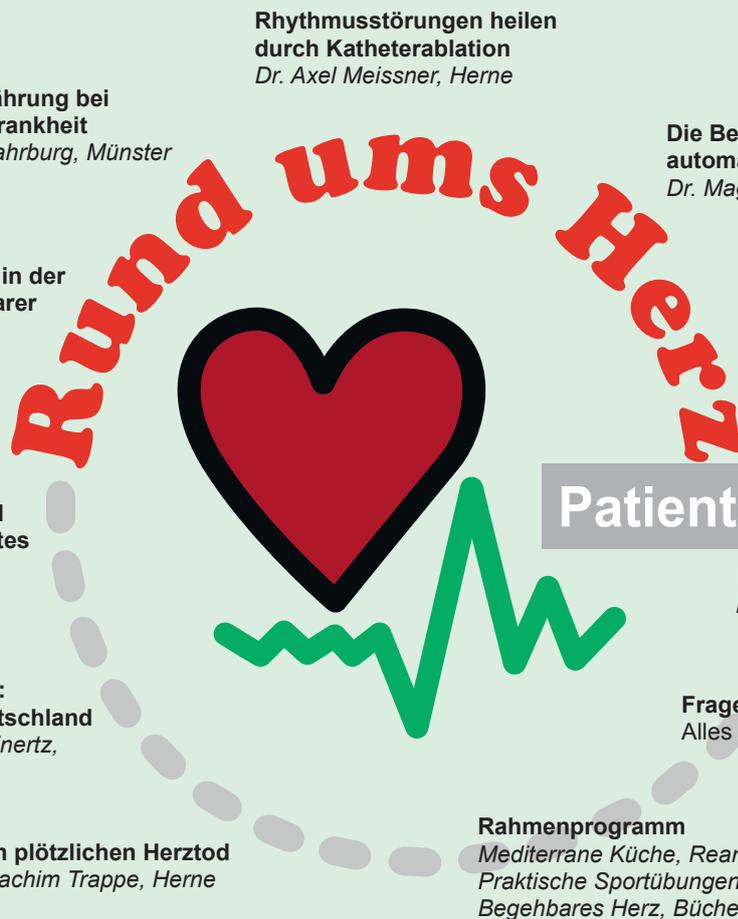
2009



Klinik Mitte, Hölkeskampring

Was gibt es Neues aus der Kardiologie?

Aktuelle Behandlungsmethoden bei Patienten mit Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen



Die richtige Ernährung bei koronarer Herzkrankheit
Prof. Dr. Ursel Wahrburg, Münster

Rhythmusstörungen heilen durch Katheterablation
Dr. Axel Meissner, Herne

Die Behandlung mit dem automatischen Defibrillator
Dr. Magnus Prull, Herne

Rolle der Herzchirurgie in der Behandlung von koronarer Herzkrankheit?
Prof. Dr. Jan Gummert, Bad Oeynhausen

Kardiologie und Sport
Ehrgäste: Erwin Kremers, Deutsche Fußball-Nationalmannschaft 1972-1974
Hans Tilkowski, Deutsche Fußball-Nationalmannschaft 1957-1967

Moderne Diagnostik und Therapie des Herzinfarktes
Dr. Gunnar Plehn, Herne

Patientenseminar

Moderation: Vera Cordes
NDR-Fernsehen, Hamburg

Herzinfarktstrategie 2010: Patientenversorgung in Deutschland
Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Deutsche Herzstiftung

Fragen Sie die Experten!
Alles zum Thema „Herz“

Herne gegen den plötzlichen Herztod
Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe, Herne

Rahmenprogramm
Mediterrane Küche, Reanimation
Praktische Sportübungen, Gesundheitsstraße, Begehbares Herz, Bücherstand

20. März 2010
14:00 - 19:00 Uhr
Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Schirmherr: Oberbürgermeister Horst Schiereck

