

Rollschuhe oder Rollator?

Gesundheit im Alter

18. Herner Gesundheitswoche

27. März - 02. April 2006



Gesunde Stadt Herne

www.gesundheit-in-herne.de

mit Unterstützung der

Herner Sparkasse

stadt herne

Zugegeben: **Unsere Energie ist manchmal nur zum Spaß da.**



Wir bringen Herne in Fahrt. Ob Kino, Kirmes und Kultur, Sport oder Freizeit – wir sind gleichermaßen moderner Dienstleister, Arbeitgeber, Investor und Sponsorpartner zur Förderung vielfältiger Initiativen in Herne.

Denn ein deutliches Mehr an Lebensqualität macht auch uns mehr Spaß ...



18. Herner Gesundheitswoche

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste!



Rollator oder Rollschuhe - so lautet das Motto der 18. Herner Gesundheitswoche. Damit werden vermeintlich zwei Perspektiven gegenübergestellt: Entweder führen wir ein Leben im Alter mit vielen Handicaps oder aber wir fühlen uns „fit wie ein Turnschuh“.

Doch gibt es nur diese zwei Seiten? Würden wir unser Leben schwarz/weiß malen, dann hätten wir entweder das Elend der „Matratzengruft“ im Pflegeheim oder aber den „Traum von der ewigen Jugend“ vor Augen. Die Werbung zeigt uns das Bild einer „60, na und!“-Generation - Seniorinnen und Senioren, die lachend durchs Leben gehen, Sport treiben, reisen, ihr Leben in vollen Zügen genießen. Pflegebedürftige, behinderte Menschen - oft auch in finanziellen Nöten und isoliert von der Gesellschaft - haben dort keinen Platz. Eine solche Isolation dürfen wir nicht zulassen, wir wollen sie aufbrechen. Denn zwischen den beiden Extremen „Rollator“ und „Rollschuh“ liegen für uns alle viele Möglichkeiten und Chancen.

In Herne haben wir uns zum Ziel gesetzt, eine Bürgerstadt zu sein. Das bedeutet nicht nur, dass wir die städtische Verwaltung bürgerfreundlich gestalten - nur als Beispiele nenne ich hier das Bürgertelefon, die Bürgerbüros in den Bezirken und das neue BÜRGERlokal in Wanne. „Bürgerstadt“ heißt auch, dass sich die Bürgerinnen und Bürger selbst engagieren und ihre Stadt Herne zu einem Ort machen, an dem es sich gut leben lässt, zu einem Ort der Integration und des lebendigen Miteinander. Dazu gehört zum Beispiel auch das Engagement für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Denn angesichts der leeren öffentlichen Kassen wird es ohne ehrenamtliche Tätigkeiten kaum mehr möglich sein, in den kommenden Jahren die großen

Herausforderungen - vor allem im Sozial- und Gesundheitsbereich - zu bewältigen.

Genau dieses Anliegen unterstützt auch die 18. Herner Gesundheitswoche. So werden neben zahlreichen Tipps zu Gesundheit und Pflege z. B. auch Hinweise gegeben, wie sich aktive Seniorinnen und Senioren für pflegebedürftige Menschen einsetzen können.

Wichtig aber ist auch das Miteinander der Generationen. Frei nach dem Motto „Einer für alle und alle für Einen“ könnte modernes Engagement heute heißen: „Jung für Alt und Alt für Jung“.

Die Herner Gesundheitswoche widmet sich in diesem Jahr also der sehr grundsätzlichen Frage, wie wir auch in schwierigen Lebenssituationen unsere persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten neu entdecken und entwickeln, um mögliche Chancen für ein schöneres und gesunderes Leben zu entdecken - und das in jedem Alter.

Der Erfolg der „Herner Gesundheitswoche“ beruht auf der bewährten Zusammenarbeit vieler verschiedener Einrichtungen, Verbände, Organisationen, Institutionen, politischer Gremien und Fachbereiche unserer Stadt. Ich danke allen Beteiligten, die sich einbringen, sowie den Förderern der diesjährigen Veranstaltungsreihe. Der 18. Herner Gesundheitswoche wünsche ich einen erfolgreichen Verlauf und den sicherlich zahlreichen Besucherinnen und Besuchern informative und aktive Tage und gute Unterhaltung!

Ihr

Horst Schiereck



Große K(l)asse 2005. Beste Aussichten 2006.

Die **DAK**-Erfolgsbilanz

2005: unsere Erfolge

- Marktführer bei qualitätsgesicherten Gesundheitsprogrammen
- Optimaler Zusatzschutz mit HanseMercur und hervorragendem Preis-Leistungs-Verhältnis
- Ausgezeichnete Testergebnisse
- Medizinische Hotline rund um die Uhr
- Attraktives Bonusprogramm
- Individuelle Vorsorge- und Präventionsangebote
- Gesundheitssport mit dem DLV
- Über 175.000 neue Kunden

2006: unsere Versprechen

- Stabile Preise bei bester Qualität
- Höchste Kundenzufriedenheit
- Noch mehr **dak-mehr-leistung**
- Neue Angebote für alle Lebensbereiche
- Persönliches Bonuskonto
- Neue Partnerschaften mit Ärzten, Apotheken und Krankenhäusern
- Neu für Arbeitgeber:
Entgeltfortzahlungsversicherung – größte Flexibilität bei günstigen Prämien

Mehr unter: www.dak.de

DAK Herne
Bahnhofstraße 15
44623 Herne
Tel. 02323-9480-0
Fax 02323-9480-19



dak-mehr-leistung

HanseMercur
Versicherungsgruppe



DAK

Unternehmen Leben

Inhalt

Übersicht Veranstaltungen

Montag	27.03.06	06
Dienstag	28.03.06	18
Mittwoch	29.03.06	30
Donnerstag	30.03.06	42
Freitag	31.03.06	50
Samstag	01.04.06	54

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne | Der Oberbürgermeister
Redaktion: Fachbereich Gesundheit | Abteilung 43/5a - Gesundheitsförderung & Gesundheitsplanung
v.i.S.d.P.: DR. phil. Alexander Brandenburg | Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323-16-4570 | www.gesundheit-in-herne.de | Alexander.Brandenburg@Herne.de
Gestaltung | Illustration: EignArt Dietmar Koch | d.koch@thatworks.de
Litho | Druck: Krug Lithographie | Herne | www.krug-litho.de
Auflage: 5.000 Exemplare

Mit Energie Werte schaffen



STEAG - The Power Company

STEAG Aktiengesellschaft
Heizkraftwerk Herne
Hertener Straße 16
44653 Herne

Telefon (02323) 202-0
Telefax (02323) 202-2206
Internet www.steag.de
E-Mail info@steag.de



Selbsthilfegruppen



Herner Selbsthilfegruppen zu Gast bei Karstadt

Zum zweiten Mal in der Herner Gesundheitswoche präsentieren sich Selbsthilfegruppen bei Karstadt.

Die gute Kooperation zwischen Selbsthilfe und dem Hause Karstadt wird fortgesetzt. Auf einer Sonderfläche in der 3. Etage sind in der gesamten Gesundheitswoche Vertreter von Selbsthilfegruppen anzutreffen. Bisher haben zugesagt: Deutsche Ilco e. V. (Künstlicher Darm- und Harnleiterausgang), Sozialverband VdK, Schlaganfall-Selbsthilfegruppe, Selbsthilfegruppe „Nicht Rauchen“, Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, Kreuzbund etc. Auch wird es eine Beratung für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz geben.

Das Karstadthaus wird themenbezogen in der Gesundheitswoche ein Fitness-Essen sowie Buchtitel über Gesundheit

und Ernährung anbieten. Der Zugang zur Sonderfläche ist auch für behinderte Menschen zu erreichen; für ein Behinderten-WC ist bei Karstadt gesorgt.

Das Ziel der Öffentlichkeitsarbeit besteht darin, das Prinzip der Selbsthilfe sowie die Arbeit der Selbsthilfegruppen in Herne bekannt zu machen.

Ansprechpartnerin:

Frau Gabriele Lau | Stadt Herne

Fachbereich Gesundheit | Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Telefon 02323-16 - 34 62

Infowoche der Selbsthilfegruppen bei Karstadt

Öffnungszeiten: 9.30 - 19.00 Uhr

Montag 27.03.06

11.00 - 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Nicht Rauchen“

12.00 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Restless legs“

Dienstag 28.03.06

14.00 - 18.00 Uhr

Diabetiker-Selbsthilfegruppe

14.00 - 18.00 Uhr

Deutsche Ilco (Künstlicher Darm- und Harnleiterausgang)

Mittwoch 29.03.06

10.00 - 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Nicht Rauchen“

10.00 - 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)

Donnerstag 30.03.06

10.00 - 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Nicht Rauchen“

10.00 - 17.00 Uhr

Autonomia GmbH – Wohngemeinschaften von Menschen mit Demenz

Freitag 31.03.06

12.00 - 19.00 Uhr

Autonomia GmbH – Wohngemeinschaften von Menschen mit Demenz

14.00 - 18.00 Uhr

Deutsche Ilco (Künstlicher Darm- und Harnleiterausgang)

14.00 - 18.00 Uhr

Sozialverband VdK

Samstag 01.04.06

10.00 - 17.00 Uhr

Autonomia GmbH – Wohngemeinschaften von Menschen mit Demenz

10.00 - 17.00 Uhr

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft | Gruppe Herne



Kindergärten besichtigen die Ambulanz

27.03.06 - 01.04.06 nach Vereinbarung

Ort:

St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Thema:

Kindergartenkinder im Alter zwischen 5 - 6 Jahren
besichtigen die Ambulanz des St. Anna Hospitals.

Referenten:

Mitarbeiter der Ambulanz

Veranstalter:

St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne
Telefon: 02325 - 986 23 80



Infowoche der Selbsthilfegruppen im St. Anna-Hospital

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Montag | 27.03.06

11.00 - 13.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Freitag | 31.03.06

10.00 - 13.00 Uhr

Deutscher Allergie- und Asthmabund

Montag 27 | März`06



Kontakt- und Informationszentrum

Schulstraße 67 · 44623 Herne

Informationen auch unter:

Tel.: 0178-28 08 462

Jetzt neu: ABW und KIZ in Herne!

Im Zuge der Regionalisierung ihrer Angebote bietet die Diakonische Stiftung Wittekindshof (DSW) nun auch in Herne **Ambulant Betreutes Wohnen (ABW)** für Menschen mit geistiger – oder Mehrfachbehinderung an. Im Vordergrund stehen das Leben in den „eigenen vier Wänden“, das Erschließen von Freizeit- und Lernaktivitäten sowie die Förderung der sozialen Kontaktaufnahme. Die Finanzierung des ABW übernimmt in der Regel der Landschaftsverband Westfalen-Lippe.

Das **Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)** Herne ist ein Treffpunkt für Frauen und Männer, die ambulant betreut in der eigenen Wohnung leben. Hier gibt es die Gelegenheit, Freizeit gemeinsam zu erleben, Probleme zu besprechen und an Gruppenangeboten teilzunehmen. Darüber hinaus soll es eine Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen, Angehörige, Freunde und Fachleute sein, die Fragen zum Leben mit Behinderungen oder zu speziellen Förder-, Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten haben.

Die Diakonische Stiftung Wittekindshof mit Hauptsitz in Bad Oeynhausen hat große Erfahrung und hohes Fachwissen in der Betreuung von Menschen mit geistiger Behinderung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen z. Zt. 2100 Menschen mit geistiger Behinderung in Ostwestfalen und im Kreis Borken.

ABW und KIZ bieten Unterstützung in den Bereichen:

- **Wohnumfeld & Mobilität**
- **Arbeit und Beschäftigung**
- **Behördenangelegenheiten**
- **Haushalt**
- **Freizeitgestaltung und Tagesstrukturierung**
- **Soziale Kontakte**
- **Krisenbewältigung**

Besuchen Sie uns ab 1. April 2006 in unserem Kontakt- und Informationszentrum KIZ. Wir beraten Sie gerne!

... schön zu leben!

 **Wittekindshof**
DAKONISCHE STIFTUNG

Wohnen ist Lebensqualität. In jedem Alter.



Die THS-Unternehmensgruppe steht aus Tradition für maßgeschneiderte Wohnkonzepte, umfangreiche Serviceleistungen und gezielte Beratungsgespräche. Unsere Sozialberatung unterstützt Sie bei allen Fragen und Schwierigkeiten rund um das Thema „Wohnen im Alter“. Sozialbetreuung ist nur eine von vielen Leistungen, die wir unseren Mietern anbieten. Unsere Sozialberaterin Elke Wiemers freut sich über Ihren Anruf.

- seit bereits 20 Jahren Wohnberatung für 60plus
- Wohnungsanpassungen und häusliche Hilfsmittel
- Finanzierungsberatung
- Vermittlung von Hilfsdiensten wie häuslicher Pflege, Haushaltshilfen, Notrufsystemen
- Hilfestellungen bei Anträgen auf Wohn- und Pflegegeld sowie Sozialhilfe
- Organisation von Nachbarschaftshilfen und Telefonketten
- Vermietung von Wohnungen mit und ohne WBS in allen Stadtteilen Gelsenkirchens

THS GmbH
Niederlassung Gelsenkirchen
Knappschaftsstraße 3
45886 Gelsenkirchen
Telefon 0209 17003-56
Fax 0209 17003-19
elke.wiemers@ths.de
www.ths.de

*Mehr Freude
am Wohnen!*

THS 
TREUHANDSTELLE GMBH

Montag 27 | März`06



Eröffnung der 18. Herner Gesundheitswoche

„Rollator oder Rollschuhe – Gesundheit im Alter“

11.00 - 12.00 Uhr

Ort:

St. Anna Hospital
annabiente / Restaurant
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Begrüßung:

Theo Freitag | Geschäftsführer der St. Vincenz Hospital gGmbH

Eröffnung:

Oberbürgermeister Horst Schiereck

Einführung:

Prof. Dr. med. Ludger Pientka:

„Erfolgreiches Altern – wo finde ich den Jungbrunnen?“

Praxis:

Volker Pukrop | „Gymnastik für Faule“

Musikalische Begleitung:

Trio Dissinger

Veranstalter:

Stadt Herne | Fachbereich Gesundheit

Abt. Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung





ACHTUNG! Diese Veranstaltung nur am Samstag | 25. März`06 „Wellnesstag im Gysenberg“

12.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Revierpark Gysenberg GmbH
Am Revierpark 40
44627 Herne

Thema:

Einen Tag lang etwas für den Körper tun, z. B. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Igelballmassage usw. Erfahrene Sport- und Bewegungsfachleute führen durch das Programm.

Veranstalter:

Revierpark Gysenberg GmbH
(Eine Anmeldung ist unter Tel. 02323 - 969 - 0 unbedingt erforderlich!)



Der Schatz des Quetzalquatl

09.00 - 13.00 Uhr

Ort:

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

Thema:

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

Referenten:

Herr Peter Scholz und Sporthelfer der Schule

Veranstalter | Info:

Gustav-Adolf-Schule
Peter Scholz
Edmund-Weber-Str. 127
44651 Herne
Telefon: 02325 - 3 35 47



Urlaub mit und ohne Rollator

09.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne
Glockenstr. 7
44623 Herne

Thema:

Informationen rund ums Reisen im besten Alter, im Bereich Behindertenfreizeiten, Seniorenkuren, Mutter- und Kind-Kuren, Kurvermittlung für behinderte Erwachsene und Kinder, Informationen über Behindertenfreizeiten.

Referentin:

Frau Sandra Colitti

Veranstalter:

Caritasverband Herne

Info:

Telefon 02323 - 13 86 12



Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelversorgung

09.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vereinigten IKK stehen für alle Fragen zur Versorgung mit Hilfsmitteln aus der Kranken und Pflegeversicherung zur Verfügung.

(Um telefonische Terminabsprache unter Tel. 02323 - 95 20 47 wird gebeten.)

Veranstalter:

Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Info:

Frau Claudia Mans
Bebelstr. 22 | 44623 Herne
Telefon: 02323 - 95 20 12
oder 0234 - 33 301 206



Mit „Sicherheit“ auf den Beinen!

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Testung und Analyse Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit mittels modernster computergestützter Messgeräte und Präsentation von Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung des Gleichgewichts für mehr Sicherheit im Alter.

Referenten:

Herr Schröder | Dipl.-Sportlehrer
Frau Urban | Physiotherapeutin

Veranstalter | Info:

Annavita | St. Anna-Hospital
Frau Urban
Telefon 02325 - 986 24 50



Hörtest für Junge und Senioren I.

09.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Hauptstraße 304
44649 Herne

Thema:

„Hören im Alltag“
Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Herr Rotthast
Telefon 02323 - 5 13 36

Montag 27 | März`06



18. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Am 29. März 2006 im BBZ Heitkamp

- Gesund und aktiv in den Frühling
- Termine:
 - 14.00–15.30 Uhr Nordic Walking, Venen- und Fußgymnastik
 - 15.30–17.00 Uhr Gesundheitsübungen mit dem Ball
 - 17.00–18.30 Uhr Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen für den täglichen Gebrauch
- Anmeldung unter: (0 23 25) 589-14 05

IMMER FÜR SIE DA

BKK-VBU
BBZ Heitkamp
Heitkampsfeld 20
44652 Herne

24-h-Servicetelefon
01802 – 31 31 72*

Servicefax
01802 – 31 31 77*

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

meine-krankenkasse.de

*6 Cent je Anruf – abhängig von Ihrer Telefongesellschaft



Hörtest für Junge und Senioren

09.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Viktor-Reuter-Str. 6
44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Frau Lawnicki
Telefon 02323 - 5 13 36



Wie gesund sind Ihre Füße?

10.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Sanitätshaus Laufer GmbH
Bahnhofsplatz 15
44629 Herne

Thema:

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können eine Pedografie durchführen lassen. Eine Voranmeldung unter der Telefon-Nr. 0 23 23/5 13 80 ist erforderlich!

Referent:

Herr Andreas Zänker, Orthopädie-Schuhmachermeister

Veranstalter:

Sanitätshaus R. Laufer GmbH

Info:

Frau Regina Laufer
Telefon 02323 - 5 13 80 oder 5 01 23



„Fit im Alter“ Gesund essen, besser leben

10.00 - 13.00 Uhr

Ort:

Verbraucherzentrale NRW
Freiligrathstr. 12 | 44623 Herne

Thema:

Viele Menschen im besten Alter meinen, dass eine gesunde Ernährung keine große Rolle mehr spiele. Andere schenken der Werbung über Pillen und Pulver als Nahrungsergänzung großen Glauben.

Wie sich Menschen ab 60 Jahre ausgewogen ernähren und so körperlich und geistig lange vital bleiben, dass stellt die Ernährungswissenschaftlerin der Verbraucherzentrale Castrop-Rauxel, Frau Ingeborg Twarkowski, im Kurs „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ vor. Mit ihr können Interessierte Fragen zur richtigen Auswahl von Lebensmitteln beim Einkauf diskutieren. Ein kleiner Geschmackstest wird Qualitätsunterschiede verdeutlichen und zu neuen Geschmackserlebnissen führen.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter Telefon: 02323-4 47 46, per Fax: 02323-4 00 48 oder per e-mail: herne@vz-nrw.de

Referentin:

Frau Ingeborg Twarkowski

Veranstalter:

Verbraucherzentrale NRW

Info:

Verbraucherzentrale NRW
Herr Ingo Döring | Telefon 02323-4 47 48



Kleiner Gesundheits-Check

10.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Sanitätshaus Laufer GmbH
Bahnhofsplatz 15 | 44629 Herne

Thema:

Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckmessung

Veranstalter:

Sanitätshaus R. Laufer GmbH

Info:

Frau Regina Laufer
Telefon 02323 - 5 13 80 oder 5 01 23



Aktiv in den Frühling

10.15 Uhr

Ort:

Feminin-Fitness
Bochumer Str. 79
44625 Herne

Thema:

WSG - Wirbelsäulengymnastik

Referentinnen:

Gabriele & Uschi
Im Zeitraum vom 27.03 - 02.04.06 kann man außerdem telefonisch und/oder persönlich ein gratis Schnuppertraining vereinbaren.

Veranstalter:

Feminin Fitness

Info:

Frau Vanessa Wietzke
Telefon 02323 - 944 751



Einführung in das Nordic Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Treffpunkt = Haupteingang!

Referentinnen:

Frau Bender
(Altentherapeutin, FLVM Basic Instructor)
Frau Dip.-Päd. Brieseck
(FLVM Basic Instructor)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne

Info:

Herr Martin Brand
Telefon 02325 - 374 161

Montag 27 | März`06



Kosmetik-Car



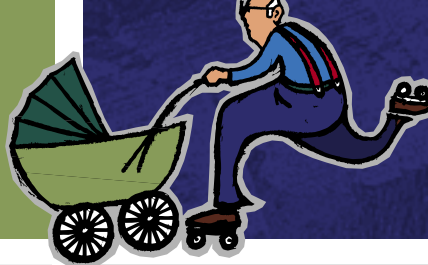
Tanja Geitner
Kosmetikerin

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

Hauptstraße 380
44649 Herne

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

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



Fit durch Bewegung

13.30 - 17.30 Uhr

Ort:

Spielbus „Tummelhummel“
in der Siedlung Teutoburgia

Thema:

Zum Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ werden Großgruppenspiele für Kinder zwischen 6 - 12 Jahren durchgeführt.

Veranstalter | Info:

Fachbereich Kinder - Jugend - Familie
Hauptstr. 241, WEZ | 44649 Herne
Frau Hanisch, Frau Kania, Herr Hoppe
Telefon 02323 - 16 35 58
oder 0177 - 28 00 313



Schmerzen im Fußgelenk Was tun? Wer hilft mir?

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Thema:

Erläuterung der Ursachen von Schmerzen im Sprunggelenk sowie Demonstration von konservativen und operativen Maßnahmen zu deren Behandlung

Referenten:

Oberarzt Dr. Meyer
Dr. Mieles
Dr. Baraliakos

Veranstalter:

Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie im
St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Info:

Dr. Meyer
Dr. Mieles
Dr. Baraliakos
Telefon 02325 - 986 - 20 20



Aus dem gemeindepsychiatrischen Netzwerk:

„Aufgehoben in der Gemeinde. Entwicklung und Verankerung einer offenen Psychiatrie“

Schwerpunkte sind die Angebote für
ältere psychisch kranke Menschen in Herne.
Lesung und Diskussion.

15.00 Uhr

Ort:

Stadt Herne | Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Unter der Moderation von Dr. Brandenburg liest
Dr. Krisor aus seinem neuen Buch Stellen zur ge-
meindepsychiatrischen Versorgung älterer psychisch
kranker Menschen. Die stationäre Behandlung ist
eingebettet in ein Netzwerk vielfältiger Angebote
und Hilfestellungen.

Referent:

Dr. med. Dipl.-Psych. Matthias Krisor,
Chefarzt und Autor

Moderation:

Dr. phil. Alexander Brandenburg
Psychiatrie-Koordinator der Stadt Herne

Veranstalter | Info:

St. Marien-Hospital Eickel
Klinik f. Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik
Marienstr. 2 | 44651 Herne
Telefon 02325 - 374 140



Ergotherapie, Rheuma & Hilfsmittel

15.00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

Referentin:

Frau Jessica Hofmann

Veranstalter | Info:

Therapiezentrum Urbisana,
Telefon 02323 - 14 86 530

Altersflecken: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Neumarkt-Apotheke
Schulstraße 34
4463 Herne

Thema:

Prophylaxe und Behandlung von Altersflecken
Bei diesem Seminar haben Freiwillige die Möglichkeit, kostenlos Pigmentflecken entfernen zu lassen.

Referentin:

Frau Wischniewski

Veranstalter | Info:

Neumarkt-Apotheke
Telefon 02323 - 5 08 74

Nordic Walking

15.00 - 16.00 Uhr

Ort:

**Treffpunkt vor dem Vereinsheim des
Turnvereins Röhlinghausen**
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Thema:

Einführung in die Sportart „Nordic Walking“ im Sportpark am Königsgruber Park / Stöcke werden gestellt.

Referentin:

K. Henning

Veranstalter | Info:

Turnverein Röhlinghausen
Postfach 24 01 12
44641 Herne
Telefon 02325 - 3 06 34

Mit Spaß gesund Leben und gesund bleiben!

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

**Kinder-Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp
Küche und Jugendcafe**
Heisterkamp 62
44652 Herne

Thema:

Nach kurzer Einführung in die Bedeutung der Zutaten für die Ernährung und Gesundheit wird mit den besprochenen frischen Zutaten ein schmackhaftes und kindgerechtes Essen inklusive Dessert zubereitet. Dazu wird frischer Saft gepresst. Eingeladen sind Kinder von 8 – 12 Jahren.
Bitte unbedingt anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Referentin:

Frau Marion Hoffmann

Veranstalter | Info:

**Kinder-Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp | Küche und Jugendcafe**
Telefon 02323 - 16 34 95

Patienten sind gut »Aufgehoben«



Stimmen zum Buch:

»Ein wichtiges Buch voller guter Ideen zur Gestaltung einer Psychiatrie in der Gemeinde.«

Dr. med. U. Gonther, pflagedialog.de

»Ein tragfähiges Modell: Heilung durch das Milieu, das dialogisch mit einer Vielfalt von Angeboten in und außerhalb der Klinik zur Veränderung von Menschen beiträgt.«

M. Ziskoven, Dipl. Soz., derzeit Israel

»Hier findet menschliche Begegnung auf Augenhöhe statt. ... Auch für Laien ein empfehlenswertes Buch« **Christiane Tilly, Bünde**

260 Seiten, 19.90 €

Veranstaltung mit Diskussion



Der Klinikchef und Autor Dr. Matthias Krisor stellt das Konzept der Klinik und das Buch im Rahmen der Herner Gesundheitstage vor.

Montag, 27.3. 15.00 Uhr, im Sitzungssaal des Rathauses Wanne, Raum 30, Rathausstr. 6, 44649 Herne. Moderation: Dr. phil. Alexander Brandenburg, Psychiatriekoordinator der Stadt Herne.

Das Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung oder direkt beim **Psychiatrie-Verlag, Thomas-Mannstr. 49a, 53111 Bonn**
Tel.: 0228/72534-0, www.psychiatrie-verlag.de



Die Demenzerkrankung eines Angehörigen

Eine Übersicht über die Möglichkeiten der häuslichen Versorgung.

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Allgemeine Beratung über Möglichkeiten des Umgangs mit an Demenz erkrankten Familienangehörigen. Information über die Unterstützung durch Dienste und Einrichtungen in Herne. Es besteht die Möglichkeit, individuelle Beratungen direkt zu vereinbaren.

Referentin:

Frau Annette Bachmann
Dipl. Sozialarbeiterin der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle am St. Marien-Hospital Eickel

Veranstalter | Info:

St. Marien-Hospital Eickel
Telefon 02325 - 374 - 0



Tipps um gesund und günstig einzukaufen

16.00 - 17.00 Uhr

Ort:

REWE-Markt
Siepenstr. 12 | 44623 Herne

Thema:

Gemeinsam werden im Kaufladen verschiedene Lebensmittelgruppen nach gesundheitlichen Aspekten, Preis und in Bezug auf die Vermarktung (Werbung) besprochen.

Referentin:

Frau Dipl.-Oec. Wibke Ebel

Veranstalter | Info:

Praxis für Ernährungsmedizin
Dr. Marjana Schnitter
Mont-Cenis-Str. 305
44627 Herne
Telefon 02323 - 95 95 38



Selbstuntersuchung der Brust

17.00 Uhr

Ort:

Marienhospital Herne I
Medienraum / 1. Etage
Hölkeskampring 40
44625 Herne

Referenten:

Dr. Abdallah / Dr. Hasler

Veranstalter:

Marienhospital Herne

Info:

Frau Berns
Telefon 02323 - 499 1851



Entspannung vertiefen: tibetische Klangschalen ergänzen das Autogene Training

Einführung und praktische Übungen

17.00 Uhr

Ort:

Konferenzraum des
St. Marien-Hospitals Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne

Thema:

Die Kombination des „westlichen“ Autogenen Trainings mit den „östlichen“ Klangschalen ermöglicht auch Menschen, die mit herkömmlichen Entspannungsverfahren bisher nicht erfolgreich waren, eine tiefe Entspannung erzielen; bei Menschen, die gut entspannen können, lässt sich eine vertiefte Entspannung erzielen.

Referent:

Dr. med. Dipl.-Psych. Matthias Krisor, Chefarzt

Veranstalter | Info:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne
Telefon 02325 - 374 140



Abendvisite: Der diabetische Fuß

17.00 - 18.30 Uhr

Ort:

Rathaus Wanne
Sitzungssaal (Raum 30)
Rathausstr. 6
44649 Herne

Thema:

Eine Power-Point Präsentation für Diabetiker und deren Angehörige, Gefäßpatienten sowie Interessierte zum Thema: Der diabetische Fuß; Entdeckung – Diagnose – Therapiemöglichkeiten.

Referent:

Dr. Claeys
Dr. Grüneberg

Veranstalter:

Dr. L. Claeys
Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40
44649 Herne
Telefon 02323 - 499 1488
oder 02323 - 499 5889

Salon Haarmonie

Ihr Friseur-Team
Doris Hasler

Beethovenstraße 2 . 44649 Herne

☎ 0 23 25/ 6 35 09 61

Di. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Sa. 8.00 - 13.00 Uhr



Lauftherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe



Lauftherapiekurse für Senioren!



Lauftherapie hilft bei:

Müdigkeit
Schlafproblemen
Fettstoffwechselprobleme
Darmträgheit
Formen von Migräne
Rückenschmerzen
Mangelndes Selbstwertgefühl
Seelisches Gleichgewicht
Erkrankung des Bewegungsapparates
Bewegungsmangel

Infos und Kontakt:

Petra Cors
Lauftherapeutin
Dorstener Straße 160d
44625 Herne
Telefon 02325- 4 32 59
E-Mail: petracors@web.de



Hörtest für Jung und für Senioren I.

09.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Hauptstraße 304
44649 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Herr Rotthast
Telefon 02323 - 5 13 36



Hörtest für Jung und für Senioren II.

09.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Viktor-Reuter-Str. 6
44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Frau Lawnicki
Telefon 02323 - 5 13 36



Urlaub mit und ohne Rollator

09.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne
Hauptstr. 311
44649 Herne

Thema:

Informationen rund ums Reisen im besten Alter, im Bereich Behindertenfreizeiten, Seniorenkuren, Mutter + Kind-Kuren, Kurvermittlung für behinderte Erwachsene und Kinder, Informationen über Behindertenfreizeiten.

Referentin:

Frau Sandra Colitti

Veranstalter | Info:

Caritasverband Herne
Telefon 02325 - 72 80 17



Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelversorgung

09.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Vereinigte IKK
Bebelstr. 22
44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vereinigten IKK stehen für alle Fragen zur Versorgung mit Hilfsmitteln aus der Kranken- und Pflegeversicherung zur Verfügung.

(Um telefonische Terminabsprache unter Telefon 02323 - 95 20 47 wird gebeten.)

Veranstalter | Info:

Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Frau Claudia Mans

Bebelstr. 22

44623 Herne

Telefon 02323 - 95 20 12

oder 0234 - 33 301 206





Kostenlose Bestimmung der Blutzuckerwerte und des Blutdrucks

09.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne e. V.
Hauptstr. 311
44649 Herne

Thema:

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Werte, um gesund alt zu werden.

Referentin:

Frau Rita Ludwig

Veranstalter:

Caritasverband Herne e. V.

Info:

Frau Ludwig
Telefon 02325 - 92 80 80

Kostenlose Bestimmung der Blutzuckerwerte und des Blutdrucks

09.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritas Sozialstation Herne
Bahnhofstraße 38
44623 Herne

Thema:

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Werte, um gesund alt zu werden.

Referent:

Herr Markus Steinhauer

Veranstalter:

Caritas Sozialstation Herne

Info:

Herr Steinhauer
Telefon 02323 - 1 83 93



Immer in guten Händen !



- ambulante Alten- und Krankenpflege
- ambulante psychiatrische Krankenpflege
- Hausnotruf
- hauswirtschaftliche Hilfen
- Kur und Erholung
- Internet-Café für Senioren

Wir beraten Sie gern!

Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Termin:

Wanne-Eickel

Geschäftsstelle ☎ 02325 / 92 80 0

Sozialstation ☎ 02325 / 92 80 80

Herne

Geschäftsstelle ☎ 02323 / 13 86 0

Sozialstation ☎ 02323 / 1 83 93





Wir kochen Hausmannskost für Jung und Alt

9.00 Uhr

Ort:

**DRK - Altenhilfezentrum
Königsgruber Park
Bergmannstr. 20
44651 Herne**

Thema:

Kinder des Kindergartens Turmstraße kochen gemeinsam mit Heimbewohnern

Referentin:

Frau Losse, Hauswirtschaftsleiterin

Veranstalter | Info:

**DRK - Altenhilfezentrum
Königsgruber Park
Telefon 02325 - 969 434**



Im besten Alter aktiv bleiben oder werden

Informationen und Gespräche über Angebote für Senioren in den Kirchengemeinden

9.00 - 12.00 Uhr

Ort:

**Caritasverband Herne
Glockenstr. 7 | 44623 Herne**

Thema:

Senioren können sich erkundigen, welche Möglichkeiten es gibt, Zeit aktiv zu gestalten. Im Einzelgespräch werden Angebot ausgewählt.

Referentin:

Frau Mechthild Greifenberg

Veranstalter | Info:

**Caritasverband Herne
Telefon 02323 - 13 86 15**



Vorträge und Schnuppertraining - Aktiv ab 50!

10.00 - 11.15 Uhr

Ort:

**Fitness-Club „FitnessInsel“
Roonstr. 7 | 44629 Herne**

10.00 - 11.00 Uhr

Vortrag:

Vitalstoffreiche Ernährung - Mit und ohne Sport

Referentin:

Frau Petra Schröder,
Erährungsberatung und Fitnesslehrerin

11.15 - 12.15 Uhr

Vortrag:

Volkssport Nordic Walking
Wie kann ich einsteigen? Was bringt es mir?

Referent:

Herr Frank Schröder,
Nordic Walking Trainer DNV
Aktiv ab 50! Während der gesamten Gesundheitswoche (27.03.06 - 31.03.06) ist ein Schnuppertraining und/oder Beratung mit qualifizierten Fitnesstrainern



„Ohne Kraft geht nichts“

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

**Annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne**

Thema:

Computergestützte Kraftanalyse Ihrer Beinmuskulatur mit Erstellung Ihres persönlichen Kraftdiagramms und Vorstellung von Trainingsmöglichkeiten an medizinischen Trainingsgeräten zur Steigerung Ihrer Muskelkraft.

Referenten:

Herr Schröder | Dipl.-Sportlehrer
Herr Kröplin | Physiotherapeut

Veranstalter/Info:

**Annavita | Frau Urban
Telefon 02325 - 986 24 50**

möglich. Schwerpunkt: Rückenkräftigung und Herz-Kreislauf-Training.

Veranstalter | Info:

**FitnessInsel | Herr Tim Krickhahn
Telefon 02323 - 22 90 919**



Gesundheit im Alter

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

DAK | Geschäftsstelle Herne
Bahnhofstraße 15
44623 Herne

Thema:

Nehmen Sie Einblick in die reichhaltige Palette der gesundheitspädagogischen Schriften der DAK wie z. B. „Herz- und Kreislauferkrankungen“, „Pflegetagebuch“, „Diabetes mellitus“, „Brustkrebs“.

Referent:

Herr Stefan Glasmeyer (DAK)

Veranstalter:

DAK – Geschäftsstelle Herne

Info:

Herr Michael Winking
Telefon 02323 - 94 80 20



Seniorengruppe

10.15 - 11.15 Uhr

Ort:

Bewegungsraum des St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen, Gymnastik speziell für Senioren sowie Ausflüge in die Gemeinde und Region fördern bei den Senioren die Eigenaktivität sowie die individuellen Fähigkeiten und geben die Chance zu einer selbständigen Lebensführung.

Referentinnen:

Frau Bendner (Altentherapeutin)
Frau Jäger (Altentherapeutin) | Frau Simbeck

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Martin Brand | Telefon 02325 - 374 161



preiswert
digital
hören



bei Hörgeräte Schmits Paul Rybarsch Hörgeräte

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



Fachtagung:

Wie fit sind unsere Kinder?**Umsetzung des Landesprogramms
Kompensatorischer Sport in der Schule****10.15 - 15.00 Uhr****Ort:****Gesamtschule Wanne-Eickel****Stöckstr. 41****44649 Herne****Thema:**

Wie fit sind unsere Kinder? Wissen wir überhaupt Bescheid über das, was unsere Kinder können sollen und was sie wirklich können? Welche Maßstäbe müssen wir anlegen, um die Leistungsfähigkeit unserer Kinder einschätzen zu können? Was sind die Ursachen dafür, dass unsere Kinder nicht das leisten, was sie eigentlich leisten könnten? Sind es oft nicht gerade falsche Lebensweisen, Angst, Unsicherheit und Ungeübtheit, die unsere Kinder davon abhalten, sich den Alltagsanforderungen zu stellen und ihnen gerecht zu werden. Welche Hilfen können wir unseren Kindern geben? Wer und was hilft uns als Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen? Das sind die Fragen, die sich alle im Umgang mit Kindern stellen oder mindestens stellen sollten und über die man nie aufhören sollte zu diskutieren.

Themenfelder:

Impulskreis: Angst als behindernder Aspekt bei der Leistungsentwicklung (Irene Kubiak)

Impulskreis: SporthelferInnen wirken mit bei der Gestaltung von Schulleben und mehr - Ausbildungskonzept und Praxisbeispiel „Jugend-Fitness-Club“ (Volker Gößling, Peter Scholz)

Impulskreis: Vorstellung Jugendfitnesstest (Ulrich Leifels)

Impulskreis: altersvergleichende Entwicklungstabellen für 4 - 10jährige (Dr. Klaus Balster)

Tagungsleitung:

Frau Schulamtsdirektorin Christel Dahmen, Frau Jutta Glebsattel, Leiterin des Arbeitskreises Kompensatorischer Sport

Programm:

10.15 - 10.30 Uhr: Stehcafe

10.30 - 10.40 Uhr: Begrüßung durch den Schulleiter und Einführung durch die Schulamtsdirektorin

10.40 - 11.10 Uhr: Vorstellung der Impulskreise

11.15 - 12.15 Uhr: Impulskreis (1. Runde)

12.20 - 13.20 Uhr: Impulskreis (2. Runde)

13.20 - 14.00 Uhr: Pause

14.00 - 15.00 Uhr: Impulskreis (3. Runde)

Zielgruppen:

- Lehrkräfte aller Schulformen
- Erzieherinnen und Erzieher aus den Kindertageseinrichtungen
- Hauptberufliche und Ehrenamtliche aus verschiedenen Institutionen und Organisationen
- Auszubildende im erzieherischen Bereich
- Eltern
- alle am Thema Interessierte

Veranstalter:

Durchgeführt wird die Fachtagung in Zusammenarbeit mit:

- Schulamt für die Stadt Herne / Ausschuss für den Schulsport
- Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
- Bezirksregierung Arnsberg
- Gemeindeunfallversicherung
- Stadtsportbund Herne
- LandesSportBund NRW e. V. / Sportjugend NRW

Anmeldung

Direkt an das Schulamt für die Stadt Herne

Anmeldeschluß:

17. März 2006





Einladung

"Aktiv ins Alter - Fit für das Leben"

28. März 2006

10:00 - 17:00 Uhr

DRK-Wohnpark

Bergmannstraße 28, 44651 Herne

Bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu bleiben ist einer der wichtigsten Wünsche, die wir für unser Leben haben. Wir alle träumen davon, aber machen wir auch die richtigen Schritte, die uns wirklich aktiv und gesund erhalten?

An diesem Aktionstag dreht sich alles um das Thema "Wohlfühlen im Alter" mit Tipps und Informationen, die jedem helfen können, auch im Alter geistig und körperlich rege zu bleiben und einen selbst bestimmten Alltag zu führen.

10:00 bis 17:00 Uhr

Information und Beratung

- AOK-Gesundheitstipps
- Fettausstellung

Gesundheits-Check

- Blutdruck
- Blutzucker
- Cholesterin
- Körperfett

10:00 bis 12:00 Uhr und 15:00 bis 17:00 Uhr

Filmvorführung

- Fit For Your Live

Fitnessstest: Fit für den Alltag

Probetraining im Geräteraum

- AOK-Kursprogramm "Fit und Aktiv"
gesundes Fitnesstraining an Geräten
- "Fit For Your Life" - Muskelaufbautraining
- Demonstration "Reha-Sportgruppe"

Die Veranstaltung findet im Rahmen der 18. Herner Gesundheitswoche statt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Ritter

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wanne-Eickel





So schmeckt das Essen - gesunde Küche für Senioren

11.00 - 13.30 Uhr

Ort:

VHS Herne Kulturzentrum
Berliner Platz 4
44623 Herne

Thema:

Gesundes Essen, schnell und leicht gekocht mit besonderen Tipps für Naschkatzen und Kuchenliebhaber mit anschließendem gemeinsamen Essen. Lebensmittelumlage ca. 8 bis 10,-- EURO pro Person.

Referentin:

Frau Dipl.-Oec. Wibke Ebelt

Veranstalter | Info:

Praxis für Ernährungsmedizin
Dr. Marjana Schnitter
Mont-Cenis-Str. 305
44627 Herne
Telefon 02323 - 95 95 38



Fit durch Bewegung

13.30 - 17.30 Uhr

Ort:

Spielbus „Tummelhummel“
Treffpunkt: Bielefelder Straße

Thema:

Zum Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ werden Großgruppenspiele für Kinder zwischen 6 bis 12 Jahren durchgeführt.

Veranstalter | Info:

Fachbereich Kinder - Jugend - Familie
Hauptstr. 241, WEZ | 44649 Herne
Frau Hanisch, Frau Kania, Herr Hoppe
Telefon 02323 - 16 35 58
oder 0177 - 28 00 313



Gewalt in der Pflege - Handeln statt Misshandeln

14.00 Uhr

Ort:

DRK Altenhilfzentrum
Königsgruber Park
Bergmannstr. 20
44651 Herne

Thema:

Gewalt gegen alte und pflegebedürftige Menschen kommt häufiger vor, als wir gemeinhin annehmen. Es ist ein Tabuthema. Nicht selten sind Frauen die Täterinnen, wenn sie als pflegende Angehörige für ihre kranken Familienmitglieder Sorge tragen müssen. Frauen sind oft auch die Opfer, weil sie in der Regel älter werden als Männer und damit auf Pflege im hohen Alter angewiesen sind.

Menschen im näheren Umfeld, Freunde, Nachbarn, professionelle Pflegedienste, Ehrenamtliche, die eine solche Katastrophe registrieren oder erahnen, sind häufig hilflos im Umgang mit dieser Situation.

Mit dieser Veranstaltung, wollen wir uns behutsam diesem schwierigen Thema zuwenden. Wo beginnt Gewalt in der Pflege? Was sind Signale einer möglichen Gewaltsituation? Was können wir tun, wenn wir erkennen, dass eine Gewaltsituation vorliegt? Welche Befürchtungen haben wir als Profis, als Ehrenamtliche oder als Nachbarn und Freunde? Wie sieht die Rechtslage aus?

Referentin:

Frau Marita Halfen, Dipl. Sozialarbeiterin, Sozialdienst der Abteilung für Gerontopsychiatrie der Rheinischen Kliniken Bonn, ehrenamtliche Mitarbeiterin des Vereins „Handeln statt Misshandeln - Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter“

Veranstalter:

Kooperationsveranstaltung
der Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
mit dem Deutschen Roten Kreuz
Wanne-Eickel e. V.,
Runder Tisch gegen häusliche Gewalt



Das perfekte Make-up im Alter

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34
4463 Herne

Thema:

In diesem Seminar werden Schminktipp gegeben und Grundlagen der Hautpflege erläutert.

Referentin:

Frau Wischniewski.

Veranstalter | Info:

Neumarkt-Apotheke
Telefon 02323 - 5 08 74



Bürgerschaftliches Engagement im Alter

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Warum sollte ich nicht freiwillig ein paar Stunden die Woche etwas für andere tun? Was habe ich selbst vom bürgerschaftlichen Engagement? Kann die zukünftige Versorgung der Älteren und Alten ohne Ehrenamt und freiwilliger Arbeit gelingen? Wo gibt es in Herne Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren?

Referenten:

Frau Heike Bandholz
Herr Dr. Alexander Brandenburg

Veranstalter:

Stadt Herne | FB Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum/VHS Herne

Montag 27 | März`06



Fun-Sport-Gysenberg GmbH

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

Fit fürs Leben....?

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



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert



Der Hallux valgus (Zehenfehlstellung)

Möglichkeiten für ein besseres Ganggefühl

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Erläuterung der Ursachen der Entstehung und der Therapie des Hallux valgus sowie anderer Ursachen für Schmerzen im Vorfußbereich

Referenten:

Oberarzt Dr. Meyer
Dr. Mieles
Dr. Baraliakos

Veranstalter:

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie im
St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Info:

Dr. Meyer | Dr. Mieles | Dr. Baraliakos
Telefon 02325 - 986 - 20 20



Mit Spaß gesund Leben und gesund bleiben!

15.30 Uhr

Ort:

Kinder-Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp und Sportpark
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Abenteuerjoggen über Stock und Stein durch den Sportpark Wanne-Süd. Eingeladen sind Kinder von 8 – 12 Jahren. Bitte lockere Sportbekleidung anziehen und bei Regen unbedingt an eine leichte Regenjacke denken!
Keine Anmeldung erforderlich!

Referentin:

Frau Marion Hoffmann
Frau Isabella Pacha

Veranstalter | Info:

Kinder-Jugend- und Kulturzentrum
Telefon 02323 - 16 34 95



Keep rollin'! Kickboard-Training für Mädchen

16.00 - 17.30 Uhr

Ort:

Kinder-Jugend- und Kulturzentrum
Der Heisterkamp und Sportpark
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Thema:

Der Spaß bei dieser Aktion ist garantiert. Ein kleiner Parcours kann am Ende mühelos bewältigt werden! Für Mädchen im Alter von 8 - 13 Jahren.

Referentin:

Frau Marion Heuer

Veranstalter | Info:

Mädchenbüro der Jugendförderung
Marion Heuer
Hauptstr. 241 | 44649 Herne
Telefon 02323 - 16 33 98



Walk with the professor

16.00 Uhr

Ort:

Treffpunkt Eissporthalle
Gysenberg Herne
44627 Herne

Thema:

Spaziergang durch den Gysenberg mit der Herner Selbsthilfegruppe Bluthochdruck und interessierten Bürgerinnen und Bürgern; dabei Erläuterungen und Gespräche zu den Themen: Bluthochdruck, Ernährung, Bewegung etc.

Referent:

Prof. Dr. med. Rump

Veranstalter | Info:

Prof. Dr. med. Rump
Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40
44625 Herne
Telefon 02323 - 499 1671
(Sekretariat Frau Maaßhoff)



Ergotherapie, basale Stimulation, tiergestützte Therapie

16.00 Uhr

Ort:

Willi-Pohlmann Seniorenzentrum
Kronenstr. 6
44625 Herne

Thema:

Zielgruppe sind Senioren und pflegende Angehörige

Referentinnen:

Frau Diana Huck | Frau Kathrin Freyer

Veranstalter:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1
44623 Herne

Info:

Willi-Pohlmann Seniorenzentrum
Kronenstr. 6 | 44625 Herne
Herr Gerliz | Telefon 02323 - 96 78 32



Lauftherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe! Lauftherapie für Senioren

16.00 Uhr

Ort:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

In der Lauftherapie wird der langsame Dauerlauf als Mittel einer zielgerichteten Therapie gesetzt, z.B. bei zu hohem Puls, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Darmträgheit, Schlaflosigkeit.

Referentin:

Frau Petra Cors, Lauftherapeutin

Veranstalter | Info:

Petra Cors, Lauftherapeutin
Dorstener Str. 160 d
44625 Herne
Telefon 02325 - 4 32 59 (ab 18.30 Uhr)



Testen Sie Ihren Körper!

16.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22
44627 Herne

Thema:

Konditionstest, Messung der Verletzungsanfälligkeit der Muskulatur, Messung der Energiereserven, Messung des Säure-Base Haushaltes und vieles mehr.

Referent:

Herr Sütmersen

Veranstalter | Info:

Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Telefon 02323 - 66 99

Hilfen fürs Leben.



Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne

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

Das können wir für Sie tun:

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

**4 x in
Herne**

Informationen unter:

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

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

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

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

www.familien-krankenpflege-herne.de



Abendvisite: Schaufensterkrankheit

17.00 - 18.30 Uhr

Ort:

Marienhospital Herne | Hörsaal
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Eine Power-Point-Präsentation für Gefäßpatienten sowie Interessierte zum Thema Durchblutungsstörungen: Diagnose, Therapiemöglichkeiten, Amputation.

Referent:

Dr. L. Claeys

Veranstalter | Info:

Dr. L. Claeys
Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40
44625 Herne
Telefon 02323 - 499 1488
oder 02323 - 499 5889



Seniorenerzählabend

18.30 - 19.30 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel | Konferenzraum
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Das Motto dieser Veranstaltung lautet:
Leben - bedeutet Veränderung
Zeit - hinterlässt Spuren
Alter - erzählt Geschichten.

Referentinnen:

Frau Eilers (Dipl.-Sozialarbeiterin)
Frau Pastuschka (Altenpflegerin)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Martin Brand
Telefon 02325 - 374 161



Rollschuhe oder Rollator? Bewegung ist lebenswichtig!

15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Kulturzentrum
Berliner Platz 4
44623 Herne

Thema:

Der Aktivtag wendet sich an die ältere Generation ab ca. 55 Jahre. Bewegung, Spiel und Sport hilft, die Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Mehr Beweglichkeit bedeutet oft mehr Lebensqualität. Der Aktivtag bietet die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden, sich über aktuelle Bewegungsangebote zu informieren und gibt viele Anregungen rund um die Gesundheit. Dr. med. Furche referiert über das Thema „Bewegung ist lebenswichtig - für Alte und Enkel“.

Beteiligte Sportvereine sind u. a.: Sport mit Senioren (SmS), TV Röhlinghausen, SU Herne, SG Friedrich der Große, TV Wanne 1885, Herner Turnvereinigung u. a.

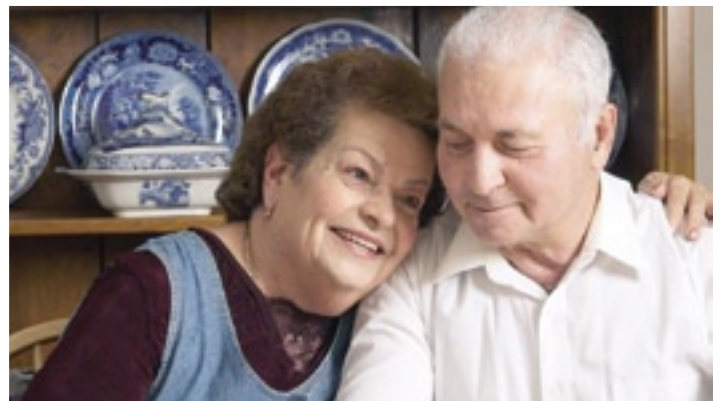
Die Anmeldung erfolgt über den Stadtsportbund und über die o. g. Sportvereine.

Veranstalter:

Stadtsportbund Herne e. V.
Fachschaft Sport der Älteren
Familienkrankenpflege
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne

Info:

Frau Ina Losch-Schroeder
Stadtsportbund
Bahnhofstr. 143
44623 Herne
Telefon 02323 - 95 70 98



Ihr Gesundheitszentrum in Herne

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

Fachabteilungen:

Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. C. Puchstein

- Schmerzlinik: Dr. med. A. Münker

Chirurgische Klinik

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

- Abteilung für Gefäßchirurgie: Dr. L. Claeys

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

Frauenklinik (Gynäkologie, Geburtshilfe u. Senologie)

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

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

- Abteilung für Senologie, Brustzentrum: Dr. A. Abdallah

Medizinische Klinik I (Innere Medizin, Nephrologie)

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

- Abteilung für Schlafmedizin / Pneumologie

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

Medizinische Klinik II (Kardiologie u. Angiologie)

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

- Abteilung für Angiologie: W. Bahr

Medizinische Klinik III (Hämatologie u. Onkologie)

Direktor: Prof. Dr. med. R. Voigtmann

Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation

Direktor: Prof. Dr. med. L. Pientka

- Tagesklinik für Frührehabilitation

Institut für Diagnostische, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin

Direktor: Prof. Dr. med. D. Liermann

Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. I. Adamietz

Kinderchirurgische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. R.-B. Tröbs

Urologische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. J. Noldus

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

Augen-Belegabteilung

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

Dres. S. u. J. Saßmannshausen / Prof. Dr. W. Wetzel



Geschäftsführer:

Dipl.-Bankbetriebswirt Jürgen Hellmann

Klinik Mitte

Hölkeskampring 40

44625 Herne

Klinik Börnig

Widumer Straße 8

44627 Herne



Telefon: 02323 499-0

Telefax: 02323 499-1999

www.marienhospital-herne.de

E-Mail: info@marienhospital-herne.de

Einrichtungen der
Stiftung Marienhospital



www.bildungswerk-marienhospital.de



www.seniorenzentrum-herne.de



www.die-ambulanten.com



Hörtest für jung und für Senioren

09.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Viktor-Reuter-Str. 6
44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Frau Lawnicki
Telefon 02323 - 5 13 36



Urlaub mit und ohne Rollator

09.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne
Hauptstr. 311
44649 Herne

Thema:

Informationen rund ums Reisen im besten Alter, im Bereich Behindertenfreizeiten, Seniorenkuren, Mutter + Kind-Kuren, Kurvermittlung für behinderte Erwachsene und Kinder, Informationen über Behindertenfreizeiten.

Referentin:

Frau Sandra Colitti

Veranstalter | Info:

Caritasverband Herne
Telefon 02325 - 72 80 17



Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelversorgung

09.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Vereinigte IKK
Bebelstr. 22
44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vereinigten IKK stehen für alle Fragen zur Versorgung mit Hilfsmitteln aus der Kranken- und Pflegeversicherung zur Verfügung.

Um telefonische Terminabsprache unter der Telefonnummer: 0 23 23/95 20 47 wird gebeten.

Veranstalter / Info:

Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel

Frau Claudia Mans
Bebelstr. 22
44623 Herne
Telefon 02323 - 95 20 12
bzw. 0234 - 33 301 206



Gedächtnistraining

09.15 - 10.00 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel | Sonnentzimmer
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Vergessen Sie auch Namen, Termine, Nachrichten usw.? Hier bieten wir den Teilnehmern Übungen an, die sich als Einstieg in das Gedächtnistraining und zur Erhaltung der geistigen Fitness gut eignen.

Referentin:

Frau Ilse Bendner (Altentherapeutin)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Martin Brand | Telefon 02323 - 374 161





Kleiner Gesundheitscheck

10.00 - 13.00 Uhr

Ort:

Sanitätshaus Laufer GmbH
Bahnhofplatz 15 | 44629 Herne

Thema:

Cholesterin-, Blutzucker- & Blutdruckmessung

Veranstalter:

Sanitätshaus R. Laufer GmbH

Infos:

Frau Regina Laufer
Telefon 02323 - 5 13 80
oder 02323 - 5 01 23



Pflegehilfsmittelausstellung, Blutzucker- und Blutdruckkontrolle

10.00 - 16.00 Uhr:

Ort:

Diakoniestation Wanne-Eickel
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne

Referentinnen:

Frau Monika Gornig | Frau Dorothe Zulewski

Veranstalter:

Diakoniestation Wanne-Eickel

Info:

Frau Zulewski | Telefon 02325 - 97 18 11



Wie kann man einer Diabeteserkrankung vorbeugen?

10.00 Uhr

Ort:

Aleviten-Verein
Unser-Fritz-Str. 9 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag in türkischer Sprache mit anschließender
Blutzuckermessung und Frühstück

Referentin:

Frau Emine Taniver-Koc,
Diabetesassistentin DDG

Veranstalter | Info:

Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V.
Frau Emine Taniver-Koc, St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Telefon 02325 - 986 51 73



Eine gesunde Entscheidung

Niedrige Krankenkassenbeiträge und
moderne Gesundheitsdienstleistungen:
Wenn Ihr Ehepartner unser Mitglied ist,
können Sie als Rentner oder als freiwilliges
Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse
**jetzt in die knappschaftliche Kranken-
versicherung wechseln.**
Mehr Infos unter **08000 200 501** (gebühren-
frei) und **www.knappschaft.de**.



KNAPPSCHAFT
SICHER BESSER LEBEN



Singen verbindet!

10.30 Uhr

Ort:

Gästehaus St. Elisabeth
Laurentiusstr. 10
44649 Herne

Thema:

Der Schulchor der Realschule Crange singt im Gästehaus für die Gäste des Hauses. Die Kurzzeitpflege- und Tagespflegegäste backen für die Schüler Waffeln. Jung und Alt versuchen so, miteinander in Kommunikation zu treten.

Veranstalter | Info:

Realschule Crange
Herr Schulleiter Joreik
und
Gästehaus St. Elisabeth
Herr Werner Wiegand
Laurentiusstr. 10
44649 Herne
Telefon 02325 - 91 26 10



Einführung in das Nordic Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne
Treffpunkt = Haupteingang!

Referentinnen:

Frau Bender
(Altentherapeutin, FLVM Basic Instructor)
Frau Dip.-Päd. Briesack
(FLVM Basic Instructor)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Martin Brand
Telefon 02325 - 374 161



Fit durch Bewegung

13.30 - 17.30 Uhr

Ort:

Spielbus „Tummelhummel“
Treffpunkt: Emsring

Thema:

Zum Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ werden Großgruppenspiele für Kinder zwischen 6 - 12 Jahren durchgeführt.

Veranstalter | Info:

Fachbereich Kinder - Jugend - Familie
Hauptstr. 241, WEZ
44649 Herne
Frau Hanisch,
Frau Kania,
Herr Hoppe
Telefon 02323 - 16 35 58
oder 0177 - 28 00 313



Volkskrankheit Osteoporose - Vorbeugung, Diagnosestellung und Behandlung

14.00 - 16.30 Uhr

Ort:

Solbad des Rheumazentrums Ruhrgebiet
Treffpunkt: Eingangsfoyer
Am Solbad
44652 Herne

Thema:

- Kurzer einleitender Vortrag zur Osteoporose
- Demonstration einer Knochendichtemessung
- Ernährungsberatung Osteoporose
- Praktische Übungen (Krankengymnastik) der Teilnehmer im Solbad / Physiotherapie

Referenten:

Dr. Fendler (Arzt)
Frau Mejia-Brena (Ernährungsberatung)
Herr Wilmung (Physiotherapeut)

Veranstalter | Info:

Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstr. 15
44652 Herne
Telefon 02325 - 692 141





Gesund und aktiv in den Frühling

14.00 - 18.30 Uhr

Ort:

BKK VBU | BBZ Heitkamp
Heitkampsfeld 20 | 44652 Herne

14.00 - 15.30 Uhr

Thema:

Flotte Beine Nordic Walking,
Venen- und Fußgymnastik

15.30 - 17.00 Uhr

Thema:

Rundum fit Gesundheitsübungen für den gesamten
Körper mit Petziball, Luftballon und Tennisball

17.00 - 18.30 Uhr

Thema:

Easy fit, Bewegen, Entspannen, Genießen;
Entspannungs- Dehnungs- und Atemübungen

Referent:

Herr Hans-Joachim Gajewski

Veranstalter:

BKK VBU

Info:

Herrn Richard Dormann
Telefon 02325 - 589 14 01



Gefäße und ihre Leiden

15.00 Uhr

Ort:

Ev. Krankenhaus Herne
Kapelle
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Vorstellung der häufigsten
Gefäßerkrankungen und ihrer
Therapiemöglichkeiten.

Referent:

Chefarzt Dr. med. Damirchi

Veranstalter | Info:

Ev. Krankenhaus Herne
Kapelle
Telefon 02323 - 498 20 29



Zuckererkrankung im Alter - Was ist anders?

15.00 Uhr

Ort:

Praxis
Dr. Iris Mitschka
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Vortrag und Diskussion

Referentin:

Frau Dr. Iris Mitschka

Veranstalter | Info:

Dr. Iris Mitschka
Telefon 02323 - 5 07 47





Sanitätshaus Rudolf Laufer

Medizintechnik • Ärztebedarf • Reparatur-Service • Reha-Artikel

Ganz nah - immer für Sie da.

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

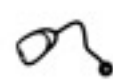


Falt- und Sport-Rollstühle,
Elektro-Mobile, Elektro-Rollstühle
Hilfe für Bad und Toilette,
Sport- und Therapiegeräte
Gehhilfen, Alltagshilfen



Bandagen
Krankengymnastik-Bedarf
Blutdruckmessgeräte
Blutzuckermessgeräte
Medizintechnik

Medizintechnik
Ärztebedarf



Kompressionstherapie
Stoma-Versorgung
Brustprothetik



Allergikerbettwäsche
Neurodermitisoveralls
Milchpumpen



Krankpflege und Betten
Enterale Ernährung
Sauerstoff-Inhalationsgeräte
Inkontinenzversorgung

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

➔ gesundheit! aus einer hand

➔ St. Anna Hospital

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



- ➔ Hospitalstr. 19
- ➔ 44649 Herne
- ➔ info@annahospital.de
- ➔ www.annahospital.de
- ➔ fon 0 23 25 - 9 86 - 0
- ➔ fax 0 23 25 - 9 86 - 2649

➔ St. Marien-Hospital Eickel

- Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Gemeindepsychiatrisches Konzept
- nur offene Stationen
- Verzicht auf Aufnahmestation
- Heterogene Zusammensetzung der Stationen
- Ressourcenorientierung
- Pflichtversorgung für die Stadt Herne
- Gewaltfreiheit
- „Best Of-Liste 2001“ der Zeitschrift „Focus“
- Lilly Schizophrenia Awards 2002



- ➔ Marienstr. 2
- ➔ 44651 Herne
- ➔ info@marienhospital-eickel.de
- ➔ www.marienhospital-eickel.de
- ➔ fon 0 23 25 - 3 74 - 0
- ➔ fax 0 23 25 - 3 74 - 262



➔ Rheumazentrum Ruhrgebiet

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

➔ Gästehaus St. Elisabeth

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Nachtpflege



RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
St. Josefs-Krankenhaus



Gästehaus St. Elisabeth



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

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

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

➔ Laurentiusstr. 10
➔ 44649 Herne

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

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



Aktiv in den Frühling

15.00 Uhr

Ort:

Feminin-Fitness
Bochumer Str. 79
44625 Herne

Thema:

WSG - Wirbelsäulengymnastik

Referentinnen:

Gabriele & Uschi

Im Zeitraum vom 27.03 - 02.04.06 kann man außerdem telefonisch und/oder persönlich ein gratis Schnuppertraining vereinbaren.

Veranstalter:

Feminin-Fitness

Info:

Frau Vanessa Wietzke
Telefon 02323 - 944 751



Beratung über Dauerpflege und Kurzzeitpflege

15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

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

Thema:

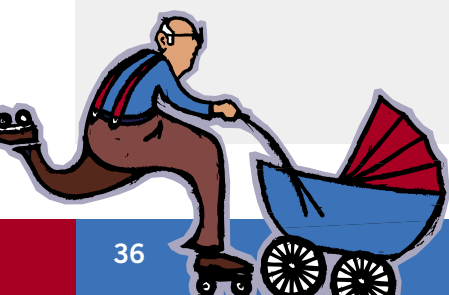
Diese Veranstaltung informiert Interessierte und betroffene Angehörige über die Finanzierung eines Pflegeplatzes, Eigenanteil, Zuschüsse der Kostenträger. Personen, die sich schon für Wohnformen bei Pflegebedürftigkeit interessierten, obwohl sie selbst noch nicht betroffen sind, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Referentinnen:

Frau Heinemann
Frau Liß

Veranstalter | Info:

St. Elisabeth-Stift
Telefon 02323 - 175 347



„Zeigt her Eure Füße“

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

- Präsentation der ersten strahlungsfreien Fußdruckmessung zwecks Ermittlung von Fehlbelastungen;
- aufzeigen von Therapie- und Trainingsmöglichkeiten in Zusammenarbeit mit der Klinik für Orthopädie,
- Demonstration orthopädiotechnischer Versorgungsmöglichkeiten

Referenten:

Herr Dr. Mieles (Orthopädie)
Herr Schlüter, Physiotherapeut

Veranstalter:

Klinik f. Orthopädie und
annavita | St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Info:

Frau Urban, Dr. Mieles
Telefon 02325 - 986 24 50





Wieder in Bewegung kommen

15.00 Uhr

Ort:

DRK-Haus

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

Thema:

Das Älterwerden geht oft mit Einschränkungen der Beweglichkeit einher, die den Alltag schwer machen. Wenn ein Schlaganfall mit Halbseitenlähmung oder eine Krankheit wie Parkinson hinzukommen, werden die Probleme noch größer und bringen auch betreuende Angehörige zur Verzweiflung. Mit Hilfe von Bewegungstechniken der sogenannten Kinästhetik lassen sich einige Schwierigkeiten beim Aufstehen aus dem Bett, beim Hochkommen aus dem Sessel oder nach einem Sturz in der Wohnung besser meistern. Frau Anni Steenebrügge, Trainerin für Kinästhetik in der Pflege vom Kath. Klinikum Bochum stellt in dem Workshop einige Möglichkeiten dafür vor.

Referentin:

Frau Anni Steenebrügge, Kath. Klinikum Bochum

Veranstalter | Info:

Schlaganfall- und Parkinsonselbsthilfegruppen
Beim DRK Wanne-Eickel
Herr Sonnenschein
Harkortstr. 29 | 44652 Herne
Telefon 02325 - 93 73 0



„Fußschmerzen im Alter: Wer kann mir helfen?“

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita | St. Anna-Hospital

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Erläuterung der Rolle von Ärzten, Physiotherapeuten und Orthopädietechnikern bei der Behandlung vor, während und nach der Therapie / Operation von Fußgelenkerkrankungen.

Referenten:

Dr. Meyer | Dr. Mieles | Dr. Baraliakes

Veranstalter | Info:

Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie im St. Anna Hospital
Hospitalstr 19 | 44649 Herne
Telefon 02325 - 986 20 20



Demonstrations-Kurs: Teens - fit und aktiv

15.30 - 17.00 Uhr

Ort:

Fun-Sport-Gysenberg GmbH

Am Revierpark 22

44627 Herne

Thema:

Jugendliche ab 10 Jahren demonstrieren mit ihrer Trainerin, wie man Ausdauer, Kraft und Koordination mit viel Spaß an modernen Geräten trainieren kann.

Referent:

Herr Sütmersen

Veranstalter | Info:

Frau Jutta Glebsattel - Beauftragte der Stadt
Herne für den kompensatorischen Sport -
und Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Herr Sütmersen
Am Revierpark 22 | 44627 Herne
Telefon 02323 - 66 99



Zahngesund ins Alter

16.00 Uhr

Ort:

Moritz-Treff

Hauptstr. 244

44649 Herne

Thema:

Selber kauen bis ins hohe Alter: Wie kann man dafür sorgen, dass die Zähne ein ganzes Leben lang halten? Auch Zahnersatz braucht Pflege; Verbesserungen und Pflegetipps für Prothesen.

Referent:

Dr. Arnold Paul

Telefon 02323 - 5 18 44

Veranstalter | Info:

Mundgesundheit Herne e. V.
Dr. Markus Willmes
Kurhausstr. 101 a
44652 Herne
Telefon 02325 - 3 26 02



Osteopathie

16.00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1
44623 Herne

Referenten:

Dr. med. Nowak (Orthopäde)
Herr Dirk Koralewski (Osteopath)

Veranstalter | Info:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1
44623 Herne
Telefon 02323 - 14 86 530



Gesund und lecker Essen - gar nicht so schwer

16.00 - 17.00 Uhr

Ort:

Begegnungsstätte Funkenbergstraße
Funkenbergstr. 4 - 6
44623 Herne

Thema:

Was ist wichtig, um auch im Alter fit und vital zu bleiben? Stellenwert von Essen und Trinken – Tipps für eine gesunde, aber auch leicht zuzubereitende Ernährung im Alter.

Referentin:

Frau Dr. Marjana Schnitter

Veranstalter | Info:

Praxis für Ernährungsmedizin
Dr. Marjana Schnitter
Mont-Cenis-Str. 305
44627 Herne
Telefon 02323 - 95 95 38



Fit wie ein Diabetiker - mit Bewegung Diabetes (Typ 2) behandeln

17.00 Uhr

Ort:

St. Anna Hospital
Seminarraum 2. Etage
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit praktischen Beispielen; anschließend wird ein diabetesgerechter Imbiss gereicht

Referenten:

Referenten des Herner Diabetes
Schulungszentrums

Veranstalter | Info:

Herner Diabetes-Schulungszentrum e. V.
Dr. med. Manfred Plum, Internist / Diabetologe
Hauptstr. 191 | 44652 Herne
Telefon 02325 - 7 38 50



Osteoporose und arthrosebedingte Immobilität – was kann man tun?

17.00 Uhr

Ort:

Ev. Krankenhaus Herne - Kapelle -
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

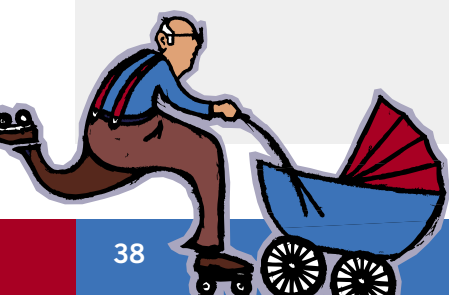
Aus Sicht eines endokrinologisch tätigen Internisten, eines niedergelassenen Orthopäden und aus dem Blickwinkel des unfallchirurgisch/orthopädisch wirkenden Operators werden sowohl konservative Maßnahmen (medikamentöse Therapie, physikalische Maßnahmen, Injektionsbehandlungen etc.) als auch operative Wege aufgezeichnet, um eine drohende Immobilität möglichst zu vermeiden oder zumindest zeitlich weit hinaus zu schieben.

Referenten:

Prof. Dr. Jockenhövel | Dr. Ranft
Prof. Dr. Eickhoff

Veranstalter | Info:

Ev. Krankenhaus Herne
Prof. Dr. Ulrich Eickhoff
Wiescherstr. 24
44623 Herne
Telefon 02323 - 498 20 21





Durchfall - Verstopfung - Blähungen: Reizdarm?

18.00 Uhr

Ort:

Marienhospital Herne
Universitätsklinik
„Großer Hörsaal“
Hölkeskampring 40
44625 Herne

Thema:

- Kurzer Vortrag über 15 Minuten, anschließend Möglichkeit der ausgiebigen Diskussion - Am „Reizdarm“ leiden sehr viele Patienten, und es besteht ein hoher Beratungsbedarf.

Referent:

PD Dr. med. B. Henning

Veranstalter | Info:

Marienhospital Herne
Universitätsklinik
Telefon 02323 - 499 51 70



Filmvorführung: „Der Tag, der in der Handtasche verschwand“

18.00 - 20.00 Uhr

Ort:

VHS Herne-Wanne
Wilhelmstr. 37
44649 Herne

Thema:

Eingeladen sind Menschen, die Angehörige haben, die von Demenz betroffen sind, jemanden kennen oder sich aus anderen Gründen für das Thema interessieren.

Referent:

Herr Jörg Burbaum,
Pflegerwissenschaftler und
Geschäftsführer der Fa. Autonomia

Veranstalter | Info:

AUTONOMIA GmbH
- Wohngemeinschaften von
Menschen mit Demenz -
Am Stadtdgarten 18 | 44575 Castrop-Rauxel
Frau Ilka Knopp | Telefon 02305 - 44 46 0



Gedächtnissprechstunde

18.00 - 19.30 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne

Thema:

Informationen zu den Aufgaben und Leistungen des Gedächtnisses, zur Diagnostik von Gedächtnisstörungen und zu den Möglichkeiten der Behandlung und der Prophylaxe.

Referenten:

Dipl. Psych. Anton Storms, Oberarzt
Dipl. Psych. André Dyllong, Stationspsychologe

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Dipl.-Psych. A. Storms
Telefon 02325 - 34 70



**9. Herner Lebertag 2006****18.00 - 21.30 Uhr****Ort:**

Kulturzentrum Herne,
VHS-Saal, Berliner Platz 11,
44623 Herne

Thema:

- „Hilft die Röhre?“ - Aktuelles zur Diagnostik chronischer Lebererkrankungen (Sonographie, Histologie, CT, etc.)
*PD Dr. med. Anton Gillissen,
Herz-Jesu-Krankenhaus Münster*
- Fettleber, nicht immer harmlos!
Ursachen und Folgen
*Dr. med. Markus Freistühler,
Ev. Krankenhaus Herne*
- Chronische Hepatitis B
- aktuelle Diagnostik und Therapie
*Prof. Dr. med. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne*
- Seelische Veränderungen und Schlafstörungen durch chronische Lebererkrankungen
- Behandlungsmöglichkeiten
*PD Dr. med. Martin Schäfer,
Kliniken Essen-Mitte*

- Aktuelles zur autoimmunen Hepatitis, PBZ und Hämochromatose.
Wie diagnostizieren? Wie behandeln?
*PD r. med. Bernhard Henning,
Marienhospital (Universitätsklinik) Herne*

- Selbsthilfe 2006:
Aktuelle Projekte und Erfahrungen
Achim Kautz, Deutsche Leberhilfe Köln

- Was gibt es Neues zur chronischen Hepatitis C?
*Dr. med. Dietrich Hüppe, Gastroenterologische
Gemeinschaftspraxis Herne*

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Frau Irene van Dongen

Info:

**Hepatologische Schwerpunktpraxis
Hepatitis Hilfe NRW e. V.
Wiescherstr. 20
Selbsthilfegruppe Herne
44623 Herne
Telefon 02361 - 908 40 35
oder 02323 - 94 62 20**

**KRONEN-APOTHEKE**

Beratung und Kompetenz in allen Arzneimittelfragen

**Kostenlose
ARZNEIMITTELZUSTELLUNG**

☎ 08 00 - 5 55 33 33

Kostenlose Service-Nr. anrufen

Heinrichstraße 11

☎ 5 29 86 Fax 5 32 30

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



Betriebsstelle Herne

Wiescherstr. 24

Fon 02323/498 - 0

Fax 02323/498 - 2472

Betriebsstelle Eickel

Hordeler Str. 5-7

Fon 02323/498 - 9 0

Fax 02323/498 - 9 2236

Verwaltungsdirektor:

Werner Karnik

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Pflegedirektorin:

Brigitte Geisler

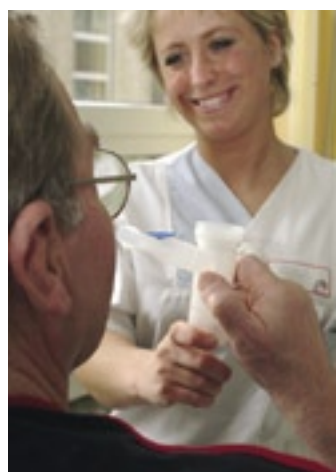
Der Mensch und sein Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung des Evangelischen Krankenhauses Herne. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 11 Fachabteilungen. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine medizinische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

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

Für die stationäre Patientenversorgung stehen insgesamt 451 Betten zur Verfügung, 702 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Behandlung und Betreuung. Das EvK Herne ist zertifiziert nach KTQ/proCum Cert.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Fachabteilungen EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. med. Eberhard von Scheven

Telefon 02323/498 - 2061

Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen

Telefon 02323/498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323/498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323/498 - 2029

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Baldur Totzeck

Telefon 02323/498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323/498 - 9 2454

Neurologie

Chefarzt Dr. med. Joachim Klieser

Telefon 02323/498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Markus Freistühler

Telefon 02323/498 - 2051

Frauenklinik

Chefarzt Prof. Dr. med. Kurt Schumann

Telefon 02323/498 - 2041

Radiologie

Radiologische Gemeinschaftspraxis Dres. Wittkämper,

Becker, Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323/498 - 2011

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

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



Schulsporttag: Rollschuhe oder Rollator? – Aktive SchülerInnen – bewegte Schulen!

9.00 - 14.00 Uhr

Ort:

im gesamten Stadtgebiet

Thema:

Herne Schulen und Sportvereine bewegen SchülerInnen. Was Schulen und Sportvereine für SchülerInnen bewegen können, zeigt der Schulsporttag. Angeboten wird eine vielfältige Palette an Sportarten, die es normalerweise nicht im regulären Sportunterricht gibt. Sportvereine stellen dazu ihre Sportart vor. Schulklassen kommen zum Verein oder die VereinsübungsleiterInnen gehen in die Schule.

Eine besondere Aktion: SchülerInnen rollen mit dem Rad auf einem festgelegten Kurs rund um die Stadt. Im WM-Jahr ist erstmalig der Talente-Fußball-Wettbewerb im Programm. Die Sportangebote regen zum Mitmachen und Ausprobieren an:

Sportklettern, Orientierungslauf, Badminton, Fitnesstraining, Fußball, Radfahren, Inlineskating, handicap-Parcours, Schwimmtag, "Kraul- und Paddeltag"

Es erfolgt eine gesonderte Ausschreibung an die Schulen.

Veranstalter:

Stadtsportbund Herne, Frau Ina Losch-Schroeder
Ausschuss für den Schulsport, Frau Barbara Thiel

Info:

Frau Losch-Schroeder
Stadtsportbund Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Telefon 02323 - 95 70 98



Hörtest für jung und für Senioren

9.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Hauptstr. 304 | 44649 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Herr Rotthast | Telefon 02323 - 5 13 36

Hörtest für jung und für Senioren

9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Viktor-Reuter-Str. 6 | 44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter:

Hörgeräte Schmits

Info:

Frau Lawnicki | Telefon 02323 - 5 13 36

Urlaub mit und ohne Rollator

9.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne
Glockenstr. 7 | 44623 Herne

Thema:

Informationen rund ums Reisen im besten Alter, im Bereich Behindertenfreizeiten, Seniorenkuren, Mutter + Kind-Kuren, Kurvermittlung für behinderte Erwachsene und Kinder, Informationen über Behindertenfreizeiten.

Referentin:

Frau Sandra Colitti

Veranstalter | Info:

Caritasverband Herne | Telefon 02323 - 13 86 12



Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelversorgung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Vereinigte IKK
Bebelstr. 22 | 44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vereinigten IKK stehen für alle Fragen zur Versorgung mit Hilfsmitteln aus der Kranken- und Pflegeversicherung zur Verfügung.

Um telefonische Terminabsprache unter der Telefonnummer: 02323 - 95 20 47 wird gebeten.

Veranstalter | Info:

Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Frau Claudia Mans
Bebelstr. 22 | 44623 Herne
Telefon 02323 - 95 20 12
oder 0234 - 33 301 206



Bodybuilding im Alter!?

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

annavita
St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Thema:

Medizinische Trainingstherapie - kostenloses Probetraining an computergestützten Kraft- und Ausdauergeräten für jedes Alter (Sportzeug mitbringen)

Referent:

Herr Schröder, Dipl.-Sportlehrer

Veranstalter:

annavita
St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Info:

Frau Urban, Herr Schröder
Telefon 02325 - 986 24 50



Kleiner Gesundheitscheck

10.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Sanitätshaus Laufer GmbH
Bahnhofsplatz 15 | 44629 Herne

Thema:

Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckmessung

Veranstalter:

Sanitätshaus R. Laufer GmbH
Bahnhofsplatz 15 | 44629 Herne

Infos:

Frau Regina Laufer
Telefon 02323 - 5 13 80
oder 02323 - 5 01 23

Fitness nur für Frauen

Fit in den Frühling jetzt mit Fitness beginnen

Spezielle Fitnessangebote und Abnehmkurse für Sie. Lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot erstellen!



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



Vorträge und Schnuppertraining - Aktiv ab 50!

10.00 - 11.15 Uhr

Ort:

Fitness-Club „FitnessInsel“
Roonstr. 7 | 44629 Herne

10.00 - 11.00 Uhr

Vortrag:

Vitalstoffreiche Ernährung mit und ohne Sport

Referentin:

Frau Petra Schröder,
Erährungsberatung und Fitnesslehrerin

11.15 - 12.15 Uhr

Vortrag:

Volkssport Nordic Walking
Wie kann ich einsteigen? Was bringt es mir?

Referent:

Herr Frank Schröder, Nordic Walking Trainer DNV

Aktiv ab 50! Während der gesamten Gesundheitswoche ist ein Schnuppertraining und/oder Beratung mit qualifizierten Fitnesstrainern möglich. Schwerpunkt: Rückenkräftigung und Herz-Kreislauf-Training.

Veranstalter | Info:

FitnessInsel
Tim Krickhahn | Telefon 02323 - 22 90 919

Individuelle Vitaminberatung

10.00 - 17.30 Uhr

Ort:

Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 4463 Herne

Thema:

Im Alter werden Vitamine schlechter aufgenommen, aber was ist die richtige Dosierung für mich?

Referentin:

Frau Pottschacher

Veranstalter | Info:

Neumarkt-Apotheke
Telefon 02323 - 5 08 74

Aktionstag: „Gesund im Alter“

10.00 - 16.00 Uhr

Ort:

Knappschaft
Westring 219
44629 Herne

10.00 - 12.00 Uhr

Thema:

Informationsrunde „Sicher und mobil“ - Sturzprävention der Knappschaft für ältere Menschen

- Sanitätshaus Unfried aus Bottrop informiert und stellt praktische Pflegehilfsmittel vor
- Das Hilfsmittelzentrum und das Pflegeteam der Knappschaft beraten rund um die gesetzliche Pflegeversicherung

Referent:

Christoph Biele | Physiotherapeut

12.00 - 13.00 Uhr

Thema:

Informationsrunde „Gesunde Ernährung im Alter“ - Kerngesunde Erfolgsrezepte für ein vitales Leben. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen

Referentin:

Frau Bärbel Wigge | Diätassistentin

13.00 - 16.00 Uhr

Thema:

Kostenlose Aktion: „Gesundheits -TÜV“

- Blutdruck- und Cholesterinmessung
- Ernährungsberatung zum Thema Cholesterin

Zentrallabor des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen, Sozialmedizinischer Dienst der Knappschaft.
Terminvergabe unter Telefon 02323 - 14 06 49

Veranstalter | Info:

Knappschaft Herne
Frau Karolina Raczkowski
Telefon 02323 - 14 06 49
Fax 02323 - 14 06 50



Prävention im Alter

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

DAK

Geschäftsstelle Herne

Bahnhofstr. 15

44623 Herne

Thema:

Informieren Sie sich über die Kursangebote und deren Bezuschussung Ihrer DAK: von Nordic Walking über Rücken-Fit bis zu den DAK-Aktiv-Wochen!

Referent:

Herr Stefan Glasmeyer (DAK)

Veranstalter:

DAK

Geschäftsstelle Herne

Info:

Herr Michael Winking

Telefon 02323 - 94 80 20



Aktionstag „Bewegung & Ernährung“

10.00 - 14.00 Uhr

Ort:

DRK Altenhilfezentrum

Königgruber Park

Bergmannstraße 20

44651 Herne

Thema:

Senioren der Tagespflege im Altenhilfezentrum und Schüler der Gustav-Adolf-Schule informieren sich gemeinsam und gegenseitig über gesunde Ernährung und erproben ein Bewegungsprogramm mit dem Thera-Band.

Referent:

Herr Peter Scholz

Veranstalter | Info:

DRK Altenhilfe und Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Str. 127

44651 Herne

Telefon 02325 - 3 35 47



Einführung in das Nordic Walking

13.00 - 13.45 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel

Marienstr. 2

44651 Herne

Treffpunkt = Haupteingang!

Referentinnen:

Frau Bender

(Altentherapeutin, FLVM Basic Instructor)

Frau Dip.-Päd. Brieseck

(FLVM Basic Instructor)

Veranstalter:

St. Marien-Hospital Eickel

Info:

Herr Martin Brand

Telefon: 02325 - 374 161



Fit durch Bewegung

13.30 - 17.30 Uhr

Ort:

Spielbus „Tummelhummel“
Treffpunkt: Juri-Gerus-Weg

Thema:

Zum Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ werden Großgruppenspiele für Kinder zwischen 6 - 12 Jahren durchgeführt.

Veranstalter | Info:

Fachbereich Kinder - Jugend - Familie
Hauptstr. 241, WEZ | 44649 Herne
Frau Hanisch | Frau Kania | Herr Hoppe
Telefon 02323 - 16 35 58
oder 0177 - 28 00 313

Das Leben in die Hand nehmen

14.00 Uhr

Ort:

Medizinische Rehabilitationseinrichtung Herne
Rheinische Str. 7 | 44651 Herne

Thema:

Informationen über Therapiemöglichkeiten für psychisch kranke Menschen im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung oder zur Vermeidung einer akuten Erkrankung

Referenten:

Frau Dipl. Psych. Bürhaus | Herr Dipl. Päd. Kiewitt

Veranstalter | Info:

Medizinische Rehabilitationseinrichtung Herne
Herr Kiewitt | Telefon: 0 23 25/6 16 65

Stuhl-Gymnastik und Entspannung

14.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Turnverein Röhlinghausen Vereinsheim
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

Referentin:

K. Henning

Veranstalter | Info:

Turnverein Röhlinghausen
Postfach 24 01 12 | 44641 Herne
Telefon 02325 - 3 06 34

Tanzen kennt kein Alter

14.30 - 17.00 Uhr

Ort:

Urbanushaus
(Seiteneingang, Altenstube)
Widumerstr. 23 | 44627 Herne

Thema:

Tänze lassen den Alltag vergessen und fördern das Miteinander und den Spaß. Eingeladen sind tanzfreudige Senioren, die unterschiedliche Tänze in Gruppen, zu zweit oder im Kreis kennenlernen möchten.

Referentin:

Frau Traudel Moschner

Veranstalter | Info:

Caritaskonferenz St. Peter und Paul
Frau Traudel Moschner
Vossnacken 21
44628 Herne
Telefon 02323 - 390 189

Minimalinvasive Therapien des Kniegelenkschmerzes

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita
St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Thema:

Erläuterung aller möglichen Verfahren zur minimalinvasiven Therapie von Knieschmerzen: von der Arthroskopie über Knorpeltransplantation bis zur minimalinvasiven Operation einer Knie-Totalendoprothese

Referenten:

Oberarzt Dr. Meyer
Dr. Mieles
Dr. Baraliakos

Veranstalter | Info:

Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie im
St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne
Telefon 02325 - 986 20 20



Hilfen gegen den Drehtür-Effekt

15.30 - 16.30 Uhr

Ort:

Marien-Hospital Eickel | Konferenzraum
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Wer als Psychiatrie-Patient aus stationärer Behandlung entlassen wird, lernt manchmal schnell den Drehtür-Effekt kennen. Das St. Marien-Hospital Eickel hat zusammen mit dem Caritasverband die ambulante psychiatrische Pflege entwickelt und stellt das Konzept und die Hilfemöglichkeiten interessierten Patienten, Angehörigen und professionellen Helfern vor.

Referenten:

H. Rzycki | A. Kacar

Veranstalter | Info:

Ambulante psychiatrische Pflege
d. Caritas am St. Marien-Hospital Eickel
Herr Rzycki | Telefon 02325 - 374 200



Demonstrations-Kurs: Teens - fit und aktiv

15.30 - 17.00 Uhr

Ort:

Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Am Revierpark 22
44627 Herne

Thema:

Jugendliche ab 10 Jahren demonstrieren mit ihrer Trainerin, wie man Ausdauer, Kraft und Koordination mit viel Spaß an modernen Geräten trainieren kann.

Referent:

Herr Sütmersen

Veranstalter | Info:

Frau Jutta Glebsattel
(Beauftragte der Stadt Herne
für den kompensatorischen Sport) und
Fun-Sport-Gysenberg GmbH
Herr Sütmersen | Telefon 02323 - 66 99



FITNESS ist keine Frage des Alters.

Informieren Sie sich über Ihr
spezielles Fitnessprogramm:

Aktiv ab 50!



Gesundheit - Cholesterin - Blutdruck - Diabetes - Gewicht - Wirbelsäule - Beweglichkeit

Anmeldung:



(02323) 22 90 919

Fitness Insel

Fitnessstraining und Beratung

27.März bis 02.April

- mit qualifizierten Fitnesstrainern.

nach Terminabsprache

Wissenswertes erfahren Sie auch bei Vorträgen zu folgenden Themen:



Vitalstoffreiche Ernährung

28.März, 10.00 Uhr

- mit und ohne Sport.

und **31.März, 16.00 Uhr**

Volkssport Nordic Walking

28.März, 11.15 Uhr

- Wie kann ich einsteigen?

und **31.März, 17.15 Uhr**

- Was bringt es mir?

Roonstraße 7 - 44629 Herne - Der FitnessClub für die ganze Familie
www.fitnessinsel-herne.de



Selbstuntersuchung der Brust – auch für Seniorinnen ein wichtiges Thema

15.30 - 17.00 Uhr

Ort:

St. Anna Hospital | Konferenzraum
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Je früher eine Brustkrebserkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Ein wichtiger Bestandteil bei der Früherkennung ist die Selbstuntersuchung der Brust. Neben Informationen über die Früherkennung und die Behandlung von Brustkrebs erfahren Sie, wie die Brust am besten abgetastet wird, in welchen Abständen und worauf Sie besonders achten müssen. Um ein Gefühl für die Beschaffenheit möglicher Knoten und Sicherheit beim Abtasten zu entwickeln, haben Sie die Möglichkeit, an Silikonbrustmodellen zu üben.

Um vorherige Anmeldung unter der o. g. Telefonnummer wird gebeten.

Referentin:

Frau Kerstin Kampkötter, Assistenzärztin

Veranstalter | Info:

St. Anna Hospital
Frau Kuhl | Telefon 02325 - 986 53 13

Ergotherapie, Physiotherapie, Entspannungstechniken, Phantasie Reisen für Erwachsene und Kinder

16.00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1
44623 Herne

Referenten:

Frau Diana Huck
Frau Kathrin Feyer
Frau Kathrin Woitha

Veranstalter | Info:

Therapiezentrum Urbisana
Telefon 02323 - 14 86 530

Spaßolympiade für die ganze Familie

16.00 - 17.30 Uhr

Ort:

Haus der Jugend
Wilhelmstr. 89 a
44649 Herne

Thema:

Spaß an Bewegung für Jung und Alt - eine Veranstaltung für Kinder der Einrichtung sowie deren Eltern und Großeltern. Wer sich als Kind oder Jugendlicher besser bewegt, hat gute Chancen, im Alter fit zu bleiben!

Veranstalter | Info:

Haus der Jugend
Frau Borgwardt
Telefon 02325 - 58 39 07



Wohnen ist Lebensqualität. Besonders im Alter.

Die VWG bietet Ihnen mehr als nur ein Dach über dem Kopf. Wenn Sie auf Eigenständigkeit und funktionierende Nachbarschaften Wert legen, sind Sie bei uns in guten Händen. Sollten Sie sich für eine Erdgeschosswohnung in Herne und Umgebung entscheiden, modernisieren wir diese für Sie barrierearm. Größere Bewegungsfreiheit im Badezimmer, Duschtasse mit geringer Höhe sowie schwellenfreie Übergänge sind selbstverständlich inklusive.

Informationen:

Telefon: 02325 59 06 0

Internet: www.vwg-herne.de



Vestische Wohnungsgesellschaft mbH - Wanner Str. 12 - 44649 Herne
vestische@ths.de - www.vwg-herne.de



Abendvisite: Gehtraining „Bleiben Sie mobil“

17.00 - 18.30 Uhr

Ort:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6 | 44649 Herne

Thema:

Eine Power-Point Präsentation für Gefäßpatienten sowie Interessierte zum Thema: Gehtraining - Wie? Warum?

Referent:

Dr. Claeys

Veranstalter:

Dr. L. Claeys
Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44649 Herne
Telefon 02323 - 499 14 88
oder 02323 - 499 58 89

Damit Älterwerden Sinn macht: „Wege aus Angst und Sucht durch Hilfe zur Selbsthilfe“

18.30 Uhr

Ort:

Kulturzentrum Herne
VHS-Raum 64 und Foyer
Berliner Platz 4 | 44623 Herne

Thema:

Podiumsveranstaltung mit Sprecherinnen und Sprechern der Selbsthilfegruppen:

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



Holger Kättsch Nimbus IV Malerei, Zeichnungen

Ausstellungseröffnung: 19.00 Uhr

Ort:

Städt. Galerie im Schloßpark Strünkede
Karl-Brand-Weg 2 | 44629 Herne
Telefon 02323 - 16 26 59

Begrüßung:

Dr. Alexander von Knorre
Emschertal-Museum Herne, Städt. Galerie

Einführung:

Dr. med. Klaus Dumke, Dortmund

Musik:

Eckard Koltermann | Bassklarinette

Veranstalter:

Stadt Herne
Städt. Galerie im Schloßpark Strünkede
Fachbereich Gesundheit,
Abteilung Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung



An diesem Abend werden alle Fragen von interessierten Bürgerinnen und Bürgern beantwortet. Hierzu besteht auch vor und nach der Veranstaltung die Gelegenheit. Ab 17.30 Uhr besteht im Foyer des Kulturzentrums Gelegenheit, die Vertreter der verschiedenen Selbsthilfegruppen an ihren Informationsständen zu sprechen.

Moderation:

Klaus Winkelmann, Moderator für Bürgerfunktionsendungen des Herner Lokalradios

Veranstalter | Info:

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen
Wolfgang Friebe, Telefon 02323 - 80 251



Auskunft und Beratung zu Fragen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelversorgung

9.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Vereinigte IKK
Bebelstr. 22
44623 Herne

Thema:

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Vereinigten IKK stehen für alle Fragen zur Versorgung mit Hilfsmitteln aus der Kranken- und Pflegeversicherung zur Verfügung. Um telefonische Terminabsprache unter der Telefonnummer: 02323 - 95 20 47 wird gebeten.

Veranstalter | Info:

Vereinigte IKK
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Frau Claudia Mans
Telefon 02323 - 95 20 12
oder 0234 - 33 301 206

Urlaub mit und ohne Rollator

9.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Caritasverband Herne
Hauptstr. 311
44649 Herne

Thema:

Informationen rund ums Reisen im besten Alter, im Bereich Behindertenfreizeiten, Seniorenkuren, Mutter + Kind-Kuren, Kurvermittlung für behinderte Erwachsene und Kinder, Informationen über Behindertenfreizeiten.

Referentin:

Frau Sandra Colitti

Veranstalter | Info:

Caritasverband Herne
Telefon 02325 - 72 80 17

Hörtest für jung und für Senioren

9.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits
Viktor-Reuter-Str. 6 | 44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag – Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter | Info:

Hörgeräte Schmits
Frau Lawnicki | Telefon 02323 - 5 13 36

Gedächtnistraining

9.15 - 10.00 Uhr

Ort:

St. Marien-Hospital Eickel | Sonnentzimmer
Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Vergessen Sie auch Namen, Termine, Nachrichten usw.? Hier bieten wir den Teilnehmern Übungen an, die sich als Einstieg in das Gedächtnistraining und zur Erhaltung der geistigen Fitness gut eignen.

Referentin:

Frau Ilse Bendner (Altentherapeutin)

Veranstalter | Info:

St. Marien-Hospital Eickel
Herr Martin Brand | Telefon 02323 - 374 161

Aktiv in den Frühling

9.30 Uhr

Ort:

Feminin-Fitness
Bochumer Str. 79 | 44625 Herne

Thema:

Balanced Fitness

Referentinnen:

Gabriele & Uschi | vom 27.03 – 02.04.06 telefonisch Gratis-Schnuppertraining vereinbaren!

Veranstalter | Info:

Feminin-Fitness
Frau Vanessa Wietzke | Tel. 02323 - 944 751



Wir machen Sie fit im Alter!

10.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Firma Zänker
Herzogstr. 7 – 9
44651 Herne

Thema:

Frau Laufer:
Blutdruck, Blutzucker
und Cholesterin messen
Herr Zänker:
Fußdruckmessung,
Walkingberatung, MBT-Beratung

Referenten:

Frau Laufer | Herr Zänker

Veranstalter | Info:

Firma Zänker
Telefon 02325 - 90 12 22



Muskel, Fett und noch mehr – wie sieht's in meinem Körper aus?

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

Praxis für Ernährungsmedizin
Mont-Cenis-Str. 305 | 44627 Herne

Thema:

Anhand der Messungen der Körperzusammensetzung bei den Interessenten erläutern wir die Umsetzung von gesunden Essen und Trinken im Alltag

Referentin:

Frau Dr. Schnitter

Veranstalter | Info:

Praxis für Ernährungsmedizin
Frau Dr. Schnitter
Mont-Cenis-Str. 305 | 44627 Herne
Telefon 02323 - 95 95 38



Fit, Schlank und Gesund!

Streß im Büro, Ärger zu Hause, vollkommen müde und ausgelaugt, heutzutage ein häufiges Phänomen. Abends vor dem Fernseher suchen viele dann ihren Ausgleich. Mit Genuss wird eine Tüte Chips oder eine Tafel Schokolade geknabbert und in den Sendepausen begibt man sich dann auf die Suche nach weiteren „kulinarischen Köstlichkeiten“.

Glücklich sind die Meisten darüber nicht, denn die Folge ist meist eine kontinuierliche Gewichtszunahme. **Wir helfen Ihnen dabei, dies zu verändern!**

Unser Team bietet Ihnen eine professionelle Beratung bei allen Fragen rund um gesundes Essen und Trinken. Durch die Zusammenarbeit mit der Fitness Liga in Herne bringen wir zudem Alt und Jung mit Spaß in Bewegung.

Unsere Leistungen für Sie:

Ernährungsberatung bei Erwachsenen:

- Zur Gewichtszunahme bei Untergewicht

Zur gesunden Ernährung im Alter

- Bei ernährungsabhängigen Erkrankungen (zB: Nierensteine, Gicht, Osteoporose)
- Bei rheumatischen Erkrankungen
- Messung der Körperzusammensetzung mittels BIA
- BCM - Diät und Ernährungsberatung
- Kurse zur Gewichtsreduktion, die von den Krankenkassen bezuschusst werden

Ernährungsberatung bei Kindern und Jugendlichen:

- FINDUS - Lecker Essen für Kids bei leichtem Übergewicht
- Schulungsprogramm für Kinder mit starkem Übergewicht
- Verschiedene Koch- und Backkurse

Bei Fragen und Interesse:

Praxis für Ernährungsmedizin

Dr. Marjana Schmitter | Ernährungsmedizin
Wibke Ebelt | Ernährungswissenschaftlerin
Mont-Cenis-Str. 305
44627 Herne

Telefon: 02323 - 95 95 38
Mobil: 0160 - 96 22 97 48
Donnerstags: 11.00 - 12.00 Uhr
oder 13.30 - 15.00 Uhr



Wohngemeinschaften von Menschen mit Demenz - Das qualifizierte Wohn- und Pflegekonzept der Autonomia GmbH

10.00 - 12.00 Uhr

Ort:

VHS Herne | Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:

Wohngemeinschaften sind eine Alternative zur Heimunterbringung. Die qualifizierte Pflege und Betreuung wird vom ambulanten Pflegediensten 24 Stunden geleistet! Das Angebot richtet sich an alle Interessenten / Betroffene, die eine würdevolle Umgebung für ihre Angehörigen wünschen, in der die Pflege und Betreuung gesichert ist.

Referenten:

Frau Margarete Decker, Pflegewissenschaftlerin
Prof. Dr. Erich Grand, Sozialmediziner

Veranstalter | Info:

AUTONOMIA GmbH
Am Stadtgarten 18
44575 Castrop-Rauxel
Frau Ilka Knopp
Telefon 02305 - 44 46 0

„Wasser ist nicht nur zum Waschen da“

12.00 - 16.00 Uhr

Ort:

annavita
St. Anna-Hospital
Hospitalstr. 19
44649 Herne

Thema:

Präsentation eines gelenkschonenden Trainings mit und ohne Übungsgeräte im Wasser

Referentinnen:

Frau Lemke
Frau Raveling

Veranstalter:

annavita | St. Anna-Hospital

Info:

Frau Urban
Telefon 02325 - 986 24 50

Ilco-Info-Stand

ab 14.00 Uhr

Ort:

Karstadt AG Warenhaus
Bahnhofstr. 65 | 44623 Herne

Veranstalter:

Deutsche Ilco – Die Selbsthilfevereinigung für
Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Info:

Frau Mechthild Lepper
Telefon 02323 - 2 24 10

Kniearthrose: Das Leben mit dem neuen Gelenk

15.00 - 17.00 Uhr

Ort:

annavita | St. Anna Hospital
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Erläuterung der Indikation zur Implantation einer Knie-Totalendoprothese sowie des Ablaufes nach der Operation: Welche Verfahren werden angewandt? Was ist eine Anschlussheilbehandlung? Wo kann man sie machen? Wie schnell kann man sich rehabilitieren?

Referenten:

Oberarzt Dr. Meyer | Dr. Mieles | Dr. Baraliakos

Veranstalter | Info:

Zentrum für Orthopädie und
Unfallchirurgie im St. Anna Hospital
Telefon 02325 - 986 20 20

Gesund abnehmen - abnehmen ohne Jojo-Effekt

16.00 Uhr

Ort:

Neumarkt-Apotheke
Schulstr. 34 | 4463 Herne

Referentin:

Frau Bücken

Veranstalter | Info:

Neumarkt-Apotheke | Telefon 02323 - 5 08 74



Meeting BüZ

16.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstr. 6
44649 Herne

Thema:

Wir – die Freunde und Förderer der Herner Gesundheitswoche – treffen uns bei Musik und guter Laune sowie bei einer kleinen Bewirtung zum lockeren und informativen Miteinander im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum. Sie sind herzlich willkommen!

Musikalische Begleitung:

Trio Dissinger

Veranstalter:

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

Information:

Dr. Brandenburg
Telefon 02323 - 16 45 70



Infantile Zerebralparese (neurologische Erkrankung bei Kindern)

16.00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1
44623 Herne

Referentin:

Frau Kathrin Woitha
Frau Kathrin Feyer

Veranstalter | Info:

Therapiezentrum Urbisana
Telefon 02323 - 14 86 530



Abendvisite: Durchblutungsstörungen - Was tun?

17.00 - 18.30 Uhr

Ort:

Marienhospital Herne
Hörsaal
Hölkeskampring 40
44625 Herne

Thema:

Eine Power-Point-Präsentation für Gefäßpatienten sowie Interessierte zum Thema „Durchblutungsstörungen: Was tun?“

Referent:

Dr. L. Claeys

Veranstalter | Info:

Dr. L. Claeys
Marienhospital Herne
Telefon 02323 - 499 14 88
oder 02323 - 499 58 89

Der **Moritz** bringt's

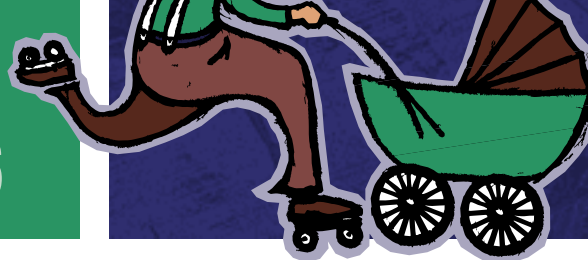
Ihre
Apotheke
im 
von Wanne

Service  02325 / 9 89 77

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



Samstag 01 | April`06



Hörtest für Junge und Senioren

9.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Hörgeräte Schmits

Viktor-Reuter-Str. 6 | 44623 Herne

Thema:

Hören im Alltag

Die Ergebnisse werden eingehend erklärt.

Veranstalter | Info:

Hörgeräte Schmits

Frau Lawnicki

Telefon 02323 - 5 13 36



Hilfe und Behandlungen für den Rheumapatienten

11.00 - 14.00 Uhr

Ort:

Seniorenzentrum St. Georg

Wörthstr. 15

44629 Herne

Thema:

30 Jahre Rheuma-Liga AG Herne – Referate und Infobörse für Senioren, rheumakranke Kinder und Jung rheumatiker

Referent:

Oberarzt Dr. Ertan Saracbası-Zender,
Rheumatologe Rheumazentrum Ruhrgebiet

Veranstalter | Info:

Deutsche Rheuma-Liga

Arbeitsgemeinschaft Herne

Frau Margot Kamarys

Eiselenstr. 19 | 44625 Herne

Telefon 02323 - 45 11 59



Tag der offenen Tür

11.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Therapiezentrum Urbisana

An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

Ansprechpartner:

Team des Therapiezentrums

Veranstalter | Info:

Therapiezentrum Urbisana

Telefon 02323 - 14 86 530

DAS TICKET FÜR SCHÜLER

**Immer.
Überall.
22,70 €.**



Im gesamten VRR • Das ganze Jahr

Infos unter ServiceTelefon: 0 180 3/50 40 30 • Internet: www.schokoticket.de

9 Cent / Min. aus dem deutschen Festnetz



Wohngemeinschaft statt Pflegeheim



Haben Sie einen Angehörigen, der dement und / oder pflegebedürftig ist?
Wünschen Sie sich für Ihren Angehörigen eine Umgebung, in der er würdevoll leben kann **und** intensiv betreut wird?
Vielleicht ist dann eine Wohngemeinschaft die richtige Lösung für Sie !

Unsere Wohngemeinschaften befinden sich in großzügigen Wohnungen in zentraler Lage mit 200-300 qm Wohnfläche. Sie bieten eine große Wohnküche, Wohnzimmer, mehrere Bäder, Balkon oder Terasse oder Garten, sowie 8 Einzelzimmer zur Eigenmöblierung.

Die Pflege und Betreuung wird von einem qualifizierten ambulanten Pflegedienst rund um die Uhr gewährleistet. Durch Schulungen ermöglichen wir es den Mitarbeitern der Pflegedienste, sich für die Arbeit in Wohngemeinschaften zu qualifizieren. Zur Sicherstellung einer hohen Qualität begleiten wir die Pflegeteams kontinuierlich.

Durch dieses Konzept können die Menschen in der WG ein Leben führen, das sich an Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten orientiert, anstatt sich an die Strukturen eines Pflegeheims anpassen zu müssen. Verhaltensauffälligkeiten wird damit effektiv entgegengewirkt.

Selbstverständlich beraten und unterstützen wir Sie in allen fachlichen und organisatorischen Fragen.



Bisher gibt es AUTONOMIA Wohngemeinschaften in:
Herne, Essen, Dortmund, Castrop-Rauxel, Recklinghausen,
Gelsenkirchen, Mülheim, Hamm, Wuppertal und Krumbach/Bayern.

Ein Leben in Würde mit Demenz ist möglich.

Zur Beantwortung Ihrer Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Autonomia GmbH
Am Stadtgarten 18
44575 Castrop-Rauxel

Telefon 02305/4446-0
eMail info@autonomia-gmbh.de
Homepage www.autonomia-gmbh.de

in wissenschaftlicher Kooperation mit dem Institut für Pflegewissenschaft der Universität Witten-Herdecke

Schwimmen in Wanne



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

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

Spritziger Spaß zu fairen Preisen!
Im Wananas dem Freizeitbad



Wir brauchen es! Und Ihr auch! KONTO 1

Karte mit Geheimzahl, Internetbanking, Service in allen Geschäftsstellen.
Kostenfrei und verzinst. Das All-Inclusive-Girokonto für alle, die noch in der
Ausbildung sind. Jetzt buchen.

 **Herner Sparkasse**
www.herner-sparkasse.de