

**25. Herner
Gesundheitswoche
11.-17. März 2013**

11.-17. März 2013

25 Jahre Gesunde Stadt Herne



11.-17. März 2013



Seite 05	Grußwort Oberbürgermeister Horst Schiereck
Seite 07	Eröffnungsveranstaltung
Veranstaltungen:	
Seite 08-12	Montag 11. März
Seite 14-17	Dienstag 12. März
Seite 18-26	Mittwoch 13. März
Seite 28-33	Donnerstag 14. März
Seite 34-37	Freitag 15. März
Seite 38	Samstag 16. März
Seite 39	Sonntag 17. März
Seite 40-43	Mehrtägig
Seite 44-46	Herne Kindergärten
Seite 47-48	Herne Schulen
Seite 50-51	Sponsoren
Seite 52-53	Die Veranstalter
Seite 54	Impressum



ANSPRECHEND NEU!
Sauna-Sole-Wasserwelt
mit neuer Empfangshalle

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Do
8.00 - 23.00 Uhr
Fr
8.00 - 24.00 Uhr
Sa
8.00 - 24.00 Uhr
(ab 21.00 Uhr textilfreies Baden;
dann wird der Sun & Waves
Bereich geschlossen)
So
8.00 - 23.00 Uhr

Sie haben die Wahl.

**Ticket2000 – das Monatsticket
mit vielen Extraleistungen:**

- wahlweise auch an andere Personen übertragbar
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen
- ganztägige Mitnahme eines Fahrrads

Schlaue Nummer 0 180 3/50 40 30
(Festnetzpreis 0,09 €/Minute; mobil max. 0,42 €/Minute)





Jetzt Gewinnchancen* sichern!
Jeden Monat bis zu 100.000 Euro
oder eines von 3 Autos gewinnen!

An sich und andere denken!

Sparen und gewinnen Sie für einen guten Zweck,
z. B. für Breiten- und Spitzensportvereine in Herne.

 **Herne Sparkasse**
www.herne-sparkasse.de

Hinweis: Die Teilnahme ist Personen unter 18 Jahren gesetzlich verboten. Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen zu Spielsucht, Prävention und Behandlung erhalten Sie in Ihrer Sparkasse oder unter der kostenlosen Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Telefon: 0800 137200. Gewinnchancen: 2,50 Euro - 1:10, 100.000 Euro - 1:2,4 Mio., Auto - 1:800.000. Das Verlustrisiko beträgt 1,20 Euro pro Los. Ihre Chance Gutes zu tun beträgt 100 %.

Grußwort zur 25. Herne Gesundheitswoche 2013



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die zentrale Zielsetzung vorausschauender Gesundheitspolitik ist es, gesunde Lebensverhältnisse und Lebensweisen zu fördern und die Einflussmöglichkeiten der Menschen auf die Bedingungen ihrer Gesundheit zu erhöhen. Es sind die Ideen der Gesundheitsförderung, die in der Ottawa-Charta formuliert wurden und im Gesunde Städte-Projekt der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beispielhaft umgesetzt werden sollen.

Wir in Herne identifizieren uns mit dieser Zielsetzung und haben verschiedene Instrumente zur Umsetzung dieser Ideen entwickelt. Eines der wichtigsten dieser Instrumente ist die Herne Gesundheitswoche, die nun schon seit einem Vierteljahrhundert ein fester Bestandteil unserer kommunalen Gesundheitspolitik ist. Mit dem diesjährigen Motto „25 Jahre Gesunde Stadt Herne“ wird deutlich herausgestellt, welche Leitideen zur Einführung der Gesundheitswoche in unserer Stadt führten.

Praktische Gesundheitsförderung hat vielfältige Ausprägungen: Angefangen bei Programmen für Kinder und Jugendliche, denen ein selbstbewusstes und kompetentes Hineinwachsen in die Gesellschaft erleichtert werden soll, bis hin zu Angeboten für ältere Bürgerinnen und Bürger, denen eine möglichst lang währende Autonomie der Lebensführung ermöglicht werden kann. Ferner muss sich Gesundheitsförderung besonders in den Lebenslagen bewähren, in denen Menschen durch eingeschränkte Handlungsfähigkeiten, belastende ökologische und soziokulturelle Einflüsse und unzulängliche Ressourcen in ihrer gesundheitlichen Entwicklung schwerwiegend beeinträchtigt werden.

Gesundheitsförderung profitiert von der Zusammenarbeit der verschiedenen Institutionen, Einrichtungen und

Gruppierungen. Sie braucht den Dialog, die Erfahrungs- und Wissensweitergabe zwischen den verschiedenen Arbeitsbereichen. Durch den Vergleich und den Austausch von Projekten untereinander ist es möglich, Beispiele gelungener und weniger gelungener Praxis zu finden und aus ihnen zu lernen. Deshalb ist für uns auch das Gesunde Städte-Netzwerk so wichtig, in dem wir diesen Austausch mit über 70 Städten und Kreisen pflegen und so immer neue Ideen und Anregungen für Verbesserungen unserer gesundheitsfördernden Praxis bekommen.

Seit 25 Jahren sensibilisiert die Gesundheitswoche die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt in Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Jugend, Schule, Sport und Selbsthilfegruppen für Fragen rund um die Gesundheit und ermöglicht den Zugang zu unabhängigen und qualitativ hochwertigen Informationen, Beratungen, Angeboten und Aktionen. Darauf können wir stolz sein. Der Erfolg der Herne Gesundheitswoche beruht auf dieser großartigen Kooperation und so möchte ich allen Veranstaltern sowie den zahlreichen Förderern im Namen der Herne Bürgerinnen und Bürger für ihr Engagement ganz herzlich danken.

Ich wünsche der 25. Herne Gesundheitswoche einen erfolgreichen Verlauf und den zahlreichen Besucher/-innen und Besuchern wieder informative, aktive und unterhaltende Tage.

Der Oberbürgermeister



Horst Schiereck

Professionelle Pflege und kompetente Beratung

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

Sieben stationäre Pflegeeinrichtungen des ASB finden Sie im gesamten Ruhrgebiet - drei Standorte allein in Herne und Wanne-Eickel. Neben modernen Einrichtungen der klassischen stationären Altenpflege finden Sie in unseren ASB Begegnungs- und Pflegezentren auch spezialisierte Wohnbereiche für beatmungspflichtige Bewohner, junge Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen.

www.asb-herne-gelsenkirchen.de

ASB-Kurzzeitpflege in Holsterhausen
Im Frühjahr 2012 hat der Arbeiter-Samariter-Bund in Holsterhausen eine Einrichtung zur Kurzzeitpflege mit 20 Plätzen eröffnet. Hier können Seniorinnen und Senioren, die zuhause gepflegt werden, für einige Tage oder Wochen betreut werden.
Informationen erhalten Sie über das ASB-Infobüro unter 02323 9190-423 oder infobuero@asb-mail.de



ASB - infobüro
beraten | begleiten | vermitteln

Ihre Ansprechpartner
in allen Fragen rund um
Pflege und Betreuung:

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

Eröffnung der 25. Herner Gesundheitswoche

Montag | 11. März 2013 | 11:00 Uhr

Ort:

Kongresszentrum der St. Vincenz Gruppe Ruhr am St. Anna Hospital
Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

Begrüßung

der Gäste durch **Theo Freitag**, Geschäftsführer der St. Vincenz Gruppe Ruhr

Eröffnung

der 25. Herner Gesundheitswoche durch **Oberbürgermeister Horst Schiereck**

Gastvortrag

von **Karsten Mankowsky**, Kreisgesundheitsdezernent Rhein-Kreis-Neuss,
Mitglied des Sprecherinnen- und Sprecherrates des Gesunde Städte-Netzwerkes
der Bundesrepublik Deutschland / Thema: Ziel Gesunde Stadt Herne

Kabarett

Die **Reinigungsfachkraft Waltraud Ehlert** äußert sich zu gesundheitlichen Fragen

Musikalische Begleitung

Das **Ingo Marmulla Trio**

Veranstalter:

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

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

Herne Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Infos:

Klaus Winkler | Tel. 02323 16-4574



„Mach' eine Kur!“ - Mutter-Kind-Kuren**09:30 - 11:00 Uhr****Ort:** RAA HerneRademachers Weg 15 in der Grundschule Michaelstraße
44649 Herne**Thema:**Mütter mit Klein- und Schulkindern erhalten Informationen und Beratung zu Mutter-Kind-Kuren.
Die Veranstaltung findet mit Übersetzung in die türkische und marokkanische Sprache statt.**Referentin:** Sandra Colitti, Caritasverband Herne**Veranstalter:** RAA Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien Herne
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313**Therapeutisches Reiten: Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können****09:30 – 11:30 Uhr****Ort:** Therapiezentrum Hof Feuler

Linder Weg 4 | 45770 Marl

Thema:

Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.

Referentinnen: Ilse Bendner, Judith Pitz**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Gesunde Ernährung hält Alt und Jung fit****10:00 – 13:30 Uhr****Ort:** DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:

Kindergartenkinder besuchen die Heimbewohner und kochen mit ihnen.

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Heike Hüppe-Saatz
Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0**Fitness für den Darm****14:30 – 15:30 Uhr****Ort:** St. Anna Hospital, Konferenzraum 2, 2. Etage

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle, die etwas für einen gesunden Darm tun möchten. Welche Funktionen übernimmt unser Darm eigentlich? Was ist eine gesunde Ernährung und welche Nahrung braucht der Darm? Gibt es besondere Gymnastik für den Darm?**Referenten:** Dr. med. Werner Hoffmann, Chefarzt Med. Klinik II, Angela Sattlegger, Oberärztin Med. Klinik II**Veranstalter:** St. Anna Hospital – Medizinische Klinik II
Hospitalstraße 19 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Oberärztin Angela Sattlegger
Tel. 02325 986-2151**Psychoedukation Sucht****15:00 – 16:00 Uhr****Ort:** Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema: Die psychoedukative Gruppe stellt ein Angebot für Patient/-innen mit Suchterkrankungen dar. Grundlegende Inhalte sind Informationen zur Entstehung, zum Verlauf, zu Symptomen und zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen sowie zur Rückfallprävention. Das Lernprogramm fördert ein besseres Erkennen, Verstehen und Akzeptieren der Erkrankung. Mit gezielten Informationen werden Betroffene zu Experten ihrer eigenen Erkrankung. Sie werden in die Lage versetzt, den Prozess zur Abstinenz dauerhaft mitzugestalten.**Referenten:** Frau Dr. Brieseck, Herr Goldmann**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Einführung in die modulgestützte Angehörigen-schulung Demenz - „Hilfe beim Helfen“****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema: Schulungsangebot für Angehörige von Demenzerkrankten. Ziel ist die Vermittlung von Wissen zur komplexen Versorgung demenzkranker Menschen, sowohl in pflegerischer als auch in rechtlicher und psychologischer Hinsicht.**Referentin:** Annette Haupt, Dipl.-Sozialarbeiterin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**25. Herner Gesundheitswoche 2013****„25 Jahre Gesunde Stadt Herne“****Fachtagung
des Ausschusses für den Schulsport
für Lehrkräfte, Erzieher/innen und
Übungsleiter/innen
Sporttrends
im Schulsport, im Verein
und
in der Bewegungserziehung****Montag, 11. März 2013, 12.00 – 16.00 Uhr****Mont-Cenis-Gesamtschule Herne**

Mont-Cenis-Str. 180, 44627 Herne

Programm:**Stehcafé ab 11.30 Uhr****12.00** Plenum im Raum HK 2 im Untergeschoss des MCG-Neubaus:
Eröffnung der Fachtagung, **Impulsreferat** und **Informationen** zu
Sporttrends im Sportunterricht und in der Bewegungserziehung**14.00 Praxis-Workshops** (5 parallele Angebote) **zum Tagungsthema in**

1. **Zumba** (MCG-Aula)
2. **Korfball** (MCG-Sporthalle 1)
3. **Rugby** (MCG-Sporthalle 2)
4. **Kinnball + Tschoukball** (MCG-Sporthalle 3)
5. **Kampfspiele im Wasser** (OHG-Schwimmbad)

**Ausschuss
für den Schulsport
Herne**

Hinweis: Die Fachtagung ist anerkannte Lehrer- u. Übungsleiter-Fortbildung.

Anmeldung bis zum 01.03.2013**mit dem gewünschten Praxis-Workshop (Erst- und Zweitwunsch)**an das Schulamt Herne per E-Mail an lehrerfortbildung@herne.de
oder telefonisch bei Herrn Neumann unter ☎ 02323 / 16-3401www.gesundheit-in-herne.de

Herne Sparkasse

stadt herne



„In allen Lebenslagen für Sie da.“



„Mit Zuwendung, Kompetenz und Verantwortung“



Universitäre Spitzenmedizin

Bei uns sind Sie rundum gut versorgt. Die Fachkliniken des Marienhospitals Herne decken 85 % aller Krankheitsbilder ab. Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen arbeiten interdisziplinär zusammen. So können wir gewährleisten, dass Sie die beste Behandlung erhalten.

Damit das so bleibt, arbeiten unsere Mediziner mit zahlreichen Forschungsprojekten heute an der Diagnostik und den Therapien von morgen.

Persönliche Beratung

Wir sind für Sie da, wenn Sie Hilfestellung zur medizinischen Versorgung, zur häuslichen und stationären Pflege oder zu gesundheitlichen Präventions- und Nachsorgeangeboten benötigen.

Medizinische Fachkräfte bieten regelmäßig Patientenseminare an, bei denen man sich über Krankheitsbilder, Therapien oder einfach über eine gesunde Lebensführung informieren kann - kostenlos und in einer angenehmen Umgebung.



Individuelle Betreuung

Ob schnelle medizinische Versorgung, therapeutische Betreuung oder Pflege - die Stiftung Marienhospital hat für alle Bedürfnisse die richtige Einrichtung, Medizinisches Versorgungszentrum, Therapiezentrum und Senioreneinrichtungen sind nur einige davon.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Marienhospital kümmern sich aufmerksam um Sie. Individuell und ganz nach Ihren Bedürfnissen.



www.marien-herne.de 02323 499-0

Mo

11. März 2013

„Klopfen hilft“ Einführung in die Energetische Psychologie (EP)

16:00 – 18:00 Uhr

Ort: **Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen**

Schaeferstraße 8 | 44623 Herne

Thema: Energetische Psychologie hilft schnell – zum Stressabbau, bei Ängsten, traumatischem Stress, depressiven Verstimmungen und vielen anderen belastenden Emotionen und Lebenskrisen. Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit eine der Methoden der EP auszuprobieren. Bitte eine Flasche Wasser mitbringen.
Um Voranmeldung wird gebeten.

Referentin: Carmen Theisen, Pfarrerin

Veranstalter: Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Herne
Schaeferstraße 8 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Pfarrerin Carmen Theisen
Tel. 02323 53048

Pilates Workshop

16:00 – 17:30 Uhr

Ort: **Gruppenraum Annavita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Lernen Sie ein systematisches Gesamtkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung Ihrer Balance und Ihrer Haltung kennen.

Referentin: Alexandra Winkler

Veranstalter: Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

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

17:00 Uhr

Ort: **Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel**
Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

Referentin: Dr. Eva Niederhofer, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Venenerkrankungen

18:00 Uhr

Ort: **DRK-Haus**

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema:

Zum „Venentreff“ kommen Menschen mit Venenbeschwerden und -krankheiten. Zum Beginn der Zusammenkünfte steht – gewissermaßen als Anregung und Ansporn für die regelmäßige Übung zuhause – ein Training der Fuß- und Beinmuskulatur gegen die durch die schwachen Venen hervorgerufenen Stauungsbeschwerden.

Diese venengymnastische Entstauungsübung wird unter Anleitung einer Krankengymnastin durchgeführt. Im Anschluss daran steht die Aussprache der Gruppenteilnehmer über Risikofaktoren, Möglichkeiten der Vorbeugung gegenüber auftretenden gesundheitlichen Problemen wie Krampfadern, Thrombenbildung oder die Erfolgschancen einer chirurgischen Behandlung entsprechender Leiden. Praktische Probleme wie das richtige Anlegen von Kompressionsverbänden werden ebenfalls thematisiert. Gesellige Unternehmungen wie der jährliche Ausflug und gelegentliche Radtouren in die nähere Umgebung sorgen für gemeinsamen Spaß und für ein besseres Kennenlernen untereinander.

Referentin: Ilse Lipka

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

Ansprechpartnerin: Ilse Lipka | Tel. 02325 969-500

Wege aus der Sucht

18:30 Uhr

Ort: **CVJM-Haus**

Sodinger Straße 3 | 44623 Herne

Thema:

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

Offene Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen: Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Angst, AI-Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker), Suchtgruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholiker und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e.V.

Veranstalter: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen
Molenweg 7 | 44628 Herne

Ansprechpartner: Wolfgang Friebe | Tel. 02323 80251

SSB-Themenabend „Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein“

19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Bürgersaal der Akademie Mont-Cenis

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

Thema:

Wo wir uns wohlfühlen, da gehen wir auch gerne hin und halten uns länger auf. Solche Orte sind Lebensorte. Dort finden wir ein zeiterholsames Klima und eine wertschätzende Atmosphäre vor, die auch Brücken für Menschen untereinander bietet.

Wer zu diesen gesundheitsfördernden Lebensorten kommt, erfährt durch die gesunde Infrastruktur Wirkungen auf seine eigene Gesundheit. Immer mehr Sportvereine entwickeln sich zu gesundheitsfördernden Lebensorten.

Warum Sportvereine sich dieser zukunftsbedeutsamen Aufgabe stellen und welche praktischen Veränderungen sie vorgenommen haben, zeigt diese Veranstaltung.

Neben einem Impuls durch Dr. Klaus Balster (u. a. Mitarbeit am LSB-Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW“) stellen Herner Vereine gelebte Beispiele zum Thema „Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein“ vor. Die Teilnehmer/innen sind eingeladen zur Diskussion und können sich darüber hinaus an einem Thementisch über Aktuelles informieren.

Anmeldung bitte per Email (breitensport@ssb-herne.de) oder per Fax (02323 10422) an die SSB-Geschäftsstelle, z. Hd. Ina Losch-Schroeder, Breitensportkoordinatorin.

Referent: Dr. Klaus Balster, Vorsitzender des SSB-Programmbeirats „Bewegt GESUND bleiben in Herne“

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne

Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098



Auszeit

Kosmetikerin
Tanja Geitner
Hauptstrasse 38a
44649 Herne
Tel.: 0 23 25 - 63 45 444
Mobil: 0178 - 71 57 277

www.entspannte-auszeit.de

Der Mensch ist eine zarte Pflanze,
die in der Gemeinschaft blüht.



**Selbsthilfe, Beratung und vernetzte Angebote
für ein langes, gutes Leben.**

Harkortstraße 29 · 44652 Herne · info@drk-herne.de · www.drk-herne.de
Telefon 02325 969-500

Fitness für den Rücken**08:45 – 09:45 | 10:00 – 11:00 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**
Präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem bei Erwachsenen.**Veranstalter:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098**Im Alter aktiv und engagiert bleiben!****09:00 - 12:00 Uhr****Ort:** Caritasverband Herne
Schulstraße 16 | 44623 Herne**Thema:**
Informationen über Angebote für Senioren: Wie kann ich als älterer Mensch aktiv werden? Wo kann ich Kontakte knüpfen? Wo kann ich mich engagieren?**Referentin:** Mechthild Greifenberg**Veranstalter:** Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Mechthild Greifenberg
Tel. 02323 92960-27**Stretch & Relax****09:45 – 10:30 Uhr | 19:00 – 19:45 Uhr****Ort:** Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne**Thema:**
Dehnung und Entspannung für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.**Referentin:** Alexandra Michel, Fitnesstrainerin**Veranstalter:** Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Bettina Schubert | Tel. 02323 944751**Gesichtspflege – Workshop mit exklusiver Naturkosmetik von Dr. Hauschka****10:00 Uhr****Ort:** convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne**Thema:**
Wie gern möchte man hin und wieder die Seele baumeln lassen, einfach mal abschalten, dem Alltag entfliehen und sich etwas Gutes tun. In dem Workshop erhalten Sie gezielte Pflegetipps, abgestimmt auf die Pflegebedürfnisse Ihrer Haut. Anmeldung erforderlich unter Tel. 02323 1463542.**Referentin:** Sandra Malik, Kosmetikerin**Veranstalter:** convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Sandra Malik | Tel. 02323 1463542**Gesundheitstag im Altenhilfezentrum****10:00 – 14:00 Uhr****Ort:** DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Thema:**
Die BGW Bochum (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) hält einen Vortrag zum Thema Händehygiene und Hautschutz. Die Panda Apotheke bietet einen Gesundheitscheck an (Blutdruck messen, Zuckertest etc.).**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne**Ansprechpartnerin:** Heike Hüppe-Saatz
Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0**Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte****10:00 – 12:00 Uhr****Ort:** DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Thema:**
Die seit dem Jahr 1987 bestehende Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und deren Angehörige ist vom Wanne-Eickeler Roten Kreuz „auf den Weg gebracht“ worden. Unter Anleitung einer Krankengymnastin wird eine spezielle Bewegungstherapie trainiert, durch die verlorengegangene Bewegungsabläufe bewusst gemacht und neu eingeübt werden. Der infolge der Erkrankung verlangsamte Gedankenablauf der Patienten wird bei den Treffen durch Übungen der Wahrnehmungsfähigkeit gefördert. Gemeinsames Singen, das Chorsprechen von Gedichten und Sprech- und Sprachübungen kommen den Gruppenteilnehmer/-innen ebenso zugute wie die Erörterung neuerer medizinischer Erkenntnisse in der Therapie der Parkinsonschen Krankheit. Gemeinsame Unternehmungen wie der jährliche Ausflug, eine Bildungsfreizeit sowie das Feiern von Festen im Jahreskreis gehören ebenfalls zum Gruppenleben. Im Miteinander erhalten die Betroffenen und deren Angehörige Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung. Vor allem aber vermittelt die Gruppe Geborgenheit, Zuwendung und Trost von Menschen, die das gleiche Schicksal bewältigen müssen.**Referent:** Rolf Sonnenschein**Veranstalter:** DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne**Ansprechpartner:** Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500**Sport mit (chronischer) Arthrose****14:00 – 16:00 Uhr****Ort:** Trainingsraum Annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**
Die Veranstaltung möchte interessierten Betroffenen Möglichkeiten und Grenzen der Medizinischen Trainings-Therapie (MTT) veranschaulichen. Natürlich können dabei auch unterschiedliche Geräte und Übungen unter therapeutischer Anleitung ausprobiert werden.**Referent:** Ulrich Schröder, Diplomsporthelehrer**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartner:** Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450**Mobilität bis ins hohe Alter****14:00 – 17:00 Uhr****Ort:** Diakoniestation Herne
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne**Thema:**
Kostenloser Seh-, Hör- und Reaktionstest für alle Herner ab 50plus.**Referenten:** Verkehrswacht Wanne-Eickel,
Hörakustik Winkelmann**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Karin Chilla, Sina Hunk
Tel. 02323 4969-24**Thai Chi und Stress****Bewegungsangebot nicht nur für Betroffene Schmerz aus psychotherapeutischer Sicht****15:00 – 16:30 Uhr****Ort:** Rheumazentrum Ruhrgebiet, Sol- und Thermalbad
Am Solbad 10 | 44652 Herne**Thema:**
Bewegungsübungen, Thai Chi aktiv erleben, psychotherapeutische Informationen zu Schmerz.**Referentinnen:** Elke Bergau, Leiterin Solbad,
Jacqueline Patrikalakis, Leiterin Psychotherapie**Veranstalter:** Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Elke Bergau, Jacqueline Patrikalakis
Tel. 02325 592-643**Wir sind für Sie da!****Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus**
Breddestr. 14
44623 Herne
Tel. 02323/95 24-0**Begegnungsstätte
Horsthausen**
Gneisenastr. 6
44628 Herne
Tel. 02323/98 11 19**Tagespflege für Senioren**
Poststr. 38
44629 Herne
Tel. 02323/22 84 33

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

- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Familien- und Jugendhilfe
- Ausbildungsbegleitende Hilfen
- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)

- Essen auf Rädern
- Jugendberufshilfe
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren

Besuchen Sie uns auch unter: www.awo-ruhr-mitte.de

12. März 2013

12. März 2013

SSB-Aktivtag „Bewegt älter werden in Herne“

14:30 Uhr (Einlass) | 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Thema:
Mobil und beweglich bleiben, ein Leben lang, das ist der Wunsch eines jeden Menschen, vor allem der Älteren. Der Aktivtag „Bewegt älter werden in Herne“ möchte mit Hilfe von Bewegung, Sport und Spiel für einen aktiven Lebensstil begeistern und dazu motivieren, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten und Bewegung, Spiel und Sport bewusster zum Erhalt und zur Erhöhung der eigenen Lebensqualität einzusetzen. Das persönliche Gesundheitsbewusstsein soll gestärkt werden, denn Bewegung lohnt sich. Kompetente Übungsleiter/innen aus Herner Sportvereinen stehen bereit, um praktische Anregungen für die Stärkung von Alltagsbewegungen zu geben und diese mit den Teilnehmer/innen auszuprobieren. Bereiche, die besonders Älteren eine Alltagsstütze sind, werden beleuchtet, ausprobiert und erklärt. Beispiele zur Stärkung des Geistes, Beweglichkeit, Sinnesorientierung und Kraftstärkung kommen ebenso wenig zu kurz wie Informationen zur Sturzprophylaxe. Haben die Teilnehmer/innen vor, sich wieder regelmäßig gemeinsam mit anderen zu bewegen, so erfahren sie etwas über das breite Spektrum der Herner Sportvereine, die für jedes Bedürfnis und Interesse etwas im Angebot haben.
Eine Anmeldung bei der Koordinierungsstelle im Stadtsportbund Herne e.V. oder einem der Sportvereine ist erforderlich.

Referenten: Dr. Klaus Balster, stellv. Vorsitzender des SSB-Herne, Petra Thiele, Marion Wozniak u. a.
Kooperationspartner: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne, Seniorensicherheitsberatung (SeSiBe), vertreten durch die Polizei
Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V., SSB-Fachschaft, „Sport der Älteren, Landessportbund NRW
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Ansprechpartnerinnen: Marion Wozniak, Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes Herne e.V., Petra Thiele, Koordinatorin des Programms „Bewegt älter werden in NRW/Herne“
Tel. 02323 53963 oder 0176 14441332

Depression bei Menschen mit Migrationshintergrund

16:00 Uhr

Ort: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße. 2 | 44651 Herne

Referenten: Dr. Jana Skalska, Ugur Gül
Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Alles rund um Schwangerschaft und Geburt

16:30 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:
Das Patientenseminar richtet sich an schwangere Frauen und Frauen, die eine Schwangerschaft planen. Diskutiert werden Fragen, die in der Schwangerschaft auftauchen, wie z.B. „Was ist die richtige Ernährung?“, „Wie bereite ich mich optimal auf die Geburt vor?“ oder „Welche Geburtsart ist für mich die Beste?“
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.
Referent: Prof. Dr. med. Clemens Tempfer,
Direktor der Frauenklinik Marienhospital
Veranstalter: Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

Yoga

16:45 – 17:45 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema: Mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit

Referentin: Margarete Miara, Trainerin
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Rauchfrei leben

17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Aufenthaltsraum der Medizinischen Rehabilitationseinrichtung für psychische Gesundheit
Marienstraße 1 | 44651 Herne

Thema:
Erläuterung zum 8-wöchigen Kurs „Rauchfrei leben“: Viele entwöhnungswillige Raucher sind trotz einer hohen Motivation nicht in der Lage, den Zigarettenkonsum aus eigener Kraft aufzugeben. Sie benötigen eine professionell unterstützte Tabakentwöhnungsbehandlung. Eine anschließende Teilnahme an dem Kurs ist nach Anmeldung möglich.

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Das Pflegeneuausrichtungsgesetz und seine Auswirkungen für Pflegebedürftige im ambulanten Bereich

17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Tagespflege Crange
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

Thema:
Angehörige und Pflegebedürftige erhalten Informationen über Möglichkeiten der Betreuung und Pflege sowie zur Finanzierung. Außerdem Vorstellung - „Offene Tür“ - der Tagespflege Crange.
Anmeldung bitte unter Tel. 02325 58991-22.

Referentin: Dorothe Zulewskil

Veranstalter: Diakonisches Zentrum Crange
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne

Ansprechpartnerin: Dorothe Zulewski | Tel. 02325 58991-22

Wassergymnastik

17:00 Uhr

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

Thema:
Die Wassergymnastik für Senioren bildet ein Fitnessprogramm, das trotz Bewegungseinschränkung gut durchgeführt werden kann. Es schonen die Gelenke, aber gleichzeitig kräftigt es den Halte- und Stützapparat, verbessert Beweglichkeit und Ausdauer.

Referentin: Brigitte Lottis

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

Ansprechpartnerin: Brigitte Lottis | Tel. 02325 969-500

Frühjahrskur

17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center)
44623 Herne

Thema:
Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten? Wie aktivieren wir unseren Körper nach dem Winter, um zu neuen Energien zu gelangen? Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken. Welche gibt es und wie können wir sie aktivieren? Wer möchte, darf während des Vortrags auch einige Tees probieren.
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Referentin: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

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

5 Tibeter - Körpermeditation

18:00 – 19:30 Uhr

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

Thema:
Der Weg zur seelischen Ausgeglichenheit: 5 heilsame Übungen für Körper, Geist und Seele, durch die man bei regelmäßiger Praxis beweglicher, lockerer und leistungsfähiger wird. Verbunden mit entspannender Meditation und heilsamer Visualisation wird die Wirkung verstärkt.

Referentin: Alexandra Winkler

Veranstalter: Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Suchtprävention für Teenies

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:
• Einstiegsdroge Marihuana
• Diskussionsrunde für Teenies
• Film: Grasgeflüster
• Wir backen Vollkornkekse

Referentin: Silvia Hanisch

Veranstalter: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie,
Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Markus Knapp | Tel. 02323 1460286

Gesunder Schlafplatz (Vortrag)

20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema:
Der Vortrag informiert über Elektrosmog, Störfelder, Wasseradern und Schimmelpilze in der Wohnung.

Referent: Karl-Heinz Eberhard, Baubiologischer Berater

Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Pilgern im Pott

09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haupteingang St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema: Wir wandern an diesem Tag eine ca. 12 km lange Strecke ausgehend vom Herner Stadtgebiet. In weiten Teilen nutzen wir den gekennzeichneten Emscherradweg und den Emscherparkweg. Die Wanderstrecke zum „Pilgern im Pott“ orientiert sich an der Emscher und führt von der Emschermündung in Dinslaken bis zur Emscherquelle in Holzwickede quer durch das Ruhrgebiet. Der Weg führt damit durch eine Gegend, in der auf unvergleichliche Weise Industrie- und Religionskultur eng miteinander verwoben sind.

Referenten: Teilnehmer/-innen der Jakobusgruppe

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Herne hat den Stress im Griff

09:00 – 16:00 Uhr

Ort: AOK-Gesundheitszentrum

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

Thema: Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit für Ihre Gesundheit. Testen Sie Ihre Stressbelastung! Zwei persönliche Testmöglichkeiten stehen an dem Aktionstag im AOK-Gesundheitszentrum zur Verfügung:

- Stress im Griff im Alltag
- Stress im Griff am Arbeitsplatz

Als Ergebnis erhalten Sie konkrete Tipps zur Stressbewältigung. Telefonische Terminvergabe bei Petra Hennebühl unter 02323 144-103.

Veranstalter: AOK NordWest, Niederlassung Herne

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

Starte fit in den Tag!

09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Haus Kloostergarten, Gemeinschaftsraum

Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne

Thema: Das Angebot richtet sich an Personen, die mit gymnastischen Übungen nicht nur den Körper bewegen wollen, sondern auch gleichzeitig den Geist in Schwung bringen möchten. Mitzubringen sind die Freude an Bewegung und die Lust an neuen Erfahrungen mit Körper und Geist. Für die Veranstaltung gibt es keine Altersbeschränkung.

Referentin: Susanne Ishorst

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.

Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Susanne Ishorst | Tel. 02325 92960-56

Aromamischungen von Ingeborg Stadelmann

10:00 Uhr

Ort: convita Apotheke am EvK

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Thema:

Ätherische Öle werden bekanntlich in der Duftlampe verwendet oder als Zusatz in einem Massage- oder Badeöl. Doch die bewährten Aromamischungen von Ingeborg Stadelmann können auch heilungsunterstützend eingesetzt werden, z.B. zur Wundbehandlung, bei gereizter Haut, Bauchschmerzen etc.

Referentin: Maike Ernst

Veranstalter: convita Apotheke am EvK

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Maike Ernst | Tel. 02323 50595

Gesunde und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 Uhr

Ort: Aufenthaltsraum Station 3, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Referentin: Birgit Peters, Oecotrophologin

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Leben mit Morbus Parkinson

10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Neue Apotheke

Bahnhofstraße 31 | 44623 Herne

Thema:

Hans-Peter-Meyer als Betroffener wird einen kurzen Vortrag halten zum Krankheitsbild „Morbus Parkinson“ und über das Leben mit der Erkrankung. Anschließend besteht die Möglichkeit für ein Gespräch und eventuelle Rückfragen. Weiterhin werden Informationen über die Selbsthilfegruppe vermittelt. Um Anmeldung bis zum 06.03. wird gebeten unter Tel. 02323 82349.

Referent: Hans-Peter Meyer, Regionalgruppenleiter Herne

Veranstalter: Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.,

Regionalgruppe Herne | Emsring 15 | 44628 Herne
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Hans-Peter Meyer | Tel. 02323 82349

Die neue Pflegezusatzversicherung – Pflege-Bahr

11:00

Ort: Verbraucherzentrale Herne, Sitzungssaal 4. Etage

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Thema:

Der unabhängige Versicherungsexperte der Verbraucherzentrale Peter Rösler erläutert Sinn und Unsinn der neuen Pflegezusatzversicherung: die Pflege-Bahr. Die Pflege-Bahr gibt es seit dem 01.01.2013, diese Zusatzversicherung kann durchaus sinnvoll sein, um die kostenintensiven Pflegeleistungen im Alter abzusichern. Im Rahmen des Vortrags werden Voraussetzungen und Leistungen unter die Lupe genommen. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um verbindliche Voranmeldung gebeten.

Referent: Peter Rösler, Versicherungsexperte

Veranstalter: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle

Herne | Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Veronika Zoller

Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de

Mit gesunder Ernährung fit durch den Tag

11:30 – 14:00 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger von jung bis alt.

Referentin: Maike Ernst

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Heike Hüppe-Saatz

Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen

13:00 – 15:00 Uhr

Ort: DRK-Haus | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema: Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen hat sich im April 2001 gebildet und ist beim Wanne-Eickeler Roten Kreuz angesiedelt. Die Mitglieder treffen sich einmal in der Woche im Rotkreuzhaus zur Krankengymnastik, die unter Anleitung einer Krankengymnastin erfolgt, sowie zum Erfahrungsaustausch.

Referentin: Ruth Schwan

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e. V.

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Ruth Schwan | Tel. 02325 969-500

Centrum



für 

Zahngesundheit

Dres.med.dent. Caroline & Guido Szostak

Kinderzahnmedizin - Implantologie - Seniorenzahnmedizin
- Prophylaxe - Digitaltechnik - Angstpatienten - Auslandszahnersatz



ZAHNARZTPRAXIS

Castroper Str. 387 • 44627 Herne-Holthausen
Tel. 02323-39300 • www.dr-szostak.de



Sparmöglichkeiten beim Zahnersatz? Kein Problem.
Sprechen Sie uns an! Für Kassen- und Privatpatienten



Dr. med. dent.
Guido Szostak
Implantologie
Laser



Zahnarzt
Frank Hübner
Chirurgie
Kinderzahnmedizin



Dr. med. dent.
Caroline Szostak
Prothetik

„Zuzahlen bis der Arzt kommt“**14:00 Uhr****Ort:** Verbraucherzentrale Herne, Sitzungssaal 4. Etage
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne**Thema:**

Ob Innendruckmessung der Augen, Extra-Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft oder die Anwendung eines PSA-Tests zur Früherkennung von Prostatakrebs: Immer häufiger bieten Ärzte zusätzliche Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten an, die der Patient selbst zahlen soll. Veronika Zoller, Leiterin der Beratungsstelle, gibt Verhaltenstipps rund um das Thema IGEL-Leistungen. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um verbindliche Voranmeldung gebeten.

Referentin: Veronika Zoller**Veranstalter:** Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Veronika Zoller
Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de**Entspannung vertiefen: Tibetische Klangschalen ergänzen das Autogene Training****14:00 – 14:30 Uhr****Ort:** Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Referent:** Herr Klein, Dipl.-Sozialarbeiter**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Sport mit Adipositas und Diabetes****14:00 – 16:00 Uhr****Ort:** DRK-Haus
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und/oder deren Angehörige und möchte Möglichkeiten der sportlichen Aktivität bei Adipositas/Diabetes aufzeigen. Einfache Übungen an diversen Geräten können ausprobiert werden.

Referent: Ulrich Schröder, Diplomsporthelehrer**Veranstalter:** Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartner:** Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450**Wenn die Bauchspeicheldrüse erkrankt ...****14:30 – 15:30 Uhr****Ort:** St. Anna Hospital, Konferenzraum 2, 2. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema: Die Veranstaltung richtet sich an alle, die mehr über unser lebenswichtiges Organ – die Bauchspeicheldrüse – wissen wollen. Entzündungen, Tumore und Funktionsausfälle mit Entwicklung einer Zuckerkrankheit und Durchfällen werden besprochen.

Referenten: Dr. med. Werner Hoffmann, Chefarzt Med. Klinik II,
Angela Sattlegger, Oberärztin Med. Klinik II**Veranstalter:** St. Anna Hospital – Medizinische Klinik II
Hospitalstraße 19 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Oberärztin Angela Sattlegger**Tel.** 02325 986-2151**Kleine „Schönmacher“ im Alltag****15:00 – 18:00 Uhr****Ort:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ), Rathaus Wanne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne**Thema:** Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters.

- Zarte und entspannte Hände auf die Schnelle
 - Make-up für Alle und alle Gelegenheiten
 - Kleine Tricks und Tipps für das Schminken zuhause: Wie schminke ich mich a) für den Job, b) für den Alltag, c) für den Abend, d) im Alter, e) bei geröteter Haut etc.
- Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten.

Referentin: Tanja Geitner, Kosmetikerin**Veranstalter:** Kosmetik & Fußpflegestudio Auszeit
Hauptstraße 380 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Tanja Geitner
Tel. 02325 6345444 oder 0178 7157277**Herstellung naturreiner, fester Körperbutter****15:00 – 16:00 Uhr****Ort:** Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Thema: In diesem Kurs wird aus natürlichen Zutaten feste Körperbutter (Massagebar) hergestellt, die auf der Haut schmilzt und diese pflegt.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl per Tel. 02323 44746 oder Email: herne.umwelt@vz-nrw.de

Referentinnen: Silke Gerstler (Verbraucherzentrale Herne),
Barbara Nickel (entsorgung herne)**Veranstalter:** Verbraucherzentrale Herne und
entsorgung herne AöR
Freiligrathstraße 12 (1. OG) | 44623 Herne**Ansprechpartnerinnen:** Silke Gerstler | Tel. 02323 44746
Barbara Nickel | Tel. 02323 16-2427**Inkontinenz bei Frau und Mann
– keine unvermeidbare „Alterserscheinung“****16:00 Uhr****Ort:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**Thema:**

In diesem Patientenseminar informieren die Referenten über die Inkontinenz bei Frau und Mann sowie deren Entstehung und mögliche Ursachen. Es wird darüber gesprochen, wer betroffen ist, moderne Therapieverfahren zur Behandlung werden ausführlich vorgestellt. Fragen sind jeder Zeit erwünscht. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.

Referenten:

Prof. Dr. med. Clemens Tempfer, Direktor der Frauenklinik Marienhospital,
Dr. med. Rein-Juri Palisaar,
Oberarzt der Urologischen Klinik Marienhospital

Veranstalter:

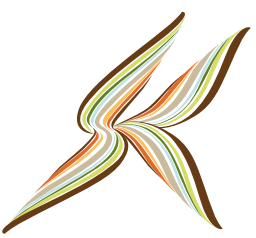
Beratungszentrum
MARIA Care der Stiftung
Marienhospital
Bahnhofstraße 38
44623 Herne

Ansprechpartnerin:

Anke Maaßhoff
Tel. 02323 3648788

Rücken-Fit**16:30 – 17:30 Uhr****Ort:** Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**

Offenes Gesundheitsangebot in der Gesundheitswoche.

Veranstalter: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098


Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

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



Therapien

Klassische Homöopathie	Dorn-Breuss Therapie	Atemtherapie	Akupunktur
Bachblütentherapie	Klassische Rückenmassage	Autogenes Training	Ohrakupunktur
Schüssler Salze	Kopf und Gesichtsmassage	Entspannung mit Klang	Moxibustion
	Schröpfkopfmassage	Therapie mit Klang	Akupressur
Narbenentstörung	Hot Stone Massage		Schröpfen
Quaddeln	Fußreflexzonentherapie	Hypnose	Kinesio Tape
Eigenbluttherapie	Handreflexzonentherapie	Ohrkerzen	



St. Anna Hospital



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



ST. ANNA HOSPITAL

Hospitalstr. 19
44649 Herne
Fon 0 23 25 - 9 86 - 0
www.annahospital.de



RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Landgrafenstr. 15
44652 Herne
Fon 0 23 25 - 5 92 - 0
www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de

RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

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



ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstr. 2
44651 Herne
Fon 0 23 25 - 3 74 - 0
www.marienhospital-eickel.de

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

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



Marien Hospital Witten

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

MARIEN-HOSPITAL WITTEN

Marienplatz 2
58452 Witten
Fon 0 23 02 - 173-0
www.marien-hospital-witten.de



GÄSTEHAUS ST. ELISABETH

Laurentiusstraße 10
44649 Herne
Fon 0 23 25 - 91 26 - 0
www.gaestehaus-elisabeth.de

Gästehaus St. Elisabeth



- ➔ Kurzzeitpflege
- ➔ Tagespflege
- ➔ Nachtpflege



LUKAS-HOSPIZ

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

Lukas-Hospiz

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

Im Evangelischen Krankenhaus Herne stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 12 Fachkliniken. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine Behandlung auf höchstem Niveau.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen an beiden Standorten des EvK in Herne-Mitte und in Eickel insgesamt 451 Betten zur Verfügung. Über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Betreuung.

Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller

Telefon 02323 . 498 - 9 2396

Allgemeine Chirurgie

Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kernen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Dipl.-Oec. Erich Hecker

Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie

Chefarzt Dr. med. Joachim Klierer

Telefon 02323 . 498 - 2031

Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden

Telefon 02323 . 498 - 2031

Chefarzt Dr. med. Jürgen Andrich

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Markus Freistühler

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefärztin Luljeta Korca

Chefärztin PD Dr. Gabriele Bonatz

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dres. Wittkämper, Becker,

Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers, Ender Öztürk, Wolfgang Theimert,

Michael Holsträter, Dr. med. Carin Scherer-Kohsik

16. Herner Lebertag 2013

Sinnvolles und Unsinniges (?) in der Hepatologie

17:30 - 21:00 Uhr | Eintritt frei

Ort: Kulturzentrum Herne | VHS-Saal

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

Programm:

- **Begrüßung:**
16 Jahre Herner Lebertag
Irene van Dongen (SHG)
- **Wann ist die Leberbiopsie sinnvoll?**
- **Wann ist der FibroScan sinnvoll?**
Prof. Dr. A. Tannapfel, Bochum
und Dr. G. Felten, Herne
- **Ist eine Leberzirrhose rückbildungsfähig?**
Prof. H. Hartmann, Herne
- **Sind Rehabilitationsmaßnahmen/
„Kuren“ sinnvoll?**
Dr. Th. Herchenbach, Gelsenkirchen
- **Patienten berichten**
- **Pause**
- **Aktuelle Aktivitäten der Deutschen Leberhilfe**
N. N. - Deutsche Leberhilfe e.V., Köln
- **Sonographie mit Kontrastmitteln – Wozu?**
Dr. C. Mittrop, Herne
- **Neues zur Hepatitis B**
(und aus dem Münsterland)
PD Dr. A. Gillissen, Münster
- **„Die Hepatitis C wird heilbar!“**
Aktuelle Therapien und Zukunftsaussichten
Dr. D. Hüppe, Herne

Moderation:

Dr. J. Preiss und PD Dr. B. Henning, Herne

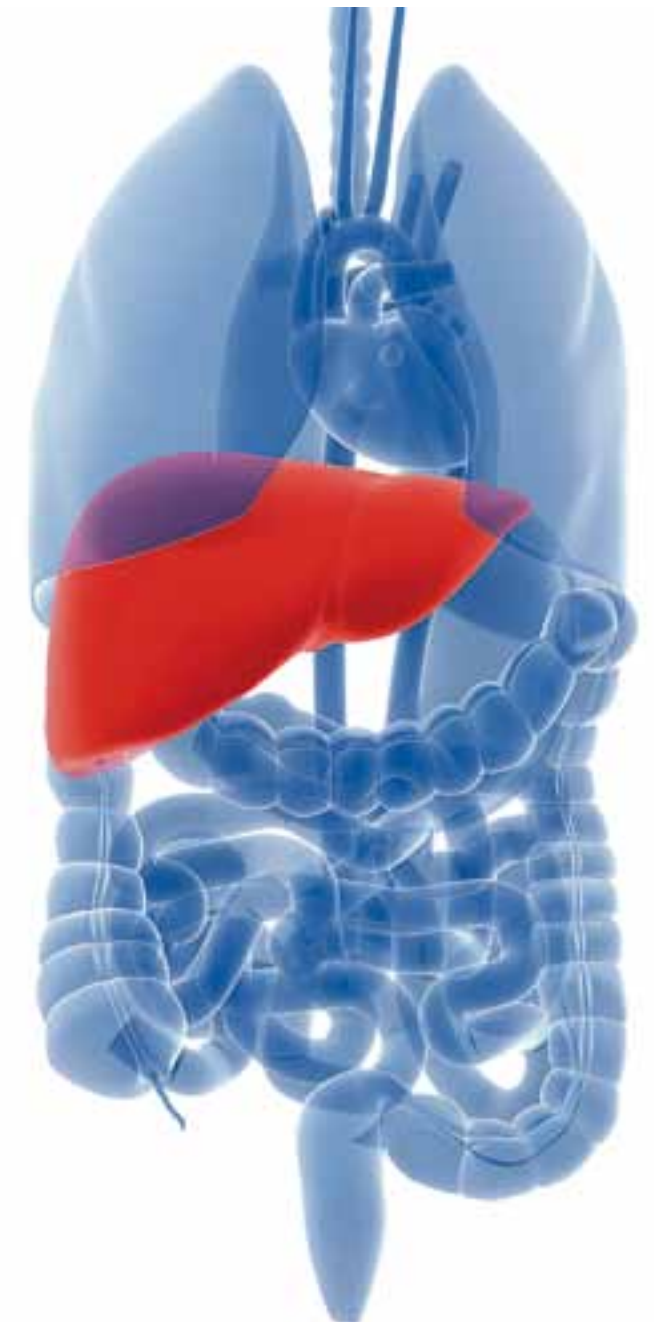
Veranstalter:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
Hepatitis Selbsthilfe e. V. – Herne

Kontakt:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Prof. Dr. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220

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



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



13. März 2013

Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“ – Wege aus der Sucht

18:00 Uhr Gesprächsgruppe

20:00 Uhr Gemeinschaftsabend



Ort: Katholisches Gemeindezentrum
Herzogstraße 25 | 44651 Herne

Thema:

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

Referenten: Mitglieder der Guttempler-Gemeinschaft

Veranstalter: Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“

Ansprechpartner: Jürgen Kilian | Tel. 02323 45621
Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640

Suchtprävention für Teenies

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

- Alkoholprävention
- Diskussionsrunde für Teenies
- Wir simulieren Promille mit Alkoholbrille
- Cocktails ohne Alkohol

Referent: Markus Knapp

Veranstalter: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie,
Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Markus Knapp | Tel. 02323 1460286

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Königin-Luisen-Schule

Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

Thema:

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

Referenten: Matthias Krol, Physiotherapeut,
Anke Vecker, Bewegungstherapeutin

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0



**convita – Die gute Entscheidung für Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden.**

www.convita-apotheken.de

convita apotheken
Aktiv für Ihre Gesundheit.

13. März 2013

Immer brav zum Arzt gehen.
Und dann ganz frech
500 Euro kassieren.

Der AktivBonus junior: unsere Prämie für
gewissenhafte Vorsorge zum 18. Geburtstag.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)

**! Zusatzbeitrag 2013:
Nicht bei uns!**



KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE

Bewegungswoche mit Sporttag der Herner Gesundheitswoche

Veranstaltung des SSB Herne e. V. und des Ausschusses für den Schulsport

Do | **Schulsporttag**

Mo - Sa | **Bewegungswoche**

Ort: **dezentral an Schulen, in Kindertagesstätten und in Sportvereinen**

Programm:

Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba

Schulen, Kindergärten und Vereine initiieren – möglichst in Kooperationen – vielfältige sportliche Sport-/Bewegungsangebote von Ausdauersport über Schnuppertage bzw. -stunden im Judo, Kegeln, Klettern etc. bis hin zum Zumba-Workshop. Kinder und Jugendliche bekommen so vielfältige Möglichkeiten, neue und bekannte Sportarten zu erproben und Sportvereine als bewegende Lebensorte kennenzulernen. Alle Aktionen können sowohl am traditionellen Sporttag der Herner Gesundheitswoche als auch an den anderen Tagen stattfinden.

7. Ausdauerschwimmwettbewerb

Gesucht werden die stärkste Schule und der stärkste Kindergarten im Ausdauerschwimmen. Im Mittelpunkt des 7. Ausdauerschwimmwettbewerbs der Schulen und Kitas steht der Erwerb des Ausdauerschwimmabzeichens des Schwimmverbandes NRW. Verliehen wird es in drei Stufen:

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

Für Kindergärten / Kitas besteht zusätzlich die Möglichkeit, möglichst viele Seepferdchen (25 m Schwimmen, Sprung vom Beckenrand, Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser herausholen) abzunehmen – auch als Wiederholung für Kinder, die bereits das Seepferdchen-Abzeichen haben. Gerne können die Kinder auch 50 m schwimmen. Zur Motivation bekommen die erfolgreichen Schwimmer/innen ein Abzeichen und eine Urkunde. Die in diesem Wettbewerb erfolgreichsten Kindergärten / Kitas, Grundschulen und weiterführenden Schulen erhalten jeweils eine Auszeichnung.

4. Seilchenspringwettbewerb

Kinder/Jugendliche springen normal beidbeinig (easy jump), machen den Laufschrift und probieren lustige Sprünge. Sie bilden Ketten, sie geben je einen Griff an ihren Nachbarn weiter. Dabei lassen sich Tricks wie Drehungen oder Platzwechsel machen. Oder sie versuchen den Double Dutch: Zwei Langseile werden in Gegenrichtung geschlagen. Könnern zeigen verschiedene Arten des Seilspringens zur Musik und erarbeiten Show-Choreographien.

Beim 4. Seilchenspringwettbewerb der Kindergärten / Kitas und Schulen geht es darum, Kinder/Jugendliche für das Seilchenspringen zu begeistern. Grundlage des Wettbewerbs ist der Seilchenspring-Führerschein, der einen Übungskatalog

enthält. Gesucht werden der Kindergarten und die Schule, die die meisten Teilnehmer/innen aktiviert.

Bewegungswoche mit Bewegungstagebuch

Auch in diesem Jahr wird für die gesamte Zeit der Gesundheitswoche eine besondere Aktion ins Leben gerufen: die Bewegungswoche.

Sie wendet sich an Grundschulen, weiterführende Schulen sowie an Kindergartengruppen. Während der Bewegungswoche gilt es, in unterschiedlichen Zusammenhängen wie in Kindergarten, Schule, Verein, mit Freunden oder in der Familie Sport zu treiben.

Die sportliche Betätigung schließt jede Form von Bewegung, Spiel und Sport ein. Dokumentiert werden soll dies durch jedes Kind / jeden Jugendlichen in einem persönlichen Bewegungstagebuch. Jedes Kind / jeder Jugendliche erhält eines dieser Tagebücher, das für jeden Tag der Woche ein Blatt beinhaltet.

Das Buch gibt Raum für Fotos, Bilder und Texte. Hier können die Aktiven das Erlebte dokumentieren. Außerdem ist eine eigene Rubrik „So habe ich mich gefühlt“ zur ersten eigenen Bewertung vorgesehen.

Unterlagen stehen auf der Homepage des SSB Herne (www.ssb-herne.de) zum Download zur Verfügung oder können per Email unter Volker.Goessling@DSC-Judo.de angefordert werden.

Um die Vielfalt der Angebote und Kooperationen in Herne dokumentieren und die Auswertung der Wettbewerbe zeitnah durchführen zu können, wird um Zusendung (per Fax an 02325 466955 oder per Email an Volker.Goessling@DSC-Judo.de) der jeweiligen Infos auf den entsprechenden Dokumentationsbögen bis zum 17.03.2013 gebeten, gerne auch mit Fotos und Kopien von Bewegungstagebüchern.

Referenten: Lehrkräfte und ÜbungsleiterInnen

Veranstalter: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne in Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

Ansprechpartner: Volker Gößling, Berater im Schulsport
Tel. 0177 2227991 | Fax 02325 46699
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de
SSB Herne e. V. | www.ssb-herne.de | Tel. 02323 53693

„Demenz unter dem Schirm“

09:00 - 12:00 Uhr

Ort: **Wochenmarkt Elpeshof**

Langforthstraße 11 | 44628 Herne

Thema: Kooperationsveranstaltung mit dem Demenz-Servicezentrum für die Region Ruhr und der Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V. Alle Interessierten sind zu der Informationsveranstaltung der Seniorenberatungsstelle mit Experten vor Ort herzlich eingeladen.

Veranstalter: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne, Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen
Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

Sozialverband VdK – Rechtsberatung

09:00 – 14:00 Uhr

Thema:

Rechtsberatung des Sozialverbands Vdk:

- jeden 4. Donnerstag im Monat in der Geschäftsstelle Herne | Kronprinzenstraße 38 | 44623 Herne
- jeden 2. Donnerstag im Monat in der Geschäftsstelle Wanne-Eickel | Overhofstraße 6a | 44649 Herne
- jeden 2. Donnerstag im Monat Sprechstunde in Herne | 09:00 – 11:00 Uhr
- jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat Sprechstunde in Wanne-Eickel | 15:00 – 17:00 Uhr
- jeden 4. Donnerstag im Monat Sprechstunde in Wanne-Eickel | 10:00 – 12:00 Uhr

Veranstalter: Sozialverband VdK, Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet
Ortsverband Herne | Kronprinzenstraße 38 | 44623 Herne
Ortsverband Wanne-Eickel
Overhofstraße 6a | 44649 Herne

Ansprechpartner: B. Pfeiffer | Tel. 02323 45483
C. Fischer | Tel. 02325 31914



Schnupperstunde in der sanften Therapie „WellnessVielfalt“

09:00 – 16:00 Uhr

Ort: **Schwimmbad- und Wellnessbereich Annavita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Ist es einfach nur Wellness oder doch auch Therapie für Geist, Körper und Seele? Lernen Sie Mittel und Wege von gesundheitsbegleitenden Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität kennen.

Das Angebot beinhaltet:

- Sauna- und Schwimmbadnutzung
- Softpack bzw. Sandjet
- Massage mit Aromaöl

Begrenzte Teilnehmerzahl. Um Voranmeldung wird gebeten. Unkostenbeitrag: 20,- EUR

Referentinnen: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

Veranstalter: Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner/-innen: Alexandra Winkler, Barbara Ridder, Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

Klangentspannung

10:00 – 13:00 Uhr

Ort: **Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Wellness, Entspannung, Loslassen – auch in diesem Jahr ein Bedürfnis vieler Frauen in der Herner Gesundheitswoche. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit. Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang. Haben Sie schon von Entspannung mit Klang gehört? Sind Sie neugierig und wollen etwas Neues ausprobieren? Hier ist die Gelegenheit: Sevim Kaya, Heilpraktikerin für Alternative Therapien und Humanistische Psychotherapie, führt Sie ein in die Welt des sich Wohlfühlens und Loslassens, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, kleiner Meditation, Beobachtung des Atems bis hin zur Tiefenentspannung mit Klang.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decken, Kissen etc. Und bringen Sie auch Ihre Freundinnen mit!

Referentinnen: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Veranstalter: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Melanie Kampa | Tel. 02323 16-2836

Macht sauer lustig? Der Säure-Basen-Haushalt

10:00 Uhr

Ort: convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Thema:

Alles in unserem Körper braucht eine Balance, so auch der Säure-Basen-Haushalt. Eine zu hohe Säureflut z. B. durch falsche Ernährung führt zu Übersäuerung mit chronischen Beschwerden.

Erfahren Sie etwas über die Entstehung der Übersäuerung und was Sie ganz einfach dagegen tun können.

Referentin: Dagmar Meiritz,
pharmazeutisch-technische Assistentin

Veranstalter: convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Dagmar Meiritz | Tel. 02323 50595

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 Uhr

Ort: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema:

Gedächtnistraining für alte Menschen

Referent: Rolf Sonnenschein

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

Ansprechpartner: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Rheumatherapie vor 25 Jahren und heute

15:00 – 15:30 Uhr

Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet,
Sol- und Thermalbad (Vortragsraum)
Am Solbad 10 | 44652 Herne

Thema:

Vortrag für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und Interessierte

Referent: Martin van Werde, leitender Oberarzt
im Rheumazentrum Ruhrgebiet

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Martin van Werde | Tel. 02325 592-146

Bluthochdruckseminar

15:00 – 16:00 Uhr

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

Thema:

Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars für Bluthochdruckpatienten und Interessierte werden folgende Themen angesprochen: medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Bluthochdruck und Sport, Vorsorge, richtige Ernährung.

Referent: Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Chefarzt der Medizinischen Klinik 1

Veranstalter: St. Anna Hospital, Medizinische Klinik 1
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Klaus Kisters
Tel. 02325 986-2100

Ergotherapie zum Fühlen und Anfassen – Aktiv mit und ohne Rheuma

15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet, Sol- und Thermalbad
Am Solbad 10 | 44652 Herne

Thema:

Demonstration und Ausprobieren ergotherapeutischer Behandlungen, aktive Krankengymnastik.

Referentin: Elke Bergau, Leiterin Solbad

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Ansprechpartner/-in: Martin van Werde, Elke Bergau
Tel. 02325 592-146 oder -643

Die Aufgaben einer Patientenbeauftragten

16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Rathaus Wanne, Ratssaal (1. Etage, Raum 30)
Rathausstraße 6 | 44629 Herne

Thema:

In der Veranstaltung wird den Fragen nachgegangen, wie die Aufgaben einer Patientenbeauftragten definiert sind, welche Möglichkeiten zur Aufgabenerfüllung ihr zur Verfügung stehen und wie die Kooperation mit den Selbsthilfegruppen gestaltet wird. Nach den Ausführungen der Patientenbeauftragten besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Referentin: Dr. Eleftheria Lehmann, Beauftragte der Landesregierung NRW für Patientinnen und Patienten

Veranstalter: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Gabriele Lau-Lüdke | Tel. 02323 16-3462

Noch Burnout oder schon depressiv?

16:00 Uhr

Ort: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

Vortrag zur aktuellen Diskussion über den Gebrauch des Burnout-Begriffs in den Medien und der Fachwelt.

Referent: Dr. Peter W. Nyhuis

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Ultraschalluntersuchung der eigenen Gelenke und Blutgefäße

16:30 – 17:30 Uhr

Ort: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Thema:

Für Rheumakranke und Interessierte besteht die Möglichkeit, die eigenen Gelenke und Blutgefäße auf rheumatische oder andere Erkrankungen mittels Ultraschall untersuchen zu lassen.

Referenten: Ärzte des Rheumazentrums

Veranstalter: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Ansprechpartner: Martin van Werde, leitender Oberarzt
Tel. 02325 592-146

I Sozialstation

Selbstständig leben – solange es geht.

Ambulante Hilfen, die Ihnen das Leben erleichtern: Altenpflege – Krankenpflege – Ambulante psychiatrische Pflege – Hausnotruf – Haushaltsnahe Dienste und mehr...



02323-9296060, Schulstr. 16
02325-928080, Hospitalstr. 12

Caritas-Sozialstationen



Für mein Kind vertraue ich auf Homöopathie. Welche Krankenkasse unterstützt mich dabei?



Sichern Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto bis zu 50 € Zuschuss für homöopathische Arznei für Kinder.

Regionaldirektion Herne/Castrop Rauxel,
Bebelstraße 22, 44623 Herne, Tel. 02323 9520-0.
Oder auf www.ikk-classic.de



Gutes für Rücken und Beckenboden

16:30 – 17:30 | 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne**Thema:**
Präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem bei Erwachsenen.**Veranstalter:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098**Starker Rücken**

16:45 – 17:45 Uhr

Ort: Sporthalle Dannekamp
Grimberger Feld 5 | 44653 Herne**Thema:**
Präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem bei Frauen.**Veranstalter:** Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne**Ansprechpartnerin:** Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098**Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen**

17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Judoraum der Sporthalle „Im Sportpark“
Im Sportpark 10 | 44652 Herne**Thema:**
Adressatengerechte Einführung in die olympische, paralympische und special olympische Zweikampfsportart Judo für Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und aller Altersgruppen.**Referentinnen:** Nadine Herbertz, Jessica Steiner
Übungsleiterinnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.**Veranstalter:** DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne**Ansprechpartner:** Volker Gößling
Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de**Suchtprävention für Teenies**

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne**Thema:**
• Essen mit Geschmack
• Kochabend für Teenies
• Wir kochen gesundes Essen**Referent:** Gerhard Stoll**Veranstalter:** Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie,
Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Markus Knapp | Tel. 02323 1460286**Familien im Spannungsfeld einer Suchterkrankung**

18:30 Uhr

Ort: Suchtberatung Diakonie Wanne-Eickel
Dorstener Straße 492 | 44653 Herne**Thema:**
In Kooperation mit dem Team der Suchtberatung des Diakonischen Werks Herne laden die Selbsthilfegruppen Sucht zu dieser Informationsveranstaltung ein. Eine Suchterkrankung hat immer massive Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem. Sowohl aus fachlicher Sicht als auch aus der Perspektive eines Betroffenen sollen Aspekte dieser Auswirkungen reflektiert werden. In einer Diskussion haben die Teilnehmer Gelegenheit ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und auszutauschen.**Referent:** Suchtkranke und Therapeuten der Suchtberatung**Veranstalter:** Team Suchtberatung in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne**Ansprechpartner:** Wolfgang Hammelmann (Team Suchtberatung) | Tel. 02325 971813 | Klaus Hackforth (Selbsthilfegruppen Sucht) | Tel. 02323 43091


Ihr kommunales Wohnungsunternehmen im Zentrum des Ruhrgebiets

Zuhause in Herne

Wir sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Zuhause rundum wohlfühlen.

**Mietwohnungen für jeden Geschmack
jede Altersgruppe
jedes Bedürfnis**

Mehr als nur ein Dach über dem Kopf!

HGW

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH Kirchhofstraße 5 - 44623 Herne

www.hgw-herne.de - Tel.: 0 23 23 / 19 09-0



Orthopädie Schuh und Technik Zänker GmbH

KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D MIT HALTUNGSANALYSE

NUR 49,00 € STATT 79,00 €

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 11.03. bis 16.03.2013 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

Ihr Fußspezialist

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

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

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

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

Orthopädie Schuh und Technik GmbH • Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/901214 oder 02325/31270 | Internet: www.zaenker-web.de
Montag-Freitag 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 - 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

Meine Gefäße

15:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

Thema:
Durchblutungsstörungen im Bereich der unteren Extremitäten gehören zu einer der führenden Krankheiten. Bekannte Risikofaktoren sind Diabetes mellitus, hoher Blutdruck, Nikotinabusus und Fettstoffwechselstörungen. Bei Vorliegen von schweren Veränderungen im Bereich der Schlagadern kann diese Krankheit zum Beinverlust führen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist unumgänglich. Mittels Ballonkathetertechniken sowie Gefäßoperationen ist man heutzutage in der Lage, die meisten Betroffenen vor einer Amputation zu bewahren. 35.000 Patienten werden wegen einer Schaufensterkrankheit bzw. so genanntem Raucherbein und/oder diabetischem Gangrän in Deutschland jährlich amputiert. Anmeldung erbeten unter: Tel. 02323 3648788

Referentin: Dr. Luc Claeys, ltd. Arzt der Abteilung Gefäßchirurgie im Marienhospital

Veranstalter: Marienhospital, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartner: Dr. Luc Claeys | Tel. 02323 499-5808

Sturzprophylaxe

15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Thema: Informationsveranstaltung mit praktischen Übungen.

Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Clemens | Tel. 02325 969-5802

Im Einklang mit mir selbst – Ausgewogen an Leib und Seele durch Hilfe zur Selbsthilfe im Freundeskreis

15:30 – 17:00 Uhr

Ort: Ferdinand Dienst Haus
Hermannstraße 10 | 44645 Herne

Thema:
Die Mitglieder des Freundeskreises für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige wissen, was es heißt, mit einem künstlichen Darm- oder Blasen Ausgang bzw. mit

Darmkrebs leben zu müssen. Die Informationsveranstaltung beantwortet u. a. folgende Fragen:
Was kommt auf mich im Alltagsleben zu?
Wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zum Leben mit Stoma oder Darmkrebs habe?
Wo finde ich Fachleute, die sich auskennen?
Außerdem bietet der Freundeskreis die Möglichkeit zu vertraulichen Gesprächen von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige, gibt unabhängige Informationen zu Fragen des täglichen Lebens, lädt ein zu gemeinsamen Aktivitäten oder regelmäßigen Informationsveranstaltungen und zielgerichteten Vorträgen.

Referentin: Susanne Haiduk, Stoma-Therapeutin

Veranstalter: Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

Ansprechpartner: Doris Owicki, Gruppensprecherin und Krankenbesuchsdienst | Tel. 02323 2069945 oder 203423

Bewegungserziehung auf der Judomatte

16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

Thema:
Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 5 – 6jährige Kinder.

Referenten: Petra Hüsken und weitere ÜbungsleiterInnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

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

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

Wirbelsäulengymnastik Spezial

16:45 – 17:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema:
Wirbelsäulengymnastik für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Referentin: Alexandra Michel, Fitnesstrainerin

Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

15. März 2013

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center)
44623 Herne

Thema:
Was schwächt unser Immunsystem? Bewegungsmangel, psychische Belastungen, Stress, Fehl- oder Mangelernährung sowie übermäßiger Genuss von Tabak, Alkohol oder Kaffee können die Immunabwehr beeinträchtigen. Die Folge sind z.B. eine erhöhte Infektanfälligkeit und immer häufiger auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten. In dem Vortrag mit praktischen Tipps erhalten Sie Einblick in eine gesunde Ernährung und in die Vielfalt der Nahrungsergänzungsmittel. Um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 2072972.

Referentin: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

Veranstalter: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Martina Scheunemann
Tel. 02323 2072972



**Diakonische Stiftung
Wittekindshof**

Menschenwürde gestalten.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung:

- in allen Lebensbereichen
- individuell zugeschnitten
- wohnortnah



Kontakt:

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Dorothee Blome | Bahnhofstr. 13 | 44623 Herne
Telefon (02323) 919 26 47 | herne@wittekindshof.de

www.wittekindshof.de



Gesunde Stadt Herne

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Rahmen der

25. Herner Gesundheitswoche

11. – 17. März 2013




Moritz-Apotheke

Hauptstr. 244 • 44649 Herne

Tel.02325/98977 • Fax.02325/989798

Vater-Kind-Sporttag

10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

Thema:
Gemeinsames Spielen, Klettern und Toben von Kindern (3 – 9 Jahre) und deren Vätern, Großvätern, Onkeln ...
Referentin: Christoph Ganswind, Volker Gößling und weitere Übungsleiter des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

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

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

Bewegung macht fit

10:00 – 11:00 Uhr

Ort: DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

Thema:
Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park.
Referent: Gerd Bollmann (MdB)
Veranstalter: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Ansprechpartnerin: Heike Hüppe-Saatz
Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0

Nordic-Walking-Treff

11:00 – 12:15 Uhr

Ort: Parkplatz Bergmannstraße 2
Nähe DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
44651 Herne

Thema:
Offenes Gesundheitsangebot in der Gesundheitswoche.
Veranstalter: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Ina Losch-Schroeder
Tel. 02323 957098

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Tierpark Bochum
Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

Thema:
Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschafts-erlebnis für die ganze Familie.
Anmeldung bitte bis zum 12. März 2012 an phues@web.de oder Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Referenten: Petra Hüsken und weitere Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

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

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

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

14:00 Uhr

Ort: Praxis für Wellness und Naturheilkunde Beate Freitag
Viktor-Reuter-Straße 23 | 44623 Herne

Thema:
In gemütlicher Runde erfahren Sie viel Wissenswertes über Pflanzenheilkunde und angrenzende Fachgebiete der Naturheilkunde. Sie können Tees probieren, an ätherischen Ölen schnuppern und Fragen stellen.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 9886784

Referentin: Beate Freitag, Heilpraktikerin
Veranstalter: Praxis für Wellness und Naturheilkunde
Beate Freitag | Viktor-Reuter-Straße 23 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Beate Freitag | Tel. 02323 9886784



Fatburner

10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema:
Step Aerobic in Mittelstufe.
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Zumba für Kids – coole sounds und coole moves!

11:00 Uhr

Ort: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

Thema:
Angebot für Mädchen und Jungen von 8 – 11 Jahren. Coole Musik und leicht erlernbare Schritte und Bewegungen, eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzschritten: Das ist Zumba! Es geht nicht darum „perfekt“ zu tanzen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund!
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Referentin: eine ausgebildete Trainerin von Impuls-Fitness
Veranstalter: Kinder und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne
in Kooperation mit Impuls Fitness
Ansprechpartnerin: Marion Hoffmann | Tel. 02323 61428
Email: marion.hoffmann@diewacheherne.de

Bodystyling

11:30 – 12:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema: Ganzkörperkräftigung
Referentin: Silvia Kubsch, Fitnesstrainerin
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Einsteiger Step

12:30 – 13:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema: Step Aerobic für Anfängerinnen
Referentin: Silvia Kubsch, Fitnesstrainerin
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Vortrag L-Arginin

14:30 – 15:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema:
Positive Auswirkungen einer isolierten Aminosäure auf Blutdruck, Gefäßspannung, Arteriosklerose, Leberentgiftung.
Referentin: Bettina Schubert, Studioleiterin
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Etascan® Körperanalyse

14:30 – 17:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema:
Analyse Ihrer Gefäße und der Leber. Vorherige Terminabsprache erforderlich unter Tel. 02323 944751.
Referentin: Regina Roos, Heilpraktikerin und Diätassistentin
Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751



Körperscan mit Haltungsanalyse

Mo – Fr | 8:30 – 13:00 Uhr | 15:00 – 18:00 Uhr

Sa | 10:00 – 14:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Ort: **Orthopädie Zänker**

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Thema:

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder auch Nacken- und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 49,- EUR statt 79,- EUR an.

Eine Terminvereinbarung ist unter 02325 31270 oder 02325 901214 erforderlich.

Veranstalter: A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Andreas Zänker | Tel. 02325 31270

Keine Angst vor'm Onkel Doktor – Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital

Mo – So | Nach Vereinbarung

Ort: **Ambulanz des St. Anna Hospitals**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Thema:

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir anlässlich der Herner Gesundheitswoche Kindergärten aus der Umgebung an, mit den Vorschulkindern das St. Anna Hospital zu besichtigen. In der chirurgischen Ambulanz können sich die Kinder z. B. einen Arm eingipsen, Verbände anlegen und sich die Operation einer verletzten Banane zeigen lassen.

Für die Terminabsprache setzen Sie sich bitte mit dem Sekretariat der Pflegedienstleitung in Verbindung, Tel. 02325 986-2380.

Referenten: Mitarbeiter der Ambulanz

Veranstalter: St. Anna Hospital, Pflegedienst
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Ljubica Zivkovic, Sekretariat der
Pflegedienstleitung | Tel. 02325 986-2380



Herne hat den Stress im Griff

Mo – Fr | 8:00 – 16:00 Uhr

Sa | 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: **AOK Herne**

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel

Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

Thema:

Machen Sie sich widerstandsfähig gegen Stress und stärken Sie zugleich Ihr Immunsystem. Die AOK unterstützt Sie mit Informationen und Gesundheitskursen auf dem Weg zu einer gesunden Lebensführung. Folgende Informationen erhalten Sie in allen AOK-Geschäftsstellen in Herne:

- Broschüre „Weniger Stress im Job“
- Broschüre „Entspannung“
- Broschüre „Burnout – Zurück ins Leben“
- Bleib gesund – Das Kursprogramm

Veranstalter: AOK NordWest, Niederlassung Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

Ansprechpartner: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

Fit in den Frühling

Mo – Fr | 09:00 - 15:00 Uhr

Ort: **IKK classic**

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

Thema:

Der Winter ist vorbei, doch deftiges Essen und zu wenig Bewegung haben ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen?

Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie jetzt wieder fit für den Frühling. Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die Mitarbeiter/-innen der IKK classic Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors.

Besuchen Sie uns und

- lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen und
- erhalten Sie eine frühlingshafte Überraschung.

Referenten: Kolleginnen und Kollegen der IKK classic

Veranstalter und Ansprechpartner: IKK classic
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

Soforthilfe-Herne – Konkrete Hilfe in allen Krisen

Mo - Fr | 09:00 – 12:00 Uhr (Offene Sprechstunde)

Ort: **Caritasverband Herne e. V.**

Schulstraße 16 | 44623 Herne

Thema:

Offene Info-Sprechzeiten der Soforthilfe-Herne. Wir bieten u.a. Unterstützung in schwierigen Lebenslagen, bei der Versorgung von Senioren und Pflegebedürftigen sowie Hilfe bei psychosozialen Problemen. Konkrete Hilfe sofort und rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

Referentinnen: Justine Motyl, Sandra Colitti

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V. und St. Vincenz Gruppe Ruhr GmbH | Schulstraße 16 | 44623 Herne

Ansprechpartnerinnen: Justine Motyl, Sandra Colitti
Tel. 0800 6784000 oder 02323 92960-26/-28

Den grauen Alltag hinter sich lassen

Mo – Fr | 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: **Caritasverband Herne**

Schulstraße 16 | 44623 Herne (Mo, Mi, Do)

Caritasverband Herne-Wanne

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne (Di, Fr)

Thema:

Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

Referentin: Sandra Colitti

Veranstalter: Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Sandra Colitti
Tel. 02323 92960-28 u. 02325-9280-17

Einführung in das Nordic Walking

Mo | Mi | Fr | 13:00 – 13:45 Uhr

Ort: **Haupteingang St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

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

Referenten: Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV), Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV), Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Nordic Walking Instructor (WFLV)

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Ausstellung: Nahrungsergänzungsmittel – Werbung und Wirklichkeit

Mo | Di 09:00 – 12:00 Uhr | 14:00 – 17:00

Do | 11:00 – 14:00 Uhr | 16:00 – 19:00 Uhr

Fr | 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: **Verbraucherzentrale Herne**

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Thema:

Gesundheit ist käuflich – diese Botschaft vermitteln Lebensmittel- und Pharmahersteller zuhauf. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate bzw. Pflanzenextrakte sollen bestimmten Krankheiten oder vorzeitigem Altern vorbeugen, das Immunsystem stärken oder ungesunde Essgewohnheiten kompensieren.

„Die Werbung für Nahrungsergänzungsmittel suggeriert, dass diese Präparate inzwischen bitter nötig sind, weil die übliche Ernährung in punkto Versorgung angeblich versagt“, moniert die Verbraucherzentrale NRW. Sie hat typische Werbeaussagen kritisch unter die Lupe genommen und rückt deren Botschaften in einer Ausstellung in der Beratungsstelle Herne zurecht.

Wichtigste Erkenntnisse: Obst und Gemüse sind nicht nährstoffärmer als früher, und die Deutschen leiden in der Regel nicht unter Vitaminmangel.

Eine Führung durch die Ausstellung findet im Rahmen des angebotenen Vortrags „Fit im Alter – gesund essen, besser leben“ statt.

Veranstalter: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Veronika Zoller
Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de

Rückenschule

Mo | Do | 14:15 – 15:00 Uhr

Ort: **Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Thema:

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

Referent/-in: Matthias Krol, Physiotherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK), Barbara Henning, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin

Veranstalter: St. Marien-Hospital Eickel

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

Mo | 16:00 – 17:00 Uhr

**für Schlaganfallbetroffene mit Funktionseinschränkungen
im Bereich Sprache und Hirnleistung**

Fr | 10:00 – 12:00 Uhr

für Schlaganfallbetroffene mit Bewegungseinschränkungen

Ort:

DRK-Haus | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

Thema: Die Schlaganfall-Initiative des Wanne-Eickeler Roten Kreuzes verfolgt das Ziel, die Selbsthilfekräfte von Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörigen in einer Gruppe zusammenzuführen, um gemeinsam an einer Verbesserung der Lebenssituation zu arbeiten.

Die Selbsthilfegruppe ist bemüht, ihren Mitgliedern dabei zu helfen, die mit der Erkrankung einhergehenden Probleme durch Information und gegenseitige emotionale Unterstützung zu bewältigen.

Zu diesem Zweck werden u.a. Vorträge zu speziellen Fragestellungen mit entsprechenden Fachleuten angeboten; sie werden in der Tagespresse jeweils angekündigt. Gleichzeitig werden die Mitglieder dabei unterstützt, etwas für ihre gesundheitliche Wiederherstellung zu tun.

Gesellige Aktivitäten sorgen dafür, dass Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige aktiv am sozialen Leben teilhaben können. Aufklärung über Vorbeugungsmaßnahmen sind ein weiteres Ziel der Schlaganfall-Initiative.

Referent: Rolf Sonnenschein

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

Ansprechpartner: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Kostenfreie Rechtsberatung im Gesundheitswesen

Mo | Di | 09:00 – 12:00 Uhr | 14:00 – 17:00

Do | 11:00 – 14:00 Uhr | 16:00 – 19:00 Uhr

Fr | 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Thema: Anlässlich der 25. Herner Gesundheitswoche bietet die Verbraucherzentrale in dieser Jubelwoche kostenfreie Rechtsberatung im Gesundheitswesen an. Haben Sie rechtliche Fragen zu IGEL-Leistungen oder Zuzahlungen an die Krankenkasse? Sind Sie womöglich nicht krankenversichert oder wollen

Sie Ihre gesetzliche Krankenversicherung wechseln? Dann ist Veronika Zoller, Rechtsberaterin im Gesundheitswesen Ihre Ansprechpartnerin.

Referentin: Veronika Zoller | Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per Email einen Termin.

Veranstalter: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Veronika Zoller
Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de

Pilates

Di | 08:45 – 09:45 Uhr + Fr | 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Feminin Fitness

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Thema: Gesunder Rücken, gleichmäßiges Atmen, Entspannung – Pilates für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Referentin: Alexandra Michel, Margarete Miara,
Fitnesstrainerinnen

Veranstalter: Feminin Fitness
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

Ansprechpartnerin: Bettina Schubert | Tel. 02323 944751

Seniorengymnastik

Di | Do | 09:15 – 10:15 Uhr

Ort: Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

Referentinnen: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Di | Do | 10:45 – 11:30 Uhr

Ort: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

Referentinnen: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

Ansprechpartner: Martin Brand | Tel. 02325 374-0

Ernährungsvortrag

– Wir nehmen „Diäten“ unter die Lupe!

Di | 15:00 Uhr + Do | 10:00 Uhr

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

Thema:

Wer ein paar Kilos abnehmen will, steht bei dem kaum überschaubaren Angebot an Diäten erst einmal vor der Qual der Wahl. Häufig scheitern selbst die besten Vorsätze an einer falsch gewählten Diätmethode. So eignen sich viele Diäten nur für einen kurzfristigen Gewichtsverlust, nicht aber um langfristig die Pfunde purzeln zu lassen und das Gewicht im Anschluss auch wirklich zu halten.

In einem aktiven Vortrag geht Ernährungsberaterin Bärbel Wigge auf die vielen verschiedenen Diäten ein und gibt Tipps, wie Sie mit einer Ernährungsumstellung abnehmen und ihr Zielgewicht halten können. Gerne beantwortet sie ihnen Ihre individuellen Fragen zum Thema.

Anmeldung erbeten unter Tel. 02323 1406-78.

Referentin: Bärbel Wigge, Ernährungsberaterin

Veranstalter: Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Anna Schnapka | Tel. 02323 1406-78

Judo-Schnuppertrainingseinheiten für jedes Alter

Di | Mi | Fr | 16:30 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:30 Uhr | 19:30 – 21:15 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße

Königstraße 25 | 44652 Herne

Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel

Im Sportpark 10 | 44652 Herne

Thema:

Zielgruppengerechte Einführung in die
Zweikampfsportart Judo

Sporthalle der Grundschule an der Königstraße:

Di | Fr | 16:30 – 18:00 Uhr | Kinder (6 – 10 Jahre)

Di | Fr | 18:00 – 19:30 Uhr | Jugendliche (10 - 15 Jahre)

Di | Fr | 19:30 – 21:15 Uhr | Jugendliche ab 16 Jahren
und Erwachsene

Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel:

Mi | 19:30 – 21:15 Uhr | Erwachsene

Referenten: ÜbungsleiterInnen des
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

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

Ansprechpartner: Volker Gößling

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

Einer für alle(s)!

Containerdienst
für Gewerbe und Privat
Südstraße 10



Tel. 023 23/16 43 26
www.entsorgung.herne.de

 **entsorgung
herne**
Sauberkeit ist unsere Stärke

Wir sind kleine Akrobaten

Mo | 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: **Ev. KiTa MOBILE**
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:
Gleichgewichtsübungen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Referentin: Eileen Dahlmann

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Eileen Dahlmann | Tel. 02325 60225

Gesund durch Bewegung

Mo | 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: **Turnhalle des Ev. Familienzentrums Dreifaltigkeit**
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:
Mit Hilfe einer Bewegungsbaustelle und angeleiteter Übungen wird Kindern von 3 bis 6 Jahren der Spaß an der Bewegung vermittelt.

Referentin: Nina Froese

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Gesunde Ernährung – lecker & leicht

Mo – Fr

Ort: **Städt. KiTa Zauberland**
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Eltern.
• Einführung der „kleinen Lok“
• gesundes Frühstück mit Tigerrennen
• Einkäufe
• Brot backen
• Erstellen von Collagen
• Abschluss: Kinder kochen für die Eltern

Referentinnen: Frau Winkler, Frau Duscher, Frau Schanthöfer

Veranstalter: Städt. KiTa Zauberland
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Winkler, Frau Duscher,
Frau Schanthöfer | Tel. 02323 163630

Eine Mandala-Reise

Di | 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: **Ev. KiTa MOBILE**
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:
Durch Ausmalen von Mandalas erlangen Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren innere Ruhe und Zufriedenheit.

Referentin: Birgit Kerger

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Birgit Kerger | Tel. 02325 60225

Gesunde Ernährung

Di | 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: **Cafeteria im Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit**
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:
Die Veranstaltung richtet sich an die Kinder und Eltern des Familienzentrums. Bei einem Frühstücksbuffet mit gesunden Lebensmitteln soll die Lust auf gesundes Essen in schöner Atmosphäre vermittelt werden - im Gegensatz zum „alleine-Chips-vorm-Fernseher“ essen.

Referentin: Marion Severins

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Lachen ist gesund!

Di | 14:30 Uhr

Ort: **Familienzentrum St. Joseph**
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Thema:
Zaubervorstellung mit Wuffi, dem schusseligen Hund, für Kinder bis 8 Jahre, auch in Begleitung Erwachsener.

Referent: Walter Weck, Zauberer

Veranstalter: Familienzentrum St. Joseph
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Matthoff, Janina Pfeifers,
Ute Spahn | Tel. 02325 77969

Schweben und Schwingen – Kraft kontrolliert einsetzen

Di | 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: **Turnhalle KiTa Stephanus-Kindergarten**
Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Thema:
Durch das Schwingen und Schaukeln kommen die Kinder schnell zum Erfolg und sind ganzkörperlich im Einsatz. Sie lernen ihre Kraft kontrolliert einzusetzen, indem sie sich am Seil festhalten oder sich hochziehen können.

Veranstalter: Stephanus-Kindergarten Holsterhausen
Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne

Ansprechpartnerinnen: Anke Jaworski, Susanne Klis
Tel. 02325 41474

Meditativer Tanz

Mi | 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: **Ev. KiTa MOBILE**
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:
Meditative Tänze für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren.

Referentin: Anke Pfeifers

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Anke Pfeifers | Tel. 02325 60225

Gesund im Mund

Mi | 11:00 – 11:45 Uhr

Ort: **Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit**
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Thema:
In einem Theaterstück mit Puppen wird Familien aus der Einrichtung und näheren Umgebung die Wichtigkeit der Zahngesundheit vermittelt.

Referentin: Sabine Wunderling

Veranstalter: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Einführung in die Entspannung

Mi | 15:30 Uhr

Ort: **Städt. KiTa Königstraße**
Königstraße 43 | 44651 Herne

Thema:
Möchten Sie dem Stress mal für eine Stunde entfliehen? An einem gemütlichen Nachmittag in entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen. Sie erhalten einen Einblick in Entspannungsverfahren und begeben sich auf eine Traumreise.

Referentin: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße
Königstraße 43 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Annegret Graupe | Tel. 02325 34312

Traumreise für Kinder

Do | 10:00 Uhr

Ort: **Städt. KiTa Königstraße**
Königstraße 43 | 44651 Herne

Thema:
Durch spielerische Atemübungen und eine Reise in die Phantasie erleben Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren einen Moment der Entspannung.

Referentin: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße
Königstraße 43 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Annegret Graupe | Tel. 02325 34312

Entspannungsreise mit Klangschalen

Do | 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: **Ev. Kindertagesstätte Eickel**
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Thema:
Gemeinsam mit 12 Kindern von 4 bis 6 Jahren soll der Umgang mit der Klangschale ausprobiert und anschließend eine Entspannungsreise gemacht werden.

Referentinnen: Claudia Bohn, Ulla Belau

Veranstalter: Familienzentrum Eickel, Ev. Kindertagesstätte Eickel | Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

Ansprechpartnerinnen: Irmtraud Heinze, Claudia Bohn
Tel. 02325 33549



Einmal durch die Waschstraße

Do | 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Streicheln, spüren, Selbstvertrauen - Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren massieren sich gegenseitig.

Referentin: Petra Ernst

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Petra Ernst | Tel. 02325 60225

Kinderkrankheiten und Kindergarten – Vorbeugung, Widerspruch und Lösung

Do | 19:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Baukau, Städt. Kindertagesstätte

Kaiserstraße 72 | 44629 Herne

Thema:

Allgemeine Informationen zu Krankheiten im Kindesalter mit anschließender Diskussion über sinnvolle Verhaltensmaßnahmen.

Referent: Dr. Lars Vogler, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Veranstalter: Familienzentrum Baukau, Städt. Kindertagesstätte
Kaiserstraße 72 | 44629 Herne

Ansprechpartnerin: Rita Febra | Tel. 02323 923094

Die Reise im HeiBluftballon

Fr | 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Thema:

Ein Weg zur natürlichen Balance zwischen Ruhe und Aktivität für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren.

Referentin: Gudrun Di Giovine

Veranstalter: Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

Ansprechpartnerin: Gudrun Di Giovine | Tel. 02325 60225

Was ist ein gesundes Frühstück?

Mo | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 1. Klassen.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Cola, Chips & Co. – Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?

Mo | 1. und 2. Unterrichtsstunde

Ort: Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne

Thema:

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5:

- Ernährungsberatung
- den eigenen Kalorienbedarf ermitteln
- Nährwerttabellen richtig lesen
- Anleitung zum gesunden Kochen
- die Lebensmittelampel – hilfreich oder sinnlos?

Veranstalter: Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne | Tel. 02323 163245

Ansprechpartnerin: Nathalie Verbeek | Tel. 0234 5880420

Teamwork – Kooperation

Mo – Fr | an 2 Vormittagen

Ort: Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen:

- Skelett und Muskulatur
- Wie halte ich meinen Körper fit?
- Übungen für eine gesunde Haltung
- Kooperative Spiele
- Herstellen und Anbieten gesunder Pausenbrote
- Kooperation im Unterricht, z.B. Gruppenarbeiten in verschiedenen Fächern

Referentinnen: Anja Chelminski, Cornelia Objartel-Balliet,
Bärbel Rogowsky

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

Ansprechpartnerin: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

„Der Schatz des Quetzalquatl“

Di | 09:00 – 13:30 Uhr

Ort: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Thema:

Die Sporthelfer/-innen der Gustav-Adolf-Schule organisieren ein sportliches Abenteuer für Schüler/-innen der Grundschule Eickeler Park. Hierbei stehen Mut, Geschicklichkeit und Teamarbeit im Mittelpunkt.

Referent: Herr Ovelhey

Veranstalter: Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Ovelhey | Tel. 02325 33475

Durch Entspannung wohlfühlen

Di | während der Unterrichtszeit

Ort: Schule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 2. Klassen.

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Mein Körper gehört mir

Mi | 08:00

Ort: Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

Thema:

Das Stück „Mein Körper gehört mir“ wendet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Grundschule Ohmstraße. Das Präventionsprogramm soll helfen, sexuellen Missbrauch zu erkennen, Handlungsmöglichkeiten anzuwenden und vertraute Personen zu informieren.

Veranstalter: Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück
Lange Straße 15-17 | 49080 Osnabrück
Tel. 0541 58054630



Fit und gesund am Pantrings Hof – Ernährung

Do | 08:00 – 10:00 Uhr

Ort: **Grundschule Pantrings Hof**

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Thema:

Beim größten Picknick am Pantrings Hof verspeisen die Kinder und Eltern gemeinsam ein gesundes, vollwertiges Frühstück und hören kleine Referate und Infosequenzen zur gesunden Ernährung.

Referenten: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

Veranstalter: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Barbara Thiel | Tel. 02323 83833

Judo-Schnuppertag der Grundschule Königstraße

Do | 08:00 – 13:00 Uhr

Ort: **Sporthalle der Grundschule Königstraße**

Königstraße 25 | 44651 Herne

Thema:

Judo-Schnupperstunden für alle Klassen der Grundschule Königstraße.

Referenten: ÜbungsleiterInnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

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

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

in Kooperation mit der Grundschule Königstraße

Ansprechpartner: Volker Gößling

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

Erste Hilfe für Schüler

Do | während der Unterrichtszeit

Ort: **Schule an der Claudiusstraße**

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen.

Referenten: Mitglieder des DLRG Wanne

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der

Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Fit und gesund am Pantrings Hof – Bewegung

Do | 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: **Grundschule Pantrings Hof**

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Thema:

Am Schulsporttag erproben die Kinder und Eltern der Grundschule Pantrings Hof in vier Workshops viele Stationen und Parcours zu einigen Grundpfeilern des Sportunterrichts. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Rhythmus werden im Wechsel mit viel Spaß und Musik geschult.

Referentin: Barbara Thiel

Veranstalter: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Barbara Thiel | Tel. 02323 83833

„Reine Mädchensache“ – Alles was Mädchen zum Thema „Frau sein“ interessiert

Do | 5. und 6. Unterrichtsstunde

Ort: **Gymnasium Wanne**

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne

Thema:

Informationsveranstaltung für Mädchen der Jahrgangsstufe 8:

- Was passiert mit meinem Körper (seelische und körperliche Veränderungen) in der Pubertät?
- Monatshygiene
- Schwangerschaft und Geburt

Veranstalter: Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne | Tel. 02323 163245

Ansprechpartnerin: Nathalie Verbeek | Tel. 0234 5880420

Bewegung hält gesund

Fr | während der Unterrichtszeit

Ort: **Schule an der Claudiusstraße**

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Thema:

Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen.

Referentin: Gudrun Ihlo

Veranstalter: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der

Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

Ansprechpartnerin: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Gesundheitsvorsorge Entspannung Naturheilkunde

Beate Freitag Heilpraktikerin

Viktor-Reuter-Str. 23

44623 Herne

Tel. 02323-988 678 4

Mobil 0171-8357309

Wellnessmassagen

klassisch, mit Steinen, Druckpunkte u.a.

Entspannungstechniken

Meditation, Autogenes Training u.a.

Beratungen und Behandlungen

Ernährung, Rauchen, Lernprobleme, Hautprobleme

Therapien

Fußreflexzonenmassage

Aromatherapie

Pflanzenheilkunde

Akupunktur

Osteopathie

Lichttherapie u.a.

Salon Sylwia

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
im Friseur Salon Sylwia



Johannesstr. 1a

44649 Herne

Tel. 02325/587694 || Mobil 0160 8573799

Öffnungszeiten:

Di- Fr 8:30-17:00 Uhr

Do: 8:30-18:00 Uhr

Sa: 9-14 Uhr



Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen



Diakoniestation Herne

Altenhöfener Str. 19

44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 30

Diakoniestation Wanne-Eickel

Dorstener Str. 492

44653 Herne

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

Tagespflege Crange

Dorstener Str. 490

44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

www.diakonie-herne.de

Die Sponsoren

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

AOK NordWest
Regionaldirektion Bochum,
Dortmund, Herne
Hermann-Löns-Straße 54,
44623 Herne
Te. 02323 144-0

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14, 44623 Herne
Tel. 02323 952410

ASB Regionalverband
Herne Gelsenkirchen e. V.
Siepenstraße 12 a, 44623 Herne
Tel. 02323 91980423

Auszeit
Kosmetikerin Tanja Geitner
Hauptstraße 380 | 44649 Herne
Tel. 02325 6345444

Bestattungshaus Wendland
Hauptstraße 85, 44651 Herne
Tel. 02325 93500

BOGESTRA
Bochum-Gelsenkirchener-
Straßenbahn AG
Universitätsstraße 58
44789 Bochum
Tel. 0234 3030

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16, 44623 Herne
Tel. 02325 92960-0

Centrum für Zahngesundheit
Dres. med. dent. Caroline
und Guido Szostak
Castroper Straße 387, 44627 Herne
Tel. 02323 93900

Convita-Apotheke
Wiescherstraße 20, 44623 Herne
Tel. 023223 1463542

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Herne und

Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29, 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Herne gGmbH
Altenhöfener Str. 19, 44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

entsorgung Herne
Südstraße 10, 44625 Herne
Tel. 02323 16-2427

Evangelische
Krankenhausgemeinschaft
Herne, Castrop-Rauxel gGmbH
Wiescherstraße 24, 44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

Familien- und Krankenpflege
Altenhöfener Straße 42 - 44

44623 Herne | Tel. 02323 99490-0
Feminin Fitness
Bochumer Straße 79
44623 Herne
Tel. 02323 944751

Friseur Salon Sylvia
Johannesstraße 1a
44649 Herne
Tel. 02325 587694

Heilpraktikerin Beate Freitag
Viktor-Reuter-Straße 23
44623 Herne
Tel. 02323 9886784

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

Herner Gesellschaft
für Wohnungsbau mbH
Kirchhofstraße 5, 44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

IKK Classic
Bebelstraße 22, 44623 Herne
Tele. 02323 952012

Knappschaft – Bezirk Recklinghausen
Westring 219, 44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstraße 5 – 7, 44652 Herne
Tel. 02325 9014-0

Moritz-Apotheke
Hauptstraße 244, 44649 Herne
Tel. 02325 98977

Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40, 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Orthopädie Schuh & Technik GmbH
Andreas Zänker
Herzogstraße 7 - 9, 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Pflegestützpunkt NRW
im Hause der KBS
Westring 219, 44629 Herne
Tel. 02323 1406-13/-17
bei der Stadt Herne
Hauptstraße 360, 44649 Herne
Tel. 02323 16-3081
im Hause der AOK NORDWEST
Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Tel. 02323 144-265

Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya, Heilpraktikerin
Magdeburger Straße 54
44651 Herne
Tel. 02325 636351

Revierpark Gysenberg Herne GmbH
Am Revierpark 40, 44627 Herne
Tel. 02323 969-100

Ruhr-Apotheke
Hauptstraße 225, 44649 Herne
Tel. 02325 73138

Stadtwerke Herne AG
Grenzweg 18, 44623 Herne
Tel. 02325 592-0

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

Tel. 02323 499-0
Diakonische Stiftung Wittekindshof
Bahnhofstraße 13, 44623 Herne
Tel. 02323 9192647

St. Vincenz-Hospital gGmbH
Hospitalstraße 19, 44649 Herne
Tel. 02323 986-0



Pflegeberatung

**kostenfrei und trägerunabhängig in den
drei Herner Pflegestützpunkten:**

im Hause der KBS
Westring 219, 44629 Herne
☎ 02323 1406-13/-17

bei der Stadt Herne
Hauptstr. 360, 44649 Herne
☎ 02323 16-3081

im Hause der AOK NORDWEST
Hermann-Löns-Str. 54, 44623 Herne
☎ 02323 144-265

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

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

Die Mitveranstalter/-innen

Annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

AOK Westfalen-Lippe

Regionaldirektion Bochum, Dortmund, Herne
Kundencenter Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

convita Apotheke am EvK

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

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

DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

DSC Wanne-Eickel – Judo e .V.

Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne
Tel. 02325 60934

entsorgung herne AöR

Südstraße 10 | 44625 Herne
Tel. 02323 16-1670

Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sowie Schwangerschafts-konfliktberatungsstelle des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Herne

Schaeferstraße 8 | 44623 Herne
Tel. 02323 53048

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

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

Feminin Fitness

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne
Tel. 02323 944751

Praxis für Wellness und Naturheilkunde Beate Freitag

Viktor-Reuter-Straße 23 | 44623 Herne
Tel. 02323 9886784

Tanja Geitner

Kosmetik & Fußpflegestudio Auszeit
Hauptstraße 380 | 44649 Herne
Tel. 02325 6345444

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne
02323 16-2208

Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne
Tel. 02325 569719

IKK classic

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel,
Geschäftsstelle Herne
Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-0

Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 3648788

Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne
Tel. 02323 2072972

RAA Regionale Arbeitsstelle zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Zuwandererfamilien Herne

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
Tel. 02325 6589313

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 592-0

Sozialverband VdK, Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet

Ortsverband Herne | Kronprinzenstraße 38
44623 Herne | Tel. 02325 31914
Ortsverband Wanne-Eickel | Overhofstraße 6a
44649 Herne | Tel. 02323 45483

St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 2325 986-0

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

Marienstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-0

Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Team Herne-Mitte

Oskarstraße 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 1460286

Stadtsporthund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne
Tel. 02323 53693

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. 02323 44746

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Selbsthilfegruppen

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Herne

Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne

Kitas

Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne
Tel. 02323 490645

Ev. KiTa MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne
Tel. 02325 60225

Ev. Stephanus-Kindergarten Holsterhausen

Ludwig-Steil-Straße 28 | 44625 Herne
Tel. 02325 41474

Familienzentrum Baukau, Städt. Kindertagesstätte

Kaiserstraße 72 | 44629 Herne
Tel. 02323 923094

Familienzentrum Eickel, Städt. KiTa Königstraße

Königstraße 43 | 44651 Herne
Tel. 02325 34312

Familienzentrum St. Joseph

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 77969

Städt. KiTa Zauberland

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02323 163630

Schulen

Gemeinschaftsgrundschule Königstraße

Königstraße 25 | 44651 Herne
Tel. 02325 34400

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne
Tel. 02323 83833

Gustav-Adolf-Schule

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne
Tel. 02325 33475

Gymnasium Wanne

Gerichtsstraße 9-11 | 44649 Herne
Tel. 02323 163245

Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 791092

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne
Tel. 02325 794519

Städt. Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 446291 Herne
Tel. 02323 230208

Jugendzentren

Kinder und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne
Tel. 02323 61428

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Annemarie Weber/Simone Sowe
Fachbereich Gesundheit
Abteilung 43/5
Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung

Redaktion: Ulrike Kaßler

Redaktionsleitung: Klaus Winkler
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16-4570
www.gesundheit-in-herne.de
klaus.winkler@herne.de

Gestaltung | Satz | Illustration: EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com

Auflage: 5.500 Exemplare



Das gute Gefühl von Nähe.
Willkommen bei Ihren Stadtwerken!

Nähe ist wichtig – in jeder Beziehung. Deshalb kümmern wir uns bei den Stadtwerken ganz persönlich um Ihre Wünsche. Die vertrauten Gesichter in unserem KundenCenter am Berliner Platz, die kompetenten Techniker des Gasgeräte-Services oder das Gespräch mit unserem mobilen Energieberater – bei uns steht der individuelle Kontakt im Vordergrund. Nichts liegt näher als Ihre Stadtwerke, wenn es um zuverlässige Versorgung und Service mit Herz geht.

www.stadtwerke-herne.de/persoendlich

stwh STADTWERKE
HERNE
Für ein Leben voller Energie.

www.aok.de/nw

AOK
Die Gesundheitskasse.



**Kommen
Sie
zu uns!**

Wissen Sie, wo die Gesundheit zu Hause ist?

Wir beraten Sie gerne - auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

AOK NORDWEST
Niederlassung Herne
Wilfried Menke
Hermann-Löns-Str. 54, 44623 Herne
Tel.: 02323 144-101
E-Mail: Wilfried.Menke@nw.aok.de