

GesundZeit

27. Herner Gesundheitswoche
16. - 22. März 2015



Spiel - Satz - Sieg!



St. Anna Hospital Herne

Marien Hospital Herne Mitte | Börnig
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Bildungszentrum Ruhr

Bildungswerk e. V.

Lukas Hospiz Herne

Kongresszentrum St. Elisabeth Gruppe

Arztpraxen - MVZ Herne

Ambulante Dienste

www.elisabethgruppe.de



ST. ELISABETH GRUPPE

GRUSSWORT / INTERVIEW

Oberbürgermeister Horst Schiereck Seite 04 - 05

Eröffnungsveranstaltung Seite 07

VERANSTALTUNGEN:

Vorbereitungswoche	Seite 08
Montag 16. März	Seite 09 - 14
Dienstag 17. März	Seite 16 - 22
Mittwoch 18. März	Seite 24 - 34
Donnerstag 19. März	Seite 36 - 45
Freitag 20. März	Seite 46 - 49
Samstag 21. März	Seite 50

Sonntag 22. März	Seite 51 - 52
Mehrtägig	Seite 54 - 55
Herner Kitas	Seite 56 - 59
Herner Schulen	Seite 60 - 64
Sponsoren	Seite 65
Veranstalter	Seite 66 - 69
Impressum	Seite 70



Herzlich willkommen im CURANUM Seniorenstift Herne.



CURANUM Seniorenstift Herne :

Unser Haus verbindet Servicequalität und individuelle Betreuung. Gerade im Alter sind soziale Kontakte entscheidend für das persönliche Wohlbefinden. In unserem CURANUM Seniorenstift steht der Mensch im Mittelpunkt. Leben Sie bei uns auf.

Unser Seniorenstift bietet Ihnen:

- Vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- einen Ambulanten Dienst (für Bewohner und externe Kunden)
- Pflege demenziell veränderter Menschen
- abwechslungsreiche Ausflüge und Veranstaltungen
- eine eigene Küche mit Restaurant und Café

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich zu beraten.



CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Str. 1 a-d • 44651 Herne
Telefon: 02325/961-0 • Fax: 02325/961-610

www.curanum-seniorenstift-herne.de

www.curanum.de

Ein Mitglied der CURANUM Pflegeexpertengruppe





Kommunale Gesundheitsförderung ist immer eine Gemeinschaftsleistung

DR. KATRIN LINTHORST IM GESPRÄCH MIT OBERBÜRGERMEISTER HORST SCHIERECK

Seit mittlerweile 27 Jahren wird in unserer Stadt mit vielen Partnern, breiter Resonanz und stetig steigendem Erfolg die Herner Gesundheitswoche veranstaltet. Dr. Katrin Linthorst, Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit ist seit dem vergangenen Jahr u. a. für die Organisation dieser Woche verantwortlich. Sie stellte Oberbürgermeister Horst Schiereck das aktuelle Programm vor und nutzte zugleich die Gelegenheit, mit ihm die Ziele kommunaler Gesundheitsförderung zu diskutieren.

Linthorst: Die Herner Gesundheitswoche geht langsam auf die 30 zu und Sie selbst werden diese nun auch schon zum zehnten Mal eröffnen. Was verbinden Sie mit der Herner Gesundheitswoche?

Schiereck: Ohne Zweifel, die Herner Gesundheitswoche ist über die Jahre zu einem Begriff geworden. Sie hat es geschafft, sich in Herne zu etablieren, stößt aber auch jenseits der Stadtgrenzen auf besonderes Interesse. Kein Wunder, denn das jährlich wiederkehrende Engagement

der unterschiedlichen Akteure und Partner wird in einer breiten Angebotsvielfalt präsentiert. Dies zeigt mir auch wieder der Blick in das aktuelle Programm. Neben den spezifischen Zielgruppen, die der Fachbereich Gesundheit besonders ansprechen möchte, wie Kinder und ihre Eltern oder auch ältere Menschen, werden immer auch generationenübergreifende Gesundheitsfragen bearbeitet. Hierzu gehören klassische Themen wie Bewegung und Ernährung, aber ebenso auch psychische

Stabilität und Rehabilitation.

Linthorst: Worin liegt für Sie der Erfolg dieser Woche?

Schiereck: Der Herner Gesundheitswoche ist es bisher immer wieder gelungen, Menschen zu mobilisieren, sie neugierig zu machen, was sie selbstständig für sich tun können. Denn es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Lebensqualität, sogar in schwierigen Situationen, zu beeinflussen und zu verbessern. Gesundheitsförderung,

aber auch die Hilfe zur Selbsthilfe, ist nicht zu unterschätzen. Hierzu bietet das Programm immer viele Anregungen. Zugleich werden mit den attraktiven Veranstaltungen der Gesundheitswoche auch die im Alltag sonst weniger gut erreichbaren Zielgruppen angesprochen, um möglichst vielen Menschen neue Impulse für ein kompetentes Gesundheitsverhalten zu geben. Das ist auch ein Erfolg.

Linthorst: Was bedeutet Gesundheit generell für Sie?

Schierreck: Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern das Wohlfühlen „in seinem Haus“. Gesundheit muss in seiner Ganzheitlichkeit ebenso Beachtung finden wie in seiner subjektiven Dimension. So vielfältig wie die Menschen sind, so individuell ist auch das Gefühl, gesund zu sein. Belastungsgrenzen werden sehr subjektiv wahrgenommen, was für den einen ein zu viel ist, kann für den anderen erst der Anfang sein.

Linthorst: Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht die kommunale Gesundheitsförderung für die Menschen in Herne? Welche Chancen sehen Sie durch diese Arbeit?

Schierreck: Kommunale Gesundheitsförderung lässt sich sehr gut in eine langfristige Stadtentwicklung einbinden. Die Basis für kompetentes Gesundheitsverhalten wird in der Familie gelegt, danach in den Bildungsinstitutionen wie Kita und Schule. Bildung und Gesundheit gehören zusammen. Die Schnittstellen dazu müssen wir fördern, hier wird der Weg für ein gesundes Leben geebnet.

Doch um möglichst viele Lebenswelten der Menschen – auch über Familie und Schule hinaus – zu erreichen, sollte unsere Stadt auch zukünftig verstärkt Maßnahmen für eine nachhaltige, gesunde und generationengerechte Stadtentwicklung anstreben und realisieren. Getreu dem Motto: „Gesunde Menschen in einer gesunden Kommune.“ Nicht nur in Sachen Bildung, auch in Sachen Gesundheit und Stadtentwicklung sollten Politik und Stadtverwaltung stets die Chance nutzen, mit den Bürgern zusammenzuarbeiten und dabei die Men-

schen unterschiedlicher Generationen zusammenzubringen.

Linthorst: Apropos Zusammenarbeit, in diesem Jahr wurde das Plakat für die Gesundheitswoche nicht von einem professionellen Grafiker übernommen, sondern im Rahmen eines Plakatwettbewerbs für Herner Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 7. - 11. ausgeschrieben. Junge Menschen sollten sich künstlerisch mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen.

Welche Möglichkeiten sehen Sie noch, Herne Bürgerinnen und Bürger stärker in die Arbeit in Herne einzubeziehen und die Auseinandersetzung mit Themen wie Gesundheit zu fördern?

Schierreck: Die künstlerische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen ist generell ein guter Weg, besonders, wenn er nicht mit negativen Botschaften behaftet ist. So kann Gesundheit ganz individuell und ohne den erhobenen Zeigefinger betrachtet werden. Eine spontane und kreative Auseinandersetzung hilft dabei, sich letztlich auch nachhaltig mit dem Thema zu beschäftigen. Die Teilhabe von Bürgerinnen und Bürgern ist ein wichtiger Schlüssel, um heute die Impulse für spätere Verhaltensänderungen anzustoßen.

Linthorst: Die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure im gesamten Stadtgebiet ist in Herne etwas ganz Besonderes. Was zeichnet – in Ihren Augen – diese Zusammenarbeit aus?

Schierreck: Herne hat im Laufe der Jahre viele wichtige Kooperationspartner für die Gesundheitswoche gewinnen können. Dabei kommen Akteure aus dem Sport und dem Gesundheitswesen ebenso zusammen wie kommunale Vertreter/-innen und solche, die sich in sozialen, pädagogischen oder wirtschaftlichen Bereichen wiederfinden. Diese Vernetzung funktioniert über die Gesundheitswoche hinaus und kann so Tiefe und Nachhaltigkeit sicherstellen. Kommunale Gesundheitsförderung ist immer eine Gemeinschaftsleistung.

Linthorst: Welche Wünsche geben Sie der Herner Gesundheitswoche für die kommenden Jahre mit auf den Weg?

Schierreck: Mein Wunsch wäre, dass sie auch künftig möglichst viele Menschen möglichst nachhaltig erreicht. Die Einbettung in Schule, Kita oder Quartier sind wichtige Schlüssel, die es auch weiterhin zu nutzen gilt. So können über gesunde Verhältnisse gesunde Verhaltensweisen angestoßen werden.

Für die Akteure in diesem Prozess gilt es allerdings viele Herausforderungen zu meistern, deshalb wünsche ich den Gesundheitsförderern und allen Partnern auch weiterhin einen langen Atem, lassen Sie sich auf dem Weg zur gesunden Kommune nicht entmutigen.

Und meinen Wunsch für die Besucherinnen und Besucher der Gesundheitswoche formuliere ich am besten als Tipp: Nutzen Sie das vielfältige Angebot und bleiben Sie gesund!



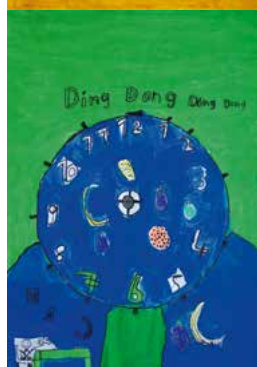


GesundZeit

27. Herner Gesundheitswoche
16.- 22. März 2015



Alle Kunstwerke, die hier abgebildet sind, wurden im Rahmen eines Plakatwettbewerbs zur diesjährigen Gesundheitswoche erstellt. Die Jugendkunstschule und die Abteilung Gesundheitsförderung, die gemeinsam zu dem Wettbewerb aufgerufen haben, sind sehr beeindruckt und danken allen Herner Schülerinnen und Schülern für ihre Teilnahme.



MO | 16. März 2015

Eröffnung der 27. Herner Gesundheitswoche

Montag | 16. März 2015 | 11:00 Uhr

ORT

Flottmann-Hallen Herne

Straße des Bohrhammers 5 | 44625 Herne

BEGRÜSSUNG

Dr. phil. Katrin Linthorst

ERÖFFNUNG DER

27. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Oberbürgermeister Horst Schiereck

GASTVORTRAG

Thorsten Wagner Dipl.-Sportlehrer, BKK vor Ort

Thema: GesundZeit! Wie viel Zeit braucht Gesundheit?

RAHMENPROGRAMM

Tanz und Musik | Schülerinnen und Schüler
der Kath. Grundschule Bergstraße

Gesang | Chorgemeinschaft Herne-Horsthausen 1979

LaGym | Turnverein Börnig Sodingen

Siegerehrung Plakatwettbewerb

Ausstellung aller eingereichten Werke der Schülerinnen
und Schüler der 7. - 11. Jahrgangsstufen in Herne

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG

Schulband der Gesamtschule Wanne-Eickel

VERANSTALTER

**Abteilung Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne**

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

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. phil. Katrin Linthorst | Tel. 02323 16-4570



VRR-App zum
kostenlosen Download
verfügbar.

Fahrplanauskunft für Smartphones

Mit der kostenlosen App können Sie alle Funktionen
der elektronischen Fahrplanauskunft schnell und
einfach mit Ihrem Android-Handy oder iPhone nutzen.

Mehr Infos unter www.hcr-herne.de



GESUNDZEIT | VORBEREITUNGSZEIT

GesundZeit bedeutet auch Zeit für eine gute Vorbereitung. Drei ausgewählte Veranstaltungen werden bereits im Vorfeld der Gesundheitswoche durchgeführt. Insbesondere Fachkräfte, die sich für das Thema Gesundheit engagieren, sind in der Gesundheitswoche viel beschäftigt und finden selten die Zeit für die eigene Fort- und Weiterbildung. In diesem Jahr richten sich die Vorbereitungsveranstaltungen sowohl an Fachkräfte aus dem medizinischen und pflegerischen Bereich als auch Expert/-innen aus pädagogischen Kontexten.

Zusätzlich wird ein Gesundheitstag für die städtischen Mitarbeiter/-innen angeboten. Die Gesundheitswoche konnte die Frauenwoche als Kooperationspartner gewinnen und so ein besonderes Augenmerk auf die geschlechtsspezifische Gesundheitslage der Herner Bevölkerung legen. GesundZeit bedeutet auch FrauenZeit. Einen Blick in das Programm der Herner Frauenwoche finden Sie unter: www.frauen.herne.de.

In der Hoffnung, dass sich auch Männer und Kinder die Zeit für Gesundheit nehmen, wünschen wir Ihnen viel Spaß bei unseren Veranstaltungen.

Aggressive Frauen, ausgebrannte Männer? Geschlechterrollen und -stereotype im Kontext von psychischer Gesundheit und Gewalterfahrungen

MITTWOCH | 11. MÄRZ 2015 | 14:30 – 18:00 UHR

ORT: ALTE DRUCKEREI

Bebelstraße 18 (im Innenhof) | 44623 Herne

THEMA: Die Fachtagung richtet sich an Angehörige aller Gesundheitsberufe und die interessierte Öffentlichkeit. Im Rahmen zweier Fachvorträge werden die Geschlechterstereotype in Bezug auf Prävalenz, Symptomatik, Ursachen, Umgang sowie Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankung erläutert. Im Weiteren werden dann die unterschiedliche Betroffenheit von Männern und Frauen von häuslicher Gewalt und die psychosozialen Folgen bearbeitet und diskutiert. Neben Empfehlungen für die tägliche Arbeit werden Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Herne vorgestellt. Fortbildungspunkte wurden beantragt.

Um Anmeldung per Tel. 02323 16-2629, Fax 02323 16-2541 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTINNEN: Prof. Dr. Claudia Hornberg, Marion Steffens, Dipl. Pädagogin, Dr. med. Peter W. Nyhuis, Chefarzt des St. Marien-Hospitals Eickel

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abt. Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung und die Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der St. Elisabeth Gruppe GmbH-Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Fachtagung „Inklusion im Sport“

DONNERSTAG | 12. MÄRZ 2015 | 12:00 – 16:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE, RAUM HK 2

IM UNTERGESCHOSS DES NEUBAUS UND SPORTHALLE

Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne

THEMA: Fachtagung für Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter/-innen, Erzieher/-innen, Übungsleiter/-innen von Schulen, Kitas, Vereinen, Ganztagsträgern, Jugendhilfe-Einrichtungen etc.

- Eröffnung der Fachtagung im Raum HK 2 im Untergeschoss des Neubaus
- Informationen zu verschiedenen Behinderungsformen und deren Konsequenzen für gemeinsames Lernen im Sport
- Markt der Möglichkeiten zu Inklusionsangeboten im Sport
- Austausch und Imbiss

Im Anschluss zwei Workshop-Phasen mit folgenden parallelen Angeboten:

- Basketball
- Brennball
- Ringen und Kämpfen

Um Anmeldung beim Schulamt Herne (Herr Neumann) bis zum 02.03.2015 mit Angabe der Workshop-Wünsche wird gebeten per Tel. 02323 16-3401 oder eMail an maik.neumann@herne.de.

REFERENTEN: Dr. med. Wolfgang Schrader, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Inklusionsteam der Berater im Schulsport der Bezirksregierung Arnsberg

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Gesundheitstag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

FREITAG | 13. MÄRZ 2015 | 09:00 – 13:00 UHR

ORT: RATHAUS HERNE

Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Der Gesundheitstag richtet sich an alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stadt Herne. Neben Informationen rund um das Thema Gesundheit, z. B. Ernährung, Bewegung, Stress, werden individuelle Tests und Angebote durchgeführt.

REFERENTEN: Mitarbeiter der BKK vor Ort

VERANSTALTER: Stadt Herne in Kooperation mit der BKK vor Ort Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum

ANSPRECHPARTNER/-INNEN: Claudia Spitzer, Stadt Herne Tel. 02323 16-2622

Michael Mehlkopf, BKK vor Ort | Tel. 0234 479-2200

Gesundzeit=Auszeit

9:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE-WANNE

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti
Tel. 02323 92960-28 und 02325-9280-17

Therapeutisches Reiten

9:30 – 11:30 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM HOF FEULER

Linder Weg 4 | 45770 Marl

THEMA: Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-160.

REFERENTIN: Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Judith Pitz | Tel. 02325 374-160

Wildkräuterspaziergang

10:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK, TREFFPUNKT FOYER

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Was wächst bei uns?

REFERENTIN: Frau Teering

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Teering | Tel. 02325 969-5802

Gesunde Ernährung für Jung und Alt!

10:00 – 13:30 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Kindergartenkinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner und bereiten ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu.

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Merz | Tel. 02325 969-137

Gesund und fit – Minigolf macht mit!

10:00 UHR | 11:00 UHR

ORT: MINIGOLFANLAGE IM SPORTPARK EICKEL

Der Zugang befindet sich auf der Straße „Heisterkamp“ direkt gegenüber dem Haus Nummer 45 in unmittelbarer Nähe der Einmündung der „Hirtenstraße“.

THEMA: Schulung der Koordination für Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse. Anmeldung per Tel. 02325 60522 oder eMail: toni-ah@arcor.de

REFERENT: Vereinsspieler des MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel e. V.

VERANSTALTER: MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel e. V.
c/o Joachim Fröhner

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Mittelberg | Tel. 02325 60522
ankemittelberg@web.de

Pilates

10:15 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Um Anmeldung wird gebeten per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Nicole Wzorek

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Diabetikersport

10:30 – 12:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE

Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Ungeachtet der Vorerfahrungen und des Alters ist es für jeden Diabetiker möglich, beim Sport eine positive Körperwahrnehmung zu erleben, das Selbstvertrauen zu steigern und Lebensfreude zu gewinnen. Körperliche Aktivität beeinflusst beide Formen des Diabetes günstig, sie schützt vor Gefäßverkalkung und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Regelmäßiges Training macht die Körperzellen empfindlicher für den Blutzucker senkenden Einfluss des Insulins, verstärkt die Insulinwirkung an den Zellen und senkt den Insulinbedarf. Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe wirkt sich ebenfalls positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revival@evk-herne.de.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e. V.
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

MONTAG

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: HAUPTINGANG ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Referenten: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Die Extraportion Vitamine

Wundermittel, Lebensmittel oder Risiko?

14:00 – 15:30 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Für die einen sind Noni und Goji Früchte, für andere Wundermittel, für die Hersteller von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ein lukratives Geschäft, für einige unter Umständen ein gesundheitliches Risiko. Was können Nahrungsergänzungsmittel also tatsächlich leisten? Nicht zuletzt geht es im Vortrag um oft unbekannte Wechselwirkungen im Zusammenhang mit Medikamenten.

Die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale hält nützliche Tipps und Informationen für alle bereit, die sich wirklich etwas Gutes tun wollen.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl per Tel. 02323 44746 oder eMail an herne@vz-nrw.de.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Veronika Zoller | Tel. 02323 44746

Mach' dich fit im Spielezentrum!

14:00 – 18:00 UHR

ORT: STÄDTISCHES SPIELEZENTRUM

Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

THEMA: Lerne heute etwas über gesunde Ernährung mit unserem Obst- und Gemüse-ABC. Passend dazu erwarten dich tolle Bewegungsspiele!

Teilnehmen können Kinder zwischen 6 – 12 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 460418 oder info-spz@spielezentrum.de.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Städtisches Spielezentrum
Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Klaus | Tel. 02323 460418

SSB-Aktivtag „Sport der Älteren“

15:00 – 18:00 UHR | 14:30 UHR (EINLASS)

ORT: KULTURZENTRUM

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Bewegung ist unbestritten ein wichtiges Lebensmittel für jeden Menschen, vor allem für Ältere. Der Aktivtag „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ möchte motivieren, die Lebensqualität durch Bewegung, Spiel und Sport zu erhöhen, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten. Kompetente Übungsleiter/-innen aus Herner Sportvereinen stehen bereit, praktische Anregungen bezüglich Alltagsbewegungen zu geben, diese zu erklären und gemeinsam auszuprobieren. Besonders Bereiche, die für die „Älteren“ wichtig sind, wie Stärkung des Geistes, Beweglichkeit, Sinnesorientierung, Kräftigung und Sturzprophylaxe werden eingehend beleuchtet. Teilnehmer, die zu regelmäßiger gemeinsamer Bewegung finden möchten, bekommen Informationen über das breite Spektrum der Herner Sportvereine, die für jedes Interesse und Bedürfnis ein Angebot haben.

Zu dieser Veranstaltung können sich alle Interessierten bei der Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ im Stadtsportbund Herne e. V. oder über einen Sportverein anmelden.

KOOPERATIONSPARTNER: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne, Seniorensicherheitsberatung (SeSiBe), vertreten durch die Polizei NRW, Herner Pflegestützpunkt, Familien- und Krankenpflege Herne e. V.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.

Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“

SSB-Fachschaft. „Sport der Älteren“

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER/-INNEN: Marion Wozniak, Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes Herne e. V. | Petra Thiele, Koordinatorin des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW/Herne!“
Tel. 02323 53693

Schnupperstunde AOK „Vital und Sicher“

15:00 – 16:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITSZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Vitalität, Lebensfreude und Sicherheit in der Bewegung sind wichtige Bestandteile des täglichen Lebens. „Vital und Sicher“ ist ein modernes Training der koordinativen Fähigkeiten mit hohem Spaßfaktor und richtet sich speziell an Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Schnupperstunde verbindet koordinative Übungen des Gleichgewichts und Gedächtnisstrainings.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 144-502 (Jutta Holecek).

REFERENTIN: Martina Ries, Dipl. Sportlehrerin

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 – 16:30 UHR

**ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
MEDIENRAUM STATION 4**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmittelmedizinischen Behandlung. Vorgestellt und diskutiert werden als Schwerpunktthemen: Abhängigkeit und Abhängigkeitsentwicklung, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention. Das Angebot ist offen für Betroffene, Fachöffentlichkeit und Interessierte.

Referenten: Verena Siewitz, Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin, Thomas Goldmann, Dipl. Sozialpädagoge, Suchttherapeut

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

ANSPRECHPARTNER/-IN: Verena Siewitz | Tel. 0151 55442072
Thomas Goldmann | Tel. 0176 19862623

Fit for fun

15:00 – 17:30 UHR

ORT: JUGENDZENTRUM „DER HEISTERKAMP“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Entspannungs- und Bewegungsangebote, Spiele, Quiz, Parcours und Ernährungstipps für 6- bis 12-Jährige.

VERANSTALTER: Stadt Herne, FB Kinder- Jugend- Familie
Team Eickel | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Yoga auf dem Stuhl

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: „Wenn du sagst, du bist zu unbeweglich für Yoga, ist es dasselbe als würdest du sagen, du wärst zu schmutzig um ein Bad zu nehmen.“

REFERENTIN: Frau Springorum-Bung

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Springorum-Bung
Tel. 02325 969-5802

Praxis 
Naturheilkunde
und Lernberatung

Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103
44623 Herne
02323.9872083
info@naturheilpraxis-herne.de
www.naturheilpraxis-herne.de



Therapieschwerpunkte

Kinesiologische Behandlung
Pädagogische Kinesiologie
Wirbelsäulentherapie
nach Dorn-Breuß
Traditionelle Chinesische Medizin
Cranio-sacrale-Osteopathie
Mykotherapie (Pilzheilkunde)

Fortbildung

Naturheilkundliche Vorträge
Seminare und Workshops
Ausbildungs-Seminare
in Dorn-Breuß und BrainGym®



MONTAG | 16. März 2015

Herzsport

16:00 – 17:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der außerordentliche Erfolg und die breite Akzeptanz des Herzsports zeigen, dass die Patienten hier eine Unterstützung beim Umgang mit ihrer Krankheit erfahren, die kaum hoch genug eingeschätzt werden kann. Zu den Zielen des Herzsports gehören u. a. die Verbesserung der Belastbarkeit des Herzkreislauf-Systems, das Erlernen der Koordinierung von Atmung und Bewegung, die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und vor allem die Förderung von Freude an der Bewegung. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e. V.
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Zumba Kids

16:15 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Auf spielerische Weise kommen hier auch die Kleinsten in Bewegung und erlernen so ihre Körperwahrnehmung, während sie Motorik und Gleichgewicht trainieren. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Daniela Reymann

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

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

17:00 UHR

**ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
MEDIENRAUM STATION 4**

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Eva Niederhofer | Tel. 02325 374-0

Ernährung 50+

17:00 UHR

ORT: ST. ELISABETH-STIFT

Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert zum Thema Ernährung bei Menschen über 50. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 175-348.

VERANSTALTER: St. Elisabeth-Stift
Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Elsbeth Ankrah, Jacek Michalak
Tel. 02323 2031

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, Al-Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker), Suchtgruppen des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V.

VERANSTALTER: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Friebe | Tel. 02323 80251

Dyskalkulie, Rechenschwäche Informationsabend für Eltern

18:30 – 20:00 UHR

ORT: DAS LERNTEAM GBR

Bahnhofstraße 15 (Lichtburg-Passage) | 44623 Herne

THEMA: Wenn Kinder trotz intensiven Übens Schwierigkeiten im Fach Mathematik haben, kann eine Rechenschwäche vorliegen. Diese äußert sich u. a. darin, dass Kinder sehr lange ihre Finger zu Hilfe nehmen, Probleme mit Maßeinheiten oder dem Erlernen der Uhr haben sowie die Grundrechenarten nicht oder nur in Ansätzen beherrschen. Das intensive Üben führt nicht zum Erfolg, Konflikte zwischen Eltern und Kind sind häufig die Folge. Der Vortrag klärt über Erscheinungsformen, Diagnostik und Fördermöglichkeiten bei einer Rechenschwäche auf. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 1465995 oder info@daslernteam.de.

REFERENTIN: Kirsten Albers, Grundschullehrerin und Lerntherapeutin

VERANSTALTER: Das Lernteam GbR
Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Deutsch | Tel. 02323 1465995

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

MONTAG | 16. März 2015

Kung Fu

19:00 – 20:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE
Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: In dieser Einheit werden einfache Elemente aus den Grundlagen der traditionellen chinesischen Kampfkunst vorgestellt, unterrichtet und gemeinsam geübt. Der Unterricht ist für alle Altersstufen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

REFERENT: Christian Kubiak

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Geist-Körper-Seele-Training mit dem Plus an Sicherheit

19:50 – 20:50 UHR

ORT: KSK-HERNE E. V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Kampfkunst und Selbstverteidigung - Tactical Stick Fighting ist Sport für Jung und Alt. Tainiert wird zu Musik. >>>

REFERENT: Heinz-Werner Nowak

VERANSTALTER: KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Heinz-Werner Nowak
Tel. 0163 2991947 | Werner.Nowak@gmx.de

Zumba Fitness

20:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Tänze zu lateinamerikanischer Musik helfen Ausdauer und Koordination zu verbessern und den Stoffwechselkreislauf anzuregen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen



Jetzt Neu: Tagespflege Herne

Altenhöfener Str. 21a
44623 Herne
Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

Diakoniestation Herne

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

Tagespflege Crange

Dorstener Str. 490
44653 Herne
Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

Diakoniestation Wanne-Eickel

Dorstener Str. 492
44653 Herne
Tel.: 0 23 25 - 5 89 91 - 11

www.diakonie-herne.de



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

An sich und andere denken!

Mit der Sparlotterie unterstützen Sie zum Beispiel gemeinnützige Vereine und Institutionen in Herne.

 **Herner Sparkasse**

DIENSTAG

Gesundzeit = Auszeit

9:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren.

REFERENTIN: Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNER: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28
und 02325 9280-17

Senioren-gymnastik

9:15 – 10:15 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | BEWEGUNGSRAUM

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Übungskombinationen zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z.B. Sitztanz).
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-160.

REFERENTIN: Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Dr. Beate Brieseck
Tel. 02325 374-160

Fit ab 50

10:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln für Teilnehmer ab 50 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Nicole Wzorek

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Demenz macht ...

10:00 UHR

ORT: GÄSTEHAUS ST. ELISABETH

Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Angehörige und Interessierte zum Thema Umgang mit an Demenz erkrankten Mitmenschen. Sie erhalten nützliche Hinweise von Verhaltenstipps in alltäglichen Situationen bis zum Schnittstellenmanagement mit Krankenhäusern.

Um Voranmeldung unter Tel. 02325 9126-0 wird gebeten.

REFERENT: Axel Böttcher, Dipl. Pflegewissenschaftler,
Einrichtungsleitung und Pflegedienstleitung

VERANSTALTER: Gästehaus St. Elisabeth
Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Axel Böttcher | Tel. 02325 9126-0

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Sie sind von der Parkinsonschen Krankheit betroffen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich unserer Selbsthilfegruppe beim Deutschen Roten Kreuz anzuschließen.

Die Diagnose Parkinson ist für jeden Betroffenen mit Traurigkeit und Unsicherheit verbunden. Warum trifft es gerade mich? Und was wird werden? Mit diesen Ängsten und Sorgen werden Sie in der Parkinson-Selbsthilfegruppe nicht allein gelassen. Sie haben hier die Möglichkeit Menschen kennenzulernen, die sich aus eigener Lebenserfahrung in ein solch persönliches Leid einfüllen können.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Gesundheitstag

10:00 – 16:00 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gesundheitsmarkt mit dem Sanitätshaus, der Apotheke, der Seniorenberatung u.v.m. Es gibt Gelegenheit zum kostenlosen Seh- und Hörtest, Reaktionstest, Blutdruck- und Zuckertest.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wahl | Tel. 02325 969-434

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

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.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-160.

REFERENTIN: Judith Pitz

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

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

ANSPRECHPARTNERIN: Judith Pitz | Tel. 02325 374-160

Schnupperstunde AOK „Pilates“

11:00 – 12:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITSZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Pilates ist eine tolle Möglichkeit, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Das sanfte Workout kombiniert Atemtechniken mit Übungen zu Kräftigung, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Schnuppern Sie in eine sehr „rückengesunde“ Bewegungsform hinein.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 144-502 (Jutta Holecek).

REFERENTIN: Ricarda Prince, Personal Trainerin, Pilates Trainerin

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Einführung in den Minigolfsport

13:00 UHR

ORT: MINIGOLFANLAGE IM SPORTPARK EICKEL

Der Zugang befindet sich auf der Straße „Heisterkamp“ direkt gegenüber dem Haus Nummer 45 in unmittelbarer Nähe der Einmündung der „Hirtenstraße“.

THEMA: Einführung in den Minigolfsport für Kinder und Schüler. Bitte anmelden über ein Meldeformular, erhältlich beim Platzwart, Tel. 02325 45310.

REFERENT: Anton Hannausk

VERANSTALTER: MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel e. V.

c/o Joachim Fröhner | Breddestraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Anton Hannausk | Tel. 0172 44633

Entspannen mit der IKK classic

13:00 – 14:00 UHR | 15:00 – 16:00 UHR

ORT: IKK CLASSIC

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Neben Workshops zu Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es Gelegenheit zur BMI-Messung und zur Information über die Bonusprogramme der IKK classic. Um Voranmeldung per Tel. 02323 9520-30 oder eMail an stephan.hoelter@ikk-classic.de wird gebeten.

REFERENTIN: Gabriele Otterstein

VERANSTALTER: IKK classic, Geschäftsstelle Herne

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stephan Hölter | Tel. 02323 9520-30

Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt Karl-Hölkeskamp-Haus

Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 - 95 24-0

Begegnungsstätte Horsthausen

Gneisenaustraße 6
44628 Herne
Tel. 02323 - 98 11 19

Tagespflege für Senioren

Poststraße 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
- Kindertageseinrichtung
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren

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



DIENSTAG

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

Perspektiven in der Selbsthilfe Möglichkeiten und neue Wege in Herne

14:00 – 16:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Mitglieder und Interessierte der Selbsthilfe sowie Multiplikatoren und Fachkräfte. Die Zukunftswerkstatt wird reflektiert, Anknüpfungspunkte können erörtert und ein Blick über den Tellerrand gerichtet werden.

REFERENTEN: Marten Bottländer, Dr. Katrin Linthorst

VERANSTALTER: Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Katrin Linthorst | Tel. 02323 16-4570

Interkulturelle Öffnung „Älterwerden in Deutschland“ „Alamanyada Yaslanmak“

14:00 – 16:00 UHR

ORT: AWO BEGEGNUNGSTÄTTE | TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN
Poststraße 38 | 44629 Herne

THEMA: Die AWO Tagespflege öffnet sich für Menschen mit Migrationshintergrund. Fragen rund um das Älterwerden und zu Leistungen der Pflegeversicherung werden beantwortet. Alamanyada yasayan yabancilara „AWO Tagespflege“ kapilarini aciyor. Sormak istediginiz sorular yaslanmakla ve. Bakim sigortasinin üstlendigi yardimlarla ilgili sorularinizi sorabilirsiniz.

REFERENTIN: Frau Turgut

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Tagespflege für Senioren | Poststraße 38 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433

Vorfriede in Farben

14:00 – 17:00 UHR

ORT: EV. BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, PARTNERSCHAFTS- UND LEBENSFRAGEN SOWIE SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNGSSTELLE DES DIAKONISCHEN WERKES IM KIRCHENKREIS HERNE
Schaeferstraße 8 | 44623 Herne

THEMA: Die Ev. Beratungsstelle lädt in Kooperation mit Künstlerinnen des Herner Künstlerbundes schwangere Frauen ein, sich auf einen kreativen Prozess während der Schwangerschaft einzulassen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 02323 53048 (während der Bürozeiten von 08:30 - 12:30 Uhr). Bei großem Interesse können weitere Termine angeboten werden.

REFERENTIN: Doris Krämer

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

ANSPRECHPARTNERIN: Doris Krämer | Sylvia Werner
Tel. 02323 53048

Mach‘ dich fit im Spielezentrum!

14:00 – 18:00 UHR

ORT: STÄDTISCHES SPIELEZENTRUM
Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

THEMA: Heute bereiten wir Müsliriegel zu. Passend dazu erwarten dich tolle Bewegungsspiele! Teilnehmen können Kinder zwischen 6 – 12 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 460418 oder info-spz@spielezentrum.de.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Städtisches Spielezentrum | Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Klaus | Tel. 02323 460418

Gesundheitsmarkt

14:30 – 17:30 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK
BEWOHNERRESTAURANT UND FOYER
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Gesundheitsmarkt mit Smoothies und vegetarischen Snacks.

REFERENTINNEN: Frau Losse, Frau Teering

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Losse | Tel. 02325 969-5833

Update Hypertonie 2015

15:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL | EKG-ABTEILUNG

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Käßner, Sekretariat Prof. Kisters
Tel. 02325 986-2101

Vorstellung des Endoprothesenzentrums

15:00 – 17:00 UHR

ORT: KAPELLE IM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS HERNE

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Im Rahmen von Vorträgen und Diskussionsrunden werden folgende Fragen behandelt: Was gibt es Neues in der Hüft- und Knieendoprothetik? Wann macht die Schulterendoprothetik Sinn?

REFERENTEN: Dr. med. Kerstin Wittor | Dr. med. Hinnerk Leithe

VERANSTALTER: Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Evangelischen Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Kerstin Wittor | Tel. 02323 498-2021

Infotag Freundeskreis für Stomaträger

15:00 – 17:00 UHR

ORT: FERDINAND DIENST HAUS

Hermannstraße 10 | 44645 Herne

THEMA: Infotag mit Infoständen rund um die Versorgung künstlicher Ausgänge und Darmkrebs.

REFERENTEN: Freundeskreis für Stomaträger, Paracelsus-Apotheke, Ferdinand Dienst Haus und weitere Versorgungsfirmen

VERANSTALTER: Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

ANSPRECHPARTNERIN: Doris Owicki, Gruppensprecherin und Krankenbesuchsdienst | Tel. 02323 2069945

Themenabend des SSB Herne

„Sportvereine laden Altenhilfeeinrichtungen ein“

15:00 – 17:00 UHR

ORT: RATHAUS WANNE

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Immer mehr Sportvereine entwickeln sich zu gesundheitsfördernden Lebensorten. Ihr Verständnis ist: „Wo wir uns wohlfühlen, da gehen wir auch gerne hin und halten uns länger auf. Dort finden wir ein erholsames Klima und eine wertschätzende Atmosphäre vor, die auch Brücken für Menschen untereinander bietet.“

Warum Sportvereine und Altenhilfeeinrichtungen gemeinsame Gesundheitspartnerschaften aufbauen können und möchten, zeigt diese Veranstaltung. Es werden neue sportpraktische Beispiele zum Thema „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ vorgestellt. Die Teilnehmer sind zur Diskussion eingeladen und können darüber hinaus konkrete Verabredungen für eine zukünftige Zusammenarbeit knüpfen.

Die Veranstaltung richtet sich an Sportvereins- und Altenhilfemitarbeiter sowie Interessierte.

Um Anmeldung per Fax 02323 10422 oder eMail an breiten-sport@ssb-herne.de wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.

Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“

SSB-Fachschaft „Sport der Älteren“

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit der Abteilung für Gesundheitsplanung und Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder, Breitensportkordinatorin des Stadtsportbundes Herne e. V. | Tel. 02323 957098
Petra Thiele, Koordinatorin des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW/Herne!“ | Tel. 02323 53693

Hallenbosseln

15:00 – 17:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Interessierte jeden Alters, Ungeübte oder Menschen mit Behinderungen. Wir zielen hier ganz stark auf den Freizeitcharakter der Sportart mit ihrer großen sozialen Komponente ab. Hallenbosseln erinnert an Eisstockschießen.

REFERENT: Ernst Prötel

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802
Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

DIENSTAG

Fit for fun

15:00 – 17:30 UHR

ORT: JUGENDZENTRUM „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Entspannungs- und Bewegungsangebote, Spiele, Quiz, Parcours und Ernährungstipps für 6- bis 12-Jährige.

VERANSTALTER: Stadt Herne, FB Kinder- Jugend- Familie Team Eickel | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Versicherungen für Senioren 50Plus

15:30 – 17:00 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE

4. ETAGE | RAUM 427

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Die Generation 50Plus wird für Versicherer immer interessanter. Was heißt das für die älteren Hernerinnen und Herner? Wer braucht wann welche Versicherung? Wie teuer darf der Versicherungsschutz sein? Der unabhängige Versicherungsberater Peter Rösler informiert über notwendige und überflüssige Versicherungen und gibt Tipps für den Abschluss von Versicherungsverträgen.

Die Veranstaltung richtet sich an ältere Hernerinnen und Herner, bietet aber auch Informationen und Tipps für jung und alt. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung gebeten unter Tel. 02323 44746.

REFERENT: Peter Rösler, Versicherungsberater der Verbraucherzentrale NRW e. V.

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

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

Bluthochdruck und Lifestyle – Was hilft wirklich?

16:00 UHR

ORT: GROSSER HÖRSAAL | MARIEN HOSPITAL HERNE

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Bluthochdruck ist die häufigste internistische Erkrankung. Jeder zweite Mensch über 50 Jahre ist betroffen. Neben Medikamenten gibt es Lifestylemaßnahmen, die zu einer Senkung des Blutdrucks führen. Der Vortrag zeigt auf, was wirklich hilft und wobei es sich nur um Mythen handelt. Gibt es tatsächlich Lebensmittel, die den Blutdruck senken? Darf ich als Bluthochdruckpatient wirklich keinen Kaffee trinken? Interessierte können sich nach dem Vortrag den Blutdruck und ihre Gefäßsteifigkeit messen lassen.

REFERENT: Professor Dr. med. Timm H. Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I (Innere Medizin) im Marien Hospital Herne

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Professor Dr. med. Timm H. Westhoff Tel. 02323 499-1671

Judo-Schnuppertraining für jedes Alter

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

THEMA: Judo-Schnuppertrainingseinheiten für alle Altersgruppen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Inklusives Judo-Schnuppertraining für jedes Alter

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

THEMA: Judo-Schnuppertrainingseinheiten für alle Altersgruppen, offen für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTEN: 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

Kids Workout

17:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Ausdauertraining und Functional Training zur Verbesserung des Stoffwechsels, Gewichtsreduktion, Optimierung des Körpergefühls für Kids und Teens von 8 bis 14 Jahren. Um Voranmeldung per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de wird gebeten.

REFERENTIN: Kira Lepper

VERANSTALTER: Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Rehasport bei Übergewicht (Adipositas)

17:00 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE

Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Laut Weltgesundheitsorganisation gilt Adipositas als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat können die Folge von starkem Übergewicht sein. Die Lebensqualität ist massiv eingeschränkt.

Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen, ist eine Umstellung der Ernährung genauso wichtig wie die Veränderung des Bewegungsverhaltens. Durch regelmäßiges Training wird der Stoffwechsel effektiv angeregt. Fettgewebe wird reduziert und Muskeln werden aufgebaut. Zudem hat regelmäßiger Sport positive Auswirkungen auf Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt, das seelische Wohlbefinden steigt. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Monika Pusch

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Sport 50+

17:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG

Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung für Menschen über 50 bietet neben einem Vortrag und einem gemeinsamen Sportangebot auch die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch im Rahmen einer Diskussionsrunde.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1

REFERENT: Volkan Kiral

VERANSTALTER: Seniorenzentrum St. Georg
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

Gut vorbereitet

Wenn Angehörige Hilfe oder Pflege benötigen

17:30 – 19:00 UHR

ORT: GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT HERNE

Berliner Platz 5 (Haus der Martin-Opitz-Bibliothek)

44623 Herne

THEMA: Immer mehr Frauen kommen in die Lage, Beruf, Familie und Pflege von Angehörigen unter einen Hut bringen zu müssen. Was ist wann wichtig? Was kann ich selbst übernehmen und wo bekomme ich Informationen und Unterstützung? Zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege gibt es seit Januar 2015 einige neue gesetzliche Regelungen wie z. B. das Pflegeunterstützungsgeld (zeitnahe bezahlte Pflege-Auszeit), den Rechtsanspruch auf Familienpflegezeit für max. 24 Monate sowie neue Kombinationsmöglichkeiten von Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Es werden die neuen gesetzlichen Regelungen, Beratungsmöglichkeiten sowie Angebote zur Unterstützung und Entlastung vorgestellt.

Um Anmeldung per Tel. 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin und Sozialarbeiterin, Work-Life-Care in Balance

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

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Hockergymnastik mit dem Theraband

18:00 – 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE DES OTTO-HAHN-GYMNASIUMS

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Die Morbus Bechterew Gruppe Herne ist eine Rehasportgruppe, die sich vor allem um die Stärkung der Skelettmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule kümmert.

REFERENTIN: Cornelia Henze

VERANSTALTER: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Gruppe Herne
Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Cornelia Henze | Tel. 02325 52932



DIENSTAG**17. März 2015****„Wenn die Psyche Hilfe braucht ...“****Infoabend zu psychosozialer Beratung und Therapie für Lesben und Schwule****18:30 – 20:00 UHR****ORT: ROSA STRIPPE E. V.**

Kortumstraße 143 | 44787 Bochum

THEMA: Wenn es um eine gute psychotherapeutische Versorgung geht, sehen sich lesbische Frauen und schwule Männer noch immer Barrieren im Gesundheitswesen ausgesetzt.

Sie erleben z. B., dass ihre sexuelle Identität als ausschließlich sexuelles Handeln gesehen und abgewertet wird. Jugendliche werden damit konfrontiert, dass es sich um eine „Phase“ handeln würde. Nicht selten sehen sie sich Versuchen einer Konversion ihrer sexuellen Identität ausgesetzt.

Nicht nur in ihren Familien, in Schulen und am Arbeitsplatz sind Lesben und Schwule besonders gefragt, eine Lösung dafür zu finden, ob und wie sie ihre sexuelle Identität zum Thema machen wollen. Im Laufe ihrer Lebensgeschichte verinnerlichen sie negative Einstellungen zu ihrer Homosexualität so, dass sie zusätzlichem Stress ausgesetzt sind.

Der Infoabend stellt Angebote psychosozialer Beratung für Lesben und Schwule in einer Lebenskrise und Zugänge zur psychotherapeutischen Versorgung vor.

REFERENT: Markus Chmielorz, Dipl. Pädagoge und systemischer Familienberater

VERANSTALTER: Rosa Strippe e. V.

Kortumstraße 143 | 44787 Bochum

ANSPRECHPARTNER: Markus Chmielorz | Tel. 0234 6404621**Behandlungsfehler und ihre Folgen****Was tun, wenn die Gesundheit verloren geht?****18:30 – 20:00 UHR****ORT: FACHANWALTSKANZLEI KILL & FRECH**

Overhofstraße 5 | 44649 Herne

THEMA: Unsere Krankenhäuser sehen sich zunehmend als Unternehmen. Die Vorgabe, die Liegezeiten eines Patienten immer mehr zu verkürzen, führt zunehmend zu Behandlungsfehlern, unter denen die Betroffenen im schlimmsten Fall ein Leben lang zu leiden haben.

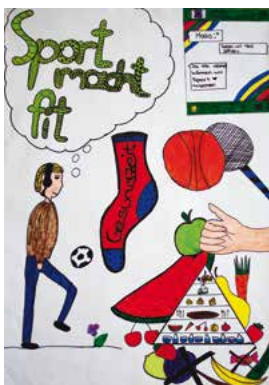
- *Ist es falsch, einen Arzt für einen Behandlungsfehler in Anspruch zu nehmen?*
- *Schmerzensgeld und Schadenersatz: Was steht einem geschädigten Patienten zu?*
- *Was kann ein Patient tun, um seinen Anwalt beim Nachweis eines Behandlungsfehlers aktiv zu unterstützen?*
- *Wie verläuft ein Arzthaftungsprozess und wie kann man ihn finanzieren?*

Die Veranstaltung möchte einen ersten Überblick zu diesen und weiteren Fragen geben. Sie soll aber auch den Mut wecken, Behandlungsfehler nicht nur als Schicksalsschläge hinzunehmen sondern aktiv mitzuwirken, sein Leben nach einem solchen Einschnitt neu zu ordnen.

Um Voranmeldung wird gebeten per Tel. 02325 587280 oder eMail: kanzlei@kill-frech.de. Infos zu Anreise und Parkmöglichkeiten unter www.kill-frech.de.

REFERENT: RA Daniel Buchholz**VERANSTALTER:** Fachanwaltskanzlei Kill & Frech

Overhofstraße 5 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: RA Daniel Buchholz | Tel. 02325 587280**Wettbewerbsteilnehmer (v.l.n.r.):****Astrid-Lindgren-Schule**Dennis, Dave, Viktor, Brahim, Ebubekir
Klasse 9/10**Realschule an der Burg**Pia Schyschke, Marie Micha, Elena Fröhlich
Klasse 10b**Realschule Crange**Ecem, Humeyra
Klasse 8**Realschule Crange**Nina, Maike, Piner
Klasse 8**Realschule Crange**Celine, Lara, Neele
Klasse 8b**Harrani-Gymnasium**Deutsch-Kurs
Herr Spohr, Klasse 8b
Sathusan Myluaganam
Sayanthan Myluaganam
Pirauin Bakeerathan

Evangelisches Krankenhaus Herne



EvKHerne

Betriebsstelle Herne
Wiescherstr. 24
Telefon 02323 . 498 - 0

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

Verwaltungsdirektor:
Werner Karnik
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Pflegedirektorin:
Beate Schlüter-Rickert

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.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



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 Kemen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Chefärztin Dr. med. Anne-Kathrin Dauphin

Telefon 02323 . 498 - 9 2571

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

Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Andreas Leodolter

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefärztin Luljeta Korca

Chefärztin PD Dr. med. Gabriele Bonatz

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dr. med. Christoph Labisch

Dr. med. Thomas Magin

Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers

Telefon 02325 . 3911

MITTWOCH

Judo-Schnuppertag der Europaschule Königstraße

08:00 – 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPASCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnupperstunden für alle Klassen der Europaschule Königstraße

REFERENTEN: ÜbungsleiterInnen und SporthelferInnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Wandern als Therapie

08:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTINGANG
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Eine Wanderung durch den Hertener Busch. Die Wanderung (ca. 10 km) führt an der Halde Hoppenbruch vorbei zum Ewaldsee. Es geht weiter um den Ewaldsee herum mit einem Abstecher zu einer Kaffeepause im Ewaldcafé. Danach führt der Weg wieder zurück zum Startpunkt „Im Em-scherbruch“.

Während des Wanderns und bei gemütlicher Einkehr bietet sich viel Gelegenheit zum Kennenlernen der Wandergruppe. Wer sich darüber hinaus für einen Informationsaustausch zum Thema „Jakobusweg“ interessiert, ist ebenfalls herzlich eingeladen. Kosten: ca. 4,- € für die Beförderung mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 374-265 wird gebeten.

REFERENTEN: Jakobusgruppe des St. Marien Hospitals Eickel

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

ANSPRECHPARTNER: Dr. Beate Brieseck, Wilhelm Hamer,
Dorothea Posur, Marcus Wolter | Tel. 02325 374-265 oder
02325 374-160

Muskelaufbautraining mit Älteren

09:00 – 12:00 UHR

ORT: PARACELSUS-APOTHEKE | VERANSTALTUNGSRAUM
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Senioren und Pflegekräfte. Es werden leichte sportliche Übungen zur Muskelstärkung vorgestellt.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 71727

REFERENTIN: Elfi Heinemann

VERANSTALTER: Paracelsus-Apotheke
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Robert Sibbel | Tel. 02325 71727

Workout

09:15 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Training zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit Hilfsmitteln für Teilnehmer ohne schwerwiegende gesundheitliche Einschränkungen. Um Voranmeldung per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de wird gebeten.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

09:30 – 11:30 UHR · TROCKENGYMNASTIK

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

17:30 – 19:00 UHR · WASSERGYMNASTIK

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

SOLE-BEWEGUNGSBAD

Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes in Wanne-Eickel besteht seit dem Jahr 1990. Wesentlicher Bestandteil der Gruppentreffen ist eine stabilisierende Krankengymnastik zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der durch Osteoporose eingeschränkten Belastbarkeit.

Die in den Gruppen durchgeführten Übungen sollen den Mitgliedern als Anregung für ein Heimtraining dienen, mit dem die vorhandene Knochensubstanz vermehrt oder zumindest erhalten werden kann. Atem- und Rückenübungen zur akuten Schmerzbekämpfung werden eingeübt, Wassergymnastik dient der zusätzlichen Mobilisation. Die wöchentlichen Treffen bieten den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu erleben, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen.

REFERENTINNEN: Frau Jungmann | Frau Rovinelli

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

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969-500

Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

AUFENTHALTSRAUM M3

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Um Anmeldung unter Tel. 02325 374-230 wird gebeten.

REFERENTIN: Birgit Peters, Oecotrophologin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Peters | Tel. 02325 374-230

Yoga – Warum ist das eigentlich so gesund?

09:30 – 11:00 UHR | YOGA-PRAXIS

11:00 – 12:00 UHR | YOGA-THEORIE

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Yoga einmal ausprobieren wollen. Im anschließenden theoretischen Teil wird Wissenswertes über Yoga vermittelt.

Um Voranmeldung wird gebeten

per eMail an ernst.proetel@svgeahappel.de

oder tanja.julia.proetel@svgeahappel.de.

REFERENTIN: Silke Bender

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802

Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Familie und Gesundheit

10:00 – 11:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM SODINGEN

Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne

THEMA: Die Referenten informieren über die Möglichkeiten des gesundheitlichen Versorgungssystems für Demenzzranke und deren Angehörige in Herne. Des Weiteren werden die Angebote der Selbsthilfegruppenarbeit dargestellt.

REFERENTEN: Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne, Gabriele Lau-Lüdke, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

Bewegung macht fit!

10:00 – 17:00 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park. Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen.

REFERENT: Gerd Bollmann (MdB a. D.)

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

DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz | Tel. 02325 969-0

Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

11:00 – 12:00 UHR

ORT: NEUE APOTHEKE

Bahnhofstraße 28 | 44623 Herne

THEMA: Informationen über Parkinson und die Angebote der Selbsthilfegruppe.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 82349 wird gebeten.

REFERENT: Hans-Peter Meyer

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

ANSPRECHPARTNERIN: Hans-Peter Meyer | Tel. 02323 82349

Gesundzeit = Auszeit

13:00 – 15:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE-WANNE

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti

Tel. 02323 92960-28 und 02325-9280-17

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTINGANG

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Referenten: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

MITTWOCH

Entspannen mit der IKK classic

13:00 - 14:00 UHR | 15:00 - 16:00 UHR

ORT: IKK CLASSIC

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Neben Workshops zu Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es Gelegenheit zur BMI-Messung und zur Information über die Bonusprogramme der IKK classic. Um Voranmeldung per Tel. 02323 9520-30 oder eMail an stephan.hoelter@ikk-classic.de wird gebeten.

REFERENTIN: Gabriele Otterstein

VERANSTALTER: IKK classic | Geschäftsstelle Herne
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

ANSPRECHPARTNER: Stephan Hölter | Tel. 02323 9520-30

Aktuelle Therapiemöglichkeiten in der Behandlung der Volkskrankheit Arthrose Wahrheiten und Irrglauben

14:00 - 15:00 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM

DER ST. ELISABETH GRUPPE | RAUM 3 + 4

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.

REFERENT: Dr. med. Oliver Meyer

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Stein | Tel. 02325 986-2000

Wechseljahre

14:00 - 15:30UHR

**ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE,
4. ETAGE, RAUM 427**

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern gehören zum ganz normalen Alterungsprozess im Leben eines jeden Menschen. Die Hormonveränderungen können sich durch verschiedene Beschwerden bemerkbar machen. Was passiert im weiblichen Körper in dieser Zeit? Es wird gezeigt, inwieweit Ernährung helfen kann oder ob spezielle Nahrungsergänzungsmittel eine Lösung sind.

Die kostenfreie Veranstaltung ist offen für interessierte und betroffene Frauen mittleren Alters.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung gebeten unter Tel. 02323 44746.

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

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

Altwerden mit hoher Lebensqualität

14:00 - 16:00 UHR

ORT: SENIORENWOHNANLAGE

Poststraße 43-45 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung behandelt Gesundheitsfragen zum Thema Altwerden mit hoher Lebensqualität und ist offen für alle Interessierten.

REFERENT: Rolf-Max Berndt, Facharzt für Allgemeinmedizin

VERANSTALTER: Wohnungsverein Herne eG
Bochumer Straße 35 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Betha | Tel. 02323 99491-14

Elterninitiative AD(H)S

14:00 - 18:00 UHR

ORT: PARACELSUS-APOTHEKE | VERANSTALTUNGSRAUM
Gerichtsstraße 8 | 44649 Herne

THEMA: Die als Selbsthilfegruppe gegründete Elterninitiative AD(H)S möchte sich interessierten Eltern betroffener Kinder vorstellen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 71727.

REFERENT/-INNEN: Nicole Dargel | Dr. Robert Sibbel

VERANSTALTER: Paracelsus-Apotheke | Gerichtsstraße 8
44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/-INNEN: Nicole Dargel, Dr. Robert Sibbel
Tel. 02325 71727

Mach' dich fit im Spielezentrum!

14:00 - 18:00 UHR

ORT: STÄDTISCHES SPIELEZENTRUM

Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

THEMA: Welches ist dein Lieblingsobst? Heute schnibbeln wir einen bunten Obstsalat!

Teilnehmen können Kinder zwischen 6 - 12 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 460418 oder
info-spz@spielezentrum.de.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Städtisches Spielezentrum | Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Klaus | Tel. 02323 460418

Yoga

14:00 - 15:30 UHR

ORT: GEMEINDEHAUS ST. JOSEPH, GEMEINDESAAL

Landgrafenstraße 9 | 44652 Herne

THEMA: Einführung in das therapeutische Yoga. Yogamatten sind vorhanden, bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

REFERENT: Werner Koberstein

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

ANSPRECHPARTNER: Werner Koberstein | Tel. 02325 65222117

MI

18. März 2015

Fit und gesund auch im Seniorenwohnheim

14:00 – 17:00 UHR

ORT: SENIOREN-WOHN-PARK KOPPENBERGS HOF

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

THEMA: Die Kronen-Apotheke bietet Blutzucker- und Blutdruckmessungen an, die hauseigene Ergotherapeutin stellt sich vor, außerdem gibt es einen Infostand zum Seniorensport und einen Probiertestand zu gesunder Ernährung im Alter.

VERANSTALTER: Marseille-Kliniken AG

Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Sven Heidrich | Tel. 02323 994923

Zeitreise durch die Musikkultur

14:30 UHR

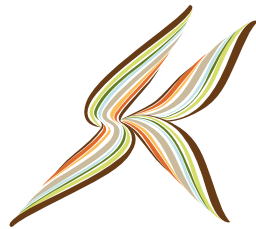
ORT: AWO BEGEGNUNGSSTÄTTE, TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN

Poststraße 38 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger, auch aus anderen Kulturkreisen. Wir nehmen uns Zeit für die Freude an der Musik und lernen Musik aus verschiedenen Kulturkreisen kennen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte, Tagespflege für Senioren | Poststraße 38 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433



Praxis für Naturheilkunde

Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

Fon 02325 636351

Fax 02325 636352

Web www.sk-naturheilpraxis.de

Mail info@sk-naturheilpraxis.de

Therapien

Klassische Homöopathie
Bachblütentherapie
Schüssler Salze

Narbenentstörung
Quaddeln
Eigenbluttherapie

Dorn-Breuss Therapie
Klassische Rückenmassage
Kopf und Gesichtsmassage
Schröpfkopfmassage
Hot Stone Massage
Fußreflexzonen-therapie
Handreflexzonen-therapie

Atemtherapie
Autogenes Training
Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang

Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur
Schröpfen
Kinesio Tape

MITTWOCH**18. März 2015**

Tag der Kräuter und Gewürze Mit Informations- und Probiertestand

14:30 – 17:00 UHR**ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK**

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

REFERENTIN: Frau Teering**VERANSTALTER:** DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Teering | Tel. 02325 969-5802

Workshop Naturkosmetik Sheasahne – Pflege für die Haut

15:00 – 16:00 UHR**ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE**

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: In diesem Workshop stellen die Teilnehmer ihre eigene luftige Pflegecreme her. Dafür werden nur wenige, ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe benötigt. Mitzubringen sind ein Handmixer mit Rührhaken und ein Rührbecher.

Der kostenlose Workshop richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Daher wird um Anmeldung gebeten per Tel. 02323 44746, Fax 02323 40048 oder Email an herne.umwelt@vz-nrw.de.

REFERENTINNEN: Silke Gerstler (Verbraucherzentrale Herne), Barbara Nickel (entsorgung herne)**VERANSTALTER:** Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNER:** Silke Gerstler | Tel. 02323 44746
Barbara Nickel | Tel. 02323 16-2427

Sitzgymnastik für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

15:00 – 16:00 UHR**ORT: GEMEINSCHAFTSRAUM
DER SENIORENWOHNANLAGE**

Mont-Cenis-Straße 267c | 44627 Herne

THEMA: Wer trotz Bewegungshandicaps sportlich aktiv sein will, ist hier richtig. Für die Veranstaltung gibt es keine Altersbeschränkung.**REFERENTIN:** Susanne Ishorst**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e. V.
Schustraße 16 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Ishorst | Tel. 02325 92960-56

Schnupperstunde AOK „Tai Chi“

15:00 – 16:00 UHR**ORT: AOK-GESUNDHEITSZENTRUM**

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Einklang für Körper und Geist – Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie in der Schnupperstunde die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 144-502 (Jutta Holecek).

REFERENTIN: Beate Tietz-Vogelsang, Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin**VERANSTALTER:** AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Glücksmomenten Gestalt geben

16:00 – 18:30 UHR**ORT: KULTURZENTRUM HERNE, RAUM 202, 2. ETAGE**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Der Workshop möchte dazu einladen, sich Glücksmomente in Erinnerung zu rufen und diese Glücksenergie sich im Körper ausbreiten zu lassen. Die Energie kann uns im anschließenden spontanen Malprozess bei der Wahl der Farben und Formen leiten. So erhalten die eigenen Glücksmomente beim Malen mit Ölpastellkreiden und Acrylfarben, Pinsel oder Schwamm auf dem Papier eine Gestalt. Ein Erinnerungsbild des eigenen Glücksempfindens wird geschaffen.

Durch die Vergegenwärtigung erlebter Glücksmomente kann sich das Körpergefühl aus der Anspannung in die Entspannung verändern, denn die positiven Vorstellungen können zu einer ausgleichenden Aktivität des autonomen Nervensystems führen. Regelmäßige Übung kann auf diese Weise langfristig zur Stärkung des körpereigenen Immunsystems beitragen.

Die Veranstaltung richtet sich an chronisch Kranke und alle, die Spaß am Gestalten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Schürze oder ein altes T-Shirt mitbringen.

Um Anmeldung wird gebeten bei Anne Weber, Tel. 02323 16-4591, annemarie.weber@herne.de oder Katrin Linthorst, Tel. 02323 16-4575, katrin.linthorst@herne.de (Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne).

REFERENTIN: Susanne Adami**VERANSTALTERIN:** Susanne Adami
Elisabethstraße 24 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Adami | Tel. 02323 54319

Falls Ihnen mal was fehlt: Hier fehlt Ihnen nichts.

Umfangreiche Leistungen, faire Konditionen, großzügiges Bonus-Programm: Im Krankheitsfall sind wir für Sie da. Und das ganz ohne Zusatzkosten.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)



KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

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



Kanuaktionstag mit den Vätergruppen des KI

„Finde heraus was gut für dich ist!“

16:30 – 18:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CANU-TOURING WANNE RHEIN-HERNE-KANAL (NÄHE STEAG-KRAFTWERK, KANALBRÜCKE)

Hertener Straße 41a | 44653 Herne

THEMA: Die Infoveranstaltung für Väter dient der Vorbereitung eines ganztägigen Kanuaktionstages mit den Vätergruppen des KI und deren Kindern.

REFERENT: Gregor Slembek

VERANSTALTER: Stadt Herne, KI - Kommunales Integrationszentrum Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gürkan Uçan | Tel. 02325 6589-313

Paddel dich fit

„Finde heraus, was gut für dich ist!“

16:30 – 18:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CANU-TOURING WANNE RHEIN-HERNE-KANAL (NÄHE STEAG-KRAFTWERK, KANALBRÜCKE)

Hertener Straße 41a | 44653 Herne

THEMA: Drachenbootschnuppertour ab 14 Jahre, auch für Familien geeignet. Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung; zusätzliche Schwimmwestenpflicht (werden vom Verein gestellt). Die Veranstaltung dient der Förderung der Gemeinschaft und sozialen Kontakte sowie dem Muskelaufbau und der Rückenstärkung in der Natur und an der frischen Luft.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Turnschuhe, evtl. Regenkleidung, Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe, Handtuch). Weitere Infos unter www.ct-wanne.de.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt, daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich per eMail an drachenboot@ct-wanne.de.

REFERENTIN: Ines Slembek

VERANSTALTER: Canu-Touring Wanne 32/02 e. V. Postfach 200156 | 44631 Herne in Kooperation mit Stadt Herne, KI - Kommunales Integrationszentrum

ANSPRECHPARTNER: Ines Slembek, Gregor Slembek Tel. 02325 48935

Ernährung 50+

17:00 UHR

ORT: ST. ELISABETH-STIFT

Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert zum Thema Ernährung bei Menschen über 50. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 175-348.

VERANSTALTER: St. Elisabeth-Stift Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Elisabeth Ankrah, Jacek Michalak Tel. 02323 2031

Leichter lernen, klarer denken - mit BrainGym

17:00 - 18:30 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Bewegung ist das Tor zum Lernen – unter diesem Motto hat der amerikanische Pädagoge Paul Dennison eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lern- und Denkfähigkeit entwickelt, die er zusammengefasst BrainGym nannte. Die Übungen aus dem BrainGym helfen Menschen jeden Alters, ihr gesamtes Gehirnpotential besser zu nutzen und einen klaren Kopf zu bewahren. Das eigene Gehirn zu trainieren ist Voraussetzung für gute Leistungen beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Erinnern und Merken.

Der Vortrag vermittelt Hintergründe und Zusammenhänge von Bewegung und Lernen. Konkrete Beispiele verdeutlichen die Wirkungen einzelner BrainGym-Übungen. Im Anschluss werden einige BrainGym-Übungen gemeinsam durchgeführt und erläutert.

Um Voranmeldung per Tel. 02323 9872083 oder eMail an info@naturheilpraxis-herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung Helga Jeschonnek | Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Jeschonnek | Tel. 02323 9872083

Dance Aerobic

17:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Dynamisches Fitnesstraining zu poppiger Musik. Durch das Erlernen einer Tanzchoreographie werden zugleich Ausdauer und Koordination verbessert.

Um Voranmeldung per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de wird gebeten.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen Tel. 02325 569719

Geist-Körper-Seele-Training mit dem Plus an Sicherheit

18:00 – 19:00 UHR

ORT: KSK-HERNE E. V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Kampfkunst und Selbstverteidigung – Tactical Stick Fighting ist Sport für Jung und Alt. Trainiert wird zu Musik.

REFERENT: Heinz-Werner Nowak

VERANSTALTER: KSK-Herne e. V. Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heinz-Werner Nowak Tel. 0163 2991947 | Werner.Nowak@gmx.de

MITTWOCH

18. Herner Lebertag 2015

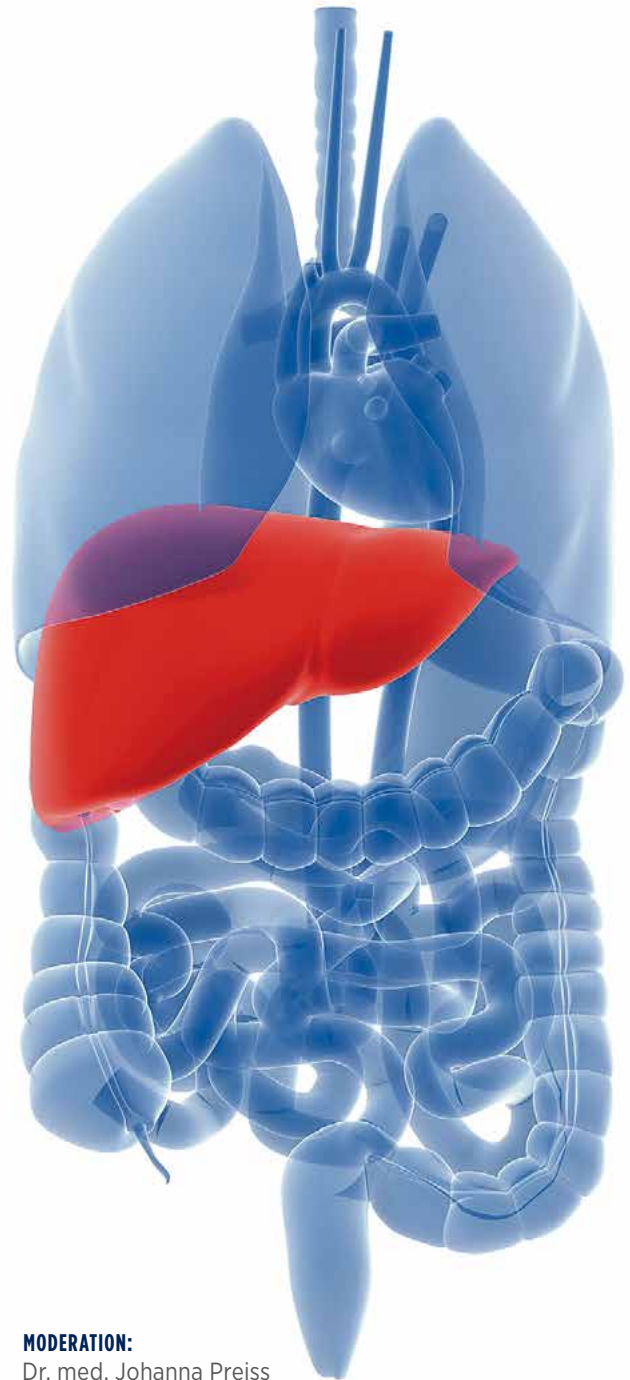
17:30 - 21:00 UHR / Eintritt frei

ORT: KULTURZENTRUM HERNE | VHS-SAAL

WILLI-POHLMANN-PLATZ 1 | 44623 HERNE

Programm:

- **Begrüßung:**
18 Jahre Herner Lebertag
Irene van Dongen (SHG)
Waltraud Kowalski (SHG)
- **„Fettleber“ – die neue Volkskrankheit!**
Prof. Dr. med. A. Tannapfel, Bochum
- **„Fettleber“ – Behandlungsmöglichkeiten**
... durch neue Medikamente?
Prof. Dr. med. H. Hartmann, Herne
... durch Ernährung
und Lifestyle-Modifikation?
Dr. med. M. Schmitter, Herne
- **„Wenn die Leber schlapp macht ...“**
Leberzirrhose und andere Gründe
PD. Dr. med. A. Gillissen, Münster
- **„Was interessiert uns die Hepatitis E?“**
Ingo v. Thiel - Deutsche Leberhilfe e. V.
Köln (DLH)
- **Pause**
- **M. Meulengracht – ist das eine Krankheit?**
Dr. med. G. Felten, Herne
- **Eisenspeicherkrankheit und**
alpha1-AT-Mangel – Neuigkeiten in der
Behandlung der Hepatitis B
Dr. med. A. Leodolter, Herne
- **Die Hepatitis C ist für alle heilbar!**
Dr. med. D. Hüppe, Herne



MODERATION:

Dr. med. Johanna Preiss

VERANSTALTER:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
Hepatitis Selbsthilfe e. V. - Herne/Bochum

KONTAKT:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Prof. Dr. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
Irene van Dongen
Waltraud Kowalski
Hepatitis SHG Herne
Tel. & Fax 02361 9084035

Erkrankungen des Enddarms Kleine Eingriffe mit großer Wirkung auf die Lebensqualität

18:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung mit PowerPoint Präsentation, Gebäck, Kaffee, Tee.

Dauer: ca. 1 Stunde Vortrag und 30 Minuten Diskussion.

Zielgruppe: Interessierte, Patienten

Erkrankungen des Enddarms und operative Verfahren:

1. Hämorrhoiden
2. Sinus pilonidalis (Steißbeinfisteln)
3. Analfisteln
4. Analfissur
5. Darmentleerungsstörung
6. Ernährungstipps bei Enddarmkrankungen

REFERENTEN: Prof. Dr. med. Jürgen Zieren, Dr. med. Urs Pabst, Dr. med. Cédric R. D. Demtröder, Facharzt für Viszeralchirurgie

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. med. Cédric R. D. Demtröder
Tel. 02323 499-5882

Rückenschmerzen 2015 – Mythen und Fakten

18:00 – 19:30 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM LÖWENZAHN

Grabenstraße 1 | 44625 Herne

THEMA: Wissenswertes für Erwachsene zum Thema Rückenschmerzen und praktische Übungen im Mitmach-Teil. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

REFERENT: Lars Kulbartsch, Physiotherapeut

VERANSTALTER: Familienzentrum Löwenzahn
Grabenstraße 1 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Lisa Kraudszun | Tel. 02325 910166

Alkoholfreies Leben

18:00 UHR

ORT: KATHOLISCHES GEMEINDEZENTRUM

Herzogstraße 25 | 44651 Herne

THEMA: Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie deren Angehörige bekommen Hilfe und Informationen zur Förderung der Abstinenz, Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung, Krankenhausberatung etc.

REFERENTEN: Mitglieder der Guttempler-Gemeinschaft

VERANSTALTER: Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“

ANSPRECHPARTNER: Jürgen | Tel. 02323 45621
Wolfgang | Tel. 0234 235640

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 – 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE

Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

THEMA: Das Breitensportprogramm richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Eingeladen sind alle, die sich gern in einer Gruppe sportlich betätigen wollen – auch wenn sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und Ballspielen.

REFERENTEN: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin
Matthias Krol, Physiotherapeut

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne in Kooperation mit dem Stadt-sportbund Herne e V.

ANSPRECHPARTNER: Birgit Ausmeier, Matthias Krol
Tel. 02325 374-177

Yoga für Einsteiger

19:15 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Einfach mal loslassen und den Stress vergessen bei Dehn- und Entspannungsübungen sowie schonenden Rückbeugen. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Ute Pajrowski-Elimer

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Zumba Fitness

19:15 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Tänze zu lateinamerikanischer Musik helfen Ausdauer und Koordination zu verbessern und den Stoffwechselkreislauf anzuregen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder impuls-wandt@web.de.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

MI | 18. März 2015

Judo-Schnuppertraining für Erwachsene

19:30 – 21:00 UHR

ORT: JUDORAUM DER SPORTHALLE IM SPORTPARK EICKEL
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Altersgerechte Einführung in die Sportart Judo für Erwachsene

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

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Erster Schritt zur Trockenheit

19:30 – 21:30 UHR

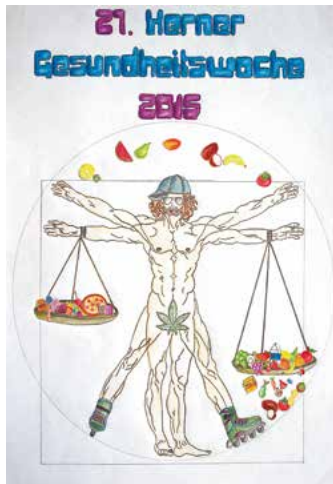
ORT: ZEPPELIN-ZENTRUM
Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker.

REFERENTEN: Gruppensprecher

VERANSTALTER: Anonyme Alkoholiker – AA

ANSPRECHPARTNER: Klaus | Tel. 01577 4397189



Wettbewerbsteilnehmer (v.l.n.r.)

Realschule an der Burg
Melike Karahan, Asli Crhan, Aylin Uzunay, Cisem Karacocuk
Klasse 10b

Realschule an der Burg
Isabell Reim, Lea Koenen, Jana Gettkandt, Larissa Kutrieb
Klasse 10b

Astrid-Lindgren-Schule
Cindy Diede, Marcel Thiemann, Felix Reinert
Klasse 9

Astrid-Lindgren-Schule (ohne weitere Angaben)

Astrid-Lindgren-Schule
Angelique, Ann-Katrin, Julia, Natalie
Klasse 8b

Rümeysa Keles, Melinda Heinrich, Alina Lindner
Klasse 8a

Astrid-Lindgren-Schule
Chantal Leiner, Buket Bostanci, Yvonne Bondina, Vivien Lorscheider, Jan Ayhan Seiffert
Klasse 7b

Astrid-Lindgren-Schule
Roheit Görbüz
Klasse 9



Sicherheit schaffen

... auch in der Energiewende: Rund um die Uhr versorgen wir die Menschen unserer Stadt sicher und zuverlässig mit Strom, Erdgas und Wasser. Darüber hinaus bieten wir eine Vielzahl innovativer Dienstleistungen und unseren ganz persönlichen Kundenservice. Damit Sie Sicherheit genießen können.

DONNERSTAG

Damen Fitness (auch für Diabetiker/-innen)

09:00 – 10:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Damen ab 50. Unsere erfahrenen und speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen stellen für die Teilnehmerinnen ein Bewegungsprogramm zusammen, mit dem man in der Gruppe die Mobilität erhalten und steigern kann. Dabei gilt: Es soll anstrengen aber nicht überfordern.

REFERENTIN: Dorothee Schulte

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802

Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Aktiv und engagiert im Alter

09:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Individuelle Beratungsgespräche für Senioren über die vielfältigen Möglichkeiten, im Alter aktiv zu bleiben, Kontakte zu knüpfen oder sich zu engagieren.

REFERENTIN: Mechthild Greifenberg

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Mechthild Greifenberg | Tel. 02323 92960-27

Walking für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

09:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | TREFFPUNKT FOYER

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Walking für Menschen mit Bewegungseinschränkungen in Kooperation mit dem Stadtsportbund. Wir wählen eine einfachen Strecke in unserem Viertel und passen die Geschwindigkeit an unsere langsamsten Mitwaller an. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

REFERENTINNEN: Frau Bumann, Frau Nieswandt

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

DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Bumann | Tel. 02325 969-5802

Gesundzeit = Auszeit

09:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti

Tel. 02323 92960-28 und 02325 9280-17

Seniorengymnastik

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). Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-160.

REFERENTIN: Judith Pitz

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Dr. Beate Brieseck

Tel. 02325 374-160

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

09:30 – 11:00 UHR · TROCKENGYMNASTIK

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes in Wanne-Eickel besteht seit dem Jahr 1990. Wesentlicher Bestandteil der Gruppentreffen ist eine stabilisierende Krankengymnastik zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der durch Osteoporose eingeschränkten Belastbarkeit.

Die in den Gruppen durchgeführten Übungen sollen den Mitgliedern als Anregung für ein Heimtraining dienen, mit dem die vorhandene Knochensubstanz vermehrt oder zumindest erhalten werden kann. Atem- und Rückenübungen zur akuten Schmerzbekämpfung werden eingeübt, Wassergymnastik dient der zusätzlichen Mobilisation.

Die wöchentlichen Treffen bieten den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu erleben, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen.

REFERENTINNEN: Frau Jungmann, Frau Rovinelli

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

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein

Tel. 02325 969-500

Das Pflegestärkungsgesetz einfach erklärt

09:30 UHR

ORT: GEMEINDEZENTRUM ST. BARBARA

An der Barbarakirche 1 | 44628 Herne

THEMA: Nach Einführung der Pflegestärkungsgesetze wird ein Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung gegeben.

REFERENTIN: Ulrike Lange

VERANSTALTER: Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen
Gneisenastraße 1 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

Gewusst wie!

Neue und alte Verhütungsmittel

10:00 – 14:00 UHR

ORT: EV. BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, PARTNERSCHAFTS- UND LEBENSFRAGEN SOWIE SCHWANGERSCHAFTS-KONFLIKTBERATUNGSSTELLE DES DIAKONISCHEN WERKES IM KIRCHENKREIS HERNE

Schaeferstraße 8 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung ist offen für Frauen und Männer jeden Alters. Ob bei der Lebensplanung mit Kindern und/oder zur Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften: Um selbstbewusst und selbstbestimmt Sexualität zu erleben - in Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber - ist es sinnvoll, die unterschiedlichen Verhütungsmethoden kennenzulernen. Größere Gruppen können sich unter Tel. 02323 53048 (während der Bürozeiten von 08:30 - 12:30 Uhr) anmelden. Ansonsten ist keine Anmeldung erforderlich.

REFERENTIN: Sylvia Werner

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sylvia Werner | Tel. 02323 53048

Wohlbefinden durch den Einsatz von Kräutern und Ölen

10:00 – 20:00 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Ätherische Öle können Schmerzen lindern, Fieber senken oder den Körper entspannen.

REFERENTIN: Irene Zawieja

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irene Zawieja | Tel. 02325 969-441

„Guck mal was ich schon kann!“

Die motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr

10:00 – 12:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Mütter mit Kindern im 1. Lebensjahr und informiert über die Entwicklungsschritte der Motorik in diesem Alter.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 16-3436 wird gebeten.

REFERENTIN: Frau von der Lippe, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne,
Familienhebammen | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Hölzel-Bendzuck
Tel. 02323 16-3436



www.halloherne.de

DONNERSTAG

Klangentspannung

10:00 – 13:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: 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! Wir freuen uns auf Sie! Um Anmeldung wird gebeten per Tel. 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Wissmann | Tel. 02323 16-2208

Herren Fitness (auch für Diabetiker)

10:45 – 11:45 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Herren ab 50. Unsere erfahrenen und speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen stellen für die Teilnehmer ein Bewegungsprogramm zusammen, mit dem man in der Gruppe die Mobilität erhalten und steigern kann. Dabei gilt: Es soll anstrengen aber nicht überfordern.

REFERENTIN: Dorothee Schulte

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802
Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:45 – 11:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | KONFERENZRAUM

Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-160

REFERENTIN: Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Judith Pitz | Tel. 02325 374-160

I Sozialstation

Selbstständig leben – solange es geht.

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

Lassen
Sie sich
beraten!



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

Caritas-Sozialstationen



Klettern

12:00 UHR

ORT: KLETTERZENTRUM NEOLIET

Flottmannstraße 53h | 44807 Bochum

THEMA: Klettern macht Spaß und beansprucht die volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ein idealer Sport zum Abschalten, zur Förderung von Kondition, Bewegungsflexibilität und motorischer Koordinationsfähigkeit. Praktische Einführung mit Anleitung zum Klettern und Sichern.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 65222117

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper
Tel. 02325 65222117

Entspannen mit der IKK classic

12:00 - 13:00 UHR | 14:00 - 15:00 UHR

ORT: IKK CLASSIC

Bebelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Neben Workshops zu Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es Gelegenheit zur BMI-Messung und zur Information über die Bonusprogramme der IKK classic. Um Voranmeldung per Tel. 02323 9520-30 oder eMail an stephan.hoelter@ikk-classic.de wird gebeten.

REFERENTIN: Gabriele Otterstein

VERANSTALTER: IKK classic | Geschäftsstelle Herne
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

ANSPRECHPARTNER: Stephan Hölter | Tel. 02323 9520-30

Einführung in den Minigolfsport

13:00 UHR

ORT: MINIGOLFANLAGE IM SPORTPARK EICKEL

Der Zugang befindet sich auf der Straße „Heisterkamp“ direkt gegenüber dem Haus Nummer 45 in unmittelbarer Nähe der Einmündung der „Hirtenstraße“.

THEMA: Einführung in den Minigolfsport für Erwachsene jeden Alters. Bitte anmelden über ein Meldeformular, erhältlich beim Platzwart, Tel. 02325 45310.

REFERENT: Anton Hannausek

VERANSTALTER: MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel e. V. c/o Joachim Fröhner | Breddestraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Anton Hannausek | Tel. 0172 44633

Bewusstsein für mehr Bewegung

Generationenübergreifender Bewegungs-
Parcours im öffentlichen Raum

14:00 UHR

ORT: STADTGARTEN HERNE-MITTE

Treffpunkt an der Infotafel Ecke Vinckestr. / Hölkeskampring

THEMA: Sportfachlich geführter Rundgang mit der Möglichkeit zum Ausprobieren der einzelnen Fitness-Stationen für alle Generationen. Es wird bequeme Kleidung empfohlen.

REFERENTIN: Frank Rettig, Sportentwicklungsplaner

VERANSTALTER: Abteilung Sport im Fachbereich Stadtgrün und Sport der Stadt Herne | Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Frank Rettig | Tel. 02325 16-3294

Sport mit Adipositas und Diabetes

14:00 - 16:00 UHR

ORT: TRAININGSRAUM ANNAVITA, ST. ANNA HOSPITAL

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.

REFERENTIN: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450



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

www.convita-apotheken.de

 **convita apotheken**
Aktiv für Ihre Gesundheit.

DONNERSTAG

Von Krieg betroffene Kinder

Kriegstraumatisierungen und der Umgang damit in der sozialpädagogischen Praxis der Bildungseinrichtungen

14:00 – 17:00 UHR

ORT: KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Fachkräfte aus Bildungsinstitutionen. Interessierte Bürger sind ebenfalls willkommen. Die Referentin wird das Krankheitsbild des Traumas bei Kindern und dessen Auswirkungen auf das Verhalten erläutern. Gleichzeitig wird sie Möglichkeiten der Intervention darstellen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Es wird um Anmeldung bis zum 06.03.2015 gebeten per Tel. 02325 6589-313 oder eMail an integration@herne.de.

REFERENTIN: Dr. Johanna Fleischhauer, Politikwissenschaftlerin und Soziologin

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Claudia Mai, Radojka Mühlenkamp
Tel. 02325 6589-313

Gesundheitstag im Ludwig-Steil-Haus

14:00 – 17:00 UHR

ORT: LUDWIG-STEIL-HAUS

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

THEMA: Externe Anbieter wie Sanitätshaus, Apotheke oder Krankengymnasten werden Gesundheitschecks durchführen. Zudem gibt es einen Vortrag zum Thema Ernährung.

VERANSTALTER: Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Melanie Kozera | Tel. 02325 9014-17

Einführung in die Angehörigenschulung Demenz „Hilfe beim Helfen“

14:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | KONFERENZRAUM

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Schulungsangebot für Angehörige von Demenzerkrankten. Ziel ist die Vermittlung von Wissen zur kompetenten Versorgung demenzerkrankter Menschen, sowohl in pflegerischer als auch in rechtlicher und psychologischer Hinsicht. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-173.

REFERENTIN: Annette Haupt, Dipl. Sozialpädagogin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Annette Haupt | Tel. 02325 374-173

Mach' dich fit im Spielezentrum!

14:00 – 18:00 UHR

ORT: STÄDTISCHES SPIELEZENTRUM

Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

THEMA: Heute geht es dem Stress an den Kragen. Wir basteln Anti-Stress-Bälle! Passend dazu erwarten dich Traumreisen zur Entspannung.

Teilnehmen können Kinder zwischen 6 – 12 Jahren.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 460418 oder info-spz@spielezentrum.de.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Städtisches Spielezentrum
Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Klaus | Tel. 02323 460418

Schnupperstunde AOK

„Bewusst sein – Mit Hatha-Yoga zur inneren Ruhe“

14:00 – 15:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Hatha-Yoga ist eine bewährte, jahrtausendealte Methode, um Wohlbefinden auf ganzer Linie zu erleben. Mit klaren, einfachen, aufeinander abgestimmten Bewegungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen gelangen Sie zur inneren Ruhe. Stress und Verspannungen bauen sich ab, Beweglichkeit und Konzentration steigen. Genießen Sie die Schnupperstunde und freuen Sie sich auf innere Gelassenheit, Entspannung und Vitalität.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 144-502 (Jutta Holecek).

REFERENTIN: Dr. Marion Schoone, Yoga-Lehrerin

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Tanzen im Alter hält gesund und fit

14:30 – 17:00 UHR

ORT: THOMAS-MORUS-HAUS

Widumer Straße 23a | 44627 Herne

THEMA: Tanzen im Alter fördert die Gesundheit und die Fitness, lässt den Alltag und die Sorgen vergessen, sorgt für gute Laune und ein harmonisches Miteinander. Eingeladen sind Senioren, die neugierig aufs Tanzen sind. Getanzt wird in Gruppen, zu zweit oder im Kreis.

REFERENTIN: Traudel Moschner

VERANSTALTER: Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
Widumer Str. 4 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Traudel Moschner | Tel. 02323 390139

DO | 19. März 2015

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Bewegung durch Tanz und Sitztanz, außerdem Gedächtnistraining und anschließendes gemütliches Zusammensitzen.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Tanz – Sprache der Seele

14:30 – 16:30 UHR

ORT: AWO GESCHÄFTSSTELLE HERNE

Breddestraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Tanz ist eine Ausdrucksform, gleich in welcher Sprache und Kultur. Menschen drücken ihre Emotionen aus, fühlen sich frei und kommen dadurch näher zueinander.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte,
Geschäftsstelle Herne, Fachbereich Integration und Migration
Breddestraße 14 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Dinesa Hadzic | 02323 9524-14
Migen Begolli-Moysidis | Tel. 02323 9524-16



UND KILL
FRECH



Unser Thema in der Herner Gesundheitswoche:

Behandlungsfehler und ihre Folgen – Was tun, wenn die Gesundheit verloren geht?

Bitte beachten Sie unseren weiteren Vorträge in der Herner Frauenwoche:

- Tipps zur Abgrenzung in schwierigen Krisen-Situationen wie Trennung und Scheidung
- Elternunterhalt: Wann, warum, wie viel?
- Trennung – Kann ich mir das leisten?

www.kill-frech.de



DONNERSTAG

Autogenes Training mit Klangschalen

15:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | MEDIENRAUM

Marienstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung geht es um die Verknüpfung zweier Methoden der Entspannung aus verschiedenen Kulturkreisen, die sich in ihrer Art und Weise stark unterscheiden und dadurch gut ergänzen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-7243.

REFERENT: Hubert Klein, Dipl. Sozialarbeiter

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

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

ANSPRECHPARTNER: Hubert Klein | Tel. 02325 374-7243

Fit mit dem Rad

15:00 – 18:00 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

THEMA: Es geht gemeinsam mit dem Rad vom Abenteuerspielplatz Hasenkamp zum Gysenbergpark. Dort können die Kinder Minigolf spielen und anschließend grillen. Als Schlechtwetterprogramm ist Schwimmen im Lago vorgesehen.

Für Kinder von 8 - 14 Jahren, Anmeldeformulare sind in der Einrichtung Abenteuerspielplatz Hasenkamp zu bekommen.

VERANSTALTER: Stadt Herne

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

ANSPRECHPARTNER: Gerhard Stoll | Tel. 02325 44082

Fit for fun

15:00 – 17:30 UHR

ORT: JUGENDZENTRUM „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Entspannungs- und Bewegungsangebote, Spiele, Quiz, Parcours und Ernährungstipps für 6- bis 12-Jährige.

VERANSTALTER: Stadt Herne

FB Kinder- Jugend- Familie, Team Eickel
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Theorie und Praxis der Sturzprophylaxe

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | TREFFPUNKT CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

REFERENT: Herr Faber

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herr Faber | Tel. 02325 969-5802

Sport 50+

16:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG

Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung für Menschen über 50 bietet neben einem Vortrag und einem gemeinsamen Sportangebot auch die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch im Rahmen einer Diskussionsrunde.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1.

REFERENT: Volkan Kiral

VERANSTALTER: Seniorenzentrum St. Georg

Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

Rehasport bei Morbus Parkinson

16:00 – 17:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE

Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Rehabilitationssport ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung von Morbus Parkinson-Betroffenen. Die unmittelbaren Folgen der Krankheit können durch die Bewegung deutlich gemindert werden. Die sportliche Betätigung bietet die Möglichkeit, verloren gegangene Bewegungsmuster erneut einzuüben. Motorische Funktionen sollen möglichst weitgehend wiederhergestellt und die Körperwahrnehmung verbessert werden. Dies kann dazu beitragen, die veränderten Alltagssituationen besser zu bewältigen, neues Selbstvertrauen zu schaffen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Meike Lippok

VERANSTALTER: ReVital e. V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Fit für den Tag

16:00 – 17:30 UHR

FÜR MÄDCHEN VON 10 BIS 12 JAHREN

17:30 – 19:00 UHR

FÜR MÄDCHEN VON 12 BIS 14 JAHREN

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

THEMA: Kosmetik von außen: professionelle Gesichtereinigung und kleines Make-up für den Tag. Kosmetik von innen: Vitamine für die Schönheit und die Fitness.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 1463252.

REFERENTINNEN: Sonja Hentzelt, Christiane Weilemann

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne
in Kooperation mit der Pinguin Apotheke
Bahnhofstraße 7 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sonja Hentzelt | Tel. 02323 1463252

Aktionstag „Inklusion im Sport“

16:00 – 19:00 UHR

ORT: SPORTHALLE IM SPORTPARK EICKEL

Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Verschiedene offene Bewegungsangebote für Menschen aller Altersgruppen mit und ohne Behinderungen, beispielsweise Abenteuerparcours, Trampolin-Springen, Handicap-Parcours, Rollstuhl-Parcours/-Spiele, Bewegungsangebote zu Musik, Zumba, Einrad-Fahren, Sumo-Matte, Einführung in die olympische und paraolympische Sportart Judo und Vieles mehr. Weitere an der Mitarbeit interessierte Vereine melden sich bitte bei Ina Losch-Schröder oder Volker Gößling (s. u.).

REFERENT/-INNEN: Übungsleiter/-innen verschiedener Herner Vereine, Sporthelfer/-innen und Oberstufen-Schüler/-innen der Mont-Cenis-Gesamtschule

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ina Losch-Schröder, SSB-Breitensport
Tel. 02323 957098 | eMail: breitensport@ssb-herne.de
Volker Gößling, Berater im Schulsport | Tel. 0177 2227991
Fax 02325 466955 | eMail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Rauchfrei leben

16:30 – 18:00 UHR

ORT: AUFENTHALTSRAUM DER MEDIZINISCHE REHABILITATIONSEINRICHTUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT, ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL

Marienstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung wird das Tabakentwöhnungsprogramm vorgestellt. Das Programm richtet sich an alle erwachsenen Raucher, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören und zukünftig rauchfrei sein wollen. Wir arbeiten nach einem praxisbewährten Therapieprogramm. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Verhaltens- und Nikotinersatztherapie. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände. Es bietet eine professionelle Unterstützung auf dem Weg in das rauchfreie Leben.

REFERENTINNEN: Irina Gettmann, Verena Siewitz

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irina Gettmann, Verena Siewitz
Tel. 02325 61665



Mehr als nur ein
Dach über dem Kopf!

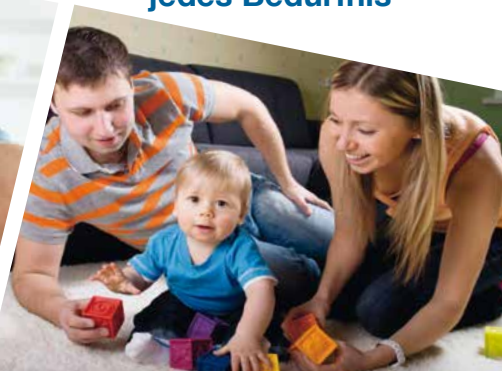
HGW

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



Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5 - 44623 Herne

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

DONNERSTAG

Mit Diabetes im Krankenhaus

17:00 UHR

ORT: KAPELLE IM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS HERNE
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Ein Krankenhausaufenthalt stellt immer eine Ausnahme-situation dar. Wie bereitet man sich als Diabetiker gut darauf vor, um Komplikationen zu vermeiden? Der Vortrag richtet sich an Betroffene mit Diabetes sowie an alle Interessierten.

REFERENTIN: Birgit Wieck-Drenhaus, Diabetesberaterin DDG

VERANSTALTER: Klinik für Innere Medizin am Evangelischen Krankenhaus Herne | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Wieck-Drenhaus | Tel. 02323 498-2864

Zumba Kids

17:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Hip Hop, Salsa, Reggaeton – coole Beats und tolle Moves für Kids und Teens von 7 bis 14 Jahren.

Um Voranmeldung per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de wird gebeten.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Was sollen die Leute denn denken?

17:00 – 19:00 UHR

ORT: EVA-VON-TIELE-WINCKLER-HAUS

Düngelstraße 30 | 44623 Herne

THEMA: Die Diagnose Demenz bedeutet nicht nur für die Betroffenen einen großen Einschnitt in Leben und Alltag, sondern verändert auch meist drastisch das Leben der pflegenden An-

gehörigen. Eine der Begleitscheinungen, über die meist nicht offen gesprochen wird, sind Scham- und Schuldgefühle bei den Pflegenden. Zum einen kann es Scham sein über die Person mit Demenz, die plötzlich mit den Fingern isst. Zum anderen ist es das Pflichtgefühl, die Pflege übernehmen zu müssen. Dies ist meist allgegenwärtig und löst sehr häufig Schuldgefühle aus, für die man sich nun auch noch schämt.

Interessierte und Betroffene können an diesem Abend mit Fachleuten diskutieren, sich austauschen und sicherlich auch manches Neue erfahren. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich über eine Studie zu informieren, die sich mit dem Thema befasst. Um Anmeldung per Tel. 02323 9472-20/-12 oder eMail an etwh@johanneswerk.de wird gebeten.

REFERENTIN: Gabriele Meißner, Dipl. Sozialpädagogin, Studentin der Universität Witten-Herdecke im Studiengang „Multiprofessionelle Versorgung von Menschen mit Demenz“

VERANSTALTER: Eva-von-Tiele-Winckler-Haus
Düngelstraße 30 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Meißner | Tel. 01575 2531088
Margret Springämper | Tel. 02323 9472-31

Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen

17:30 – 18:30 UHR

ORT: JUDORAUM DER SPORTHALLE IM SPORTPARK EICKEL
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Adressatengerechte Einführung in die Sportart Judo für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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



Evangelisches
Johanneswerk **J**

Das Ludwig-Steil-Haus ist ein Alten- und Pflegeheim in zentraler und trotzdem ruhiger Lage in Herne Wanne-Eickel mit einer guten Verkehrsanbindung. Die parkähnliche Grünanlage, die zum Spaziergehen und Verweilen einlädt, umschließt das Gelände. 85 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl der Bewohner und unterstützen sie bei einer individuellen und selbstbestimmenden Lebensgestaltung.

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel.: 02325 9014-10 | Fax: 02325 9014-77
E-Mail: lsh-verwaltung@johanneswerk.de

Tango Argentino

Die ersten Schritte (Workshop für Paare)

18:00 – 19:15 UHR

ORT: TANGO-TREFFPUNKT

Mont-Cenis-Straße 82 (Eingang Wielandstraße) | 44623 Herne

THEMA: Dieser Workshop wird für Paare ohne Vorkenntnisse jeder Altersgruppe angeboten, die Tango Argentino sehen, hören, fühlen, und tanzen möchten. Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation ideal und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Das Ziel ist es, nach diesem Kurs einen kleinen Tango zu tanzen und durch den Tanz die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken. Mitzubringen sind bitte Schuhe mit glatten Sohlen.

Eine paarweise schriftliche Anmeldung mit Namen und Telefonnummer bis zum 13.03.2015 ist erforderlich, per eMail an argentino-tango@arcor.de oder über die Homepage: www.tango-treffpunkt.de. Die Plätze sind begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

REFERENTIN: Paloma Chamrai

VERANSTALTER: Tango Argentino Herne e. V.
Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Paloma Chamrai | Tel. 02323 18454

Babys erster Brei

Breie und Fingerfood für die Kleinsten

18:30 UHR

ORT: CONVITA APOTHEKE AM EVK EICKEL

Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

THEMA: Der erste Schritt in Richtung Selbständigkeit heißt selber essen. Mit Brei und babygerechtem Fingerfood lernt Ihr Kind eine neue (Geschmacks-)Welt kennen. Ein bisschen Geduld, ein paar Küchentücher mehr als sonst – und schon kann es losgehen. In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie zum Start der Beikost wissen sollten. Schritt für Schritt vom ersten Löffelchen bis zum Essen am Familientisch.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 50595 wird gebeten.

REFERENTIN: Sandra Spahl, ganzheitliche Ernährungsberaterin

VERANSTALTER: convita Apotheke am EvK Eickel
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Spahl | Tel. 02323 50595

GesundZeit – AusZeit von der Sucht?

18:30 – 20:00 UHR

ORT: SUCHTBERATUNGSSTELLE DIAKONISCHES WERK HERNE

Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

THEMA: In Kooperation mit den Selbsthilfegruppen lädt das Team der Suchtberatung zu dieser Informationsveranstaltung ein. Die Referenten zeigen verschiedene Wege auf, wie man sich dem Thema Sucht kreativ nähern kann. Willkommen sind Menschen, die von einer Suchterkrankung betroffen sind sowie Angehörige und Interessierte.

REFERENTEN: Team der Suchtberatung, Mitglieder der Selbsthilfegruppen

VERANSTALTER: Suchtberatungsstelle Diakonisches Werk Herne in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Wolfgang Hammelmann
(Team Suchtberatung) | Tel. 02325 971813

Pränataldiagnostik

19:00 UHR

ORT: GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT HERNE

Berliner Platz 5 (Haus der Martin-Opitz-Bibliothek)
44623 Herne

THEMA: Vorgeburtliche Diagnostik - nur Segen oder auch Fluch? Was kann pränatale Diagnostik heute und was nicht? Ein „alles in Ordnung“ bei der Untersuchung wird gern gehört. Aber was, wenn von „auffälligen“ Befunden die Rede ist? Werdende Mütter und ihre Partner werden in Unsicherheit versetzt und manchmal auch in starke innere Konflikte gestürzt. Wir gehen wir damit um? Der Vortrag soll Hilfestellungen geben und zur Diskussion anregen.

Um Anmeldung per Tel. 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. Anja Brämer-Maiß, Gynäkologin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Geist-Körper-Seele-Training mit dem Plus an Sicherheit

19:00 – 20:00 UHR

ORT: KSK-HERNE E. V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

THEMA: Kampfkunst und Selbstverteidigung - Tactical Stick Fighting ist Sport für Jung und Alt. Trainiert wird zu Musik.

REFERENT: Heinz-Werner Nowak

VERANSTALTER: KSK-Herne e. V.
Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heinz-Werner Nowak
Tel. 0163 2991947 | Werner.Nowak@gmx.de

FREITAG

„Probier's mal mit Gemütlichkeit ...“

09:00 - 13:00 UHR

ORT: CAFÉ VERGISSMEINNICHT, BEGEGNUNGSSTÄTTE DER FAMILIEN- UND KRANKENPFLEGE E. V. HERNE

Freisenstraße 4-6 | 44649 Herne

THEMA: Das Demenzcafé der Familien- und Krankenpflege e. V. Herne ist ein niederschwelliges Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz und bietet gleichzeitig den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit zu einer Auszeit. Interessierte sind herzlich willkommen.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 80031 wird gebeten.

REFERENTIN: Ulrike Lange

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

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

Gesundheitstag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

09:00 - 13:00 UHR

ORT: RATHAUS WANNE

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Der Gesundheitstag richtet sich an alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stadt Herne. Neben Informationen rund um das Thema Gesundheit, z. B. Ernährung, Bewegung, Stress, werden individuelle Tests und Angebote durchgeführt.

REFERENT/-INNEN: Mitarbeiter der BKK vor Ort

VERANSTALTER: Stadt Herne in Kooperation mit der BKK vor Ort
Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum

ANSPRECHPARTNER/-INNEN: Claudia Spitzer, Stadt Herne
Tel. 02323 16-2622

Michael Mehlkopf, BKK vor Ort | Tel. 0234 479-2200

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene für Schlaganfallbetroffene mit Bewegungseinschränkungen

10:00 - 12:00 UHR

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. Bei dem Treffen gibt es die Möglichkeit zu Krankengymnastik in der Gruppe.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Eltern-Kind-Turnen

10:00 - 12:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Qualifizierte Übungsleiterinnen leiten die Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern spielerisch an, Übungen zur Entwicklung der motorischen und sozialen Fähigkeiten auszuführen.

REFERENTIN: Dörthe Speil

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802
Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Zumba Gold

10:30 UHR

ORT: IMPULS FITNESS

Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Lateinamerikanische Tanzschritte für Teilnehmer mit besonderen körperlichen Bedürfnissen und Einschränkungen ohne Altersbegrenzung.

Um Voranmeldung per Tel. 02325 569719 oder eMail an impuls-wandt@web.de wird gebeten.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Schnupperstunde AOK „Qi Gong“

11:00 - 12:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der sanfte Weg zum Gleichgewicht: In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong eine Vielzahl sanfter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen ab. Erfahren Sie in der Schnupperstunde die wohltuende Wirkung des Qi Gong.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 144-502 (Jutta Holecek).

REFERENTIN: Beate Tietz-Vogelsang
Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTINGANG

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Referenten: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Wellness für die Seele

13:30 – 17:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | TREFFPUNKT CASINO

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wellness für die Seele – Handmassage mit duftenden Ölen in entspannter Atmosphäre.

REFERENTIN: Frau Bumann

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Bumann | Tel. 02325 969-5802

Familienklettern im Seilgarten im „Kulturpark Unser Fritz“

14:00 – 17:00 UHR

ORT: SEILGARTEN IM „KULTURPARK UNSER FRITZ“

Alleestraße 50 / Dorstener Straße | 44653 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder von 6-12 Jahren und ihre Eltern und Großeltern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, daher wird um Anmeldung per Tel. 02323 47166 oder eMail an info@falken-herne.de gebeten.

REFERENT: Gunnar Osterhoff

VERANSTALTER: SJD-Die Falken Unterbezirk Herne
Dorstener Str. 260 | 44625 Herne in Kooperation mit der Abteilung Jugendförderung im Fachbereich Kinder-Jugend-Familie der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Gunnar Osterhoff | Tel. 02325 47166

Ruhe und Entspannung mit Klang

15:00 – 18:00 UHR

ORT: RATHAUS WANNE, SITZUNGSSAAL

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und in Ihre Ruhe. Was ist Ihre Ruhe? Ist Ihre Ruhe wahrnehmbar? Wie komme ich zu meiner Ruhe, trotz all der Hektik im Alltag? Kann ich es wirklich lernen, etwas ruhiger und entspannter zu werden? Für alle diese Fragen bekommen Sie einen kleinen Einblick, falls Sie mögen!

Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheit

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

in Kooperation mit Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

ANSPRECHPARTNERIN: Annemarie Weber, Fachbereich Gesundheit
Tel. 02323 16-4591

Fit for fun

16:00 – 18:00 UHR

ORT: JUGENDZENTRUM „DER HEISTERKAMP“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Entspannungs- und Bewegungsangebote, Spiele, Quiz, Parcours und Ernährungstipps für „Teenies“ im Alter von 13 bis 17 Jahren.

VERANSTALTER: Stadt Herne, FB Kinder- Jugend- Familie
Team Eickel | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Bewegungserziehung auf der Judomatte für 4- bis 6-jährige Kinder

16:30 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPASCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination, und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 4- bis 6-jährige Kinder.

REFERENTEN: ÜbungsleiterInnen und SporthelferInnen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

FREITAG

Inklusives Judo-Schnuppertraining für jedes Alter

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

THEMA: Judo-Schnuppertrainingseinheiten für alle Altersgruppen, offen für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel
– Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Judo-Schnuppertraining für jedes Alter

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

THEMA: Judo-Schnuppertrainingseinheiten für alle Altersgruppen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel
– Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Sport 50+

17:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung für Menschen über 50 bietet neben einem Vortrag und einem gemeinsamen Sportangebot auch die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch im Rahmen einer Diskussionsrunde.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1.

REFERENT: Volkan Kiral

VERANSTALTER: Seniorenzentrum St. Georg
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

Taiji Quan & Qigong

17:00 – 18:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE
Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: In dieser Einheit werden einfache Bewegungs- und Entspannungskonzepte der traditionellen chinesischen Kampfkunst vorgestellt und gemeinsam geübt. Der Unterricht ist für Erwachsene geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

REFERENT: Christian Kubiak

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Ernährung 50+

17:00 UHR

ORT: ST. ELISABETH-STIFT

Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert zum Thema Ernährung bei Menschen über 50. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 175-348.

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

ANSPRECHPARTNER: Elsbeth Ankrah, Jacek Michalak
Tel. 02323 2031

Die Collage – entspannt kreativ sein

18:00 – 21:00 UHR

ORT: 44623 HERNE

(Die genaue Adresse wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.)

THEMA: Wenn Sie schon immer einmal Lust hatten, sich kreativ auszutoben und mit verschiedenen Materialien zu experimentieren, dann ist die Technik der Collage genau das Richtige. Die Collage ist eine Arbeitsweise der Bildenden Kunst, bei der durch Kombinieren und Aufkleben (frz. Coller = kleben) unterschiedlicher Materialien etwas Neues geschaffen wird. Sie können Ihrer Phantasie und Ihrem Tatendrang freien Lauf lassen. Ohne Zwang kann man fast alle Materialien zusammenbringen und dabei den Alltag vergessen. Man muss dafür nicht künstlerisch begabt sein. Dieser Kurs ist für Jung und Alt geeignet. Für das Material wird eine Gebühr in Höhe von 15,00 € erhoben. Eine Voranmeldung per Tel. 02323 9871818 oder eMail an crazycreative@gmx.de ist erforderlich.

REFERENTIN: Sigrid Wille

VERANSTALTER: KreativZeit, Sigrid Wille
Otto-Hue-Straße 45 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sigrid Wille | Tel. 02323 9871818

Tischtennis – DIE Lifetime-Sportart für die ganze Familie

18:00 – 20:00 UHR

ORT: TURNHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE

Neustraße 16 | 44629 Herne | Eingang rückwärtige Seite des Schulgebäudes über die Von-der-Heydt-Straße/Poststraße

THEMA: Aktives „Schnupper-Tischtennis“ als Bewegungsangebot für die ganze Familie – mit unterschiedlichen Spielformen, der Abnahme des TT-Sportabzeichens u.v.m.

REFERENT: Stefan Bartnik

VERANSTALTER: TTC Westfalia Herne 1992 e. V. c/o Stefan Bartnik
Kaiserstr. 23a | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726

Kung Fu

18:15 – 19:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: In dieser Einheit werden einfache Elemente aus den Grundlagen der traditionellen chinesischen Kampfkunst vorgestellt, unterrichtet und gemeinsam geübt. Der Unterricht ist für alle Altersstufen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

REFERENT: Christian Kubiak

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Badminton

19:30 – 22:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Menschen ab 16. Jeder, der nach Feierabend einfach nur ein paar Sätze Badminton spielen möchte, findet auf unseren vier Spielfeldern genauso Platz wie die Mitglieder, die sich im sportlichen Wettkampf in unseren Liga-Teams messen möchten.

In der Regel ist die Gruppe bunt gemischt und Anfänger und alte Hasen, Männer und Frauen, Jung und Alt bilden Teams für ein Spiel.

REFERENTIN: Tanja Prötel

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802
Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Unser Leistungsportfolio für Sie...

Häusliche Alten- und Krankenpflege (Gesundheitsdienste) Seniorenbetreuung
Demenzcafe Menueservice
Sozialpädagogische Dienste Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung
Soziale Hilfsdienste ...und Vieles mehr!



Freundlich und Kompetent ...seit 1975

Bochumer Straße 127
Tel. 0 23 23 - 99 49 00
info@fuk-herne.de

SA | 21. März 2015

Frauengesundheit

10:00 – 12:00 UHR

ORT: **MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL**
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Die Informationsveranstaltung richtet sich an Frauen im Alter von 14 bis 80 Jahren. Behandelt werden diverse Themen zur Frauengesundheit, wie z. B. Pille, HPV-Impfung, Schwangerschaft, Krebsvorsorge, Inkontinenz. Es gibt Gelegenheit zu individuellen Fragestellungen, Fallbesprechungen und zur Diskussion.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 499-1801 wird gebeten.

REFERENTEN: Prof. Dr. med. Clemens Tempfer, Direktor der Frauenklinik im Marien Hospital Herne, PD Dr. med. Eva Tempfer-Bentz

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Prof. Dr. med. Clemens Tempfer
Tel. 02323 02323 499-1801

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 ...

REFERENT/INNEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel
– Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne in Kooperation mit
TV Röhlinghausen 1883 e. V. und Familienzentrum Eickel

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

Altwerden mit hoher Lebensqualität

10:00 – 12:00 UHR

ORT: **SENIORENWOHNANLAGE**
Poststraße 43-45 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung behandelt Gesundheitsfragen zum Thema Altwerden mit hoher Lebensqualität und ist offen für alle Interessierten.

REFERENT: Rolf-Max Berndt, Facharzt für Allgemeinmedizin

VERANSTALTER: Wohnungsverein Herne eG
Bochumer Str. 35 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Betha | Tel. 02323 99491-14

Infostand zum Thema Pflege und Betreuung von demenziell Erkrankten

10:30 – 12:30 UHR

ORT: **AUSSENSTANDORT**
Bahnhofstraße in Höhe der Hausnummer 85 | 44623 Herne

THEMA: Informations- und Gesprächsangebot für Interessierte und Betroffene, auch eine türkischsprachige Beratung ist möglich.

REFERENTEN: Mitarbeiter der Seniorenberatungsstellen und Pflegestützpunkte

VERANSTALTER: Städtische Seniorenberatungsstelle und Pflegestützpunkt der Stadt Herne | Hauptstraße 360 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Karen Bonkhoff-Müller | Tel. 02323 16-3081

Spaziergang mit Michelle Müntefering

14:00 UHR

ORT: **HAUS AM FLOTTMANNPARK, TREFFPUNKT FOYER**
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

REFERENTIN: Frau Nieswandt

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | Tel. 02325 969-5802

Vorbeugende Gesundheitspflege mit der Natur

14:00 – 16:30 UHR

ORT: **HAUS DER NATUR**
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung für Erwachsene bietet Gelegenheit zu Gesprächen über Naturheilkunde und Homöopathie, ein kleiner Imbiss ist inbegriffen.

REFERENTIN: Karin Wirsching, Apothekerin

VERANSTALTER: BUND Kreisgruppe Herne
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Hiltrud Buddemeier | Tel. 02325 52712

Schnupperstunde in der sanften Therapie „WellnessVielfalt“

14:00 – 17:00 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

Um Voranmeldung unter Tel. 02325 986-2450 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Alexandra Winkler, Barbara Ridder,
Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

SO | 22. März 2015

Gesundheitstipps der AOK zum

10. „Walk in Herne“

09:30 – 16:00 UHR

**ORT: GESUNDHEITSMESSE
AN DER AKADEMIE MONT-CENIS**

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

THEMA: Am Stand der AOK NordWest auf der Gesundheitsmesse erhalten Sie wertvolle Tipps rund um Walking, Nordic Walking und moderates Ausdauer- und Lauftraining. Bei einem Reaktionsspiel gibt es außerdem „sportliche“ Preise zu gewinnen.

REFERENTEN: Team der AOK NordWest

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Schnupperstunde in der sanften Therapie

„WellnessVielfalt“

10:00 – 12:00 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

Um Voranmeldung unter Tel. 02325 986-2450 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Alexandra Winkler, Barbara Ridder,
Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

10. „Walk in Herne“

AB 11:00 UHR

ORT: AKADEMIE MONT-CENIS

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

THEMA: Walk und Nordic Walking über verschiedene Distanzen als Rundkurs in Herne-Sodingen. Start und Ziel ist die Akademie Mont-Cenis. Gelaufen werden die Kurzstrecke mit 5 km, die Mittelstrecke mit 14 km und die Langstrecke mit 21 km. Neu ist der gemischte Staffelstart über 3 x 7 km. Alle Infos zu Startgeld, Meldeschluss etc. unter www.walkinherne.de.

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne | Tel. 02323 33244

10. Walk in Herne

Sonntag | 22. März 2015

Akademie Mont-Cenis

*Die beliebteste Walking und
Nordic-Walking Veranstaltung in NRW
NEU: ab 2015 auch Staffel*

DIE STRECKEN:

KURZSTRECKE (5 KM)

Die Jedermannstrecke ist ideal für Einsteiger.
Feste Wald- und Feldwege mit leichten Steigungen, ca. 100 HM.

MITTELSTRECKE / LANGSTRECKE (14 / 21 KM)

Ein neu erarbeiteter Rundkurs mit einer Länge von 7km, der zwei- bzw. dreimal gewalkt wird.
Das Highlight der Strecke ist der Walk durch die Akademie nach jeder Runde.
Feste Wald- und Feldwege, etwas Asphalt mit leichten Steigungen, ca. 120 HM / pro Runde.

NEUHEIT

Staffel (3 x 7 km) Erstmals findet beim „Walk in Herne“ ein Staffelstart statt. Gewalkt wird auf der neuen 7 km-Runde. Ein Team besteht aus drei Personen, wobei nur gemischte Teams (2M & 1W oder 2W & 1M) anmeldeberechtigt sind. Die Wertung erfolgt getrennt zwischen Walking und Nordicwalking. Die Wechselzone befindet sich in Mitten der wettergeschützten Akademie.

Veranstalter:

Turnverein Börnig-Sodingen

Startzeiten:

21 km Walking	12:00 Uhr
21 km Nordic Walking	12:05 Uhr
14 km Walking	12:10 Uhr
14 km Nordic Walking	12:20 Uhr
5 km Walking	12:25 Uhr
5 km Nordic Walking	12:30 Uhr
Staffel Walking (3 x 7 km)	12:00 Uhr
Staffel Nordic Walking (3 x 7 km)	12:05 Uhr

Zeitplanänderungen sind möglich!

Startgeld:

Einzelstarter für die Strecke pro Person:

21 km	9,- Euro
14 km	8,- Euro
5 km	7,- Euro
Nachmeldegebühr:	2,- Euro

Staffel:

3 x 7 km	20,- Euro
Nachmeldegebühr:	5,- Euro

Altersbeschränkung: Zugelassen werden Teilnehmer/innen ab dem Geburtsjahrgang 2001 und älter.

Start/Ziel: im Gebäude der Akademie Mont-Cenis.

Auskünfte: www.walkinherne.de / E-Mail: info@walkinherne.de

SO | 22. März 2015**Tag der offenen Tür -
„Fit und aktiv im Seniorenstift“****11:00 – 17:00 UHR****ORT: CURANUM SENIORENSTIFT AM VOLKSGARTEN**

Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

THEMA: Wir laden Sie herzlich ein, unseren vollstationären Bereich (85 Pflegeplätze) und unseren Appartement-Bereich des Betreuten Wohnens (115 Appartements) kennenzulernen. Unser Leistungs- und Betreuungsangebot ist vielschichtig. Überzeugen Sie sich von unserem guten und freundlichen Service. Wir haben in der Mittagszeit ein exklusives Menü für Sie vorbereitet. Im Nachmittagsbereich steht Ihnen eine reichhaltige Kuchenauswahl zur Verfügung.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein vielfältiges Rahmenprogramm mit diversen Informationsständen von und über unsere Einrichtung, u.a. können Sie sich über die Versorgung durch unseren ambulanten Dienst in der häuslichen Umgebung informieren. Außerdem bieten wir Rundgänge durch unser Haus an, damit Sie uns und unser Leistungsangebot besser kennenlernen können. Möchten Sie Ihren Blutdruck oder Blutzucker überprüfen lassen oder möchten Sie am Stand unserer Küche Frucht- und Gemüsespieße probieren? Wir freuen uns auf Sie!

REFERENTEN: Mitarbeiter des CURANUM Seniorenstifts, Mitglieder der Knappschaft, Ernährungsberaterin des ESG - Institut für Ernährung

VERANSTALTER: CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten
Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne in Kooperation mit der Knappschaft und dem ESG - Institut für Ernährung

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Burchhardt-Stücker, Stephanie Schmidt | Tel. 02325 961-0

Tierpark-Rallye für die ganze Familie**14:30 – 17:00 UHR****ORT: TIERPARK BOCHUM**

Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschafts-erlebnis für die ganze Familie.

Anmeldung mit genauer Zahl der Kinder und Erwachsenen bitte bis zum 09.03.2015 beim Ansprechpartner.

REFERENT/-INNEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

Vater-Kind-Turnen**16:30 – 17:30 UHR****ORT: SPORTHALLE DES SPORTZENTRUMS SÜDSTRASSE**

Südstraße 48 | 44625 Herne

THEMA: Mit dem Papa ins Sportcamp und puren Abenteuerspaß erleben! Aus der Sporthalle wird ein Zoo, ein Dschungel, ein Zirkus und vieles mehr. Aus Ringen werden Lianen, aus Kästen Berge und aus Matten Gewässer. Spielerisch werden Ängste der Kinder abgebaut und ihr Selbstvertrauen gestärkt. Begleitet werden sie dabei von qualifizierten Übungsleitern. Für 2- bis 5-jährige Kinder und ihre Väter.

REFERENTEN: Somer Batzer, Susanne Batzer

VERANSTALTER: Sportverein GEA-Happel e. V.
Südstraße 48 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ernst Prötel | Tel. 0173 3085802
Tanja Prötel | Tel. 0171 4945784

**Wir verändern.**

In Herne leisten mehr als **40 gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen** unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hilfe in allen Feldern sozialer Arbeit. Der Paritätische ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Er ergreift jedoch Partei für sozial benachteiligte Menschen und setzt sich für diejenigen ein, die eine Lobby brauchen, um menschenwürdig und selbstbestimmt leben zu können.

■ Kontakt

Der Paritätische NRW
Kreisgruppe Herne
Altenhöfener Straße 83 | 44623 Herne
TEL (0 23 23) 9 10 44-3 | FAX -4

■ Spendenkonto

Sparkasse Herne
IBAN DE54 4325 0030 0000 0535 79

Helfen Sie mit! Unterstützen Sie soziale Arbeit mit einer Spende.


www.herne.paritaet-nrw.org



Wettbewerbsteilnehmer (v.l.n.r.)

Astrid-Lindgren-Schule
Melisa, Marcel, Maxi, Justin
Klasse 8b



Astrid-Lindgren-Schule
Celina, Katharina, Manal
Klasse 8b



Astrid-Lindgren-Schule
Victoria Rose, Sarah Burger, Ece Özsoy
Klasse 9



Astrid-Lindgren-Schule
Nancy, Lisa, Lukas, Causu
Klasse 9/10

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

VERANSTALTUNGEN

MEHRTÄGIG

Soforthilfe-Herne

MO - FR | 9:00 - 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE E. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde zur Arbeit der Soforthilfe-Herne. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Herner Bürger.

REFERENTINNEN: Justine Motyl, Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Justine Motyl, Sandra Colitti
Tel. 0800 6784000

Reise in unseren Atemtrakt

MO - SO | NACH VEREINBARUNG

ORT: KUNSTHAUS CRANGE

Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab Klasse 11. In einem Powerpoint-Vortrag werden Anatomie und Funktion des Atemtrakts in Bildern verständlich und anschaulich dargestellt und erläutert. Frage wie „Warum soll ich durch die Nase atmen? Was ist eine Zwerchfellatmung? Wie anfällig ist unser Atemtrakt für Krankheiten?“ und viele andere werden beantwortet. Freut euch auf informative 45 Minuten! (Der Vortrag bietet eine gute Grundlage für den Workshop „Atempause!“.)

Termin nach telefonischer Vereinbarung, Anmeldung schriftlich über die Jugendkunstschule.

REFERENT: Günter Menger, Musikpädagoge und Atemtherapeut

VERANSTALTER: Jugendkunstschule Wanne-Eickel e. V.
Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dagmar Probst | Tel. 02325 51515

Medienausstellung „Frauenpower“

MO | DI | DO | FR | 10:00 - 18:00 UHR

SA | 10:00 - 13:00 UHR

ORT: HAUPTBIBLIOTHEK HERNE

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

HAUPTBIBLIOTHEK WANNE

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Die Stadtbibliothek präsentiert eine Medienauswahl rund um das Thema Frauen und Gesundheit. Die Zusammenstellung bietet Interessierten ein vielfältiges Angebot zu den Aspekten körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Von Fitness-Ratgebern bis Yoga-DVDs, von Anti-Stress-Programmen bis Zumba Dance Workouts – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

VERANSTALTER: Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

Treffpunkt: Atempause!

MO - SO | NACH VEREINBARUNG

ORT: KUNSTHAUS CRANGE

Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

THEMA: Der 90minütige Workshop richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab Klasse 11. Mit Körper, Atmung und Stimme zur Entspannung. Freu' dich auf einen erholsamen Kurzurlaub vom Schulalltag. Sicher kennst du das: Schule ist stressig! Hausaufgaben, Vokabeln, Klassenarbeiten, Referate, Notendruck. Wie soll man da Ruhe bewahren? Das Geheimrezept ist der Atem! Mit lockeren und auch heiteren Atem-, Sprech- und Stimmübungen erfahrt ihr die Grenzen von Stimme und Atmung und erlebt diese neu. Außergewöhnliche Klänge begleiten euch in die Entspannung. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Seid neugierig und erlebt selbst, welche Türen sich durch bewusstes Atmen öffnen!

Voraussetzungen: Es ist keine besondere Kondition erforderlich. Teilnahme von Asthmatikern bitte in Absprache mit dem Dozenten. Bitte bequeme Kleidung, Decken und warme Socken mitbringen.

Termin nach telefonischer Vereinbarung, Anmeldung schriftlich über die Jugendkunstschule.

REFERENT: Günter Menger, Musikpädagoge und Atemtherapeut

VERANSTALTER: Jugendkunstschule Wanne-Eickel e. V.
Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dagmar Probst | Tel. 02325 51515

Gutes Hören – Gutes Sehen

Das geht jeden etwas an!

Kostenlose Hör- und Sehtests

MO - FR | 09:00 - 18:00 UHR

SA | 09:00 - 15:00 UHR

ORT: FIELMANN NIEDERLASSUNG HERNE

Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne

THEMA: Kostenlose, sofortige Hör- und Sehtests während der gesamten Woche. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

REFERENT: Hubert Borg, Hörgeräteakustikermeister und Augenoptikermeister

VERANSTALTER: Fielmann AG | Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Hubert Borg | Tel. 02323 14768-0

Bewegungswoche:

„Bewegte Kinder und Jugendliche in Herne“
mit dem 26. Herner Schulsporttag

DO | SCHULSPORTTAG

MO - SO | BEWEGUNGSWOCHE

**ORT: DEZENTRAL IN VIELEN HERNER SCHULEN,
KINDERTAGESSTÄTTEN UND IN SPORTVEREINEN**

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba – Bewegungswoche für Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine: Erkundungen neuer Bewegungsorte (z. B. im Sportpark Eickel, im Herner Stadtgarten, an der Akademie Mont-Cenis und auf der Ponte des TV Wanne) sowie Bewegungstagebuch, Ausdauerschwimmwettbewerb, Seilchensprung-Führerschein, Sportarten-Schnuppertage und – Schnupperstunden (z. B. als Kooperationen Schule/Kita – Verein) etc.

Dokumentation der Aktivitäten auf entsprechendem Dokumentationsbogen (siehe www.ssb-herne.de) mit Fotos bis zum 14.04.2015 an Ina Losch-Schröder oder Volker Gößling (s. u.) erwünscht – eine Anerkennung dafür gibt es beim Herner Schulsporttag „Sportrends“ am 22.05.2015 im Gysenberg.

REFERENTEN: Lehrkräfte und ÜbungsleiterInnen der beteiligten Schulen, Kitas, Jugendheime und Vereine

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ina Losch-Schröder, SSB-Breitensport
Tel. 02323 957098 | eMail: breitensport@ssb-herne.de
Petra Hermann-Kopp, SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“
Tel. 02323 53693

Volker Gößling, Berater im Schulsport | Tel. 0177 2227991
Fax 02325 466955 | eMail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Infothek – GesundZeit mit der AOK NordWest

MO – FR | 10:00 – 17:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITSZENTRUM

Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

AOK KUNDENCENTER HERNE

Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

AOK KUNDENCENTER WANNE-EICKEL

Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema GesundZeit? Wir haben Antworten und Broschüren zu den Themen

- gesund ernähren
- gesund bewegen
- gesund entspannen
- gesund erleben

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REFERENTEN: Team des AOK Gesundheitszentrums Herne

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Das Netzwerk „Stadtsportbund, Sportvereine, Arztpraxen und Apotheken für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote“ stellt sich vor

MO | DO 08:30 – 18:00 UHR

DI | MI | FR 08:30 – 16:00 UHR

ORT: KUNDENHALLE DER HERNER SPARKASSE

Berliner Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Das Netzwerk „Stadtsportbund, Sportvereine, Arztpraxen und Apotheken für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote“ stellt sich in Form einer Ausstellung vor. Gezeigt werden Sportvereine als gesundheitsfördernde Lebensorte, ihre gesundheitsorientierten Angebote in Prävention und Rehabilitation.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V., Koordinierungsstelle „Bewegt GESUND bleiben in Herne!“
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder,
Breitensportkoordinatorin des Stadtsportbundes Herne e. V.
Tel. 02323 957098



Wettbewerbsteilnehmer (v.l.n.r.):

Astrid-Lindgren-Schule
Almira, Lukas, Leon, Kim
Klasse 7b

Dustin, Leander, John, Leon Preuß
Klasse 7a

VERANSTALTUNGEN

KITAS

Wellness für Kinder

MONTAG - FREITAG

ORT: STÄDT. KITA KÖNIGSTRASSE

Familienzentrum Eickel
Königstraße 43 | 44651 Herne

THEMA: Eine Woche lang steht das Thema „Wellness“ bei uns im Mittelpunkt. Wir bieten den Kindern der KiTa in ruhiger Atmosphäre Fußbäder, Igelmassagen, eine Entspannungsinsel und vieles mehr.

REFERENTEN: pädagogische Fachkräfte der KiTa

VERANSTALTER: Städt. KiTa Königstraße
Familienzentrum Eickel
Königstraße 43 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Scharpenberg | Tel. 02325 34312

Guter Start in den Tag

MONTAG - FREITAG | 08:00 - 10:00 UHR

ORT: KITA „ZAUBERLAND“

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung ist offen für alle Kinder der Einrichtung. Täglich richtet eine Gruppe ein gesundes, ausgewogenes Frühstücks-Buffer aus, das einen guten Start in den Tag ermöglicht. Das Frühstück richtet sich sowohl nach den Bedürfnissen der unter 3-jährigen als auch der über 3-jährigen und soll den Kindern neue Erkenntnisse und Geschmackserlebnisse bieten.

REFERENTEN: Fachkräfte der Tageseinrichtung

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Zauberland“
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Soschinka | Tel. 02323 16-3630

Augenblick mal

MONTAG | 10:00 - 11:30 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren erstellen ein Memoryspiel. Um Anmeldung unter Tel. 02325 60225 wird gebeten.

REFERENTIN: Birgit Ishorst

VERANSTALTER: Ev. KiTa Mobile
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irmtraud Scheffer-Linker, Birgit Ishorst
Tel. 02325 60225

Bewegung hält im Gleichgewicht

MONTAG | 14:00 - 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANN'S HOF

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Der heutige Tag bietet Eltern mit Babys im Alter von 6 bis 18 Monaten die Möglichkeit zum Ausprobieren und Informieren. Um Anmeldung unter Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

Eltern putzen Kinderzähne

DIENSTAG | 09:30 - 11:00 UHR

ORT: KITA „RAPPELKISTE“

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

THEMA: Wie putze ich meinem Kind die Zähne? Wann muss ich nachputzen? Welche Zahnpasta soll ich nehmen? Ab wann putze ich überhaupt? Die Veranstaltung gibt Informationen und Anleitungen rund ums Thema für Eltern mit ihren Kindern.

REFERENTINNEN: Birsel Habrichi-Pulat,
Jugendzahnärztin Stadt Herne
Helga Klonki, Zahngesundheitsdienst Stadt Herne

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Willi Strangfeld | Tel. 02323 620238

Entspannungs(t)raum

DIENSTAG | 09:45 - 11:45 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

THEMA: Kinder scheinen grenzenlose Vorräte an Energien zu haben. Und doch brauchen auch sie Erholungsphasen, in denen sie entspannen und zur Ruhe kommen können. Wir bieten Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren Wohlfühlmomente in unserem Familienzentrum an.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 77969 wird gebeten.

REFERENTIN: Sabine Welling

VERANSTALTER: Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Monika Delinowska, Ute Spahn
Tel. 02325 77969

Auf die leisen Töne hören

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Hör- und Flüsterspiele für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 60225 wird gebeten.

REFERENTIN: Anke Pfeifers

VERANSTALTER: Ev. KiTa Mobile | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irmtraud Scheffer-Linker, Anke Pfeifers
Tel. 02325 60225

Aktion im Wald

DIENSTAG | 14:00 UHR

ORT: RESSER WALD | 44653 Herne

THEMA: Kinder und Eltern erleben eine Aktion im Wald.
Um schriftliche Anmeldung in der KiTa wird gebeten.

REFERENTEN: Andreas Baller, Caroline Tarsa

VERANSTALTER: KiTa Cranger Arche
Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNER: Andreas Baller, Caroline Tarsa
Tel. 02325 75201

Bewegung hält im Gleichgewicht

DIENSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANN'S HOF

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Der heutige Tag bietet Eltern mit 3- bis 4-jährigen Kindern die Möglichkeit zum Ausprobieren und Informieren.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

GesundZeit = BewegungsZeit

MITTWOCH

ORT: TURNHALLE DES

EV. FAMILIENZENTRUMS DREIFALTIGKEIT

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

THEMA: Bewegung und Gesundheit – zwei Dinge, die zusammengehören! Aus diesem Grund wollen wir umso mehr bei den Kindern den Spaß an der Bewegung fördern. Heute spielen wir mit Luftballons, mit und ohne Hülle.

REFERENTINNEN: Nina Froese, Sabine Wunderling

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

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Wie kommt der Bäcker zu seinen Brötchen?

MITTWOCH | 09:00 – 12:00 UHR

ORT: EV. KITA UND

FAMILIENZENTRUM SCHARPWINKELRING

Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

THEMA: Backkurs für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren. Die verschiedenen Teig- und Brötchenarten werden vorgestellt. Zum gemeinsamen, gesunden Frühstück gibt es dann die selbst gebackenen Brötchen.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 5455 bis zum 13.03.2015 wird gebeten.

REFERENTIN: Magdalene Kruppa

VERANSTALTER: Ev. KiTa und Familienzentrum Scharpwinkelring
Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gronski | Tel. 02325 5455

BarfußZeit – Barfußlaufen

MITTWOCH

09:30 – 11:30 UHR | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA WILDE WIESE

Jürgen-von-Manger-Straße 6-10 | 44627 Herne

THEMA: Barfußlaufen ist das Beste für Kinderfüße. Es trainiert die Muskeln, beugt Fußfehlstellungen vor und beeinflusst die gesamte Körperhaltung. Barfußlaufen stimuliert die Fußreflexzonen und fördert die gesamte Durchblutung. Kinder und Eltern sind herzlich eingeladen dies selbst auszuprobieren. Ein Bewegungsparcours mit unterschiedlichen Materialien lädt zum Mitmachen ein.

VERANSTALTER: KiTa Wilde Wiese | TKL Tageseinrichtungen
für Kinder der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH
Jürgen-von-Manger-Straße 6-10 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ines Falkenberg, Frau Weber
Tel. 02323 961204

Mit meiner kleinen Hand sag' ich die allerhand

MITTWOCH | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung ist offen für Kinder von 2 bis 6 Jahren. Wir beginnen mit einem Fingerspiel „Mit meiner kleinen Hand ...“. Anschließend genießen wir ein Handwasserbad und eine wohltuende Handmassage.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 60225 wird gebeten.

REFERENTIN: Gudrun Di Giovine

VERANSTALTER: Ev. KiTa Mobile
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irmtraud Scheffer-Linker,
Gudrun Di Giovine | Tel. 02325 60225

VERANSTALTUNGEN

KITAS

Bewegung hält im Gleichgewicht

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANNS HOF

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Der heutige Tag bietet Eltern mit 5- bis 6-jährigen Kindern die Möglichkeit zum Ausprobieren und Informieren.

Um Anmeldung unter Tel. Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

Gesund ernähren – Übergewicht vermeiden

MITTWOCH | 14:30 – 16:00 UHR

ORT: KITA REGENBOGENLAND

Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Friedrich-Brockhoff-Straße 23 | 44649 Herne

THEMA: Die Kinderärztin Dr. Anja Schulenburg informiert rund um die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Übergewicht“ und beantwortet Fragen, die sich Eltern häufig stellen:

- Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht essen will?
- Wie sieht ein gesundes Familienessen aus?
- Wie setze ich Kriterien einer gesunden Ernährung im Familienalltag um?
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind nur Süßigkeiten essen will?

Um Anmeldung unter Tel. 02325 977030 oder persönlich bei Frau Heinrich wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Anja Schulenburg,
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

VERANSTALTER: KiTa Regenbogenland der Lebenshilfe
Wanne-Eickel GmbH | Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Friedrich Brockhoff Str.23 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Heinrich | Tel. 02325 977030

Ich und du – wir beide

DONNERSTAG | 11:00 – 12:00 UHR

ORT: EV. FAMILIENZENTRUMS DREIFALTIGKEIT

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

o d e r **WILLI-POHLMANN-SENIORENZENTRUM**
Kronenstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Kinder und Senioren spielen gemeinsam, dieses Mal mit Luftballons. Verpackt in Hüllen kann der Luftballon von Jung und Alt gleichermaßen gut gefangen und geworfen werden. Durch das gemeinsame Tun und den Spaß wächst das Gefühl füreinander.

REFERENTIN: Katja Behlau

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

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Bewegung hält im Gleichgewicht

DONNERSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANNS HOF

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Der heutige Tag bietet Senioren die Möglichkeit zum Ausprobieren und Informieren.

Um Anmeldung unter Tel. Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

Obst und Gemüse zum Anbeißen verpackt

DONNERSTAG | 14:00 UHR

ORT: KITA CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Bei einem gemeinsamen Kochangebot für Eltern und Kinder werden Lebensmittel so hergerichtet, dass sie zum Essen verführen.

Um Anmeldung per Tel. 02325 75201 oder eMail an HER-KIGA-Sternstrasse@kk-ekvw.de wird gebeten.

REFERENTINNEN: Martina Bettenhausen, Bettina Malten

VERANSTALTER: KiTa Cranger Arche
Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201

Iss dich fit – mach mit!

DONNERSTAG | 14:00 – 15:30 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Wir stellen Gemüsespieße her und erfahren viel über gesunde Ernährung.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 60225 wird gebeten.

REFERENTIN: Petra Ernst

VERANSTALTER: Ev. KiTa Mobile
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irmtraud Scheffer-Linker, Petra Ernst
Tel. 02325 60225

Einführung in die Entspannung

DONNERSTAG | 15:00 UHR

ORT: STÄDT. KITA KÖNIGSTRASSE

Familienzentrum Eickel
Königstraße 43 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene. Möchten Sie dem Stress mal für eine Stunde entfliehen? An einem gemütlichen Nachmittag in entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den Alltag für eine Weile zu vergessen. Sie erhalten einen Einblick in Entspannungstechniken und begeben sich auf eine Traumreise.
Um Anmeldung unter Tel. 02325 34312 wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Königstraße
Familienzentrum Eickel | Königstraße 43 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Scharpenberg | Tel. 02325 34312

Walking für Frauen

FREITAG | 10:00 UHR

ORT: KITA CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Gemeinsam geht es in den Wald mit gesunder Bewegung an frischer Luft. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.
Um Anmeldung per Tel. 02325 75201 oder eMail an HER-KIGA-Sternstrasse@kk-ekvw.de wird gebeten.

VERANSTALTER: KiTa Cranger Arche
Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201

Kleine Füße – große Spuren

FREITAG

10:00 – 12:00 UHR | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Heute stehen die Füße im Mittelpunkt durch eine Fotoausstellung, das Erstellen von Fußabdrücken und Entspannungsfußbäder.
Um Anmeldung unter Tel. 02325 60225 wird gebeten.

REFERENTIN: Yvonne Osmani

VERANSTALTER: Ev. KiTa Mobile
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irmtraud Scheffer-Linker, Yvonne Osmani
Tel. 02325 60225

Bewegung hält im Gleichgewicht

FREITAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANN'S HOF

Lackmann's Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Heute gibt es gemeinsame Bewegungsspiele für Groß und Klein.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmann's Hof
Lackmann's Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

Bewegung hält im Gleichgewicht

FREITAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA LACKMANN'S HOF

Lackmann's Hof 85 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Heute gibt es gemeinsame Bewegungsspiele für Groß und Klein.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 230465 wird gebeten.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Lackmann's Hof
Lackmann's Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellingner | Tel. 02323 230465

Bewegungsbaustelle im Elementarbereich

NACH VEREINBARUNG

ORT: KITA PANTRINGSHOF

Pantringshof 4a | 44628 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Kinder aus der KiTa Pantringshof und aus dem Stadtteil. Die Termine werden in Absprache mit der KiTa Pantringshof vereinbart.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 83834 wird gebeten.

REFERENT: Gunnar Osterhoff

VERANSTALTER: SJD-Die Falken Unterbezirk Herne
Dorstener Str. 260 | 44625 Herne
in Kooperation mit der Städt. KiTa Pantringshof

ANSPRECHPARTNER: Gunnar Osterhoff | Tel. 02325 47166

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Gesundes Frühstück und Bewegungsspiele im Freien (1c)

MONTAG | 08:00 – 11:30 UHR

**ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 1C
UND EICKELER PARK**

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Nach einem gesunden Frühstück geht es mit der Klasse 1c nach draußen.

REFERENTIN: Frau Hilbig, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Hilbig | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück und Bewegungsspiele im Freien (1b)

MONTAG | 08:00 – 11:30 UHR

**ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 1B
UND EICKELER PARK**

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Nach einem gesunden Frühstück geht es mit der Klasse 1b nach draußen.

REFERENTIN: Frau Balke, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Balke | Tel. 02325 32800

Übungen zur Ersten Hilfe

MONTAG | 08:00 – 11:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 3A

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3a lernt, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden selbst versorgt und im Notfall Hilfe anfordert.

REFERENTIN: Marlies Schätze

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Marlies Schätze | Tel. 02325 32800

Bewegungspausen mit Musik

MONTAG | 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 2B

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Nach einem gesunden Frühstück lernt die Klasse 2b einige Bewegungs- und Spiellieder für aktive Pausen.

REFERENTIN: Frau Objartel-Balliet, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Objartel-Balliet | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück

MONTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 1. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

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

ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Skip-Hop – Ein Tanz mit dem Seil(chen)

MONTAG-FREITAG | 08:00 – 13:15 UHR

ORT: OFFENE GANZTAGSGRUNDSCHULE JÜRGENS HOF

Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

THEMA: Während der Gesundheitswoche rhythmisieren wir unseren Schulalltag im wahrsten Sinne des Wortes: Wir bewegen uns mehrmals täglich nach Hip-Hop-Rhythmen mit dem Seilchen, binden Spaß und Bewegung in den Unterricht ein und gestalten Pausenzeiten entsprechend. Eine besonders hohe Bewegungs-Motivation erfahren die Kinder durch die Kombination zweier, der eigenen Lebenswelt naher Themen: Hip-Hop trifft Rope-Skipping.

Wir erlernen während der Woche verschiedene Basics des Rope-Skippings und trainieren diese als Klassen- und Schulgemeinschaft zu anregenden Tanzrhythmen. Der individuelle Skip-Hop-Pass dokumentiert die täglichen Sprungsequenzen sowie die neu erlernten Sprungvariationen. Den krönenden Abschluss bildet der Skip-Hop-Flashmob, zu dem alle Schüler auf dem Marktplatz des Stadtteils mit Musik skiphoppfen, um die Gesundheitsaktion gemeinsam zu beschließen und die Bewohner im Schulumfeld einzubeziehen.

VERANSTALTER: Offene Ganztagsgrundschule Jürgens Hof Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Anja Bäcker, Brigitte Wiehagen-Ikemann Tel. 02323 83837

Pausenspielzeug neu entdeckt

MONTAG-FREITAG | 09:30 – 10:00 UHR

ORT: KATHOLISCHE GRUNDSCHULE BERGSTRASSE

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder testen neues und altes Pausenspielzeug und machen sich Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof bewusst. In den Klassen werden Erfahrungen reflektiert und Pausenspielzeug-Wunschlisten erstellt.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Bergstraße

VERANSTALTER: Katholische Grundschule Bergstraße Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 46559

Aktivitäten für ein gesundes Miteinander

MONTAG-FREITAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen. Durchgeführt werden Aktivitäten zur Teambildung und zur Stärkung der sozialen Kompetenz wie beispielsweise Spiele, Gruppenarbeiten und Experimente. Um Anmeldung unter Tel. 02323 230208 wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Pantzaris

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pantzaris | Tel. 02323 230208

Alkohol-Parcours

MONTAG - DONNERSTAG

**ORT: EMSCHERTAL BERUFSKOLLEG,
NEBENSTELLE WESTRING**

Westring 205-213 | 44629 Herne

THEMA: Zielgruppe sind die Jahrgangsstufen 7 bis 9. Ziel ist, dass die Jugendlichen eine reflektierende Einstellung zum Alkoholkonsum und einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol entwickeln.

VERANSTALTER: Kadesch gGmbH, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung | Hauptstraße 94 | 44651 Herne in Kooperation mit ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892

Gesundes Frühstück und Pausenspiele (2a)

DIENSTAG | 08:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 2A

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 2a lernt einiges zum Thema „Gesunde Ernährung“, macht ein gesundes Frühstück und anschließend Bewegungsspiele im Klassenraum oder auf dem Schulhof.

REFERENTIN: Susanne Koitka, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Koitka | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück und Pausenspiele (2c)

DIENSTAG | 08:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 2C

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 2c lernt einiges zum Thema „Gesunde Ernährung“, macht ein gesundes Frühstück und anschließend Bewegungsspiele im Klassenraum oder auf dem Schulhof.

REFERENTIN: Heike Loenhoff-Sude, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Loenhoff-Sude | Tel. 02325 32800

Übungen zur Ersten Hilfe

DIENSTAG | 08:00 – 11:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 3B

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3b lernt, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden selbst versorgt und im Notfall Hilfe anfordert.

REFERENTEN: Herbert Schwarz, Tanja Folta

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herbert Schwarz | Tel. 02325 32800

Balancieren und Klettern

DIENSTAG | 09:00 – 16:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE

Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Hans-Tilkowski-Schule und der Grundschule Berliner Platz.

Klettern und Balancieren an einer Boulderwand und in einem vielseitigen Parcours.

REFERENT: Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Projekt Baby!

Ein Projekt zur Lebenswegplanung Jugendlicher

DIENSTAG | 09:50 UHR

ORT: GUSTAV-ADOLF-SCHULE

Edmund-Weber-Straße 127 | 44651 Herne

THEMA: Schülerinnen und Schüler der Gustav-Adolf-Schule werden für 3 Tage und 2 Nächte Eltern auf Probe und betreuen computeranimierte Simulations-Säuglingspuppen, die alle Bedürfnisse eines echten Babys haben. Während des Projekts müssen die Jugendlichen ihren ganz normalen Alltag (Schulbesuch, Hausaufgaben, Sportverein, Arztbesuche...) bewältigen, aber mit Baby im Gepäck. Schnell wird deutlich: Babys sind nicht nur niedlich, sondern machen auch Arbeit und kosten Geld, Nerven und häufig auch den Schlaf. Die TeilnehmerInnen werden sich auch damit beschäftigen, wie Schulabschluss, Ausbildung, Beruf, Partnerschaft und Familienplanung unter einen Hut zu bekommen sind.

Um schriftliche Anmeldung mit Einverständniserklärung der Eltern wird gebeten.

REFERENT: Egon Heinze, Dipl. Psychologe

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

ANSPRECHPARTNER: Thomas Schäfer | Tel. 02325 33547

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Dschungelabenteuer in Herne

DIENSTAG | 10:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE

Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen sollen gemeinsam mit Sporthelfern der Hans-Tilkowski-Schule den Dschungel besiegen. Unterwegs müssen sie wacklige Hängebrücken und – an Lianen schwingend – reißende Bäche überqueren, vor gefährlichen Tieren fliehen sowie Baumriesen bezwingen.

Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTEN: Cornelia Baumgart
und Sporthelfer der Hans-Tilkowski-Schule

VERANSTALTER: Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Cornelia Baumgart, Lothar Heistermann
Tel. 02323 58114

Durch Entspannung wohlfühlen

DIENSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 2. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

REFERENTIN: Susanne Schlag

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

ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Gesundes Schulfrühstück an der Bergstraße

DIENSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: KATHOLISCHE GRUNDSCHULE BERGSTRASSE

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Bei einem großen Picknick auf dem Schulhof verspeisen die Kinder ein gesundes und vollwertiges Frühstück und erhalten in Unterrichtsvorhaben weitere Informationen zur gesunden Ernährung.

REFERENTEN: Kollegium der Grunschule Bergstraße

VERANSTALTER: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 46559

Bewegungsbaustelle

DI | MI | FR | SA | 10:00 – 13:20 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE HORSTSCHULE

Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Bei der schulinternen Veranstaltung erleben die Kinder Bewegung einmal anders als im „normalen“ Sportunterricht. Sie erlernen spielerisch, Mobilität, Geschwindigkeit und Räumlichkeit einzuschätzen und Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl zu entwickeln bzw. zu trainieren.

REFERENTEN: Anke Withöft, Thomas Kieper

VERANSTALTER: Abteilung Jugendförderung im Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie der Stadt Herne, Team Herne-Mitte
Oskarstraße 28 | 44623 Herne
in Kooperation mit der Gemeinschaftsgrundschule Horstschule

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Withöft | Tel. 02323 1463652

Selbst gemixt schmeckt's am besten!

Unser Lieblingsmüsli

MITTWOCH | 08:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Klassenräume der 1a und 1b, Schulküche
Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 1. Klassen der GGS am Eickeler Park bereiten ein gesundes und vitaminreiches Müslifrühstück zu und lernen dabei viel über gesunde Ernährung.

REFERENTIN: Frau Mazaschyk, Frau Brune,
Klassenlehrerinnen der 1a und 1b

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Mazaschyk, Frau Brune
Tel. 02325 60522

Gesundes Frühstück und Bewegungsspiele auf dem Schulhof

MITTWOCH | 08:00 – 09:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 4B

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 4b stellt ein gesundes Frühstück her und testet Bewegungsspiele.

REFERENTIN: Katharina Kirchhoff, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Katharina Kirchhoff | Tel. 02325 32800

Gesundes Schulfrühstück

MITTWOCH | 08:45 – 11:00 UHR

ORT: OFFENE GANZTAGSGRUNDSCHULE JÜRGENS HOF

Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

THEMA: Kinder bis zur 4. Klasse bereiten in Gruppen in der Schulaula ein gemeinsames Frühstück zu. Angeboten werden Obstsalat, Obstspieße, Müsli, Quarkspeise, Milchshakes und lustige Brotgesichter.

Um Anmeldung unter Tel. 02323 83837 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Landfrauen der Landesvereinigung Milchwirtschaft

VERANSTALTER: Offene Ganztagsgrundschule Jürgens Hof
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Christa Brockers, Doris Krüger
Tel. 02323 83837

Übungen zur Ersten Hilfe

MITTWOCH | 08:45 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 3C

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3c lernt, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden selbst versorgt und im Notfall Hilfe anfordert.

REFERENTINNEN: Karolin Asmuth, Tanja Folta

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Asmuth | Tel. 02325 32800

Fit durch „Aktive Freizeit“

MITTWOCH | 10:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Wiese im Park | Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 3. Klassen der GGS am Eickeler Park lernen in Form eines Aktivitätsparcours verschiedene Freizeitsportarten wie Federball, Frisbee, Jogging, Fußball etc. kennen.

REFERENTINNEN: Frau Hohmann, Frau Falkenburg,
Klassenlehrerinnen der 3a und 3b

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Hohmann, Frau Falkenburg
Tel. 02325 60522

Bewegung hält gesund!

MITTWOCH | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 4. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

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

ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Gesund und lecker durch den Tag

MITTWOCH | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE AM EICKELER PARK

Reichsstraße 44 | 44651 Herne

THEMA: Die 2. Klassen der GGS am Eickeler Park bereitet in Eigeninitiative ein gesundes Frühstück zu mit Gemüse, Obst und allem, was das Müsli braucht.

REFERENTINNEN: Frau Buttler, Frau Reichelt,
Klassenlehrerinnen der 2a und 2b

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Buttler, Frau Reichelt
Tel. 02325 60522

Ein Tag voller Gesundheit

DONNERSTAG | 08:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 4C

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 4c erlebt einen Tag mit gesunden Lebensmitteln und viel Bewegung.

REFERENTIN: Carina Reichelt, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Carina Reichelt | Tel. 02325 32800

FrühstücksZeit

Alle Flottmannkinder sind bereit!

DONNERSTAG | AB 09:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE AN DER FLOTTMANNSTRASSE

Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

THEMA: Ein gemeinsames Picknick aller Schülerinnen und Schüler mit Musik und Pausenspielen ist der Abschluss der Unterrichtsreihe „Gesunde Ernährung“.

VERANSTALTER: Grundschule an der Flottmannstraße
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne | Tel. 02323 163970

Bewegung in allen Dimensionen

DONNERSTAG | 09:00 – 13:30 UHR

ORT: GYSENBERGPARK

Sodinger Straße | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Hans-Tilkowski-Schule und der Grundschule Berliner Platz.

Sport und Bewegungserfahrung auf vielfältige Weise an 15 verschiedenen Stationen.

REFERENT: Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Obst mal anders

DONNERSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE, KLASSENRAUM DER 4A

Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 4a bereitet gemeinsam einen Obstsalat und gesunde Fruchtcocktails zu.

REFERENTIN: Kristina Irle, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kristina Irle | Tel. 02325 32800

Erste Hilfe für Kinder

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 3. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

REFERENTEN: Mitglieder des DLRG Wanne-Eickel

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße Claudiusstraße 88 | 44649 Herne in Kooperation mit dem DLRG - Wanne-Eickel e. V.

ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Tag der Fitness

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Die sportlichen Kinder der Grundschule Pantrings Hof und interessierte Besucher können am Tag der Fitness ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Schnelligkeit oder ihre Rhythmusfähigkeit trainieren. Bei den Stationsangeboten ist für jeden etwas dabei!

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne.

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel, Elif Roßmannek Tel. 02323 83833

Sportliche Kinder essen gesund

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

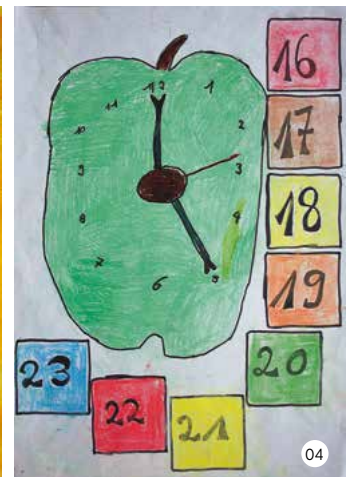
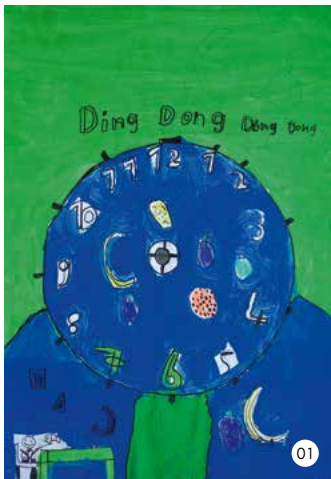
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Am Tag der Fitness stärken sich alle Kinder vor der Bewegung am gemeinsam selbst zubereiteten Gesundheits-Buffer.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne.

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel, Elif Roßmannek Tel. 02323 83833



Wettbewerbsteilnehmer

01
Sarah, Adhan, Krystina,
Yassin Hamdeoni
Klasse 7a

02
Bünyamin Korkmaz, Alexander Wenne,
Melinda
Klasse 8a

03
Farah Halil, Michelle H., Benjamin
Klasse 7a

04
Pia Schrupf, Alina Lindner,
Rümeysa Keles
Klasse 8a

05 + 06
Emschertal-Berufskolleg

Hauptsponsor:**Herner Sparkasse**

Berliner Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

AOK NordWest**Regionaldirektion****Bochum, Dortmund, Herne**

Schäferstraße 11
44623 Herne
Tel. 02323 144-0

ASB Regionalverband**Herne Gelsenkirchen e. V.**

Siepenstraße 12 a
44623 Herne
Tel. 02323 9190412

Arbeiterwohlfahrt**Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 952491

**Revierpark Gysenberg Herne
GmbH**

Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969100

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 92980-0

**Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Herne gGmbH**

Altenhöfener Straße 19
44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

entsorgung Herne

Südstraße 10
44625 Herne
Tel. 02323 162427

**Herner Gesellschaft
für Wohnungsbau mbH**

Kirchhofstraße 5
44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

Der Paritätische

Altenhöfener Straße 83
44623 Herne
Tel. 02323 910443

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18
44623 Herne
Tel. 02325 592-0

St. Elisabeth Gruppe GmbH

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02323 986-0

**Convita Apotheke
an der Akademie**

Mont-Cenis-Straße 267
44627 Herne
Tel. 02323 50595

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

Bochumer Straße 127
44625 Herne
Tel. 02323 994900

Impuls-Fitness Herne

Herforder Straße 11
44625 Herne
Tel. 02325 569719

**Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin**

Altenhöfener Str. 103
44623 Herne
Tel. 02323 9872083

Evangelische**Krankenhausgemeinschaft Herne,
Castrop-Rauxel gGmbH**

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

Curanum Seniorenstift

Am Volksgarten
Zur-Nieden-Str. 1d
44651 Herne
Tel. 02325 961601

Knappschaft**Bezirk Recklinghausen**

Westring 219
44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Deutsches Rotes Kreuz**Kreisverband Herne
und Wanne-Eickel e. V.**

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 9689500

HCR

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

Evgl. Johanneswerk

Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstr. 5-7
44652 Herne
Tel. 02325 9014

Rechtsanwälte Kill und Frech

Overhofstraße 5
44649 Herne
Tel.: 02325 58728-0

VERANSTALTER

VERANSTALTER

Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit / Abteilung
Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

DIE MITVERANSTALTER

Stadt Herne
Fachbereich Stadtgrün und Sport / Abteilung Sport
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne
Tel. 02323 16-1652

Susanne Adami
Elisabethstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 54319

annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

AOK NordWest
Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-310

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Geschäftsstelle Herne
Fachbereich Integration und Migration
Breddestraße 14 | 44623 Herne
Tel. 02323 9524-0

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Tagespflege für Senioren
Poststraße 38 | 44629 Herne
Tel. 02323 228433

Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

BKK vor Ort
Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum
Tel. 0234 479-0

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

BUND Kreisgruppe Herne
Vinckestraße 91 | 44623 Herne
Tel. 02323 911419

Canu-Touring Wanne 32/02 e. V.
Postfach 200156 | 44631 Herne
Tel. 02325 48935

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

Caritasverband Herne e. V., Sozialstation
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02325 9280-80

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
Tel. 02323 390139

convita Apotheke am EvK Eickel
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne
Tel. 02325 587086

CURANUM Seniorenstift
Am Volksgarten
Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne
Tel. 02325 961-0

Das Lernteam GbR
Bahnhofstraße 15 | 44623 Herne
Tel. 02323 1465995

Suchtberatungsstelle Diakonisches Werk Herne
Kooperation mit den Selbsthilfegruppen
unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH
im Kirchenkreis Herne
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne
Tel. 02325 971813

DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-0

DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne
Tel. 02325 969-59

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 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

VERANSTALTER | MITVERANSTALTER

Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Fachanwaltskanzlei Kill & Frech

Overhofstraße 5 | 44649 Herne
Tel. 02325 587280

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen

Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne
Tel. 02323 80031

Familienzentrum Löwenzahn

Grabenstraße 1 | 44625 Herne
Tel. 02325 910166

Fielmann AG

Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne
Tel. 02323 14768-0

Gästehaus St. Elisabeth

Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne
Tel. 02325 9126-0

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

Geschäftsstelle Herne

Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Jugendkunstschule Wanne-Eickel e. V.

Dorstener Straße 476 | 44653 Herne
Tel. 02325 51515

Kadesch gGmbH, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Hauptstraße 94 | 44651 Herne
Tel. 02325 3892

Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Kommunales Integrationszentrum

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
Tel. 02325 6589-313

KSK-Herne e. V.

Ludwig-Steil-Straße 3 | 44625 Herne
Tel. 02325 5958567

KreativZeit, Sigrid Wille

Otto-Hue-Straße 45 | 44623 Herne
Tel. 02323 9871818

Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Marseille-Kliniken AG

Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 994923

MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel e. V. c/o Joachim Fröhner

Breddestraße 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 9609906

Paracelsus-Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne
Tel. 02325 71727

Pinguin Apotheke

Bahnhofstr.7 | 44623 Herne
Tel. 02323 12090

Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung Helga Jeschonnek

Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne
Tel. 02323 9872083

ReVital e. V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410

Rosa Strippe e. V.

Kortumstraße 143 | 44787 Bochum
Tel. 0234 19446

Seniorenzentrum St. Georg

Wörthstraße 11 -17 | 44629 Herne
Tel. 02323 203-1

SJD-Die Falken Unterbezirk Herne

Dorstener Str. 260 | 44625 Herne
Tel. 02325/ 47166

VERANSTALTER

Sportverein GEA-Happel e. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne
Tel. 0173-3085802

St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

St. Elisabeth-Stift

Sodinger Straße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 175-0

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

Marienstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-0

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Familienhebammen

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3436

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

Oskarstraße 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 146028-5/-6

Team Eickel

Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Städtisches Spielezentrum

Jean-Vogel-Str. 17 | 44625 Herne
Tel. 02323 460418

Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-2803

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 53693

Städtische Seniorenberatungsstelle und Pflegestützpunkt der Stadt Herne

Hauptstraße 360 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3081

Tango Argentino Herne e. V.

Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne
Tel. 02323 18454

TTC Westfalia Herne 1992 e. V. c/o Stefan Bartnik

Kaiserstr. 23a | 44629 Herne
Tel. 02323 23726

Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V.

Castroper Straße 184 | 44627 Herne
Tel. 02323 33244

Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. 02323 44746

Wohnungsverein Herne eG

Bochumer Str. 35 | 44623 Herne
Tel. 02323 99491-0

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Grupp - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2020

KITAS

Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne
Tel. 02323 490645

Ev. KiTa Mobile

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne
Tel. 02325 60225

Ev. KiTa und Familienzentrum Scharpwinkelring

Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne
Tel. 02325 5455

Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne
Tel. 02325 77969

KiTa Cranger Arche

Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne
Tel. 02325 75201

KiTa Regenbogenland der Lebenshilfe Wanne-Eickel GmbH

Ev. Familienzentrum Wanner Dreieck
Friedrich Brockhoff Str.23 | 44649 Herne
Tel. 02325 977030

KiTa Wilde Wiese

**TKL Tageseinrichtungen für Kinder der Lebenshilfe
Wanne-Eickel GmbH**

Jürgen-von-Manger-Straße 6-10 | 44627 Herne
Tel. 02323 961204

Städt. KiTa Königstraße Familienzentrum Eickel

Königstraße 43 | 44651 Herne
Tel. 02325 34312

Städt. KiTa Lackmanns Hof

Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne
Tel. 02323 230465

Städt. KiTa Pantringshof

Pantringshof 4a | 44628 Herne
Tel. 02323 83834

Städt. KiTa „Rappelkiste“

Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne
Tel. 02323 620238

Städt. KiTa „Zauberland“

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3630

Städt. Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 446291 Herne
Tel. 02323 230208

Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne
Tel. 02323 46559

Südschule

Plutostraße 115 | 44651 Herne
Tel. 02325 32800

SCHULEN

Emschertal Berufskolleg

Steinstraße 17 | 44651 Herne
Tel. 02323 16-3262

Gemeinschaftsgrundschule Horstschule

Richardstraße 6 | 44625 Herne
Tel. 02325 41607

Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2 | 44623 Herne
Tel. 02323 52661

Grundschule an der Flottmannstraße

Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne
Tel. 02323 163970

Grundschule Pantrings Hof

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

Gustav-Adolf-Schule

Hauptschule in Ganztagsform

Edmund-Weber-Str. 127 | 44651 Herne
Tel. 02325 33547

Hans-Tilkowski-Schule

Neustraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 58114

Offene Ganztagsgrundschule Jürgens Hof

Jürgens Hof 61 | 44628 Herne
Tel. 02323 83837

Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler Park

Reichsstraße 44 | 44651 Herne
Tel. 02325 60522

Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 791092

JUGENDZENTREN

Jugendzentrum „Der Heisterkamp“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Alkoholiker - AA

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Gruppe Herne | Wanne-Eickel

Elterninitiative AD(H)S

Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

Guttempler Selbsthilfegruppe „Burg Eickel“

Hepatitis-Selbsthilfe Herne/Bochum

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Wanne-Eickel

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne

IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

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

Redaktion: Ulrike Kaßler

Redaktionsleitung: Dr. phil. Katrin Linthorst
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 4570
www.gesundheit-in-herne.de
katrin.linthorst@herne.de

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

Auflage: 6.000 Exemplare

AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
für 19,50 €
statt regulär 32.-!

LAGO

Die Therme.

Wellness für mich.



Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche
mit Saunalandschaft, Solewelt,
Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos: 023 23 969 200 www.gysenberg.de

**„Ich will keine Fernbeziehung.
Auch nicht mit meiner
Krankenkasse.“**

1.380 AOK-Kundencenter und 54.000 Mitarbeiter deutschlandweit. Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK.

Gesundheit in besten Händen.

www.zur-aok.de