Mobiler Gesundheitskiosk in der kommenden Woche dreimal in Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.
Frau Mercan Karadag
Donnerstag 11.09.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen – 14:00 – 16:00 Uhr (mit Termin)

Frau Jana Krethen
Dienstag 09.09.25
Multikulturelles Forum e.V. – Buchfinkentstr. 8 – 59192 Bergkamen 09:30 – 11:00 Uhr (Offen)
Freitag, 12.09.2025
OGS Gerhart Hauptmann Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192 Bergkamen 09:30 – 11:30 Uhr (Offen)

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk in „Treff International“: Eine Anlaufstelle für alle

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.
Frau Mercan Karadag
Donnerstag 04.09.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es

unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Noch freie Plätze: Yoga & Pilates am Vormittag in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) ab dem 10.September 2025 einen neuen Kurs „Yoga & Pilates am Vormittag“ an. Der Kurs läuft bis zum 3. Dezember 2025 und findet an 11x Terminen jeweils mittwochs statt.

Die Kombination aus Yoga und Pilates stärkt den Körper, fördert Beweglichkeit und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Die Kursgebühr beträgt 41,- Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Mobiler Gesundheitskiosk am 21.08.25 im Treff International: Eine Anlaufstelle für alle

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.

Frau Mercan Karadag
Donnerstag, 21.08.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 13:00 – 14:00 Uhr (mit Termin)

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk am Donnerstag im Treff International

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.

Frau Mercan Karadag
Donnerstag 14.08.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk in der kommenden Woche drei Mal in Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.
Frau Mercan Karadag
Donnerstag 17.07.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr

Frau Jana Krethen
Donnerstag 17.07.25
Multikulturelles Forum e.V. – Buchfinkenstr. 8 – 59192 Bergkamen: 09:30 – 11:00 Uhr
Donnerstag 17.07.25
Räumlichkeiten ChanGe! Projekt Bergkamen – Präsidentenstr. 42 – 59192 Bergkamen: 10:30 – 12:30 Uhr

Herr Jacques Tagne Mambou
Mittwoch 16.07.25
Vortrag Hitze & Alter – Allee Café – Winschotenerstr. 2-4 – 58730 Fröndenberg/Ruhr: 15:00 Uhr

Donnerstag 17.07.25
Integrationstreffpunkt Bahnhofstr. 222 – 59199 Bönen: 15:00 – 16:30 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk". PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk in der OGS der Gerhart-Hauptmann-Grundschule

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks".

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung".

Frau Jana Krethen:

Freitag 11.07.2025:
OGS Gerhart-Hauptmann-Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192 Bergkamen: 09:00 – 11:30 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Klasse 8c der Willy-Brandt-Gesamtschule gewinnt beim Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“

Klasse 8c der Willy-Brandt-Gesamtschule.

Mit viel Engagement, Teamarbeit und kreativen Ideen überzeugte die Klasse 8c der Willy-Brandt-Gesamtschule beim bundesweiten Wettbewerb „Be Smart – Don’t Start“. Für ihren Beitrag im Kreativteil erhielt die Klasse ein Preisgeld von 400 Euro.

Unter dem Motto „Klasse 8c – Be Smart – Don’t Start“ setzten sich die Schülerinnen und Schüler über mehrere Wochen intensiv mit dem Thema Nichtrauchen auseinander. Unterstützt von ihren Klassenlehrkräften Herrn Kavak, Frau Sarac, Frau Thielemeier und Schulsozialpädagogin Frau Knafla entstanden vielfältige Beiträge, die nicht nur informierten, sondern auch zum Nachdenken anregten.

Während des Projekts führten die Schülerinnen und Schüler vielseitige Aktivitäten durch: So fand z. B. mit Hilfe der Schadstoffzigarette in Kooperation mit der Fachstelle für

Suchtvorbeugung Hamm, ein interaktiver Workshop-Tag durch die Schulsozialpädagogin Frau Knafla statt. Des Weiteren wurden kreative digitale Plakate erstellt, die folgend in einer Ausstellung in der Schule ausgestellt wurden. Dabei beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler mit Themen wie den Inhaltsstoffen in Zigaretten und E-Zigaretten, den Suchtmechanismen sowie den gesundheitlichen und sozialen Folgen des Tabak- oder Nikotinkonsums.

Besonderen Wert legten die Jugendlichen auf die Entwicklung von Argumenten für das Nichtrauchen und auf die Vorstellung sinnvoller Freizeitaktivitäten als Alternative zur Zigarette. Ergänzt wurde das Projekt durch eine digitale Dokumentation auf einer Taskcards Plattform sowie ein interaktives Kahoot-Quiz zur spielerischen Wissensvermittlung.

Als Willy-Brandt-Gesamtschule beglückwünschen wir die Klasse 8c und sind stolz auf unsere engagierten Schülerinnen und Schüler. Die erfolgreiche Teilnahme am Wettbewerb unterstreicht, wie wirkungsvoll kreative Präventionsarbeit sein kann. Besonders dann, wenn Schule als Gemeinschaft funktioniert und Jugendliche aktiv in die Themen einbezogen werden, die sie direkt betreffen.

Mobiler Gesundheitskiosk in der nächsten Woche zwei Mal in Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.

Frau Mercan Karadag
Donnerstag 12.06.25:
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr (Mit Termin)

Frau Jana Krethen
Freitag 13.06.25
OGS Gerhart-Hauptmann-Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192 Bergkamen: 09:00 – 11:30 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.
Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Noch freie Plätze für den

VHS-Kurs „Singen ist gesund“ in der Volkshochschule Bergkamen

Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist nachweislich gut für Körper und Seele. Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Musikbegeisterten und Neugierigen am 14. Juni 2025 von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr, zum besonderen Kurs „Singen ist gesund“ ein.

In diesem kompakten Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie sich gemeinsames Singen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Studien belegen, dass beim Singen Glückhormone ausgeschüttet werden, sich die Atmung vertieft und das Immunsystem gestärkt wird. Dabei kommt es nicht auf Perfektion oder musikalische Vorkenntnisse an – im Vordergrund stehen Freude, Entspannung und ein wertschätzendes Miteinander.

Neben praktischen Singeinheiten gibt es Atem- und Stimmübungen, kleine Körperübungen zur Lockerung und interessante Einblicke in die Wirkung von Musik auf den Menschen.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „chronische Erschöpfung

Viele Menschen fühlen sich dauerhaft müde, energielos und antriebslos – ohne klare medizinische Ursache. Die sogenannte chronische Erschöpfung ist ein Zustand, der das Leben stark einschränken kann. Die Volkshochschule Bergkamen greift dieses aktuelle Thema in einem Kurs „chronische Erschöpfung“ auf, der am Freitag, den 13.06.2025 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr online stattfindet.

Im Kurs „Chronische Erschöpfung“ erhalten die Teilnehmer fundiertes Wissen über die möglichen Hintergründe, Auswirkungen und praktischen Bewältigungsstrategien dieses oft unterschätzen Leidens. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt großen Wert auf Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und alltagstaugliche Methoden zur Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit.

Die Kursgebühr beträgt 12 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.