Gesundheitslotsen des Kreises Unna kommen am 23. März zur Stadtbibliothek

Am Samstag, 23. März, bieten die Gesundheitslotsen des Kreises Unna Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou Beratungen zu den familienorientierten Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Bergkamen an. Der Mobile Gesundheitskiosk lädt Interessierte herzlich ein, am Stadtmarkt 1 in Bergkamen, an diesem Tag zu Besuch zu kommen und sich beraten zu lassen.

Vor Ort können Interessierte sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou 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.“

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.

Die eigenen Kompetenzen stärken
Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.
Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und

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

Mobiler Gesundheitskiosk im Pestalozzihaus: 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 Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou 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.“

Jana Krethen kommt am Freitag 15. März 2024 (Beratung mit Termin) zum Pestalozzihaus Bergkamen – Pestalozzistraße 6 – 59192 Bergkamen: 9 – 10:30 Uhr.

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.

Die eigenen Kompetenzen stärken
Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Jana

Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk". PK | PKU

Mobilen Gesundheitskiosk am 8. März in der Offenen Ganztagsgrundschule 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 Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou 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."

Freitag 8. März 2024 (Mit Termin): OGS Gerhart-Hauptmann-

Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192 Bergkamen: 9 – 11:30 Uhr

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.

Die eigenen Kompetenzen stärken
Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Unsere heimischen Wildkräuter: Vortrag in der Ökologiestation

Wilde Pflanzen am Wegesrand hat schon jeder gesehen. Doch wie heißen sie, wie erkennt man sie und was kann man mit ihnen anfangen? Welche Inhaltsstoffe haben sie und wie lassen sich die Giftpflanzen unterscheiden? All diese Fragen thematisiert Claudia Backenecker am Dienstag, 12.03., in ihrem Vortrag in

der Ökologiestation in Bergkamen Heil, und erzählt die Geschichte der Wildkräuter von unseren Ahnen bis heute. Abgerundet wird dieser Vortrag über die Kräuterwelt, der um 19.00 beginnt, mit Tipps zum Sammeln, Lagern und Verarbeiten sowie leckeren Rezepten. Die Kosten betragen 5,00 Euro je Teilnehmenden. Eine Anmeldung ist unter 02389-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen bis zum 05.03. notwendig.

Mobile Gesundheitslotsen des Kreises Unna am Samstag zu Gast in der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek Bergkamen freut sich, dass sich am kommenden Samstag, 24. Februar, die mobilen Gesundheitslotsen des Kreises Unna während der Öffnungszeiten von 10 bis 12.30 Uhr in der Stadtbibliothek alle Interessierten vorstellen.

Die Gesundheitslotsen präsentieren sich und ihr Angebot im Eingangsbereich der Stadtbibliothek. Gerne beantworten sie Fragen und geben umfangreiches Informations-material mit.

Der **Mobile Gesundheitskiosk** ist ein bürgernahes, niederschwelliges und unbürokratisches Beratungsangebot, rund um das Thema Gesundheit. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die Fragen zu ihrer Gesundheit haben und Hilfestellung in unserem Gesundheitssystem benötigen. Dies können z.B. Fragen sein, wie „Was mache ich mit einer Verordnung vom Arzt“? „An welche FachärztInnen muss ich mich mit meiner Diagnose wenden“? oder „Wie kann ich meine Gesundheit bestmöglich erhalten“? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Mobilen Gesundheitskiosks

nennen sich Gesundheitslotsen. Sie unterstützen Sie in Ihrer individuellen Situation. Bürgerinnen und Bürger, die das Beratungsangebot in Anspruch nehmen, bekommen eine feste Ansprechperson. Diese wird Sie verbindlich im Beratungsprozess begleiten. So entsteht eine vertrauensvolle und persönliche Bindung. Es werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Ziel ist es außerdem, die Bürgerinnen und Bürger zu motivieren, vorhandene Versorgungs- und Präventionsangebote für sich in Anspruch zu nehmen. Hierzu kann zum Beispiel an andere Therapeuten und Beratungsstellen vermittelt werden. In regelmäßigen Abständen finden offene Sprechstunden statt, die im Kreis Unna in den einzelnen Kommunen angeboten werden. Die Termine dazu werden wöchentlich auf der Homepage des Kreises Unna https://www.kreis-unna.de/Gesellschaft/Gesundheit/Gesundheitsdienst/ unter ‚Mobiler Gesundheitskiosk' veröffentlicht. Das Personal des mobilen Gesundheitskiosk spricht englisch und französisch. Ergänzend dazu, besteht die Möglichkeit ein Übersetzungsgerät mit in die Beratung zu nehmen. Die Beratungen können mit und ohne Termin in den offenen Sprechstunden, sowie telefonisch erfolgen. Auf Wunsch auch anonym. Grundsätzlich unterliegen alle Beratungsinhalte der gesetzlichen Schweigepflicht. Im Verlauf des Beratungsprozesses können jederzeit Folgetermine vereinbart werden.

Das Beratungsangebot ist für alle Aufsuchenden kostenlos.

Unter folgenden Telefonnummern können Sie die GesundheitslotsInnen von montags bis freitags zwischen 08:00 – 16:30 Uhr erreichen.

Herr Jacques Tagne Mambou 02303 – 27 – 3553

Mobiler Gesundheitskiosk kommt zur Gerhart-Hauptmann-Schule und zur Stadtbibliothek

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 Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou 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 kommt am Freitag, 23. Februar, zur OGGS der Gerhart-Hauptmann Schule. Mit Jacques Tagne Mambou besucht sie am Samstag, 24. Februar, den Familientag der Stadtbibliothek Bergkamen. Sie werden dort Beratungen an bieten,

Interessierte können zu den 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.

Die eigenen Kompetenzen stärken

Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im

Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Windpocken-Fälle im Kreis Unna angestiegen: Impfung für Kinder empfohlen



Windpocken-Fälle sind im Kreis Unna im vergangenen Jahr wieder

angestiegen. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Windpocken-Fälle sind im Kreis Unna im vergangenen Jahr nach Angaben der AOK wieder angestiegen. Das teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. So wurden 2023 insgesamt 64 Infektionsfälle gemeldet, im Jahr 2022 waren es 55 und in 2021 insgesamt 23 Fälle. Vor der Pandemie in 2019 wurden 51 Windpocken-Fälle registriert. „Die Corona-Pandemie hat das Infektionsgeschehen stark beeinflusst. Die Fallzahlen gingen aufgrund der Maßnahmen wie Lockdown, Schul- und KiTa-Schließungen sowie strenger Hygieneregeln rasant zurück. Mit der Normalisierung des gesellschaftlichen Lebens und dem Wegfall der Maßnahmen hat sich die Situation dann wieder verändert mit der Folge steigender Fallzahlen, denn Auslöser für Windpocken ist das sogenannte Varizellen-Zoster-Virus, das durch Tröpfcheninfektion über die Luft übertragen wird“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Windpocken (Varizellen) gehören zu den häufigsten Kinderkrankheiten und sind äußerst ansteckend. „Daher raten wir dazu, insbesondere Kinder gegen Windpocken impfen zu lassen. Die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am RKI empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen selbstverständlich für ihre Versicherten bezahlt“, so Kock. Für die Grundimmunisierung im Kleinkindalter empfiehlt die STIKO zwei Impfstoffdosen im Alter von elf und 15 Monaten. Dabei sollte ein Mindestabstand von vier Wochen eingehalten werden. „Die Entscheidung, ob Eltern ihr Kind impfen lassen, kann ihnen niemand abnehmen. Es ist jedoch wichtig, dass sich Eltern mit diesem Thema auseinandersetzen, um gestärkt im Sinne ihres Kindes zu handeln“, so Kock. Eine Impfung kann nachgeholt werden, wenn sie nicht im empfohlenen Alter erfolgte.

Die Ansteckungsgefahr beginnt einen Tag, bevor der Hautausschlag auftritt, und endet, wenn die Bläschen

austrocknen. Erst zehn Tage bis drei Wochen nach der Ansteckung äußert sich die Infektion in Form von Kopf-, Rücken- oder Gliederschmerzen und Fieber. Ein bis zwei Tage später treten linsengroße rote Flecken auf der Haut auf, die sich zunächst in stark juckende Knötchen, anschließend in Bläschen verwandeln. Die Bläschen sind mit einer wässrigen Flüssigkeit gefüllt, die in hohem Maße ansteckend ist. Innerhalb von ein bis zwei Wochen verkrusten sie und fallen ab.

Trotz des extremen Juckreizes sollten Windpocken nicht aufgekratzt werden. Dies kann nicht nur Narben hinterlassen. Durch das Kratzen können sich die Bläschen auch entzünden und es kann zu schweren Hautinfektionen kommen. Vom Arzt verordnete Salben oder Lotionen lindern den Juckreiz. Wie bei allen Virusinfektionen hilft Bettruhe bei der Genesung. Die Windpocken-Erreger verbleiben, wie alle Herpesviren, nach einer durchgemachten Windpockeninfektion im Körper. Sie ruhen sozusagen und können unter besonderen Umständen reaktiviert werden. Dann verursachen sie die sogenannte Gürtelrose (Zoster).

Einen Überblick über alle wichtigen Fakten zum Impfschutz und eine Hilfestellung bei der Entscheidung „Impfen ja oder nein“ sind abrufbar im Internet unter aok.de/nw Rubrik Leistungen & Services > Leistungen von A bis Z.

Vogelgrippe bei Wildvögeln: Zwei Fälle im Kreis

Unnanachgewiesen

Bei zwei Wildvögeln, einer Gans und einem Schwan, die am Holzwickeder Stausee Hengsen tot aufgefunden worden sind, ist im Rahmen des Wildvogelmonitorings die Vogelgrippe nachgewiesen worden. Die Ergebnisse sind am 6. Februar bei der Veterinärbehörde eingegangen. Besondere Maßnahmen sind nicht erforderlich – Geflügelhalter im Kreis sollen weiter vorsichtig sein.

„In Deutschland ist bisher ist kein Fall von aviärer Influenza bei Menschen bekannt geworden. Bisherige Erfahrungen mit Aviärer Influenza (H5N1) haben gezeigt, dass für die breite Bevölkerung nur ein sehr geringes Risiko besteht“, so Dr. Anja Dirksen, Leiterin Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung. „Mit den Geflügelhaltern im Kreis sind wir im Kontakt. Sie waren schon vor dem Fund verpflichtet, besonders auf Biosicherheit zu achten, damit keine Erreger in die Ställe gelangen.“ Eine Stallpflicht ist vorerst nicht ausgesprochen worden.

Wachsam bleiben
Außerdem bittet die Amtstierärztin Geflügelhalter, Ornithologen sowie alle Bürgerinnen und Bürger um Wachsamkeit. „Gehäufte Funde toter Wildvögel, insbesondere Wasser- und Greifvögel, sollten dem zuständigen Ordnungsamt unter Angabe des genauen Fundortes gemeldet werden“, so Dr. Dirksen. „Bürger sollten kranke oder verendete Vögel sowie Wildtiere generell nicht anfassen.“ Bislang ist der Kreis Unna aber von hohen Verlusten im Wildvogelbestand verschont geblieben.

Der Fachbereich Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung erinnert zudem daran, dass alle Geflügelhaltungen gemeldet werden müssen – und zwar unabhängig von der Anzahl der gehaltenen Tiere. Neben Schweinen, Rindern, Pferden, Ziegen und Schafen ist auch die Haltung von Geflügel beim zuständigen Veterinäramt und der Tierseuchenkasse der

Landwirtschaftskammer NRW anzuzeigen. Konkret betrifft das Hühner, Puten, Enten, Gänse, aber auch Tauben und alles sonstige Geflügel.

Sollten Geflügelhaltungen bislang nicht bei der Tierseuchenkasse Nordrhein-Westfalen registriert worden sein, muss dies schnellstens nachgeholt werden – ab dem ersten Tier in der Haltung. Eine Neuanmeldung ist unter https://nw.agrodata.de/newreg-nw möglich.

Das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz hat auf seiner Internetseite nützliche Informationen zum Thema Geflügelpest zusammengestellt. Unter www.lanuv.nrw.de/verbraucherschutz/tiergesundheit/tierseuchenbekaempfung/tierseuchen/gefluegelpest sind auch zwei Merkblätter für Halterinnen und Halter zu finden. PK | PKU

Präventionsarbeit am Bergkamener Gymnasium – „Jugend gegen Aids“



Das Foto zeigt Maximilian Reiß, Lara Timmermann und Maximilian Böhme als Leiter:innen des Workshops „Jugend gegen Aids“ und Schüler:innen der 8c. Bildrecht: V. Pau

Auch in diesem Jahr fand am Gymnasium Bergkamen wieder der bereits 2020 initiierte Workshop „Jugend gegen Aids“ für den Jahrgang 8 statt. Durchgeführt wurde er am Mittwoch, dem 17.01.24 von den AG-Mitgliedern des SGB-Schulsanitätsdienstes. Das Angebot leistest einen großen Beitrag zur Gesundheitsförderung, indem Jugendliche im Rahmen der Sexualerziehung über Themen zu „HIV“, „STI“ (sexuell übertragbare Infektionen) und zur „sexuellen Identität“ aufklären.

Der Mehrwert der Workshops liegt darin, dass eigens für dieses Projekt ausgebildete Schüler:innen des SGB-Schulsanitätsdienstes (Peers) den Tag gestalten und somit adressanten-gerecht über die Themen informieren. Die

Schüler:innen können sich somit in einem geschützten Raum untereinander ohne Hemmungen und Scham über die Inhalte austauschen. So wird im Rahmen von Aufklärung und Prävention ein Bewusstsein für sexuelle Gesundheit geschaffen. Die jeweils vierstündigen Workshops wurden im Vorfeld von den verantwortlichen Lehrkräften der AG, Viktoria Paul und Marius Breer, gemeinsam mit den ausgebildeten AG-Teilnehmer:innen geplant und organisiert. „Auch in diesem Jahr war das Feedback zu den Workshops wieder sehr positiv“, berichtet Viktoria Paul.

Geleitet wurden die Workshops von den aktuellen sowie ehemaligen Mitgliedern des Schulsanitätsdienstes: Nick Friese, Lara Timmermann, Maximilian Reiß, Hannah Faerber, Lilly Gunia und Maximilian Böhme aus der Oberstufe des SGBs

---

Die Brennnessel – eine verkannte Pflanze: Vortrag in der Ökologiestation

Die Brennnessel wird im allgemeinen mehr gefürchtet, gar gehasst, als geliebt. Aber warum? Sie kann für zahlreiche Zwecke genutzt werden, sei es als Lebensmittel, zur Bakterienreduzierung, als Heilkraut oder in gärtnerischer Verwendung.

Am Mittwoch, den 14. Februar beleuchtet die Kräuterexpertin Claudia Backenecker in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die liebenswerte Seite dieses „brennenden“ Gewächses und nennt Gründe, diese Pflanze im Garten stehen zu lassen. Geschmacksproben und Rezepte runden den zweistündigen Abend ab, der um 19.00 Uhr beginnt und 5,00 Euro je Teilnehmer

kostet, zusätzlich 2,00 Euro Lebensmittelumlage.

Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen notwendig.

Freie Plätze in Gesundheitskursen der VHS Bergkamen

Es gibt noch freie Plätze in Gesundheitskursen der Volkshochschule Bergkamen:

Dagmar Lehmkuhl, Ernährungsberaterin und Vitamin-D Beraterin hält am 01.02.2024, 18.00 Uhr, einen online Vortrag zum Thema „Die Kraft des Sonnen-Vitamins D- Warum 1000I.E. Vitamin täglich nicht ausreichen könnten“. Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits vor Risiken des Sonnenlichts gewarnt und sind aufgerufen, uns zu schützen, und andererseits werden wir vor den Gesundheitsrisiken des Vitamin D Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Verunsicherung und Verwirrung in der Bevölkerung.

Frau Lehmkuhl informiert in ihrem Vortrag umfassend über Risiken und Lösungen zu dieser Problematik. Am 15.02.2024 referiert Frau Lehmkuhl online zum Thema „Den Körper selbst entgiften“.

Im nächsten Kurs der VHS Bergkamen geht es eher dynamisch zu. Pound Fitness- „The Rockout Workout“®, das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-,

Konditions- und Krafttraining zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. Gute Laune ist garantiert. Der Kurs beginnt am 02.02.2024 um 19.45 Uhr. Geleitet wird der Kurs von der gelernten Pound Trainerin Veronica Sternal.

Zwei weitere Vorträge, geleitet von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Yvonne Hartman, beschäftigen sich mit den Themen „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ und „Heilfasten“.

Der Vortrag „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ am 06.02.2024, 18.00 Uhr, in der VHS richtet sich an Personen, die erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchten. Frau Hartman gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten eine große Veränderung herbeiführen kann.

Der Vortrag „Heilfasten“ wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte. Der Vortrag findet am 19.02.2024, 18.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter https://vhs.bergkamen.de entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.