

Bettina am Orde neue Aufsichtsratsvorsitzende des Klinikums Westfalen

Bettina am Orde ist ab sofort neue Vorsitzende des Aufsichtsrates des Klinikums Westfalen mit seinen vier Krankenhaustandorten Knappschaftskrankenhaus Dortmund, Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund, Hellmig-Krankenhaus Kamen und Klinik am Park Lünen. Sie folgt in dieser Funktion auf Dr. Georg Greve, der nach 17 Jahren an der Spitze der Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See in den wohlverdienten Ruhestand gewechselt ist.



(v.l.) Michael Kleinschmidt (Geschäftsführer), Hermann Hupe (Stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender), die neue Aufsichtsratsvorsitzende Bettina am Orde, Michael Haustein (Stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender) und Andreas Schlüter

Bettina am Orde wurde 1962 geboren und studierte an der Ruhr-Universität Bochum Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt Sozialpolitik. Ihre berufliche Laufbahn begann sie 1987 als Referentin für Grundsatzfragen in der Stabsstelle „Verbandspolitische Planung“ des AOK-Bundesverbandes in Bonn. 1991 wechselte sie als Referatsleiterin „Gesundheitspolitik und Krankenversicherung“ in die Abteilung Sozialpolitik des DGB-Bundesvorstands in Düsseldorf. Seit Mai 1999 war Bettina am Orde Referentin für Grundsatzfragen beim IKK-Bundesverband in Bergisch-Gladbach, bevor sie 2004 die Leitung des Bereichs „Gesetzliche Krankenversicherung und Vertragsarztrecht“ im nordrhein-westfälischen Gesundheitsministerium übernahm.

2012 wurde sie als erste Frau in der gut 750-jährigen Geschichte der Knappschaft in das dreiköpfige Direktorium der

Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS) gewählt, vor wenigen Wochen übernahm sie das Amt der 1. Direktorin der traditionsreichen Sozialversicherung.

Auch in dieser Funktion folgte sie Dr. Georg Greve nach. Der nun ausgeschiedene Aufsichtsratsvorsitzende des Klinikums Westfalen gilt als einer der profiliertesten und anerkanntesten Manager der deutschen Sozialversicherung überhaupt. Er kam als promovierter Mathematiker und studierter Betriebswirt 1986 zur Bundesknappschaft nach Bochum. 1997 wurde er dort Direktor und ein Jahr später Erster Direktor. Untrennbar mit der Amtszeit von Dr. Georg Greve verbunden ist die Entwicklung der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See zu einem modernen Dienstleistungsunternehmen, das offen für alle Versicherten ist, sowie der Ausbau der Knappschaftskrankenhäuser zu einer der größten öffentlich-rechtlichen Krankenhausketten in Deutschland.

Dr. Georg Greve begleitete zudem die Entwicklung des Klinikums Westfalen von seiner Entstehung mit zunächst zwei Standorten in Dortmund und Lünen zum starken regionalen Gesundheitsversorger mit vier Standorten. Das Engagement des Klinikums Westfalen für die medizinische Grundversorgung für die Menschen in der Region wie für spezialisierte medizinische Angebote auf höchstem Niveau will auch Bettina am Orde als neue Aufsichtsratsvorsitzende unterstützen.

**Kreis rät zum Welt-Aids-Tag:
Sensibel bleiben und**

Schutzmaßnahmen beachten

Trotz intensiver Aufklärung seit den 1980-er Jahren: Die Zahl der HIV-Neuinfektionen steigt leicht an. Und: „Im Vergleich zum Vorjahr haben sich auch wieder mehr heterosexuelle Menschen angesteckt“, berichtet Dr. Bernhard Jungnitz, Amtsarzt des Kreises Unna, mit Blick auf die aktuelle vom Robert-Koch-Institut (RKI) veröffentlichte Statistik.

☒ Das RKI schätzt die Zahl der 2014 in Deutschland erworbenen Neuinfektionen auf 3.200. Das sind 200 mehr als im Jahr 2009. Deshalb rät das Gesundheitsamt des Kreises Unna nicht nur zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember: Sensibel bleiben – Schutzmaßnahmen beachten – Therapiemöglichkeiten nutzen!

Die Beratung beim Kreis-Gesundheitsamt ist anonym, vertraulich und kostenlos. Sie richtet sich an alle, die nach einer Risikosituation unsicher sind, ob sie sich mit HIV oder anderen Erregern sexuell übertragbarer Krankheiten infiziert haben. Im persönlichen Gespräch wird geklärt, ob tatsächlich ein Infektionsrisiko vorhanden und ein Test sinnvoll ist. Sinnvoll kann der HIV-Test auch zur Abklärung von Krankheitszeichen, beim Wunsch nach ungeschütztem Sex in der Partnerschaft und bei Kinderwunsch sein.

„Das persönliche Gespräch ist sehr wichtig“, erläutert Amtsarzt Dr. Jungnitz. „Die Ratsuchenden müssen zum Beispiel wissen, dass eine HIV-Infektion nur dann ausgeschlossen werden kann, wenn zwischen dem Risikokontakt und dem Test mindestens sechs Wochen vergangen sind und dazwischen auch kein erneutes Risiko eingegangen wurde.“

Die Beratung zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist ebenfalls Teil des Angebots. „Manche denken nach einem negativen Testergebnis, sie seien gegen HIV immun“, sagt Dr. Jungnitz. „In der Beratung können solche Missverständnisse aufgelöst und geeignete

Schutzstrategien besprochen werden.“

Beratungen und HIV-Tests sind im Kreis-Gesundheitsamt an der Platanenallee 16 in Unna jeden Mittwoch von 15 bis 16.30 Uhr möglich. In der Nebenstelle im Kreishaus Lünen, Viktoriastraße 5, findet die Beratung nach telefonischer Vereinbarung unter 0 23 06 / 100-520 montags von 12 bis 12.30 Uhr statt.

Emschergenossenschaft und Lippeverband gewinnen Gesundheitspreis

Die beiden Wasserwirtschaftsverbände Emschergenossenschaft und Lippeverband, die auch in Kamen und Bergkamen für die Abwasserentsorgung zuständig sind, sind in Bonn mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet worden.



Auf dem Foto sind zu sehen (v.l.n.r.): Markus Hoehner (CEO EUPD Research), Raimund Echterhoff, Birgit Teschner und Bernd Schwarz (alle drei von Emschergenossenschaft und Lippeverband).

Bei dieser renommierten Auszeichnung handelt es sich um eine gemeinsame Initiative von EuPD Research Sustainable Management, Handelsblatt, TÜV SÜD Akademie und der ias-Gruppe unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums. 380 Unternehmen aus ganz Deutschland hatten sich in diesem Jahr beworben. Emschergenossenschaft und Lippeverband konnten sich mit ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kategorie „Energie und Wasserwirtschaft“ durchsetzen – wie

bereits im Vorjahr.

Der Corporate Health Award will die Vorbildfunktion guten betrieblichen Gesundheitsmanagements durch das Verleihen von Preisen und Gütesiegeln in besonderem Maße hervorheben. Verliehen werden sie an Unternehmen, die sich nachweislich überdurchschnittlich für die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren, eine vorausschauende, nachhaltige Personalstrategie verfolgen und dies im Rahmen des Corporate Health Audits in entsprechender Form dokumentieren. Im Rahmen der Qualitätssicherung wurden ein mehrstufiges Verfahren sowie eine individuelle Punktesystematik entwickelt. Das Ergebnis von Emschergenossenschaft und Lippeverband ist seit 2010 überdurchschnittlich gut!

„Die Auszeichnung bestätigt das Niveau, das wir bei der Umsetzung unserer Idee vom „gesunden Menschen im gesunden Unternehmen“ erreicht haben. Er ist eine herausragende Belohnung für die Menschen, die sich bei uns dem Thema Gesundheit verschrieben haben und mit Leidenschaft täglich ihren Verantwortungsbereich gesünder und damit leistungsfähiger gestalten“, sagt Raimund Echterhoff, Personalvorstand bei Emschergenossenschaft und Lippeverband.

Gesundheit am Arbeitsplatz wird bei den beiden in der Emscher-Lippe-Region beheimateten Wasserverbänden Emschergenossenschaft und Lippeverband besonders groß geschrieben. Das Arbeits- und Gesundheitsschutzmanagement zählt zu den erklärten Zielen der Verbände und ist ein wichtiger Bestandteil des internen Managementsystems. Vorstand und Personalrat von Emschergenossenschaft und Lippeverband stimmen überein, dass die Förderung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes unverzichtbarer Bestandteil einer modernen Personalpolitik sind und einer besonderen Beachtung und Unterstützung bedürfen.

Es gibt bei Emschergenossenschaft und Lippeverband eine

Vielzahl von konkreten Dienstvereinbarungen und detaillierten Verfahrensanweisungen, die direkt oder indirekt Einfluss nehmen auf arbeitsschutzrechtliche und gesundheitsrelevante Aspekte des Arbeitsalltags. Zu nennen sind unter anderem die Verfahrensanweisungen „Arbeits- und Gesundheitsschutz verbessern“ sowie die Dienstvereinbarungen „Betriebliche Hilfe bei Suchtmittelmissbrauch“ oder „Integration von Menschen mit Behinderung“.

Zu den vorgeschriebenen Angeboten, die bei Emschergenossenschaft und Lippeverband umgesetzt werden, gehören die arbeitsmedizinische Vorsorge sowie sicherheitstechnische Begehungen und entsprechende Beratungen durch die BAD-Zentren Duisburg, Essen und Dortmund und das Gesundheitsteam in Hamm (BAD = Betriebsärztlicher Dienst).

Umfangreiches Angebot an freiwilligen Leistungen

Als freiwillige soziale Leistungen der beiden Verbände sind zu werten: ein umfangreiches Präventionsprogramm mit Gesundheitsangeboten aus verschiedenen Präventionsfeldern für Beschäftigte, vielfältige Angebote des Arbeitsbereichs „Arbeitsschutzmanagement“ wie etwa Sonderuntersuchungen und Schutzimpfungen für besondere Beschäftigtengruppen und die Ausstattung der Verwaltungen und Betriebsstätten mit Defibrillatoren, Gesundheitsangebote im Rahmen des unternehmensspezifischen Fort- und Weiterbildungsprogramms, etwa zum Stressmanagement, Aktionen zur Brustkrebsvorsorge, persönliche Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in allen Fragen der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit, persönliche Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern sowie das Eltern-Kind-Arbeitszimmer – ein besonderer Service für Eltern mit Betreuungsgängern für ihre Kinder bis zum Alter von 12 Jahren.

Der Corporate Health Award ist die führende

Qualitätsinitiative zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum. Auf Basis eines mehrstufigen expertengestützten Bewertungssystems wird der Corporate Health Award in diesem Jahr zum siebten Mal an Deutschlands gesündeste Unternehmen vergeben werden. Die Bewertung erfolgt anhand fester, qualifizierbarer Kriterien, die um qualitative Expertenbewertungen ergänzt werden.

Die Verbände

Die Emschergenossenschaft wurde 1899 in Bochum gegründet und hat ihren Sitz seit 1910 in Essen. Ihre Aufgaben sind seitdem unter anderem die Unterhaltung der Emscher, die Abwasserentsorgung und –reinigung sowie der Hochwasserschutz. Seit 1992 plant und setzt die Emschergenossenschaft das Großprojekt Emscher-Umbau um. Über einen Zeitraum von rund 30 Jahren investiert die Emschergenossenschaft insgesamt 4,5 Milliarden Euro in die Revitalisierung des Emscher-Systems. Der Emscher-Umbau dauert noch bis 2020.

Der 1926 gegründete Lippeverband bewirtschaftet das Flusseinzugsgebiet der Lippe im nördlichen Ruhrgebiet und baute unter anderem den Lippe-Zufluss Seseke um. In das Projekt (1985 bis 2014) investierte der Lippeverband rund 500 Millionen Euro, es gilt als Vorläufer des Emscher-Umbaus.

Gemeinsam haben Emschergenossenschaft und Lippeverband rund 1600 Mitarbeiter und sind Deutschlands größter Abwasserentsorger und Betreiber von Kläranlagen (rund 740 Kilometer Wasserläufe, rund 400 Kilometer Abwasserkanäle, rund 240 Pumpwerke und 55 Kläranlagen).

[**www.eglv.de**](http://www.eglv.de)

[**blog.eglv.de**](http://blog.eglv.de)

18-Jähriger an Meningokokken-Sepsis erkrankt: Kreis ermittelt Kontaktpersonen

Ein Schüler der Gesamtschule Fröndenberg ist an einer Meningokokken-Sepsis erkrankt. Der Nachweis der Erkrankung wurde der Kreis-Gesundheitsbehörde am Freitag, 20. November gemeldet. Die Umgebungsuntersuchungen zur Ermittlung von Kontaktpersonen sind angelaufen.

Der in Fröndenberg wohnende Jugendliche ist Jahrgang 1997. Er befindet sich seit dem 16. November im Mendener Krankenhaus und wird dort medizinisch behandelt.

Meningokokken sind Bakterien, die über eine sogenannte Tröpfcheninfektion übertragen werden können. „Die Inkubationszeit beträgt in der Regel drei bis vier Tage. Die Kreis-Gesundheitsbehörde geht jedoch auf „Nummer sicher“ und legt für die Umgebungsuntersuchung ein Zeitfenster von zehn Tagen zugrunde“, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

Ermittelt werden die Kontaktpersonen sowohl in der Schule als auch im privaten Umfeld des Jugendlichen. Die Prophylaxe ist nach Auskunft des Amtsarztes mit einem Antibiotikum vorgesehen.

Weitere Informationen zu dieser und anderen Erkrankungen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de, Suchbegriff Infektionskrankheiten.

Mit sanften Händen helfen – Vortrag in der Ökologiestation

Am Montag, 16. November, stellt die Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Christine Diebener aus Bönen die Tellington Touch Methode in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil vor.

Es handelt es sich dabei um eine Körperbehandlung, die mit präzise kreisenden, hebenden und streichenden Berührungen die Selbstheilungskräfte jeder einzelnen Körperzelle aktiviert. Dadurch erstreckt sich das Behandlungsspektrum sowohl auf körperliche als auch auf seelische Probleme, z. B. Ängste. Achtsamkeit und Respekt sind die Grundlage aller Tellington Behandlungen.

Eine Anmeldung zum dem zweistündigen Vortrag, der um 19.30 Uhr beginnt und 5,- € Teilnahmegebühr kostet, ist unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Vorabinformationen finden sich unter www.drs-diebener.de.

Wenn die Hüfte streikt: Pulsschlag-Vortrag von

Chefarzt Dr. Dieter Metzner im Hellmigium

Anhaltende Schmerzen im Hüftgelenk können Mobilität und Lebensqualität deutlich reduzieren, nicht nur im schon weit fortgeschrittenen Alter. Zum Thema „Wenn die Hüfte streikt“ referiert Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie sowie ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses am Mittwoch, 11. November, ab 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragssaal des Hellmig-Krankenhauses im Severinshaus.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag von VHS und Klinikum Westfalen erläutert Dr. Metzner moderne therapeutische Möglichkeiten: „Wenn alle anderen therapeutischen Maßnahmen ausgeschöpft sind, dann bietet die moderne Endoprothetik differenzierte chirurgische Lösungen.“ Der Vortrag von Dr. Metzner zeigt auf, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, aber auch, was vorbeugend für die Hüfte getan werden kann.

Naturheilkunde für zu Hause – Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde) stellt am Donnerstag, 19. November, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 20.00 bis 22.00 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich bis zum 12. November unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Mit freundlichem Gruß
i.A. Michael Bub

Kaczmarek: „Das Krankenhausstrukturgesetz im Sinne der Pflegeverbessert“

Zum Abschluss seiner Gespräche mit Vertretern örtlicher Krankenhausträger und Krankenversicherungen traf sich der Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek mit Vertreterinnen und Vertretern der Krankenkasse Knappschaft Bahn-See darunter der Leiter des Referates Geschäftsführung, Martin Böckmann und der Leiter des Dezernates Krankenhäuser, Rehabilitationsleistungen und Soziotherapie der Krankenversicherung, Herr Thorsten Schindler.



Von links: Volker Menne, Leiter des Referates Beteiligungsgesellschaften, Betriebsführung der Eigenbetriebe der RV, Thorsten Schindler, Leiter des Dezernats Krankenhäuser, Rehabilitationsleistungen und Soziotherapie der Krankenversicherung, Sandra Baumeister, Referentin im Referat Geschäftsführung, Manohar Beckhoff, Mitarbeiter im Dezernat Leistungsmanagement, Grundsatz, Verträge, Oliver Kaczmarek MdB, Martin Böckmann, Leiter des Referates Geschäftsführung.

„Wir haben im Gesetzgebungsverfahren entscheidende Korrekturen erreicht, die den Krankenhäusern entgegenkommen, die einen klaren Schwerpunkt auf die Verbesserung der Pflege legen und die gleichzeitig einen hohen Qualitätsanspruch der medizinischen Versorgung untermauern.“, fasst Kaczmarek lange und kontroverse Beratung zusammen. Das Gesetz soll noch 2015 in die Schlussberatungen gehen.

Gesprächsgrundlage war der Bund-Länder-Kompromiss, der einige Nachbesserungen beim Krankenhausstrukturgesetz vorsieht. „Natürlich wird es nicht alle Krankenhäuser und Krankenversicherungen gleichermaßen zufriedenzustellen. Dafür sind die Voraussetzungen und Zielsetzungen der Betroffenen zu unterschiedlich. Das Gespräch mit der Knappschaft hat aber auch gezeigt, dass wir einen Weg eingeschlagen haben, der für alle Beteiligten gangbar ist.“, so der heimische SPD-Bundestagsabgeordnete. Kaczmarek hatte mit den Geschäftsführern der Krankenhäuser in Unna und Schwerte sowie mit der Regionaldirektion Nord-West der AOK in Unna und eben der Knappschaft geführt. Bei einem Praxistag im Evangelischen Krankenhaus in Unna hat er einen hautnahen Einblick in die Situation in der Pflege bekommen.

„Die Zielsetzung der SPD-Bundestagsfraktion war und ist es das Pflegepersonal zu entlasten und die Qualität der Patientenversorgung zu verbessern. Es werden mit dem Pflegezuschlag und dem Pflegekräfteprogramm neue Anreize durch das Krankenhausstrukturgesetz geschaffen, diese Ziele auch zu

erfüllen.“ Die Vertreterinnen und Vertreter der Knappschaft wiesen aber auch auf Probleme bei der praktischen Umsetzungen einiger Gesetzesänderungen hin. „Ich bin dankbar für die vielen Hinweise aus dem Tagesgeschäft der Krankenkassen und Krankenhausbetreiber und werde diese in die weiteren Beratungen des Gesetzeseinfließen lassen.“ so Oliver Kaczmarek abschließend.

Klimaschutz schmeckt! Verbraucherzentrale verteilt Saisonkalender beim „Tag des Apfels“

Verbraucherzentrale verteilt wieder Saisonkalender für alle, die mehr saisonal und regional Essen wollen.



Umweltberaterin Jutta Eickelpasch (links) und Praktikantin Laura Ziel präsentieren heimisches Obst und Gemüse am Themenstand in der Verbraucherzentrale.

Wer auf heimisches Obst und Gemüse setzt, bekommt meist frisches, was nicht gelagert, sprich kürzlich erst geerntet wurde. Das wirkt sich günstig auf Geschmack und Nährstofflieferung aus. Das Klima profitiert zusätzlich, denn heimische Produkte haben kurze Transportwege und damit werden weniger Schadstoffe in die Atmosphäre geblasen.

Doch was hat noch mal wann Saison? „Unser kleiner Saisonkalender gibt da einen tollen Überblick“, schwärmt

Umweltberaterin Jutta Eickelpasch. „Auf der einen Seite stehen alle heimischen Obstsorten und auf der anderen alle heimischen Gemüsesorten – praktisch, übersichtlich und auf Miniformat zusammen zu falten.“ Ananas und Kiwi sucht man natürlich vergeblich.

Jetzt sind die bunten Kalender wieder kostenlos in der Verbraucherzentrale in der Kirchstraße 7 erhältlich. Und auch am Samstag, 24. Oktober, ist an der Ökologiestation Bergkamen-Heil am *Tag des Apfels* ein Stand der Verbraucherzentrale zu finden. Ihr Motto in diesem Jahr heißt dort „Klimaschutz schmeckt!“. Neben den Saisonkalendern gibt es dort auch saisonale Rezepte rund um Apfel und Kürbis und einen kleinen, bunten Warenkorb für ratelustige Hobbyköche.

Saisonkalender erhalten Sie in der Beratungsstelle und am *Tag des Apfels*, am 24.10.15 von 12.00 – 18.00 Uhr an der Ökologiestation in Bergkamen-Heil

VHS - Kurse fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden

Im reichhaltigen Angebot der Bergkamener Volkshochschule befinden sich auch wieder Kurse, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern.

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundheit und

Harmonisierung des Menschen bei. Qi Gong sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übung. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Am Samstag, 24.10.2015 bietet die VHS Bergkamen diesen Qi Gong Kompaktkurs in der Zeit von 11.15 bis 15.15 Uhr an. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro.

Energie in Balance

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper oder unsere Körperhaltung beeinflussen. In dem VHS-Kurs „Mit meiner Energie in Balance“ (Kursnummer 3410) der Volkshochschule Bergkamen beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Folgen von Stress auf das geistige und körperliche Wohlbefinden. Im Kurs wird erlernt, wie eine Vielzahl von Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen und weitere unterstützende Maßnahmen energieraubende Belastungen besser verkraftet werden und das Energiedepot wieder aufgebaut werden kann. Dies führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, was Balance und Stärke ermöglicht. Bei Übungen mit Spaßfaktor können die Kursbesucher erleben, wie in Sekunden schnell die körperliche Haltung und der Gemütszustand verbessert werden kann. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am Samstag den 31.10.2015 von 10.30 bis 12.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 4 Euro.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Dem Krebs entgegentreten

„Die Diagnose Krebs ist heute nicht mehr zwangsläufig ein Todesurteil“, so Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus.



Dr. Peter
Ritter

Im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag, einer Koproduktion von VHS und Klinikum-Westfalen erläutert er am Mittwoch, 14. Oktober, ab 18.30 Uhr im Hellmigium Fortschritte im Einsatz gegen den Krebs. Sein Thema im Vortragsraum des Krankenhauses: „Update Onkologie – dem Krebs entgegentreten“. Im Mittelpunkt stehen neue Wege bei der Krebs-Therapie, wie sie im Hellmig-Krankenhaus schon genutzt werden.