

Pulsschlagreihe: Was ist Adipositas und wie kann man sie behandeln?

Übergewicht, Fettleibigkeit oder Adipositas nehmen in Deutschland wie in anderen Ländern stark zu. Folge können schwerwiegende Einschränkungen sein oder gravierende Folgeerkrankungen.



Dr. Andreas Ludwig,
Chefarzt am Hellmig-
Krankenhaus Kamen und
Leitender Arzt am
Adipositaszentrum Westfalen

Doch es gibt heute flexible Therapiemöglichkeiten bis hin zu chirurgischen Eingriffen. Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt am Hellmig-Krankenhaus Kamen und Leitender Arzt am Adipositaszentrum Westfalen erklärt am Mittwoch, 10. Dezember, im Rahmen der Pulsschlagreihe, wie man den Kampf gegen all zu viele Kilos gewinnen kann. Der Vortrag beginnt um 18.30 Uhr im Hellmigium, dem Vortragsrum des Krankenhauses im Severinshaus (Zugang durchs Krankenhaus oder Nordenmauer 18).

VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Tag“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße

an. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken“ lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, d. h. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. 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 www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Lippeverband **erhält** **Auszeichnung** **für** **Gesundheitsförderung**

Eine besondere Ehre für Emschergenossenschaft und Lippeverband. Die beiden Wasserwirtschaftsverbände mit Sitz in Essen sind in Bonn mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet worden.



Preisverleihung (v.l.n.r.):
Markus A.W. Hoehner
(Geschäftsführer EuPD
Research Sustainable
Management), Raimund
Echterhoff
(Personalvorstand
Emschergenossenschaft/Lippe
verband), Birgit Teschner
(Stabsstellenleiterin
Gesundheit und Umwelt bei
Emschergenossenschaft/Lippe
verband) sowie Andreas
Hottkowitz

(Personalratsvorsitzender
bei
Emschergenossenschaft/Lippe
verband).

Foto: Heino Krüger/EGLV

Bei dieser renommierten Auszeichnung handelt es sich um eine gemeinsame Initiative von Handelsblatt, TÜV SÜD Life Service und EuPD Research unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS). 331 Unternehmen aus ganz Deutschland haben in diesem Jahr in insgesamt elf Kategorien teilgenommen. Emschergenossenschaft und Lippeverband konnten sich mit ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kategorie „Energie und Wasserwirtschaft“ gegen die Mitbewerber durchsetzen.

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 wurde 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.

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 Betreuungspässen 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 sechsten Mal an Deutschlands gesündeste Unternehmen vergeben werden. Die Bewertung erfolgt anhand fester, qualifizierbarer Kriterien, die um qualitative Expertenbewertungen ergänzt werden. Die 22 besten teilnehmenden Unternehmen gewinnen ein Corporate Health Audit. Die Auditergebnisse werden von einem Expertenbeirat gesichtet und analysiert, woraufhin die Auswahl der Gewinner in elf Kategorien erfolgt.

Bei depressiven Störungen lieber ein Mal zu viel zu den Fachleuten

Mehr als fünfzig Interessierte waren am vergangenen Montag in die Freiherr-vom-Stein Realschule in Bergkamen gekommen, um die Vortragsveranstaltung von Ludger Kaiser, Psychiater und

Kinder- und Jugendpsychiater, zu verfolgen. Ein weiteres Mal hat der Verein der Freunde und Förderer der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen ein aktuelles Thema informativ für Fachleute und Laien angeboten.



Regen Zulauf hatte die Infoveranstaltung zu depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen.

Ludger Kaiser referierte ausführlich über die Symptome und deren Auswirkungen sowie die Umgehensweisen und Behandlungsmöglichkeiten bei depressiven Störungen im Kindes- und Jugendalter. Viele Besucherinnen und Besucher konnten ihre Fragen loswerden und bekamen ausführliche Antworten.

Eindringlich betonte Herr Kaiser, dass Eltern im Zweifelsfall ihre Kinder lieber ein Mal zu viel als ein Mal zu wenig Fachleuten vorstellen sollen. Nicht nur die Kinder- und Jugendpsychiater/-psychiatrien, sondern auch die Beratungsstelle nannte der Arzt als kompetente Anlaufstellen für Eltern oder auch die betroffenen Jugendliche selbst.

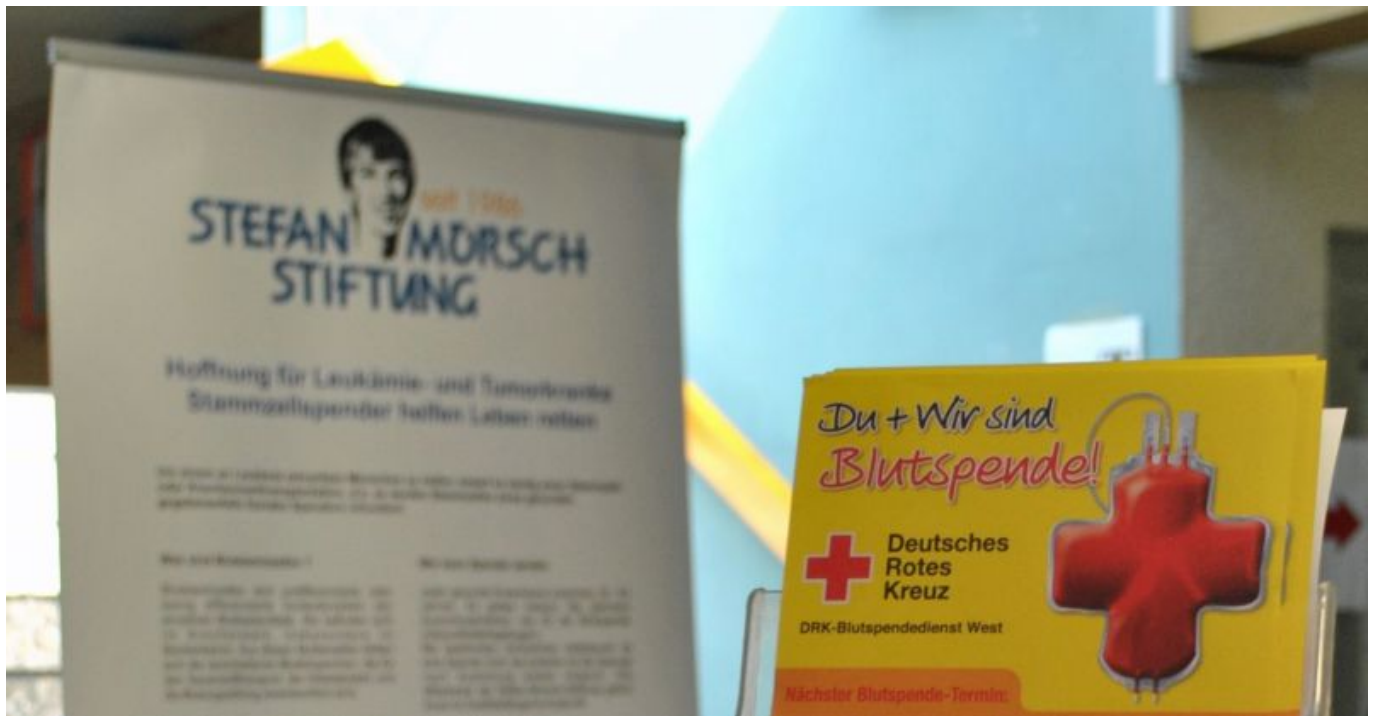
Natürlich seien im Jugendalter Verstimmungen auch einmal an der Tagesordnung, wenn sie aber zu wirklichen Beeinträchtigungen führen, solle man sich nicht scheuen, auch über eine depressive Störung nachzudenken. So zeigen sich diese bei Kindern und Jugendlichen häufig nicht nur in einer melancholischen Grundstimmung, sondern sie verbergen sich unter Umständen auch hinter körperlichen Beschwerden, ausgeprägter Unruhe oder sogar hinter aggressiven Verhaltensweisen.

Ludger Kaiser ist es gelungen, ein schwieriges Thema interessant aufzubereiten, die vielen konkreten Fragen, auch zwischendurch, belebten die Veranstaltung zusätzlich. Der Vorsitzende des Vereins, Bernd Lefarth, zeigte ich sehr zufrieden mit der Resonanz auf diese Veranstaltung. „Wenn es

uns gelungen ist, Menschen für diese Thematik zu sensibilisieren und gut zu informieren, hat sich der Abend doch wirklich gelohnt“, meinte er am Ende. Dass dieses dem Verein gelungen ist, bekräftigte der kräftige Applaus und die großzügigen Spenden für den Förderverein, der Zuschauer.

Aktion im Martin-Luther-Haus: Blutspender helfen Leukämiepatienten

„Blutspender helfen Leukämiepatienten“ unter dieser Überschrift rufen der DRK-Blutspendedienst West sowie die Stefan-Morsch-Stiftung, Deutschlands älteste Stammzellspenderdatei, im Dezember zur Blutspende und zur Typisierung im Kreis Unna auf. Ziel ist es junge Menschen am Dienstag, 2. Dezember, 15 bis 20 Uhr, Ev. Gemeindehaus, Goekenheide 7, in Bergkamen-Weddinghofen und am Montag, 15. Dezember, 12 bis 16 Uhr, Rathaus, Rathausplatz, in Unna zur Blutspende zu motivieren und sich als Stammzellspender für Leukämie- und Tumorkranke bei der Stefan-Morsch-Stiftungregistrieren zu lassen.



„1 mal stechen, 2 mal helfen“, lautet das Motto dieser Aufrufe, die nicht nur im Kreis Unna sondern im gesamten Gebiet des Blutspendedienstes West in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland angelaufen sind. Das heißt: Wer zum Blut spenden geht, kann sich direkt auch als Stammzellspender bei der Stefan-Morsch-Stiftung registrieren lassen. „Nach der Blutspende, wird einfach ein Röhrchen mehr Blut abgenommen – nur ein Fingerhut voll“, so eine Sprecherin der Stiftung. Dieses Röhrchen kommt dann ins hauseigene Labor der Stiftung, um die Gewebemerkmale zu bestimmen. Diese HLA-Merkmale, die Teil des genetischen Codes eines Menschen sind, werden zusammen mit den persönlichen Daten im Register der Stefan-Morsch-Stiftung gespeichert. Die Gewebemerkmale sind dann zusammen mit der Spendernummer unter der Beachtung des Datenschutzgesetzes anonymisiert im deutschen Zentralregister (ZKRD) und in der internationalen Spenderdatei (BMDW) für weltweite Suchanfragen verfügbar.

Der DRK Blutspendedienst West unterstreicht: „Die steigende Lebenserwartung älterer Menschen und das Ausscheiden von Spendern aus Alters- und Gesundheitsgründen wirken sich in großem Umfang auf den Bedarf an Blutkonserven aus.“ Die gleiche Herausforderung sieht auch Emil Morsch,

Vorstandsvorsitzender der Stefan-Morsch-Stiftung, durch den demografischen Wandel auf die Stammzellspenderdateien zukommen: „Es ist wichtig junge Menschen über das Thema Blutspende und Stammzellspende zu informieren. Denn die Zahl der Krebspatienten, die in den kommenden Jahren Blutkonserven und Stammzellspenden benötigen, wird mit einer wachsenden älteren Bevölkerung stark zunehmen.“

Die im Herbst vergangenen Jahres gestartete Zusammenarbeit hat schon Früchte getragen: Insgesamt wurden bis Herbstbeginn bei den gemeinsamen Blutspende- und Typisierungsaktionen knapp 7800 neue Stammzellspender in der Stammzellspenderdatei der Stefan-Morsch-Stiftung registriert.

Als Stammzellspender kann sich jeder gesunde Erwachsene ab 18 Jahren bis 40 Jahre kostenlos registrieren lassen. Über die Ausschlusskriterien kann man sich im Vorfeld unter www.stefan-morsch-stiftung.de oder über die gebührenfreie Hotline der Stefan-Morsch-Stiftung (0800/ 76 67 724) informieren.

Bei der Blutspende sind die Altersgrenzen anders. Denn hier muss man mindestens 18 Jahre alt. Neuspender dürfen nicht älter als 68 Jahre sein. Für alle, die mehr über die Blutspende wissen wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen erhält man auch im Internet unter www.blutspendedienst-west.de.

Eltern-Infoabend für den

Ernstfall – auch Wiederbelebung von Säuglingen

1,7 Millionen Kinder werden pro Jahr in Deutschland bei Unfällen verletzt, 281 kommen so zu Tode – erschreckende Zahlen präsentierte Dr. Dieter Metzner, ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses beim Informationsabend in den Räumen der Familienbande. Dort bekamen Eltern ganz praktisch gezeigt, wie erste Hilfe geleistet werden kann bei Notfällen mit Kleinkindern oder Säuglingen.



Praktische Anleitungen für Erste Hilfe an Kleinkindern zeigten Dr. Dieter Metzner und Dr. Christos Erifopoulos (Bild) vom Hellmig-Krankenhaus bei der Familienbande.

Dr. Christos Erifopoulos, Notarzt und Oberarzt für Anästhesie und Intensivmedizin am Hellmig-Krankenhaus hatte dazu zwei spezielle Puppen mitgebracht, an denen Eltern Wiederbelebung üben konnten. Er stellte vor allem klar: „Untätigkeit ist immer falsch. Mit Herzdruckmassage aber können gerade Kinder die Zeit bis zum Eintreffen des Notarztes in vielen Fällen ohne bleibende Schäden überleben.“

Dr. Metzner und Dr. Erifopoulos schilderten ganz konkrete Fälle aus dem Krankenhausalltag und gaben Antwort auf individuelle Fragen. Eltern wüssten meist genau einzuschätzen, wann es ihrem Kind so schlecht geht, dass der Weg ins Krankenhaus oder der Anruf beim Notarzt unverzichtbar ist, schilderten sie. Im Zweifelsfall sei es immer richtig, abklären zu lassen, ob nicht doch eine Gehirnerschütterung oder eine tiefere Verletzung vorliegt.

„Auch wenn wir keine Kinderklinik sind, können Sie natürlich immer zur Ersthilfe zu uns ins Hellmig-Krankenhaus kommen. Wenn dann für einen besonderen medizinischen Eingriff, für den

wir nicht ausgerüstet sind, der Weitertransport in ein Spezialkrankenhaus nötig ist, dann kümmern wir uns darum“, stellte er klar.

Ob Vergiftung, Verbrennung, Verätzung oder ein Sturz, die Palette möglicher Unfälle sei groß, schilderten die beiden Mediziner. Kinder zu Bewegung anzuleiten aber sei ein besserer Schutz, als jedes Risiko einer Verletzung ausschließen zu wollen. Wichtig sei aber, gefährliche Stoffe unerreichbar zu machen und Kinder altersgerecht über Gefahren aufzuklären.

Die erschienen Eltern übten mit viel Engagement vor allem Wiederbelebungstechniken unter fachlicher Unterstützung. Natürlich wolle man den Ernstfall nicht erleben, doch so geschult fühle man sich besser gerüstet, falls der doch eintrete, so das Fazit.

Dieses Kooperationsangebot von Familienbande Kamen und Krankenhaus soll im Frühjahr wiederholt werden.

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 Mittwoch, 12. 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 19.00 bis 21.45 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen anmelden. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.ayurveda-geisler.de.

Info-Veranstaltung: Was tun bei Unfällen im Kindesalter?

Kinder entdecken die Welt, loten ihre Kräfte aber auch deren Grenzen aus. Für die Folgen genügt manchmal Pflaster und Trost, manchmal heißt es schnell und richtig zu reagieren. „Was tun bei Unfällen mit Kindern?“ fragt die Familienbande Kamen am Mittwoch, 5. November, ab 18 Uhr.

Antworten geben Dr. Dieter Metzner, Chefarzt und ärztlicher Leiter des Hellmig-Krankenhauses und der erfahrene leitende Notarzt und Oberarzt im Klinikum Westfalen, Dr. Christos Erifopoulos. Gemeinsam wollen sie Tipps geben für die häufigsten Unfälle mit Kindern, von Verstauchungen bis Verbrennungen. Sie präsentieren Ratschläge zu ersten Hilfsmaßnahmen und erläutern, wann ein schneller Weg zum Arzt oder ins Krankenhaus unverzichtbar ist. Eltern werden bei dem Informationsabend in den Räumen der Familienbande, Bahnhofstraße 46, zudem intensiv Gelegenheit haben, selbst Fragen zu stellen.

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am 7. und 8. November in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein zweitägiges Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert.

Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedlichen Typen mit ausführlichen Lebensstil – und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Ein Drei – Gänge – Menü unter ayurvedischen Gesichtspunkten wird gemeinsam zubereitet und verzehrt. Das Seminar dauert am Freitag von 17.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 15.00 Uhr und kostet 75,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 5,-€ je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben.

Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin (zert.) und Krankenschwester in der integrativen

Medizin und Naturheilkunde arbeitet, finden sich unter www.ayurveda-geisler.de. Eine Anmeldung ist bis zum 31.10. unter 0 23 89 – 98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

3. Bergkamener Fachtag Demenz: Wenn alte Menschen aggressiv werden

Viele Informationen zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen erhalten pflegende Angehörige, ehrenamtliche Betreuer, Pflegekräfte, Demenzbegleiter, Fachleute und Interessierte am 3. Bergkamener Fachtag Demenz am Mittwoch, 5. November, von 14 bis 18 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.



Inge Freitag (r.) vom Bergkamener Seniorenbüro und die Vertreterinnen verschiedener Institutionen laden zum 3. Fachtag Demenz ein.

Ein Schwerpunktthema lautet „Gewalt und Demenz – Wenn alte Menschen aggressiv werden.“ Veranstalter ist das Bergkamener Netzwerk Demenz unter der Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen mit Unterstützung des Demenz-Servicezentrums Dortmund.

Willkommen sind neben den Profis vor allem Angehörige, die oft bei der Betreuung an ihre Grenzen stoßen. Durch Informationsstände der Mitglieder des Bergkamener Netzwerkes Demenz wird eine große Bandbreite von Hilfs- und Unterstützungsangeboten der Sozialstationen, Tagesstätten, Beratungseinrichtungen, Pflegediensten und stationären Einrichtungen vorgestellt. Die Mitglieder des Bergkamener Netzwerkes Demenz wollen erneut den Fokus auf die

Schwierigkeiten im Umgang mit der Krankheit Demenz richten, mögliche Hilfen bekannter machen, zum Austausch anregen und durch unterschiedliche Broschüren informieren.

Die Referenten zum diesjährigen Themenschwerpunkt „Wenn Pflege an Grenzen stößt“ sind Erich Schützendorf, Diplom-Pädagoge, Lehrbeauftragter und Fachbuchautor und Gitta Alandt, Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Gerotherapeutin.

Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben, jedoch ist eine verbindliche Anmeldung im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen bei Inge Freitag und Meike Scherney bis zum 28. Oktober erforderlich. Bereits jetzt liegen 120 Anmeldungen vor. Kontaktdaten: E-Mail: i.Freitag@bergkamen.de. T.: 02307/965410

VHS - Kurs für mehr Rückengesundheit

„Alles eine Frage der Haltung“ – gegen Stress und Rückenschmerzen – so lautet das Motto eines VHS-Angebots am Samstag, 25. Oktober.

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhängen lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 25. Oktober, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an

„In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen“, sagt Dozentin Nicole Schmied. „Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und

unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen.“

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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 <http://vhs.bergkamen.de> oder www.bergkamen.de anmelden.