

Sanfte Massage für das Baby

Ein neuer Kurs zum Thema „Babymassage“ findet in der Elternschule im Hellmig Krankenhaus ab Dienstag, 13. Mai, von 16 bis 17 Uhr statt. Babymassage ist geeignet für Eltern mit Kindern im Alter von vier Wochen bis sechs Monaten. Interessierte können sich bei Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231 9221252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kosten für den Kurs betragen 40 € für fünf mal 60 Minuten.

Aktionstag Gesundheit für die ganze Familie: Krankenhaus und Severinshaus laden ein

Zu einem Familientag wollen Stadt Kamen, Klinikum Westfalen und weitere Partner den ersten Aktionstag „Gesund in Kamen“ am Samstag, 5. April, ab 11 Uhr rund um Hellmig-Krankenhaus und Severinshaus machen. Neben medizinischen Vorträgen und kostenlosen Untersuchungsangeboten stehen auch Musik, Verpflegung und Aktivitäten für Kinder auf dem Programm.

☒ Der kostenlose Gesundheitscheck wird eine attraktive Säule des Aktionstages sein. Blutdruck- und Blutzuckermessung, Körperfettmessung, Ultraschalldiagnose des Herzens und der Halsschlagader, Lungenfunktionsprüfung, Tests von Muskulatur und Rücken, Fußscan, Sehtest und Prüfung der Merkfähigkeit stehen auf dem Programm, dazu vielfältige Beratungsmöglichkeiten. Wer solche Angebote eifrig nutzt, der kann auch noch einen Rundflug über Kamen gewinnen. Zudem erlaubt der Besuch manchen Blick hinter die Kulissen.

Das Vortragsprogramm mit Chefärzten des Hellmig-Krankenhauses, Fachärzten aus Reha Kamen und Severinshaus umfasst Gelenkerkrankungen, Herzschwäche und Krebserkrankungen. Im Vortragraum im Severinshaus, dem Hellmigium, wird außerdem ein Film zum Thema Demenz gezeigt.

Spielmobilteam will Kinder überraschen

Auf Kinder warten bunte Angebote. Die Elternschule des Klinikums Westfalen, die Familienbande und das Spielmobil der Stadt bauen vor dem Haupteingang des Krankenhauses eine Spiel- und Kreativzone auf. Das Spielmobilteam will sogar eine Carrera-Rennbahn aufbauen. Die Teddyklinik im Krankenhaus selbst will helfen, Barrieren abzubauen und Ängste vor einem echten Krankenhausbesuch nehmen. Mitgebrachte Kuscheltiere und Puppen können hier von Fachkräften des Krankenhauses untersucht und verarztet werden.

Vor dem Severinshaus wird die Straße Nordenmauer an diesem Tag gesperrt. Dort wird es auf der Bühne Musik geben und Kurzinterviews mit Gesundheitstipps. Außerdem warten hier Verpflegungsangebote und das Blutspendemobil des DRK. Die musikalischen Angebote übernehmen die Dandys. Die Band aus Münster steht für ein breites Musikangebot von Folk und sanftem Jazz über Pop und Rock bis Schlager. Die Dandys haben zuletzt den deutschen Schlagerpreis gewonnen. Sie setzen sich ein für die Initiative „No Panic für Organic“. Ein Mitglied der Band erhielt selbst durch ein Spenderorgan eine neue Lebensperspektive.

Starkes Gesundheitsnetzwerk in der Region

Die beteiligten Partner in Hellmig-Krankenhaus und Severinshaus wollen mit diesem Programm auch aufzeigen, dass

in Kamen für Stadt und Region ein starkes Gesundheitsnetzwerk den Menschen zur Verfügung steht. Das Hellmig-Krankenhaus bringt sich ebenso ein, wie viele Gesundheitsanbieter aus dem Severinshaus. „Wir wollen das Haus in allen Details und mit allen Angeboten vorstellen“, so Margarete Tautges, Inhaberin der Severins-Apotheke als Sprecherin der Mieter des Severinshauses.

Info:

Vortragsprogramm im Hellmigium am 5.4.

11.45 Uhr Dr. Metzner: „Arthrose – Maßnahmen gegen schmerzende Gelenke“

12.15 Uhr Dr. Oberschelp: „Rehabilitation nach Hüft- und Kniegelenkersatz

12.45 Uhr Dr. Dieckmann: „Herzschwäche – wenn der Pumpe die Kraft ausgeht“

13.30 Uhr Dr. Ritter „Krebs – vermeidbar, heilbar?“

14.30 Uhr Dr.Dr. Brägelmann und Dr. Thiel: „Darmkrebs – Vorbeugung und Therapie“

15.30 Uhr Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna: Demenz, Filmvorführung „Eines Tages ..“, Anschließend Gesprächsmöglichkeit mit Pflegeexperten

Vortrag über Demenz: Wenn das Vergessen zur Krankheit wird

Die Vortragsreihe des Bergkamener Netzwerkes Demenz unter Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen wird am morgigen

Mittwoch, 2. April im Seniorenzentrum Haus am Nordberg, Albert-Einstein-Str. 2 fortgesetzt.

Von 18.00 Uhr – 20.00 Uhr referiert Eva-Maria Anslinger, Diplom Sozialarbeiterin und ausgebildete Gedächtnistrainerin zum Thema: „Wenn das Vergessen zur Krankheit wird – Wie beginnt eine Altersdemenz?“

Gegenstände werden verlegt, der Name eines Bekannten ist plötzlich nicht abrufbar, die Brille ist nicht mehr auffindbar. Handelt es sich bei diesen Anzeichen schon um eine beginnende Demenz? Wie unterscheidet sich eine gesunde Altersvergesslichkeit von einer demenziellen Erkrankung? Auf diese und noch viele weitere Fragen wird die Referentin in ihrem Vortrag ausführlich eingehen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen, bei Inge Freitag und Meike Scherney unter der Rufnummer 02307/965-410.

Selbsthilfegruppen beteiligen sich am Aktionstag Gesund in Kamen

Beim ersten Aktionstag „Gesund in Kamen“ am Samstag, 5. April, ab 11 Uhr gestalten örtliche Selbsthilfegruppen einen Gesundheitsboulevard. Sie laden ein zu einem breiten Informationsangebot und zum Meinungsaustausch unter Betroffenen.

Adipositas-Selbsthilfe, Selbsthilfegruppe Eltern verstorbener Kinder, der Blindenverein BSV Kreis Unna, die Frauenselbsthilfe nach Krebs und der Multiple-Sklerose-Kontaktkreis stellen an diesem Tag ihre Möglichkeiten vor, andere Betroffene zu unterstützen. Auch der DRK-Kreisverband Unna und die Umweltberatung der Verbrauchberatung werden mit Ständen vertreten sein.

Diabetes- und Ernährungsberatung sowie der Sozialdienst des Krankenhauses ergänzen das Angebot. Die Wohnungsbaugesellschaft des Kreises Unna (UKBS) und ein auf die Fertigung von Perücken für Patienten nach Chemotherapien spezialisiertes Unternehmen sind ebenfalls mit von der Partie. Zu einem Gesundheitsboulevard machen diese Teilnehmer des Gesundheitstages vor allem den Verbindungsgang zwischen Severinshaus und Krankenhaus.

Diese Angebote sollen neben medizinischen Informationsvorträgen im Hellmigium, dem Vortragsraum des Krankenhauses im Severinshaus, kostenlosen Gesundheitscheck-Angeboten sowie Musik und Verpflegung eine starke Säule des Gesundheitstages werden. Stadt Kamen und Klinikum Westfalen als gemeinsame Veranstalter dieses Aktionstages freuen sich über die breite Beteiligung. Diese zeige, wie groß das Gesundheitsnetzwerk in und um Kamen ist.

Vortrag bei der VHS: Gesünder Leben durch erholsamen Schlaf

Die VHS Bergkamen setzt am Mittwoch, 19. März, um 19 Uhr im Treffpunkt ihre naturheilkundliche Vortragsreihe fort. Diesmal geht es um den gesunden Schlaf.

„Neue Kraft schöpfen durch erholsamen Schlaf“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19.03.2014, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den guten Schlaf und seine außerordentlich große Bedeutung für das eigene Wohlbefinden. „Nur wer gut schläft und sich in der Nacht regenerieren kann, ist am nächsten Tag leistungsfähig, fit und ausgeglichen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann.

Alles, was man über das Thema Schlaf wissen sollte, erfahren Interessierte an diesem Abend. Claudia Lindemann informiert über die sogenannte Schlafhygiene, klärt über die nötige Schlafdauer auf, gibt Anleitungen zur Selbsthilfe und Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3423 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

16 . **Bergkamener**
Gesundheitstag 2014 kommt

bereits im Frühling

Der Bergkamener Gesundheitstag 2014 kommt ganz anders daher als seine 15 Vorgänger. Er findet nicht im Spätsommer, sondern im Frühling an einem Wochentag am 19. März statt. Und dann auch nicht unter freiem Himmel, sondern im Rathaus und Ratstrakt.



Zwei Gründe nennt Bürgermeister Roland Schäfer für diese Änderungen: Im September gebe es zu viele andere Veranstaltungen und unter einem Dach sei man doch sehr wetterunabhängig.



Der umgebaute gelbe Schulbus.

Im Kern ist der Gesundheitstag 2014 die Wiederholung einer Gesundheitsaktion der Bergkamener Stadtverwaltung mit dem Katharinen-Hospital Unna. Von 11 bis 14 Uhr gibt es für die Rathaus-Mitarbeiter Beratungen, Schnelltests oder Schnupper-Entspannungsangebote. Da der Betrieb in der Verwaltung normal weitergeht, erhalten die Mitarbeiter Besuch von den Gesundheitsexperten in ihren Büros. Dort demonstrieren sie

einfache Entspannungsübungen, zeigen, wie man richtig am Computer sitzt und massieren, wenn es notwendig ist, die Schultermuskulatur.

Ab 14 Uhr sind alle Bergkamener willkommen



Präsentierten das Programm des Gesundheitstags 2014 (v.l.) Thomas Hartl (Stadtmarketing), Roland Schäfer, Johannes Valerius vom Katharinen-Hospital und Karsten Quabeck (Stadtmarketing).

Ab 14 Uhr sind bis 17 Uhr alle Bergkamenerinnen und Bergkamener herzlich willkommen. Mit den Physiotherapeuten gibt es im Ratsaal Bewegungsübungen. Vor dem Rathaus parkt der umgebaute gelbe amerikanische Schulbus, den das Katharinen-Hospital bei ihren Informationstouren einsetzt. Raucher können sich beraten lassen, wie sie ihre Sucht loswerden. Kostenloses Blutdruckmessen oder Zucker- und Cholesterin-Schnelltests stehen ebenfalls auf dem Programm wie die Beratung in Ernährungsfragen und für werdende Eltern.

Teilnehmer des Gesundheitstages 2013 wurden mit dem Aufruf zur Teilnahme angeschrieben. Diese Institutionen haben bereits

positives Interesse bekundet: der Pflegestützpunkt Kamen mit Infomaterial zur Wohn- und Pflegeberatung, die Selbsthilfegruppe Adipositas mit Infomaterial und die Volkshochschule Bergkamen.

Vortrag in der Reihe Pulsschlag: Chemotherapie und Haarausfall

Der Haarausfall durch eine Chemotherapie gehört zu den Aspekten einer Krebserkrankung, die vor allem weiblichen Betroffenen sehr zusetzen. Im Rahmen der Pulsschlag-Reihe von VHS und Hellmig-Krankenhaus Kamen geht es am Mittwoch, 12. März, ab 19 Uhr im Hellmigium um „Chemotherapien und Haarausfall – Ursachen, Folgen, Möglichkeiten“.

Es referieren Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie am Hellmig-Krankenhaus und Oberarzt Dr. Christian Pennartz. Im Anschluss an den Vortrag im Hellmigium, dem Vortragsraum im Severinshaus am Krankenhaus, besteht Gelegenheit zu Fragen und persönlichem Gespräch.

Bergkamener Netzwerk Demenz

informiert über „Arzneimittel und Demenz“

Das Bergkamener Netzwerk Demenz informiert am Montag, 10. März, ab 17.30 Uhr in der Stadtbibliothek über „Arzneimittel und Demenz“.

Arzneimittel können bei der Behandlung von Patienten mit Demenz eine wichtige Rolle spielen. Sie werden zur Milderung von Verhaltensstörungen, Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit oder der Alltagsbewältigung eingesetzt.

Welche Wirkungen haben die verschiedenen Arzneimittel? Was wird in der Prävention genutzt? Welche Arzneimittel kann ich anwenden? Auf diese und weitere Fragen wird der Apotheker Christian Weischede in seinem Vortrag eingehen. Auch wird ein kurzer Ausblick auf die momentane Forschung, Entwicklung und Zukunft gegeben.

Der Vortrag „Arzneimittel und Demenz““ des Bergkamener Netzwerkes Demenz unter Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen wird am kommenden Montag, den 10.März von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr betroffene Angehörige wertvolle Hinweise zum Umgang mit Arzneimitteln bei Demenz geben. Der Vortrag ist kostenlos und findet in der Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen, bei Inge Freitag und Meike Scherney unter der Rufnummer 02307/965-410.

VHS-Kurs anlässlich des Tages der Rückengesundheit: „Alles eine Frage der Haltung“

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger 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, 15. März, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an.

„Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit, der bereits 2002 eingeführt wurde. Mit diesem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Rückenschmerzen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch“, erläutert Sabine Ostrowski, Leiterin der Volkshochschule Bergkamen. „Wir möchten durch unser Kursangebot im Fachbereich Gesundheit unseren Beitrag zu dieser Aktion leisten. Sagen Sie dem Volksleiden Nr. 1 mit unserer Unterstützung den Kampf 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.

Neuer Babymassage-Kurs der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses

Ein neuer Kurs zum Thema „Babymassage“ startet in der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus am Dienstag, 18. März, von 16 bis 17 Uhr. In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie das Bedürfnis des Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind massiert, es entspannt sich und fühlt sich geborgen.

Babymassage ist besonders empfehlenswert bei Blähungen, Unruhe und trägt zur Verbesserung des Schlafverhaltens bei. Massierte Babys verfügen über eine bessere Muskelkoordination, sind aufmerksamer und neugieriger, entwickeln mehr Zuneigung zu den Bezugspersonen, sind zufriedener und ausgeglichener und schlafen besser.

Außerdem bietet der Kurs die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch über Erfahrungen im Eltern-Sein.

Babymassage ist geeignet für Eltern mit Kindern von vier Wochen bis sechs Monaten. Interessierte können sich bei Marianne Künstle unter der Tel. Nr. 0231 9221252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kosten für den Kurs betragen 40 € / 5x60Min.

Fitness für Mütter: Mit Schwung ins Frühjahr

Jetzt die Kondition verbessern – diesen Wunsch können sich Mütter in dem neuen Kurs der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus Kamen erfüllen. Interessierte finden eine Kombination aus Ausdauertraining, Muskelstraffung und Förderung der Beweglichkeit unter der Beachtung der weiblichen Problemzonen.

Und das Besondere an diesem Kurs: Die Babys können mitgebracht werden! Kursbeginn ist Freitag, 28. Februar, von 10.45 bis 12 Uhr. Anmeldungen sind möglich bis zum 26. Februar unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de. Die Kursgebühren betragen 56 € für acht mal 75 Minuten.