Fit ins Jahr mit dem Bergkamener Gymnastik-Verein

Beim Bergkamener Gymnastik-Verein 82 sind die Übungsleiter wieder voller Motivation und Freude in die Turnhallen gegangen, um mit Ihren Gruppen Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Auch wenn die Gruppen gut besucht sind, wird jedes neue Mitglied gern in die Gemeinschaft aufgenommen.
Besonders schwungvoll kann man am Freitag von 18:30 – 20:00 Uhr ins Wochenende starten. Hier findet ein Aerobic – Workout für Frauen und junge Mädels statt. In dieser Gruppe ist Sport KEIN MORD, sondern soll Freude an der Bewegung sein. ANFÄGER sind hier besonders willkommen.
Die Übungsleiterin Romina Coledi ist bringt die Frauen in der Regenbogenschule in Oberaden in Schwung und freut sich auf viele neue Teilnehmerinnen.

Lünener Unternehmen plant Pflege- und Ärztezentrum an der Landwehrstraße

Sechs Häuser betreibt das Lünener Unternehmen „Senioreneinrichtungen Mohring“ bereits. Ein weiteres wird zurzeit in Bönen gebaut. Das achte soll, falls der Stadtrat im nächsten Jahr „grünes“ geben sollte, in Bergkamen-Mitte an der Landwehrstraße auf dem Grundstück zwischen Büscherstraße und dem neuen Aldi-Standort hinzukommen.



So könnte das neue Pflegeheim an der Landwehrstraße von Süden aus aussehen.

Und die Familie Mohring möchte noch mehr. Nach den Plänen, die der Projektentwickler Volker Spiewak von „ConReal Estate Hamburg“ und Architekt Christian Peirik vom Dortmunder Büro „Archteam“ sollen zusätzlich südlich des neuen Aldi-Grundstücks ein Ärztezentrum und Gebäude fürs betreute Wohnen entstehen.

Dass durch das neue Haus mit 80 Betten in 80 Einzelzimmern für die anderen sechs Pflegeeinrichtungen in Bergkamen eine unangenehme Konkurrenzsituation entstehen könnte, glaubt Volker Spiewak nicht. Diese bereits vorhandenen Seniorenheime verfügen über 499 Betten und seien sehr gut ausgelastet. Bereits jetzt lebten in Bergkamen 8968 Einwohner, die älter als 65 Jahre seien. Hinzu kommen, dass ab 2018 laut einer Gesetzesänderung höchstens 20 Prozent der Heimplätze sich in Doppelzimmer befinden dürften. Das jetzt geplante Heim soll ohnehin nur mit Einzelzimmer an den Start gehen, die sich aber, etwa für Eheleute, zu Doppeleinheiten verbinden lassen.

Die im Ausschuss vorgestellten Pläne gehen jetzt in die Beratung der Fraktionen. Gesprächsbedarf gibt es aber auch zwischen der Familie Mohring und einem nicht näher benannten Investor. Er hat bereits im Rathaus eine Bauvoranfrage für ein Ärztezentrum gestellte, das auch das Lünener Unternehmen gern errichten möchte.



Lageplan: links oben das Seniorenheim, rechts oben der neue Aldi und Rechts unten dass Ärztezentrum mit dem betreuten Wohnen.

Vielleicht ist auch ein wenig Eile für alle geboten, die planen, ein Seniorenheim zu errichten. Beim Kreis haben die SPD, CDU und die Grünen einen gemeinsamen Antrag gestellt, nachdem für den Kreis Unna eine verbindliche Bedarfsplanung für stationäre Pflegeeinrichtungen erstellt werden soll. Ziel dieses Vorstoßes ist es, Pflegeeinrichtungen gleichmäßig aufs Kreisgebiet zu verteilen. Das heißt unter anderem, dass Heime erst dann gebaut werden dürfen, wenn der Bedarf in der betreffenden Gemeinde oder Stadt vom Kreis festgestellt wird.

Weiter Infos zu „Pflegeinrichtungen Mohring“ gibt es hier.

Wer den gemeinsamen Antrag von SPD, CDU und Grünen nachlesen möchte, kann das hier tun: 189-14_Gemeinsamer_Antrag_SPD_CDU_B90_zur_Einfuehrung_einer_verbindlichen_stationaeren_Pflegebedarfsplanung (1)

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen

Die nächsten Pflege- und Wohnberatungen in Bergkamen finden am Donnerstag, 4. und 18. Dezember statt. Die Fachleute des Kreises stehen Ratsuchenden von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1 (Raum 600 in der 6. Etage) zur Verfügung. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 96 52 18 möglich. Falls sich weitere Fragen ergeben, sind die Fachleute unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 zu erreichen.

Bei der Beratung können Fragen rund um das Thema Pflege und Wohnen gestellt werden. Da kann es z.B. um den Antrag auf Leistungsgewährung gehen, um die Grundlagen, nach denen der Medizinische Dienst der Krankenkassen seine Begutachtung durchführt, um die Frage, wie sich Pflegebedürftige auf diese Begutachtung vorbereiten können oder auch um die Finanzierung und Abrechnung eines ambulanten Pflegedienstes oder die Finanzierung des Pflegeheimplatzes. Aber auch Ratsuchende, die Fragen nach technischen Hilfsmitteln oder einer Wohnraumanpassung, wie z. B. einem barrierefreien Badezimmer haben, können die gemeinsame Sprechstunde aufsuchen.

Die Beratung erfolgt trägerübergreifend, also unabhängig von der Zugehörigkeit der Ratsuchenden zu einer Kranken- oder Pflegekasse. Die „Hilfe aus einer Hand“ ist kostenfrei, neutral und persönlich.

Wer die Termine nicht wahrnehmen kann oder im Anschluss weitere Fragen hat, erreicht die Mitarbeiterinnen der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 289 90 60 oder 0800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de – Kreis & Region – Soziales – Pflege- und Wohnberatung.

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

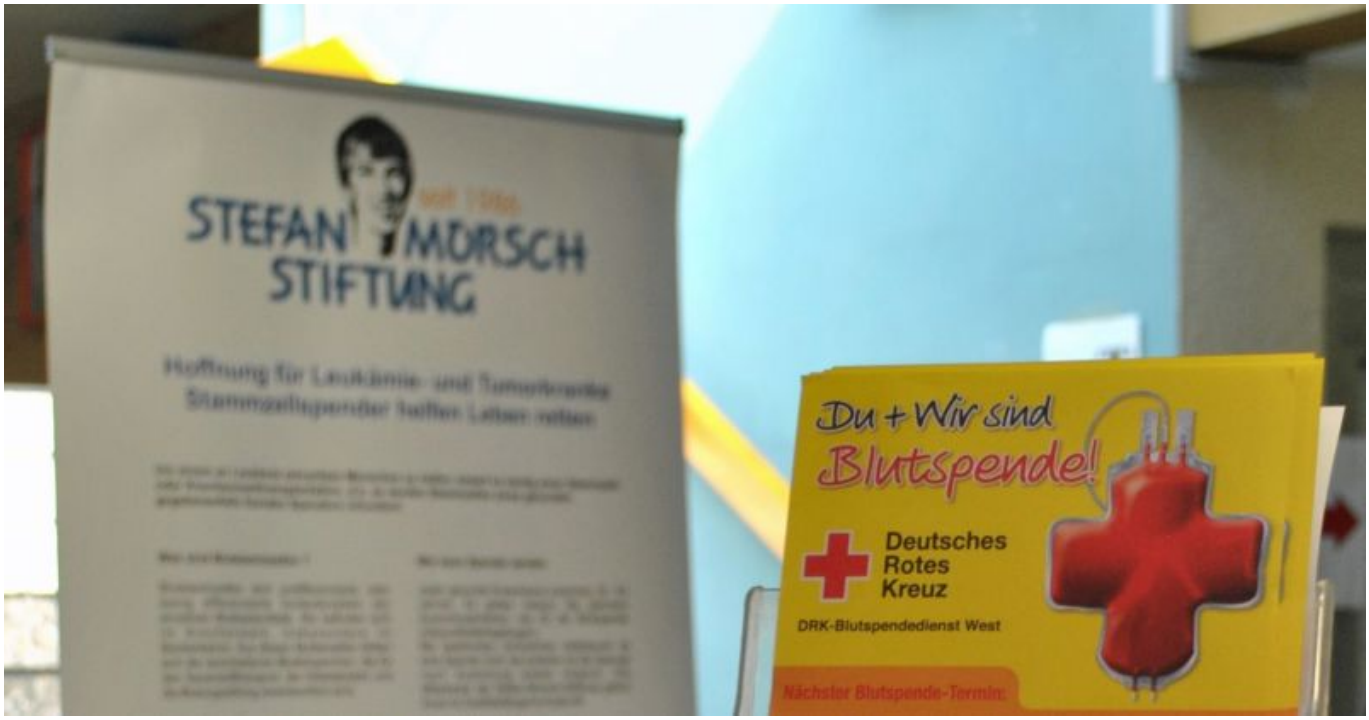
Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

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.

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.

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.

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 verscheidener Institionen 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 Gerototherapeutin.

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.Freitaq@berqkamen.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 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, 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.

Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“

Kreis Unna. (PK) Beim nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ am Mittwoch, 15. Oktober um 16.30 Uhr im Gesundheitshaus in Lünen, Dachgeschoss, ist der Arzt Dr. Christoph Fedorowicz zu Gast. Er wird über das Krankheitsbild Herzrhythmusstörungen berichten.

Herzrhythmusstörungen kommen häufig vor. Gesunde bemerken manchmal ein Herzstolpern oder kurz-zeitiges Aussetzen des Herzschlags, verursacht durch Extraschläge. Herzrasen wird

häufig als regelmäßiges oder unregelmäßiges Klopfen „bis in den Hals“ beschrieben. Ist ein Herz vorgeschädigt, kann sich, bedingt durch die zu hohe Herzfrequenz, eine bestehende Herzschwäche verschlechtern. Dies kann sich beispielsweise durch Luftnot äußern.

Ursachen für Herzrhythmusstörungen können angeboren (z.B. Herzfehler) oder erworben (z.B. Herzmuskelschädigung nach Herzinfarkt) sein. Sie können aber auch durch andere Ursachen ausgelöst werden wie beispielsweise durch Medikamente oder durch psychovegetative Ursachen wie Angst, Nervosität oder Stress.

Interessierte Betroffene und/oder Angehörige sind herzlich zum kostenlosen Vortrag im Gesundheitshaus Lünen eingeladen.

Die Selbsthilfegruppe Herzrhythmusstörungen trifft sich regelmäßig an jedem 1. Mittwoch im Monat um 10 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Lünen, Tel. 0 23 06 / 100 611. Ansprechpartnerin ist Elke Rogalla, E-Mail: elke.rogalla@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bayer investiert in Bergkamen 500.000 Euro in neues Gesundheitszentrum

Eine halbe Millionen Euro hat Bayer HealthCare für sein neues Gesundheitszentrum am Bergkamener Standort ausgegeben. Das ist eine Investition, die sich für die Mitarbeiter und für das

Unternehmen gleichermaßen lohnt.



Zumba, Yoga oder Rückenfit, all dies und mehr ist im neuen Gesundheitszentrum von Bayer in Bergkamen möglich. Foto: Bayer HealthCare

Anspruchsvollere und komplexere Tätigkeiten, längere Lebensarbeitszeit und späterer Renteneintritt fordern ihren Tribut. Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer, berufliche Anforderungen mit einer gesunden Lebensführung in Einklang zu bringen. Bayer HealthCare in Bergkamen unterstützt seine Mitarbeiter daher dabei, die innere Balance zu bewahren: mit einem neuen Gesundheitszentrum, in dem zahlreiche Kurse zur Entspannung und Stärkung der körperlichen Fitness angeboten werden.

„Den demographischen Trend und das steigende Durchschnittsalter der Mitarbeiter können wir nicht ändern“, stellt Standortleiter Dr. Stefan Klatt fest, „wohl aber das Bewusstsein für Gesundheitsfragen.“ Die Investition in Höhe

von rund 500.000 Euro soll daher auch dazu beitragen, rechtzeitig vorzubeugen. Klatt: „Wer Körper und Seele schon in jungen Jahren ernst nimmt, hat später gute Chancen, im Leben und damit auch im Job fit zu bleiben.“ Das neue Gesundheitszentrum bietet dafür ideale Voraussetzungen.

Dank des modernen Trainingsraums mit Musikanlage, umfangreicher Geräteausstattung und fachkundigem Personal ist es möglich, weit mehr Kurse anzubieten als früher. Neben Klassikern wie Yoga und Rückenfit gibt es daher auch eine Reihe neuer Angebote. Dazu zählen Fitness-Boxen, Zumba, Pilates und Faszien-Fit. Insgesamt ist das Programm auf inzwischen elf Kurse angewachsen. Diese werden von zwei Gesundheitskoordinatoren betreut, deren Stellen Bayer HealthCare ebenfalls neu geschaffen hat.

Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Säuglingspflege und Schlafumgebung

Zu einem neuen Informationsabend über Säuglingspflege lädt die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses Kamen am Montag, 29. September, um 19 Uhr ein. An diesem Abend gibt es Tipps für den Alltag mit Kindern.

Interessierte Eltern erfahren, was sie zur Pflege, zum Wickeln und Baden ihres Kindes benötigen. Die Kinderkrankenschwester Isabel Veltmann, die den Abend gestaltet, erklärt zudem, wie die ideale Schlafumgebung des Kindes aussehen sollte, gibt Tipps zum Stillen und erläutert den Umgang mit unruhigen Kindern.

Anmeldungen zum Abend sind bis zum 27. September unter Tel.: 0231 922 1252 oder per e-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt acht Euro.