VHS-Kurs für einen gesunden und starken Rücken

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich dazu, das manchmal sogar in Beine und Arme ausstrahlt. Viele Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

In dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, den die Volkshochschule Bergkamen ab dem 13.09.2014 an insgesamt sieben Samstagen von 09:15-10:00 Uhr anbietet, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates kennen, die diese Muskelgruppen kräftigen und dehnen. „Besonders für Berufstätige, die viel sitzen müssen, empfiehlt sich dieser Kurs“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wir führen ihn bewusst samstags durch, damit diese Zielgruppe teilnehmen kann. Werden die Übungen später regelmäßig zu Hause fortgeführt, wirkt sich das sehr positiv auf den Rücken und damit auf das persönliche Wohlbefinden aus.“ Der Kurs umfasst insgesamt 7 Unterrichtsstunden verteilt auf die folgenden Samstage: 13.09.14, 27.09.14, 25.10.14, 08.11.14, 15.11.14, 29.11.14 und 13.12.14.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3217 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 14,00 € zu entrichten ist, 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.

Treffen für Herzkranke

Kreis Unna. (PK) Das zweite Treffen der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ findet am Mittwoch, 6. August, um 10 Uhr im Gesundheitshaus Lünen, Roggenmarkt 18-20 statt.

Herzrhythmusstörungen kommen häufig vor. Herzrasen wird häufig als regelmäßiges oder unregelmäßiges Klopfen „bis in den Hals“ beschrieben. Wer Herzrhythmusstörungen hat, findet häufig weder in der Familie noch im Freundeskreis dauerhaft Verständnis und Unterstützung. Als Herzpatient gerät man sehr schnell in eine soziale Isolation, wenn man über seine Ängste und sein Herzjagen mit Gesunden sprechen will.

In der neuen Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“ können sich Gleichbetroffene verständnisvoll und solidarisch austauschen und über ihre Situation sprechen, denn das gibt Sicherheit und befreit von Ängsten. Es ist auch möglich, von Zeit zu Zeit Fachleute hinzuzuziehen oder gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.

In der noch recht kleinen Gruppe sind neue interessierte Betroffene herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte, Tel. 0 23 04 / 240 70 22. Ansprechpartnerin ist Thekla Pante, E-Mail: thekla.pante@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Blutspendetermine des DRK im Juli

Der Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes lädt im kommenden Monat zu
folgenden öffentlichen Blutspendeterminen alle interessierten Spenderinnen und Spender recht herzlich ein:

- Freitag, 4. Juli, 16.00 – 20.00 Uhr, Jochen-Klepper-Haus, Im Sundern 11, Oberaden
- Samstag, 12. Juli, 11.00 – 16.30 Uhr, Sporthalle Bergkamen-Overberge, Hansastraße, (16. BMW-Biker-Treffen mit Grillen am Lagerfeuer)

Gelungenes Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Regen Zuspruch hatte das Sommerfest der Sonnen-Apotheke und der AuK Alten- und Krankenpflege auf dem Zentrumsplatz. Bei sommerlichem Wetter wurden gut 1.100 Würstchen gegrillt, 140 Liter Teig zu leckeren Waffeln gebacken und circa 350 Messungen durchgeführt.



Die Chefs der beiden engagierten Bergkamener Firmen, Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke. Foto: Chris Padilla/AuK

Die Pflegekräfte von AuK kümmerten sich wie immer um das Wohl „ihrer“ AuK- Klienten und feierten gemeinsam außerhalb des üblichen Pflegealltags, während das Team der Sonnen-Apotheke für die angebotenen Gesundheitschecks sorgte.

Natürlich profitierten nicht nur die Kunden, die Gutscheine erhalten hatten, sondern auch andere interessierte Besucher von den Sommerfest-Aktionen mit günstigen Angeboten und so waren nicht nur die Aktions-, Essen- und Getränkestände, sondern auch die auf dem Zentrumsplatz aufgebauten Pavillons mit Sitzgelegenheiten gut gefüllt.

Die Chefs der beiden Bergkamener Firmen, Simon Born von AuK und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, standen wie bereits im letzten Jahr gemeinsam für ihre Kunden und alle anderen Besucher am Grill, während die Mitarbeiter der beiden Firmen über die Leistungen informierten. Für musikalische

Unterhaltung der älteren Besucher war ebenso gesorgt wie für die ganz jungen Gäste. Der Zauberer Kamentino versorgte kleine – und manchmal auch große – Kinder mit lustigen Ballontieren.

Die nächste gemeinsame Aktion der beiden Bergkamener Geschäftsleute am Zentrumsplatz steht übrigens auch schon bald an: Am 28. August findet bereits zum 3. Mal der Bergkamener Firmenlauf statt. Auch hierfür wurde natürlich geworben, soll doch nach Wunsch von Simon Born und Frank Klesz in diesem Jahr erstmals die 1.000-er Marke bei den Anmeldungen geknackt werden. Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten hierzu gibt es auf der Firmenlauf-Homepage: http://www.firmenlauf-bergkamen.de.

Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Zum Sommerfest auf dem Zentrumsplatz laden am kommenden Mittwoch, 25. Juni, von 13 bis 18 Uhr die Sonnen-Apotheke und die AuK Alten- und Krankenpflege ein.

An diesem Nachmittag gibt es wieder für die Kunden von AuK und der Sonnen-Apotheke sowie alle anderen Interessierten viele Informationen und kostenlose Service-Aktionen wie Cholesterin-/Blutzucker- und Blutdruckmessung oder Cardiocheck.



Im vergangenen Jahr standen die Chefs – Simon Born (l.) von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz (M.) von der Sonnen-Apotheke – erstmals zusammen am Grill,

Mit Simon Born von AuK Alten- und Krankenpflege und Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke, die wieder am Grill stehen werden, heißt es in diesem Jahr „Für unsere Kunden legen wir gern die Hand ins Feuer!“ Neben Grillwürstchen gibt es auch Waffeln und Getränke für die Besucher. Für musikalische Unterhaltung und Moderation sorgt wieder Thomas Leitmann (von Burning Heart) und auch der Zauberer Kamentino ist an diesem Nachmittag mit dabei.

Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet am 1. Juni: Gesundheit statt Benzin

tanken

Der Startschuss für die inzwischen 10. Auflage der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fällt am 1. Juni. Mitmachen kann jeder Bergkamener, der an mindestens 20 Tagen innerhalb der drei Sommermonate Juni, Juli und August den Weg zum Arbeitsplatz auf dem Drahtesel zurücklegt. Gezählt werden auch Teilstrecken, etwa zum Bahnhof, wenn der Rest mit Bussen und Bahnen gefahren wird.



Ab 1. Juni heißt es wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“ (v.l.): Fahrradbeauftragter Hans Irmisch, Bürgermeister Roland Schäfer und Regina Faß von der AOK.

Bergkamen hatte bei der Aktion im vergangenen Jahr eine gute Figur gemacht. Mit insgesamt 99 stellten die Bergkamener die stärkste Teilnehmergruppe im Kreis Unna. 66 waren davon

Rathausmitarbeiter. Einer davon ist Bürgermeister Roland Schäfer. Nach eigenem Bekunden steigt er morgens immer aufs Rad, wenn er weiß, dass sein Dienstplan das Auto entbehrlich macht. Allerdings gesteht er ein, dass die Präsidentenstraße hinauf zum Nordberg schon eine Herausforderung darstellen kann.

Nachholbedarf sehen er und der Fahrradbeauftrage der Stadtverwaltung, Hans Irmisch bei den beteiligten Firmen. 2013 waren es 10. Beide hoffen, dass es nun mehr werden. Helfen könnte hier die neue Fahrradstation am Busbahnhof, die kurz nach Pfingsten in Betrieb geht. Der erste Teil des Wegs zum Arbeitsplatz könnte im Bus absolviert werden. Für die übrige Strecke steigt man dann am Busbahnhof aufs Rad um.

Fahrrad soll Alltagsverkehrsmittel werden

Hans Irmisch möchte erreichen, dass das Fahrrad für mehr Bergkamener zum Alltagsverkehrsmittel wird. Dazu gehört nicht nur die Fahrt zur Arbeit, sondern auch beispielsweise die Fahrt zum Bäcker, um die Frühstücksbrötchen zu holen. Für ihn persönlich hat das Radeln einen ganz besonderen Wert. „Das baut den Stress ab.“ Wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt, ist dieser Punkt für ihn schon erledigt.

Gerade den gesundheitlichen Aspekt schiebt die AOK in den Vordergrund, die diese Aktion zusammen mit dem ADFC organisiert – und das nicht nur für ihre Mitglieder. „Statt Benzin an der Zapfsäule, heißt es Gesundheit tanken“, betont sie. Allein im vergangenen Jahr mobilisierte die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ in Bergkamen knapp 100 Menschen, die mehr als 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurücklegten. „Das zeigt, dass immer mehr Menschen bereit sind, auf das Auto zu verzichten und etwas für ihre Gesundheit tun wollen“, so Regina Flaß.

Radeln steigert die Fitness

Die Stärkung der Gesundheit im Alltag ist für die AOK Nordwest ein wesentlicher Aspekt der Aktion. „Schon mit einer halben Stunde Bewegung am Tag kann man seine persönliche Fitness steigern“, so Regina Flaß und ergänzt: „Die Aktion verbindet Gesundheitsförderung und Umweltschutz und liegt damit voll im Trend.“ Wie viele Kalorien ein Radfahrer auf dem Arbeitsweg verbraucht und wie viel Kohlendioxid (C02) er durch den Verzicht auf sein Auto ungefähr einspart, kann auf der Aktionshomepage ermittelt werden.

Teilnahmeunterlagen gibt es ab sofort in jedem AOK-Kundencenter oder im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. In dem ‚Aktionskalender‘ kreuzt jeder die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Das ist auch online und sogar mobil möglich. Unter allen Radlern und auch Radler-Teams (vier Personen) werden attraktive Preise ausgelost, die allesamt von Drittfirmen gesponsert werden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

Tagesveranstaltung „Märchen vergisst man nicht“

„Märchen vergisst man nicht“ lautet der Titel der Tagesveranstaltung für pflegende Angehörige von Demenz erkrankten Menschen am Mittwoch, 14. Mai, von 10 bis 15 Uhr im Ratstrakt, Saal 1.

Gabriele Schumann, psychologische Beraterin wird als Referentin den Teilnehmerinnen neue Wege in der Betreuung von

demenz erkrankten Erwachsenen aufzeigen. Mit Hilfe von Märchenerzählungen soll die Lebensqualität der Betroffenen erhöht werden und als kreativ-therapeutische Intervention den Alltag von demenziell Erkrankten, ihren Angehörigen und den Pflegenden erleichtern. Ohne zu verkindlichen und mit dem Anspruch, zwar erkrankte aber erwachsene Personen zu betreuen, wird die Referentin mit ausgewählten, zielgruppengerechten Märchen einen Zugang zum Langzeitgedächtnis von Demenzpatienten aufzeigen und eine Brücke in die Erinnerung bauen.

---

3. Bergkamener Firmenlauf startet am 28. August

Der dritte Bergkamener Firmenlauf des TuS Weddinghofen, AuK Alten- und Krankenpflege sowie der Sonnen-Apotheke startet am 28. August um 18.30 Uhr auf dem Zentrumsplatz.

2012 waren es 47 Firmen und 435 Teilnehmer, die bei der Premiere des Bergkamener
Firmenlaufes mit dabei waren. 2013 starteten schon 626 Läufer und Walker von 43 Firmen.
Natürlich sollen es beim 3. Bergkamener Firmenlauf noch mehr werden, hoffen die Veranstalter und Organisatoren.



Die Organisatoren des 3. Bergkamener Firmenlaufs

Bereits jetzt liegen uns auf der offiziellen Firmenlauf-Homepage (http://www.firmenlaufbergkamen.de/index.php) erste Firmen-Anmeldungen vor.

Die Infos in Kürze:

- Mitmachen können wieder Beschäftigte aus Firmen aller Branchen und Verwaltungen im Kreis Unna und darüber hinaus. Auch Hobbygruppen können sich als Team anmelden. Teams bestehen aus mindestens zwei Teilnehmern ab zwölf Jahren mit einem Teamleiter.
- Streckenlänge: ca. 5,0 km (Start und Ziel am Zentrumsplatz)
- Streckenplan: http://www.firmenlauf-bergkamen.de/streckenplan.php
- Auch Morphman und Morphwoman – das Superheldenpaar aus Bergkamen – ist wieder mit dabei
- Begleitprogramm von 17.30 bis 22 Uhr auf dem Zentrumsplatz mit Warm up & After-Run-Party, Essen- und

Getränkestände, Massageangebot der Krankengymnastikschule GPS Bergkamen GmbH
- Meldegebühr: 5 €
- Meldeschluss: 14. August 2014

Informationen zum aktuellen Lauf und Fotomaterial von der Premiere und 2. Bergkamener
Firmenlauf sowie einen Kurzfilmbeitrag von 2013 gibt es auf der offiziellen Homepage zum
Firmenlauf. Diese wird fortlaufend um aktuelle Infos zum diesjährigen Lauf ergänzt.

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 sehs 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.

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.

Diebetes- 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.