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.

Neues Angebot der VHS Bergkamen: Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit MBSE

Ein neues Angebot der VHS Bergkamen „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ startet am Samstag, 1. Februar, um 9.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

„MBSR“ ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, also „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Dieses Trainingsprogramm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und wird seither erfolgreich vermittelt.

„Es geht darum, die Verbindung zu sich selbst wiederzufinden in einer Zeit, in der Menschen durch neue Technologien rund um die Uhr verfügbar sein können“, sagt Kabat-Zinn.

7 Tage 24 Stunden vernetzt

„Wir brauchen wirklich nicht viel Aufmerksamkeit, um erkennen zu können, dass unsere Welt sich vor unserer Nase so radikal verändert, wie es das menschliche Nervensystem wohl noch nie zuvor erlebt hat. Angesichts des enormen Ausmaßes dieser Veränderungen sollten wir uns vielleicht einmal Gedanken darüber machen, welche Auswirkungen sie auf unsere Arbeit, unsere Familie und unser Leben im Ganzen haben. Es wäre wohl keine schlechte Idee, sich einmal genauer anzusehen, was die Tatsache, dass wir heute 7 Tage in der Woche jeweils 24 Stunden vernetzt und verfügbar sind, mit unserem Leben anstellt“, erläutert Kabat-Zinn. Er ist der Ansicht, dass wir so damit beschäftigt sind, mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen Schritt zu halten, dass wir von diesem Sog der Zeitbeschleunigung mitgerissen werden.

Nervenkostüm beruhigen

Es ist an der Zeit, einmal wieder anders zu handeln, freie Momente zu nutzen, um mit sich selbst Kontakt aufzunehmen in Momenten, in denen man sich „daneben“, überfordert oder gelangweilt fühlt, in denen man aus dem Tritt, verängstigt oder deprimiert ist oder in denen man den Zwang verspürt, doch noch eine Sache zu erledigen. Wenn Ihnen alles dieses bekannt vorkommt und Sie nach einem Weg aus dieser Situation suchen, sind Sie bei der VHS Bergkamen beim MBSR-Tag am Samstag, den 01.02.2014, gut aufgehoben. Sie lernen an diesem Tag, in Ihrem Inneren ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen, etwas, das Ihr Nervensystem beruhigt.

Besseren Bewältigung von Stress

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Sie besteht in der besseren Bewältigung von Stresssituationen, erholsamerem 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 sowie Achtsamkeitsmediation.

Zertifizierte MBSE-Lehrerin

Die Dozentin Karin Biermann ist zertifizierte MBSE-Lehrerin und weist deutlich darauf hin, dass dieser Kurs keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Frau Biermann und die Volkshochschule Bergkamen laden Sie herzlich zu diesem MBSR-Tag ein, der am 01.02.2014 in der Zeit von 09.15 bis 16.30 Uhr stattfindet. Mitzubringen sind warme Kleidung, eine Decke und eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Anmeldung erforderlich

Dieser Kurs mit Kursnummer 3105 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 32,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Fasten nach Hildegard von Bingen – viel mehr, als nur Verzicht

Die Weddinghofer Heilpraktikerin Ramona Romahn bietet in diesem Frühjahr und im Herbst die Möglichkeit, nach Hildegard von Bingen zu fasten. Im Frühjahr gibt es die Besonderheit, dass eine Gruppe für die strenge Phase eine Woche ins Sauerland fährt, um sich eine komplette Auszeit zu gönnen.

Die Gruppe trifft sich ab 22. März vor Ort und fährt dann vom 29. März bis 6. April in ein Haus in der Nähe von Bad Berleburg.Wer mehr dazu erfahren möchte, ist zu zwei Infoabenden am 28. Januar und am 12. Februar jeweils ab 19.30 Uhr in der Praxis an der Schulstraße eingeladen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Mail: hp.romahn@gswcom.biz

Elternschule des Hellmig-Krankenhauses bietet jetzt mehr

Die Familienbande und die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses Kamen haben erstmals ein gemeinsames Kursprogramm für Familien entwickelt. In der neuen gemeinsamen Broschüre sind ca. 60 unterschiedliche Angebote für

Schwangere, junge Eltern, Kinder und Senioren zu finden.

Babys und Eltern fühlen sich bei den Angeboten der Elternschule des Klinikums Westfalen sichtlich wohl. In Kooperation mit der Familienbande wird das Programm jetzt ausgeweitet.

Kurs“ (12. März) eröffnen neue Perspektiven, zeigen Alternativen auf und geben Sicherheit für den Alltag.
Geburtsvorbereitungskurs für Paare, für Frauen, am Wochenende oder in der Woche unterstützen die Vorbereitung auf die Geburt und werden von erfahrenen Hebammen geleitet.
Pädagogische Schwerpunkte werden durch die Kurse „Babys mit allen Sinnen“, Babyzeichensprache oder die „Krümelbanden“ definiert. Kinder beim Spielen beobachten, Fähigkeiten und Kompetenzen entdecken; kreativ sein; experimentieren, Neues versuchen und viele andere Ideen können Eltern und Kinder in den Kursen umsetzen. Kompetente, pädagogische Fachkräfte leiten die Gruppen.
Das Programm kann ab sofort in der Familienbande Kamen angefordert werden, liegt im Krankenhaus aus und steht im Internet zur Verfügung unter www.klinikum-westfalen.de.

Vortrag „Herz-Lungen-Wiederbelebung“ beginnt eine Stunde später als angekündigt

Die Veranstaltung zum Thema Herz-Lungen-Wiederbelebung im Kamener Hellmig-Krankenhaus am kommenden Mittwoch, 15. Januar, beginnt eine Stunde später als ursprünglich angekündigt. Hier noch einmal der Text mit der richtigen Uhrzeit.

Was tun, wenn ein Mensch bewusstlos wird? Umfragen belegen, dass viele Autofahrer ein soches Erlebnis bei einem Unfall fürchten. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag bietet das Hellmig-Krankenhaus am Mittwoch, 15. Januar, ab 20 Uhr eine Einführung in die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Theorie und Praxis an.

Herz-Druck-Massage und Mund-zu-Nase-Beatmung werden erläutert und anschließend an einer Puppe eingeübt. Als erfahrener Praktiker leitet Günter Matz, OP-Manager im Hellmig-Krankenhaus, den Abend im Hellmigium, dem Seminarraum des Krankenhauses im Severinshaus.
Der Zugang ist durch das Krankenhaus oder von der Straße Nordenmauer aus möglich. Der Besuch der Kooporationsveranstaltung von Klinikum Westfalen und VHS ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Neuer Babyschwimmkurs am Hellmig-Krankenhaus

Am Montag, 27. Januar, beginnt um 16 Uhr ein neuer Babyschwimmkurs für Kinder, die von Juni bis Oktober 2013 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig Krankenhaus organisiert und finden im Schwimmbad Reha Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus statt. Geleitet werden die Kurse von Babyschwimmtrainerin Christiane Schönfelder.

Babyschwimmen fördert das Selbstvertrauen und die Bindung an die Eltern, ist aber auch für die körperliche Reifung enorm nützlich. Weil zudem der Gleichgewichtssinn geschult wird, ist die Laufhaltung und die Bewegungskoordination später deutlich besser. Bei ganz kleinen Kindern steht Spaß und Planschen im Vordergrund. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Der Kurs findet an acht Terminen mit je 30 Minuten statt, die Teilnahme kostet 64 €

Wasserspaß für Schwangere:

Aqua Fit-Kurs am Hellmig-Krankenhaus

Die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses organisiert einen neuen Aqua Fit-Kurs für Schwangere. Er beginnt am Freitag, 24. Januar, um 19.30 Uhr im Schwimmbad von ReHa Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus.

„Teilnehmer erleben 30 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit“, verspricht Marianne Künstle von der Elternschule. Im 32 Grad warmen Wasser sind viele Bewegungen, die „an Land“ schwer fallen, kein Problem. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dies kommt auch dem Baby zugute. Im Kurs werden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung durchgeführt.

Dieser Kurs kann als schwangerschaftsbegleitender Kurs zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft begonnen werden.

Die Teilnahme an sechs Einheiten mit je 30 Minuten kostet 48 €. Anmeldungen sind möglich unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de

---

Neuer Kurs am Hellmig-Krankenhaus für pflegende Angehörige

Pflegesituationen bedeuten für Angehörige, die diese Aufgabe übernehmen, eine besondere Herausforderung. Mit einem neuen Kursangebot für Betroffene und Interessenten ab Montag, 20.

Januar, will das Hellmig Krankenhaus Kamen Hilfestellungen bieten.

Der Kurs bereitet mit theoretischen und praktischen Einheiten pflegende Angehörige auf diese Tätigkeit vor oder weist auf Wege zur Erleichterung des Einsatzes hin. Zum Schulungsprogramm gehören auch spezielle Pflegetechniken. Das Programm wurde im Rahmen des Modellprojektes familiale Pflege in Kooperation mit der Universität Bielefeld entwickelt.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen nimmt Cornelia Winter vom Sozialdienst des Kamener Krankenhauses unter der Rufnummer 02307-149-9269 entgegen. Die Unterrichtseinheiten finden am 20. und 27. Januar sowie am 3. Februar jeweils in der Zeit von 14.30 bis 18 Uhr statt.

Einführung in die Wiederbelebung: Hellmig-Krankenhaus schult für den Ernstfall

Was tun, wenn ein Mensch bewusstlos wird? Umfragen belegen, dass viele Autofahrer ein soches Erlebnis bei einem Unfall fürchten. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Pulsschlag bietet das Hellmig-Krankenhaus am Mittwoch, 15. Januar, ab 19 Uhr eine Einführung in die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Theorie und Praxis an.

An einer Spezialpuppe wird die Herz-Druck-Massage geübt. (Foto: Klinikum Westfalen)

Herz-Druck-Massage und Mund-zu-Nase-Beatmung werden erläutert und anschließend an einer Puppe eingeübt. Als erfahrener Praktiker leitet Günter Matz, OP-Manager im Hellmig-Krankenhaus, den Abend im Hellmigium, dem Seminarraum des Krankenhauses im Severinshaus.

Der Zugang ist durch das Krankenhaus oder von der Straße Nordenmauer aus möglich. Der Besuch der Kooporationsveranstaltung von Klinikum Westfalen und VHS ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich.

„The Dandys“ werben musikalisch für die Organspende

Musik und Organspende – passt das zusammen? Klar, sagen das Klinikum Westfalen und die Initiative „No panic for organic“ und laden zu einem Weihnachtskonzert mit der Band „The Dandys“ am Sonntag, 8. Dezember, ab 11.30 Uhr im Foyer des Hellmig-

Krankenhauses in Kamen ein.

Die Band „The Dandys“ aus Münster spielt in der Hellmig-Klinik.

„The Dandys“ sind musikalischer Botschafter der Initiative „No panic for organic“ und haben gerade den Deutschen Rock & Pop Preis in der Kategorie „Deutschsprachiger Song“ gewonnen.

Hintergrund des Konzerts: Mehrere tausend Menschen warten in Deutschland auf ein neues Spenderorgan. Um auf dieses Schicksal aufmerksam zu machen, hat sich in Münster schon vor einigen Jahren eine Initiative mit dem Namen “No panic for organic“ gegründet. Der Gründer bekam selbst eine gespendete Leber.

Aktuell ist die Organspendebereitschaft in Deutschland zurückgegangen. Die Musiker-Initiative „No panic for Organic“ wirbt dagegen seit Jahren für Organspenden mit musikalischen Events und einer breit angelegten Aufklärungskampagne. Die Initiative hat schon mehr als 200.000 Spenderausweise verteilt. Die Organisation möchte ihr schon gespanntes Netzwerk weiter ausbauen und gerade junge Menschen mit dem Thema vertraut machen und für diese Problematik sensibilisieren.

Die Dandys stammen ebenfalls aus Münster und unterstützen das Engagement der Initiative. Ein Lied ihres neuen Albums erzielte vor wenigen Tagen einen 1. Preis beim Wettbewerb der Deutschen Popstiftung und des Deutschen Rock & Pop Musikerverbandes.

VHS-Kurs macht es möglich: Qi Gong zum Ausprobieren

Wer immer schon mal wissen wollte, was Qi Gong ist und wie es wirkt, ist am Samstag, 16. November, von 11:15 bis 15.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße genau richtig.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Sie beinhaltet Übungen zur Konzentration und Meditation sowie Kampfsportelemente. Wörtlich übersetzt bedeutet „Qi“ Energie oder Atem und „Gong“ Arbeit oder Können. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Qi Gong ist geprägt durch langsame und bedächtige Bewegungen. Es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. „Durch die sanften Bewegungen trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei,“ sagt Dozentin Betty Schramm. „Qi Gong ist für jeden geeignet, auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können. Es sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.“

Wer diese „Entschleunigungsmethode“ einmal ausprobieren möchte, hat am Samstag, den 16.11.13, von 11:15 bis 15.15 Uhr einmal Gelegenheit dazu. „Wir möchten durch diesen Kompaktkurs am Samstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit Qi Gong vertraut zu machen“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wer dann Gefallen daran findet, kann ab Januar 2014 in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen, um durch regelmäßige Praxis seine Lebensenergie zu steigern und zu einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zu finden.“

Der Kurs „Qi Gong Kompakt“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“

statt und umfasst 5 Unterrichtsstunden. Anmeldungen für den Kurs Nr. 3114, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00 € 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.