



## ALLGEMEINE HINWEISE ZUR CORONA-PANDEMIE:

- Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Corona-Situation die Kursplätze reduziert sind. Lassen Sie sich daher bitte auf die Warteliste setzen, falls Sie keinen Kursplatz erhalten, damit Sie bei veränderter Corona-Situation nachrücken können.
- Manche Kurse pausieren in diesem Semester leider aufgrund der Corona-Pandemie. Im nächsten Semester geht es dann hoffentlich wieder normal weiter.
- Bitte bringen Sie für Kurse, in denen Matten üblicherweise genutzt werden, in Zeiten der Corona-Pandemie eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mit.



## GESUNDHEITSBILDUNG

### Hinweise für die entgeltfreien Vorträge zur Gesundheitsbildung:

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an, um sich in Coronazeiten einen Teilnahmeplatz zu sichern.

### DER DARM - MEINE GESUNDHEITSKÜCHE

Der Darm ist eigentlich kein Ausscheidungsorgan. Er ist beauftragt, einen Großteil unseres Immunsystems zu übernehmen und die wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Wie kann ich vermeiden, dass giftige Stoffe von meinem Darm aufgenommen werden? Was bedeutet der Zusammenhang Darm-Hirn-Schranke? Wie kann ich meinen Darm unterstützen?

Wenn Sie diese Zusammenhänge interessieren, dann sind Sie bei dem Vortrag richtig!

**8206** Mittwoch, 28.10., 18.00 - 19.30 Uhr  
entgeltfrei  
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1  
Sabine Merlau

### „LETZTE HILFE“ - UMSORGEN UND BEGLEITEN AM LEBENSENDE

Eine Kooperation mit dem Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e.V.



Eine selbstverständliche Ausbildung in unserer Gesellschaft ist der „Erste-Hilfe-Kurs“. In der Bevölkerung gibt es mittlerweile ein Basis-Wissen für die Lebensrettung im Notfall. Ein entsprechendes Basis-Wissen und Bewusstsein für die

Begleitung am Lebensende, im Sterben und in der Trauer gibt es noch nicht. Dieses möchte der „Letzte-Hilfe-Kurs“ vermitteln, denn das Thema geht uns alle an. Niemand sollte nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das schon vorher gewusst hätte, hätte ich manches anders gemacht.“ Der Kurs richtet sich an Interessierte, Angehörige oder Betroffene. Darin geht es um den angstfreien Umgang mit folgenden Themen:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens.
2. Vorsorgen und Entscheiden.
3. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern.
4. Abschied nehmen.

Die Referent\*innen sind Mitglieder\*innen des Palliativ-Netzwerks Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e.V.

**Eine Anmeldung für die jeweilige Veranstaltung ist erforderlich!**

**8207** Donnerstag, 24.09., 17.30 - 21.00 Uhr  
entgeltfrei  
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37  
Palliativ-Netzwerk Herne e.V.

**8208** Mittwoch, 11.11., 17.00 - 20.30 Uhr  
entgeltfrei  
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1  
Palliativ-Netzwerk Herne e.V.

### DEMENZ-ZIRKEL - WIE FÜHLT SICH DEMENZ AN? Interaktiver Vortragsabend für Angehörige und Interessierte - Eine Kooperation mit dem „Ambulanten Hospizdienst Herne“ als Demenz Partner

Im Laufe der Erkrankung müssen Betroffene sich von vielen Fähigkeiten verabschieden. Diese Verluste gehen meist mit Gefühlen von Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Verzweiflung einher. Auch pflegende Angehörige gehen durch ein Wechselbad der Gefühle.

## „VHS MACHT GESÜNDER!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen oder die eigene Kraft spüren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Schmerz und Mitleid gehören ebenso dazu wie Wut und Trauer. Eigene Emotionen und Bedürfnisse werden zurückgestellt, um für das erkrankte Familienmitglied da zu sein.

Teilnehmende können an diesem Abend einen Einblick in die Gefühlswelt von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen bekommen - und „Demenz Partner“ werden.

**Mehr Informationen: [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de)**

**8209** Donnerstag, 10.09., 17.30 - 20.00 Uhr  
entgeltfrei  
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1  
Annegret Müller



### DEMENZ-ZIRKEL - DEMENZPARCOURS Workshop für Angehörige und Interessierte - Eine Kooperation mit dem „Ambulanten Hospizdienst Herne“ als Demenz Partner

Teilnehmende haben die Möglichkeit, anhand eines Demenzparcours an 13 Stationen mit simulierten Alltagssituationen sich selbst in die Rolle eines Betroffenen einzufühlen, sich verwirren und vielleicht an ihre Grenzen bringen zu lassen. Unter fachlicher Leitung können Sie sich dazu austauschen, Fragen stellen und Informationen erhalten. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit „Demenz Partner“ zu werden.

**Mehr Informationen: [www.demenz-partner.de](http://www.demenz-partner.de)**

**8210** Donnerstag, 05.11., 17.30 - 20.30 Uhr  
entgeltfrei  
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1  
Annegret Müller