

VERANSTALTUNGEN

einigen Jahren teilen.

Matthias Funke, Apotheker der Wilhelm-Busch-Apotheke, Bocholt und Profitänzer auf Bundesliganiveau wird einen Vortrag zu dem Thema: „Einführung zu positiven Effekten des Tanzens auf Körper, Geist und Seele“ halten.

Doch damit nicht genug: Tanzen vertreibt Depressionen, macht Mut, fördert Gesellschaft und stärkt die Lebensqualität. Dies alles wird den Interessierten ab dem 13. März 2018 zur Verfügung gestellt.

Ab dem 20. März 2018 wird Frau Wigger regelmäßig dienstags von 10:00 bis 11:00 Uhr dieses Tanzangebot im Sporker Saal durchführen. Sie brauchen keine besonderen Voraussetzungen. Jede/r ist auch als Single herzlich willkommen. Kleidung und Schuhwerk sollten bequem sein und Sie können jederzeit im Gegensatz zur Tanzschule und fest gefügten Kursen einsteigen und auch bei Bedarf (Urlaub, Krankheit...) für eine Zeit lang aussetzen.

Folgetermine im Sporker Saal und die Kosten dafür werden am Schnuppernachmittag besprochen und in den Ankündigungen veröffentlicht.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Claudia Wigger (Tanzsporttrainerin)

Kosten: Schnuppernachmittag kostenfrei (Spende ist möglich)

Weitere Infos: bequeme Kleidung

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

AUFTAKTVERANSTALTUNG ZUR THEMENREIHE PHYTOTHERAPIE:

PFLANZLICH – HILFT NICH(T)? ZURÜCK ZU DEN WURZELN!

DONNERSTAG, 15. MÄRZ 2018, 18:00 - 20:00 UHR

Im 19. und 20. Jahrhundert machte die medizinische Forschung rasante Fortschritte und drängte die traditionellen

VERANSTALTUNGEN

Erfahrungen in vielen Bereichen zurück. Der Glaube an eine allumfassende und allheilende wissenschaftliche Medizin verdrängt vielerorts die althergebrachten Heilmethoden, da die neuen Ideen doch so rational und nachvollziehbar funktionieren. Dennoch gibt es Nischen, in denen sich die Pflanzenheilkunde weiterentwickelt. Mit den Methoden der modernen Wissenschaft, mit Statistik und Dosis-Findungs-Studien, mit moderner Analytik und ausgefeilten Extraktionsmethoden wird das tradierte Wissen auf den neuesten Stand der Erkenntnis gebracht und zeigt überraschende Ergebnisse: Vielfach sind die pflanzlichen Arzneimittel, die Phytopharmaka, den synthetischen Mitteln gleichwertig oder sogar überlegen.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Matthias Funke (Apotheker mit IHK Zertifikat für angewandte Arzneipflanzenkunde in der Apotheke)

Kosten: 5,00 € / Person

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR KRIMINELLEN TRICKS?

DIENSTAG, 20. MÄRZ 2018, 18:00 - 20:00 UHR

Trickbetrügereien an der Haustür; Einzeltrick / falsche Polizeibeamte; Kaffeefahrten / Gewinnbenachrichtigungen; Diebstähle aus Handtaschen; Verhalten am Geldautomaten etc.

Ältere Menschen sind zwar deutlich weniger gefährdet und aufgrund ihrer Lebenserfahrung sind sie auch besonders sicherheitsbewusst - dennoch besteht bei einigen das Gefühl, der scheinbar allgegenwärtigen Kriminalität und den teilweise raffinierten Vorgehensweisen von Kriminellen hilflos gegenüberzustehen.

Der Vortrag soll dazu dienen, älteren Mitbürgern eine Vielzahl von Erfolg versprechenden und hilfreichen Tipps gegen kriminelle Machenschaften wie z.B. gegen Trickbetrüger und -diebe zu geben, damit Sie den „Goldenen Herbst“ geschützt und sicher genießen können. Natürlich werden im Anschluss noch Fragen aus der Runde beantwortet.

VERANSTALTUNGEN

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Klaus Vogel (Kriminalhauptkommissar der Kreispolizeibehörde Borken)

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

KÖRPERPFLEGE UND PARFÜM AUS NATÜRLICHEN MITTELN

SAMSTAG, 24. MÄRZ 2018, 09:00 - 16:30 UHR

An diesem Tag ist das größte Organ, die Haut im Mittelpunkt. Wir brauchen für die tägliche Körperpflege / Kosmetik

- keine Konservierungsstoffe, die krebserregend sind
- kein Plastik in der Creme der Umwelt zuliebe
- keine synthetischen Stoffe oder künstlichen Düfte
- keine Hormone usw.

Bitte bringen Sie Ihre aktuelle Kosmetik / Pflegeprodukte mit! Wir durchleuchten zusammen Ihre Produkte darauf, welche Inhaltsstoffe vorhanden sind.

Ich führe Sie durch eine kleine geschichtliche Zeitreise bevor wir die Rosencreme und ein Basisbalsam zusammen herstellen. Das Parfüm stellt jeder individuell nach Anleitung selber her. Zum Schluss genießen Sie mit einem selbst hergestellten Hand- / Körperpeeling eine Handmassage.

Ich freue mich auf einen duften Tag mit Ihnen.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

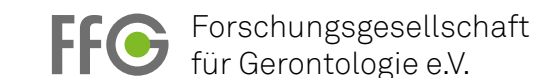
Kursleitung: Martina Düpetell (Aromapraktikerin, Fachkraft für Infektionsprävention und Hygiene in FW, Dozentin für komplementäre Pflege und Hygiene)

Kosten: 80,00 € (inkl. Skript, Getränke, Mittagsimbiss und 20 ml Rosencreme, 20 ml Basisbalsam für Salben und 10 ml Parfüm)

Anmeldung: bis zum 17. März 2018 per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

PROJEKTFÖRDERUNG

Das Projekt „Gesundheitszentrum Spork: Aufbau und Verstetigung eines wirtschaftlich tragfähigen, interdisziplinären und zivilgesellschaftlichen Wertschöpfungsnetzwerkes im Quartier“ wird gefördert von der Leitmarkt-Agentur.NRW, der Landesregierung Nordrhein-Westfalen und EFRE-NRW. Im Projektverbund arbeiten die Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V. (FfG) Institut für Gerontologie an der TU Dortmund/Dortmund, das Institut für Zukunftsfragen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft der evangelischen Hochschule Darmstadt/Darmstadt und Leben im Alter (L-i-A e.V.)/Bocholt zusammen.



KONTAKT

GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF
Glockenstraße 6a
46399 Bocholt Spork

Telefon: 02871 - 21765637

E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.de

Internet: www.gz-ludgerushof.de

IHR ANSPRECHPARTNER



MEINULF BRAUCKMANN

02871 - 21765637

mbrauckmann@gz-ludgerushof.de



VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2018



KURSANGEBOT

OFFENE PC-SPRECHSTUNDE für Senioren

AM 05. MÄRZ 2018, 10:00 - 11:30 UHR

Ein Angebot von Senioren für Senioren. Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Sie möchten mehr erfahren zum Thema Sicherheit im Internet oder zu interessanten Internetseiten und Apps? Sie suchen die Möglichkeit, sich mit anderen Senioren und Seniorinnen im individuellen Gespräch zum Thema PC auszutauschen?

Dann sind Sie in der offenen PC-Sprechstunde richtig. Hier gibt es von den Ehrenamtlichen der Gruppe Mouse Mobil kostenlose Tipps, Tricks und Lösungen rund um Laptop, Tablet oder Smartphone. Dazu können Sie auch gerne Ihr eigenes Gerät mitbringen.

Mouse Mobil ist eine ehrenamtliche Projekt-Gruppe von „Engagiert in Bocholt“, die sich zum Ziel gesetzt hat, älteren Menschen in Bocholt den Zugang zum Computer und Smartphone zu erleichtern.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kosten: kostenlos

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

CHI KUNG

ein ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitskonzept

DONNERSTAGS, 16:00 - 17:30 UHR
außer an Feiertagen

Die Einflüsse des Chi Kung wirken positiv auf die Muskulatur, die Gelenke, die Organe und die Psyche. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts. Die überwiegend einseitigen Belastungen unserer alltäglichen Bewegungen, sowie mangelnde Beweglichkeit verursachen auf Dauer Muskelverkürzungen, die zu Schmerzen führen. Durch die gezielten und äußerst effektiven Bewegun-

KURSANGEBOT

gen des Chi Kung können diese Schmerzen gelindert oder sogar behoben werden.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Jochen Gieseke (Ausbilder für Chi Kung seit 1999)

Kosten: 17,00 € / Einheit (1,5 Stunden)

Weitere Infos: Leichte Kleidung und Gymnastikmatte bitte mitbringen, eine kostenlose Probestunde ist möglich.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

BEWEGUNG IN BALANCE

DIENSTAGS, 09:30 - 10:30 UHR
außer an Feiertagen

Durch Bewegung in Balance kommen. Die Übungen an und auf dem Stuhl richten sich vor allem an Menschen, für die es zu schwierig oder anstrengend ist, Übungen auf dem Boden liegend oder im Stehen auszuführen. Abwechslungsreiche Gestaltung mit Musik und Kleingeräten, ein moderates Herz-Kreislauf-Training, Gelenkmobilisation und Muskelkräftigung fördern die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Ebenso üben Sie Entspannung.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Ruth Jüttermann (staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Reha-Sport-Leiterin Herz, COPD, Orthopädie)

Kosten: 5,00 € / Termin

Weitere Infos: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Anti-Rutsch-Socken, evtl. Getränke mitbringen, diese können auch vor Ort zum Selbstkostenpreis gekauft werden.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

KURSANGEBOT

THERAPEUT WALD

Waldspaziergänge als Gesundheitsangebot

DIENSTAGS, 14:30 - 15:30 UHR
außer an Feiertagen

Tief durchatmen, Kiefernduft, ein weicher Nadelteppich unter den Füßen, leise Windgeräusche, Geräusche kleiner und manchmal auch größerer Tiere, im Winter das Knirschen von Schnee beim Laufen, das Rauschen der Blätter im Wind und dann noch die Sonne, die mehr als nur das Auge erfreut. Wussten Sie, dass die Waldluft, insbesondere in Nadelwäldern tatsächlich besonders gesundheitsfördernd ist?

Die Luft enthält u. a. Aromastoffe, deren positive Wirkung auf die Atmung und die Stimmung bekannt ist. Negativ geladene Teilchen, sogenannte Ionen, sind in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd und werden im Wald, besonders in Nadelholzwäldern reichlich hergestellt. Auch bei Regen hat der Wald einen besonderen Reiz. Die Luft wird gereinigt und der Regen erzeugt eine besondere Stimmung. Sie können diese Erfahrungen mit Gerda Kastein-Posser teilen, die mit Ihnen im Schüttensteiner Wald begleitete Spaziergänge durchführt.

AKTUELLE INFORMATION: *Der Schüttensteiner Wald ist zurzeit aufgrund der Sturmfolgen bis auf Weiteres gesperrt, so dass die Spaziergänge ersatzweise um den Wald herum angeboten werden.*

Ort: Parkplatz am Schüttensteiner Wald (Nordseite, Ecke Höftgraben / Am Kiwitt)

Kursleitung: Gerda Kastein-Posser

Kosten: kostenlos

Weitere Infos: Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

VERANSTALTUNGEN

GANZHEITLICHE INTEGRATIVE ATEMTECHNIK

Ein Weg heraus aus der Stressfalle, hin zu mehr Freiheit, Gesundheit und Freude

SAMSTAG, 03. MÄRZ 2018, 10:00 - 16:00 UHR

Die Ganzheitliche Integrative Atemtechnik ist u. a. eine hervorragende Möglichkeit zur Stressbewältigung, sei es körperlich, emotional oder mental. Sie erfahren die Kraft des „verbundenen Atems“. Diese Methode ist eine sehr einfache, natürliche und kraftvolle Technik, die uns unterstützt, neue Sichtweisen zu entwickeln, die mehr Wahlmöglichkeiten und Freiheit bieten.

Die Ganzheitlich Integrative Atemtechnik stärkt das Immunsystem, bringt Ihnen mehr Vitalität im Alltag, wirkt unterstützend zur Linderung bei Schmerzen, innerer Unruhe, Erschöpfung u. v. m.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Renate Dickschat (EFT-Trainerin, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin)

Kosten: 39,00 €

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

„STRESSFREI IM ALLTAG“ MIT DER EFT-KLOPFAKUPUNKTUR

1. Abendkurs - Montag, 05. März 2018:
Beziehungen: Beruf, Partnerschaft, Kinder

2. Abendkurs - Montag, 19. März 2018:
Ängste: Alltag, Beruf, Schule, Kommunikation u. m.

JEWELS VON 19:30 - 21:30 UHR

Für diejenigen, die sich gerne vertrauter mit dieser Methode machen möchten, biete ich Themenabende an. Ich zeige Ihnen neue Möglichkeiten, Tricks und Kniffe, wie Sie mit

VERANSTALTUNGEN

EFT gute und schnelle Ergebnisse für sich erzielen können. Ich werde auf Wunsch an jedem Kursabend eine Demonstration mit einer Person zum jeweiligen Thema geben.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Renate Dickschat (EFT-Trainerin, Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin)

Kosten: 14,50 € / Kurs

Weitere Infos: Grundkenntnisse in EFT sind die Voraussetzung für die Themenabende.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

UMGANG MIT MULTIRESISTENTEN ERREGERN (MRE)

SAMSTAG, 10. MÄRZ 2018, 09:00 - 16:30 UHR

In den nächsten 10 Jahren wird es keine neuen Antibiotika mehr geben. Darum ist es umso wichtiger die Menschen aufzuklären, was wir für Möglichkeiten haben Infektionen zu vermeiden.

Was sind multiresistente Keime und wie kann ich eine Infektion vermeiden? Welche multiresistenten Keime gibt es?

Nicht nur MRSA ist ein großes Thema, sondern auch andere Keime die ebenfalls resistent sind gegen verschiedene oder alle Antibiotika.

Welche Alternativen haben wir zur Verfügung?

Die Möglichkeit sich zu infizieren besteht nicht nur im Krankenhaus, sondern z.B. auch in der Küche, wenn man rohes Fleisch zubereitet oder durch Kontakt mit Tieren...?! Wie kann ich mich schützen? Wie ist der Umgang mit multiresistenten Keimen im täglichen Leben... wir besprechen

- die Körperpflege
- Ernährung
- Reinigung der Wäsche und Umgebung
- Pflegerische Versorgung im häuslichen Bereich

Wünschenswert ist ein Leitfaden für Pflegepersonal, Patienten

VERANSTALTUNGEN

und Angehörige. Ich freue mich Sie kennenzulernen.

Ort: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt

Kursleitung: Martina Düpetell (Aromapraktikerin, Fachkraft für Infektionsprävention und Hygiene in FW, Dozentin für komplementäre Pflege und Hygiene)

Kosten: 80,00 € (inkl. Skript, Getränke, Imbiss)

Anmeldung: bis zum 02. März 2018 per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871-21765637

WER TANZT SCHON MIT SICH SELBST?

DIENSTAG, 13. MÄRZ 2018, 15:00 - 17:00 UHR

Gehören sie auch zu der Gruppe älter werdender Menschen, die sich gern bewegen, Musik hören und das Tanzbein schwingen?

Können Sie sich vorstellen, dies wieder zu tun, obwohl kein geeigneter Tanzpartner/in da ist? Wenn Sie das alles bejahen können, dann wären Sie optimal bei dem Tanzangebot von Claudia Wigger aufgehoben.

Sie ist spezialisiert auf Menschen, die alleine leben, aber gerne in der Gruppe das Tanzbein schwingen. Das dabei auch die Gesundheit gefördert wird, ist ein sicherlich angenehmer und gern gesehener positiver Effekt.

Tanzen fördert alles, was das Leben auch im Alter lebenswert macht:

- Bewegung unter Anleitung
- Musik, die beschwingt
- Gemeinschaft, die trägt
- Geistige Fitness
- und wahnsinniges Vergnügen

Um dieses Rezept von Gesundheit, Bewegung, Rhythmus, Spaß und Gruppenerlebnis perfekt zu machen, bietet Ihnen Frau Wigger am 13. März 2018 von 15:00 bis 17:00 Uhr bei Kaffee und Kuchen im Mehrzweckraum im LUDGERUSHOF in Bocholt-Spork einen sehr ausführlichen Schnuppernachmittag an. Sie kommt nicht allein, sondern bringt die Seniorentanzgruppe aus Wesel mit, die dieses Vergnügen schon seit