

VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEITSSTAMMTISCH - GESUNDHEITSTHEMEN ZUM ANFASSEN

THEMA AUGUST: „LACHEN - HEILUNG VON
INNEN“

DIENSTAG, 20. AUGUST 2019, 19:00 - 21:00 UHR

Monatsschwerpunkt August 2019: FREUDE.

Es lachen die Augen, der Mund, der Bauch..., WAHRE Freude passiert im Herzen und spiegelt sich in jeder einzelnen Zelle.

Die „Rolle“ des Clowns bietet besondere Möglichkeiten in der Begegnung. Als Clown „Luna“ und „Doc Lupo“ wird Sabine Kamps über ihre eigenen Erfahrungen berichten und die Teilnehmer interaktiv einbinden. Herzliche Einladung zu einem humorvollen Erfahrungsaustausch, bei dem die Freude im Herzen fühlbar wird.

Beim offenen Gesundheitsstammtisch kommen Sie mit anderen Interessierten und Fachleuten ins Gespräch. Sie haben Fragen oder ein Thema zur Gesundheit, das Sie besprechen möchten und mögen den Austausch mit Anderen? Wir bitten jeden Monat andere Fachleute moderierend zu besonderen Gesundheitsthemen Stellung zu nehmen. Der offene Stammtisch soll Wissen schaffen, zum eigenen Gesundheitshandeln anregen, dem Austausch dienen, aber keine Sprechstunde oder ärztliches Handeln ersetzen.

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

Leitung: Sabine Kamps (Clown)

Kosten: 5,00 € / Termin (Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten)

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

Änderungen und Irrtümer bleiben vorbehalten. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben kann keine Gewährleistung übernommen werden.

VORANKÜNDIGUNG

GESTRESSTER DARM, GESTRESSTER MENSCH

MITTWOCH, 11. SEPTEMBER 2019, 20:00 - 22:00 UHR

Was kann ich für einen gesunden Darm und eine gute Verdauung tun? Was wir essen, wissen wir meistens, was wir ausscheiden, eher nicht. Warum ein gesunder Darm die Psyche verbessert? Die Heilpraktikerin Natascha Peters erläutert die Abläufe und heilsamen Möglichkeiten für eine gesunde Darmtätigkeit.

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

Leitung: Natascha Peters (Heilpraktikerin)

Kosten: kostenlos

BEWEGEN STATT SCHONEN

EIN KURSANGEBOT ZUR UMFASSENDEN STÄRKUNG
DER FITNESS (14 KURSTERMINE)

AB MITTWOCH, 04. SEPTEMBER 2019, 18:30 - 19:30 UHR

Im Mittelpunkt dieses 60 Minuten Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

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

Leitung: Ursula Löken (Fachübungsleiterin für Orthopädie und Neurologie)

Kosten: 65,00 € (für 14 Termine, Präventionskurs, anteilige Kostenerstattung möglich)

Weitere Infos: Bitte Stoppersocken oder Sportschuhe mitbringen.

PROJEKTFÖRDERUNG

Das Projekt „Gesundheitszentrum Spork: Aufbau und Verstetigung eines wirtschaftlich tragfähigen, interdisziplinären und zivilgesellschaftlichen Wertschöpfungsnetzwerkes im Quartier“ wird gefördert von der LeitmarktAgentur.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 (IZGS)/Darmstadt und der Verein Leben im Alter (L-i-A) e.V./Bocholt zusammen (Laufzeit 03/2017 bis 02/2020).



KONTAKT

GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF

Glockenstraße 6a
46399 Bocholt Spork

Telefon: 02871 21765-637

E-Mail: kontakt@gz-ludgerushof.de

Internet: www.gz-ludgerushof.de

IHRE ANSPRECHPARTNER



MEINULF BRAUCKMANN
mbrauckmann@gz-ludgerushof.de



WALTRAUD WILLING
wwilling@gz-ludgerushof.de

GESUNDHEIT GEMEINSAM
VOR ORT GESTALTEN!

KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

AUGUST
2019



KURSANGEBOTE

OFFENE PC-SPRECHSTUNDE

FÜR SENIOREN

AM 05. AUGUST 2019, 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 Projektgruppe der Initiative „Engagiert in Bocholt“ (Kooperation bestehend aus Stadtsparkasse Bocholt, Seniorenbüro Stadt Bocholt und L-i-A e. V.), die es 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 21765-637

THERAPEUT WALD

WALDSPAZIERGÄNGE ALS GESUNDHEITS-ANGEBOT

DIENSTAGS, 14:30 - 15:30 UHR

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 Teil-

chen, 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.

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

Leitung: Gerda Kastein-Posser

Kosten: kostenlos

Weitere Infos: Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

CHI KUNG

EIN GANZHEITLICHES BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSKONZEPT

DONNERSTAGS, 16:00 - 17:30 UHR

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

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

Leitung: 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 21765-637

REHASPORT ORTHOPÄDIE

SITZGYMNASTIK IN DER KLEINGRUPPE

DONNERSTAGS, 11:30 - 12:30 UHR

In der Übungsstunde erwartet die Teilnehmer ein individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit Ihres Körpers, das zu mehr Mobilität und Bewegungssicherheit verhelfen soll.

Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die Risikofaktoren der orthopädischen oder auch neurologischen Erkrankungen ihres Bewegungsapparates aufweisen oder bei denen bereits chronisch orthopädische oder neurologische Erkrankungen wie Wirbelsäulen- oder Haltungsschäden, Osteoporose, Gelenkschäden oder Endoprothesen vorhanden sind oder sogar Nervenschäden vorliegen.

Die Schwerpunktthemen:

- » Gymnastische Übungen mit und ohne Kleingeräte (Bälle, Stäbe, Theraband etc.)
- » Kräftigung der Rückenmuskulatur
- » Lockerung von Muskelverspannungen bspw. in LWS, Schulter- und Nackenbereich
- » Gelenkschutz

Welche Ziele werden verfolgt:

- » Fitness, Beweglichkeit
- » Schmerzreduktion
- » Kraft und Koordination
- » Lebensfreude, Wohlbefinden
- » Ausgleich muskulärer Dysbalance

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

Leitung: Ursula Löken (Fachübungsleiterin für Orthopädie und Neurologie)

Kosten: kostenlos (falls Rehaverordnung vom Orthopäden oder Neurologen vorliegt)

Weitere Infos: maximal 7 Teilnehmer*innen, besonders für Rollstuhlfahrer geeignet, bequeme Kleidung, eventuell ein kleines Handtuch.

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

LIFE KINETIK - BEWEGUNG MACHT HIRN

VOM GEHIRNBESITZER ZUM GEHIRNBENUTZER

FREITAGS, 09:00 - 10:00 UHR

Life Kinetik ist ein Gehirn- und Körpertraining, welches zum Ziel hat, die körperliche Wahrnehmung, Koordination und Reaktionsschnelligkeit zu steigern, die wir in allen Lebensbereichen unbedingt benötigen (z.B. in der Schule, im Beruf, Alltag oder Straßenverkehr). Life Kinetik setzt keine Sportlichkeit voraus. Mit viel Spaß trainieren wir in gemischten Gruppen jeden Alters. Die Übungen werden individuell auf die Gruppe abgestimmt. Schon Kinder ab dem Grundschulalter können mit Life Kinetik beginnen. Aber auch mobile Senioren profitieren von diesem Training. Ziel des Trainings ist es, neuronale Verbindungen zu schaffen, die unser „schlummerndes“ geistiges Potenzial wecken. Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. Sie werden merken, was in Ihnen steckt.

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

Leitung: Michaela Willing (lizenzierte Life Kinetik-Trainerin)

Kosten: 35,00 € / Monat oder 12,00 € / Kursstunde

Weitere Infos: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und viel Spaß mitbringen

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

REHASPORT

DONNERSTAGS, 14:30 - 15:30 UHR, WÖCHENTLICH

Gesund werden durch Bewegung. Sie haben eine Erkrankung hinter sich und wollen Ihrem Körper jetzt etwas Gutes tun oder wollen einfach durch Sport möglichen Erkrankungen vorbeugen. Dann nutzen Sie unser Rehasport-Angebot. Sie benötigen ein Rezept über Rehasport von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt und kommen damit zu uns in den Mehrzweckraum des Gesundheitszentrums im LUDGERUSHOF.

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

Leitung: Monika Niermann (Übungsleiterin in der Rehabilitation, Sozial- und Tanztherapeutin)

Kosten: Reha-Schein (werden von der Krankenkasse übernommen, falls Reha-Schein vorhanden)

Anmeldung: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

