



GESUNDHEITZENTRUM IM LUDGERUSHOF

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

VERANSTALTUNGEN

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG: Susanne Huber (Körpertherapeutin)
KOSTEN: kostenlos
ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

GESUNDHEITSTAMMTISCH - FEBRUAR

THEMA FEBRUAR: „EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG IN BOCHOLT – TROTZ EINSCHRÄNKUNG/BEHINDERUNG AM LEBEN MÖGLICHST GUT TEILHABEN“

DIENSTAG, 18. FEBRUAR 2020, 19:00 – 21:00 UHR

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige kostenlos bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

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: Detlef Deing (EUTB Fachberater)
KOSTEN: 5,00 € (Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten)
ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder unter Telefon: 02871 21765-637

VERANSTALTUNGEN

UNABHÄNGIGE PATIENTENBERATUNG DEUTSCHLAND (UPD) IN BOCHOLT

KOSTENFREIE BERATUNG ZU GESUNDHEITLICHEN UND SOZIALRECHTLICHEN FRAGEN

DIENSTAG, 18. FEBRUAR 2020, 10:00 – 16:00 UHR, WEITERE TERMINE 05.05. 2020, 15.07. 2020 UND 29.09. 2020

Das Beratungsmobil der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet am Dienstag, den 18. Februar von 10:00 bis 16:00 Uhr auf dem St.-Georg-Platz (am historischen Rathaus) die Möglichkeit einer kostenfreien Beratung zu gesundheitlichen und sozialrechtlichen Fragen. Ob gesetzlich, privat oder gar nicht krankenversichert – das unabhängige, neutrale und evidenzbasierte Beratungsangebot der Patientenberatung kann von allen Menschen in Deutschland genutzt werden. Bei Themen wie bspw. Krankengeld, Pflegeleistungen und Behandlungsfehler oder wenn die Kranken- oder Pflegekasse einen Antrag abgelehnt hat, zeigen die Beraterinnen und Berater den Ratsuchenden auf, was sie tun können.

ORT: Beratungsmobil der UPD, St.-Georg-Platz, 46395 Bocholt
KOSTEN: kostenlos
WEITERE INFOS: Termine 2020: 18. Februar 2020, 05. Mai 2020, 15. Juli 2020, 29. September 2020
ANMELDUNG: Ratsuchende können ihren persönlichen Beratungstermin vorab unter der kostenfreien Hotline 0800 011 77 25 vereinbaren.

VERANSTALTUNGEN

KÖRPERFETT UND MUSKELMASSE

AKTIONSTAG KÖRPERFETTMESSUNG MIT KURZBERATUNG

MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2020, 14:00 – 18:00 UHR

Der erhöhte Körperfettanteil birgt ein erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen. Dies kann sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirken.

Ein zu hoher Körperfettanteil geht in vielen Fällen mit erhöhten Blutfettwerten und erhöhtem Blutdruck einher. Damit steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt. Auch die Entstehung eines Diabetes kann begünstigt werden.

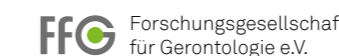
In Zusammenarbeit mit der Arens' Marien-Apotheke Bocholt haben Sie die Möglichkeit Ihren Körperfettanteil messen zu lassen und in einer anschließenden persönlichen Kurzberatung Empfehlungen zur Verbesserung Ihres Körperfettanteiles zu bekommen.

ORT: Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG: Daniela Hoffmann (Ernährungsberaterin der Arens' Marien-Apotheke)
KOSTEN: 20,00 € (Körperfettmessung inklusive 20 Minuten Kurzberatung)
WEITERE INFOS: Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Termine werden nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben.
ANMELDUNG: per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

ÄNDERUNGEN UND IRRTÜMER BLEIBEN VORBEHALTEN. FÜR DIE RICHTIGKEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT UND AKTUALITÄT DER ANGABEN KANN KEINE GEWÄHRLEISTUNG ÜBERNOMMEN WERDEN.

PROJEKTFÖRDERUNG

Das Projekt „Gesundheitszentrum Spork: Aufbau und Verstärkung 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 03/2020).



GESUNDHEIT GEMEINSAM
VOR ORT GESTALTEN!

KURSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR 2020

OFFENE PC-SPRECHSTUNDE

FÜR SENIOREN

AM 03. FEBRUAR 2020, 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 Stadtparkasse 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 telefonisch unter 02871 21765-637

THERAPEUT WALD

WALDSPAZIERGÄNGE ALS GESUNDHEITSANGEBOT

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 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.

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 telefonisch unter 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 telefonisch unter 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 telefonisch unter 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 Reaktionsgeschwindigkeit 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 telefonisch unter 02871 21765-637

„TANZEN“

LOCKER – FLOCKIG – UNBESCHWERT

AM DIENSTAG, 11. FEBRUAR 2020, 11:00 – 12:00 UHR (JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT)

Ein Angebot für alle Tanzbegeisterten:

Ob allein oder zu zweit, die Musik steht bereit! Getanzt wird zu wechselnder Musik, mit aber auch ohne Choreografie. Wünsche und Vorschläge dürfen gerne eingebracht werden!

Das Angebot ist ehrenamtlich organisiert. Deshalb fallen für Sie keine Kosten an.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Helma Baumann, Stefanie Potthoff
KOSTEN:	kostenlos
WEITERE INFOS:	Bitte bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Getränk mitbringen.
ANMELDUNG:	per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

GESUNDHEITSGESPRÄCHE

IM GESUNDHEITZENTRUM SPORK

TERMINE WERDEN NACH INDIVIDUELLER ABSPRACHE VEREINBART

Sie haben Fragen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen? Sie wollen mehr über bestimmte Erkrankungen oder Behandlungsverfahren erfahren oder Ihren Arztbericht erklärt bekommen? Sie haben Fragen zu Medikamenten oder auch zu einem Laborbericht?

Ab Februar 2020 werden die ersten Gesundheitsgespräche durch ehrenamtliche Ärztinnen und Ärzte im vertraulichen Rahmen als Einzelgespräche im Gesundheitszentrum LUDGERUSHOF stattfinden.

Neben den medizinischen Informationen sollen auch Themen der Gesundheitsförderung und Prävention besprochen werden. Das Angebot stellt allerdings keine Einmischung in eine Therapie und auch keine (ärztliche) zweite Meinung dar.

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	ehrenamtliche Ärzte und Ärztinnen
KOSTEN:	kostenlos
ANMELDUNG:	per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT!

DER HAUT UND DER UMWELT ZULIEBE!

SAMSTAG, 01. FEBRUAR 2020, 09:00 – 12:30 UHR

Wir rühren und mischen Ihre individuelle Naturkosmetik. Mit natürlichen Zutaten ohne Chemie, Konservierungsstoffe und Kunststoff werde ich Ihnen zeigen, wie man unkompliziert und schnell eine Körpercreme, ein Deo (ohne Aluminium und super wirksam) und ein Peeling herstellt.

Die selbsthergestellte Naturkosmetik könnte man auch als essbare Kosmetik bezeichnen. Tipps zur Lagerung und Zutaten gibt es inklusive.

Ich freue mich auf Sie!

ORT:	Gesundheitszentrum im LUDGERUSHOF, Glockenstraße 6a, 46399 Bocholt
LEITUNG:	Martina Düpetell (Ganzheitliches Institut Niederrhein, Fachkraft für Hygiene und Infektionsprävention, Dozentin für komplementäre Pflege / Aromapraktikerin)
KOSTEN:	29,00 € (Rezepte, 30 ml Körpersahne, 50 ml Deo-Roller und Peeling inklusive)
ANMELDUNG:	Bitte bis zum 24. Januar im Gesundheitszentrum, per E-Mail an kontakt@gz-ludgerushof.de oder telefonisch unter 02871 21765-637

ZWEI FINGER – EINE LÖSUNG

DIE EMMETT-TECHNIQUE

DIENSTAG, 11. FEBRUAR 2020, 19:00 – 21:00 UHR

Bei dieser Veranstaltung wird die Emmett-Technique vorgestellt. Die Emmett-Technique wird auch als „Australiens Quantensprung“ in der Körpertherapie bezeichnet. Der Unterschied zu anderen alternativen Heilmethoden liegt in der Schnelligkeit der Lösung. Durch exakte definierte Griffe mit leichtem Druck im Muskel-, Fasziens-, Bindegewebe, auf Gelenke und Sehnen wird schnell und schonend eine körperliche Entspannung erreicht und eine sofortige spürbare Veränderung erzielt.