

GESUND IST,
WAT
BEWEGT

Soziale Stadt
bewegen

WATTENSCHIEDER
GESUNDHEITSWOCHEN

APRIL – MAI 2018

Programmheft
der Wattenscheider
Gesundheitswochen

www.wat-bewegen.de



EUROPAISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



STADT
BOCHUM

WILLKOMMEN

Grußwort

Die Gesundheitswochen finden 2018 erstmalig in Wattenscheid statt. In den Monaten April und Mai wird eine Vielzahl von gesunden und sportlichen Aktivitäten angeboten, die zum Mitmachen anregen. In diesem Programmheft sind alle Projekte übersichtlich zusammengefasst – es ist für Alle etwas dabei.

Die Gesundheitswochen sind eine Initiative des Stadtteilmanagements Soziale Stadt Wattenscheid-Mitte, die von vielen Wattenscheider Einrichtungen und Bochumer Hochschulen mitgetragen und organisiert wird. Ziel ist es gesundheitsfördernde Projekte und Aktivitäten im Stadtteil gebündelt anzubieten.

Abgerundet werden die Gesundheitswochen am 28. Mai mit einer Abschlussveranstaltung zum Weltspieletag 2018.



IMPRESSUM

GESUND IST,
WAT
BEWEGT

APRIL

- 04.04.  WAT für'n Hip Hop
-
- 10.04.  Bewegung für Körper und Geist
-
- 11.04.  gut zu fuß – mobil unterwegs
 Bewegung für Körper und Geist
 WAT für'n Hip Hop
-
- 13.04.  Auftaktveranstaltung
-
- 17.04.  Fit mit Teakwondo
-
- 18.04.  Stille Momente *Entspannung für Kinder*
-
- 24.04.  Bewegung für Körper und Geist
-
- 25.04.  Bewegung für Körper und Geist
 WAT für'n Hip Hop
-
- 26.04.  Stille Momente *Entspannung für Kinder*
 Wir kommen zur Ruhe
-
- 27.04.  „ ...und wo bleib ich?“
-
- 28.04.  Ladies Dance
 „ ...und wo bleib ich?“

MAI

- 02.05.  WAT für'n Hip Hop
-
- 03.05.  Wir kommen zur Ruhe
-
- 04.05.  Stille Momente *Entspannung für Kinder*
 „ ...und wo bleib ich?“
-
- 05.05.  „ ...und wo bleib ich?“
-
- 08.05.  Bewegung für Körper und Geist
-
- 09.05.  Tag im Park
 Bewegung für Körper und Geist
-
- 15.05.  Olympiade des gesunden Miteinanders
 Bewegung für Körper und Geist
-
- 16.05.  Bewegung für Körper und Geist
 Teddyklinik
-
- 17.05.  Teddyklinik
-
- 18.05.  Teddyklinik
-
- 28.05.  Abschluss – Park am Ehrenmal

13.04.2018

AUFTAKTVERANSTALTUNG

Programm

- 14.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung der Wattenscheider Gesundheitswochen
- 14.30 Uhr Eckart Kröck - Amtsleiter des Amtes für Stadtplanung und Wohnen der Stadt Bochum: Informationen zum ISEK „Gesund des Wattenscheid“
- 14.45 Uhr Gastrednerin: Prof. Dr. Heike Köckler - Department of community health der Hochschule für Gesundheit: Gesundheitsfördernde Stadtentwicklung: Was das Wohnumfeld mit Gesundheit zu tun hat
- 15.15 Uhr Kurzvorstellung der einzelnen Projekte durch das Stadtteilmanagement und die Projektträger
- 15.45 Uhr Gemeinsamer Ausklang

Freitag, 13.04. um 14 Uhr
im Veranstaltungssaal des Martin-Luther-Krankenhaus,
Voedestraße 79, 44866 Bochum

GESUND IST,
WAT
BEWEGT



28.04.2018

LADIES DANCE

PEV NW e.V. in Kooperation mit dem SKFM Wattenscheid,
dem HSME E.V. und der Tanzschule Gretzki

An diesem Tag haben Frauen unterschiedlicher Herkunft die Möglichkeit, in geschützter Atmosphäre verschiedene Tänze und Tanzformen kennenzulernen.

Unter fachkundiger Anleitung und mit starker Unterstützung einer DJane steht der Spaß an Bewegung und die Vernetzung untereinander im Vordergrund. Ein positives Körpergefühl durch die Erfahrungen mit Koordination und Bewegung ist gesetztes Ziel.

Samstag, 28.04. von 15 bis 20 Uhr

Ort: Ort fehlt!!!

Anmeldung erbeten unter: pev-a-luecke@web.de



www.WAT-BEWEGEN.DE



18.04.2018
26.04.2018
04.05.2018

STILLE MOMENTE *ENTSPANNUNG FÜR KINDER*

AWO-Kita am Bußmannsweg

Auch Kinder sind be- und überlastet und müssen mit Stress umgehen. Während manche Kinder selbst Wege finden, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, brauchen andere Unterstützung dabei. An drei Terminen haben Eltern die Gelegenheit, Techniken zur Entspannungsförderung zu lernen und mit ihren Kindern gemeinsam auszuprobieren.

Die erfahrene Ernährungs- und Entspannungspädagogin Uschi Zoltner zeigt wie es geht und setzt u.a. Düfte aus der Aromatherapie ein.

Mittwoch, 18.04. von 14 bis 16 Uhr

Donnerstag, 26.04. von 9.30 bis 11.30 Uhr

Freitag, 04.05. von 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort: AWO Familienzentrum Bußmannsweg
Bußmannsweg 16, 44866 Bochum**

Anmeldung: offen für die Kinder und Eltern
des Familienzentrums Bußmannsweg



27.04.2018
28.04.2018
04.05.2018
05.05.2018

„ ...UND WO BLEIB ICH?“

Katholische Familienbildungsstätte und Liselotte-Rauner-Schule

Zu diesem Entspannungs- und Gesundheitsworkshop sind insbesondere Eltern eingeladen. Hier werden Tipps und Tricks vermittelt, mit Stress und Überforderung umzugehen. Elemente aus Yoga, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung bilden den Rahmen.

In den Pausen werden gesunde Snacks gereicht – die Rezepte dazu gibt's zum Mitnehmen!

- Freitag, 27.04.** von 9.30 bis 12.30 Uhr
- Samstag, 28.04.** von 15 bis 18 Uhr
- Freitag., 04.05.** von 9.30 bis 12.30 Uhr
- Samstag, 05.05.** von 15 bis 18 Uhr

**Ort: Katholische Familienbildungsstätte
Gertrudenhof 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: erforderlich über die Familienbildungsstätte,
Telefon: 02327 / 954301



10.04.2018
11.04.2018
24.04.2018
25.04.2018

08.05.2018
09.05.2018
15.05.2018
16.05.2018

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Falkenheim Klecks

Gemeinsam finden wir die Balance zwischen Bewegung und Entspannung und tun damit sowohl dem Körper als auch dem Geist etwas Gutes.

Beim Tanzen mit Tanzsäcken, Akrobatik, Jonglage und Schwarzlichttheater kommen wir richtig in Schwung und gewinnen Selbstsicherheit. Bei Entspannungsreisen und Klangschalen-Tönen kommen wir gemeinsam zur Ruhe.

Montag, 26.03. bis Donnerstag, 29.03.

jeweils von 14 bis 18 Uhr

Dienstag, 10.04. / Mittwoch, 11.04.

Dienstag, 24.04. / Mittwoch, 25.04.

Dienstag, 08.05. / Mittwoch, 09.05.

Dienstag, 15.05. / Mittwoch, 16.05.

jeweils ab 16 Uhr

**Ort: Kinder- und Jugendtreff: Falkenheim Klecks“
Bußmannsweg 14, 44866 Bochum**

Kontakt: falkenheimklecks@t-online.de
oder Telefon: 02327 / 82572

Anmeldung: nicht erforderlich

15.05.2018

OLYMPIADE DES GESUNDEN MITEINANDERS

Gertrudisschule

Bei dieser Olympiade können alle Kinder aus dem Stadtteil mitmachen und ihre Fitness und ihr Wissen zum Thema Gesundheit unter Beweis stellen.

Ein buntes Programm sowie gesunde Snacks runden die Olympiade anlässlich des Sommerfestes der Gertrudisschule ab.

Dienstag, 15.05. von 15 bis 18 Uhr

**Ort: Gertrudisschule
Vorstadtstr. 14, 44866 Bochum**

Anmeldung: nicht erforderlich, offene Veranstaltung



13.04.2018



DIE UMWELT IST MEINE WELT

Liselotte-Rauner-Schule in Kooperation mit
Katholischer Familienbildungsstätte

In diesem Gemeinschaftsprojekt setzen sich die Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 9 durch Fotografie und Installationen künstlerisch mit der Bedeutung der Umwelt für unsere Gesundheit auseinander.

In Projektgruppen werden unter Anleitung einer Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte die Themen „Müllvermeidung“, „Ernährung“ und „gesundes Leben im Stadtteil“ bearbeitet. Anschließend werden die entstandenen Werke für den Stadtteil ausgestellt.

Die Daten der Ausstellung werden noch bekannt gegeben



26.04.2018
03.05.2018

WIR KOMMEN ZUR RUHE

LiesWAT! Förderverein der Bücherei Wattenscheid

Entspannen beim Vorlesen und Zuhören für Klein- und Grundschul Kinder, Erwachsene und Eltern.

Die Erzählerin, Sprecherin und Dozentin Melanie Göbel vermittelt in zwei unterschiedlichen Veranstaltungen anschaulich und praxisnah die Bedeutung des Erzählens und den Einsatz der Stimme zum aktiven Entspannen für Groß und Klein.

Entspannungsübungen und Erzähltechniken für Kinder anwenden (für Erwachsene)

Donnerstag, 26.04. von 16.30 bis 18.30 Uhr

Erzählen/Zuhören mit kreativen Gestaltungsaufgaben (für Kinder von 3 - 6 Jahren)

Donnerstag, 03.05. von 16 bis 17 Uhr

**Ort: Bücherei Wattenscheid,
Gertrudis-Center, Alter Markt 1, 44866 Bochum**

Anmeldung über die Bücherei Wattenscheid
Telefon: 0234/910-6528

17-20.04.2018



FIT MIT TEAKWONDO

HSME e.V.

Beim Teakwondo werden Kraft, Konzentration, Disziplin und Selbstkontrolle trainiert.

An vier Abenden haben jeweils 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 8 bis 26 Jahren Gelegenheit, mit einem ausgebildeten Sporttrainer die Grundlagen des Teakwondo kennenzulernen.

Dienstag, 17.04. bis Freitag, 20.04.

jeweils von 17 bis 19.30 Uhr

Ort: je nach Wetterlage im Stadtgarten oder im Mini Ini, Hochstraße 44, 44866 Bochum

Anmeldung und Infos: middle-east@web.de

Telefon: 02327 / 9957869

WAT FÜR'N HIP HOP

HSME e.V.

Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 26 Jahre können mit professioneller Anleitung und Begleitung einer DJane die Grundlagen des Hip-Hop-Tanzens kennenlernen.

Mittwoch, 04.04. / Mittwoch, 11.04. / Mittwoch, 25.04.
jeweils von 18 bis 20.30 Uhr

Ort: Westenfelder Str. 92, 44866 Bochum

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG:

Mittwoch, 02.05. von 18 bis 20.30 Uhr

**Ort: X-Vision, Musikschule Wattenscheid
Steinstraße 5, 44866 Bochum**

Kontakt: middle-east@web.de

Anmeldung nicht erforderlich



04.04.2018
11.04.2018
25.04.2018

GUT ZU FUSS – MOBIL UNTERWEGS

Altengerechtes Quartier

Im Rahmen der monatlich stattfindenden Quartierswerkstatt für Senioren werden Experten rund um das Thema Mobilität und Gehen eingeladen.

Die Schuhboutique Küpper und das Sanitätshaus Ilse nehmen sich Zeit zur individuellen Fußvermessung und beraten zu Einlagen, Gehhilfen und Co.

Mittwoch, 11.04. von 15 bis 17 Uhr

**Ort: Caritas-Zentrum Wattenscheid
Probst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bochum**

Anmeldung nicht erforderlich



11.04.2018



13.04.2018
13.04.2018
13.04.2018

TEDDYKLINIK

DRK Kreisverband Wattenscheid e.V.

In der Teddyklinik können Kinder ihre Teddys oder andere Kuscheltiere von Rot-Kreuz-Mitarbeitenden und „medizinischem Personal“ behandeln lassen.

Anschließend werden die Eindrücke durch gemeinsames Spielen und Malen verarbeitet. Ziel ist es, Kindern im Alter von vier bis zehn Jahren auf spielerische Art und Weise die Angst vor Ärzten und Krankenhäusern zu nehmen.

Mittwoch, 16.05. / Donnerstag, 17.05. / Freitag, 18.05.
von 9 bis 15 Uhr (eine Stunde pro Gruppe)

**Ort: Turnhalle der Gertrudisschule
Vorstadtstraße 14, 44866 Bochum**

Anmeldung erwünscht: info@drk-wattenscheid.de oder per Fax-Formblatt bis eine Woche vorher.

09.05.2018



TAG IM PARK

maxQ. Zentrum für Gesundheitsberufe

Die Auszubildenden der Schule für Physiotherapie, der Schule für Ergotherapie und des Fachseminars für Altenpflege bieten einen Tag gesunde Bewegung an der frischen Luft. Alle Aktionen finden am 9. Mai im Stadtgarten statt und sind ohne Anmeldung besuchbar.

Mittwoch, 09.05.

Altenpflege

10 Uhr: Spaziergang im Park mit allen Sinnen (Zielgruppe: Senioren)

Physiotherapie

11 Uhr: Tai Chi (Kurseinheit für alle von 0-99 Jahren)

13 Uhr: Rückengesundheit (Kurseinheit für alle von 0-99 Jahren)

Ergotherapie

14 Uhr: Spaß im Park für Kinder (Kinder von 0 bis 12 Jahren)

Ort: Stadtgarten Wattenscheid, 44866 Bochum

Anmeldung nicht erforderlich

28.05.2018



ABSCHLUSS

Park am Ehrenmal

Ein buntes Programm mit vielen Mitmachangeboten bietet das Parkfest am Ehrenmal.

Neben dem Weltspieletag und dem feierlichen Abschluss der Gesundheitswochen, werden auch die Planungen für die künftige Gestaltung des Parks am Ehrenmal präsentiert.

Montag, 28.05. von 14 bis 17.30 Uhr

**Ort: Park am Ehrenmal
Bahnhofstraße**

Anmeldung nicht erforderlich



Soziale Stadt
Wattenscheid

**Programm und weitere
Infos auch im Internet**

WWW.WAT-BEWEGEN.DE

oder im

**Stadtteilmanagement
Soziale Stadt Wattenscheid-Mitte
Westenfelder Straße 1
44866 Bochum-Wattenscheid**