



WATTENSCHIEDER GESUNDHEITSWOCHEN

APRIL – MAI 2019

Programmheft

www.WAT-BEWEGEN.DE



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



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



STADT
BOCHUM



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Stadt Bochum
Der Oberbürgermeister
Amt für Stadtplanung und Wohnen
Hans-Böckler-Straße 19
44777 Bochum

REDAKTION

Stadtteilmanagement
Soziale Stadt Wattenscheid
Anna Lottermoser und
Alexander Kutsch
Tel.: 02327 / 91 97 930
Email: info@wat-bewegen.de

GESTALTUNG

www.wuestemeier.de

WILLKOMMEN

Grußwort

Die diesjährigen Wattenscheider Gesundheitswochen stehen unter dem Motto „Wissen, WAT gesund macht“ und versprechen mit mehr Anbietern und mehr Projekten noch bunter und vielseitiger zu werden!

Dank des großen Engagements von Vereinen, Bildungsträgern und Initiativen können das zweite Jahr in Folge überall in Wattenscheid-Mitte Wohlbefinden, Entspannung, Ernährung und Bewegung erlernt, erlebt und erfahren werden!

Die Projekte werden zum großen Teil aus Mitteln des Verfügungsfonds der Sozialen Stadt Wattenscheid-Mitte gefördert. Das umfangreiche und vielfältige Programm steht so allen Wattenscheider*innen im April und Mai kostenlos zur Verfügung. Tanzen, Walken, Yoga Muskelentspannung, diverse Informationen zum Thema Gesundheit und vieles mehr – da ist für jeden etwas dabei.

Das diesjährige Programm wird mit großer Freude von der Stadt Bochum und dem Stadtteilmanagement am 5. April um 14 Uhr im Veranstaltungssaal des Martin-Luther-Krankenhauses präsentiert. Am 17. Mai wird erstmals eine Gesundheitsmesse im Gertrudis-Center veranstaltet.

Im Stadtgarten wollen wir am 24. Mai gemeinsam den Abschluss feiern und laden alle Bürger*innen dazu ein.

Bis dahin wünschen wir allen Wattenscheider*innen bewegte Gesundheitswochen und viel Vergnügen!

Das Team des Stadtteilmanagements

INHALT

SEITE

3	Grußwort
7	Auftaktveranstaltung
8	Ximba Tanzkurs
11	Walking für Frauen
13	wir wissen WAT gesund macht
14	Bewegt älter werden
16	Ein Spielenachmittag für die ganze Familie
17	Kardio-Workout
18	Step Forward-Training mit jedem Schritt!
20	Pilates mit Kleingeräten
21	Sebastian Kneipp lädt zur Gesundheitsstunde ein
22	Faszien-Training
23	Senioren: Rollator-Führerschein
25	Innere Balance
27	Yoga für Kinder
28	Yoga-Fitness für Anfänger
29	Yoga Workshop
30	Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation

WISSEN
WAT
GESUND MACHT

VERANSTALTUNGEN

31	Gesund und fit für Kids
32	Gesund ernähren – aber wie?
34	Topfgucker-AG
35	Gemeinsam schmeckt's am besten
36	Lebensmittel sind Mittel zum Leben!
37	Gesundheitsmesse
39	Life Kinetik für Jung und Alt
40	Gesunder Schlaf im Alter
41	Stark im Alltag – trotz Flucht- und Kriegserfahrung
43	Teddyklinik
45	Geballt gesund
46	Mein Weg zum Glück
47	WAT studieren
48	Gesund bleiben durch Selbstfürsorge
50	Räumliche Daten mit dem Smartphone herstellen
51	Abschlussfest



AUFTAKTVERANSTALTUNG

Programm

- ▶ **Begrüßung**
- ▶ **Eröffnung und Begrüßung**
durch Herrn Dr. Winter – Amtsleitung Gesundheitsamt
und Herrn Huhn – Amt für Stadtplanung und Wohnen
- ▶ **Gastrednerin**
Frau Dr. Anna Reeske-Behrens
Fachgruppe Prävention und Gesundheitsförderung des
Landeszentrum Gesundheit – LZG.NRW
- ▶ **Vorstellung des Programms**
- ▶ **Gemeinsamer Ausklang**

Freitag, 05.04. um 14 Uhr

Ort: im Veranstaltungssaal
des Martin-Luther-Krankenhaus
Voedestraße 79, 44866 Bochum

XIMBA TANZKURS

Bobeq gGmbH

Ximba ist Tanzen zu ansteckender lateinamerikanischer Musik. Dynamische, temperamentvolle Elemente wechseln sich ab mit entspannten, fließenden Bewegungen. Getanzt wird in der Regel im Kreis. Ximba ist Bewegung, Spaß und pure Lebensfreude!

Ob Mann oder Frau, jung oder alt, langjähriger Watscheider oder neuer Nachbar - beim Ximba sind alle willkommen! Tanzerfahrene kommen genauso auf ihre Kosten wie absolute Anfänger*innen. Wer Lust hat, bei lateinamerikanischen Rhythmen auch mal aus der Puste zu kommen, der ist bei Ximba genau richtig.

* Tanz Ximba und Dir geht das Herz auf *

Freitag, 26.04. von 11.00 bis 12.00 Uhr (bobeq Geschäftsstelle)

Freitag, 24.05. von 15.00 bis 16.00 Uhr (Stadtgarten)

**Ort: Bobeq gGmbH
Hochstraße 55
44866 Bochum**

Anmeldung: nicht erforderlich



24.05.2019

17.05.2019

10.05.2019

03.05.2019

WALKING FÜR FRAUEN

Progressiver Eltern- und Erzieherverband NW e.V.

Draußen sein, gemeinsam ohne Druck und entspannt in den Tag starten – darum geht es beim Angebot Walking für Frauen vom Progressiven Eltern- und Erzieher-Verband. Frauen, insbesondere Mütter, treffen sich über vier Wochen freitags um 9.30 Uhr, um gemeinsam zu walken und Fitnessübungen zu machen.

Das Kennenlernen des Walking und der Spaß an gemeinsamer Bewegung im Freien stehen im Vordergrund.

Wir treffen uns am Eingang des Stadtgartens Watten-scheid (an der Freilichtbühne). Bitte bringen Sie witterungsgerechte Kleidung / Schuhe und ein Getränk mit.

Freitag, 03.05. / Freitag, 10.05.

Freitag, 17.05. / Freitag, 24.05.

jeweils von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Ort: Stadtgarten

Anmeldung: Erforderlich unter 0176 / 71238659 oder
Nicole.seyock@pevnw.de



14.05.2019
24.05.2019

BEWEGUNG + SPASS = SPORT WIR WISSEN WAT GESUND MACHT

Die „Anerkannten Sport- und Bewegungskindergärten“

Wir Kinder der Bewegungskitas in Wattenscheid wissen, WAT gesund macht und laden an zwei Vormittagen alle Kinder des Quartiers zu einer kleinen Bewegungssolympiade ein.

Auf dem Programm stehen:
Stadionlauf, Gummistiefelweitwurf, Torwandschießen, Hindernisparcour, Freispielfäche.

Darüber hinaus wird es eine Fitmachoase mit frischem Obst und Getränken geben.

Offen für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Dienstag, 14.05. / Freitag, 24.05.

Jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort: Sportplatz des DJK Wattenscheid 1997 e.V.
Stadtgartenring 9
44866 Bochum**

Anmeldung: Nicht erforderlich

18.05.2019

BEWEGUNGSTAG BEIM ROTEN KREUZ BEWEGT ÄLTER WERDEN

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Wattenscheid e.V.

Das Angebot des DRK Kreisverbandes Wattenscheid richtet sich gezielt an Seniorinnen und Senioren, die wissen wollen wie sie auch im fortgeschrittenen Alter bewegt gesund bleiben können.

Dabei können Sie in verschiedene Angebote reinschnuppern und ausprobieren, was für Sie das Richtige ist. Denn gemeinsam macht Bewegung richtig Spaß und mit der richtigen Anleitung kann sie zu langanhaltender Fitness und Wohlbefinden führen.

Das genaue Programm erfahren Sie ab April über Ausgänge an der Geschäftsstelle in der Voedestraße oder online unter www.drkwat.drkcms.de

Samstag, 18.05. von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort: DRK-Saal
Voedestraße 53
44866 Bochum**

Anmeldung: Möglich unter 02327 87017
oder info@drk-wattenscheid.de



www.WAT-BEWEGEN.DE



19.05.2019

03.04.2019

10.04.2019

SPIEL MIT! EIN SPIELENACHMITTAG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Liselotte Rauner-Schule,
Ev. Hochschule Bochum und VHS Bochum

Spielen macht Spaß und ist richtig gesund!
Es fördert nicht nur die Geschicklichkeit, sondern regt auch die Phantasie an und stärkt den sozialen Zusammenhalt. Daher laden wir alle Wattenscheider Familien ein, einen ganzen Nachmittag mit uns zu spielen und dabei mit ganz viel Spaß Neues auszuprobieren. Gemeinsam wollen wir z.B. einen Bobbycar-Parcour bezwingen, malen und basteln, uns auf dem Wasserspielplatz austoben und Vieles mehr....!

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Ein Klassenzimmer für alle“ statt und wird von Studierenden der Ev. Hochschule Bochum in Kooperation mit der VHS Bochum und der Liselotte Rauner-Schule gestaltet.

Sonntag, 19.05. von 14.00 bis 18.00 Uhr

**Ort: Brache Swidbertstraße
Swidbertstr. 6, 44866 Bochum**

Anmeldung: Nicht erforderlich

FIT IN DEN FRÜHLING KARDIO-WORKOUT

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Ganzkörpertraining für alle, die Spaß an Rhythmus und Bewegung haben. Herz-Kreislauftraining zur Anregung des Stoffwechsels mit gleichzeitigem Muskelaufbautraining für den ganzen Körper.

Mittwoch, 03.04. / Mittwoch, 10.04.

Mittwoch, 08.05. / Mittwoch, 22.05.

jeweils von 19.00 bis 20 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770

FIT IN DEN FRÜHLING STEP FORWARD-TRAINING MIT JEDEM SCHRITT!

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Step Forward trainiert die Füße zurück in die natürliche Form. Die Einlagen legen ein naturgetreues, federndes Fußgewölbe unter den Fuß und orientieren sich nicht, wie klassische Einlagen, an der Fehlstellung des Fußes. Die kleinen Fußgelenke werden sich an diese natürliche Form anpassen. Dadurch entsteht sofort ein physiologischer Impuls und die Statik des Körpers richtet sich neu aus. Dieser ständige Impuls zur Aufrichtung durch den Fuß wird Ihren gesamten Körper stützen und aktivieren. Step Forward ist ein „Fitness-Studio für die Füße“.

Sie bekommen eine Fuß- und Haltungsanalyse. Wir erstellen einen Fußabdruck von Ihnen und analysieren, wie Ihr Körper durch Ihre Fußstellung beeinflusst wird, danach können Sie die federnden Einlagen testen und die Neuausrichtung der Körperhaltung selbst erleben

Freitag, 05.04. / Freitag, 10.05.

jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770



www.WAT-BEWEGEN.DE

12.04.2019
27.05.2019
17.05.2019
11.05.2019



FIT IN DEN FRÜHLING PILATES MIT KLEINGERÄTEN

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das besonders die tief liegenden Muskelgruppen anspricht. Mit Kleingeräten wie der Pilates- Rolle (Schaumstoffrolle) oder dem Pilates-Ring (auch Magic Circle genannt), werden die Dehn- und Kräftigungsübungen verstärkt sowie das Gleichgewicht und die Körperaufrichtung auf besondere Weise angesprochen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Freitag, 12.04. / Freitag, 17.05.

jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

Samstag, 27.04. / Samstag, 11.05.

jeweils von 11.00 bis 12.00 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770

26.04.2019

FIT IN DEN FRÜHLING SEBASTIAN KNEIPP LÄDT ZU EINER GESUNDHEITSSTUNDE EIN

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Kneipp ist mehr als Wasser – bewährte Gesundheitslehre in einer modernen Zeit.

Wir spazieren achtsam durch ein Wohlfühl – Programm. Gesundes für Ihren Alltag ... kleine Kräuterkunde, Ernährungsideen, Entspannung und Bewegungselemente. Lernen Sie die Gesundheitselemente nach Pfarrer Kneipp kennen, und legen Sie eine Pause sein!

Interessantes rund um die verschiedenen Elemente nach Sebastian Kneipp. Wir genießen mit allen Sinnen (Snack nach Kneipp incl.) und laden den körperlichen Akku wieder auf. Lassen Sie sich überraschen. Kneipp hat Ihnen Vieles zu bieten.

Freitag, 26.04. von 16.00 bis 17.00 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770



FIT IN DEN FRÜHLING FASZIEN-TRAINING

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Faszien, Bindegewebsfasern, die sich im ganzen Körper befinden und alle Organe, Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke umgeben. Sie neigen zu Verklebungen und verursachen oft Beschwerden oder Bewegungseinschränkungen! Die Faszien werden in einem für jeden geeigneten Training angeregt, gelockert, gedehnt und massiert. Dadurch werden Verklebungen gelöst, wird Beschwerden vorgebeugt oder werden gelindert und Beweglichkeit gefördert.

Donnerstag, 02.05. von 11.15 bis 12.15 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770

FIT IN DEN FRÜHLING SENIOREN: ROLLATOR-FÜHRERSCHEIN

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Sicherheit im Alltag – Sturzprophylaxe
„Der kleine Rollator Führerschein“

„Herr Rolli Ator begleitet mich durch meinen Alltag“
Sicherheit im Umgang mit dem Rollator, Übungen und Tipps.

Eine gemeinsame Stunde mit Herz, Freude und einem Lächeln.

Freitag, 24.05. von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter kurse@rehasport-wattenscheid.de
oder 02327 / 9916770

15.04.2019
16.04.2019
17.04.2019
18.04.2019

INNERE BALANCE

Falkenheim Klecks

Bewegung und Entspannung - Tanzen und Träumen ... auf die Balance kommt es an! In den Gesundheitswochen wechseln wir das Programm zwischen dynamischem Tanzen in Tanzsäcken ab mit entspannenden Traumreisen mit Klangschalen.

Offen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Montag, 15.04. – Tanzen mit Tanzsäcken

Dienstag, 16.04. – Traumreisen mit Klangschalen

Mittwoch, 17.04. – Tanzen mit Tanzsäcken

Donnerstag, 18.04. – Traumreisen mit Klangschalen

Jeweils von 14 bis 16 und von 16 bis 18 Uhr

Dienstag, 14.05. – Traumreisen mit Klangschalen

Mittwoch, 15.05. – Tanzen mit Tanzsäcken

Dienstag, 21.05. – Traumreisen mit Klangschalen

Mittwoch, 22.05. – Tanzen mit Tanzsäcken

Jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr

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

Anmeldung: Nicht erforderlich

14.05.2019
15.05.2019
21.05.2019
22.05.2019



17.04.2019
24.04.2019
08.05.2019
15.05.2019
22.05.2019

YOGA FÜR KINDER

PEV NW

Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren lernen an fünf Terminen Elemente des Yoga kennen. Durch verschiedene Übungen lernen die Kinder zu entspannen, ihre Bewegungen zu koordinieren und sich zu konzentrieren. Sie erleben innere Ruhe und sind mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich selbst. Die Yogaübungen für Kinder verbessern die Haltung und Beweglichkeit und kräftigen den Körper spielerisch. Anders als im Erwachsenen yoga ist Yoga für Kinder lebhafter und abwechslungsreicher und die Yogaübungen werden mit Geschichten, Spielen, Massagen und Fantasiereisen spielerisch umgesetzt.

Die Kinder sollen ein T-Shirt/ Langarmshirt, Leggings oder Jogginghose mitbringen

Mittwoch, 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05.

jeweils von 14.15 bis 15.00 Uhr und von 15.15 bis 16.00 Uhr
Jede Unterrichtseinheit kann einzeln gebucht und absolviert werden

**Ort: Ev. Familienzentrum Harkortstraße
Harkortstr. 36, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich bei Nicole Seyock Tel.: 0176 / 712 38 659
Nicole.seyock@pevnw.de

04.04.2019
11.04.2019
25.04.2019
02.05.2019

17.05.2019



FIT IN DEN FRÜHLING YOGA-FITNESS FÜR ANFÄNGER

Reha- und Gesundheitssport am Marien Hospital Wattenscheid e.V.

Hartha- Yoga, Yoga Fitness in einem dynamischen Flow. Nach einer kurzen Anfangsentspannung und einem sanften Warm Up geht es direkt aus dem Sonnengruß in einen Workout -Flow. Atmung, Bewegung, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind hier miteinander verbunden. Abgerundet wird das Training durch gehaltene Asanas und die Abschluss- Entspannung.

Donnerstag, 04.04. / 11.04. / 25.04. / 02.05.
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort: Reha- und Gesundheitssport
am MarienHospital Wattenscheid e.V
An der Papenburg 25, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter
kurse@rehasport-wattenscheid.de oder 02327 / 9916770

YOGA WORKSHOP

Bobeq GmbH

In einem zweistündigen Yoga-Workshop haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, einige grundlegende Elemente des Yoga auszuprobieren und dabei Konzentration und Entspannung zu erfahren.

Die erfahrene Yogalehrerin Malihe Alehashemi wird den Kurs leiten.

Freitag, 17.05. von 11.00 bis 12.00 Uhr

**Ort: Bobeq gGmbH (Schulungsraum)
Hochstraße 55, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter
x.leon@awo-ruhr-mitte.de oder 02327 / 6897176



ENTSPANNUNG DURCH PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Bobeq GmbH

In jeder Lebenssituation können hohe Anforderungen zu Überforderung und Stress führen. Ein voller Terminkalender und eine anspruchsvolle berufliche Situation können genauso zu Stress führen wie Existenzängste und fehlende Teilhabe am Arbeitsmarkt. Die Erwerbslosenberatungsstelle der bobeq gGmbH bietet in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Gesundheit eine Schnuppereinheit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen an. Bei dieser Methode, bei der es vor allem um einen Wechsel von Muskelanspannung und –entspannung geht, wird eine Entspannung des gesamten Körpers aber auch des zentralen Nervensystems angestrebt.

Dieses Angebot ist offen für alle Wattenscheider*innen, die eine effektive Methode der Entspannung erlernen möchten.

Mittwoch, 10.04. von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Ort: Bobeq gGmbH
Hochstraße 55, 44866 Bochum**

Anmeldung: Möglich unter 02327 / 6899550 oder
r.kleinfelder@bobeq.de

GESUND UND FIT FÜR KIDS

Jugendrotkreuz des DRK-Kreisverbandes Wattenscheid e.V.

Das Jugendrotkreuz des DRK-Kreisverbandes Wattenscheid bietet einen Erlebnis-, Spiel- und Mitmachtag mit viel Spaß zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung an.

Gemeinsam probieren wir tolle Spiele aus, bereiten uns selbst gesunde Snacks zu und erleben Entspannung.

Eingeladen sind Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 15 Jahren

Samstag, 11.05. von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Ort: DRK-Zentrum
Sommerdellenstraße 26, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter 02327 87017
oder info@drk-wattenscheid.de



JEDEN DIENSTAG
IM APRIL & MAI

GESUND ERNÄHREN – ABER WIE?

Martin-Luther-Krankenhaus gGmbH

Das Martin-Luther-Krankenhaus (MLK) bietet im Rahmen der Gesundheitswochen eine **Telefon Hotline** „Beratung zu Ernährungsfragen“ an.

Die Diätassistentinnen des MLK, Britta Behrens und Carmen Schmidt, beantworten jeden Dienstag im Projektzeitraum die Fragen der Anrufer*innen und geben ggf. Hinweise auf weiterführende Behandlungs- oder Beratungsmöglichkeiten.

Eine Diätassistentin hilft nicht nur beim Abnehmen. „Diät halten“ bedeutet eben nicht nur mit Kalorien zu haushalten. Wer beispielsweise an Zöliakie leidet, also kein Gluten verträgt (ein Getreideeiweiß), muss sich anders ernähren als jemand, der Asthma hat oder im Alter bettlägerig ist.

Diabetes, Übergewicht, Allergien: Wer die Ernährung aus gesundheitlichen Gründen umstellen muss, stößt oft an seine Grenzen. Unsere Diätassistenten helfen hier. Zunehmend beraten wir auch Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren möchten. Beispiele des Beratungsumfangs:

- Diabetes mellitus
- Energiereduzierte Ernährung
- Fettstoffwechselstörung
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Gicht
- Glutenfreie Kost
- Laktoseintoleranz
- Schluckstörungen

Jeden Dienstag im April und Mai von 14.30 bis 15.30 Uhr

**Die Telefonsprechstunde ist
erreichbar unter: 02327 / 653601**

Anmeldung nicht erforderlich

25.04.2019
02.05.2019
16.05.2019
23.05.2019

26.05.2019



TOPFGUCKER-AG

Progressiver Eltern- und Erzieherverband NW e.V.

Bei dieser AG wird's richtig lecker!
Gemeinsam gestalten und kochen wir ein ganzes Menü
aus leckeren und gesunden Zutaten.

Kochangebot für Schüler*innen der 3. und 4. Klasse.
Gemeinsam wird ein Menü besprochen, gekocht und ge-
meinsam gegessen.

Die Kinder erhalten im Anschluss die Rezeptsammlung.

Donnerstag, 25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05.

Jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr

**Ort: Liselotte Rauner-Schule
Voedestraße 46, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich unter Bastian.wiebusch@pevnw.de

GEMEINSAM SCHMECKT'S AM BESTEN

VHS Bochum mit Liselotte Rauner-Schule
und Ev. Hochschule Bochum

Bei diesem Sonntagspicknick wollen wir verschiedene
Speisen und Getränke ausprobieren, nebenbei etwas
über die verschiedenen Lebensmittel erfahren und zu-
sammen Spaß haben. Also packt Eure Familien sowie
etwas Leckeres zu essen ein und kommt zum Familien-
ausflug in die Swidbertstraße. An einer langen Tafel
werden die vorbereiteten und mitgebrachten Speisen
verzehrt, rund herum wird gespielt, geraten und selbst
hergestellt!

So entsteht ein buntes Programm für die ganze Familie –
mitten in der Stadt!

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Ein
Klassenzimmer für alle“ statt und wird von Studierenden
der Ev. Hochschule Bochum in Kooperation mit der VHS
Bochum und der Liselotte Rauner-Schule gestaltet.

Sonntag, 26.05. von 15.00 bis 19.00 Uhr

**Ort: Brache Swidbertstraße
Swidbertstr. 6, 44866 Bochum**

LEBENSMITTEL SIND MITTEL ZUM LEBEN!

Liselotte Rauner-Schule.

Die Liselotte Rauner-Schule bietet ihren Schüler*innen der 6. Klassenstufe während der Gesundheitswochen einen Workshop mit einem erfahrenen Oecotrophologen zu gesunder Ernährung an.

Was ist die Ernährungspyramide und wie kann ich sie lesen?

Wie kann ich die Empfehlungen der Pyramide praktisch umsetzen?

In welchen Lebensmitteln steckt Zucker?

Diesen Fragen gehen wir in geschütztem Rahmen nach – alle Fragen zu gesunder Ernährung sind erlaubt.

Trephine: AG im Rahmen des Schulprogramms

Ort: Liselotte Rauner-Schule



GESUNDHEITSMESSE

Citymanagement

Das Citymanagement Wattenscheid lädt Sie am 17. Mai herzlich zur Gesundheitsmesse ins Gertrudiscenter ein! Hier präsentieren ab 11 Uhr Ärzte und Therapeuten, aber auch Bildungseinrichtungen ihr Portfolio.

Erleben Sie die Angebote zum Mitreden, Mitmachen und Mitnehmen rund um das Wissen, WAT gesund macht.

Freitag, 17.05. ab 11:00 Uhr

Ort: Gertrudiscenter
Alter Markt 1, 44866 Bochum



03.04.2019
08.05.2019
16.05.2019

LIFE KINETIK FÜR JUNG UND ALT

Kath. Familienbildungsstätte Wattenscheid

Life Kinetik ist Gehirntraining, verbunden mit viel Spaß und Bewegung.

Mit verschiedenen Bewegungs- Koordinations- und Konzentrationsübungen können Menschen aller Altersgruppen mit kleinen Sportgeräten und viel Spaß trainieren.

Der Effekt:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung

Mittwoch, 03.04. (in Kooperation mit der OGS Gertrudisschule)

14.00 Uhr: Kinder der OGS

15.00 Uhr: Mitarbeiter*innen und Lehrkräfte

Mittwoch, 08.05.

15.00 Uhr: in Kooperation mit der SBO Senioreneinrichtung
Graf-Adolf-Straße 42

Donnerstag, 16.05.

19.00 Uhr: offenes Angebot in der FBS Wattenscheid
Gertrudenhof 6

Anmeldung: Erforderlich unter Lisa.kueke@bistum-essen.de
oder 02327 /9543021

[www.WAT-BEWEGEN.DE](http://www.wat-bewegen.de)



10.04.2019

GESUNDER SCHLAF IM ALTER

Seniorenbüro Wattenscheid

Viele Menschen sind entweder ab- und zu, oder regelmäßig von Schlafstörungen betroffen. Der Alltag von Senioren unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht vom Alltag der Berufstätigen, oder jüngeren Menschen.

Der Schlaf-wach-Rhythmus, Medikamenteneinnahmen, psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen oder eine beginnende Demenz; Viele Faktoren können zu Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit führen – die Folgen sind dann häufig Müdigkeit am Tage, Konzentrations-schwierigkeiten, Abgeschlagenheit und schlechte Laune. Das Seniorenbüro Wattenscheid lädt in Kooperation mit der ambulanten Schlafsprechstunde des LWL Universitätsklinikums der Ruhruniversität Bochum zu einem Vortrag von Frau Dr. Corinna Frohn ein.

Sie leitet die Psychiatrische Schlafsprechstunde in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum und gibt Tipps und Informationen zu einem gesünderen Schlaf im fortgeschrittenen Alter (+55 Jahre).

Mittwoch, 10.04. 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Caritas-Zentrum Wattenscheid- Begegnungsstätte - Eingang An der Papenburg 23, 44866 Bochum

26.04.2019
31.05.2019

STARK IM ALLTAG TROTZ FLUCHT- UND KRIEGSERFAHRUNG

Centrum Cultur der Arbeiterwohlfahrt Ruhr-Mitte

Diese Veranstaltungen richten sich an Menschen, die ihre Heimat fluchtartig verlassen haben und ihre Angehörigen. Flucht hat nicht nur vielfältige Ursachen, sondern auch ganz verschiedenen Auswirkungen auf diejenigen, die meist unfreiwillig ihre Familien, ihr zu Hause und ihre kulturelle und soziale Umwelt verlassen. Nicht selten waren die Eindrücke so stark, dass sie als traumatisch eingestuft werden können und sich auf den Alltag der Betroffenen auswirken.

Die Informationsveranstaltung soll Grundlagenwissen über Traumatisierung und ihre möglichen Folgen vermitteln. Betroffene und ihre Bezugspersonen erleben die psychischen oder körperlichen Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis oft als „verrückt“ und unerklärlich. Warum das so ist und wie es besser werden kann – darüber wollen wir mit ihnen sprechen.

Unsere Veranstaltung soll verstehen helfen, warum sich Betroffene in einem Notfall–Überlebens–Programm befinden und wie eine erste Hilfestellung aussehen kann.

Freitag, 26.04. 16 Uhr / **Freitag, 31.05.** 18 Uhr

Ort: AWO Centrum Cultur
August-bebel-Platz 2, 44866 Bochum



07.05.2018
08.05.2018
09.05.2018

TEDDYKLINIK

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Wattenscheid e.V.
in Kooperation mit der Gertrudisschule

In der Teddyklinik könne 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 die Angst vor Ärzten und Krankenhäusern zu nehmen.

Sie können Kita- oder Schulgruppen für das Angebot anmelden. Pro Gruppe steht die Teddyklinik eine Stunde zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Dienstag, 07.05. von 9.00 bis 14.00 Uhr in der Glückauf-Schule
Mittwoch, 08.05. von 9.00 bis 14.00 Uhr und
Donnerstag, 09.05. von 9.00 bis 14.00 Uhr in der Gertrudisschule
(eine Stunde pro Gruppe)

Ort: Sporthalle der Gertrudisschule
Vorstadtstr. 14, 44866 Bochum
und
Glück-Auf-Schule
Bochumer Str. 69/ 71, 44866 Bochum

Anmeldung: Erforderlich/Möglich unter info@drk-wattenscheid.de

17.04.2019
10.05.2019



GEBALLT GESUND

LiesWAT! e.V.

Wir alle sind jeden Tag mit Werbebotschaften konfrontiert und werden mal mehr und mal weniger davon beeinflusst. Viele beworbene Produkte versprechen, uns gesünder, schöner, schlanker oder fitter zu machen – und greifen damit unsere Sehnsucht nach einem gesunden Leben und einem schicken Lifestyle auf. Der Workshop setzt sich im szenischen Spiel und der Improvisation kritisch mit den Mitteln und Effekten von Arznei- und Lebensmittelwerbung auseinander.

Offen für alle Erwachsenen mit Interesse am Thema und Freude am Spiel. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit!

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter:

WWW.LIESWAT.DE

Freitag, 10.05. und 17.05. jeweils 16 bis 18 Uhr

**Ort: Bücherei Wattenscheid – Im Gertrudiscenter
Alter Markt 1, 44866 Bochum**

Anmeldung: ajkern@online.de
oder in der Bücherei Wattenscheid (0234) 910-65 28



MEIN WEG ZUM GLÜCK

Bobeq gGmbH

In dem Vortrag „Mein Weg zum Glück“ gewährt Ahed Alhamwi intime und persönliche Einblicke in seine ganz eigene Art der Konfliktbewältigung. Ahed Alhamwi kam 2015 aus Syrien nach Deutschland. Von diesen Erfahrungen, dem Umgang mit Rückschlägen und dem Einleben in einer neuen Umgebung und Gesellschaft handelt der Vortrag. Alhamwi zeigt, wie er trotz widriger Umstände ein positives Selbst- und Weltbild für sich aufbauen und erhalten konnte. Er möchte auch anderen Anreize für ein glücklicheres und gesünderes Leben geben und gerne mit den Zuhörerinnen und Zuhörern ins Gespräch kommen.

Der Vortrag findet in arabischer Sprache mit deutschem Dolmetscher statt.

Freitag, 17.05. von 16.30 bis 17.30Uhr

**Ort: Bobeq gGmbH
Hochstraße 55, 44866 Bochum**

Anmeldung: Erforderlich [unter x.leon@awo-ruhr-mitte.de](mailto:x.leon@awo-ruhr-mitte.de)
oder 02327 / 6897176

WAT STUDIEREN

Hochschule für Gesundheit

Im Rahmen des Bachelor-Studiengangs „Gesundheit und Sozialraum“ beschäftigen sich Studierende jedes Jahr mit Themen aus dem Stadterneuerungsgebiet Watten-scheid-Mitte. Hierzu befragen Sie Quartiersbewohner und Sozialraumakteure und entwerfen Modelle für mögliche sozialraumorientierte Projekte.

Einzelne Hausarbeiten und ihre Ergebnisse werden bei dieser Veranstaltung vorgestellt und dürfen gerne besprochen und diskutiert werden.

Mittwoch, 22.05. 15.00 Uhr

**Ort: Stadtteilbüro WAT bewegen
Westenfelder Str. 1, 44866 Bochum**

Anmeldung nicht Erforderlich



GESUND BLEIBEN DURCH SELBSTFÜRSORGE

Kolping Bildungswerk DV Essen

Workshop „Selbstfürsorge“ für pädagogische Fachkräfte
„Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingen kann“ – Stressbewältigung für pädagogische Fachkräfte.

Inhalte:

- Eigenes Freizeitverhalten reflektieren
- Abschalten und Grenzen setzen
- Was hilft mir die „Akkus“ wieder aufzuladen?
- Ungesunde Gewohnheiten verändern
- Pausen und Feierabend erholsam gestalten
- Ressourcen erkennen und nutzen

Arbeitsformen und Methoden:

- Besprechung und Diskussion von Fallbeispielen aus der Praxis
- Vortrag und Diskussion
- Selbstreflexion mit Arbeitsblättern
- Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Praktische Tipps und Handlungsmöglichkeiten

Infounterlagen / Arbeitsbögen für jeden Teilnehmende sind enthalten.

Leitung: Betina Langner ist seit 2009 psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin und Autorin sowie ausgebildete Sexualpädagogin. Mit ihrem Unternehmen „Das Stress Studio“ ist sie in Witten ansässig.

In der Kolping-Akademie gibt sie Tagesseminare zu Stressmanagement und Sexualpädagogik für Erzieher*innen.

Dienstag, 28.05. von 15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Kolping-Bildungszentrum „Thomas-Morus-Haus“
Saarlandstraße 6, 44866 Bochum

Anmeldung: Erforderlich unter r.schulz@Kolping-dv-essen.de
oder 0201 50223-41

28.05.2018

25.04.2019
05.05.2019



ZEIGEN WO WAT IS RÄUMLICHE DATEN MIT DEM SMARTPHONE HERSTELLEN

Department community health (HSG)

Erstellen Sie in wenigen Schritten individuelle Erhebungsformulare und nehmen Sie neue Daten jederzeit mit dem Handy auf. Wie Sie den Dienst nutzen, liegt dabei allein bei Ihnen. Von Umfragen über räumliche Erhebungen bis hin zu Trainings- oder Urlaubstagebüchern ist alles möglich – überlegen Sie sich etwas! Der eintägige Kurs umfasst sechs Stunden.

Donnerstag, 25.04. von 10.30 Uhr bis 18 Uhr

Mittwoch, 08.05. von 10.00 Uhr bis 18 Uhr

**Ort: Hochschule für Gesundheit,
Gesundheitscampus 6-8, 44801 Bochum**

Anmeldung: erforderlich unter daniel.simon@hs-gesundheit.de

24.05.2019



ABSCHLUSSFEST

Stadtgarten Wattenscheid

Auch in diesem Jahr wollen wir den Abschluss der Gesundheitswochen mit einem bunten Programm und vielen Mitmachangeboten und feiern.

Der Stadtsportbund und die Falken Bochum laden zum Familientag und Spielplatzfest in den Stadtgarten ein.

Freitag, 24.05. von 15.00 bis 18 Uhr

Ort: Stadtgarten Wattenscheid



Soziale Stadt **WAT** bewegen

Programm und weitere
Infos auch im Internet

WWW.WAT-BEWEGEN.DE

oder im

Stadtteilbüro WAT bewegen
Soziale Stadt Wattenscheid-Mitte
Westenfelder Straße 1
44866 Bochum-Wattenscheid