

Aktiv und vital für alle Generationen

Sonntagskurier 12.03.17

18. Werner Gesundheitstage starten Donnerstag – 15 gebührenfreie Veranstaltungen

Werne. Es geht wieder los. Am kommenden Donnerstag, 16. März, startet die 18. Auflage der Werner Gesundheitstage. Das Motto lautet „Aktiv und vital für alle Generationen“. Gabriele Kranemann, Leiter der Familienbildungsstätte Werne, erklärt: „Wir bieten mit unseren Partnern viele interessante Informationen über bewährte Wege zu einem aktiven und vitalen Lebensstil.“ 15 gebührenfreie Veranstaltungen laden im Rahmen der Gesundheitstage zur Teilnahme ein.

„Herzerkrankungen und Sport? Schon oder trainieren?“ So lautet das Auftaktthema am Donnerstag, 16. März, von 18.30 bis 20 Uhr im Vortragsraum des St. Christophorus-Krankenhauses in Werne. Referent ist Chefarzt Dr. Franz Josef Hegge. Viele Menschen mit Herzerkrankungen fragen sich, ob und in welchem Maße sie sich körperlich belasten dürfen. Der Vortrag widmet sich anhand aktueller wissenschaftlicher Datenlage der Frage, was bei Herz-



Dr. Franz Josef Hegge

erkrankungen besser ist, sich zu schonen oder zu trainieren.

Weiter geht es mit **„Essen gegen das Vergessen – was das Gehirn fit und leistungsfähig hält“** am Freitag, 17. März, von 10 bis 12.15 Uhr in der Familienbildungsstätte Werne, Lehrküche 2. Etage. Referentin ist Anette Alfermann, Gesundheitstrainerin für Ernährung. Wovon ernährt sich eigentlich unser Gehirn? Was brauchen Nerven und graue Zellen? Kann man durch bestimmte Nahrungsmittel die Denk- und

Reaktionsfähigkeit verbessern? Gibt es Nährstoffe, die vielleicht auch vor Demenz schützen? Und schmeckt das überhaupt? Sind Nahrungsergänzungsmittel und exotische Superfoods für „Kopfarbeiter“ unerlässlich? Schlau essen kann lecker und einfach sein!

Informatives und Schmackhaftes rund um Gehirn, Nerven und Kochtopf gibt es im Rahmen der Gesundheitswoche an diesem Vormittag in der Familienbildungsstätte. Als Ergänzung zur Theorie gibt es wie gewohnt eine Praxisdemonstration, Kostproben und Rezepte.

Veranstaltungen im Überblick:

- „Fußgesundheit, Bewegungsanalyse im 3D-Lauflabor und Versorgung mit orthopädischen Einlagen“, Montag, 20. März, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Das neue Pflegegesetz“, Dienstag, 21. März, 18 bis 20.15 Uhr, Krankenhaus
- „Seelsorge im Krankenhaus“, Mittwoch, 22. März, 18.30 bis 20 Uhr, Kranken-



Gabriele Kranemann

haus

- „Wenn der Schmerz schon chronisch ist – was geht noch außer Tabletten?“, Donnerstag, 23. März, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Faszien – Yoga: Verspannungen und Rückenschmerzen lindern“, Montag, 27. März, 20 bis 21.15 Uhr, Fabi
- „Der Arztkoffer des Werner Badearztes Dr. med. Hövener“, Dienstag, 28. März, 18.30 bis 20 Uhr, Museum
- „Beckenbodentraining: So stärkt „Mann“ seine Beckenbodenmuskulatur!“, Mittwoch, 29. März, 17 bis 18.30

Uhr, Fabi

- „Einführung in die Klangschalenmeditation“, Mittwoch, 29. März, 18.30 bis 19 Uhr, Krankenhaus
- „Wieder schmerzfrei mobil – aktuelle Fortschritte beim Gelenkersatz“, Donnerstag, 30. März, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Die beste Krankheit taugt nichts!“ Heitere Gesundheitsgeschichten, Freitag, 31. März, 19 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Hygiene im Alltag – Was ist sinnvoll?“, Montag, 3. April, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Mich hat der Schlag getroffen“ Aktuelle Diagnostik und Therapie beim Schlaganfall, Mittwoch, 5. April, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus
- „Leistenbruch – Nabelbruch – Narbenbruch“, Donnerstag, 6. April, 18.30 bis 20 Uhr, Krankenhaus

i Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 0 23 89 / 40 02 10 entgegengenommen. Weitere Informationen im Internet unter www.fbs-werne.de