



*„Es gibt keinen Augenblick
in unserem Leben,
in dem wir nicht einen
anderen Weg einschlagen
können.“*

(Charles De Foucauld)

Wunderwerk Mensch - Gesundheit im Dialog

11

Dülmener Gesundheitstage

Sonntag, 11.11. – Freitag, 16.11.2018

Wir laden Sie herzlich ein, an den Veranstaltungen der 11. Dülmener Gesundheitstage 2018 teilzunehmen.

Das diesjährige Rahmenthema lautet:

Wunderwerk Mensch – Gesundheit im Dialog

Was nach der Geburt aus Proteinen, Fett, Zucker und Wasser entsteht, ist das komplexeste Lebewesen des Planeten Erde: das Wunderwerk Mensch. Kein anderes Lebewesen ist so leistungsfähig und verfügt über eine solche Bandbreite an Fähigkeiten wie der Mensch. Jeden Tag vollbringen der Bewegungsapparat, die Organe, das Gehirn und unsere Sinne Höchstleistungen. Unseren Körper so wahrzunehmen, seine Funktionsweisen zu verstehen und ihn für diese wunderbaren Fähigkeiten wertzuschätzen, bildet die Basis für eine persönliche und effektive Gesundheitsförderung.

Wie wir das Wunderwerk fit und gesund halten können, werden Inhalte der Gesundheitstage aus den Bereichen Medizin, Forschung, Ernährung, Bewegung, Entspannung sein.

Die Bürgermeisterin der Stadt Dülmen, Lisa Stremlau, hat die Schirmherrschaft.



Renate Hörbelt

– Koordinatorinnen 11. Dülmener Gesundheitstage –



Annette Hullermann

Eröffnungsveranstaltung der 11. Dülmener Gesundheitstage 2018

10:30 Uhr: Begrüßung

Grußworte durch Annette Holtrup (Stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Dülmen)

11:00 Uhr: „Wunder“

Der Film von Steve Chbosky (Regisseur)

mit Jacob Tremblay, Julia Roberts und Owen Stephen in den Hauptrollen

Altersfreigabe FSKO 0, Laufzeit 113 min,

Audiodiskreption per APP möglich

Ort: Cinama Dülmen, Lohwall 20

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|-----------|-------|--------------|---------------------------------|
| 231-030 | So, 11.11.18 | 10:30 Uhr | | Kinoeintritt | AG 11. Dülmener Gesundheitstage |

»Morgenimpulse setzen«

Faszinierendes Yoga - ALTERnatives und entspannendes Bewegen für Alle über 60 Jahre – Praxis

Veranstalter: SGZ Dülmen, Stadt Dülmen

Ort: Dülmen, Paul-Gerhardt-Str. 10, Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|----------------|
| 231-031 | Mo, 12.11.18 | 09:00 - 10:30 | | | Petra Wiechert |

»Energiequellen aufladen«

Lebens- und Risikokompetenz

Veranstalter: Fachstelle Suchtprävention, Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V.

Ort: Dülmen, Haus der Caritas, Mühlenweg 88

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------|--------------|--------|------------------|
| 231-032 | Mo, 12.11.18 | | 14:30 -16:00 | 1x | Dr. Gerhard Pohl |

»Erholung pur«

Essen für Körper, Geist und Seele: Selbstachtung – Theorie und Praxis

Ort: Dülmen, FBS

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|-------------|----------------------|
| 234-010 | Mo, 12.11.18 | 19:00 - 22:45 | 1 x | 12,00 Euro* | Mechtild Halsbenning |

* zuzügl. Lebensmittelumlage

»Morgenimpulse setzen«

smovey – Bewegung mit Schwingringen – Praxis

Veranstalter: Ernährungsberatung Abnehmen mit Petra Reiche

Ort: Dülmen; Haverlandweg 84

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|--------------------|
| 231-034 | Di, 13.11.18 | 09:30 - 11:00 | 1 x | | Petra Reiche, N.N. |

»Energiequellen aufladen«

Gesund sein – was bedeutet das? Ist Gesundheit eigentlich nur die Abwesenheit von Krankheit? – Vortrag

Veranstalter: Christophorus-Kliniken GmbH, Standort Dülmen

Ort: Dülmen, Vollenstr. 10, Vortragsraum, Christophorus-Kliniken

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|------------|
| 231-035 | Di, 13.11.18 | 15:30 - 17:00 | 1x | | Hans Urban |

»Erholung pur«

„Schnell mit Körper und Geist – Warum Sie Gehirnjogging wörtlich nehmen sollten?“ Theorie und Praxis

Veranstalter: AOK NordWest – Die Gesundheitskasse.

Ort: Dülmen, Kirchgasse 2, FBS Dülmen

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|---------------|
| 231-036 | Di, 13.11.18 | 19:00 – 20:30 | | | Frank Papesch |

»Morgenimpulse setzen«

„Geistig fit bleiben trotz „älter werden“ – Praxis

Veranstalter: Werkstätten Karthaus in Zusammenarbeit mit der Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (IV)

Ort: Dülmen, Lüdinghauser Str. 9 Ambulantes Wohnen

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|---------------|
| 231-037 | Mi, 14.11.18 | 09:30 - 11:00 | | | Wilma Rickert |

»Energiequellen aufladen«

Die Meditation - Nutzen und Wirkung aus wissenschaftlicher Sicht – Vortrag und Praxis

Veranstalter: Dr. Kartrin Trutschler-Ebert, Naturheilpraxis Trutschler-Ebert

Ort: Dülmen, Kirchgasse 2, FBS Dülmen

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|-----------------------------|
| 231-038 | Mi, 14.11.18 | 15:30 - 17:00 | | | Dr. Katrin Trutschler-Ebert |

Zeit für Ruhe – Praxis

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde St. Pankratius, Buldern

Ort: Dülmen-Buldern, Pfarrheim, Pastoratsweg 1

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|------------------|
| 231-039 | Mi, 14.11.18 | 15:30 - 17:00 | | | Daniel Breitkopf |

»Erholung pur«

Kein Stress mit dem Stress – Vortrag und Praxis

Veranstalter: IKK classic

Ort: Dülmen, Kirchgasse 2, FBS Dülmen

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|-------------|
| 231-040 | Mi, 14.11.18 | 19:00 - 20:30 | 1 x | | Maria Dahms |

»Morgenimpulse setzen«

Wiederbelebung und Defibrillator – Theorie und Praxis

Veranstalter: DRK und Familienbildungsstätte Dülmen

Ort: Dülmen, Kirchgasse 2 FBS Dülmen

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|--------------------------------|
| 231-041 | Do, 15.11.18 | 09:30 - 11:00 | | | Beate Feldkamp, Renate Hörbelt |

»Energiequellen aufladen«

Zeit für Ruhe – Praxis für Jugendliche und Kinder

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde St. Pankratius, Buldern

Ort: Dülmen-Buldern, Pfarrheim, Pastoratsweg 1

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|------------------|
| 231-042 | Do, 15.11.18 | 15:30 - 17:00 | | | Daniel Breitkopf |

E

»Erholung pur«

Alkohol - Wieviel ist zuviel? – Vortrag

Veranstalter: Klinik am Schlossgarten

Ort: Dülmen, Vollenstr. 10, Vortragsraum, Christophorus-Kliniken

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|----------------------------|
| 231-043 | Do, 15.11.18 | 19:00 - 20:30 | | | Dr. med. Christoph Bartels |

»Morgenimpulse setzen«

Dülmener Gesundheitsquiz – Gesundheit im Dialog

Veranstalter: AG der 11. Dülmener Gesundheitstage 2018

Ort: Dülmen, der genaue Ort wird bekannt gegeben

| Kursnr. | Tag/Datum | Uhrzeit | Dauer | Gebühr | Leitung |
|---------|--------------|---------------|-------|--------|------------------------------------|
| 231-044 | Fr, 16.11.18 | 09:30 - 11:00 | | | Renate Hörbelt, Annette Hullermann |

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft der 11. Dülmener Gesundheitstage

- AOK NORDWEST
- Anna-Katharinenstift Karthaus
- Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V. - Fachstelle Suchtprävention
- Christophorus-Kliniken GmbH – Betriebsstätte Franz-Hospital Dülmen
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Ernährungsberatung Petra Reiche
- Familienstätte Dülmen (FBS)
- IKK classic
- Interessenvertretung Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (IV)
- Katholische Kirchengemeinde St. Pankratius, Buldern
- Klinik am Schlossgarten
- Naturheilpraxis Trutschler-Ebert
- Sport- und Gesundheitszentrum Dülmen (SGZ)
- Stadt Dülmen
- Volkshochschule Dülmen – Haltern am See – Havixbeck (VHS)

Mit freundlicher Unterstützung
der Sparkasse Westmünsterland



Titelbild: © www.fotolia.com



**Familienbildungsstätte
Dülmen**

Katholisches Bildungsforum Coesfeld



Weitere Informationen und Anmeldungen:

Arbeitsgemeinschaft der 11. Dülmener Gesundheitstage
c/o Familienbildungsstätte Dülmen
Kirchgasse 2 | 48249 Dülmen
Tel.: 02594/9430-0 | Mail: fbs-duelmen@bistum-muenster.de
www.fbs-duelmen.de