

Mittwoch, 12.09.2018

Radtour „Bork – mehr als nur Polizeischule“

ab 10:00 Uhr, Amtshaus Bork, Adenauerplatz 2, Bork
Machen Sie sich auf eine ca. 20 km lange Tour auf, bei der sie vielleicht noch das eine oder andere Neue entdecken können. Mit dem Rad zu fahren ist nicht nur zurzeit total angesagt, sondern absolut gesundheitsfördernd. Bitte an wetterfeste, auffällige Bekleidung und – **nach Möglichkeit – an einen Fahrradhelm denken!** Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Tandem „SELTA“ des ADFC Selm zu testen.
Christian Jänsch, Sprecher ADFC Selm

„Pflegefall – was tun?“

17:00-18:30 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstr. 7, Bork
Bei Eintritt eines Pflegefalles stellen sich für den pflegebedürftigen Menschen selbst und seinen Angehörigen viele Fragen: Welche Hilfen gibt es und wo bekomme ich sie? Kann ich mir diese Hilfen leisten? Habe ich einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Wie kann ich mich optimal auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) vorbereiten? Gibt es einen Ansprechpartner, der mir hilft, mich im Dschungel der Pflegeversicherung zurecht zu finden? Um Anmeldung unter 02307 - 28 99 06 0 wird gebeten.
Anne Kappelhoff, Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna



„Die eigene Stimme entdecken“

19:00-20:30 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstr. 7, Bork
Die Stimme ist ein Instrument. Das sollten Sie sich bewusst sein. In diesem 90-minütigen Workshop lernen Sie ihre Stimme besser kennen und erfahren, welche Faktoren darauf Einfluss nehmen. Um eine Anmeldung unter 02592-9732001 Caritas Sozialstation Selm wird gebeten.
Lisette Ruckes, Logopädin



Donnerstag, 13.09.2018

„Selbsteilung stärken durch heilsame Berührungen, mehr Energie - mehr Lebensfreude!“

10:30-12.00 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstraße 7, Bork
Wie können wir unseren Körper unterstützen, Schmerzen lindern, Ruhe und neue Kraft tanken? Wir brauchen alle Energie zum Leben, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Wenn der Akku aber leer zu sein scheint, gibt es Hilfe durch die heilsamen Berührungen (therapeutic touch). In ihrem Vortrag erklärt die zertifizierte Energietrainerin Petra Neubert die Zusammenhänge zwischen Energielevel und Gesundheit. Praktische Übungen zum Selberspüren werden gezeigt.
Petra Neubert, zertifizierte Energietrainerin und Therapeutin

„Quartiersarbeit in Bork – Was ist das eigentlich?“

ab 15:00 Uhr, Gaststätte Dörlemann, Hauptstr. 36, Bork
Um möglichst lange und gesund in Bork wohnen und leben zu können hat Rüdiger Willms als Quartiersentwickler einige Aktionen ins Leben gerufen. Über seine tägliche Arbeit möchte er berichten und sich den Fragen und Anregungen der Teilnehmer stellen. Bei Kaffee und Kuchen stellt auch Frau Hirsch ihre ehrenamtliche Arbeit im „Privaten Seniorenclub Bork“ vor. Die Veranstaltung ist kostenlos.
Siegrun Hirsch, Privater Seniorenclub Bork, Rüdiger Willms, Quartiersmanager Bork

„Borker Kaffeestübchen“ Ein Aktivierungsangebot für Menschen mit Demenz

15.30-17.30 Uhr, Ev. Gemeindezentrum (Walter-Gerhard-Haus), Waltroper Str. 23, Bork
„Wer rastet, der rostet!“ – Dies gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. In einer lockeren geselligen Runde – bei Kaffee und Kuchen – treffen sich Menschen mit Demenz, um Konzentration und Gedächtnis zu aktivieren sowie vorhandene Fähigkeiten zu fördern. Dabei stehen Freude und Wohlbefinden der betroffenen Menschen im Vordergrund. Pflegenden und ihre an Demenz erkrankten Angehörigen sind willkommen. Um Anmeldung unter Tel. 02592-9732001 (Caritas Sozialstation Selm) wird gebeten.
Petra Grünert, Seniorenbegleiterin des Ev. Altenzentrums Lünen, Diakonie Lünen

Freitag, 14.09.2018



„Fahrradfahren – Aber sicher!“

14:00 – 17:00 Uhr, Schulhof Erich-Kästner-Schule, Waltroper Str. 19, Bork
Fahradunfälle führen häufig zu schweren Verletzungen. Das Fahren mit E-Bikes unterscheidet sich im Fahrverhalten von herkömmlichen Rädern. Erlernen Sie deshalb unter fachkundiger Aufsicht den richtigen Umgang mit E-Bike, Pedelec und „normalen“ Rädern. **Bitte an wetterfeste Bekleidung und Fahrradhelm denken!** Ein Parcours auf dem Schulhof wird für verschiedene praktische Fahrübungen genutzt. Dieses Sicherheitstraining ist auch für Kinder oder andere Fahranfänger bestens geeignet. Nutzen Sie diese Möglichkeit!
Christian Jänsch, Sprecher ADFC Selm



„Geselliger Tanz ab 50+“

19:00-20:30 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstr. 7, Bork
Tanzen ist gesundheitsfördernd und macht unglaublich viel Spaß. Vera Mukielka hat dazu eine spezielle Ausbildung gemacht und bietet den Teilnehmern nach Rücksprache unterschiedliche Tanzstile an. Auch Anfänger haben schnell die ersten Erfolgserlebnisse!
Vera Mukielka, Übungsleiterin Tanzsport

„Individuelle Fuß- und Haltungsanalyse“

Schuhhaus & Orthopädietechnik Klöpfer, Hauptstr. 5, Bork (weitere Infos siehe Montag)



Akteure für Bork

Lisette Ruckes
Logopädin
Telefon: 02592 - 9730380



Christian Jänsch
ADFC Selm
Telefon: 02592 - 62654



Petra Neubert
zertifizierte Energietrainerin
Telefon: 02592 - 918495



Katja Unsenos
Sprachtherapeutin
Telefon: 02592 - 918864



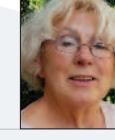
Bettina DeSacco
Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna
Telefon: 02306 - 259561



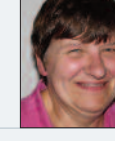
Anne Kappelhoff
Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna
Telefon: 02307 - 2899060



Siegrun Hirsch
Telefon: 02592 - 2269976
Privater Seniorenclub Bork



Vera Mukielka
Übungsleiterin Tanzsport



Henrik Nagel-Fellerhoff
Bereichsleiter CV Lünen-Selm-Werne e.V.
Telefon: 02592 - 9732003



caritas
Lünen · Selm · Werne

„Gesund leben in Bork“



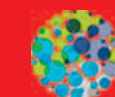
Wir laden Sie herzlich ein!

eine Gesundheitswoche vom 9.-14. September 2018

Vorträge · Gespräche · Ideenbildung

Mit freundlicher Unterstützung durch

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



Altengerechte Quartiere NRW



www.caritas-luene.de



Gesund leben in Bork

Liebe Borkerinnen und Borker,

es tut sich was in Bork! Der Ortskern wird neu gestaltet, die Vereine sind aktiv und viele engagierte Bürger sind bestrebt, die Lebensqualität in Bork weiter zu verbessern. Auch der Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V. wird sich in naher Zukunft mehr und mehr hier einbringen. Sei es mit der neuen „Tagespflege“ oder der stationären Pflegeeinrichtung im Ortskern.

Als erfahrener Dienstleister für Pflege und Gesundheit hilft der Caritasverband all denen, die lange und möglichst gesund in Ihrem Heimatort bleiben möchten.

Wie bereits im vergangenen Jahr möchte ich Sie mit dieser Aktionswoche ermutigen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Selbst im „höheren“ Alter können Änderungen zu einer gesundheitsbewussteren Lebensweise noch positive Effekte auf die Lebensqualität haben. So kann z.B. durch Seniorensport und andere regelmäßige Bewegungsübungen das Sturzrisiko im Alltag verringert werden.

Sollte dann doch der „Pflegefall“ eintreten, gibt es zahlreiche Hilfsmöglichkeiten, die Sie in Anspruch nehmen können. Auch darüber möchten wir Sie umfassend informieren. Als Angehöriger eines Pflegebedürftigen ist es wichtig, dass Sie bei allen Tätigkeiten auch an Ihre eigene Gesundheit denken. Im Pflegekurs werden Ihnen praktische Tipps dazu vermittelt.

Ich hoffe, Sie finden Gefallen an unseren Angeboten und können das eine oder andere für sich nutzen. Auf das Sie möglichst lange und gesund in Bork wohnen und leben können!



Freundlichst grüßt
Rüdiger Willms
Breite Str. 148 · 59379 Selm
Tel. 0175 5692566
Fax 02592 2491763
willms@caritas-luenen.de

Die Teilnahme an den aufgeführten Veranstaltungen ist – soweit nicht anders angegeben – kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Einige Aktionen sind als „Schnupperkurs“ gedacht und werden im Anschluss – bei entsprechender Resonanz – fortgeführt.

Probieren Sie doch einfach etwas aus!

Sonntag, 09.09.2018

Katholischer Gottesdienst

11:00 Uhr, St. Stephanus-Kirche, Kirchplatz 1, Bork

Nach dem Gottesdienst mit Pfarrer Andreas Floringer besteht die Möglichkeit, sich im Pfarrheim bei einem kleinen Imbiss und Erfrischungsgetränken über die Angebote der Gesundheitswoche zu erkundigen und eventuelle Fragen zu klären. Informationsstände zum Thema „Gesundheit“ und Prävention stimmen auf die Woche ein. Weiterhin können sich alle Interessierten über die zahlreichen Angebote des Caritasverbandes Lünen e.V. speziell für Bork informieren, u.a. auch über die bevorstehende Baumaßnahme der stationären Altenhilfeeinrichtung sowie der neuen Tagespflege im Borker Zentrum. Ende: ca. 14:00 Uhr

„Tag der offenen Tür“

in der Praxis für Sprachtherapie & Legasthenietraining

11:00-16:00 Uhr, „Praxis zur Sonne“, Lünener Str. 3, Bork

Interessierte Eltern und Angehörige sind herzlich eingeladen, die gemütlichen Räume der Praxis für Sprachtherapie und Legasthenietraining kennen zu lernen. Bei Kaffee und Kuchen dürfen Sie den Therapeuten alle Fragen stellen, die Ihnen zum Thema Sprachtherapie oder Legasthenie auf dem Herzen liegen. Auch eine ausführliche Einzelberatung ist auf Wunsch zu erhalten. Damit bei den kleinen Besucher keine Langeweile aufkommt, wird in der Zeit gemalt und gebastelt.

Katja Unsenos, Sprachtherapeutin und diplomierte Legasthenietrainerin



Familien-Radtour „Rund um Selm“

ab 14:00 Uhr, Amtshaus Bork

Mit Opa, Oma, Kind und Kegel führt sie diese gemütliche Tour ca. 25 km rund um Selm. Das Tandem „SELTA“ des ADFC Selm kann dazu kostenlos unter Tel. 02592-62654 gebucht werden. Infos auch unter www.adfc-selm.de

Christian Jänsch, Sprecher ADFC Selm



Montag, 10.09

„Pflegekurs für pflegende Angehörige“

18:00-19:30 Uhr, Stephanus Laube, Bork, Weiherstraße 5

Pflegende Angehörige sind häufig starken Belastungen ausgesetzt. Da ist es wichtig, die Pflege zuhause gut zu organisieren und Pflegefehler zu vermeiden. „Rückenschonendes Arbeiten“ z.B. hilft dabei, die Gesundheit des Pflegenden zu erhalten. Davon profitiert dann auch der Pflegebedürftige. In diesem 10-wöchigen Kurs werden den Teilnehmern grundlegende Kenntnisse der häuslichen Pflege vermittelt. Die Teilnehmer können sich bei dieser Informationsveranstaltung über die Kursinhalte informieren und bei Interesse dann gleich anmelden. Der Kurs würde dann im Anschluss über 10 Wochen laufen. Die Kosten werden von der Knappschaft übernommen, jeder pflegende Angehörige ist herzlich willkommen.

Rüdiger Willms, Pflegeberater, Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.

„Geistig fit bis ins hohe Alter“

19:00-20:30 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstraße 7, Bork

Teilnehmern wird in diesem Schnupperkurs das neuropsychologische Programm „NEUROvitalis“ erläutert. Menschen ab ca. 50 können hiermit Ihre geistige Leistungsfähigkeit stabilisieren und verbessern. Der Schwerpunkt liegt beim Gedächtnis. Es werden Gruppenübungen, Spiele, Einzelübungen und theoretische Wissensangebote. Da die Teilnehmeranzahl auf 8 Personen beschränkt ist, bitten wir bei dieser Veranstaltung um eine kurze Anmeldung bis zum 7.9. unter 02592-9732001 (Caritas Sozialstation Selm)

Leitung: Lisette Ruckes, Logopädin

„Individuelle Fuß- und Haltungsanalyse“

Schuhhaus & Orthopädietechnik, Hauptstr. 5, Bork

Interessierte können nach vorheriger Terminabsprache im Schuhhaus Klöpfer eine individuelle, kostenlose Analyse erhalten.

Mit dieser innovativen Technik fördern Sie besonders die Gesundheit ihrer Füße. Unter 02592-62996 können Sie in der Gesundheitswoche einen Termin mit Herrn Christoph Klöpfer vereinbaren.



Dienstag, 11.09.2018



„Pflegestärkungsgesetz“

16:30-18:00 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstraße 7, Bork

Mit dem Pflegestärkungsgesetz II hat sich 2017 Einiges geändert: Ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff, ein neues Begutachtungsverfahren, weitere Entbürokratisierungen und vieles mehr – das bedeutet für alle Betroffenen ein Umdenken und eine Neuausrichtung. Es geht darum, sich von jahrelangen Gewohnheiten zu lösen. Dazu wird der Referent viele nützliche Informationen und Tipps für den Pflegealltag geben.

Henrik Nagel-Fellerhoff, Bereichsleiter Ambulante Dienste, Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.



„Seniorensport“

16:30-18:00 Uhr, Polizeisporthalle, Zum Sundern 28, Bork

Hier treffen sich Frauen und Männer (auch als Paare), die sich fit machen, bzw. fit halten wollen. Dieser Gruppe kann sich jeder anschließen; eine körperliche Vorschädigung, Krankheit oder eine anderweitige körperliche Beeinträchtigung, ist nicht zwingend erforderlich. Auch wer lange keinen Sport mehr getrieben hat, kann und sollte sich aufraffen und nun damit beginnen. Teilnehmer sollten an bequeme Kleidung, Sportschuhe denken.

Gerritje Rijks, Übungsleiterin Herzsport und Krebsnachsorge, PSV Bork

„Individuelle Fuß- und Haltungsanalyse“

Schuhhaus & Orthopädietechnik Klöpfer, Hauptstr. 5, Bork (weitere Infos siehe Montag)



Dienstag, 11.09.2018

„Selbsteilung stärken durch heilsame Berührungen, mehr Energie - mehr Lebensfreude!“

18:30-20:00 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstr. 7, Bork

Wie können wir unseren Körper unterstützen, Schmerzen lindern, Ruhe und neue Kraft tanken? Wir brauchen alle Energie zum Leben, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Wenn der Akku aber leer zu sein scheint, gibt es Hilfe durch die heilsamen Berührungen (therapeutic touch). In ihrem Vortrag erklärt die zertifizierte Energietrainerin Petra Neubert die Zusammenhänge zwischen Energielevel und Gesundheit. Praktische Übungen zum Selberspüren werden gezeigt.

Petra Neubert, zertifizierte Energietrainerin und Therapeutin



Wohnberatung:

„In den eigenen 4 Wänden sicher und gesund leben“

18:30-20:00 Uhr, Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstr. 7, Bork

Wer auch im Alter gesund und lange in Bork wohnen möchte, sollte sich über Verbesserungen und Vorsichtsmaßnahmen im häuslichen Umfeld bereits rechtzeitig erkundigen. Nutzen Sie diese Veranstaltung mit vielen praktischen Tipps, um sich vor Stürzen und anderen Gesundheitsgefahren zu schützen.

Bettina DeSacco, Pflege- und Wohnberatung Kreis Unna

„Die kindliche Sprachentwicklung und deren Förderung“

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Weiherstraße 7, Bork

Lernen Sie in diesem Workshop den Ablauf der kindlichen Sprachentwicklung kennen und probieren Sie verschiedene sprachfördernde Angebote für Ihr Kind aus. Hierbei geht es vor allem um sprachfördernde Möglichkeiten im Alltag.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung bis zum 10.09. unter 02592-9732001 (Caritas Sozialstation Selm) an!

Lisette Ruckes, Logopädin

