

Herzsport – Schnuppertraining

In Kooperation mit dem TuS Iserlohn e. V.
– Abteilung Herzsport

Herzsport ist Ausdauersport, bei dem das Herz in Schwung und man selbst ins Schwitzen gerät. Regelmäßiges Ausdauertraining, für Herzpatienten immer nach Absprache mit dem Arzt und unter Anleitung, hat nachweislich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Der Herzmuskel wird durch regelmäßiges Ausdauertraining größer und kräftiger, zudem wird er besser durchblutet. Unter Anleitung einer geschulten Übungsleitung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, an einem Herzsport-Training einer Übungsgruppe des TuS Iserlohn teilzunehmen und erste praktische Übungen kennenzulernen. Begleitet wird das Training von Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, der die Teilnehmer über medizinische Hintergründe und weiterführende Aspekte informiert.

192_31006 (Seminar) Astrid Handtke-Broweleit,
TuS Iserlohn

Freitag, 22. November 2019 • 16 - 17.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung notwendig • TUS Vereinsheim, Multifunktionsraum, Immermannstraße 10 • Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk und eine Pulsuhr (nur wenn vorhanden) mitbringen

Farbe bekennen

In Kooperation mit dem Demenz-Service-Zentrum Dortmund und dem Demenznetzwerk Iserlohn
Kulturelle Aktivitäten und kulturelle Bildung sind für ältere Menschen ein wichtiger Schlüssel zu sozialer Teilhabe, Lebensqualität und Zufriedenheit, sinnerfüllter Zeit und zu einem Altern in Würde. Gesund älter werden trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung (und psychiatrischer Erkrankungen wie zum Beispiel Demenz) kann mithilfe eigener künstlerischer und kreativer Betätigung gelingen. Das Erfahren und Ausleben eigener Kreativität stellt eine Ressource dar, die in Freude, Selbstbewusstsein und Wohlbefinden resultiert und damit als Mittel fungiert, ein Leben im Alter zu bereichern. Der Vortrag „Farbe bekennen“ beschäftigt sich mit Biografie- und Erinnerungsarbeit, Methoden der generationenübergreifenden und interkulturellen Kulturarbeit mit Menschen mit Demenz sowie Bereichen der Musikpädagogik.

192_31010 (Vortrag) Angela Boeckmann, Kulturpädagogin
Mittwoch, 9. Oktober 2019 • 17 - 18.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

vhs

Zertifiziert
nach



Gütesiegel Weiterbildung

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Das vollständige Programm finden Sie unter:
www.vhs-iserlohn.de

Volkshochschule Iserlohn
im Stadtbahnhof
Bahnhofsplatz 2
58644 Iserlohn

Fon 02371 . 217-1943
Fax 02371 . 217-4414
vhs@iserlohn.de
www.vhs-iserlohn.de



STADT  ISERLOHN

Gesundheitsforum

Herbst 2019

„ICH nehme ab“ – Informationsabend

Es gibt nichts Effektiveres für die Gesundheit, als abzunehmen. Übergewicht ist mitverantwortlich für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2, wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus, belastet die Gelenke und häufig auch die Psyche. Doch obwohl diese Fakten inzwischen gut bekannt sind, ist die Gewichtsreduktion schwierig und oft nicht von Dauer. Der „JoJo-Effekt“ belastet Körper und Seele. Warum das so ist und ab wann Übergewicht tatsächlich krank macht, wird in diesem Vortrag erläutert. Die Referenten erklären, welche Rolle Stresshormone in diesem Geschehen spielen und welche Therapien langfristig wirklich hilfreich sind. Die Gewichtsreduktionskurse „ICH nehme ab“ sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) konzipiert und beginnen am 26. Februar.

192_31001 (Vortrag) Dr. med. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Elke Danne Ernährungsmedizinische Beraterin DGE, Diabetesberaterin DDG, St. Elisabeth-Hospital Iserlohn
Dienstag, 10. September 2019 • 19.30 – 21 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erforderlich • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Vergesslichkeit: Anzeichen für eine beginnende Demenz?

Jahrzehntelang kannte man die Telefonnummer des Freundes auswendig, doch jetzt will sie einem auf einmal nicht einfallen. Schon wieder hat man die Haustür zugezogen ohne den Haustürschlüssel mitzunehmen... Sind das Gedächtnislücken oder Anzeichen einer beginnenden Demenz? Doch es gilt erste Anzeichen ernst zu nehmen und sehr genau hinzuschauen. Zum einen ist die frühe Diagnose einer Demenz für den Krankheitsverlauf von bedeutsamen Vorteil. Zum anderen kann Vergesslichkeit aber auch durch andere behandlungsbedürftige Erkrankungen verursacht werden. Der Referent erläutert den Teilnehmenden anschaulich mögliche Ursachen für Vergesslichkeit und zeigt Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten auf.

192_31002 (Vortrag) Dr. med. Erich Esch, Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn, Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 18. September 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Narkose –Schreckgespenst für viele Menschen

Für viele Menschen löst der Gedanke an die Voll-Narkose bei einer Operation Unwohlsein, Ablehnung oder sogar Ängste aus. Das Gefühl willenlos ausgeliefert zu sein oder die Sorge vor etwaigen Folgeschäden hält sogar manche Menschen von der Vereinbarung eines notwendigen Operationstermins ab. Die Teilnehmenden erhalten verständliche Informationen über die verschiedenen Narkose-Methoden und ihre Vor- und Nachteile. Sie erfahren u.a. insbesondere was bei der Anästhesie im höheren Lebensalter zu beachten ist.

192_31003 (Vortrag) Dr. med. Ursula Roghmann MHBA, Leitende Oberärztin für Anästhesie und Intensivmedizin im St. Elisabeth-Hospital Iserlohn
Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 30. Oktober 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1. Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal

Plötzlicher Herztod – wie kann ich mich schützen?

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung
Einen plötzlichen Herztod erleiden in Deutschland jährlich ca. 65.000 Menschen. Der plötzliche Herztod ist jedoch selten ein schicksalhaftes Ereignis und der in den Medien häufig große Aufmerksamkeit erregende junge Leistungssportler, der plötzlich umfällt und verstirbt, ist die Ausnahme. Überwiegend sind Menschen im mittleren und höheren Alter vom plötzlichen Herztod betroffen. Wer ist besonders gefährdet? Wie kann ich mich schützen? Ein Expertenteam von drei Ärzten vermittelt den Teilnehmenden verständliche und umfassende Informationen darüber wie ein Risikopatient identifiziert werden kann und welche Möglichkeiten der Vermeidung und Behandlung des plötzlichen Herztods aktuell in Betracht kommen.

192_31004 (Vortrag) Dr. med. Axel Bünemann, Chefarzt Abt. Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie im St.-Elisabeth-Hospital Iserlohn; Dr. med. Ulrich Lorenz, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie und Dr. med. Henning Rust, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Chefarzt Kardiologie im Ev. Krankenhaus Bethanien, Iserlohn
Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 13. November 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal



Schilddrüsenerkrankungen – Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Schilddrüsenerkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten. Beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat mindestens eine krankhafte Schilddrüsenveränderung. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Grundsätzlich wird zwischen Fehlfunktionen (Über- und Unterfunktion) und Veränderungen in Größe und Beschaffenheit (Vergrößerungen, Knoten, Tumore) der Schilddrüse unterschieden. Häufig bestehen Überschneidungen und Mischformen. Zwei Experten erläutern verständlich die wichtigsten Erkrankungen, erklären Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten und stellen das vor gut einem Jahr gegründete Schilddrüsenzentrum im Märkischen Kreis vor.

192_31005 (Vortrag) Dr. med. Alexander Höfle, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, St. Elisabeth-Hospital Iserlohn, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Proktologie und Dr. med. Andreas Wallasch, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie St. Vincenz Krankenhaus Menden, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Moderation: Dipl.-Psych. Nadja U. Pesch
Mittwoch, 27. November 2019 • 19 – 20.30 Uhr • 1 Termin (2 Ustd.) • entgeltfrei • Anmeldung erwünscht • VHS im Stadtbahnhof • Bahnhofsplatz 2 • Raum 212 • Fanny-van-Hees-Saal