

Mi., 16.02.2022

Zuhause wohnen – so lange wie möglich

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Thomas Krüger,
Dipl.-Sozialarbeiter

Ältere Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung selbständig wohnen. Doch nicht immer entspricht die Wohnung den Bedürfnissen, die das Alter, eine Pflegesituation oder Behinderung mit sich bringen können. Neben den klassischen Umbaumaßnahmen, dem Einbau bodengleicher Duschwannen oder Treppenliften, gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln und Alltagshilfen. In seinem Vortrag gibt **Thomas Krüger** einen Überblick über die Möglichkeiten der Wohnungsanpassung mit und ohne bauliche Veränderungen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Wohnberatung der AWO GT.

Mi., 16.03.2022

Herzschwäche: Ursachen und mögliche Behandlungsformen

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



PD Dr. med.
Detlev Baller,
Facharzt für Innere
Medizin und Kardiologie

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Herzschwäche. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man diese Diagnose nicht, denn eine Herzschwäche ist eine ernstzunehmende Krankheit, die es frühzeitig zu erkennen und zu behandeln gilt. Denn ist das Herz zu schwach, kann das Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag, Belastbarkeit und die gesamte Lebensqualität haben. Doch was genau ist eine Herzinsuffizienz, was passiert bei dieser Erkrankung und welche körperlichen Folgen können daraus entstehen? Welche Symptome sind mit einer Herzschwäche verbunden? Und worauf kommt es an, wenn man eine Herzinsuffizienz hat? In seinem Vortrag informiert **PD Dr. Detlev Baller** darüber, welche Möglichkeiten gegenwärtig bestehen, der Erkrankung vorzubeugen, sie zu erkennen und effektiv zu behandeln.

Anmeldung

Aufgrund der Hygienebestimmungen ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Deshalb ist eine **Anmeldung unter Tel. 05246 / 961-196 sowie auf www.vhs-vhs.de oder per E-mail an vhs-vhs@gt-net.de unter Angabe Ihrer Kontaktdaten möglich.**

Für alle Veranstaltungen gelten die bekannten Hygiene- und Abstandsregeln.

Coronabedingt sind kurzfristige Änderungen im Programm möglich. Bitte informieren Sie sich tagesaktuell auf www.vhs-vhs.de und bitte achten Sie auf aktuelle Hinweise der Veranstalter in der Tagespresse!

NEU:

Die Veranstaltungen werden im Nachgang auf www.verl.de/leben-in-verl/ verler-gesundheitsforum als Video und Podcast bereitgestellt.

Kontakt



Stadt Verl

Sandra Hasenbein
Fachbereich Soziales
Pflegeberatung und Seniorenarbeit
Paderborner Straße 5 | 33415 Verl
Telefon 0 52 46 / 961-204 | Fax 0 52 46 / 961-256
E-Mail: sandra.hasenbein@verl.de
Internet: www.verl.de



Zweckverband der Volkshochschule

Verl - Harsewinkel - Schloß Holte-Stukenbrock
Dr. Anke Reinisch
Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin
Fachbereichsleitung Gesundheit und Ernährung
Kirchstraße 2 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon 0 52 07 / 91 74 - 18 | Fax 0 52 07 / 91 74 - 20
E-Mail: anke.reinisch@gt-net.de
Internet: www.vhs-vhs.de

Gesund bleiben



Stadt Verl

Ein guter Grund.

Programm 2021/2022



iStock.com/stockce

Verler Gesundheitsforum

Eine Kooperation der Stadt Verl
und der Volkshochschule.

Anmeldung erforderlich

Wir informieren
Sie!

Di., 09.11.2021

19.30 bis 21.00 Uhr

Pädagogisches
Zentrum der
Gesamtschule Verl

St.-Anna-Str. 28

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Prof. Dr. Katja Werheid,
Neuropsychologin

© Die Hofforgafen

Nicht mehr wie immer – Wie wir unsere Eltern im Alter begleiten können

Die Neuropsychologin **Prof. Dr. Katja Werheid** stellt im Rahmen eines Vortrags ihr Buch „Nicht mehr wie immer“ vor, einen Wegweiser und Ratgeber für erwachsene Kinder. Irgendwann können die Eltern nicht mehr so, wie sie wollen. Sie werden gebrechlicher und sind zunehmend auf Hilfe angewiesen. Katja Werheid zeigt in ihrem Vortrag, wie Kinder für ihre Eltern da sein können, ohne sie zu bevormunden, und wie man trotz alter Konflikte Frieden schließen kann, ohne dabei schlechte Kompromisse einzugehen. Denn wirklich erwachsen ist erst, wer sich eingesteht, dass die gemeinsame Zeit mit den Eltern endlich ist. Diese Zeit aktiv zu gestalten, indem man möglichst früh miteinander ins Gespräch kommt, ist die wichtigste Voraussetzung, um die Eltern-Beziehung zu vertiefen und Krisen gemeinsam zu bewältigen. Die Referentin lehrt Klinische Neuropsychologie und Alterspsychotherapie an der Humboldt-Universität in Berlin und arbeitet als Neuropsychologin seit vielen Jahren mit älteren Patienten und ihren Familien.

Eine Veranstaltung der Reihe vhsForum mit freundlicher Unterstützung der Kreissparkasse Wiedenbrück.

Di., 23.11.2021

19.00 bis 20.30 Uhr

Ratssaal im
Rathaus Verl

Paderborner Str. 5

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. oec. troph. Claudia
Schröder-Böwingloh,
MSC Clinical Nutrition,
Ernährungsberaterin
DGE

Adipositas – Was tun, wenn Übergewicht zum Problem wird und krank macht?

Die ersten paar Pfunde mehr auf der Waage erscheinen nicht wirklich schlimm. Aber was ist, wenn das Übergewicht zum ernsthaften Problem wird und den Körper krank macht? Immer mehr Menschen in Deutschland sind betroffen, immer häufiger auch Kinder und Jugendliche. **Dr. oec. troph. Claudia Schröder-Böwingloh** zeigt auf, wie man oft schon mit kleinen Veränderungen der Essgewohnheiten und des Lebenswandels sinnvoll vorbeugen und Adipositas und ihre Folgeerkrankungen behandeln kann. Dabei geht sie auch auf die Möglichkeiten der Unterstützung durch die Krankenkassen im Bereich der Prävention und

22. bis 26.11.2021

Mi., 08.12.2021

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Prof. Dr. Joern Michael,
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Facharzt für Orthopädie

der medizinischen Heilbehandlung ein. Die Ernährungswissenschaftlerin arbeitet eng mit den Krankenkassen zusammen und betreut zusätzlich das Sankt Elisabeth Hospital wie auch das Städtische Klinikum Gütersloh in Fragen der Ernährungsmedizin.

Begleitend wird im Foyer des Rathauses die Ausstellung „SCHWERE(S)LOS“ gezeigt.

Mobilität im Alter – Wieder beweglich mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk

Durch die tägliche Belastung nutzen die Gelenke allmählich ab. Dieser Verschleiß, die so genannte Hüft- oder Kniegelenksarthrose, kann sehr schmerzhaft sein und zur Gehunfähigkeit führen. Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann ein neues, künstliches Gelenk sinnvoll ist, erläutert **Prof. Dr. Joern Michael**. Fällt das Gehen oder Treppensteigen trotz Physiotherapie, Medikamenten und anderer Hilfsmittel extrem schwer, hilft oft nur ein Gelenkersatz. Der Spezialist für Endoprothetik rät allerdings erst dazu, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Schmerzen unerträglich werden. Dann wird individuell geprüft, welche Prothese die beste für den Patienten ist. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

Mi., 19.01.2022

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Dr. Gernot Schoch,
Facharzt für Innere
Medizin, Facharzt
für Pneumologie

Wege zum gesunden Schlaf

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden. Dabei ist erholsamer Schlaf die Grundlage für geistige und körperliche Fitness. In seinem Vortrag geht **Dr. Gernot Schoch**, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin im Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh, auf die Bedeutung und Struktur des gesunden Schlafs ein. Dabei beleuchtet er auch das Thema des REM-Schlafes sowie Träume und die Verarbeitung kognitiver Prozesse in der Nacht. Bezüglich des unerholbaren oder gestörten Schlafes geht es außerdem um moderne Diagnostikverfahren und Behandlungsmöglichkeiten. Denn die Gründe für Schlafprobleme sind sehr unterschiedlich. Auch individuelle Fragen werden beantwortet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh.

Mi., 02.02.2022

19.00 bis 20.30 Uhr

Gymnasium Verl
Multifunktionsraum

St.-Anna-Str. 22

Eintritt frei
Anmeldung erforderlich



Rebecca Mohncke,
Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin

Darmgesundheit - In fünf Schritten zu einem gesunden Darm

Die Darmgesundheit hat einen erheblichen Anteil an unserem Wohlbefinden und unserer Leistungsfähigkeit. Probleme mit dem Darm und der Verdauung sind jedoch weit verbreitet. Ob Reizmagen, Reizdarm, autoimmune Darm-erkrankungen oder Darmprobleme nach Antibiotika-Gaben: Störungen der Darmgesundheit und des für den Körper so wichtigen Darm-Milieus treten in ganz unterschiedlicher Weise auf. Was macht aber einen gesunden Darm aus? Was kann ich für meine Darmgesundheit tun und woran erkenne ich, ob mein Darm Unterstützung braucht? Welche Schritte sind notwendig für eine gut funktionierende Verdauung?

Rebecca Mohncke gibt Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Darmgesundheit aus naturheilkundlicher Sicht. Vorgestellt wird ein Konzept, mit dem sich in fünf Schritten die Darmgesundheit verbessern lässt und bei dem Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ebenso eine Rolle spielen wie die Zufuhr von Prä- und Probiotika und die Verminderung von psychischer Belastung.



Eine Kooperation der Stadt Verl
und der Volkshochschule.

In 2022/2023 werden wir die Reihe mit weiteren Vorträgen zum Thema Gesundheit fortsetzen.