

Gesundheitswoche 16.-22.03.2026, Motto "Gesund beginnt im Miteinander!"

Thementag der BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd: Gemeinsam stark – Gesunde Impulse im Quartier setzen

Donnerstag, 19.03.2026: 9:00 – 21:00 Uhr

Veranstalter*in / Ansprechpartner*in: Teilnehmende der AG BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd in Kooperation mit dem Bildungsbüro Herne

Öffentliche Veranstaltung: ja

Thema / Beschreibung: Resilienzförderung ist zentrales Anliegen und zugleich Motivation der unter Leitung des Bildungsbüros Herne entstandenen AG „Ideenschmiede Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ im Sozialraum Wanne-Süd. Die sich hier engagierenden Einrichtungen geben am diesem Thementag mit verschiedenen Veranstaltungen Einblick in die einzigartige Sozialraum- und Bildungsarbeit.

-
- **Gemeinsames Frühstück für Leib und Seele**

Donnerstag | 9:00-10:30 Uhr

Ort: Mensa Grundschule Freiherr-vom-Stein (Zugang Steinstraße)

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd / Tamara Felske (Leitung Familiengrundschulzentrum)

Öffentliche Veranstaltung: ja

Anmeldung: nicht erforderlich

Thema / Beschreibung: Bei einem gemeinsamen Frühstück erhalten die Teilnehmenden in ungezwungener Atmosphäre Einblicke in die Sozialraum- und Bildungsarbeit der in der Ideenschmiede aktiven Einrichtungen, erfahren, warum und wie hier gesunde Impulse gesetzt werden und warum es sich lohnen kann, sich hier ebenfalls zu engagieren.

-
- **Netzwerkarbeit im Quartier zum Wohle aller (Präsentation und gemeinsamer Austausch)**

Donnerstag | 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Mensa Grundschule Freiherr-vom-Stein (Zugang Steinstraße)

Zielgruppe: Interessierte aus umliegenden Kitas, Schulen, Einrichtungen und sonstige Interessierte

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: Vertreter*innen der BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd / Tamara Felske (Leitung Familiengrundschulzentrum)/ Barbara Kruse (Bildungsbüro)

Anmeldung: gerne, aber nicht zwingend erforderlich

Thema / Beschreibung: Engagierte aus der Grundschule, dem Bildungsbüro, von Kadesch, dem Stadtteilbüro und der Initiative „Wanne-Süd gemeinsam“ berichten über ihre kooperative Zusammenarbeit und den Mehrwert für Mitarbeitende, Zielgruppen, Quartiersbewohner und -umfeld und geben ihre Erfahrungen weiter.

- **Glückstraining für Groß und Klein mit dem Pumpf (Lesung und anschließender Austausch)**

Donnerstag | 12:15 bis ca. 13.15 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Freiherr-vom-Stein (Eingang Steinstraße)

Zielgruppe: interessierte Kinder und Erwachsene

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: BNE-Ideenschmiede / Lena Scheimann (Grundschullehrerin), Barbara Kruse (Bildungsbüro)

Anmeldung: nein

Thema / Beschreibung: Täglich erreichen uns negative Nachrichten, die schnell aufs Gemüt schlagen können. Wie man es trotz allem schaffen kann, am Ende des Tages mit einem wohligen Gefühl schlafen zu gehen und dass „Glücklich-Sein“ im Alltag auch trainierbar ist, erfahren wir vom Pumpf Loni bzw. Angela Kommoß, der Illustratorin und Mitautorin des Buches „Loni lacht“.

- **Frieden fängt bei uns an I - Meditation in der Mittagspause**

Donnerstag | 13:00 – 13:30 Uhr

Ort: Kirchenraum St. Joseph, Hauptstr. 140

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: Pfarrei St. Christophorus Wanne-Eickel, Gemeindereferentin Uta Trosien

Öffentliche Veranstaltung: ja

Anmeldung: nein

Thema / Beschreibung: Wenn wir innerlich zu uns/in unsere Mitte kommen, leisten wir einen wertvollen Beitrag nicht nur für unsere Gesundheit, sondern senden auch friedliche Impulse ins Umfeld / in die Welt. Mit entspannenden Atemübungen sowie schönen Texten bieten wir Ihnen eine Auszeit, die uns zur Ruhe kommen lässt und auch für die zweite Hälfte des Tages stärkt.

- **Wir stärken unsere Bauchmuskeln und unser Immunsystem mit Lachyoga**

Donnerstag | 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte Im Sportpark 5

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: Ulrike Gaus, AWO KV Herne

Anmeldung: erwünscht

Thema / Beschreibung:

Der AWO-Kreisverband Herne engagiert sich als aktives Mitglied der BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd für den Zusammenhalt zwischen Alt und Jung, insbesondere mit Angeboten zur Gesundheits- (und Resilienz)förderung. Lachyoga stärkt Resilienz und Abwehrkräfte. Lächeln und Lachen verbindet und fördert das Wohlbefinden, sorgt für Entspannung und stärkt die Gemeinschaft. Wenn wir zusammen lachen, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen. Gemeinsames Lachen baut Stress ab und schafft positive Energie. Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Ein anfangs künstliches Lachen geht in ein echtes Lachen über. Die Lachyogaübungen

sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Gesten, die zum Lachen anregen. Komm vorbei und erlebe, wie ansteckend und heilsam Lachen in der Gruppe sein kann. Nicole Schwerdt führt als Referentin durch die Veranstaltung.

- **Frieden fängt bei uns an II: Offene Kirche am Abend**

Donnerstag | 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Kirchenraum St. Joseph, Hauptstr. 140

Veranstalter*in /Ansprechpartner*in: Pfarrei St. Christophorus Wanne-Eickel, Pfarrer Thomas Horsch

Öffentliche Veranstaltung: ja

Anmeldung: nein

Thema / Beschreibung: (ggfs. Text von oben wiederholen?: Wenn wir innerlich zu uns/in unsere Mitte kommen, leisten wir einen wertvollen Beitrag nicht nur für unsere Gesundheit, sondern senden auch friedliche Impulse ins Umfeld / in die Welt.) Nach einem anstrengenden Arbeitstag dürfen wir uns hier wieder sammeln /zur Ruhe finden. Die Kirche ist geöffnet, es besteht die Möglichkeit eine Kerze anzuzünden, sich einfach in die Bank zu setzen, Stille zu genießen, zu verweilen, zu beten, dem Tag nachzusinnen oder auch ein Gespräch bei Bedarf zu führen.