

TAGESKALENDER

WR-BLICKPUNKT GESUNDHEIT IN PLETTENBERG

Aktuelles

SGV-Arbeitsgemeinschaft Plettenberg: 18.30 Uhr, Hauptversammlung, SGV-Heim Haltepunkt Hestenberg.

Soziales

Netzwerk Hospizarbeit: Trauertel. 01 70/389 01 01, tägl. 8 – 22 Uhr.
Diakonisches Werk: 15 – 17 Uhr, Offene Sprechstunde der Suchtberatungsstelle, Paul-Gerhardt-Haus.
Sozialverband VdK: 15 – 17 Uhr, Sprechstunde, Rathaus (Zimmer 4).
Blaues Kreuz: 18.15 – 19.15 Uhr, Lebenshilfe Blaues Kreuz (Info: ☎ 0 23 91/31 89); 19.30 Uhr, Begegnungsgruppe, Paul-Gerhardt-Haus.
Möbelbörse: Büro 9 – 15.30 Uhr, ☎ 60 73 72.

Öffnungszeiten

Rathaus, 8 – 12 Uhr u. 14 – 17 Uhr.
Aqua Magis: Frühschwimmen im Sportbad: 6.30 – 8 Uhr; Wasser-, Relax- und Saunawelt: 9 – 22 Uhr.
Stadtbücherei: 14.30 – 18.30 Uhr geöffnet (☎ 93 99 53).

Kinder/Jugend

Jugendzentrum: 16 – 18 Uhr, Kindermachmittag (6 – 12 J.).
Burgtreff: 17 – 19 Uhr, Jugendangebote/Kickermania (10 – 17 J.).
Oesterhammertreff: 12 Uhr, Hausaufgabenhilfe; 16 – 18 Uhr, Spiele.
CJM Plettenberg: 14.30 – 16 Uhr, Mini-Jungchar m/w (5 – 8 J.), Diatr.-Bonhoeffer-Haus.
Ev. Kirchengemeinde Ohle: 16 Uhr, Jungchar (7/8 J.), Ev. Gemeindehaus (Lennestr.).
Christl. Jgd. Oestertal: 18 Uhr, Café Karibu (12 – 16 J.), Erlöserkirche.
Landeskirchl. Gem. Holthausen: 16.30 Uhr, Kl. Jungchar (6 – 8 J.), Gemeindehaus (Lehmweg 48 b).
Kindergarten Eschen: 14.30 – 16 Uhr, Aktion Floh-Kiste (für Kinder vor Kiga-Zeit und Begleitpersonen).
Familienzentrum/Kita Stadtmitte: 15 Uhr, Elterncafé Treff um 3.

Senioren

Seniorenkreise: 14 – 18 Uhr im Awo-Haus (Brachtstr.); 15 – 18 Uhr im Pfarrzentrum St. Laurentius (Kl. Saal); 15.30 – 18 Uhr im Gemeindezentrum St. Joh. Baptist.

Vereine/Verbände

Koronarsportgruppe Plettenberger SC: 16 Uhr, Frauengruppe; 17.15 Uhr, gemischte Gruppe, Krankenhaus-Mehrzweckraum.
Rheuma-Liga/Rehasportverein: 15.30 – 16 Uhr, Gymnastik, Grafweg 17 (Vida-Sports, ☎ 44 09).
Osteoporose-Selbsthilfegruppe: ab 9, 10, 11, 16.30, 17.30 und 18.30 Uhr, Wassergymnastik, Therapiebecken/Krankenhaus.
MGV Holthausen: 19.30 Uhr, Probe, Haus Elsetal.

Kirchen

Ev. Kirchengemeinden Ohle/Eiringhausen: 19.30 Uhr, Glaubenskurs „Spur 8“, Ev. Gemeindehaus Ohle (Lennestr. 29).
Ev. Kirchengemeinde Plettenberg: Pfarrbezirk Elsetal: 15 – 17 Uhr, Gemeindebücherei geöffnet, Martin-Luther-Kirche; Pfarrbezirk Oestertal: 20 Uhr, Chorprobe, Erlöserkirche.
Ev.-Freikirchliche Gem. Weide: 9.30 Uhr, Mutter-Kind-Kreis; 20 Uhr, Frauengesprächskreis (14-tägig), Gemeindehaus (Steinmetzstr.).
Zeugen Jehovas: 19 Uhr, Bibelbeachtung, Königreichssaal (Weide).
St. Laurentius: 14.30 Uhr, Hl. Messe; 19 Uhr, Fastengebete.
St. Johannes Baptist Eiringhausen: 15 Uhr, Hl. Messe.

Einrichtungen

Bürgerbus: fährt Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag in Plettenberg und Donnerstag in Eiringhausen.
Feuer- und Rettungswache, Wall 9 a, ☎ 9 09 00; Krankentransport, ☎ 1 92 22.
Polizei wache, Am Wall 13, ☎ 9 19 90.
Stadtwerke Gas/Wasser, Am Eisenwerk 2, ☎ 9 59 50, Notruf 01 71/620 52 54.

Körperliche Fitness auf Prüfstand

Auch Plettenberger Kinder und Jugendliche stellen sich der Motorik-Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts

Lisa Klaus

Plettenberg. Das Balancieren beim Rückwärts-Gehen fällt der 8-jährigen Ela Yigit noch etwas schwer. Insgesamt aber machte sie, wie viele andere Plettenberger Kinder und Jugendliche, bei der Motorik-Untersuchung des Robert-Koch-Instituts im Krankenhaus Plettenberg einen guten Eindruck im Blick auf ihre Bewegungsentwicklung.

Seit 2003 werden die Fitness und der körperliche Zustand von deutschlandweit rund 18 000 Kindern und Jugendlichen überprüft. Das Motorik-Modul ist Teil dieser repräsentativen Langzeitstudie. Aus jeder Altersgruppe wurden dafür stichprobenartig Probanden ausgewählt.

Ergebnisse als Basis für Förderprogramme

Seit September 2009 testet das Robert-Koch-Institut in einem Verbundprojekt mit der Universität Konstanz, dem Karlsruher Institut für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Jetzt wurden auch die Jugendlichen in Plettenberg an drei Tagen im Krankenhaus an der Bracht erneut dem Test unterzogen. „Die Fitness der Kinder und Jugendlichen in Plettenberg ist im Durchschnitt gut. Auffällig ist die sehr gute Ausdauer der meisten Test-Teilnehmer“, so Dennis Schlesinger vom Motorik-Modul-Testteam.

Die langfristige Kontrolle von Entwicklungsverläufen dient der Analyse von Zusammenhängen zwischen körperlicher Aktivität, motorischer Leistungsfähigkeit und Ge-



Die motorischen und Ausdauerfähigkeiten von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen wurde von Experten an drei Tagen im Plettenberger Krankenhaus getestet. Die Ergebnisse bilden eine Basis zur Entwicklung von Förderprogrammen an Kindergärten. Fotos: Lisa Klaus

sundheit. Auf Grundlage der Ergebnisse werden Fördermaßnahmen für Kindergärten, Schulen und Sportvereine entwickelt.

Außerdem soll geklärt werden, ob sich die Fitness im Kindesalter bis ins Erwachsenenalter überträgt und ob körperliche Aktivität chronische

Krankheiten beeinflusst.

Zu den Fitnessstests gehören neben der Messung des Blutdrucks, der Körpergröße und der Körperzusammensetzung (Wasseranteil) auch Reaktionstests, Konzentrations- und Kraftübungen. Dazu mussten die Jugendlichen aus Plettenberg einen Fragebogen zu ihren Aktivitäten ausfüllen.

Nach 70 bis 90 Minuten ist der Test beendet. Zur Belohnung bekommen die älteren Teilnehmer 20 Euro, die jüngeren Spielzeug. Testkandidatin Ela Yigit darf sich nach ihrer Untersuchung etwas vom Spielzeugisch aussuchen und erhält obendrein schriftlich die Testergebnisse über ihre Leistungsfähigkeit.



Auch die 8-jährige Ela Yigit stellte sich den Tests für die Langzeitstudie, hier zum Beispiel beim Weitsprung aus dem Stand.

Noch einmal die Schulbank gedrückt

Pilsner und Weber haben sich beruflich weitergebildet

Plettenberg. Neben ihrem Berufsalltag haben Claudia Pilsner vom Sozialen Dienst im Plettenberger Krankenhaus und Petra Weber aus der Wohnbereichsleitung des Krankenhauses-Seniorenzentrums noch einmal die Schulbank gedrückt und sich beruflich weitergebildet.

Die 47-jährige Claudia Pilsner ist als Case-Managerin (Fall-Managerin) im Krankenhaus tätig. Fall-Manager ist keine geschützte Berufsbezeichnung; es gibt daher auch keine Ausbildungsordnung oder Prüfungsordnung. Weil Krankenhäuser aber zum Fall-Management verpflichtet sind, bieten private Akademien und öffentliche Hochschulen berufsbegleitende Kurse an, die Pilsner nun nach einem Jahr erfolgreich abgeschlossen hat.

Im Rahmen des Sozialen Dienstes arbeitet sie als Pflegeüberleitung und bildet damit die Schnittstelle zwischen stationärer und ambulanter Behandlung. Pilsner ergänzt in



Claudia Pilsner (links) und Petra Weber. Foto: Privat

ihrer Funktion die ärztliche und pflegerische Versorgung.

Petra Weber, ihre 43 Jahre alte Kollegin aus dem Seniorenzentrum, freut sich über die an der Weiterbildungsakademie Hagen-Olpe bestandene Prüfung zur Integrierten Leitungsqualifizierung für Pflegefachkräfte. Als Wohnbereichsleiterin der Vollzeitpflege im Seniorenzentrum ist sie vorrangig für die Pflege verantwortlich. Zu Webers Aufgaben zählen zudem die Organisation und Dokumentation des Wohnbereichs, hier ist sie zudem Ansprechpartnerin für Bewohner, deren Angehörige und Mitarbeiter.

Tipps für gesunden Rücken

Erklärungen und Bewegungsübungen im Therapiezentrum

Plettenberg. Das Therapiezentrum Krankenhaus Plettenberg stärkt seinen Mitarbeitern und den Kindern des Familienzentrums Stadtmitte buchstäblich den Rücken. Zum Tag der Rückengesundheit wurden zwei Veranstaltungen organisiert.

André Scholz, Chefarzt der Chirurgie, erklärte den Vorschulkindern anhand eines Modells die Anatomie der Wirbelsäule und führte aus, wie es zu Haltungsschwächen schon bei Kindern kommen kann. „Kinder sitzen viel: in der Schule, vor dem Fernseher oder Computer“, sagte Scholz. „Um Haltungsschwächen vorzubeugen, muss man sich viel bewegen.“

Übungen z.B. zum richtigen Tragen des Tornisters führte Physiotherapeutin Yvonne Burbeck mit den Kindern durch. „Der Tornister muss richtig passen und getragen werden, um keine Schäden zu verursachen“, erklärte sie und vermittelte den Kindern anhand lustiger Bilder und mit Sand gefüllten Luftballons wie sich Wirbel und Knochen bei

jungen und bei älteren Menschen anfühlen. Im Anschluss kamen nicht nur die Kinder ins Schwitzen. Erzieherinnen, Eltern und der Clown Bimbo alias Birgit Langhammer konnten sich nicht drücken, hatten alle viel Spaß bei den Bewegungsübungen.

Fit am Arbeitsplatz

Für die Mitarbeiter des Krankenhauses hieß es „Fit am Arbeitsplatz“. Radiologe und Arbeitsmediziner Till Hoja erläuterte die Rückenbelas-

INFO

Langzeitstudie

■ Die Motorik-Untersuchungen bauen auf die Basisuntersuchungen von 2003 bis 2006 auf, an denen 4629 Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren aus 167 Orten in ganz Deutschland teilnahmen.

■ Die heute 17- bis 23-Jährigen bilden mit Teilnehmern im Alter von 4 bis 9 die neue repräsentative Stichprobe

■ Das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert die Langzeitstudie.

Horst Norra zum 100. Mal Blutspender

Plettenberg. Beim Blutspendetermin des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) Plettenberg am Dienstag im DRK-Haus am Ratscheller Weg wurde die 200er-Schallmauer knapp verpasst. 197 Spender, darunter erfreuliche 11 Erstspender, ließen sich vom Team des DRK-Blutspendedienstes West (Hagen) zur Ader nehmen und anschließend von den DRK-Helfern vor Ort bei einem Imbiss wieder zu Kräften bringen.

Besonders geehrt für seine 100. Blutspende wurde am Dienstag Horst Norra. Weitere Spender mit „runder Zahl“ waren Dagmar Spazier und Erika Rabe (beide 50.), Wolfgang Meinhardt (25.) sowie Angela Eggert, Janina Cakmak, Stefanie Schmellenkamp, Stefan Müller und Uwe Schauerte (alle 10.).

Montag Spende in Ohle

Wer den Blutspendetermin im DRK-Haus verpasst hat, kann sich schon am kommenden Montag, 26. März, von 14.30 bis 20 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Ohle (Lennestr. 29) in den Dienst der guten Sache stellen und den kostbaren Lebenssaft spenden. Als Dankeschön erhält auch dort jeder Spender einen Schlüsselanhänger mit integriertem Einkaufswagen-Chip sowie einen Imbiss. Blut spenden kann jeder im Alter ab 18 Jahren, Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende sollte immer ein gültiger Lichtbildausweis mitgebracht werden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen.

Babycafé geht auf Frühlingstour

Plettenberg. Am Montag, 26. März, gehen die Eltern und Kinder des Babycafés vom Familienzentrum Stadtmitte auf Tour: Der Bus zum Frühlingausflug startet um 15.15 Uhr an der Einrichtung an der Ernst-Moritz-Arndt-Straße. Anmeldungen für den Ausflug werden noch unter Tel. 33 23 entgegengenommen. Der für den 30. April angekündigte Vortrag von Birgit Schmitt von der Psychologischen Beratungsstelle für Schwangeren-, Partnerschafts- und frühe Elternberatung wird auf den Babycafé-Termin am Montag, 7. Mai (15 Uhr), verschoben. Birgit Schmitt wird jungen Eltern dann Fragen rund ums Kleinkind beantworten.

GSR-Konzert mit Melodien vom Broadway

Plettenberg. „GSR on Broadway“ lautet der vielversprechende Titel des Konzerts, das der Chor und Musiker der Geschwister-Scholl-Realschule (GSR) unter der Gesamtleitung von Musiklehrer Ingo Reich am morgigen Freitag und am Samstag, 23./24. März, in der Aula Bödinghausen geben. Konzertbeginn an beiden Abenden ist um 19 Uhr, Einlass jeweils ab 18.30 Uhr. Eintrittskarten kosten 5 Euro für Erwachsene, 3 Euro für Schüler.



Die Vorschulkinder des Familienzentrums Stadtmitte lernten viel über die Wirbelsäule. Foto: Privat

Knallhart kalkuliert

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie in der Teppich-, Teppichboden- und PVC-Abteilung **10% Sonderrabatt!**

Öffnungszeiten: Täglich durchgehend Montag bis Freitag 8.30 - 19.30 Uhr • Samstag 8.30 - 15.30 Uhr *Gültig bis 31. März 2012.

Der weiteste Weg lohnt sich. Lieferung im Umkreis von 100 km kostenlos. Verlegung und Dekoration zum Selbstkostenpreis.

tapeten + teppichboden
TT MARKT
 Der große deutsche Fachmarkt für BODEN - WAND - DECKE an der B 236 - Altena / Werdohl

Werdohler Straße 174 • 58762 Altena • Telefon 0 23 52 / 28 01