

Jubiläumsausgabe

2012-2017



Herz- Selbsthilfegruppe Gifhorn

Mit freundlicher Unterstützung durch



Begleitet durch



1	Inhalt/ Deutsche Herzstiftung e.V.
2	Grußworte
3	Vorwort
4	Presseberichte
5	Chronologie 2012 - 2014
7	Chronologie 2015
9	Chronologie 2016 - 2017
11	Chronologie 2017
12	Wünsche/ Zahlen/ Gruppenregeln
13	Themen-Schwerpunkte
14	Herzgruppen in Gifhorn und Ihre Partner...

Deutsche Herzstiftung e.V.

Bockenheimer Landstr. 94-96
60323 Frankfurt am Main

Tel. (069) 95 51 28-0

Fax (069) 95 51 28-335

ginkel@herzstiftung.de

Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise

Erfahrungsaustausch, Rat und Hilfe bieten unter dem Dach der Deutschen Herzstiftung gegründeten Selbsthilfegruppen. Die Deutsche Herzstiftung unterstützt bestehende und fördert die Gründung neuer Gruppen.

Unsere Leistungen

- Wir informieren Ratsuchende darüber, welche Gruppen es in ihrer Nähe gibt und stellen den entsprechenden Kontakt her. Bitte nennen Sie uns den Namen Ihrer Gruppe, Ort, Datum und Uhrzeit Ihrer Treffen.
- Wir leisten praktische Hilfestellung, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. (Mit Organisation des 1. Treffens, Inhalte, Referenten, Einladungen, Pressearbeit).
- Wir sind behilflich, bei Entwurf und Druck von Veranstaltungseinladungen und Jahresprogrammen.
- Wir unterstützen bestehende Gruppen bei Fragen der Referenten- und Materialsuche. Zudem stellen wir themenbezogenes Material kostenfrei zur Verfügung.
- Wir führen in unregelmäßigen Abständen Weiterbildungsveranstaltungen für Gruppenleiter durch.

Deutsche
Herzstiftung



Sehr geehrte Damen und Herren.

Wir gratulieren herzlich zum 5 jährigen Jubiläum.

In den letzten 5 Jahren hat sich die Herz-Selbsthilfe-Gruppe im Landkreis Gifhorn, zu einer der teilnahmestärksten und aktivsten Selbsthilfegruppen sehr erfolgreich etabliert.

Die Gruppe bietet ihren MitgliederInnen spannende Vorträge, Informationen, Gespräche, gemeinsame Aktionen und vieles mehr! Die Herzgruppe zeichnet sich durch sehr engagierte VertreterInnen und aktive Mitglieder aus. Wir freuen uns immer sehr, dass uns die Gruppe so tatkräftig bei Veranstaltungen zur Öffentlichkeitsarbeit unterstützt.

Wir wünschen der Herz-Selbsthilfegruppe ein langes weiteres Bestehen und möchten uns herzlich für die sehr gute Zusammenarbeit bedanken.



Rebecca Pohlmann

AWO-Selbsthilfekontaktstelle Gifhorn

Sehr geehrte Damen und Herren,

5 Jahre gibt es die Herz-Selbsthilfegruppe in dieser Form in Gifhorn jetzt schon!

Das ist eine tolle Leistung und eine echte Erfolgsstory. Selbstbewusst und zielstrebig ist sie in diesen 5 Jahren ihren Weg gegangen und auf diese Weise zu einer großen Gemeinschaft geworden.

Seit 5 Jahren finden Menschen rund um das Thema Herzerkrankungen über die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn Kontakt zu anderen Betroffenen. Durch die umfangreiche und lebendige Arbeit in der Gruppe erfahren sie Hilfe und Stärkung.

Herzerkrankungen können jeden von uns treffen. Tritt dieser Fall ein, steht die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn mit ihren aktiven Vertretern mit Rat und Tat zur Seite.

Vielen Dank für Ihren unermüdlichen Einsatz in der Selbsthilfe.

Weiterhin allen ein gutes Gelingen für Ihre Selbsthilfearbeit wünscht Ihnen...

Sabine Trexler

AOK - die Gesundheitskasse

Mit freundlicher Unterstützung durch



Begleitet durch



„Sie haben bestimmt auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich gemeinsam mit anderen mehr erreichen lässt. In Selbsthilfegruppen teilen Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und bleiben nicht mehr allein.“

So begann die Einladung für die Gründungsversammlung unserer Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn im November 2012. Acht Gründungsmitglieder wurden von Frau Wellbrock, damalige Leiterin der AWO-Selbsthilfekontaktstelle auf die kommenden Gruppenarbeiten vorbereitet. Zu den Aufgaben gehörten Empfehlungen über Gruppen- und Gesprächsregeln. Heute ist Frau Pohlmann als ihre Nachfolgerin unsere Ansprechpartnerin.

Ein fester Termin für zukünftige Treffen war schnell gefunden. Jeder erste Montag im Monat, ein zweistündiges Treffen in der St. Altfried - Gemeinde in Gifhorn. Das wurde zu einer festen Einrichtung und die Mitgliederzahlen wuchsen ständig auf mittlerweile über 40 Mitglieder an.

Heute blicken wir auf 5 Jahre zurück, in denen wir immer mehr Mitglieder gewinnen konnten. Wir haben viele Aktivitäten miteinander gemacht und konnten uns in Einzel- oder Gruppengesprächen oft helfen.

Für viele Krankheitsaspekte haben wir mittlerweile „Spezialisten“ gefunden. Betroffene, die uns für Fragen zur Verfügung stehen.

Unsere Gruppe ist vertrauter miteinander geworden, stabiler und wir pflegen ein liebevolles Miteinander. Viele professionelle externe, aber auch interne Referenten führen zu viel Wissenstransfer, der unserem gemeinsamen Krankheitsbild betrifft bei. Sie helfen uns mit Ihrem Wissen, wie wir uns am besten selbst helfen können.

Noch immer gehen wir als erste Prämisse davon aus, dass in einer Selbsthilfegruppe alle Teilnehmer profitieren müssen. Für viele unserer Mitglieder waren die Angst und Unsicherheit Triebfedern mitzumachen.

Die Herz-Kreislauf-Erkrankung ist in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen.

Eine Herz-Kreislaufkrankung stellt für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine große Belastung dar. Oft sind es auch vermeintlich unbedeutende Alltagsereignisse oder gewöhnliche Verrichtungen, die plötzlich zum Problem werden. Problematisch können ebenso die Ängste und Unsicherheiten der PartnerInnen sein.

Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, Medikamenten-Nebenwirkungen beeinträchtigen die Lebensqualität oft erheblich.

Die Bewältigung der Krankheit und ihrer vielfältigen Auswirkungen stellt viele Patienten vor eine unlösbare Aufgabe. Angst und Unsicherheit können durch Informationen über die Erkrankung und ihre Folgen genommen werden.

Herzpatienten und ihre Angehörigen können Hilfestellung in dieser Phase finden. Später können sie eigene Erfahrungen weitergeben und anderen Mut bei der Bewältigung der Krankheit machen.

Herzpatienten können sich gegenseitig motivieren und sich über ihre neu gewonnene Energie und Lebensfreude austauschen. Risikopatienten, die ein Fortschreiten ihrer erkannten Erkrankung verhindern möchten, können vom Lebensstil Betroffener, und den Erfahrungen auf dem Weg dahin, profitieren.

Diese Broschüre wird an alle Mitglieder und Partner verteilt. Sie soll zeigen, dass wir in dieser Zeit viel gemeinsam gemacht haben.

Unser Dank gilt allen Mitgliedern in der Gruppe, die mit dazu beigetragen haben, dass wir alle Veranstaltungen gut durchführen konnten. Dem Küchenteam, den Helfern für den Auf- und Abbau des Raumes, den Kissenbeschaffern, den Namensschilder-Sortierern, den Fotografen, dem Planungs- und Organisationsteam für unsere Ausflüge. Ein weiterer Dank geht an die Mitglieder des Aufbau- und Betreuungsteams unserer Infostände beim Tag der Senioren, beim Tag der Selbsthilfegruppen und bei den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung.

Wir danken auch den internen und externen Referenten, die uns über die vielfältigen Themengebiete kostenlos berichtet haben, nicht zuletzt geht unser Dank an die AWO-Selbsthilfekontaktstelle, die Deutsche Herzstiftung und die AOK Niedersachsen, die mit ihren Fördermaßnahmen uns finanziell unterstützt.

Gifhorn, 02.11.2017

Dietmar Wagner Ansprechpartner

Ute Blank Stellvertreterin

Eckbert Heuer Stellvertreter

Presseauszüge aus der Aller-Zeitung und dem Gifhorner Rundblick - 2012

AWO: Selbsthilfegruppe für Herzranke

Gründungsveranstaltung am 2. November

Gifhorn. Im Rahmen der Gifhorner Herzwochen 2012 der Deutschen Herzstiftung will die Arbeiterwohlfahrt (AWO) eine Herz-Selbsthilfegruppe in Gifhorn gründen. Die Gründungsveranstaltung findet am Freitag, 2. November, um 18 Uhr im AWO-Ortsverein Gifhorn, Braunschweiger Straße 37, statt.

Die Gruppe soll allen offenstehen, die unter Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen leiden. Außerdem richtet sie sich an Menschen, die einen Stent, einen Bypass oder eine Herzklappe haben oder bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben.

Besonders angesprochen sind Teilnehmer der Herzsportgruppen aus dem Landkreis Gifhorn. Es geht darum, Probleme mit Menschen zu teilen, Erfahrungsaustausch und Lösungen zu finden.

Anmeldungen werden telefonisch unter (05371) 5947825 oder (05373) 6345 oder per Mail an: selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de entgegengenommen.

Herzgruppe hat sich gegründet Acht Interessenten sind dabei

Die 50. Herz-Selbsthilfegruppe in Gifhorn hat sich etabliert: Acht Interessierte kamen jetzt zur Gründung. Federführend bei der Gründung waren Constanze Wellbrock von der AWO-Selbsthilfe-Kontaktstelle, sowie Dietmar Wagner, Beauftragter der Deutschen Herzstiftung.

Die Gruppe trifft sich künftig an jedem ersten Montag im Monat im Gruppenraum der St.-Alfrid-Gemeinde, Pommernring 2. Das nächste Treffen findet am Montag, 3. Dezember, von 9 bis 11 Uhr statt.

Interessierte können sich bei Dietmar Wagner unter 05373-6345 oder via Email an wagner.leiferde@t-online.de dazu anmelden. Auch die weiteren Termine der neuen Herzgruppe sollen regelmäßig bekannt gegeben werden.

Beratend zur Seite steht der Gruppe die AWO-Selbsthilfekontaktstelle, gefördert wird das Projekt von der AOK Niedersachsen.



Ansprechpartner der neuen Herzgruppe:
Constanze Wellbrock und Dietmar Wagner

2012

Gründungsmitglieder Ute Blank, Adolf Laub, Friedhold Schill, Bärbel Schlüter, Sigrid Müller, Dietmar Wagner, Ingeborg Früchtl und Helga Neuschulz

02. November 2012

Gründung der Herz-Selbsthilfegruppe mit Unterstützung der AWO-Selbsthilfekontaktstelle

2014

Ingrid Rödel bei der Kalele-Vorführung

Das neue Roll-Up der Herz-Selbsthilfegruppe wird beim Monatstreffen vorgestellt

15. November 2013

Roll-Up mit dem Logo der Herzgruppe gefördert von der AOK

05. Dezember 2013

Die erste Weihnachtsfeier im MTV-Heim Flutmulde mit 18 Teilnehmern

Start zum Wandertag: Heideblüte am Heiligen Hain

30. April 2014

Vorstellung der Gruppe im Gifhorner Rathaus vor den Delegierten des Seniorenbeirats

23. Juni 2014

Erster Besuch der Allerwelle mit gemeinsamen Frühstück

07. Juli 2014

Besuch im Seniorenwohnheim „Phönix“ in Westerbeck

05. August 2014

Wanderung durch die Heide im Heiligen Hain



2013

Ansprechpartner
der Herz-Selbsthilfegruppe
Eckbert Heuer, Dietmar Wagner und Ingrid Rödel

Erste Wandertag der Gruppe
um den Gifhorner Schlossee

20. April 2013

Der erste Flyer wird erstellt. Aus diesem können die regelmäßigen Treffen am 1. Montag eines jeden Monats in der St. Altfried-Gemeinde entnommen werden

18. Juni 2013

Die Selbsthilfegruppe hat eine eigene Webseite www.herzgruppen-gifhorn.de

01. Juli 2013

Wandertag um den Schlossee in Gifhorn

02. August 2013

Fahrradtour zum Tankumsee

31. Oktober 2013

Die Herz-Selbsthilfegruppe nimmt erstmalig mit einem Informationsstand am Tag der Selbsthilfe mit im AOK-Servicezentrum teil



Welch eine Harmonie in der Gruppe!
Ute Schwärzel und Ingeborg Oppermann
freuen sich beim Wiedersehen



Das neue Glücksrad „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“ beim Tag der Senioren

20. September 2014

Tag der Selbsthilfegruppen in der Fußgängerzone mit neuem Banner und Glücksrad. Zu gewinnen sind Stofftaschen mit Logo und dem Motto: „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“. Mit dem Umzug in die Fußgängerzone erreicht die Veranstaltung eine größere Resonanz

03. November 2014

Der Bürgermeister der Stadt Gifhorn *Matthias Nerlich* besucht die Herz-Selbsthilfegruppe

12. November 2014

Die HSHG betreut die Herzwochen Vorträge der Deutschen Herzstiftung im AOK-Servicezentrum und im Helios-Klinikum

05. Dezember 2014

Weihnachtsfeier im MTV-Heim Flutmulde mit 18 Teilnehmern

Erster Tag der Selbsthilfe in der Fußgängerzone Gifhorn





Ansprechpartner der Herz-Selbsthilfegruppe
Eckbert Heuer, Helga Neuschulz
und *Dietmar Wagner*



Die Deutsche Herzstiftung fördert zusammen mit der AWO und der AOK unsere Aktionen

18. April 2015

Besuch des Kinomuseums in Vollbüttel. Gezeigt wurden Exponate und Filme aus früheren Zeiten der über 100jährigen Kinogeschichte

05. Juni 2015

„Mein Herzbuch“ für Dokumente rund um die Herzerkrankung wird an alle Mitglieder verteilt



Ute Blank, Achim Eichholz
und *Dietmar Wagner* beim NDR in der Plattenkiste



Einmal pro Jahr treffen wir uns zum gemeinsamen Schwimmen in der Allerwelle. Beim anschließenden Frühstück sind noch mehr Teilnehmer

01. Juli 2015

Ausflug zum Museumsdorf Hösseringen im Landkreis Uelzen

25. August 2015

Wanderung durch die Heide im Heiligen Hain

Hösseringen- Bauernhäuser aus der Region Uelzen wurden originalgetreu wiederaufgebaut

Treffpunkt auf dem Parkplatz Wahrenholz zur Wanderung durch den Heiligen Hain





Tag der Senioren in der Fußgängerzone.
Das Standpersonal mit dem Glücksrad



Dietmar Wagner, Ute Blank und Achim Eichholz vor
ihrer Fahrt zur NDR-Plattenkiste

06. Juni 2015

Teilnahme am Tag der Senioren in der Fußgängerzone mit dem bewährten Aktionsprogramm und Informationsmaterialien über unsere Aktivitäten

24. Juni 2015

Ute Blank, Achim Eichholz und Dietmar Wagner sind zu Gast beim NDR in der Plattenkiste



Die Teilnehmer beim Besuch
des Museumsdorfes Hösseringen



Begrüßung im Museumsdorf Hösseringen durch
den Leiter und Historiker Dr. Ulrich Brohm

Mehr als 120 Teilnehmer bei den Herzwochen 2015 im AOK-Servicezentrum. Mitglieder der Herz-Selbsthilfegruppe als Zuhörer und als Organisationsteam

Gruppentreffen in der St. Alfrid-Gemeinde im November 2015 mit 28 Teilnehmern



2016

Vortrag von Apotheker *Ahmed El-Hawari*:
„Medikamente für Herzpatienten“

17. Mai 2016

Radiointerview in Braunschweig gemeinsam mit der AWO und zwei weiteren Selbsthilfegruppen aus Gifhorn

Dietmar Wagner bei der Feierstunde im Rathaus mit den beiden Geschäftsführern der Stadtwerke Gifhorn. *Olaf Koschnitzki* und *Rainer Trotzke*

28. Mai 2016

Die Stadtwerke Gifhorn fördern Vereine und Gruppen mit „50 x 500 €“. Die Herz-Selbsthilfegruppe ist unter den Ausgewählten



Informationsstand beim Tag der Selbsthilfe
Banner und Roll-Up beim gemeinsamen Auftritt mit der Deutschen Herzstiftung



Unser fleißiges Küchenteam! *Sigrid Vasen*, *Achim Eichholz*, *Erika Koczy* und *Waltraud Müller*

04. September 2016

Zu allen Themen rund um die Herzgesundheit bieten wir Bücher an und können jeweils für einen Monat bei den Treffen ausgeliehen werden. Weitere Bücher finden Sie in der Bibliothek der AWO-Geschäftsstelle

20. September 2016

Der Tag der Selbsthilfegruppen im MGH bietet interessante Vorträge. Durch die isolierte Lage sind die Besucherzahlen geringer als im Vorjahr

Weihnachtsfeier in der Schützenwiese

Mehr als 30 Mitglieder nahmen an der Weihnachtsfeier in der Schützenwiese teil





Radio-Interview bei Radio Okerwelle mit Frau Pohlmann von der AWO



Moorbahnfahrt und Führung

15. Juli 2016

Besuch im Altmann-Seniorenheim des DRK in Gifhorn Am Wasserturm

11. August 2016

Moorbahnfahrt und Führung durch NABU-Vorsitzenden Gerhard Braun



Ernährungsberatung mit Dipl. Oecotrophologin Silvia Sommer



Nicht nur ein Augenschmaus war das Ergebnis des Ernährungskurses

11. November 2016

Im Rahmen der Herzwochen nehmen 15 Mitglieder am gemeinsamen Ernährungskurs in der Lehrküche der KVHS Gifhorn unter der Leitung von Frau Silvia Sommer teil

Dezember 2016

Weihnachtsfeier mit mehr als 30 Mitgliedern in der Schützenwiese

Ingrid Rödel bei ihrem Vortrag „Die Kraft der Gedanken“. Im Mai war sie auch Referentin bei der AWO im Mehrgenerationenhaus

Das Team beim Tag der Senioren: Sigrid Kolmer, Sigrid Vasen, Erika Koczy, Dietmar Wagner und Ute Blank

2017





2017

Ansprechpartner der Herz-Selbsthilfegruppe
Eckbert Heuer, Ute Blank und Dietmar Wagner



Frau *Christiane Behrens* bei Ihrem Vortrag
„Meditative Kunst und Atemtherapie“

05. Januar 2017

Wir können keine medizinischen Experten ersetzen. Wir können zu jedem unserer Themen Gruppenmitglieder nennen, die ihre Erfahrungen aus ihrer Krankheit weitergeben und sich gerne mit Mitgliedern austauschen. Aus der vertraulichen Liste „Experten A-Z“ u.a. zu den Themen Herzinfarkt, Herz-Rhythmusstörungen, Herzschrittmacher wird nur unter den Mitgliedern verteilt



Teilnehmer der Kräuterwanderung auf dem
Klostergarten „Gudhorst“ in Rennau bei
Gudrun Leinweber



Als Erfrischung gab es selbstgemachte Zitronen-
limonade

21. April 2017

Herz-Selbsthilfegruppe beteiligt sich mit der AWO-Selbsthilfekontaktstelle erstmalig an der Frühjahrsmesse in Wittingen. Diese Veranstaltung ist sehr beliebt und zieht viele Besucher an. Damit wird der Kontakt zum Nordkreis verbessert

18. September 2017

Drittes Schwimmen in der Allerwelle.
Gemeinsames Frühstück erstmalig im
Mehrgenerationenhaus in Gifhorn

07. Juni 2017

Besuch des Kräuterparks Gudhorst in Rennau. Im Naturpark Elm Lappwald haben *Gudrun* und *Horst Leinweber* auf der Anhöhe im ehemaligen Weingarten des Klosters Mariental ein Kräuterparadies mit Seminarhaus geschaffen

Was wir uns für die Zukunft wünschen

Für das Große und Ganze wünschen wir uns eine dem Menschen verantwortliche Lebensmittel-industrie, Pharmazie und auch verantwortliches politisches Handeln für uns Menschen.

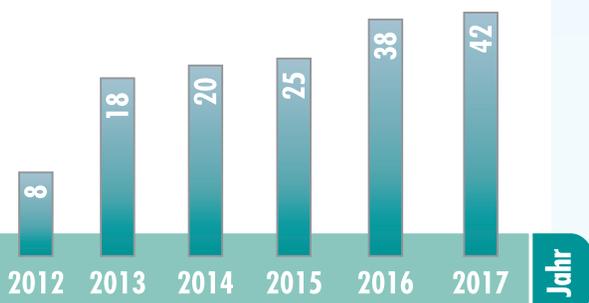
Für uns und alle anderen wünschen wir natürlich ein langes Leben und einen rasanten Fortschritt im medizinischen Wissen und Handeln.

Für unsere Gruppe wünschen wir uns weiterhin so viele tolle Momente, Aktionen und auch Alltagssituationen, die uns Luft holen lassen, uns Kraft und Stärke geben. Dass wir alle gesund und munter bleiben. Dass der eine oder andere sich zu uns „verirrt“ und der Gedanke der Selbsthilfe zu verantwortlichem Handeln führt und sich weiter schnell verteilt.

Für alle unsere Partner und Unterstützer, Referenten und uns gewogenen Politikern wünschen wir ebenfalls Gesundheit, Erfolg und eine weiterhin so fruchtbare Zusammenarbeit.

Zahlen

Mitgliederentwicklung



Hinzu kommen Angehörige unserer Mitglieder, die bei besonderen Anlässen teilnehmen. 20 Interessenten waren als Gastteilnehmer gelegentlich dabei.

Aktivitäten

- 60 Monatstreffen in der St. Altfriid-Gemeinde
- 12 Ausfahrten und Besichtigungen
- 4 Teilnahmen am Tag der Senioren in der Fußgängerzone Gifhorn
- 4 Teilnahmen am Tag der Selbsthilfegruppe

1. Die Mitglieder treffen sich jeden ersten Montag im Monat in 38 518 Gifhorn Pommernring 2 im Gruppenraum der St. Altfriid-Gemeinde von 9-11 Uhr. Wir sagen „Du“ zueinander.
2. Die monatliche Raummiete von 20,00 € wird von den Mitgliedern mit 15,- € halbjährlich im voraus bestritten. Tagesgäste zahlen 3,-€.
3. Einmal pro Jahr findet zusätzlich zum Montagstreffen ein Nordic-Walking /eine Wanderung mit Hunden statt.
4. Einmal pro Jahr nimmt die Gruppe am Tag der Selbsthilfegruppen in der Fußgängerzone in Gifhorn mit einem Info- und Aktionsstand teil.
5. Zu jedem Gruppentreffen wird ein Thema mit wechselnder Gruppenleitung vereinbart. Der Moderator sorgt dafür, dass pünktlich begonnen und geendet wird, sowie dass Vereinbarungen eingehalten werden und jeder ausreden darf.
6. Blitzlichtrunde:
Zu Beginn: Teile in etwa drei Sätzen mit, wie es Dir geht und worüber Du sprechen möchtest.
Am Ende: Teile ebenfalls in etwa drei Sätzen mit, wie es Dir nach der Sitzung geht.
(aufgestellt 2012)

Unsere 10 Gesprächsregeln nach denen wir versuchen zu handeln

1. Alle Mitglieder einer Herz-Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt.
2. Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
3. Störungen haben Vorrang!
4. Sprich von Dir selbst: „Ich fühle“ statt „man fühlt“.
5. Höre aufmerksam zu. Unterbrich nicht den Redner! Führe keine Seitengespräche!
6. Stelle keine bohrenden Fragen!
7. Interpretiere und analysiere nicht die Aussagen anderer.
8. Gib Ratschläge und Tipps nur auf ausdrücklichen Wunsch.
9. Gib nicht an Außenstehende weiter, was in unserer Gruppe besprochen wurde.
10. Wenn Du verhindert bist, sag beim Ansprechpartner oder einem Stellvertreter ab.

Wie sich unsere Vorsätze entwickelt haben, zeigen wir auf der nächsten Seite.

Bei unseren regelmäßigen Treffen haben wir wechselnde Themenschwerpunkte:

Mitglieder berichten über eigene Erfahrungen mit ihrer Krankheit

- Wie haben sie Herzinfarkt erlebt?
- Wie sind sie mit dem Event-Recorder umgegangen?
- Wie leben sie mit dem Herzschrittmacher oder einer neuen Herzklappe?

Mitglieder berichten aus ihren Aktivitäten

- *Eckbert Heuer* über seine Arbeit für den „Weißen Ring“
- *Christa Thormann* über 30 Jahre aktives Judotraining
- *Dietmar Wagner* über die Aufgaben der deutschen Herzstiftung
- *Ingrid Rödel* mit Qi gong und Kalele und über die Kraft der Gedanken

Externe Referenten werden eingeladen

- Bürgermeister *Matthias Nerlich* berichtet über die Stadt Gifhorn und seine Vereine
- *Elke Wiegmann* vom Seniorenbeirat der Stadt berichtet über den Tag der Senioren und die Seniorenschule
- *Gerhard Braun* Vorsitzender des Kreisverbandes NABU
- *Rebecca Pohlmann* von der AWO-Selbsthilfekontaktstelle
- *Dagmar Rüberrus* vom Landkreis Gifhorn berichtet über Vorsorgevollmacht
- *Christiane Scholz* vom SoVD berichtet über Patientenverfügung
- *Ingrid Alsleben* über die neuen Regelungen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- *Hans-Hermann Salge*, Kriminalpolizei Gifhorn über Schutz vor Kriminalität für Ältere und Jung gebliebene
- *Daniel Ebel* über den Notfunkdienst in Gifhorn
- *Andrea Diekmann* vom Gesundheitsamt über Suchtprävention und Depressionen
- Apotheker *Ahmed El-Hawari* über Medikamente für Herzpatienten
- *Marianne Höpken* und *Alandra Grebe* über das Dienstleistungsangebot des AWO-Kreisverbandes Gifhorn

Die eigene Initiative ist das wichtigste für jeden Patienten. Daher haben wir drei besondere Themenschwerpunkte:

Bewegung - Ernährung - Entspannung

Bewegung

2013 wanderten wir um den Schlossee in Gifhorn und fuhren mit dem Fahrrad zum Tankumsee

2014 nahmen einige Mitglieder am Walking Day um den Tankumsee teil

Seit 2015 gehört das Wandern im August zur Heideblüte im Heiligen Hain zum festen Angebot sowie das gemeinsame Schwimmen in der Allerwelle

Bei unseren Monatstreffen haben wir gemeinsam Qigong und Kalele- Bewegungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Yoga und Reiki sorgten als Entspannung für Körper und Seele. Koordinationsübungen im Sitzen wurden unter der Leitung von Herz-Sport-Übungsleiter *Ulli Seibold* veranstaltet.

Entspannung

Als Dozentin und Gesundheitsberaterin war *Christiane Behrens* mehrfach aus Hildesheim angereist:

Neben den traditionellen Entspannungsübungen „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“ begeisterte sie uns mit dem Thema „Meditative Kunst und Atemtechnik“

Ernährung

Die ersten Lehrgänge „Iss Dich gesund“ in der KVHS fanden im Rahmen der Herzwochen mit Frau *Dorothea Kiesler* statt. Zum Thema „Gesunde Ernährung für Herzpatienten“ war sie auch zu Gast beim Monatstreffen.

Seit 2015 ist Frau *Silvia Sommer* unsere Beraterin zum gleichen Thema.

Sie lässt uns aktiv teilnehmen:

- Gesunde Smoothies selbst gemacht
- Kräuter im Garten und in der Natur
- Gesundes Brot und Brötchen aus vollem Korn selbst gebacken
- Gesunder Brotaufstrich selbst gemacht
- Wanderung im Kräutergarten Gudhorst in Rennau

Herzgruppen in Gifhorn

und ihre Partner...

DRK Deutsches Rotes Kreuz



Erste Hilfe-Kurse
für Herz-Patienten und ihre Partner
Tel.: 05371-804 480 (Frau Gercke)



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Gifhorn

Die Selbsthilfekontaktstelle betreut mehr als 40 Selbsthilfegruppen in Gifhorn, die alle zwei Jahre einen Tag der Selbsthilfegruppen veranstalten
Tel.: 05371-5947825 (Frau Pohlmann)

Bibliothek-Öffnungszeiten:

Dienstag - Donnerstag 8:00 - 13:00 Uhr
Freitag 8:00 - 16:00 Uhr

Herz - Selbsthilfegruppe Gifhorn



Deutsche Herzstiftung & Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

Dietmar Wagner
Tel.: 05373-6345

herzgruppen-gifhorn.de
herzstiftung.de



Kreisvolkshochschule
Gifhorn



Kreisvolkshochschule Gifhorn

Tel.: 05371-94 59-613 (Frau Maier-Sparenborg)

- **Herzsportgruppen der KVHS**
Reha-Sport für Herzpatienten unter ärztlicher Aufsicht
- **Ernährungsberatung**
Vorträge und Kochkurse für eine herzgesunde Ernährung

Helios-Klinikum Gifhorn

Campus 6 – 38518 Gifhorn
Tel.: 05371-87-1444



CA Prof. Dr. Michael Niehaus
beteiligt sich mit einem Vortrag und einem Rundgang durch das Katheter-Labor an den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung.
"Klinikum im Dialog" jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19:00-20:30 Uhr



Kardiologische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Thomas Eisen
Dr. med. Andreas Libner
und Herr Michael Wachtarz

Tel.: 05371-940 980

Vorträge bei den Herzwochen
der Deutschen Herzstiftung.

Patientenkurse: Mit Gerinnungshemmern besser leben und Raucherentwöhnung

Praxis Kardiologie Dr. Rolf Trägner

Tel.: 05371-63 66 600



Vorträge bei den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

Seniorenbeirat der Stadt Gifhorn

Vorsitzende Elke Wiegmann
Tel.: 05371-45 18

seniorenbeirat-gifhorn.jimdo.de



Öffentliche Sitzung im Rathaus jeden zweiten Freitag im Monat und Tag der Senioren in der Gifhorer Fußgängerzone Ende Mai Anfang Juni.
Jährliche Senioren Schule

Herausgegeben durch
Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

Dietmar Wagner
Mohrunger Straße 24
38524 Leiferde

Tel: 0 53 73 - 63 45
wagner@herzgruppen-gifhorn.de
www.herzgruppen-gifhorn.de
www.herzstiftung.de