

Programm pur für Familien

VKJ-Kurse: 280 Vorschläge auf 68 Seiten

Wie ein Füllhorn voller Möglichkeiten mit Kursen für Groß und Klein, so sieht das Kurs-Programm aus, das Beate Lamm, Leiterin der VKJ-Familienbildungsstätte, mit ihrem Team erarbeitet hat. Auf 68 Seiten werden 280 Angebote für Familien gemacht - und bei Bedarf können es noch mehr werden.

Bildung für die Familien

Angefangen bei „Elternstart NRW-Angeboten“, die für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr konzipiert und kostenfrei sind, über Spielgruppen in den VKJ-Einrichtungen, Erste Hilfe-Kurse, Bewegungs- und Entspannungsangebote bis hin zu Kreativangeboten, hat das Team der VKJ-Familienbildungsstätte zahlreiche Kurse geplant, die größtenteils kostenfrei sind.

In den VKJ-Kinderhäusern und der Familienbildungsstätte im Südviertel (Brunnenstraße) sowie in Einrichtungen von Kooperationspartnern finden die Kurse, Workshops und Infonachmittage zu Erziehungsthemen, Naturerlebnissen oder Gesundheitsschwerpunkten und „Deutsch als Fremdsprache“ statt. Beate Lamm erklärt: „Dabei bieten wir die Kurse stets dort an, wo die Menschen leben, sie müssen keine weiten Wege machen. Und wenn sich übers Jahr ein Bedarf zu einem bestimmten Thema abbildet, sind wir in der Lage, sehr schnell zu reagieren und ein entsprechendes Kursangebot zu erstellen.“ Stöbern kann man im bunten Programmheft online unter www.vkj.de/kurse auf der Seite der VKJ-Familienbildungsstätte. Die Hefte liegen aber auch in allen VKJ-Einrichtungen sowie an vielen öffentlichen Stellen aus.



„Fidelitas“-Mitglieder besuchten das Bodelschwingh-Haus

Die Mitglieder der Großen Karnevals-Gesellschaft (GKG) „Fidelitas“ Essen-Kray wurden vom ev. Johanneswerk angesprochen, ob sie mit einer kleinen jecken Abordnung in drei Wohnheime zu einer kleinen internen „Karnevalsfeier“ kommen würden. Die Fidelitas

hat gerne zugesagt. Bei Kaffee und Berlinern wurden dann u.a. Orden, Pins und Kamelle verteilt und die Bewohner freuten sich über den närrischen Besuch wie hier im Bodelschwingh-Haus am Weidkamp.

Foto: Janz

Unsere nächste Ausgabe erscheint am 5. März

in den Stadtteilen Huttrop (Teil), Steele, Übrerruhr, Freisenbruch/Horst, Burgaltendorf, Kray/Leithe, Kupferdreh und Heisingen!
Redaktions- und Anzeigenschluss: 1.3., 12 Uhr.



Verstopfung? Divertikel? Druck im Darm?

Leiden Sie schon länger unter Beschwerden wie Bauchschmerzen und chronischer Verstopfung, oftmals auch kombiniert mit Durchfall und Blähungen? Divertikel könnten hier die Ursache sein.

Mit dem Alter wird auch das Muskel- und Bindegewebe um den Darm schwächer – und damit Divertikel häufiger. Das sind ballonartige Ausstülpungen des Dickdarms, die durch hohen Druck im Darm entstehen. Rund jeder 2. bis 3. über 60 Jahre hat Divertikel. Meist sind die Divertikel harmlos, aber sie können auch zu chronischen Darmbeschwerden führen oder sich sogar entzünden (med. Divertikulitis). Ganz charakteristisch sind linksseitige Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Die Ursache dafür ist u.a. eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora in den Divertikeln.

Hilfreiche Mikroben entdeckt

Das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* DG® (enthalten in Innoval® SUD, in

der Apotheke) kann durch entzündungshemmende Eigenschaften die beschwerdefreie Zeit verlängern und das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren. Damit kann man begleitend zu einer reinen Symptombehandlung an den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

Lactobacillus casei DG®:

- unterstützt eine normale Stuhlkonsistenz
- wirkt antientzündlich auf die unterschwellige Entzündung der Darmschleimhaut
- reguliert das Darmnervensystem für eine normale Darmbewegung

Klinische Studien haben gezeigt, dass langfristig 1 Kapsel für den gesundheitsfördernden Effekt ausreichend ist.



Linksseitige Bauchschmerzen

Verstopfung

Blähungen

Durchfall

24 Milliarden aktive Bakterienkulturen pro Kapsel

Für Ihre Apotheke: Innoval® SUD (PZN 13785333)



So können Sie Ihren Impfschutz verbessern!

Die Corona Infektionszahlen steigen und gerade jetzt fragen sich viele Menschen: Ist mein Impfschutz noch ausreichend?



Täglich muss unser Immunsystem den Körper gegen unterschiedliche Herausforderungen durch Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe verteidigen. Jedoch sinkt mit zunehmendem Lebensalter die Abwehrleistung des Immunsystems, was beispielsweise eine zunehmende Infektanfälligkeit mit sich bringt. Besonders auf Impfungen reagiert das älter werdende Immunsystem meist ungenügend und bildet zu wenig Antikörper auf den Impfstoff. Damit hat die Impfung eine geringere Wirkung als in jüngeren Jahren und auch der Schutz durch die Impfung lässt schneller nach.

Deshalb rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO), den bestehenden Impfschutz aufzufrischen: Grippe-Impfung bei Menschen über 60 Jahren sowie Corona-Auffrischungsimpfung für alle Personen ab 18 Jahren, wobei prioritär Personen mit Immunschwäche, Personen im Alter ab 70 Jahren und Bewohner*innen und Betreute in Einrichtungen der Pflege für alte Menschen genannt werden.

Zusätzlich können Sie jetzt Ihr Immunsystem aktiv unterstützen und den Impfschutz verbessern.

Studien haben gezeigt, dass der aktive Bakterienstamm *Lactobacillus coryniformis* K8 (LcK8) sowie hochdosiertes Zink und Selen die Antikörperbildung bei Impfungen durch eine bessere Immunreaktion verstärken und somit den Impferfolg verbessern können.

Diese einzigartige Kombination ist nun enthalten im neuen Orthoexpert® immun v (erhältlich in Apotheken).

Für Ihre Apotheke: Orthoexpert® immun v (PZN 17580651)

