

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM



# Tag der offenen Tür

**Samstag, 13. Mai 2023 von 10 bis 17 Uhr**  
**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe · Schulstraße 22 in Gütersloh**

30 Jahre Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe – das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern. Sie erwartet ein vielfältiges Programm für die ganze Familie. Lernen Sie unser Team und unser lokales Netzwerk kennen. Erfahren Sie, wie Sie einem Schlaganfall vorbeugen können und welche Unterstützung es für Betroffene gibt.

**Es gibt viel zu entdecken – wir freuen uns auf Sie!**

## Vorträge | Erdgeschoss, Schaltherhalle

Vertiefen Sie Ihr Wissen zum Thema Schlaganfall bei kurzweiligen Vorträgen. Die Vorträge finden im Erdgeschoss statt.

**12.00 Uhr Basiswissen Schlaganfall**  
Dr. Rogalewski,  
St. Elisabeth Hospital Gütersloh

**15.00 Uhr Unterstützungsangebote der Stiftung**  
Stefan Stricker,  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

**13.00 Uhr Prävention**  
Nadine Hunting,  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

**16.00 Uhr Erbrecht**  
Dirk Kammertöns,  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

**14.00 Uhr Unterstützung durch Schlaganfall-Lotsen**  
Silke Bode und Lisa Schreiber,  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

## Führungen | Treffpunkt Seiteneingang

Entdecken Sie auf geführten Rundgängen unser einzigartiges historisches Gebäude. Die Führungen starten zu folgenden Zeiten am Infopunkt der Stiftung: **10.30 Uhr | 11.30 Uhr | 13.30 Uhr | 15.30 Uhr**



## Das Zelt der Stiftung

Sie haben Fragen rund um den Schlaganfall und die Arbeit der Stiftung? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Kolleginnen des Service- und Beratungszentrums stehen Ihnen Rede und Antwort zur Erkrankung. Bei unserem Fundraising-Team erfahren Sie, wie Sie das wichtige Engagement der Stiftung unterstützen können. Und bei unserer Fragebogen-Rallye können Sie spannendes Hintergrundwissen zum Schlaganfall und der Stiftungsarbeit sammeln.

# PROGRAMM

## Tag der offenen Tür



### Das Netzwerk der Stiftung präsentiert sich

Wie hilft die Selbsthilfe nach einem Schlaganfall? An wen richten sich die Gruppen? Welche Angebote gibt es vor Ort? Mitglieder verschiedener Gütersloher Schlaganfall-Selbsthilfegruppen beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Außerdem haben Sie Gelegenheit, mit weiteren regionalen Akteuren des Stiftungs-Netzwerks ins Gespräch zu kommen. Die Gütersloher Schlaganfall-Lotsin Frauke Leonhard, Sabine Held, Schlaganfall-Kinderlotsin für die Region West, sowie Vertreterinnen und Vertreter des Schlaganfall-Helfer-Projekts, des Schlaganfall-Netzwerks Gütersloh und des Schlaganfall-Beratungs-Büro im Sankt Elisabeth Hospital freuen sich auf Ihren Besuch.

**10.00 – 17.00 Uhr**

**Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen in Gütersloh und Umgebung**

**10.00 – 11.00 Uhr**

Sabine Held, Schlaganfall-Kinderlotsin

**11.00 – 12.00 Uhr**

Frauke Leonhard, Schlaganfall-Lotsin für Gütersloh

**12.00 – 13.00 Uhr**

Heinz Benking, Manuela Bremer und Anke Fuchs, Schlaganfall-Helfer, Gütersloh

**13.00 – 14.00 Uhr**

Silke Stitz, Schlaganfall-Netzwerk Gütersloh

**14.00 – 15.00 Uhr**

Heinz Benking, Manuela Bremer und Anke Fuchs, Schlaganfall-Helfer, Gütersloh

**15.00 – 16.00 Uhr**

Anja Heibroek, Schlaganfall-Beratungs-Büro des St. Elisabeth Hospitals

**16.00 – 17.00 Uhr**

Silke Stitz, Schlaganfall-Netzwerk Gütersloh

### Infostand Bertelsmann Sport und Gesundheit und Bertelsmann BKK



#### Beweglichkeits-Check mit mobee®-fit

Bewegungsmangel oder einseitige körperliche Aktivitäten können langfristig zu Beweglichkeitsverlusten oder sogenannten Muskelverkürzungen führen. Diese haben auch einen negativen Einfluss auf die Körperhaltung und die Statik der Gelenke. Doch mit regelmäßiger Bewegung und durchgeführten Dehnübungen können Sie Ihre Beweglichkeit gezielt verbessern bzw. langfristig erhalten. Der Beweglichkeits-Check zeigt Ihnen eine differenzierte Auswertung mit einfachen und verständlichen Grafiken. Auffälligkeiten wie Muskelverkürzungen sind anhand der Auswertungen sofort sichtbar und Defizite und Asymmetrien werden aufgedeckt. Wichtige Übungen für ein erfolgreiches Beweglichkeitstraining werden Ihnen unter Berücksichtigung der Messdaten individuell zusammengestellt.



#### Wie fit ist Ihr Körper?

Gemeinsam mit der Bertelsmann BKK können Sie das sekundenschnell herausfinden! Beim Tag der offenen Tür bietet Ihnen die BKK eine Analyse auf der InBody-Waage an. Hierbei werden Parameter wie Muskelmasse, Körperfett und Körperwasser bestimmt und geben Auskunft über Ihre Körperzusammensetzung und Leistungsfähigkeit. Zudem wird es eine Glücksrad Aktion geben – mit zahlreichen großen und kleinen Gewinnen. Die Bertelsmann BKK freut sich auf Ihren Besuch und beantwortet natürlich auch alle Fragen rund um das Thema Krankenversicherung.



## ZAR-Zentrum für ambulante Rehabilitation

Das ZAR bietet Informationen zu den Bereichen ambulante Rehabilitation für orthopädische und neurologische Patienten und gestaltet Komplexbehandlungen aus den Therapiegebieten der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie. Heilmittelbehandlungen und Rehasport finden Sie ebenso im ZAR. Kommen Sie uns an unseren Infostand und erfahren Sie mehr zu den Angeboten des ZAR.



## Das erwartet Sie am Stand unseres zertifizierten Netzwerkpartners Mitschke Sanitätshaus

Unter dem Motto „Gemeinsam gegen den Schlaganfall“ präsentiert Ihnen das Mitschke Team um Markenbotschafterin Isabell Bauer Orthopädietechnik-Produkte wie die C-Brace, Myomo und den neuen Superheldenanzug „Expulse Suit“. Das kompetente Experten-Team des Sanitätshauses beantwortet sehr gerne Ihre individuellen Fragen zum Thema Hilfsmittelversorgung nach einem Schlaganfall; Filme zum Einsatz der diversen Produkte runden das Angebot ab. Wer mag, testet bereitgestellte Produkte aus dem Rehabereich wie Rollstühle und Rollatoren auf dem Bewegungsparcours.



## a.l.c. GmbH | Ein Gesundheitscheck dauert 10 Minuten – ein Schlaganfall ein ganzes Leben.

Die a.l.c. GmbH realisiert seit 2015 den Risiko-Check der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in Unternehmen. Am Tag der offenen Tür sind wir mit diesem Test-Angebot für Sie vor Ort. Der wissenschaftlich valide und mobile Check umfasst die Messung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin sowie eine Anamnese und Erhebung von Lifestylefaktoren. Auf Basis Ihres Ergebnisprofils erhalten Sie eine individuelle Beratung zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen, speziell zu den sechs Risikofaktoren, die positiv beeinflussbar sind: Blutdruck, Cholesterin, Zucker, Bewegung, Ernährung und Rauchen. Die Feststellung und Visualisierung der gesundheitlichen Ist-Situation motiviert zum Handeln.



## Gesund durch Ernährung: Beratung von Experten aus dem Sankt Elisabeth Hospital

Eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für die eigene Gesundheit. Worauf Sie unbedingt achten sollten, erklären Ihnen die Ernährungsexperten des Sankt Elisabeth Hospitals: Die Diätassistentinnen Sina Schäfers und Maxime Mathevet beantworten gerne Ihre Fragen rund um die Ernährung. Zudem laden sie Sie zur Verkostung eines grünen Smoothies ein und stellen Ihnen Kost bei Schluckstörungen vor, die beispielsweise auf der Schlaganfallstation zum Einsatz kommt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Post SV Gütersloh: Gesundheitssport Tischtennis

Im September 2015 erhielt die Tischtennisabteilung des Post SV Gütersloh das Gütesiegel „Sport-pro-Gesundheit“ und bietet seitdem die Möglichkeit, das qualifizierte Kursangebot „Präventives spielerisches Herz-Kreislauf-Training“ an, welches u. a. von der Bundesärztekammer empfohlen wird. Ein kleiner Ball mit großer Wirkung! Lernen Sie am Tag der offenen Tür das Spiel mit großem Spaßfaktor kennen: z. B. bei einem Rundlaufturnier, an der Mini- oder an der Kaiserplatte. Wir freuen uns auf viele ballbegeisterte Besucherinnen und Besucher jeden Alters!



## DRK Ortsverein Gütersloh e.V.

Erste Hilfe kann im Notfall Leben retten. Daher bieten wir Ihnen an unserem Infostand ein laiengerechtes Reanimationstraining an. Wir freuen uns auf Sie!



## Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Neben der Auszahlung der Renten gehören die Rehabilitation und auch die Prävention zu den Kernaufgaben der gesetzlichen Rentenversicherung. Ziel von Rehabilitation und Prävention ist es, dass Menschen möglichst gesund und lange im Berufsleben verbleiben können – oder nach Krankheit oder Unfall möglichst schnell und umfassend wieder in den Job zurückkehren können. Über die Möglichkeiten, Hilfestellungen und die Angebote dazu informiert der Stand der Deutschen Rentenversicherung Westfalen.



## Aktionen mit dem SV Spexard 1950 e.V. G-WEG® Sturzprophylaxe mit Spaß

Der G-WEG® ist ein therapeutisches Hilfsmittel zur Sturzprophylaxe und Verbesserung des Gangbildes. Wir zeigen Ihnen einfache Übungen zum Mitmachen.



## Aktionen mit dem GRSV Gütersloh e.V. Sitzgymnastik mit Schwungtuch und Bällen

Bei der Sitzgymnastik werden die Bewegungen im Sitzen ausgeführt. Dadurch eignet sich diese Sportart sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder gar nicht mehr stehen oder gehen können. Gezielte Übungen können helfen, die Rumpfstabilität zu erhalten oder gar zu verbessern. Besonders wichtig sind Übungen, die das Gleichgewicht trainieren und die Flexibilität verbessern.

### Aktionen auf dem Parkplatz

- 11.00 Uhr** **Sitzgymnastik mit Schwungtüchern und Bällen**  
Reha-Sportgruppe GRSV Gütersloh e.V.
- 12.30 Uhr** **Sitzgymnastik mit Schwungtüchern und Bällen**  
Reha-Sportgruppe GRSV Gütersloh e.V.
- 14.30 Uhr** **„G-WEG®“ zum Thema Rhythmisches Gehen und Gleichgewicht**  
Reha-Sportgruppe SV Spexard 1950 e.V.
- 16.30 Uhr** **„G-WEG®“ zum Thema Rhythmisches Gehen und Gleichgewicht**  
Reha-Sportgruppe SV Spexard 1950 e.V.



### Hinweis Parken:

Bitte nutzen Sie den Parkplatz am Wochenmarkt in der Bismarckstraße und neben der Feuerwache (Tagespreis 1 EUR).