

Wichtige Adressen...

Integrationsberatung:

- Hilfe bei Fragen zum Aufenthalt, Leistungen, Einbürgerung und Sprachkursen
- Unterstützung bei Wohnungs-, Arbeitsplatz-, Schul- sowie Kindergartenplatzsuche und Zeugniserkennung
- Begleitung bei Amtsgängen
- Beratung bei Sucht-, Schulden- und gesundheitlichen Problemen
- Beratung und Weitervermittlung bei Schwangerschaftskonflikten, häuslicher Gewalt und/ oder sexuellen Übergriffen
- Konfliktlösungsgespräche bei Problemen im Zusammenleben zwischen Ausländern und Deutschen.

Stadt Eschweiler, Abteilung für Integrationsangelegenheiten, Tamara Hartel, Zimmer 175, 1. Etage
Telefon 02403/71-623
Telefax 02403/60999-290
tamara.hartel@eschweiler.de

BotschafterInnen:

Die Botschafter dienen als Vermittler zwischen den Kulturen und als Ansprechpartner für Deutsche sowie Migranten und Migrantinnen. Folgende Botschafter stehen zur Verfügung:

-Samira Louadi
-Abdeslam El Bourakkadi

Kontakt:

Die Botschafter sind über die Telefonnummer 02403/71-509 o. 71-309 zu erreichen (Öffnungszeiten siehe Integrationsrat).

Übersetzer- und Begleitservice:

Zielgruppe:

Zum einen Migranten/Migrantinnen bei denen sprachliche Barrieren vorhanden sind und zum anderen Personen (z. B. auch Ärzte, MitarbeiterInnen sozialer Dienste), die zur Beratung o. ä. ehrenamtliche ÜbersetzerInnen brauchen.

Wer bietet es an?

Stadt Eschweiler in Kooperation mit dem Verein Bürgerbegegnungsstätte Eschweiler Ost e.V.

Ansprechpartner und weitere Informationen:

Telefon 02403/7826042 oder 02403/792301

Integrationsrat bei der Stadt Eschweiler:

Büro:

Rathaus der Stadt Eschweiler, Johannes-Rau-Platz 1, 52249 Eschweiler, 1. Etage, Zimmer 141

Vorsitzender:

Ilker Zaman

Kontakt:

Telefon 02403/71-509 o. 71-309

Sprechzeiten:

Dienstags, 10.00-12.00 Uhr
Donnerstags, 14.00-18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung (Samira Louadi, u. Abdeslam El Bourakkadi)

Haben Sie auch Ideen und Themen für diese Seite?

Dann melden Sie sich doch einfach bei Julia Mogilnyi, Tel. 02403/ 71-726 oder unter julia.mogilnyi@eschweiler.de.

Unter uns!

Informationen für Eschweiler!



„Gesundheit braucht Bewegung“– Angebote für Alle am St.-Antonius-Hospital Eschweiler – Krankenkassen-Zuschüsse

„Gesundheit braucht Bewegung“ unter diesem Motto starten zu Jahresanfang wieder zahlreiche Kurse im Zentrum für Gesundheit und Sport am St.-Antonius-Hospital. Zahlreiche Krankenkassen leisten bei den Kursen im Bereich „Prävention“ auf Anfrage bei der Krankenkasse einen Zuschuss. Wirbelsäulengymnastik, Entspannungstraining, Yoga, Wassergymnastik, Beckenbodentraining nach bzw. vor Gebärmutteroperationen und bei Prostata-Erkrankungen werden unter qualifizierter Leitung angeboten. Rehabilitationssport wird außerdem angeboten bei Herzerkrankungen bzw. auch bereits bei Vorliegen von Risikofaktoren wie z.B. Diabetes oder Bluthochdruck. Aber auch bei Krebserkrankungen, Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule, Arthrose, Osteoporose, Durchblutungsstörungen in den Beinen/pAVK, Parkinson, Diabetes oder chronischen Atemwegserkrankungen kann die Teilnahme am Rehabilitationssport verordnet werden. Auch bei Knie- und Hüftgelenksarthrose oder nach Operationen ist Rehabilitationssport empfehlenswert und kann verordnet werden. Was viele nicht wissen: Auf die Teilnahme am Rehabilitationssport hat jeder Anspruch, sofern der Arzt den Sport zuvor verordnet hat. Verordnungsformulare sind im Büro des Zentrums erhältlich, nähere Informationen und Beratung ist hier möglich. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Rehabilitationssport. Sowohl in den Kursen zur Gesundheitsförderung als auch im Rehabilitationssport sind Sport-Neulinge und Anfänger willkommen – durch Differenzierung und individuelle Übungsauswahl ist ein Training im Rahmen der individuellen Belastbarkeit möglich – Überforderung wird vermieden. Die Übungen werden nicht nur erklärt und außerdem anschaulich demonstriert, sondern auch systematisch in ihrer Intensität gesteigert. Alle Rehasport-Programme haben das übergeordnete Ziel, durch Training und dosierte sportliche Belastung die Leistungsfähigkeit allgemein zu steigern, nach eingetretener Erkrankung die Rückkehr in Alltag und Beruf zu erleichtern und vor allem für Ältere einen Beitrag zur Erhaltung der Selbständigkeit zu leisten. Anmeldungen zu den Kursen und zum Rehabilitationssport werden ab sofort im Zentrum für Gesundheit und Sport entgegengenommen. Nähere Informationen sind erhältlich unter der Tel. 02403/76-1155.



„Health requires exercise“– Programmes for everyone at the St. Antonius Hospital Eschweiler - sickness-fund subsidies

„Health requires exercise“: this is the slogan that will once again kick off numerous different courses on offer as of the beginning of the year through the Health and Sport Centre at the St. Antonius Hospital. Several sickness funds subsidise these courses as part of their „Prevention“ programme upon receipt of an appropriate application. Qualified personnel supervise spinal gymnastics, relaxation training, yoga, water gymnastics, training of the pelvic floor following or prior to uterine operations and in conjunction with prostate disease.

Rehabilitation sport is also available for those suffering from cardiac disease or exposed to risk factors such as diabetes or high blood pressure. Participation in rehabilitation sport, however, may also be prescribed for those suffering from cancer, detrition of the spinal column, arthrosis, osteoporosis, circulatory disorders in the legs/ peripheral arterial veno-occlusive disease, Parkinson's, diabetes or chronic respiratory disorders. Rehabilitation sport is recommendable and may likewise be prescribed in conjunction with arthrosis of the knee or following operations.

What many people do not, in fact, know is that anyone is entitled to participate in rehabilitation sport as long as it has been prescribed in advance by the doctor. Prescription-application forms are available in the office at the Centre as are further information and advice. Generally speaking, the sickness fund will assume the cost of rehabilitation sport.

Newcomers to sport and beginners are all welcome both to the health-promotion courses and to our rehabilitation-sport programmes. By clearly differentiating from the outset and selecting exercises specifically geared towards the individual's needs, we ensure that our training programmes are within the participant's capabilities – i.e. overtraining is avoided. Not only are exercises explained and clearly and understandably demonstrated, the intensity with which they are conducted is also systematically increased over time.

The overriding goal of all of the rehabilitation-sport programmes is to generally boost performance capacity by means of training and sensibly applied physical strain through sport, to facilitate a return to normal everyday life and the workplace following illness and above all, in the case of the elderly, to contribute towards preserving personal independence.

Registration for the courses and for the rehabilitation-sport programme is possible as of now through the Health and Sport Centre. For further information and details, please call us at

„Sihhat hareket ister“– Herkez için iştirak teklifi St.-Antonius-Hospital Eschweiler – Hastalık Kasalarının maddi destekleriyle

„Sihhat hareket ister“ bu parolayla yeni sene de tekrar St.-Antonius-Hospital siihat ve spor merkezinde bir dizi kurs başlatılmaktadır. Birçok Hastalık Kasaları „önlem alma“ kursları çerçevesinde talepte bulunduğu takdirde mali yardımda bulunmaktadır. Omurilik (belkemiği) cimmastığı, gevşeme egzersizleri, Yoga, Su cimmastığı, Kalça egzersizleri mesela rahim ameliyatları öncesi ve prostat rahatsızlıklarında kalifiye yardım sunulmaktadır.

Reha sporları ayrıca kalp hastalarına veya halen teşhis konmuş rizikolu mesela diabet yada yüksek tansiyon ama kanser hastalıklarında, omurilik aşınmalarında artroz, osteropoz, bacaklarda deveran bozuklukları, parkinson, şeker hastalığı yada kronik solunum yolu hastalıklarında iyileştirme sporuna katılım reçetesi alınabilir. Ayrıca diz ve kalça eklem artroz veya ameliyat sonrasında da bu spor tavsiye edilir ve reçete talep edilebilir.

Birçokları bilmezler ki: Bu spora iştirak herkezin hakkıdır yeterli doktorunuz spor için önceden reçete yazmış olsun. Talep formüllerini Merkez bürosundan temin edilebilir. Detaylı bilgi ve danışmanlık da burada mümkündür. Umumiyetle Hastalık Kasaları bu spor ücretini karşılamaktadır.

Sihhati geliştirme kurslarında olduğu gibi Reha spor kurslarında da spora yeni başlayanlar ile tecrübesizler de memnuniyetle kabul edilir. Çeşitlilik ve bireysel egzersiz seçimiyle herkezin şahsi kuvveti çerçevesinde bir program uygulaması mümkündür. Fazlasını zorlamak önlenmektedir. Hareketler sadece anlatılmakla kalmayıp aynı zamanda gösterilmekle birlikte sistemli olarak yoğunlaştırılmaktadır.

Bütün Reha-Spor programlarının amaçları egzersizlerle ve ölçülü spor sayesinde umumi kuvvet kapasitesini yükseltmek hastalık sonrası normal yaşama ve iş hayatına dönüşü kolaylaştırmak ve öncelikle yaşlı kimselere kendi ayakları üzerinde durabilme hürriyetini verebilmektir.

Bu kurslara ve Reha-Spora iştirak edebilmek için hemen siihat ve spor merkezine müracaatlar kabul edilmektedir. Ayrıca daha detaylı bilgi için aşağıdaki telefondan da bilgi almak mümkündür. Tel. 02403/76-1155.