



Kinder-
und Jugend-
schutz
der Stadt
Herten

Sylvia Steffan
Beethovenstr.1
45699 Herten
Tel.: 02366 303197
Email.: s.steffan@herten.de
www.herten.de

Stadt
Herten

POINT
Holt Euch
die Punkte...
für Eure Gesundheit



Mit freundlicher Unterstützung



Volksbank Herten/Westerholt eG
in Herten

Hertener
Stadtwerke



Leistung voller Leben


Milchversorgung
K&S



INTERSPORT
ules

2005 POINT
Holt Euch
die Punkte...
für Eure Gesundheit



 Schutzgebühr 1,-Euro

Holt Euch die Punkte...



Ahoi!

Hand auf's Herz!

Hast du heute schon gekichert?

Oder bist wild auf und ab gehopst?

Hast ein Bild in deinen Lieblingsfarben gemalt?

Etwas, dir vorher Unbekanntes, dazu gelernt?

Oder jemanden den du gern hast, ein Gänseblümchen geschenkt?

Und überhaupt: „Wie geht es dir?“

Es ist nämlich so! Dass es dir gut geht, hat damit zu tun **WIE DU LEBST!** Ob dir dein Leben Spaß macht, du glücklich bist, dich bewegst, dich mit Freunden triffst und die Welt entdeckst. Man spricht dann davon, dass **Körper** 🧠, **Geist** 🧠 und **Seele** 🧠 im Einklang sind, es allen Dreien (also dir!) gut geht.

In deinem „P@int-Pass 2005“ findest du viele Ideen, Möglichkeiten, Angebote, Aktionen... die dir dabei helfen können dich wohler zu fühlen und **GESÜNDER** zu leben. Und wenn du mal einige der Sachen ausprobierst, wirst du merken, was dir gut tut, worauf du Lust hast und was du noch machen möchtest. Wenn du also schwimmen gehst, dir ein Buch ausleihst, Obst kaufst, einen Kurs besuchst oder zu einem der **P@int-Tage** (s. Seite 34) kommst und so weiter, bekommst du ab **JETZT** P@ints, die sammelst du in diesem Pass, nimmst zum Schluss an einer Verlosung teil und kannst dann tolle Preise (s. Seite 36) gewinnen.

Wie genau das funktioniert, wirst du sofort verstehen, wenn du weiterblätterst. Wenn du Fragen dazu hast, kannst du an den **P@int-Stationen** fragen, deine Eltern, LehrerInnen oder **HIER** anrufen.

Beachte, dass in diesem Heft eine Menge Einrichtungen beschrieben werden und es Hinweise auf Veranstaltungen für dich **UND** deine Eltern gibt. In deinem „P@int-Pass 2005“ sind insgesamt 41 Stationen aufgeführt. In der Mitte des Passes findest du eine Landkarte mit allen **P@int-Stationen**. Ansonsten ist es ganz einfach. Du hast deinen „P@int-Pass“ dabei, sammelst möglichst viele Punkte und lässt es dir richtig **GUT** gehen.

Viel Spaß wünscht dir im Namen aller MitveranstalterInnen

Sylvia Steffan
Kinder- und Jugendschutz
Stadt Herten

P.S.: Jeder P@int-Pass (egal ob mit wenigen oder vielen P@ints) nimmt an einer Extraverlosung teil und der/die GewinnerIn bekommt dann einen Überraschungspreis.

POINT-PASS

Bitte gut leserlich und vollständig ausfüllen!

Name _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Schule _____ Klasse _____

Foto oder zeichne ein Bild von dir



Hobbies _____

Sport _____

Lieblingsobst- und Gemüse _____

Ich trinke _____ Gläser Wasser am Tag

Dein Traum für die Zukunft _____

Holt Euch die Punkte...

Ein paar Blasen blubbern lassen...

und im Wasser toben, schwimmen (lernen), Freunde treffen, rutschen, planschen, auf dem Wasser liegen, toben, schwitzen, tauchen, spielen... Das alles und viel mehr kannst du im

Freizeitbad Copa Ca Backum
Über dem Knöchel/Teichstr. 20, Herten
Telefon: 02366 307310

Öffnungszeiten
Montag 10:00 - 22:00 Uhr
Dienstag 8:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag
und Freitag 8:00 - 23:00 Uhr
Samstag und Sonntag 8:00 - 21:00 Uhr



Indianer für einen Tag...

Streifzüge durch den Brombeerdschungel...
Kochen am Lagerfeuer...
Bachuntersuchungen...
Mit Lehm bauen...

Im **Naturerlebnisgarten** kannst du bei jedem Wetter etwas erleben.

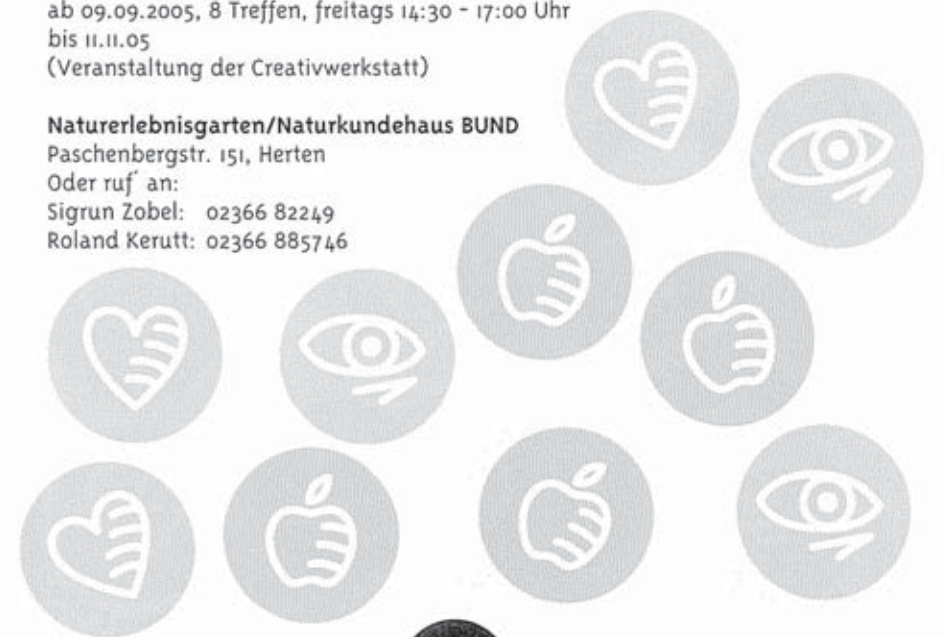
Gartenprojekt für Kinder
im Grundschulalter im Naturerlebnisgarten (VHS-Veranstaltung)
ab 20.04.2005, 10 Treffen, jeweils mittwochs 14:30 - 16:45 Uhr (bis 22.06.2005)

Indianerwerkstatt im Naturerlebnisgarten
ab 29.04.2005, 8 Treffen, freitags 14:30 - 17:00 Uhr (nicht am 6.05. und 27.05)
bis 01.07.05
(Veranstaltung der Kreativwerkstatt)

Gartenprojekt für Kinder
im Grundschulalter im Naturerlebnisgarten (VHS-Veranstaltung)
ab 31.08.2005, 10 Treffen, mittwochs 14:30 - 16:45 Uhr bis 16.11.2005)

Herbstwerkstatt im Naturerlebnisgarten
ab 09.09.2005, 8 Treffen, freitags 14:30 - 17:00 Uhr
bis 11.11.05
(Veranstaltung der Kreativwerkstatt)

Naturerlebnisgarten/Naturkundehaus BUND
Paschenbergstr. 151, Herten
Oder ruf an:
Sigrun Zobel: 02366 82249
Roland Kerutt: 02366 885746



Holt Euch
die Punkte...

Tipps gegen Langeweile!

Sich in eine gemütliche Ecke verkrümmeln und schmökern, spielen, Bücher lesen, den Spiele-PC benutzen, Comics, CDs, Videos, Dvds und Spiele ausleihen, Freunde treffen, dein Wissen erweitern...

Komm doch einfach in die

Kinder- und Jugendbücherei des Glashauses

Hermannstr. 16
45699 Herten
Telefon: 02366 303661
www.glashaus-herten.de

Öffnungszeiten

Di: 10:00 - 18:00 Uhr
Mi: 10:00 - 18:00 Uhr
Do: 10:00 - 19:00 Uhr
Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag + Montag geschlossen

Bist du Mitglied in einem Verein oder willst es werden?

Möchtest du das Sportabzeichen erwerben?

Wenn du Lust hast aktiv dabei zu sein und schwimmen, laufen, springen, werfen, tanzen, reiten oder turnen, du wissen willst, welche Sportarten- und Vereine es in Herten gibt, bist du hier richtig.

Ruf an und informiere dich bei der:

Servicestelle Sport

Conny Große-Hüls
Telefon: 0209 3594576
Kuhstr. 49 in Herten-Westerholt

Hast du Lust auf verschiedene Kurse – ohne in einem Verein zu sein?

z.B. Fußball spielen, Autogenes Training, Tischtennis... Dann ruf doch mal an, du bekommst alle Informationen zu unserem vielfältigen Programm bei der

Freizeit- und Begegnungsstelle Westerholt

Brigitte Onstein
Telefon: 0209 62549
Kuhstr. 49 in Herten-Westerholt
Oder surf doch einfach auf unserer homepage www.fbw-herten.de

Spiel- und Sportfest

Sportunterricht

Holt Euch die Punkte...

Der Spielkäfer ist unterwegs!

Dienstag	15:00 - 18:00 Uhr	Waldschule in Langenbochum
Mittwoch	15:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Spichernstr., Herten-Süd
Donnerstag	15:00 - 18:00 Uhr	Antoniuskirche/Herten-Mitte
Freitag	15:30 - 18:30 Uhr	Schürmannswiese

Solltest du Fragen haben z.B. zum Spielkäfer oder Kinderferienspaß, dann kannst du anrufen bei der

Mobilen Kinderarbeit/Kinder- und Jugendbüro

Sandra Rückert und Christoph Jacobi: 02366 303198



Im **Cliquentreff Schürmannswiese** kannst du malen, basteln, spielen, dich draußen bewegen, kochen, Ausflüge machen. Wenn du mehr wissen willst, schau' doch einfach mal vorbei...

Öffnungszeiten

Montag	16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	13:30 - 15:30 Uhr

Cliquentreff Schürmannswiese

Frank Amonoit
Kaiserstr. 98, Herten
Telefon: 02366 936233
e-mail: f.amonit@herten.de



Kinder- und Jugendzentrum Nord

Abenteuer erleben, toben, Fußball und Tischtennis spielen, schaukeln, auf Wasser rutschen, quatschen, entspannen kannst du im **Kindertreff**, in der **Übermittagsbetreuung** und im **Schülercafé** des

Kinder- und Jugendzentrum Nord

Gisela Groth
Beethovenstr. 1, Herten
Telefon: 02366 31017
Montag, Dienstag, Donnerstag 12:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch 12:00 - 17:00 Uhr



Im Siebenbürgerhaus in Langenbochum gibt's:

Montag	16:00 - 18:00 Uhr: Kindertanz
Montag	19:30 - 21:00 Uhr: Folkloretanz
Mittwoch	15:00 - 16:30 Uhr: Kindergruppe

Du möchtest mehr wissen?

Siebenbürgerhaus
Heinrich Gottschling
Hermannstädterplatz 2-5, Herten
Telefon: 02366 52063



UNSER KLASSENFRÜHSTÜCK



Schau dir die Fotos genau an. Erzähle.
Wie läuft bei dir die Frühstückspause ab?



Auswertung:
16 bis 20 Punkte: Du bist prima! Du weißt, wie wichtig das Frühstück zu Hause und in der Schule für dich ist.

11 bis 15 Punkte: Na ja! Such dir alle Fragen heraus, wo du „nein“ angekreuzt hast. Was könntest du morgen besser machen?

Bis 10 Punkte: Macht dir Frühstück keinen Spaß? Überlege mit deinen Eltern, was ihr besser machen könnt.

Frühstückstest

1	Hast du heute zu Hause gefrühstückt?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Hattest du zu Hause genug Zeit zum Frühstück?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Hast du zu Hause allein gefrühstückt?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Hast du heute dein Pausenbrot vergessen?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Schmeckt dir dein Pausenbrot?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Wo isst du dein Schulfrühstück?	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		im Klassenraum	auf dem Schulhof
7	Hattest du heute in der Schule zu wenig Zeit zum Essen?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Hast du heute in der Schule etwas getrunken?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Macht dir das Schulfrühstück Spaß?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Hattest du nach dem Frühstück noch Zeit zum Spielen auf dem Schulhof?	Ja <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nein <input type="radio"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Wie viele Punkte hast du erreicht?



„Natürlich“ Hof Wessels

Ausflüge und Exkursionen zum Jugendhof Wessels

Der Jugendhof Wessels der Hertener Bürgerstiftung ist Lern-, Qualifizierungs- und Erfahrungsort für Hertener Kinder und Jugendliche. Um Kindern z.B. Erfahrungen über die Herkunft und Produktion unserer Nahrung zu ermöglichen, bietet der Hof Wessels begleitete Exkursionen für Schulklassen und Kindergartengruppen an. Das ist aber noch lange nicht alles.....!!!

Aktionen mit pädagogischer Begleitung
(Anmeldung über Schulen und Kindergärten)

„Wo wächst Brot?“ – Geschichten über das Getreide, probieren und experimentieren!

„Wo war die Pommes vorher?“ – Alles über die tolle Knolle!

„Ach wie süß!“ – Geschichten, Experimente, Aktionen rund um den Zucker
„Fast Food – fast essen...oder was?“ – Reise ins Hamb. Land und zurück!!!!

„Was heißt denn ackern?“ – Die Geheimnisse der guten Erde!

„Landart!“ – Fantastische Kunstwerke in und mit der Natur!

„Naturschutz ganz praktisch!“ Was kann ich tun damit die Umwelt nicht umfällt!?

Aktionen ohne pädagogische Begleitung

Für Aktionen ohne Begleitung durch den Hof Wessels bietet der Hof Wessels im Außenbereich Gruppen einen Grillplatz, eine Feuerstelle sowie den Biergarten an. An Aktionen sind möglich: Grillen, Kartoffelfeuer, Stockbrot backen, Tiere streicheln, den Sandkasten nutzen ...

Hof Wessels

Monika Kullik, Karina Treptow

Langenbochumer Str. 341

45701 Herten

Tel.: 02366 887277

Fax: 02366 887278

E-Mail: hofwessels@web.de

Internet: www.hofwessels.de



NABU
Holt Euch
die Punkte...

Frösche wohnen nicht in Hochhäusern!

Das Wunderding: Schmetterling.

„Einer spinnt immer!“

Der **NABU** sucht neugierige **NaturforscherInnen**, die sich für Frösche, Schmetterlinge, **Spinnen**, Insekten... interessieren. Es gibt Angebote ab April 2005 und zwar sonntags von 10:00 - 17:00 Uhr.
Treffpunkt: Schloss Herten/Innenhof.

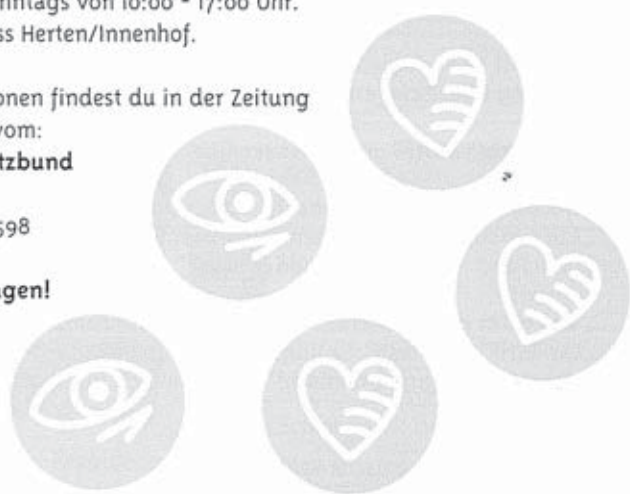
Nähere Informationen findest du in der Zeitung oder erfährst du vom:

NABU/Naturschutzbund

Herbert Beste

Telefon: 02366 41598

Bitte vorher erfragen!



BARMER

Wie putze ich meine Zähne richtig, was muss ich essen, damit ich gesund bleibe...

bei der **Barmer Krankenkasse** kannst du kostenlos zu verschiedenen Themen Informationsmaterial bekommen. Also nix wie hin!

Barmer Krankenkasse

Hermannstr. 14, Herten-Mitte

Telefon: 02366 93370

Oder auf der Bahnhofstr.22
in Herten-Westerholt



Obst und Gemüse

Grün, rot, gelb, blau...

klein, groß, rund, mini, süß, sauer, knackig...

Am besten 5 mal am Tag solltest du es essen!

Was ist das?

Richtig!

(Obst und Gemüse)

Wenn du jetzt im:

Bioladen Schrot und Korn, Antoniusplatz 2, neben der Antoniuskirche

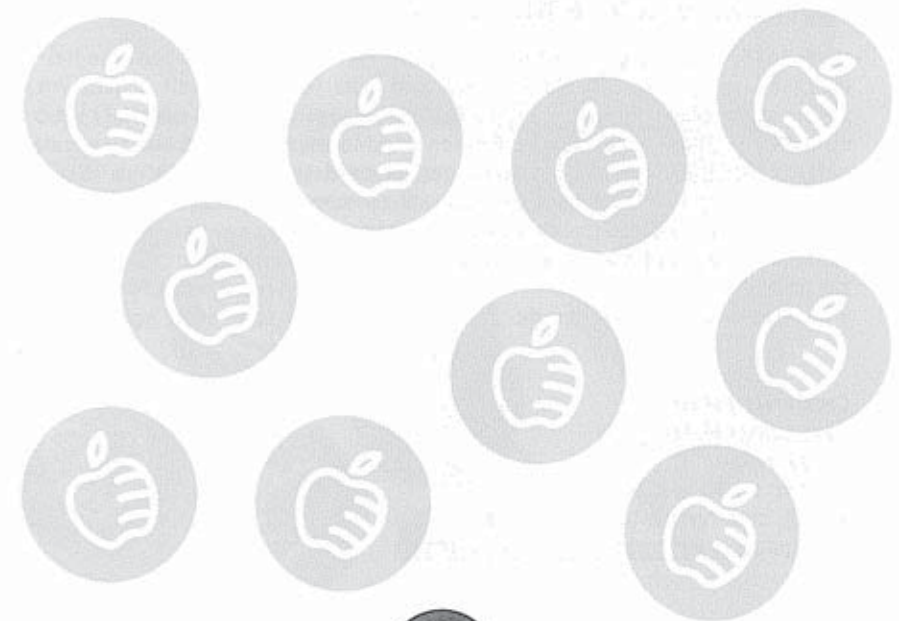
Rewemarkt Henkel, Josefstr. 14, Herten-Disteln

Hofladen Wessels, Langenbochumerstr. 341, Herten-Westerholt

Hofladen Bauer Südfeld, Backumerstr. 416 in Herten

Obst und Gemüse kaufst, bekommst du dafür: **P©ints**.

oder wenn du in einem Supermarkt gesunde Rohkost eingekauft hast, sammle diese Quittungen, bei einem **P©int-Tag** kannst du sie einlösen.
(Termine s. Seite 34)



Holt Euch die Punkte...

„Gesund und lecker kochen“, „Wildnistraining für Kids“, „Nicht mehr matt bei Mathe!“, „Aerobic und Jazzdance“....

Diese und viele spannende Angebote um spielen, kochen, tüfteln, wildern zu können finden du und deine Eltern
Im Programm der

Familienbildungsstätte
Kurt-Schumacherstr. 29,
Herten (Nähe Antoniuskirche)
Telefon: 02366 36016 und 35211
Oder unter www.fbs-herten.de



CREATIVWERKSTATT

Jugendkunstschule für Herten

100% Spaß, Spannung, Kunst und Kultur!!! Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen, eure Gefühle ausleben und eure Fingerfertigkeit testen. Wir untersuchen die Gefährlichkeit von Feuer oder gestalten aus unterschiedlichen Materialien, skurrile Figuren und Monster. Hier wird also getanzt, getöpft, gemalt, gebastelt, geschauspielert und geforscht „was das Zeug hält“. Ihr habt die Auswahl zwischen vielen verschiedenen Kursen, Projekten und Workshops. Also macht Euch auf die Socken oder surft vorbei unter www.creativwerkstatt-herten.de

Creativwerkstatt
Hans Senkel Platz 1
45699 Herten
Telefon: 02366 307800
e-mail: creativwerkstatt@herten.de
Homepage: www.creativwerkstatt-herten.de



Tättertääää, tirilli, lala....

Machst du Musik, erlernst du ein Musikinstrument oder möchtest du es ausprobieren?

In Herten stehen dir viele Möglichkeiten zur Verfügung. Ob du SchülerIn einer Musikschule oder in einer Blockflötengruppe bist, in einem Chor singst oder in der Schule an einer Musikgruppe teilnimmst.

Hier kannst du es pöinten lassen:



Oder (falls du es nicht abgestempelt bekommst): Komm' zu einem der Pöinttage ins Glashauss, bring' dein Instrument mit und spiel' mir etwas vor oder sing' ein Lied (allein, mit mir oder den anderen Pöint-Kindern). (Pöinttage siehe Seite 34)



Holt Euch die Punkte...

Frage am Rande: „Wie viel Flüssigkeit braucht ein Kind/Teenie pro Tag?“ (6-14-jährige brauchen 2-2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag)

Hand auf den Magen: Wie viel Liter pro Tag trinkst du? _____

Wer genug trinkt kann sich besser bewegen, gut lernen, sich Sachen leichter merken, fühlt sich wohler... Gut ist z.B. Wasser, Apfelsaftschorle, Früchtetee ohne Zucker...

Und auch **Milch**, davon bekommst du Power, sie stärkt deine Knochen, macht dich fit...

Solltest du also **Schulmilch** (Kakao, Vanille- oder Erdbeermilch) trinken oder jetzt Lust darauf bekommen: Bei deiner wöchentlichen Schulmilchbestellung kriegst du **Pöints**. Bitte frag deine/n LehrerIn danach.

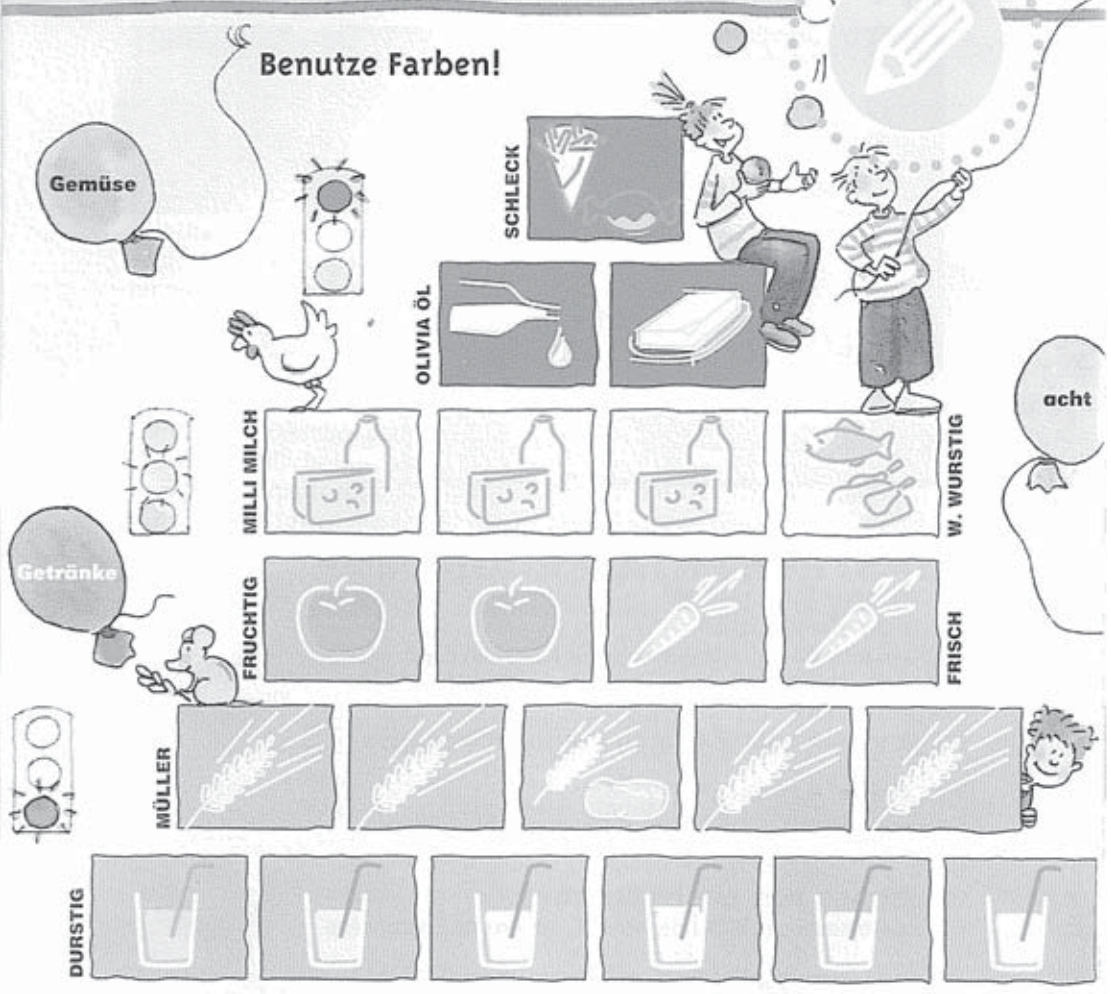
Echt L!

Was heißt das? Bei richtiger Lösung gibt es einen **Extra-Pöint**.



DIE aid-KINDERPYRAMIDE

Benutze Farben!



Halt! 1-mal genügt
Langsam! nicht zu viel
Vorfahrt! zum Sattessen

Das ist die aid-KinderPyramide. Hier wohnen auf 6 Stockwerken 8 Familien. Sie heißen nicht Schmitz und Meier, sondern Durstig, Müller, Fruchtig und Frisch, Milli Milch, Willi Wurstig, Olivia Öl und Schleck. Ganz unten wohnt Familie Durstig - mit 6 Personen die größte Familie. Darüber wohnen die 5 Müllers. Unterm Dach lebt ganz allein Frau Schleck. Bei ihr holen sich die Kinder jeden Tag etwas zum Naschen ab.



Holt Euch
die Punkte...



INSTRUMENTALPROGRAMME

„Fun Key Kids“

Keyboard- oder Klavierunterricht für Kinder ab 6 Jahren

„Fun Key“

Keyboardunterricht für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

„Keys 4 Music“

Klavierunterricht für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

„Spass mit sechs Saiten“

Gitarrenunterricht für Kinder ab ca. 8 Jahren und Erwachsene

Blockflöte

Blockflötenunterricht für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

YAMAHA MUSIKSCHULE

Stefanie Thamm

45699 Herten

Westerholter Straße 641

Telefon: 02366 53537

Fax: 02366 51804



Stadtschulpflegschaft Herten Eine Seite für Eltern

Was ist Stupf?

Eine Initiative Hertener Eltern, die sich für SchülerInnen- und Elterninteressen einsetzt und sich zur Aufgabe gemacht hat an der Schaffung besserer Entwicklungs- und Lebensbedingungen für die SchülerInnen unserer Stadt mitzuwirken.

Und was macht Stupf?

Wir planen Workshops und Veranstaltungen/Vorträge für Eltern und Kinder/Jugendliche über aktuelle Themen.

Sind Ansprechpartner für Schulpflegschaften bei auftretenden Problemen in der Schule, soweit diese nicht vor Ort geklärt werden können und informieren über aktuelle Entwicklungen und Gesetze bzw. Gesetzesänderungen aus dem Bereich Schule.

Sie sind interessiert?

Sie wollen aktiv werden und uns unterstützen, dass alle Eltern und SchülerInnen die Möglichkeit haben, ihre Rechte auf die Mitwirkung im Schulwesen ausüben können?

Sie planen und organisieren gerne, haben Ideen, die Sie immer schon umsetzen wollten aber allein es nicht ermöglichen können?



Dann sind Sie bei uns richtig!

Helfen Sie uns und gestalten sie die Zukunft ihrer Kinder aktiv mit.

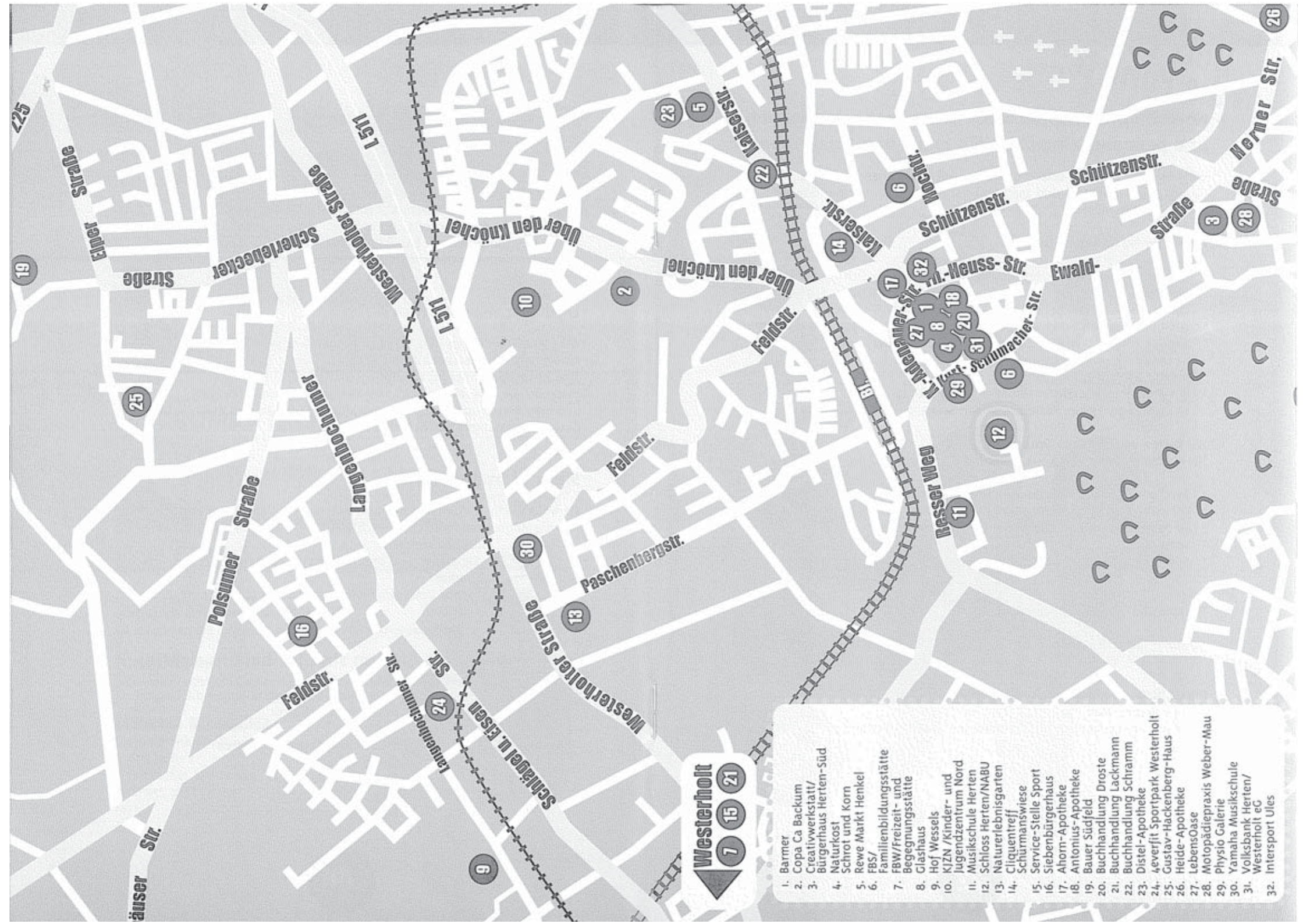
Stadtschulpflegschaft Herten

Georg Mayer

Telefon: 02366 51700

www.stupf-herten.de

kontakt@stupf-herten.de



Westerholt

- 7
- 15
- 21

1. Barmer
2. Copa Ca Backum
3. Creativwerkstatt/ Bürgerhaus Herten-Süd
4. Naturkost
5. Rewe Markt Henkel
6. FBS/ Familienbildungsstätte
7. FBW/ Freizeit- und Begegnungsstätte
8. Glashaus
9. Hof Wessels
10. KJZN /Kinder- und Jugendzentrum Nord
11. Musikschule Herten
12. Schloss Herten/NABU
13. Naturerlebnispark
14. Clüquentreff Schürmanswiese
15. Service-Stelle Sport
16. Siebenbürgerhaus
17. Ahorn-Apotheke
18. Antonius-Apotheke
19. Bauer Südfeld
20. Buchhandlung Droste
21. Buchhandlung Lackmann
22. Buchhandlung Schramm
23. Distel-Apotheke
24. 4everfit Sportpark Westerholt
25. Gustav-Hackenberghaus
26. Heide-Apotheke
27. LebensOase
28. Motopädiepraxis Weber-Mau
29. Physio Galerie
30. Yamaha Musikschule
31. Volksbank Herten/ Westerholt eG
32. Intersport Ules

Hörst Du oft: „Zappel nicht so herum und pass endlich mal auf!“

Wirst Du beim Sport als Letzter gewählt, weil alle meinen, Du bist zu langsam? Du bist sehr schüchtern und magst es gar nicht, z.B.: vor der ganzen Klasse etwas sagen zu müssen?

In unserer Praxis kannst Du:

- spielen, rennen, toben, tanzen, raufen, klettern,...-dich bewegen!
- malen - dich kreativ betätigen!
- zur Ruhe kommen - dich entspannen!
- alle Sinne entdecken und gebrauchen - dich und Deine Umwelt wahrnehmen!
- reden - auch über Probleme!
- ihre Probleme, wie Konzentrationsschwäche, Unsicherheit, Aggression, Sozialverhalten,...angehen!

Wir bieten verschiedene Gruppen für Kinder im Alter von 3 - 14 Jahren:

- Psychomotorik - „Bewegung und Wahrnehmung“
- Entspannungs- und Konzentrationsförderung
- Selbstbehauptung - „Stärkung des Selbstbewusstseins“
- Sport für „pfundige“ Kinder und Teens

Termine und Kosten können bei uns erfragt werden.

Achtung! Ab Mai starten neue Gruppen!

Praxis für Motopädagogik und Mototherapie Nadine Weber-Mau

Ewaldstr. 160, 45699 Herten, Telefon: 02366 936889 oder 0172 4477589

Sportschuhe, Springseile, Bälle, Inliner, Schutzkleidung, P©ints und vieles mehr bekommst du bei

Intersport Ules

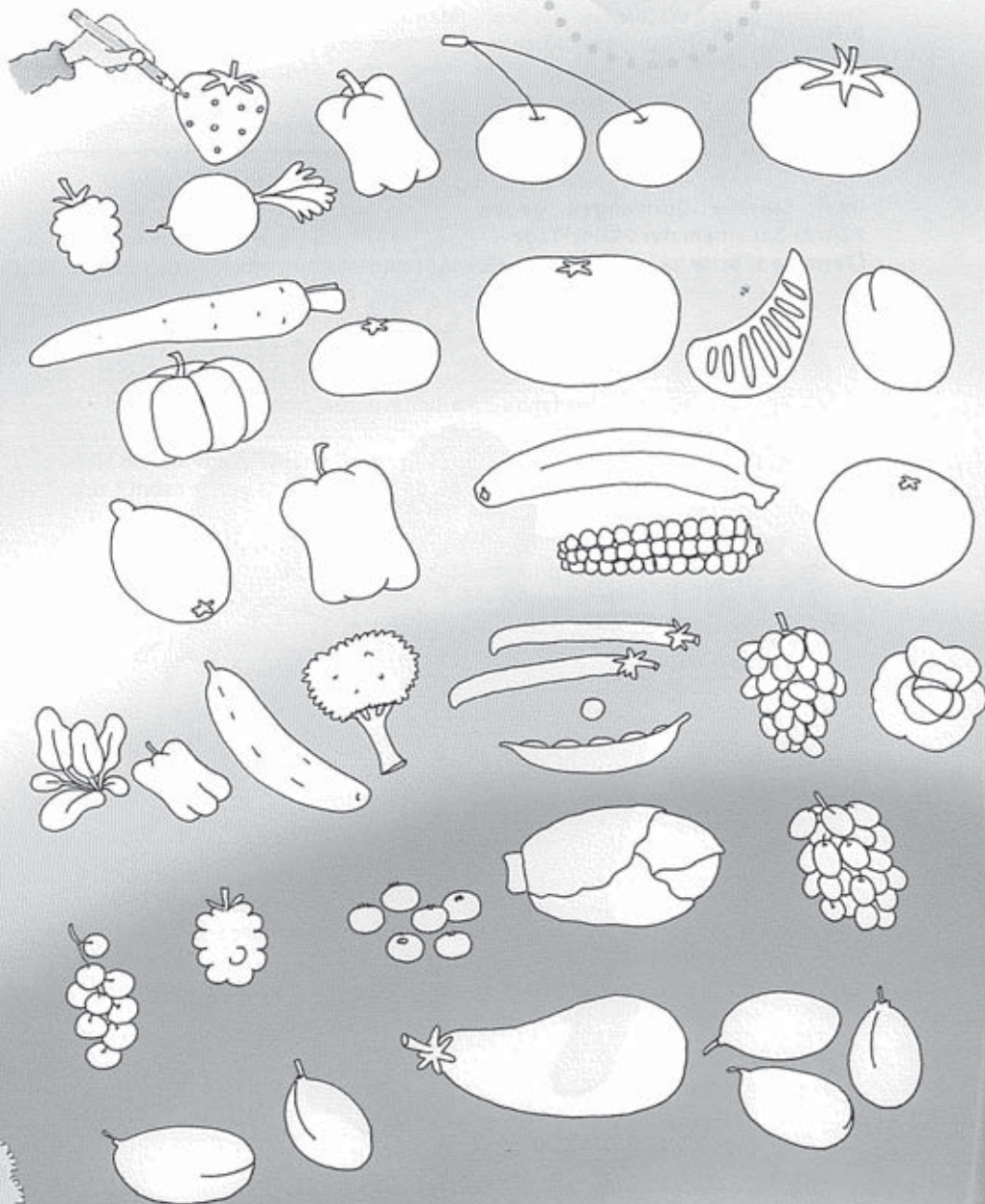
Theodor-Heussstr. 2a
Herten-Mitte
Telefon: 02366 37453

Oder tausche Quittungen gegen P©ints bei einem der P©int-Tage
(Termine s. Seite 34)



REGENBOGEN

Male die Lebensmittel farbig.



Fitness für Kinder und Jugendliche!

Gesunde **Ernährung** und **Bewegung** sind für Kinder und Jugendliche sehr wichtig. Gerade diese Themen behandeln und verdeutlichen unsere Kurse, weil Heranwachsende heutzutage häufig unter Bewegungsmangel und Übergewicht leiden. Zielgruppe unserer Kurse sind daher **Kinder und Jugendliche** zwischen 6 und 19 Jahren, aber auch Eltern, die schon bei der Erziehung ihrer Kinder auf Ernährung und Bewegung achten sollten. Über- und Untergewicht und Bewegungsmangel werden thematisiert, so dass sich das Verhalten der Kinder durch gezielte Schulung in dieser Hinsicht verbessert. Außerdem bieten wir folgendes an: **Selbstschutz** für Kinder und Jugendliche, **Taekwon-Do** ab 6 Jahre und **Dance for Kids**.

Informationen unter:

4everfit Sportpark Westerholt
 Ruhrstr.6
 45701 Herten
 Telefon: 0209 357146

Bücher

Schock' deine Eltern und lies' ein Buch!?

Oder besuch' doch einfach einmal einen **Buchladen**. Dort kannst du dich informieren, **schmökern**, nette Leute treffen, **Hörbücher** kennen lernen, deine Schulbücher abholen u.v.m.

Buchladen Schramm, Kaiserstr.162 in Herten-Disteln
Buchladen Droste, Hermannstr. 21 in Herten-Mitte
Buchhandlung Lackmann, Bahnhofstr. 19 in Herten-Westerholt

Holt Euch
die Punkte...

Enem meine Apotheke!

Warst Du schon mal in einer Apotheke?

Dort gibt es nicht nur viele Medikamente für Kranke, sondern auch vieles, was die Gesundheit fördert und Krankheiten verhindert, z.B. alles für **gesunde Zähne**. Tipps für fit machende **Ernährung**. Wir bestimmen Gewicht und Körperfett und geben Informationen über **Sonnenschutz** und vieles mehr. Schau doch einfach mal rein, es lohnt sich bestimmt!

Punkte bekommst du in der:

Distel-Apotheke, Josefstr. 18 in Herten-Disteln
Ahorn-Apotheke, Kaiserstr. 62 in Herten-Mitte,
Antonius-Apotheke, Ewaldstr.7 in Herten-Mitte
Heide-Apotheke, Hernerstr. 47 in Herten-Süd



„Konzentriert geht's wie geschmiert!“

Hast Du Probleme Dich auf Deine **Hausaufgaben** zu konzentrieren? Sagen die Erwachsenen: „**Du kannst nicht lange still sitzen.**“ Wenn Du willst, kannst Du einmal in der Woche zu uns in die **LebensOase** kommen. Wir zeigen Dir, wie Du Deine **Konzentration** steigern und diese dann gezielt in der Schule oder bei den Hausaufgaben einsetzen kannst. Wir würden uns freuen Dich und Deine Eltern persönlich kennenzulernen. Die Kurse finden im Nachmittagsbereich statt.

- 1. Kurs: 1. - 4. Schuljahr
- 2. Kurs: ab dem 5. Schuljahr

Termine und Kursgebühren können Du oder Deine Eltern telefonisch erfragen.

LebensOase
Erika Odenkirchen und Ilona Anders
Hermannstr.19 (über dem Spiewarengeschäft Halscheidt)
45669 Herten
Telefon: 02366 184844

P.S. Als freie Dozentinnen bieten wir diese Kurse auf Nachfrage auch in Schulen an.



„Ich seh´ den Wald vor lauter Bäumen nicht!“

Von wegen!
 Mit deiner Familie kannst du spannende Sachen in der Natur erleben

Samstag, den 5. März von 14:00 - 16:00 Uhr Thema: „Der Jahrgangswald 2005 wird gepflanzt“
 Treffpunkt Waldschule Herten (In der Feige) - **Kostenlose Teilnahme** -

Samstag, den 21. Mai von 14:00 - 17:00 Uhr Thema: „Walderlebnisspiele für Alt und Jung“ - Treffpunkt Waldschule Herten (In der Feige)
Teilnehmergebühren: Erwachsene 3 € / Kinder 1 €

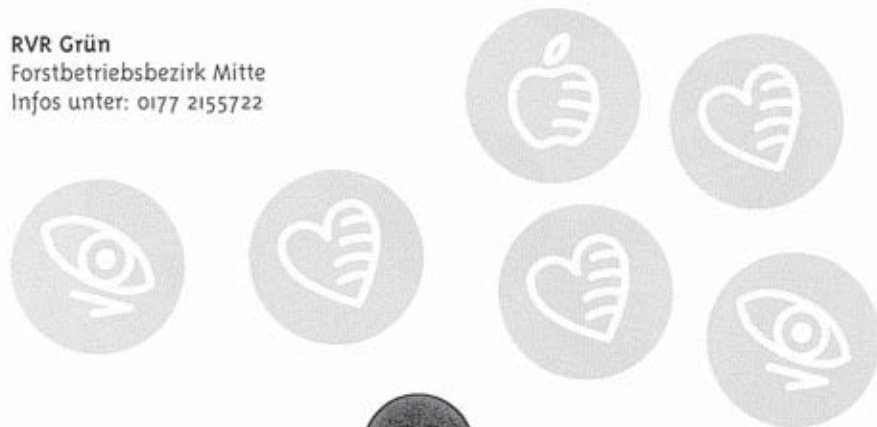
Donnerstag, den 9. Juni von 9:00 - 14:00 Uhr „Waldjugendspiele im Schloßwald Herten“
 Es ergeht eine gesonderte schriftliche Einladung an alle Grundschulen in Herten für die 4. Jahrgangstufe - Treffpunkt: Waldschule Herten (In der Feige)
 - **Kostenlose Teilnahme** -

Freitag, den 24. Juni 2005 von 20:00 - 22:30 Uhr Thema: „Grillen mit anschließender Nachtwanderung für Alt und Jung“ - Treffpunkt Waldschule Herten (In der Feige) **Teilnehmergebühren:** Erwachsene 3 € / Kinder 1 €

Freitag, den 9. September von 21:00 - 22:30 Uhr Thema: „Fledermausführung- Mit dem Detektor auf der Spur der nächtlichen Jäger“ - Treffpunkt Waldschule Herten (In der Feige) **Teilnehmergebühren:** Erwachsene 3 € / Kinder 1 €

Samstag, den 1. Oktober von 10:00 - 17:00 Uhr Thema: „Natur - Wald - Holz / Erlebnis- und Aktionstag für die ganze Familie“ - Treffpunkt: RVR - Forststützpunkt „Emscherbruch“, Holzbachstr. 2 in 45892 Gelsenkirchen
 - **Kostenlose Teilnahme** -

RVR Grün
 Forstbetriebsbezirk Mitte
 Infos unter: 0177 2155722



Obstsalat & Co

Ob du dich **fit** fühlst in der Schule...
 oder **gut drauf** bist beim Sport...
 beim **Spiel** mit deinen Freunden...
 das hängt auch davon ab, **was du isst und trinkst!**

- Möchtest du dem **Ernährungsschatz** mit Hilfe der **Ampel-Pyramide** auf die Spur kommen?
- Oder als **Lebensmittel - Detektiv** die **Geheimschrift** auf Verpackungen im Supermarkt entziffern?

Dann sprich mit deinen Eltern und deinen Lehrern, denn ich biete (für ein Honorar auf Anfrage) an:

- **Ernährungserziehung** in der Schule
- **gesundes Schulfrühstück** und **Kochen im Unterricht**
- **Informationsveranstaltungen** für Eltern und LehrerInnen

Anett Wroblewski
 Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE
 Winsberger Straße 11
 45701 Herten
 Telefon: 02366 55510
 e-mail: anett.wroblewski@t-online.de



Wenn ich in eure Klasse komme, bekommt ihr Stempel in euren P^oint-Pass!



Holt Euch die Punkte...

Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit, Sport, Familie

„Walderlebnisspiele für Jung und Alt“ am 21.05.2005 von 14:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt „Waldschule“ Hertens des RVR Grün (In der Feige)



Familientag „VollPUR“ - Mitmachangebote zu den Themen Körperpflege, Rückenschule, Aqua-Gymnastik und Fußpflege am * 04.06.2005 von 14:00 bis 17:00 Uhr, Infos beim Kinder- und Jugendschutz, Telefon: 02366 303197



Spiel- und Sportfest im Backumer Tal am 26.06.2005 11:00 bis 16:00 Uhr
Infos bei der Servicestelle Sport, Telefon: 0209 3594576



„SunFun“ Wellnesswoche für Teenager (10 bis 14 Jahre) vom 11. bis 15.07.2005 auf dem Hof Wessels und in der FBW, Infos beim Kinder- und Jugendschutz, Telefon: 02366 303197



Kinderferienspaß zum Thema „Freundschaft“ im Backumer Tal und Kinder- und Jugendzentrum Nord, vom 11. bis 22.07.2005
Infos bei der Mobilen Kinderarbeit, Telefon: 02366 303198



Familientag „Tischlein deck' dich“ Hof Wessels, Langenbochumerstr.341, am 21.08.2005 von 11:00 bis 18:00 Uhr
Aktionen rund um das Thema Ernährung, Infos beim Kinder- und Jugendschutz, Telefon: 02366 303197



Weltkindertag 20.09.2004
Aktionen rund um das Thema Gesundheit, Bewegung, Spiel und Spaß, Infos beim Kinder- und Jugendschutz, Telefon: 02366 303197



„Natur-Wald-Holz“ - Erlebnis- und Aktionstag für die ganze Familie am 01.10.2005 von 10:00 bis 17:00 Uhr, Treffpunkt: RVR - Forststützpunkt, Holzbachstr.2 in Gelsenkirchen

Vorsorge

Vorsorgeuntersuchungen

Probier' mal aus:

Kannst du das Lesen? 4 9 3 6



Und wie oft lässt du nicht nur deine Augen, sondern auch deine Zähne, Ohren, deine Beweglichkeit, Größe und Gewicht untersuchen?

Wenn du nun mit deiner Mutter oder deinem Vater einen (Kinder-) Arzt aufsuchst, kannst du dafür und hier P^{oints} bekommen.



Holt Euch die Punkte...

Rücken fit, mach' doch mit!

Hast du manchmal **Rückenschmerzen**? Willst du mehr erfahren über richtiges Sitzen, Heben, welcher Schultornister oder Rucksack der Richtige für dich ist?

In unseren Kursen geht es um **Bewegung, Gleichgewichtsübungen** und **Fitness**.

Wir bieten eine:

Haltungsanalyse von Kindern und Jugendlichen

Ziel unserer Aktion ist es, einen Beitrag auf dem Gebiet der Prävention zu leisten **(also bevor Du Rückenschmerzen bekommst)**

Kostenfreies Erfassen des Haltungsindex (wie ist z.B. der Zustand deiner **Wirbelsäule**)

Empfehlungen und weitere Vorgehensweisen, z.B. ärztliche Untersuchung und/oder sportliche Aktivitäten

Wenn du mehr wissen willst, melde dich bei:

Doris Winzen und Brigitte Warias

Physio Galerie

Kurt-Schumacherstr. 1

45699 Herten

Telefon: 184492

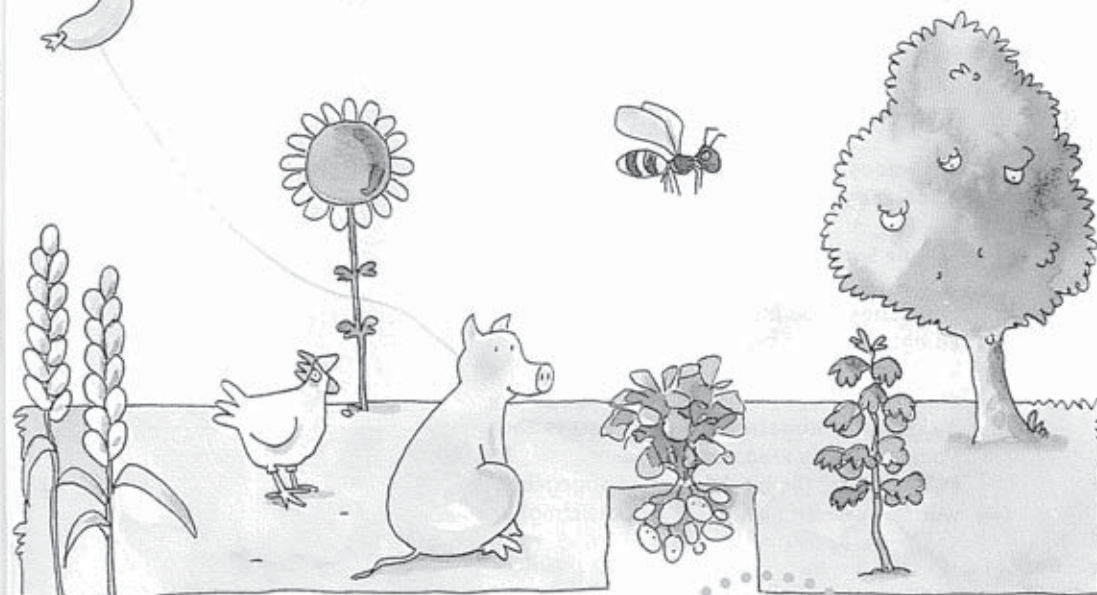
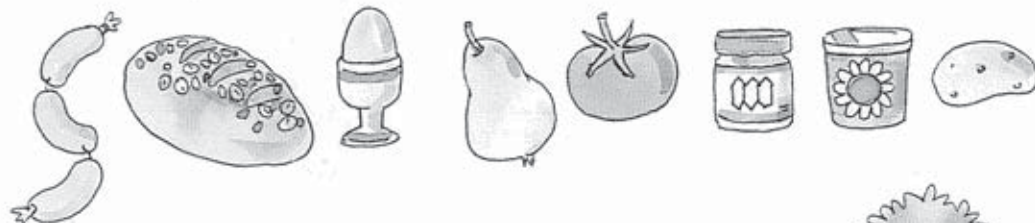
Öffnungszeiten sind: Montag bis Freitag von 7:30 - 21:00 (durchgehend).



WOHER KOMMT MEIN ESSEN?



Verbinde.



Holt Euch die Punkte...

Point-Tage im Glashaus

Hier kannst du dir PPoints holen, Quittungen in Stempel umwandeln, Informationen bekommen, quatschen, Ideen spinnen, Bilder und Basteleien herstellen, an einem Quiz teilnehmen.

01.06.2005 16:00 bis 17:00 Uhr
29.06.2005 16:00 bis 17:00 Uhr

Schöne Sommerferien!

31.08.2005 16:00 bis 17:00 Uhr
28.09.2005 16:00 bis 17:00 Uhr

Aufgepasst! Abgabe des PPoint-Passes 2005:
Vom 28.09. bis 21.10.2005
PPoint-Pässe, die bis dahin nicht abgegeben wurden, werden nicht mehr berücksichtigt.

„PPoint-Party, yeah!“

Aktionspaß rund um das Thema Gesundheit, Sinnesparcour, Malaktion, Musik, Gaukelei, Schminken, Basteleien, Preisverleihung u.a.

Die GewinnerInnen und ihre Eltern werden persönlich zur Party eingeladen.



Holt Euch die Punkte...

Vielleicht hast du keine Rubrik oder kein Angebot gefunden, das in deinem PPoint-Pass 2005 vertreten ist. Auf dieser Seite kannst du versuchen zusätzliche PPoints von anderen Einrichtungen, deinen Eltern, LehrerInnen... zu ergattern, z.B. für

Ein gesundes Frühstück, das du deiner Mutter oder deinem Vater am Wochenende gezaubert hast. Was gab es denn?

Du warst im Zoo, welches Tier magst du besonders gern?

Fahrradausflug mit deiner Familie. Wohin ging es?

Angebot einer Kirchengemeinde, Basteln, Spielen...

Museumsbesuch – wo?

Was fällt dir noch ein?



Und DAS kannst du gewinnen, je nachdem wie viele P☺ints du gesammelt hast.

1. Preis Nikolausbesuch bei dir Zuhause (mit Gedichten, Gesang, Geschichten und Geschenken, Hohoho!)
2. Preis Vollkornbäckerei (mit Leckereien) an einem Nachmittag für 4 Personen
3. Preis Tagesgutschein für dich und deine Familie für das Copa Ca Backum
4. Preis Schutzhelm oder Schutzkleidung
5. - 10. Preis Tischtennis-Sets
11. - 20. Preis (Hör-) Buch
21. - 30. Preis Miniball oder Springseil
31. - 40. Preis Tagesgutschein für dich im Copa Ca Backum
41. - 50. Preis Eintrittskarte im Gelsenkirchener Ruhr Zoo



Herzlichen Dank für die freundliche Unterstützung durch die Volksbank Herten/Westerholt eG
Stadtwerke Herten
Milchversorgung Knepper Gelsenkirchen
Intersport Ules Herten



Vielen Dank
liebe Josephine
und lieber Max.
Ihr seid echt cool!

Wann und wo gebe ich den P☺int-Pass ab? Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

- Beim P☺int-Tag im Glashaus am 28.09.2005 von 16:00 bis 18:00 Uhr
- Im Sekretariat deiner Schule
- In einem Briefumschlag an die oben genannte Adresse schicken (Bitte ausreichend Briefmarken draufkleben!)
- In einem Umschlag im Kinder- und Jugendzentrum Nord, Beethovenstr. 1 in Herten. Bitte achte auf die Öffnungszeiten, ansonsten ist der Briefkasten direkt am Eingang.

Und noch was zum Schluss:

Wenn du Lust hast, schreib mir eine mail oder eine Karte oder komm zu einem der P☺int-Tage im Glashaus. Ich freue mich von dir zu hören.
☺ Sylvia Steffan

KOOPERATIONSPARTNER/SPONSOREN

Holt Euch die Punkte...

KooperationspartnerInnen und Pointstationen

Ahorn-Apotheke
Aid Infodienst Bonn
Antonius-Apotheke
Barmer Krankenkasse
Bauer Südfeld
Buchhandlung Droste
Buchhandlung Lackmann
Buchhandlung Schramm
Cliquentreff Schürmannswiese
Creativwerkstatt
Distel-Apotheke
Ernährungsberatung Wroblewski
Familienbildungsstätte
4everfit Sportpark Westerholt
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
Freizeitbad Copa Ca Backum
Gustav-Hackenberg-Haus
Heide-Apotheke
Hertener Praxis Netz
Hertener Schulen
Hof Wessels
Kinder- und Jugendbücherei im Glashaus
Kinder- und Jugendzentrum Nord
Kreisgesundheitsamt Recklinghausen

LebensOase
Motopädiepraxis Weber-Mau
Musikschule
Naturerlebnisgarten
Naturkost Schrot und Korn
Naturschutzbund
Physio Galerie
Rewemarkt Henkel
RVR Ruhr Grün „Waldschule“
Servicestelle Sport
Siebenbürgerhaus
Spielkäfer/Mobile Kinderarbeit
Stupf / Stadtschulpflegschaft
Yamaha Musikschule

Sponsoren

Volksbank Herten/Westerholt eG
Stadtwerke Herten
Intersport Ules
Milchversorgung Knepper

Veranstalter

Stadt Herten
Kinder- und Jugendschutz

Impressum

Stadt Herten
Kinder- und Jugendschutz
Sylvia Steffan
Beethovenstr.1
45699 Herten
Telefon: 02366 303197
Email: S.steffan@herten.de
www.herten.de

Finanzmanagement für Kinder und Jugendliche

Immer mehr Kinder und Jugendliche tappen in die Schuldenfalle. Mit unserem Jeans-Sparbuch (5 bis 12 Jahre) oder SIZE S-XL-Konto (ab 12 Jahre) lernt man, bereits früh richtig mit Geld umzugehen.



Mit einem **Jeans-Sparbuch** lernst du:

- ☑ Geld ein- und auszahlen,
- ☑ für große Wünsche zu sparen (Fahrrad, Computer),
- ☑ dein Taschengeld einzuteilen.

Zusätzlich wird dein Sparfleiß belohnt:

Jeans-Sparer Jahresgeschenk (Spiele, Rucksack, Puzzle, usw.)

Mit einem **SIZE S-XL-Girokonto** (ab 12 Jahre) lernst du:

- ☑ Geld zu überweisen,
- ☑ Kontoauszüge auszudrucken,
- ☑ am Automaten Geld abzuheben,
- ☑ dein Taschengeld einzuteilen,
- ☑ dein Handy am Geldautomaten aufzuladen.



Selbstverständlich dabei ist, du kannst nur dann etwas bezahlen oder kaufen, wenn du genug „Mäuse“ auf deinem Konto hast.

Komm einfach in den nächsten Tagen zu uns und hol dir eine Info-Broschüre für deine Eltern ab. Hierfür erhältst du drei Point-Punkte.



Wenn deine Eltern mit einer Kontoeröffnung einverstanden sind, erhältst du als neuer Kunde einen Spar-Geschenkgutschein in Höhe von 5,- Euro und ein Überraschungsgeschenk.



Volksbank Herten/Westerholt eG
in Herten

Zweigstellen in allen Stadtteilen - www.vbherten.de