



Quartiersentwicklung
Bocholt



Kontakte in den Quartieren

Feldmark I Bocholt-West (Caritas Bocholt)
Manuel Loeker, Haus Feldmark, Fliederweg 35
manuel.loeker@caritas-bocholt.de,
02871 25 13 1208

Fildeken I Rosenberg (Tür an Tür e.V.)
Julia Nakotte, Quartiersbüro Mainstr. 81
info@tat-bocholt.de, 0176 45 72 74 98

Friedhofsviertel (L-i-A Bocholt e.V.)
Sarah Kobelt, Quartierstreff am Brunnen,
Breslauer Str. 2, skobelt@l-i-a.de, 0152 32 17 65 65

Giethorst I Nordost (Caritas Bocholt)
Lisa Nachtigall, Quartiersbüro Münsterstr. 23a
Lisa.nachtigall@caritas-bocholt.de, 0171 865 93 70

Hochfeld (L-i-A Bocholt e.V.)
Akan Üstüngör, Quartiersbüro Am Lönsstadion 1
aestuengoer@l-i-a.de, 0176 12 12 72 30

Innenstadt (L-i-A Bocholt e.V.)
Anja Tekampe, Quartierstreff „Mittendrin“,
Wesemann Str. 19, atekampe@l-i-a.de,
0152 32 17 50 91

Spork I Hemden I Holtwick (L-i-A Bocholt e.V.)
Waltraud Willing, Quartiersbüro Glockenstraße 6a
wwilling@l-i-a.de, 02871 21 76 56 37

Bocholt-Südwest (Deutsches Rotes Kreuz)
Glades Tchiri, Quartiersbüro Barendorfstr. 24
G.Tchiri@drkborken.de, 0176 18 02 98 25



Ansprechpartner bei der Stadtverwaltung Bocholt

Herr Förg (Sozialplanung) 02871 953 1265
Herr Heidemeyer (Gesundheitsprogramm)
02871 953 2216

Weitere Partner und Kontakte

Yogawerk Bocholt Herzogstraße 39 | 46399 Bocholt
info@yogawerk-bocholt.de

VIVA LA VIDA by Silke Fahrland Spinnereiweg 23
46395 Bocholt | Viva-online@email.de
02871 269102

Tripada Akademie für Gesundheit & Yoga Bocholt
Im Ellerbrock 21 | 46397 Bocholt
c.busshoff@tripada.de | 0171 1494665

ADTV Tanzschule INTAKT Westend 31-39
46399 Bocholt | info@tanzschule-intakt.de
02871 7076

Sauna- & Wasserwelten Bahia | Hemdener Weg 169
46399 Bocholt | info@bahia.de | 02871 272660



Weitere Infos finden Sie
hier oder auf
www.bocholt.de.



Bocholter GESUNDHEITSTAGE

8. bis 15. Juni 2024



YOGA

Festival am Aasee
8. Juni 2024

Zumba-Party, Workshops,
Vorträge und vieles mehr.

Kostenlos
mitmachen.

SAMSTAG, 8. JUNI 2024

YOGA-FESTIVAL am Aasee

- 14.30 – 14.55 Uhr Sonnengruß für Kinder mit Silvia vom „Ashtanga Yogawerk Bocholt“
- 15.00 – 15.45 Uhr Yoga für die Wirbelsäule mit Christina von der „Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga“
- 16.00 – 17.00 Uhr SUP-Yoga mit Christina von der „Tripada Akademie für Gesundheit & Yoga“ (Anmeldung erforderlich, max. 11 Plätze)
- 16.00 – 16.45 Uhr Yin Yoga mit Anna vom „Ashtanga Yogawerk Bocholt“
- 17.00 – 17.45 Uhr Dance Yoga mit Silvia vom „Ashtanga Yogawerk Bocholt“
- 18.00 – 19.00 Uhr SUP-Yoga mit Christina von der „Tripada Akademie für Gesundheit & Yoga“ (Anmeldung erforderlich, max. 11 Plätze)
- 18.00 – 18.45 Uhr Viva Spirit Yoga mit Silke von „VIVA LA VIDA“
- 19.00 – 19.45 Uhr Lesung + Meditation mit Silke von „VIVA LA VIDA“
- 20.00 – 20.30 Uhr Klangschaleneremonie mit Hakan vom Sauna- & Wasserwelten Bahia
- Ab 20.30 Uhr Ausklang an der Ottilie

DIENSTAG, 11. JUNI 2024

Die Bausteine der Liebscher und Bracht-Therapie

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht und erlernen einfache Übungen unter Anleitung.

Ort: Quartierstreff Bocholt-Südwest, Barendorfstr. 24; 10.30 bis 12.00 Uhr, Anmeldung: glades.tchiri@drkborkende 0176 18029854

„Waffelreise - Wunderwaffel“

Wir laden Sie herzlich zu unserem Ernährungsworkshop ein, bei dem wir Ihnen anhand der Lebensmittelpyramide praxisnah gesunde Ernährung vermitteln möchten. Gemeinsam werden wir eine klassische Waffel für den süßen Zahn mit Erdbeeren sowie eine herzhafte Zucchiniwaffel mit Kräuterdip zubereiten.

Ort: Quartierstreff am Brunnen, Breslauer Str. 2, 15.30 bis 17.30 Uhr
Anmeldung: skobelt@l-i-a.de / 0152 32176565

MITTWOCH, 12. JUNI 2024

Clever und gesund einkaufen

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Infos und Tipps für gesundes, preiswertes Einkaufen und eine gesundheitsförderliche Zubereitung der Speisen.

Ort: Quartierstreff „Mittendrin“, Wesemannstr. 19, 10.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung: atekampe@l-i-a.de 0152 32175091

Info-Abend zu psychischen Erkrankungen

Melanie Klosowski vom Bildungszentrum Niederrhein/Wesel informiert Betroffene, Angehörige und Interessierte zu Symptomen von häufig auftretenden psychischen Störungen und gibt Tipps zum Umgang mit ihnen. Außerdem können die Teilnehmer Fragen stellen und werden von Mareen Bißlich vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Borken über Anlaufstellen für Angehörige und Betroffene informiert.

Ort: Pfarrheim Ewaldi, Schwertstr. 22, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anmeldung: info@tat-bocholt.de / 0176 45727498

DONNERSTAG, 13. JUNI 2024

Groß & Klein gemeinsam aktiv

Raus in den Park, die frische Luft genießen und gemeinsam schon bekannte, aber auch neue Spiele ausprobieren. Für jedes Alter ist etwas dabei. Und wer gerade eine Pause braucht, kann sich alles für ein gemütliches Picknick mitbringen.

Ort: Grünfläche „Am Bären“ bei der Clemens-Dülmer-Schule, 15.30 bis 18.30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 14. JUNI 2024

Sportbox im Quartier – „Auf die Türen, fertig los“

Lernen Sie die Sportbox mit vielen tollen Materialien im Friedhofsviertel kennen und machen Sie mit bei einer Übungseinheit. Die Sportbox bietet unterschiedlichste Materialien und ist für alle frei zugänglich und nutzbar.

10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Sportbox, Lübecker Str. 9-13
Keine Anmeldung erforderlich.

Lavendelkissen selber nähen

Da ein erholsamer Schlaf der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist, laden wir Sie herzlich zu unserem Nähcafé im DRK-Quartierstreff Bocholt-Südwest ein. Gemeinsam werden wir Lavendelkissen nähen.

Ort: Quartierstreff Bocholt-Südwest, Barendorfstr. 24, 9.30 bis 11.30 Uhr, Anmeldung: glades.tchiri@drkborken.de 0176 18029854

SAMSTAG, 15. JUNI 2024

Familien-Rallye im Hochfeld

Im Hochfeld findet rund um den VFL 45 Bocholt die „Quartiersrallye 2024“ für angehende Schulkinder, Erst- und Zweitklässler und ihre Familien statt. An verschiedenen Stationen werden Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele durch lokale Akteure angeboten.

Ort: VFL 45 Bocholt, Am Lönsstadion 1, 14.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung: auestuengoer@l-i-a.de 0176 12127230

Kräuterwanderung mit Verköstigung

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zur Mosse und sammeln verschiedene Wildkräuter. Mariefa Ally, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin, vermittelt interessante Details zu den unterschiedlichen Gewächsen. Im Anschluss werden wir für ein leckeres Mittagessen die Kräuter gemeinsam zu Brennnesselsuppe und Wildkräuter-Pralinen verarbeiten. Bitte bringen Sie für den Tag wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mit, denken Sie auch an Sonnen- und Zeckenschutz.

Ort: Haus Feldmark, Fliederweg 35, 10.00 bis 14.00 Uhr
Anmeldung: lisa.nachtigall@caritas-bocholt.de 02871 25131732

Zumba-Party im Langenbergpark

Im Langenbergpark findet die Abschlussveranstaltung der Bocholter Gesundheitstage 2024 statt: gemeinsames Zumba-Tanzen. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Ort: Langenbergpark, Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich.

MEHR GESUNDHEIT FÜR ALLE.

Das Programm „Quartiersentwicklung in Bocholt“ ist dazu da, die Menschen vor Ort zu unterstützen und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass sich das Quartier positiv entwickelt.

Dazu gehört auch die Stärkung der Gesundheitsförderung vor Ort. In den Quartieren finden neben Treffs und Gemeinschaftsangeboten bereits viele Gesundheitsangebote statt.

Die Aktivitäten und Aktionen der Bocholter Gesundheitstage richten sich dabei an alle Bocholterinnen und Bocholter.

Die Teilnahme an den Aktionen ist kostenlos, bei einigen Angeboten ist allerdings die vorherige Anmeldung notwendig.

