



Senftenberg



„Fit und gesund durch das Leben“

Gesundheitstage der Stadt Senftenberg

vom 25. bis 26.08.2010

Die Gesundheitstage werden präsentiert von der Stadt Senftenberg, Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk der Bundesrepublik.

Fragen, Hinweise und Anregungen zum Gesundheitstag richten Sie bitte an die Stadt Senftenberg, Amt für Bildung, Soziales und Kultur.

Tel.: 03573 701-254

E-Mail: martina.wegehaupt@senftenberg.de





Liebe Besucherinnen und Besucher,

die Senftenberger Gesundheitstage sind mittlerweile eine schöne – und vor allem gesunde Tradition. Zum vierten Mal dreht sich am 25. und 26. August alles um das Thema Gesundheit. Entsprechend dem diesjährigen Motto „Fit und aktiv durch das Leben“ erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm zur Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen.

Die Stadt Senftenberg hat in enger Zusammenarbeit mit regionalen Anbietern und Akteuren eine Vielzahl an Vorträgen zu den unterschiedlichsten Themen organisiert. Bei den Gesundheitsmärkten präsentieren sich wieder verschiedene Aussteller. Sie, liebe Besucherinnen und Besucher, haben die Möglichkeit, vor Ort beispielsweise Ihren Blutdruck messen oder Ihre körperliche Fitness testen zu lassen.

„Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“, sagt ein altes Sprichwort. Sicherlich eine erste gute Grundlage, etwas für die Gesundheit zu tun. Für das eigene Wohlbefinden lässt sich aber noch eine ganze Menge mehr tun. So erhalten Sie im Rahmen der Senftenberger Gesundheitstage neben Informationen zu gesunder Ernährung auch Tipps zu Fitness und Entspannung. Ich lade Sie herzlich ein, diese Angebote zu nutzen.

Den Ausstellern, Veranstaltern und Partnern der Stadt Senftenberg möchte ich an dieser Stelle für ihr Engagement herzlich danken. Ihnen wünsche ich anregende Gespräche und viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Ihr Andreas Fredrich
Bürgermeister

Freitag 27.08.2010

09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Thema: **Gesundes Frühstück**
Ort: Haus der Volkssolidarität Senftenberg
E.-Thälmann-Straße 66
Veranstalter: Volkssolidarität Brandenburg Süd e. V.

Die Volkssolidarität lädt zum Frühstück in den Wintergarten. Ein leckeres Frühstück mit gesunden Speisen erwartet Sie. Lassen Sie es sich in gemütlicher Runde schmecken und holen Sie sich Ideen zum Selbermachen.

**Ein Unkostenbeitrag von 3,00 € wird erhoben.
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.**

Telefon: 03573 80224



Montag, 30.08.2010

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Thema: **Gesundes Essen leicht hergestellt**
Ort: Haus der Volkssolidarität Senftenberg
E.-Thälmann-Straße 66
Veranstalter: Frau Marion Klemm

Hier ein kleiner Auszug der Angebote und Aktionen des Gesundheitsmarktes

- Ermittlung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- Fotoanalyse zur Ermittlung der Körperhaltung
- Futrexanalyse zur Ermittlung der Körperfettanteile
- Ergometer-Test zur Ermittlung der aeroben Kreislauffähigkeit
- Feststellung der Gleichgewichtskordinationsfähigkeit
- Individuelle Auswertung der Ergebnisse
- Fußreflexmassage
- Schnupperkurs Meditation und Qi Gong
- gesunder Salat aus dem Thermomix
- anschauliche Darstellung des Zuckergehaltes in Lebensmitteln beim „Zuckerbuffet“



Donnerstag, 26.08.2010

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Thema: **kostenlose Yoga-Schnupperstunde**
Ort: Schlosspark-Center, ehem. Fitnessstudio (Eingang gegenüber Fahrstuhl Parkhaus)
Veranstalter: Corina Jennrich, Gesundheitsberaterin

Mittwoch, 25.08.2010

ASB Begegnungsstätte, Senftenberg Kormoranstraße

- 10:30 Uhr Netzwerk "Bewusst(es)Sein"**
Die Mitglieder des Netzwerkes "Bewusst(es)Sein" präsentieren sich und ihre alternativen Heil- und Behandlungsmethoden.
- 13:00 Uhr Körper, Geist und Seele**
Netzwerk „Bewusst(es)Sein“
- 13:00 Uhr Gesundheit braucht Bewegung**
Gesundheitssport mit Ulrike Schreiber, Mitmachen ist erwünscht!
Die Gruppe **Radwandern** stellt sich vor. Neue Mitglieder sind willkommen.
Selbsthilfegruppen stellen sich vor
Projekt Lebensfreude
Überzuckerung und Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- 14:45 Uhr Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus**
Sanitätshaus Gröger
- ab 15:00 Uhr Kinderschminken, Trampolinspringen, Stelzenlaufen, Geschicklichkeitsspiele**
- 15:15 Uhr Schüßler Salze bei leichten Gesundheitsstörungen**
Herr Matthias Rockrohr, Apotheke „Am See“
- 16:00 Uhr „Die köstliche Küche des Ayurveda“**
Gesundheitsberaterin Corina Jennrich
bis Eine kleine Einführung in das Wissen des Ayurveda.
Gemeinsam kochen und entspannen. Ein Unkostenbeitrag von 5,-€ wird erhoben.
- 18:00 Uhr 5 Jahre "Lauf am See"**
Auswertung der Laufergebnisse

Für das leibliche Wohl und für Bewegung aller großen und kleinen Besucher ist gesorgt.

Mittwoch, 25.08.2010

Thema: **Bei Pfarrer Kneipp zu Gast**
Zeit: 09:00 bis 11:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Kneipp-Kindertagesstätte Kinder-Insel "Froggi"
Senftenberg, Spremberger Straße 74

Die Kita stellt ihr ganzheitliches Gesundheitskonzept vor. Besucher erfahren, dass die Anwendung der Kneipp'schen Lehre viel mehr ist als Wassertreten. 5 Elemente bilden die Grundlage für eine gesunde, naturgemäße Lebensweise.



Thema: **Hilflos? Nein, weil ich vorgesorgt habe.**
Informationen zu Patienten und Vorsorgevollmacht
Zeit: 10:00 Uhr
Ort: Fischreihersstraße 7, Senftenberg
Veranstalter: Hospizdienst Oberspreewald- Lausitz e. V.



Donnerstag 26.08.2010
Rathaus, Markt 1 großer Ratssaal

- 10:00 Uhr Begrüßung** durch den Bürgermeister der Stadt Senftenberg, Herrn Andreas Fredrich
- 10:10 Uhr DAK Gesundheitsreport 2010**
Frau Annett Koßmann
Stellv. Leiterin Servicezentrum Finsterwalde
Daten und Fakten zum Krankenstand und zu Erkrankungen der DAK Versicherten im Landkreis Oberspreewald-Lausitz.
In diesem Jahr im Blickpunkt des Gesundheitsreports: Schlafstörungen
- 10:40 Uhr Rundgang** durch den Gesundheitsmarkt im Rathaus
- 11:00 Uhr So ein Stress – da hilft nur noch Bewegung**
Frau Bianca Henker, Dipl. Sportlehrerin, Sakura Fitness
- 15:00 Uhr Die Bedeutung der klassischen Risikofaktoren für die Arteriosklerose**
Frau Uta Hoffmann, Fachärztin für Innere Medizin/Kardiologie, Praxisklinik Herz und Gefäße
- 17:00 Uhr Ausgebrannt – Nicht mit mir!**
Frau Dr. med. Ramona Stettinisch, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Informationsstände beim Gesundheitsmarkt

- Gesundheitsberaterin Corina Jennrich
- Knappschaft Bahn-See
- RBT Zentrum für Ernährung
- Volkshochschule
- Hospizdienst Oberspreewald-Lausitz e. V.
- Sakura GmbH Sauna-Freizeitcenter
- Volkssolidarität Süd-Brandenburg e. V.
- Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e. V.
- Vital Fitnessclub
- Massage und Entspannung - Marion Klemm
- Gesundes Kochen
- Projekt Lebensfreude
- Netzwerk "Bewusst(es)Sein"
- Gesundheitsstudio Oksana Schwarze