

# Gesundheitstag

**für Kund\*innen des KreisJobCenters Marburg-Biedenkopf**

**31. Oktober 2019**

**09:00 – 16:00 Uhr**

**Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60  
35043 Marburg**

## Programm

**09.00 Uhr Begrüßung durch den ersten Kreisbeigeordneten im  
Kreistagssitzungssaal**

## Informationsstände und Beratungsangebote

**09:00 bis 16:00 Uhr  
Kreistagssitzungssaal**

Es handelt sich um eine offene Veranstaltung. Eine dauerhafte Anwesenheit ist nicht erforderlich. Planen Sie Ihren Besuch nach Ihren eigenen Wünschen. Beachten Sie jedoch die angegebenen Termine, denn bestimmte Angebote sind an feste Zeiten gebunden.

### **Einschränkungen erfahrbar machen Alterssimulationsanzug und Simulationsbrillen**

Testen Sie mit einem Alterssimulationsanzug wie mühsam alltägliche Bewegungen im Alter sind oder erfahren Sie anhand von Simulationsbrillen wie sich Augenerkrankungen bzw. ein Alkoholrausch auf das Sehen auswirken.  
(Unterstützt von der AWO-Altenpflegeschule Marburg und dem Schulbiologiezentrum des Landkreises Marburg-Biedenkopf)

### **Müsli selber zubereiten**

An diesem Stand erhalten Sie Tipps zur gesunden und kostengünstigen Zubereitung von Müslis und können anhand von Kostproben deren Geschmack testen.  
KreisJobCenter Marburg-Biedenkopf

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## **Gemeinsam in Bewegung kommen – Vereine im Landkreis Marburg-Biedenkopf**

Der Sportkreis Marburg-Biedenkopf stellt sich vor und unterstützt Sie bei der Suche nach Sportvereinen an Ihrem Wohnort.

*Peter Jacobi - Sportkreis Marburg-Biedenkopf*

## **Schautafel „Aktiv im Landkreis“**

Kostenfreie Bewegungs- und Sportangebote an Ihrem Wohnort  
Materialien und Informationen zusammengestellt vom KreisJobCenter Marburg-Biedenkopf.

## **Wo bekomme ich Hilfe bei psychischer Belastung?**

Frau Lisa Rau ist Psychologin am Universitätsklinikum Gießen-Marburg und informiert über Anlaufstellen und Hilfeangebote in psychischen Krisensituationen oder bei psychischer Erkrankung.

*Lisa Rau - Psychologin, Universitätsklinikum Gießen-Marburg*

## **Alter und Pflege**

Das BiP (Beratungszentrum mit integriertem Pflegestützpunkt) informiert und gibt wertvolle Tipps.

*BiP Marburg*

## **Mund- und Zahnhygiene**

Das Gesundheitsamt informiert anschaulich über Zahnpflege und Mundhygiene.

*Gesundheitsamt*

## **Fußpflege**

Die Podologiepraxis Seibel aus Marburg informiert an einem Stand praxisnah über Fußpflege und Erkrankungen der Füße.

*Podologiepraxis Seibel, Marburg*

## **Richtiges Händewaschen**

Ab 12:00 Uhr können Sie testen wie anspruchsvoll hygienisches Händewaschen ist.

*Gesundheitsamt*

## **Verpackungen richtig lesen**

Auf Lebensmittelverpackungen sind viele Angaben über unsere Nahrungsmittel enthalten. Doch was bedeuten sie eigentlich? Auf was sollte man beim Einkauf achten? Anhand von Beispielen erhalten Sie wertvolle Tipps und Informationen

Frau Schöck, Ernährungsberaterin

## **Fette in der Ernährung**

Welche Rolle spielen Fette in unserer Ernährung? Was sind „gute“ oder „schlechte“ Fette und wie kann ich Sie erkennen? Esse ich besser Butter oder Margarine? Das sind nur einige der vielen Fragen auf die es an diesem Stand Antworten gibt.

*Frau Schöck, Ernährungsberaterin*

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Tombola

---

Mit etwas Glück versüßen wir Ihren Besuch mit einem Gewinn.  
Wir verlosen Funktionskleidung, Wanderstöcke, Walking-Stöcke und andere praktische Artikel.

## Gesundheits-Checks

---

**09:00 bis 16:00 Uhr**  
**Kreistagssitzungssaal**

Nutzen Sie die Tests, um einen Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu gewinnen. Zwar können unsere Fachleute keine Diagnosen stellen, aber eine Orientierung bieten die Ergebnisse allemal.

### Sehtest

Können Sie Ihre Umwelt noch klar und deutlich sehen? Hat Ihre Brille die richtige Stärke? Oder wird es Zeit nachzubessern? Prüfen Sie wie fit Ihre Augen sind.

*Gesundheitsamt*

### Hörtest

Ohne besonderen Anlass bekommt man selten die Möglichkeit das eigene Hörvermögen zu testen. Nutzen Sie diese Gelegenheit.

*Gesundheitsamt*

### Blutdruckmessung

Ein hoher Blutdruck kann ein Hinweis auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Besteht bei Ihnen ein Risiko? Dann lassen Sie vor Ort eine Messung vornehmen.

*Gesundheitsamt*

### Venen-Check

Unsere Venen transportieren rund um die Uhr sauerstoffarmes Blut zum Herzen. Besonders die Venen in den Beinen sind gefordert. Ist die Venenfunktion gestört können müde, schwere Beine, Besenreiser und geschwollene Füße die Folge sein. Nutzen Sie die Gelegenheit Ihre Venenfunktion messen zu lassen und so ggf. Erkrankungen wie Krampfadern oder Thrombose vorzubeugen. Sie erhalten das Messergebnis ausgedruckt. Dauer ca. 15 min.. Bitte die Beine nicht eincremen und keine Strumpfhosen tragen.

*Sanitätshaus Kaphingst, Marburg*

*09:00 – 15:00 Uhr*

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



### **Dynamische Fußdruckmessung**

Gemessen werden die Druck- und Kraftauswirkungen beim Stehen und Gehen auf den Fuß. Treten Fehlbelastungen oder Problemzonen zu Tage, so kann das Ergebnis bei der individuellen Fertigung von Einlagen oder orthopädischen Schuhen verwendet werden. Sie erhalten einen Ausdruck der Ergebnisse im Anschluss an die Messung. Dauer ca. 15 min..

*Sanitätshaus Kaphingst, Marburg*

*09:00 – 15:00 Uhr*

### **Gang- und Laufanalyse**

Fehlhaltungen und unregelmäßige Bewegungsabläufe können langfristig zu Beschwerden führen. Um frühzeitig gegenzusteuern empfiehlt sich der Besuch bei unserem Experten.

*Herr Stamm, Orthopädie Baum Marburg*

### **Gewichtskontrolle**

Prüfen Sie, ob Ihr Körpergewicht im Normalbereich liegt. Es gibt Infos zum BMI. Warum ist Übergewicht gesundheitsschädlich?

*Gesundheitsamt*

*Die anwesenden Fachleute stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.*

*Außerdem stellen wir Informationen und Materialien rund um das Thema „Gesundheit“ zur Verfügung.*

## **Mit-Mach-Angebote**

---

### **09:30 Uhr Yoga zum Kennenlernen und Ausprobieren**

#### **-Was ist Yoga und wie kann Yoga unterstützen?-**

Yoga ist eine Art der Entspannung, bei der verschiedene Positionen eingenommen werden, die zwischen Entspannung und Anspannung wechseln. Yoga entspannt und kräftigt die Muskulatur.

Übungsleiterin: Kristina Müller

Raum: 003

### **10:30 Uhr Fit im Alltag**

#### **-Bewegung mit Alltagsgegenständen-**

Es braucht nicht viel um fit zu werden und fit zu bleiben.

Inhalte: Bewegung im Alltag mit Möbeln und Gebrauchsgegenständen

Mobilisation, Kräftigung, Entspannung und Dehnung des Bewegungsapparates sowie

Entspannung der Augen/ „Gesundes Sehen“

Übungsleiterin: Kerstin Richter

Raum: 003

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



### **11:00 Uhr Nordic-Walking**

Nordic-Walking fördert die Ausdauer und ist sowohl für geübte als auch für untrainierte Menschen geeignet. Sie laufen mit Stöcken im Rhythmus Ihrer Schritte. Anders als beim herkömmlichen Walken wird auch die Oberkörpermuskulatur gestärkt. Es erfolgt eine kurze Einführung in die spezielle Lauftechnik mit anschließendem Üben. Für Jung und Alt geeignet! Bequeme Schuhe sind sinnvoll.

Übungsleiter: Peter Jacobi

Treffpunkt: Infopoint

### **11:30 Uhr Rücken-Fit -Wirbelsäulenmobilisation-**

Mobilisationsübungen stimulieren Muskeln, Sehnen und Gelenke und aktivieren unser Nervensystem. Zugleich trainieren die Übungen unsere Beweglichkeit und helfen Verspannungen vorzubeugen, die durch einseitige Belastungen oder monotone Alltagsbewegungen hervorgerufen werden.

Übungsleiter: Sebastian Wagner

Raum: 003

### **12:30 Uhr Rücken-Fit -Wirbelsäulenmobilisation-**

Mobilisationsübungen stimulieren Muskeln, Sehnen und Gelenke und aktivieren unser Nervensystem. Zugleich trainieren die Übungen unsere Beweglichkeit und helfen Verspannungen vorzubeugen, die durch einseitige Belastungen oder monotone Alltagsbewegungen hervorgerufen werden.

Übungsleiter: Sebastian Wagner

Raum: 003

### **13:30 Uhr Fit im Alltag -Bewegung mit Alltagsgegenständen-**

Es braucht nicht viel um fit zu werden und fit zu bleiben.

Inhalte: Bewegung im Alltag mit Möbeln und Gebrauchsgegenständen

Mobilisation, Kräftigung, Entspannung und Dehnung des Bewegungsapparates sowie Entspannung der Augen/ „Gesundes Sehen“

Übungsleiterin: Kerstin Richter

Raum: 003

### **14:30 Uhr Yoga zum Kennenlernen und Ausprobieren -Was ist Yoga und wie kann Yoga unterstützen?-**

Yoga ist eine Art der Entspannung, bei der verschiedene Positionen eingenommen werden, die zwischen Entspannung und Anspannung wechseln. Yoga entspannt und kräftigt die Muskulatur.

Übungsleiterin: Kristina Müller

Raum: 003

*Bitte erscheinen Sie pünktlich zu den angegebenen Zeiten. Bei späterem Eintreffen können Sie leider nicht mehr zum Kurs hinzustoßen.*

Für alle Mit-Mach-Angebote ist bequeme Kleidung von Vorteil.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## Vorträge

---

### **09:30 Uhr Mitten in Marburg – das BiP (Beratungszentrum mit integriertem Pflegestützpunkt)**

Das BiP bietet Information, Beratung und Unterstützung zu den Themen Älterwerden, Pflege, rechtliche Vorsorge und Betreuung, sowie zum freiwilligen Engagement. In einem Kurzvortrag wird das BiP vorgestellt und seine Aufgaben und Angebote erläutert.

Referentin: Dr. Engel  
Raum: 135

### **10:00 Uhr Gut zu Fuß - Gesunde Füße und Fußpflege**

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und werden doch oft vernachlässigt. Mit welchen einfachen und günstigen Mitteln können wir unsere Füße verwöhnen und gesund halten?

Referent\*in: Podologiepraxis Seibel, Marburg  
Raum: 135

### **10:30 Uhr Wie gesunde Zähne Ihnen ein strahlendes Lächeln schenken**

Das Gesundheitsamt informiert in einem Vortrag rund um das Thema „Zahn- und Mundhygiene“.

Referentin: Petra Völkner-Stetefeld (Gesundheitsamt)  
Raum: 135

### **11:30 Uhr Gut zu Fuß - Gesunde Füße und Fußpflege**

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und werden doch oft vernachlässigt. Mit welchen einfachen und günstigen Mitteln können wir unsere Füße verwöhnen und gesund halten?

Referent\*in: Podologiepraxis Seibel, Marburg  
Raum: 135

### **12:00 Uhr Erkrankungen zuvorkommen! Impfen und Vorsorge**

Was kann ich tun um meine Gesundheit zu erhalten? Warum sind Vorsorgeuntersuchungen wichtig? Macht Impfen wirklich Sinn? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen das Gesundheitsamt in diesem Vortrag. Gerne können Sie ihren Impfausweis mitbringen und Ihren aktuellen Impfstatus überprüfen lassen.

Referentin: Andrea Schroer (Gesundheitsamt)  
Raum: 135

### **13:00 Uhr Richtiger Umgang mit offenen Wunden und Entzündungen**

Was tun, wenn Verletzungen und Wunden zu versorgen sind? Anhand praktischer Übungen und Hinweise erhalten Sie eine Einführung in die Wundversorgung, sowie Informationen zu hygienischen Fragen und benötigten (Verbands-)Materialien.

Referent\*in: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Marburg-Biedenkopf  
Raum: 135

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## 14:00 Uhr Tipps für pflegende Angehörige

Was kann ich tun, wenn Angehörige Pflege benötigen? Wo bekomme ich Hilfe und Entlastung? Wie vereine ich die Pflegetätigkeit mit meinen Verpflichtungen und meinem Beruf?

Referentin: Ulrike Lux

Raum: 135

*Bitte erscheinen Sie pünktlich, um Unterbrechungen zu vermeiden und die Vorträge nicht zu stören.*

## Bustransfer

---

Zum Erreichen des Veranstaltungsortes bieten wir Ihnen einen kostenfreien Bustransfer aus Biedenkopf und Stadtallendorf nach Marburg an.

Abfahrt Biedenkopf (Bahnhof)	09:00 und 11:00 Uhr
Abfahrt Stadtallendorf (Bahnhof)	09:00 und 11:00 Uhr
Rückfahrt Biedenkopf (Bahnhof)	13:00 und 15:00 Uhr
Rückfahrt Stadtallendorf (Bahnhof)	13:00 und 15:00 Uhr

## Fahrtkosten

---

Die Fahrtkosten von Ihrem Wohnort zum Veranstaltungsort werden bei Nutzung des ÖPNV oder des eigenen PKW erstattet. Bitte sprechen Sie uns an und lassen Sie sich die Teilnahme an der Veranstaltung am Infopoint bescheinigen.

## Kinderbetreuung

---

Zwischen 08:45 Uhr und 16:15 Uhr bieten wir Ihnen eine kostenlose Kinderbetreuung im KuK-Kinderhaus in Marburg. Die Räumlichkeiten sind mit den Stadtbuslinien 1,2,4,6,12,13 und 86 gut erreichbar (Haltestelle Stadtbüro). Von dort erreichen Sie den Veranstaltungsort fußläufig in ca. 10 Minuten.

**Wir bitten um eine Anmeldung des Betreuungswunsches bis zum 25. Oktober 2019 unter der Telefonnummer 06421 405 7123.**

**KuK-Kinderhaus**

(Praxis gmbH im Auftrag des KreisJobCenters Marburg-Biedenkopf)

Temmlerstraße 15

35037 Marburg

## Kostenlose Getränke und ein Mittagsimbiss stehen bereit!

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V