

Programm

Informationenstände und Beratung:

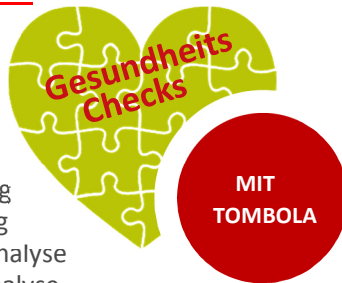
09:00 bis 16:00 Uhr
Kreistagssitzungssaal

Interessante und spannende Aktionen rund um das Thema „Gesundheit“. Experten bieten fachkundige Informationen und Angebote in Einzelberatung.

Gesundheits-Checks:

09:00 bis 16:00 Uhr
Kreistagssitzungssaal

- Hörtest
- Sehtest
- Blutdruckmessung
- Fußdruckmessung
- Venenfunktionsanalyse
- Gang- und Laufanalyse
- Körperfettmessung
- Cholesterinbestimmung
- Blutzuckermessung



Ausführlichere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage www.kreisjobcenter.marburg-biedenkopf.de.

Vorträge:

Alle Vorträge sind leicht verständlich und mit vielen praktischen Inhalten gefüllt.
Sie finden in **Raum 135** im 1. Stock statt.

09:30 Uhr
Mitten in Marburg – das BiP

Das Beratungszentrum mit integriertem Pflegestützpunkt stellt sich vor.
Vortrag: Dr. Petra Engel

10:00 Uhr
Gut zu Fuß – gesunde Füße und Fußpflege
Es werden einfache und günstige Möglichkeiten vorgestellt, wie man Füße gesund halten kann.
Vortrag: Heike Seibel (Podologiepraxis Seibel)

10:30 Uhr
Wie gesunde Zähne Ihnen ein strahlendes Lächeln schenken
Praktische Tipps und Informationen rund um das Thema Zahn- und Mundhygiene.
Vortrag: Petra Völkner-Stetefeld (Gesundheitsamt)

11:30 Uhr
Gut zu Fuß – gesunde Füße und Fußpflege
Es werden einfache und günstige Möglichkeiten vorgestellt, wie man Füße gesund halten kann.
Vortrag: Heike Seibel (Podologiepraxis Seibel)

12:00 Uhr
Erkrankungen zuvorkommen!
Informationen zum Impfen und zu Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene. Gerne können Sie Ihren Impfpass mitbringen und Ihren aktuellen Impfstatus prüfen lassen.
Vortrag: Andrea Schroer (Gesundheitsamt)

13:00 Uhr
Umgang mit offenen Wunden und Entzündungen
Anhand praktischer Übungen und Hinweise erhalten Sie eine Einführung in die Wundversorgung.
Vortrag: Deutsches Rotes Kreuz, Mittelhessen

14:00 Uhr
Tipps für pflegende Angehörige
Was kann ich tun, wenn meine Angehörigen Pflege benötigen? Wo erhalte ich Unterstützung und Entlastung?
Vortrag: Ulrike Lux (BiP)

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

Mit-Mach-Angebote:

09:30 Uhr
Yoga zum Kennenlernen
Übungsleiterin: Kristina Müller
Raum: 003

10:30 Uhr
Fit im Alltag - Bewegung mit Alltagsgegenständen
Übungsleiterin: Kerstin Richter
Raum: 003

11:00 Uhr
Nordic-Walking
Bequeme Schuhe und Kleidung sind wünschenswert. Nordic-Walking-Stöcke werden bereitgestellt.
Übungsleiter: Peter Jacobi
Treffpunkt: Infopoint im Eingangsbereich

11:30 Uhr
Rücken-Fit – Wirbelsäulenmobilisation
Übungsleiter: Sebastian Wagner
Raum: 003

12:30 Uhr
Rücken-Fit – Wirbelsäulenmobilisation
Übungsleiter: Sebastian Wagner
Raum: 003

13:30 Uhr
Fit im Alltag - Bewegung mit Alltagsgegenständen
Übungsleiterin: Kerstin Richter
Raum: 003

14:30 Uhr
Yoga zum Kennenlernen
Übungsleiterin: Kristina Müller
Raum: 003

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu den angegebenen Zeiten. Bei Verspätung ist eine Teilnahme leider nicht mehr möglich.

Reinschnuppern

Ausprobieren

Mitmachen



LOS
GEHT`S

Bustransfer:

Zum Erreichen des Veranstaltungsortes bieten wir Ihnen einen kostenlosen Bustransfer von Biedenkopf und Stadtallendorf zum Veranstaltungsort 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 eigenen PKW oder des ÖPNV erstattet. Bitte sprechen Sie uns an und lassen Sie sich Ihre Teilnahme an der Veranstaltung am Infopoint bescheinigen.

Kinderbetreuung:

Zwischen 08:45 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 (ca. 10 Minuten).

**WICHTIGE
INFO**

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

KuK-Kinderhaus
(Praxis gGmbH im Auftrag des KreisJobCenters Marburg-Biedenkopf)
Temmlerstraße 15
35037 Marburg

Getränke und ein Mittags-Imbiss stehen kostenfrei bereit!



Die Veranstaltung wird vom Fachbereich Integration und Arbeit mit Unterstützung des GKV-Bündnisses für Gesundheit durchgeführt.

Projektpartner:

Landkreis Marburg-Biedenkopf
Fachbereich Integration und Arbeit
KreisJobCenter
Fachdienst Projektmanagement
Raiffeisenstr. 6
D-35043 Marburg
Telefon: 06421 405 7207
E-Mail: HoppeP@marburg-biedenkopf.de
HellR@marburg-biedenkopf.de
Ansprechpartnerinnen:
Frau Dr. Hoppe, Frau Hell

Fotonachweis: eigene Erstellung, pexels; Fotolia

Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

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



GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2018



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTAG

für Kund*innen des
KreisJobCenters
Marburg-Biedenkopf

informativ
kostenfrei
freiwillig



Kreisverwaltung
Marburg-Biedenkopf
Im Lichtenholz 60
35037 Marburg

31.10.2019
09:00 – 16:00 Uhr

LANDKREIS

MARBURG
BIEDENKOPF