

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
(Sebastian Kneipp)

Was Sie für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden tun können, erfahren Sie am Gesundheitstag der ARGE Nürnberg und des „Pakt50 für Nürnberg und Fürth“. In Kurzvorträgen informieren wir Sie unter anderem über gesunde Ernährung, Zahngesundheit und Rehabilitationsmaßnahmen. Mit vielfältigen Schnupperkursen – angefangen von Rückengymnastik über Tai Chi bis hin zu aktiven Entspannungsübungen – möchten wir Sie zum Mit- und Weitermachen animieren. An 20 Informationsständen beantworten Experten unterschiedlicher Einrichtungen Ihre Fragen.



Wählen Sie aus unseren Angeboten und stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen spannenden und informativen Gesundheitstag. Bleiben Sie fit!

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenlos,
Getränke stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

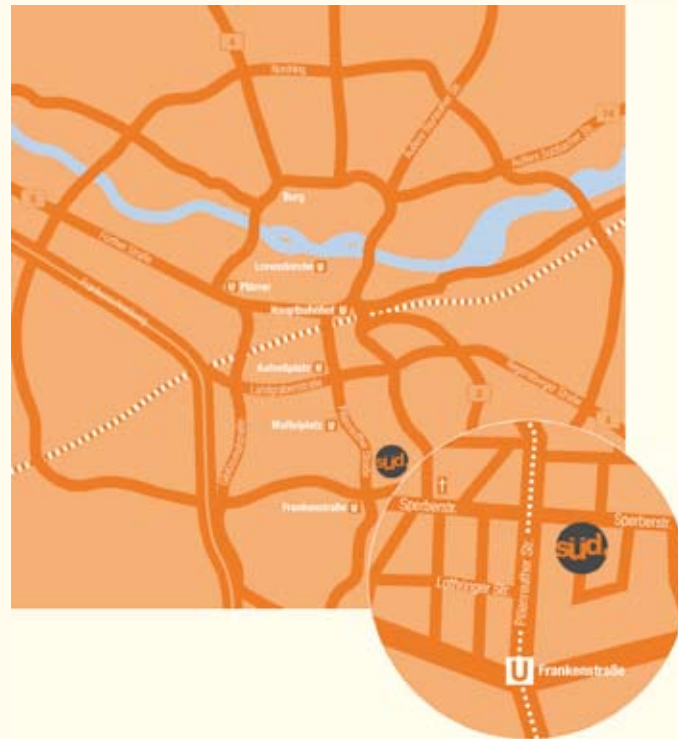
Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich:
0911/277 79-379.

VERANSTALTUNGSORT

südpunkt – forum für bildung und kultur
Pillenreuther Str. 147
90459 Nürnberg

LAGEPLAN



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U-Bahn: Linie U1

Straßenbahn: Linie 8

Bus: Linien 51, 65, 67, 95, 97, 651

Haltestelle Frankenstraße

Fahrradstellplätze befinden sich an der Nordseite des Gebäudes in der Spierberstraße.

FIT ZURÜCK INS BERUFSLEBEN

Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben



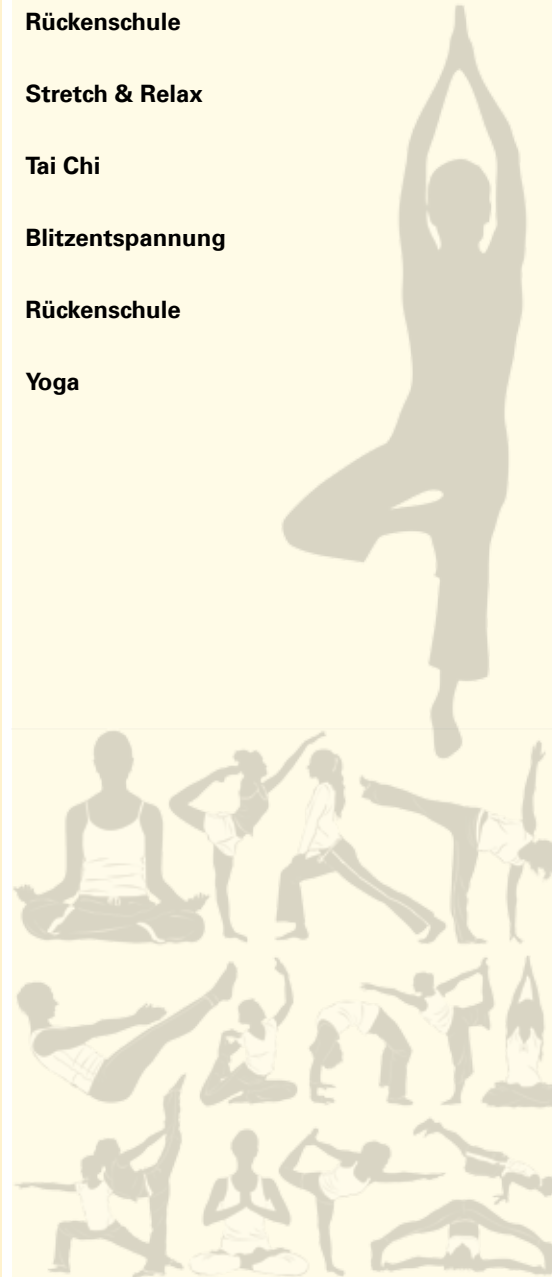
Gesundheitstag am 19. Oktober 2010
von 9.00 bis 16.00 Uhr
südpunkt – forum für bildung und kultur, Nürnberg

VORTRÄGE

- 09:00 Begrüßung und Einführung**
Horst Förther, Zweiter Bürgermeister, Stadt Nürnberg
Claus-Dieter Rückel, Geschäftsführer, ARGE Nürnberg
- 09:10 Wie bleibe ich fit und gesund?**
Gesprächsrunde und Mitmachaktion
Moderation: Dr. Thomas Freiling, Forschungsinstitut
Betriebliche Bildung (f-bb)
- 09:30 Gesunde Ernährung**
Christina Herzog, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- 10:30 Seelische Gesundheit – Sorge und Vorsorge.
Ein Überblick über psychische Erkrankungen**
Klaus Weckwerth, Nürnberger Bündnis gegen
Depression e.V.
- 11:30 Alkohol – Genuss- oder Suchtmittel?
Welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es?**
Michaela Scheindel-Roth, Suchtzentrum der Stadt-
mission Nürnberg e.V. & Brigitta Hildner, Psychosoziale
Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke im
Caritasverband Nürnberg e.V.
- 12:30 Zahnersatz – kann ich mir das leisten?**
Dr. Sylvia Baumgartl, Gesundheitsamt Nürnberg,
Zahngesundheitsdienst
- 13:30 Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und
zur Teilnahme am Arbeitsleben**
Sabine Heyer, Deutsche Rentenversicherung Nordbayern
- 14:30 Rauchentwöhnung leicht gemacht**
Gabriele Wiedemann, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- 15:30 Welche Leistungen bieten gesetzliche Krankenkassen
zur Krebsfrüherkennung?**
Doris Salzmann, Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Nürnberg der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

SCHNUPPERKURSE

- 09.30 Rückenschule**
- 10.30 Stretch & Relax**
- 11.30 Tai Chi**
- 12.30 Blitzentspannung**
- 13.30 Rückenschule**
- 14.30 Yoga**



INFOSTÄNDE

- Al-Anon Familiengruppen
- al Fitness Deutschland GmbH
- Anonyme Alkoholiker e.V.
- AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- Berufsförderungswerk Nürnberg gemeinnützige GmbH
- Bildungszentrum Stadt Nürnberg
- Deutsche Rentenversicherung Nordbayern
- Diabetikerbund Bayern e.V. – Selbsthilfegruppe Nürnberg
1. Nürnberger Schmerz-Selbsthilfegruppe
- FMGZ – Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum
Nürnberg e.V.
- Gesundheitsamt Nürnberg, Zahngesundheitsdienst
- Guttempler in Deutschland
- Hepatitis – Selbsthilfegruppe und Beratungsstelle
- Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
- Post-SV Nürnberg e.V.
- Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
für Suchtkranke im Caritasverband Nürnberg e.V.
- Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
- Selbsthilfegruppe Hypertonie Bluthochdruck Nürnberg
- Straßenambulanz „Franz von Assisi“ der Stadtmission
Nürnberg e.V.
- Suchtzentrum der Stadtmission Nürnberg e.V.