

# Programm

## Informationenstände und Beratung:

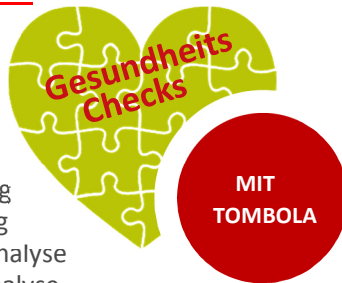
09:00 bis 16:00 Uhr  
Kreistagssitzungssaal

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](http://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  
Projektleitung: Frau Dr. Hoppe  
Raiffeisenstr. 6  
D-35043 Marburg  
Telefon: 06421 405 7207  
E-Mail: HoppeP@marburg-biedenkopf.de

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