



Gesundheitstag 2019

**Sonntag, 06.10.2019,
13 bis 17:30 Uhr**

Frankenhalle Erlenbach a.Main



Der 28. Gesundheitstag stand unter dem Motto:

„Frauen- und Männergesundheit: Gesund und fit bleiben!“

Am Sonntag, den 06. Oktober 2019, von 13:00 bis 17:30 Uhr präsentierte das Gesundheitsamt gemeinsam mit 22 Kooperationspartnern in der Frankenhalle Erlenbach rund um das Thema „Frauen- und Männergesundheit: Gesund und fit bleiben!“ eine Vielzahl an Themen und Aktionen.

Trotz des kalten Regenwetters fanden zahlreiche Bürgerinnen und Bürger ihren Weg in die Frankenhalle und nutzten die Gelegenheit, etwas Neues für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu entdecken. Den ganzen Nachmittag über waren die Informations- und Aktionsstände gut besucht.

Neben Gesprächen mit den Fachleuten konnten an einigen Informationsständen kleine Gesundheitstests durchgeführt und sich aktiv betätigt werden. Viele interessierte Menschen haben gezielt die Beratung an den einzelnen Ständen mit den unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Schwerpunkten gesucht.

Auch die angebotenen Mitmachaktionen erfreuten sich reger Beteiligung. So konnten die Interessierten beispielsweise mittels eines Balancebretts eine individuelle Rückmeldung über Defizite und Dysbalancen ihres Körpers mit passenden Informationen zu Übungen, um diesen entgegen zu wirken, erhalten.

Dass das Trampolin-Training neben der perfekten Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining auch noch Stress abbaut und einen hohen Spaßfaktor mit sich bringt, haben sowohl Jung als auch Alt direkt vor Ort austesten und erfahren dürfen. Auch die Vorführungen und Mitmachaktionen auf der Bühne fanden bei den Zuschauern große Aufmerksamkeit.

Unter den Gästen waren auch viele Kinder und Jugendliche, für die es ein jahreszeitlich passendes Bastelangebot sowie ein Gesundheitsquiz gab.



Programm:

- Ab 13:00 Uhr** **Informationsstände im großen Saal
der Frankenhalle Erlenbach**
**Bastelangebot und Gesundheitsquiz
für Kinder**
- 13:00 Uhr** **Musikalischer Auftakt**
Streichquartett der Städtischen
Musikschule Erlenbach a.Main
- Begrüßung**
Dr. Susanne Reysen, Gesundheitsamt
- Eröffnung**
Monika Wolf-Pleißmann, Stellvertreterin des Landrats
- Grußwort**
Michael Berninger, Erster Bürgermeister
der Stadt Erlenbach a.Main
- 14:00 Uhr** **Aufführung der Herzsportgruppe Miltenberg/
Trennfurt**
- 14:30 Uhr** **Präsentation „Jumping Fitness“**
(Sportverein Altenbuch e. V.)
- 15:15 Uhr** **Mitmach-Aktion**
„Gesunder Rücken - Wie man seinem Rücken im
Alltag etwas Gutes tut“ (BKK Akzo Nobel Bayern in
Kooperation mit dem MTZ Großwallstadt)
- 16:00 Uhr** **Präsentation „Jumping Fitness“**
(Sportverein Altenbuch e. V.)



Aktionen, Themen, Ausstellungen

- Aktiv im Landkreis – Kultur, Sport- und Urlaubsangebote
- Aufklärung rund um das Thema Demenz
- Beratung und Vertretung in sozialrechtlichen Fragen
- Beweg was – bewegt was!
- „Deine Psyche? Kein Tabu“
- Fit für Familie
- Frauen- und Männergesundheit
- Informationen zu gleichstellungsrelevanten Fragen
- „Liebesleben – Es ist deins. Schütze es.“
- Mit Selbsthilfe wieder aufblühen
- „Netpiloten – Durchklick mit Durchblick“
- Pflege – Hilfsangebote und Angehörigenberatung
- Schon gecheckt? Impfungen und persönlicher Infektionsschutz
- Frauenberatung – Wege aus Gewalt und Krisensituationen
- Zeit zum Reden – Ehe-, Familien- und Lebensberatung



Kooperationspartner des Gesundheitstages 2019:

- AOK Bayern- die Gesundheitskasse
- Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“
- AWO Bezirksverband Unterfranken e. V. – Sozialpsychiatrischer Dienst
- Bayerischer Landessportverband, Sportbezirk Unterfranken, Sportkreis Miltenberg
- Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige
- BKK Akzo Nobel Bayern
- Caritasverband für den Landkreis Miltenberg
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg
- Helios-Kliniken Miltenberg-Erlenbach
- Landratsamt Miltenberg:
- Landratsamt Miltenberg:
 - Fachstelle für Suchtprävention
 - Geschäftsstelle Gesundheitsregion plus
 - Gleichstellungsstelle
 - Jugendamt, Kindertagespflege
 - Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
 - Schwangerenberatungsstelle
 - Sportreferat
 - Tourismusreferat
- SEFRA e. V.
- Sozialverband VDK Bayern e. V. – Kreisverband Miltenberg
- Verein Programm Klasse 2000 e. V.
- Volkshochschule Miltenberg und Erlenbach