

„Gesundheit in der Ganzheitlichkeit – Jung und Alt im Miteinander“

6. Gesundheitswoche(n) der Örtlichen Liga in Spremberg vom 06.10.07 – 03.11.07

Eröffnung mit Bürgermeister

„Mach mit – bleib fit“ Sportfest für Jung und Alt

Auftaktveranstaltung der Spremberger Gesundheitswochen der Örtlichen Liga, organisiert durch die Volkssolidarität

13.30 Uhr ist die Eröffnung und Autogrammstunde mit Radsportlegende **Täve Schur**.

Sammeln Sie Bonuspunkte beim:

Volleyball- und Tischtennisturnier, Torwandschießen, Luftgewehrschießen, Dart, Rückenfitness, Aerobic & Tanz, Klettern ...

Showprogramme:

Fahrrad- Ergometer mit Täve, Ponyreiten, Karate, Trialshow, Judo, DAK-Ernährungsberatung, Gesundheits- Check, ...

Kaffee & Kuchen

16.30 Uhr Tombola – Verlosung der Gewinner

**Samstag, 06.10.07 – von 13.00 – 17.00 Uhr
in der Sportmensa, Puschkinplatz
(Volkssolidarität - Tel.: 60 90 320)**

„Im Rausch der Sinne...“ Projekttag - Prävention und Sucht

Ein Mitmach – Parcours über Nikotin und Alkohol (Eröffnung mit Bürgermeister)
Dieses Projekt wurde in Zusammenarbeit der Fachbereiche Gesundheit und Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Spree Neiße initiiert.

Denn:

Immer früher setzen sich Kinder und Jugendliche mit dem Konsum von Zigaretten und Alkohol auseinander. Familien und Freunde ist oft nicht bewusst, dass sie Vorbilder mit großer Wirkung sind. Wenn Kinder früh erleben, dass Alkohol und Zigaretten zum Alltag dazu gehören, besteht die Gefahr, dass sie diese Einstellung übernehmen. Die Werbung verstärkt diese Haltung noch indem sie ein positives Lebensgefühl vermittelt.

Die Verführung ist groß, Alkopops und aromatisierter Tabak machen es einfach, die natürliche Abneigung gegen den Geschmack zu überwinden. Die süßen Alkopops knüpfen an die Geschmacksvorlieben von Kindern und Jugendlichen an. Spezielle Zusatzstoffe im Tabak führen dazu, dass der Zigarettenrauch tief in die Lunge inhaliert wird.

Damit Kinder/ Jugendliche für sich selbst die richtigen Entscheidungen treffen können, müssen sie stark sein.

Ein positives Selbstbewusstsein, die Fähigkeit mit Problemen umzugehen und das Wissen um die Folgen von Alkohol- und Tabakkonsum, helfen dabei.

Der Mitmach- Parcours „Im Rausch der Sinne“ gibt Jugendlichen die Möglichkeit, sich an 5 Modulen aktiv mit dieser Thematik auseinander zu setzen.
Im Rahmen der Gesundheitswochen der Örtlichen Liga Spremberg wird der Mitmach – Parcours „Im Rausch der Sinne“ zum ersten Mal zu erleben sein.

Am 9. und 10. Oktober können SchülerInnen ab Klasse 8 im Kinder- und Freizeitzentrum des SPI „Bergschlösschen“ in der Bergstraße daran teilnehmen. Anmeldungen interessierter Schulen bitte an die Leiterin des „Bergschlösschen“ Frau Kamenz.

**Dienstag, 09.10. und Mittwoch, 10.10.07 von 10.00 Uhr
im FZZ Bergschlösschen, Bergstraße 11
(FZZ – Tel.: 23 95)**

„Qigong“ – Vorstellung

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Auch Kampfkunst- Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Praxis des Qigong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden und geistigen Verfassung verhelfen.

**Montag, 15.10.07 von 15.30 – 17.00 Uhr
im Kontakt Cafe` der Volkssolidarität, Georgenstr. 37
(Volkssolidarität – Tel.: 60 90 321)**

Benefizkonzert zugunsten der Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“

„Weihnachten im Schuhkarton“ ist eine Aktion, um Kindern in Osteuropa aber auch in anderen Regionen der Welt eine unvergessliche Weihnachtsfreude zu bereiten. Unsere sorgfältig ausgewählten Geschenke sollen Kindern, die auf der Schattenseite dieser Welt leben, Freude und Hoffnung schenken.

Nicht alle Schuhkarton- Geschenke werden mit der empfohlenen Spende von 6 Euro abgegeben. Da trotzdem jedes Päckchen auf die Reise geschickt wird, sind Spenden dringend erforderlich.

Um dieses Anliegen zu unterstützen findet ein Benefizkonzert mit dem Stadtchor und seinen Sternschnuppen des Albert- Schweitzer- Familienwerkes statt. Das Programm wird eine Mischung aus Gesang sowie Musikstücke auf Klavier und Gitarre sein. Die Spremberger Sammelstellenleiterin Manuela Kühn wird Auskünfte über die Aktion geben. Außerdem wird ein Film über eine Verteilerreise gezeigt.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Weihnachtspäckchen abgegeben werden können.

**Sonntag, 21.10.07 von 15.30 – 17.00 Uhr
Im Festsaal des Kulturschlusses, Schlossbezirk 3
(Rathaus – Tel.: 340 150)**

„Erste Hilfe für Kids“- mit Frau Missfeld

- Erzählung einer Kurzgeschichte „Notruf im Wald“ (Ziel dabei ist es, das Absenden des Notrufes **110** und **112** zu erlernen und wie Verbände selber

- gemacht werden können durch eine kleine Verbandslehre)
- Zielgruppe sind Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren (max. 15 Kinder)
- Attraktion für die Kinder wird ein verbandseigener Rettungswagen sein

Montag, 22.10.07 – von 9.00 – 11.00 Uhr
in der Kita Bummi, Kraftwerkstraße
 (DRK – Tel.: 97 911 o. 20 47)

„Jung und Alt im Miteinander“ – Gesundheitstag der Örtlichen Liga

(Eröffnung mit Bürgermeister)

Gesundheitsförderung muss fester Bestandteil unserer Leistungsorientierten Gesellschaft werden.

Vermehrte Herz- Kreislauf- und Rückenbeschwerden und vor allem Stress-Symptome, führen zu steigenden Kosten. Um diese Kosten zu senken, müssen wir alle mehr Selbstverantwortung für unsere Gesundheit übernehmen.

Ein dem eigenen Körper entsprechendes, angepasstes, regelmäßiges Training ist dabei die beste Prävention.

Gesundheit ist also kein Besitz, sondern eine stete seelisch- körperliche Aufgabe, so die Hauptorganisatorin Carmen Schirmmacher.

- > Entdecken Sie – dass Fitness nicht gleich Leistung
- > Entdecken Sie – ihre vorhandenen Ressourcen
- > Lernen Sie – diese zu nutzen, ohne sich zu überfordern

Was bedeutet ganzheitliche Gesundheit ?

- > Gesund und zufrieden leben
- > Unsere Gesundheit beeinflusst unsere Einstellung zum Leben und unserer Zufriedenheit
- > Gesund bleiben – gesund werden

1946 legte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgende Definition fest:

Gesundheit umfasst das körperliche, geistige, seelische, ökologische und soziale Wohlbefinden.

Wir bieten folgendes Programm an:

10.00 Uhr – **Begrüßung und Vorstellung der Stände**

10.15 Uhr – **„Freude und Spaß an der Bewegung“**
 (Gymnastikprogramm mit Musik und Schwungtuch)

11.00 Uhr – **„Kreativität und Koordination“**
 °Balanceübungen (Sport, Spiel, Spaß)
 °Taststrecke

11.30 Uhr – **„Von Fuß über Herz bis Kopf“**
 °Unterwegs für dein schönstes Lächeln
 °NW (Nordic Walking) – Video
 °NW - Praxis

12.30 Uhr – Mittagspause (Imbiss und großes Ernährungsbuffett)

13.30 Uhr - **„Das bist nur Du“ (Vorher – Nachher Show)**
 °Typveränderung mit Carmen Schirmmacher und Fris örmeisterin

14.30 Uhr - Mandy Spreyz
 „Lass die Seele baumeln“
 °Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit
 Entspannungstrainerin Elvira Bindl

16.00 Uhr - Sport, Spiel, Spaß und Nordic Walking

Neben einem Gesundheitsprogramm wird der Gesundheitstag mit vielen Infoständen umrahmt. Das werden sein.

- | | |
|---|--|
| ➤ Nordic Walking Basic Instructor,
➤ Farb- Stil- und Imageberatung | Wellness- und Gesundheits-
trainerin Carmen Schirrmacher |
| ➤ Diabestes mellitus (Zuckerkrankheit)
➤ Hypertonie (Bluthochdruck) | Facharzt für Allgemeinmedizin
Dipl.med. Christian Friedrich |
| ➤ Pharmareferent | Andreas Feher |
| ➤ Ernährungsberatung | Gabriele Hoffmann |
| ➤ Orthopädische Schuhtechnik | Sascha Naumann |
| ➤ Bewegungsangebote der DAK und
Behindertenverband | DAK – Carmen Dutschke
Barbara Nowotnick |
| > Fachberatung für Sehbehinderte | Augenoptikermeisterin Ria
Carina Nowara |
| ➤ Schwangerenberatung (Vorstellung von
Verhütungsmittel, Infos Kuranträge etc.) | Sozialarbeiterin Denise Uhlig
DRK |
| ➤ Infos zu Demenzerkrankungen, Freizeit-
Angebote | Sozialarbeiterin Marion Grau
Volkssolidarität |
| ➤ Kaleb (Kooperative Arbeit leben ehfrücht-
lich bewahren) | Renate Pfaff (ehrenamtlich) |
| ➤ Hauttypbestimmung mit Kosmetikempfeh-
lung, Saftverkostung | Versandapotheke Susanne
Rudolph |
| ➤ Tipps zur Wohnraumanpassung
(barrierefrei) und zur Beantragung einer
Pflegerstufe | Günther Laatz, Lebenshilfe
Region Spremberg e.V. |
| ➤ Sportgeschäft (Badergasse) | Bernd Manthei |
| ➤ Familienhilfe im Verbund | Albert- Schweitzer- Fam.werk
Elvira Bindl |
| ➤ Christliche Seelsorge | Joachim Kunz |

- Mandy`s Lockenexpress- Frisör CCS Mandy Spreyz
- Kunstausstellung „Was uns bewegt“ Kerstin Günther
**Mittwoch, 24.10.07 von 10.00 – 17.00 Uhr (Infostände
ganztags)**
**in der Evangelisch- Freikirchlichen Gemeinde,
Kesselstraße 2**
(EFG – Tel.: 348 792)

„Sucht und Partnerschaft“

- > Vortrag und Gespräch mit Frau Dr. Blümlein
Mittwoch, 24.10.07 von 15.00 – 17.00 Uhr
im Abstinenzlerverein, Am Berghang 1
(AVS – Tel.: 600 253)

„Fit for Kids- Sport pro Gesundheit für Kinder“

- Ein Seminar zur gesunden und vollwertigen Ernährung für Kinder,
verbunden mit aktiver Freizeitgestaltung

Der Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass wir viel zu fett und ungesund essen. So neigen heute Kinder immer öfter zu Übergewicht. Wegen der falschen Ernährung mangelt es auch häufig an Bewegung. Sakura Fitness will helfen, etwas dagegen zu tun, um wieder Spaß an der Bewegung zu finden.

In Gruppenkursen, 1x wöchentlich wird gezeigt, wie leicht es ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dadurch wird das Herz- Kreislaufsystem und somit die Ausdauer in Schwung gebracht. Spielerisch kann die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit trainiert werden. Und weil die Krankenkassen von dieser Idee begeistert sind, übernehmen sie einen Großteil der anfallenden Kosten.

Teilnehmen können alle Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren, die wieder Spaß an der Bewegung finden möchten.

Samstag, 27.10.07 von 14.00 – 16.00 Uhr
im Fitness- und Sportstudio Sakura, Schäfereiweg 52
(Sakura- Tel.: 94 100)

„Auslaufmodell ? Nein – Danke!“

Die Autorin Marion Urban erzählt ihre persönliche Geschichte.

Wer auf eine langweilige Erzählung eines Einzelschicksals wartet, der wartet vergebens.

Manchmal weiß man nicht, ob der spritzige Schreibstil nicht die eigentliche Thematik nebensächlich werden lässt. Amüsantes aus ihrem und unser aller Leben, auch die interessanten Streiflichter durch die ehemalige DDR begleiten uns zum Hauptthema, ihrer Krankheit.

Mit Charme, Humor und Ironie schildert die Autorin ihr Schicksal und ihren Kampf mit dem Krebs. Eine Hilfe für alle Betroffenen und Unterhaltung für Interessierte.

Krankheitsaufklärung einmal anders...

Donnerstag, 01.11.07 von 19.00 – 21.00 Uhr

**Im Kulturschloss des Landkreises Spree Neiße
Kreisbibliothek, Schlossbezirk 3
(Bibliothek – Tel.: 94 201)**

Eintritt: 2,00 €

Wassergymnastik mit Frau Pätz

Die Wassergymnastik wird für Schwimmer und Nichtschwimmer in der Schwimmhalle durchgeführt.

Um das Herz- Kreislaufsystem zu fördern werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Gesamtmuskulatur gezeigt und können gemeinsam absolviert werden. Dabei werden auch gleichzeitig die Gelenke im Wasser entlastet.

10.30 Uhr – 11.00 Uhr ist Schnupperzeit zum Zuschauen

11.00 Uhr - 11.30 Uhr Schwimmer und Nichtschwimmer zum Mitmachen

Freitag, 02.11. von 10.30 – 11.30 Uhr

In der Schwimmhalle, Puschkinplatz

(Volkssolidarität – Tel.: 60 90 312)

„Aufmerksamkeits- Defizit- Syndrom (ADS)“ – Vortrag

Es gibt noch zu viele, die das Phänomen ADS als Modeerscheinung abtun oder erst gar nichts darüber wissen. Um so mehr ist es wichtig, sich zu informieren aus erster Hand, was ADS ist, welche Begrenzungen und Chancen in dieser „Störung“ liegen und wie man damit umgehen kann.

Als Selbstbetroffener und Eltern eines ADS- Sohnes können Arno und Hanna Backhaus aus 20 bzw. 53 Jahren Erfahrungen einiges an Leid- und freudvollem dazu beisteuern.

Freitag, 02.11.07 von 17.00 – 19.00 Uhr

in der Cafeteria des Krankenhauses Spremberg

(Landeskirchliche Gemeinde – Tel.: 21 43)

Großes Frauenfrühstück mit Thema: „Loslassen – Chance zum Wachsen“

Zeit zum frühstücken.

Die Kinder (ab 2 Jahre) spielen beaufsichtigt zwei Räume weiter. Die Männer sind unbeaufsichtigt bei der Arbeit. Ich bin zusammen mit anderen Frauen, viel Zeit zum Gespräch, Brötchen, Kaffee, Tee... Und dazu noch ein gutes Thema.

Loslassen fällt uns schwer. Es ist aber eine Voraussetzung, um Neues zu erlernen und einzuüben, z.B. das Loslassen von Menschen, Verhaltensmustern, Schuld, Ärger/ Gefühlen, Stolz und Sorgen. Der Vortrag gibt Anregungen, den Weg des Loslassens zu gehen.

Die Referentin Hanna Backhaus wurde 1951 als drittes von acht Kindern geboren und hat inzwischen selbst drei erwachsene Kinder mit ihrem seit 1972 verheirateten Ehemann. Als Sozialpädagogin, Buchautorin hat sie sich in der Seelsorge und Lebensberatung weitergebildet. Nach der Zeit als Familienfrau ist Hanna Backhaus in den Beruf als selbständige Referentin und Seelsorgerin wieder eingestiegen. Mit ihren Vorträgen ist sie unterwegs bei Frühstückstreffen für Frauen, bei Paartreffen und Landfrauenvereinen.

Die organisatorischen Vorbereitungen haben getroffen:

die Landeskirchliche Gemeinde, das Katholisches Pfarramt St. Benno und die Evangelische Freikirchliche Gemeinde.

Samstag, 03.11.07 von 9.00 – 11.00 Uhr

Im Freizeitzentrum Bergschlösschen, Bergstraße 11

(EFG – Tel.: 96934)

Eintritt: 5,00 €

Kartenvorverkauf ab 12.10.07 bei Elektrohandel Karin

Behla, Lange Straße 8

und der Bäckerei Bresan, Friedrichstraße 34