GENO Gesundheitstag
10.10.26
Oberkrämerhalle, Eichstädt
10.00 - 16.00 Uhr
Programm

Halle 1

10.00 - 10.02.	Eröffnung durch die kleinen Tänzerinnen und Tänzer der Tanzschule Musik & Bewegung (Willkommen)
10.03. - 10.15	Begrüssung durch Herrn Dr. Rainer Neubart Grußworte von Herrn Norman Asmus, Landesbehinderten- u. Seniorenbeauftragter Herrn Bürgermeister Wolfgang Geppert
10.15 - 10.30	Tanzschule Musik & Bewegung anschl. Rundgang mit den Gästen unter Beteiligung von Herrn René Stange, Vorsitzender der Gemeindevertretung Oberkrämer, Gemeindevertreterinnen und Gemeindevertreter und Herrn Uwe Feiler, Mitglied des Bundestages
	Mitmachen ausdrücklich erwünscht
12.00 - 12.30	Tanzschule Musik & Bewegung unter der Leitung von Anna Hanke
12.45 - 13.00	Stuhlyoga mit Beate Pippig

Jugendarbeit Oberkrämer
Alterssimulationsanzug, Tauziehen und Sackhüpfen

DRK Info Stand
Vorführung und Anleitung zur Reanimation durch das DRK

Halle 2

10.20 - 11.00	SV Eichstädt	Handball, Geschwindigkeitswerfen
11.00 - 11.20	Liebscher& Bracht	Mobilisierung nach Liebscher&Bracht
11.30 - 12.30	SG Vehlefanz	Hochweitsprung mit Anja Rettschlag, **als Gast** **Sandra Rettschlag,** Europameisterin im Fünfkampf und im Hochsprung
12.30 - 13.00	SG Deutsche Eiche	Fit & funktionell - Ganzkörpertraining
13.00 - 13.20	Cooperfit	Mobifit, Aktivierung der Tiefenmuskulatur
13.30 - 14.30	SV Eichstädt	Fitness

Vorträge - im Konferenzraum

11:00 GENO - unser Gesundheitsnetzwerk
Dr. Rainer Neubart

11:30 Der Beitrag der Ortsgestaltung zu unserem Gesundheitsnetzwerk
Wolfgang Geppert, Bürgermeister

12:00 Der Stoffwechselturbo - nachhaltig Körperfett abbauen!
André Protze

12:30 Kommunikation, Gesundheit und Lebensqualität
Stefanie Neubart

13.00 Demenz – unausweichlich im Alter oder vermeidbar?
Dr. Rainer Neubart

13.30 Neue Energie mit jedem Atemzug! - Training für die Kraftwerke in den Zellen
André Protze

14:00 Diabetes in jedem Alter
Dr. Christian Franke

14:30 Krankheitsvorbeugung (Prävention) - lohnt sich das in jedem Lebensalter?
Dr. Rainer Neubart

15:00 Nachbarschaftshilfe im Gesundheitsnetzwerk
Bernd Ostwald

15:30 Rezeptfrei und (fast) ohne Nebenwirkungen: die körpereigene Apotheke
André Protze

Stände in der Reihenfolge

1 **Janet Meinke**, Heilpraktikerin - Mikronährstoffe, ganzheitliche Diagnostik

2 **Jens Ulmann, Liebscher & Bracht** Therapeut, Velten

3 **CooperFit** , **André Protze** Gesundheits- und Fitnesstrainer IHHT-Training, Beckenbodenstuhl,

4 **BEMER** - hochentwickelte Magnetfeldtherapie

5 **Salon Bartholomé** - Zopfspende für einen guten Zweck und Messung der Haargesundheit

6 **Optiker Leue** Information u. Beratung

7 **Hörgeräte Meissner** Information u. Beratung

8 **Märkischer Sozialverein** zusammen mit dem Frauenhaus u.der Demenz-Parcours-Station

9 **Netzwerk Gesunde Kinder Oberhavel** mit Pia Muth, Hebamme aus dem WIR-Punkt

10 **Ahorn-Apotheke/Apotheke zum Nussbaum** Dufträtsel, verschiedene Gesundheitschecks

11 **Agentur für Haushaltshilfe** Beratung und Information

12 **Pflegestützpunkt Oberhavel** Alles Rund um die Pflege

13 **MK-Pflegegruppe Vehlefanz**, (Tagespflege) Beratung und Demonstration von Beschäftigungsmaterialen

14 **Nicole Woywode, Beauty & Oils** Aromatherapie

15 **Psychische Gesundheit von Frauen** im Zeitalter sozialer Medien mit Alice Brendler Carter, Fotografin & Elisabeth Stützer,Sängerin

Veranstaltungen in den kleinen Räumen

Raum

1 **Nährstoffi** - Kinder erfahren spielerisch, in welchem Essen und Trinken sich die „Nährstoffis“ befinden

2 **Mentale Erste Hilfe** bei **Verlust und Trauer**
- Liebigs Glücksatelier - Carola Liebig, Psychologische Lebensberatung u. Coaching und Alexander M. Liebig) Hypnose-Master

3 **Demenz- Parcours**
Selbsterfahrung an vier Stationen mit dem Kompetenzzentrum Demenz für das Land Brandenburg

4 **Hörtests** - Hörgeräte Meissner

5 **Palliativ-Vorsorge** und Beratung

6 **Darmgesundheit** - Darmfunktion und -sanierung - Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel

Außengelände

1 **Polizeiinspektion Oberhavel** - Rauschmittelparcours und allgemeine Beratung

2. **Verkehrswacht -** E-Scooter**,** Fahradsimulator und allgemeine Informationen

3 **REICO**- für ein besseres Leben im mineralischen Gleichgewicht

4. **WIR- Punkt** bietet
vegane Schmalzbrote, Kuchen u.warme Getränke

Änderungen vorbehalten