

- 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 Angehörigen
- BKK Akzo Nobel Bayern
- BRK-Kreisverband Miltenberg-Obernburg
- Caritasverband für den Landkreis
Miltenberg
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der
Diözese Würzburg
- Helios-Kliniken Miltenberg-Erlenbach
- 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
- Spessartbund Aschaffenburg e. V.
- Verein Programm Klasse 2000 e.V.
- Volkshochschule Miltenberg

Gesundheitstag 2019

Der Eintritt ist frei.

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

Landratsamt Miltenberg

– Gesundheitsamt –

Brückenstraße 2
63897 Miltenberg

Fon: 09371 501-552

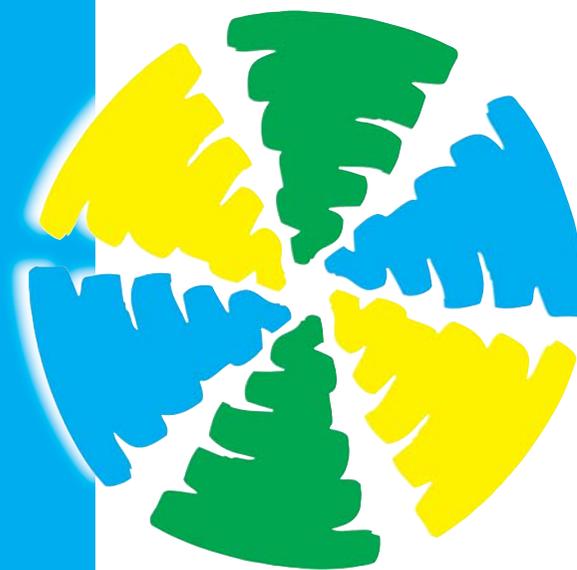
Fax: 09371 501-524

E-Mail: gesundheitsfoerderung@lra-mil.de

Internet: www.landratsamt-miltenberg.de

Gesundheitstag 2019

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



Sonntag, 6. Oktober 2019
13:00 bis 17:30 Uhr
Frankenhalle Erlenbach a.Main

Der **28. Gesundheitstag** steht unter dem Motto

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

Ein ausgeglichenes, glückliches und gesundes Leben, wer strebt nicht danach? Doch wie gelingt es, die Lebensbereiche Familie, Beruf und Freizeit miteinander zu vereinbaren und sich in allen Lebensbereichen selbstbestimmt und gesundheitsförderlich zu verhalten? Es gibt viele Möglichkeiten und Maßnahmen, eine ausgewogene Lebensbalance zu erreichen und zu bewahren.

Mit Hilfe unserer geschätzten Kooperationspartner wollen wir Ihnen in diesem Jahr anhand von Informationen und Mitmachaktionen die vielfältigen Aspekte und Facetten eines selbstbestimmten und gesundheitsförderlichen Lebens in den verschiedenen Lebenswelten aufzeigen.

Das Gesundheitsamt Miltenberg lädt Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein.

Nutzen Sie Ihren Besuch, um etwas Neues für Sie und Ihre Gesundheit zu entdecken.

Wir freuen uns auf Sie!

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. Hubert Hortig
Stellv. Leiter des Gesundheitsamtes

Eröffnung

Jens-Marco Scherf, Landrat

Grußwort

Michael Berninger, Erster Bürgermeister der Stadt Erlenbach a.Main

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.)

- Aktiv im Landkreis – Kultur-, Sport- und Urlaubsangebote
- Beratung und Vertretung in sozialrechtlichen Fragen
- Beweg was - bewegt was!
- Bringe dich und deinen Körper ins Gleichgewicht
- „Deine Psyche? Kein Tabu!“
- Fit für Familie
- Frauen- und Männergesundheit
- Frische ist Leben
- Gesunde Pause - Hafer die Alleskörner
- In der Ruhe liegt die Kraft – Achtsamkeitsübungen für das eigene Wohlbefinden
- Informationen zu gleichstellungsrelevanten Fragen
- „Liebesleben – Es ist deins. Schütze es.“
- „Medien wirken. Ein Leben lang.“
- Mit Selbsthilfe wieder aufblühen
- „Net-Piloten - Durchklick mit Durchblick“
- Pflege – Hilfsangebote und Angehörigenberatung
- Schon gecheckt? Impfungen und persönlicher Infektionsschutz
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- „Verliebt. Verlobt. Verprügelt.“
- Weit wandern, nah erholen.
- Zeit zum Reden – Ehe-, Familien- und Lebensberatung