

Gesund,,zeit“

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
(Sebastian Kneipp)

Was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden tun können, erfahren Sie am Gesundheitstag des Jobcenter Hof Land unterstützt durch das Modellprojekt zur Verzahnung von Gesundheits- und Arbeitsförderung.



In Vorträgen können Sie sich zu den Themen gesunde Ernährung und Lebensführung informieren. Mit Kennenlernangeboten möchten wir Sie zum Mit- und Weitermachen animieren.

An Informationsständen beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen.

Aus unseren vielfältigen Angeboten können Sie sich Ihr eigenes Programm zusammenstellen.

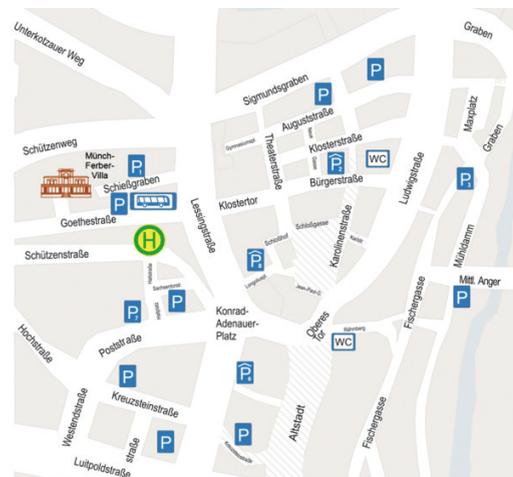
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen spannenden und informativen Gesundheitstag.

Blieben Sie gesund!

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenlos und unverbindlich. Es können auch nur einzelne Angebote von Ihnen in Anspruch genommen werden.

Veranstaltungsort

Münch-Ferber-Villa,
Münch-Ferber-Straße 1, 95028 Hof



Bus: Linien 3, 4, 12, Haltestelle Oberes Tor und Linie 11, Haltestelle Stadtpost.

Parken: nur begrenzte Parkmöglichkeiten in den umliegenden Seitenstraßen. Nächste öffentliche Parkmöglichkeiten Parkhaus „Longoliusplatz“ und Parkplatz „Schießgraben“.

Mit Unterstützung der Luitpold Apotheke Bad Steben.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



**kostenloser
Gesundheitstag**

Stark im Leben

Tipps und Anregungen für ein
gesundes Leben

**EIN TAG FÜR IHRE GESUNDHEIT
AM 20. OKTOBER 2022
VON 08:30 BIS 15:00 UHR
MÜNCH-FERBER-VILLA, HOF**



Landeszentrale für
Gesundheit in Bayern e.V.



Begrüßung

08:30 - 08:50 Uhr
Pavillon
Begrüßung Fr. Heckel
Geschäftsführerin Jobcenter Hof Land
Grußworte des Landrats
Dr. Bär

Gesunde Ernährung & Backen

09:00 Uhr
Pavillon
Wir sind doch nicht aus Zucker
Fr. Müller

09:45 Uhr
Küche
Backen mit alternativen Süßungsmitteln
Fr. Müller

12:00 Uhr
Küche
Backen mit alternativen Süßungsmitteln
Fr. Müller

Migration & Gesundheit

10:00 - 11:30 Uhr
Raum Hertha
Das deutsche Gesundheitssystem
(arabisch, kurdisch, deutsch)
Fr. Köhler, MiMi

13:00 - 15:00 Uhr
Raum Hertha
Das deutsche Gesundheitssystem
(ukrainisch, russisch, deutsch)
Fr. Köhler, MiMi

Schwangerschaft & Gesundheit für Kinder

09:00 - 09:30 Uhr
Raum Hertha
Fit & gesund durch die Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate
Fr. Müller & Fr. Quilitz
KoKi & Schwangerenberatung
Landratsamt Hof

Tipps für die Gesundheit

10:00 Uhr
Pavillon
Wie kann mein Rücken gesund bleiben?
Dr. med. Tinter, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Kurarzt, Männerarzt cmi, Bad Steben

Pflegende Angehörige

11:00 Uhr
Raum Ella
Demenz geht uns alle an
Fr. Hopperdietzel, Fr. Peetz,
Gesundheitsregion^{plus} Hofer Land

Infostände folgender Aussteller

Zimmer des Herren
Schwangerenberatung und KoKi
Landratsamt Hof

Diakonie Hochfranken
Psychologische Beratungsstelle
Sozialpsychiatrischer Dienst/
Krisendienste Bayern
Frauennotruf
Schuldnerberatung

Landratsamt Hof,
Fachbereich Gesundheitswesen,
Tabakentwöhnung,
Fr. Hering & Fr. Tratzmüller

Gesundheitsregion^{plus} Hofer Land
Fr. Hopperdietzel & Fr. Steinhäuser

Familienzentrum Mütterclub e.V.

Messungen

09:00 -14:00 Uhr
Billardzimmer
Corona-Antikörpermessung, Blutzucker etc.
Luitpold Apotheke Bad Steben

12:00 -15:00 Uhr
Salon
Digitale Stresswaage
Techniker Krankenkasse

Entspannung & Stressbewältigung

09:00 Uhr
Salon
Stressbewältigung und Einsatz von Ressourcen
IKK classic

10:00 Uhr
Salon
Stressbewältigung und Einsatz von Ressourcen
IKK classic

11:00 Uhr
Salon
Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken
IKK classic

11:15 Uhr
Pavillon
Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?
Fr. Sachs, Gesundheitspädagogin

13:30 Uhr
Pavillon
Vorstellung des Kurses: AktivA - Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit
BFW, Herr Scholz

Rauchen & Alkohol

09:00 Uhr
Raum Ella
Alles nur Schall und Rauch?
Fr. Vollert, Kriminalpolizeiinspektion Hof, K4

10:00 Uhr
Raum Ella
Think before you drink
Fr. Vollert, Kriminalpolizeiinspektion Hof, K4

12:30 Uhr
Pavillon
Suchtmechanismen
Fr. Vollert, Kriminalpolizeiinspektion Hof, K4

1. OG
Infostand illegale Drogen