

7. Erftstädter Gesundheitstag

Alle Veranstaltungen finden im **Rathaus, 1. Etage, Großer Sitzungssaal** statt.

Änderungen vorbehalten

Vorträge		
11:00 bis 11:30	Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom - „Hegen, regen und sich pflegen“	Dr. med. Klaus Erpenbach Im Lot - Institut für medizinische Leistungsoptimierung
11:30 bis 12:00	Plötzlich Pflegefall - was nun?	Helga Berbuir Senioren-, Pflege- und Behindertenbeauftragte, Stadt Erftstadt
12:00 bis 12:30	Bewegung im Alter - Lebenslang fit und selbstständig bleiben	Dirk Schröder Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
12:30 bis 13:00	Mediation fördert Gesundheit Problem erkannt, Gefahr gebannt	Dr. med. Heinz Pilartz Forum-M - Institut für Medizin, Mediation und mehr . . .

Ansprache	
13:00	Ansprache und Begrüßung durch Herrn Bürgermeister Volker Erner Schirmherr der Veranstaltung



Expertenrunde	
13:15 bis 14:00	Diskussion und Fragen "Rund um die Pflege" an die Expertenrunde: Medizinischer Dienst der Krankenkassen (MDK), Gesetzliche Krankenkasse (BEK), Pflegedienst Lebensnah, Senioren-, Pflege- und Behindertenbeauftragte, Stadt Erftstadt, Apotheke im Erftstadt Center, Pflegeheim MÜNCH-Stift-APZ, Erftstädter Ärztin. Moderation: Dr. med. Jürgen Ladra



QR-Code zum scannen mit Ihrem Smartphone

Workshops zum Mitmachen	
14:30 bis 15:00	Schlauer werden durch Bewegung - Life Kinetik Carsten Neumann, Cane Sports Team Lechenich
15:00 bis 15:30	Yoga für Ältere - gut für Körper und Seele Heike Brandt, Powerhouse Lechenich
15:30 bis 16:00	Faszientraining - wie man Schmerzen wegrollen kann Nicole Trué, Medifit Liblar
16:00 bis 16:30	Kinästhetik am Krankenbett - rückschonend pflegen Alexander Bohlander, Praxis Bohlander, Erftstadt
16:30 bis 17:00	Tanzen zum Mitmachen - Seniorentanzgruppe Gisela Brückner, VfB Erftstadt

Außenprogramm
Hüpfburg für Kinder krabbeln, kriechen, klettern, hüpfen . . .
Essen und Trinken von herzhaft bis süß . . .

Wir wünschen Ihnen einen interessanten Tag „rund um die Gesundheit“ und viel Vergnügen . . .