



Mit freundlicher Unterstützung von

BARMER



ZIMMERMANN

FIRMENGRUPPE



Amt für Tourismus und Stadtmarketing
Geschäftsstelle Gesundheitsregion plus
Frau Sandra Krä
Telefon 09421 944-60174
gesundheitsregionplus@straubing.de



Fotos: www.fotolia.de - Photographee.eu/kasto (Titel) - MNStudio (S.2) - weyo (S.3) - Produktion: www.teamEigato.de



gesundheitsregion plus
gesundheit hat viele facetten

SR



**WIR BEDANKEN UNS FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT
BEI FOLGENDEN FIRMEN UND ANBIETERN:**

- AOK Direktion Straubing
- Arbeitskreis „Gesund leben in Niederbayern“
- Barmer GEK
- Caritas (Pflegezentrum an der Alten Waage)
- CrossStyle-Camp Straubing
- Dräxlmaier Apotheken
- Einhorn Apotheke
- Erwin Meier's Lauf & Sportshop
- Gäubodenhof
- Hausladen Medotech
- PX-Sports
- „ready to go“ Leistungsdiagnostik
- Reha Zentrum Straubing
- Verein für Waldorfpädagogik Straubing e.V
- Wirtschaftsjunioren Straubing
- Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus GmbH

PROGRAMM THEMENMONAT MAI

15.5. | 19.00 Uhr | **Annika Eichhorn** | **AKTION SONNE (SCHULE)**

Eine altersgerechte Sensibilisierung der Kinder rund ums Thema „Sonne“. Warum brauchen wir die Sonne? Wieso kann Sonne auch gefährlich sein und wie können wir uns schützen?

Geschlossene Veranstaltung: Volksschule St Stephan Alburg

8.5. | **18.00 Uhr** | **Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus GmbH** | **VORTRAG „WOHNEN IM ALTER – WIE KANN ICH LÄNGER, SELBSTÄNDIG ZU HAUSE WOHNEN BLEIBEN“**

Der Vortrag zeigt auf, wie man durch kleine Veränderungen die Wohnsituation sicherer gestalten kann. Was sind Stolperstellen, wie kann man Türschwellen ausgleichen, was helfen Handläufe? Treppenlifte und Alltagshilfen werden vorgestellt. Auch auf Möglichkeiten der Finanzierung durch Zuschuss der Pflegekasse, des Freistaates Bayern und der KfW Bank wird eingegangen.

Reservierung nötig unter 09421/8007480 · **Ort: Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus** · **Bahnhofstraße 20** · **94315 Straubing**

8.5. - 12.5. | **Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus** | **AKTIONSWOCHE „ARTHROSE“**

Alle Menschen, die unter Arthrose leiden oder Interessierte können sich kostenfrei und unverbindlich von einem Experten beraten lassen und Orthesen oder andere Hilfsmittel testen.

Terminreservierung nötig unter 09421/8007480 · **Ort: Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus GmbH** · **Bahnhofstraße 20** · **94315 Straubing**

9.5. | **10.00 Uhr** | **Dr. Sibylle Mottl-Link** | **KINDERTHEATER „FRAU DOKTOR HAT EINEN VOGEL“**

Lustige Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinder-Beschwerden. Mit lustigen Merkversen lernen Kinder, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft, oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann.

Geschlossene Veranstaltung: Kindergarten Kagers

9.5. | **16.00 Uhr** | **Dr. Sibylle Mottl-Link** | **KINDERTHEATER „FRAU DOKTOR HAT EINEN VOGEL“**

Lustige Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinder-Beschwerden. Mit lustigen Merkversen lernen Kinder, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft, oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann.

Offene Veranstaltung · **Stadtbibliothek Straubing** · **Salzstadel**

Anmeldung nötig unter 09421/9919-30 · **Ort: Stadtbilbiothek StraubingSalzstadel** · **Rentamtsberg 1** · **94315 Straubing**

9.5. | **Apothekerin Heidi Lachner** | **AKTION SONNE (SCHULE)**

Eine altersgerechte Sensibilisierung der Kinder rund ums Thema „Sonne“. Warum brauchen wir die Sonne? Wieso kann Sonne auch gefährlich sein und wie können wir uns schützen?

Geschlossene Veranstaltung: Inklusiver Kindergarten Sonnenschein · **Institut für Hörgeschädigte**

10.5. | **15.00-17.00 Uhr** | **Verein für Waldorfpädagogik Straubing e.V** | **KNEIPPEN MIT KINDERN**

Kinder sind offen und neugierig, ihr Verhalten ist noch nicht eingefahren – somit verspricht frühe Gesundheitserziehung Erfolg. Diese Aktion lädt alle Kinder und Eltern ein, verschiedene Kneippstationen auszuprobieren und sich über das ganzheitliche Gesundheitskonzept des Herrn Kneipp zu informieren.

Anmeldung über den Waldorfkindergarten Straubing unter 09421/960751 **Ort: Waldorfkindergarten** · **Hans-Adlhoch-Straße 24** · **94315 Straubing**

11.5. | **13.00-14.30 Uhr** | **Apothekerin Anabell Dräxlmaier** | **VORTRAG „ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST“**

Schichtarbeit ist Arbeit gegen die „innere Uhr“ und das merkt der Körper schnell. Für Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten spielt deshalb die Auswahl ihrer Lebensmittel und Getränke eine große Rolle. Neben grundlegenden Informationen zum Thema gesunde Ernährung gibt dieser Vortrag im Detail auf die besonderen Anforderungen der Ernährung im Schichtdienst ein.

Ort: Caritas Campus im Pflegezentrum an der Alten Waage

Innere Frühlingsstraße 26 · **94315 Straubing**

11.5. | **19.00** | **Annika Eichhorn**

VORTRAG „PRAKTISCHE VORFÜHRUNG EINER LEISTUNGSDIAGNOSTIK“

Die Leistungsdiagnostik umfasst Aktivitätstests, mit denen u.a. Stabilität, neuromuskuläre Kontrolle, Beweglichkeit und Koordination im Seitenvergleich und im Vergleich mit Kontrollgruppen überprüft werden. Genauso wichtig wie die Tests sind die Konsequenzen, die aus den Ergebnissen abgeleitet werden. Die Probanden erhalten anschauliche Übungsbeispiele, die eine Verbesserung des Leistungszustandes ermöglichen, die Rückkehr in den jeweiligen Sport absichern oder aber ein wichtiges Instrument für den behandelnden Arzt sind, um dem Patienten zielgerichtete Empfehlungen auszusprechen und passende Rezepte auszustellen.

Ort: Stadtbilbiothek Straubing · **Salzstadel** · **Rentamtsberg 1** · **94315 Straubing**

11.5. | **19.00** | **Beatrix Kötterl, Diätassistentin, Reha Zentrum Straubing** | **VORTRAG „KNOCHENGESUND ESSEN, OSTEOPOROSE VORBEUGEN“**

Essen und Trinken haben maßgeblichen Einfluss auf die Stabilität der Knochen und die Gesundheit des ganzen Körpers. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Vitamin D können Sie in jedem Lebensalter aktiv werden gegen Osteoporose.

Anmeldung über das Reha Zentrum unter **09421/56838-0**

Ort: Reha Zentrum Straubing · **Hebbelstraße 14a** · **94315 Straubing**

12.5. | **16.00** | **CrossStyle-Camp Straubing** | **LEDERHOSENTRAINING**

Stärken Sie Ihre Muskeln, stabilisieren Sie Ihre Gelenke und verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihr Körpergefühl - und das nur mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingsgerät. Unter Anleitung eines professionellen Trainers können Sie ein effektives und sicheres Workout an der frischen Luft in der Gruppe Gleichgesinnter genießen, ganz nach Ihrem individuellen Leistungszustand.

Ort: Theresienplatz

15.5. | **Apothekerin Heidi Lachner** | **AKTION SONNE**

(siehe 9.5.)

Geschlossene Veranstaltung: Kindergarten St. Wolfgang

15.5. - 19.5. | **Daniela Götz, Barmer GEK Straubing** | **BALANCE-CHECK: MIT INNERER RUHE ZU MEHR LEISTUNGSSTÄRKE**

Wie kann man Stress vorbeugen? Wie lässt sich Burnout vermeiden? Regulationsfähigkeit ist in allen Lebenslagen notwendig, damit ein Mensch sowohl körperlich als auch seelisch angemessen regenerieren kann. Bei Stress ist diese Regulationsfähigkeit eingeschränkt und muss trainiert werden. Mit unserem computergestützten Feedback lässt sich Ihre individuelle Kompetenz bestimmen. Darauf aufbauend können Sie dann individuell passende Maßnahmen ergreifen.

Ort: In den Räumen der Barmer GEK, Bahnhofpl. 1 · **94315 Straubing**

16.5. | **9.00-12.00 Uhr** | **Gunter Krieger, AOK Direktion Straubing** | **ERSTE HILFE BEI BABYS UND KLEINKINDER**

Säuglinge und Kleinkinder sind keine „kleinen Erwachsenen“. Daher unterscheiden sich die Maßnahmen, die in einer Notsituation ergriffen werden müssen. Was tun, wenn mein Kind einen Fremdkörper verschluckt hat? Wie reagieren bei fieberkrämpfen oder Verbrühungen? Der Vortrag für Eltern von Kindern bis zum 3. Lebensjahr enthält auch einen Praxisteil.

Anmeldung bei der AOK-Direktion Straubing unter 09421/ 865-252

Ort: In den Räumen der AOK-Direktion Straubing · **Bahnhofstraße 28**

16.5. | **13.00-16.00 Uhr** | **Gunter Krieger, AOK Direktion Straubing** | **ERSTE HILFE BEI BABYS UND KLEINKINDER**

Säuglinge und Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Von daher unterscheiden sich die Maßnahmen, die in einer Notsituation ergriffen werden müssen. Was tun, wenn mein Kind einen Fremdkörper verschluckt hat? Wie reagieren bei einem Fieberkrampf oder bei Verbrennungen? Wie Sie schnell und kompetent Erste Hilfe leisten können wird hier in Theorie und Praxis gezielt vermittelt.

Anmeldung bei der AOK-Direktion Straubing unter 09421/ 865-252

Ort: In den Räumen der AOK-Direktion Straubing · **Bahnhofstraße 28**

16.5. | **Apothekerin Heidi Lachner** | **AKTION SONNE (KINDERGARTEN)**

Eine altersgerechte Sensibilisierung der Kinder rund ums Thema „Sonne“. Warum brauchen wir die Sonne? Wieso kann Sonne auch gefährlich sein und wie können wir uns schützen?

Geschlossene Veranstaltung: Caritas Kindergarten · **Schanzlweg**

16.5. | **19.30 Uhr** | **Tanja Dilger, „Medienlöwen“, Kinderschutzbund Bayern**

VORTRAG: „MEDIENLÖWEN“

Die heutige Medienwelt birgt viele Risiken und Gefahren für unsere Kinder. Das Medientraining unterstützt schon früh beim Erwerb von Medienkompetenz: Kinder lernen, die Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Sie erwerben die Fähigkeit, Medien bewusst und kritisch zu nutzen. Im Medienkompetenztraining „Medienlöwen“ werden die Themenblöcke Internet, Handy und Computer altersspezifisch und klassenindividuell behandelt. Nicht nur die theoretische Vermittlung, sondern vor allem die aktive Auseinandersetzung steht hierbei im Mittelpunkt. In diesem Vortrag erhalten nicht nur Lehrer Projektinformationen zur Durchführung der „Medienlöwen“, sondern auch Eltern wertvolle Hinweise für die Mediennutzung ihrer Kinder in der Freizeit.

Ort: Stadtbilbiothek Straubing · **Salzstadel** · **Rentamtsberg 1** · **94315 Straubing**

17.5. | **20.00 Uhr** | **Verein für Waldorfpädagogik Straubing e.V** | **VORTRAG: WASSER UND SALZ - URELEMENTE DES LEBENS**

Wasser und Salz sind die Urelemente des Lebens. Können wir auch heute unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden durch einen bewussten Umgang mit diesen Elementen beeinflussen? Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es? Ist zuviel Salz schädlich und wer sollte sparsam damit umgehen? Vieles hängt von der Qualität und der Menge ab. Wasser und Salz sind unsere wichtigsten LEBENsmittel und für unsere Gesundheit von größter Wichtigkeit.

Ort: Saal der Praxis Dr. Becker, Simon-Höller-Str. 24, 94315 Straubing

18.5. | **19.00 Uhr** | **Carolin-Marie Netz, Sportwissenschaftlerin M.A., Reha Zentrum Straubing**

VORTRAG: GESUNDHEITSSPORT - DOSIS UND WIRKUNG

Erfahren Sie mehr über Dosis und Wirkung von Gesundheitssport und seine Effekte auf die Gesundheit. Inhalt: Dosis und Wirkung von körperlicher und sportlicher Aktivität; Effekte auf die Gesundheit; Wie trainiere ich nachhaltig?; Was ist der Unterschied zwischen körperlicher und sportlicher Aktivität?; Welche Energiequellen werden dabei genutzt?; Empfehlungen verschiedener Gesellschaften und Verbände im Vergleich.

Anmeldung über das Reha Zentrum unter 09421/56838-0

Ort: Reha Zentrum Straubing · **Hebbelstraße 14a** · **94315 Straubing**

22.5. | **15:00 - 16:30 Uhr** | **Andrea Götz, Diplom-Ökotrophologin** | **FORSCHUNGREISE KINDERERNÄHRUNG - KINDERLEBENSMITTEL UNTER DER LUPE**

Ob Kinder spezielle Lebensmittel brauchen, was die Angaben auf der Verpackung bedeuten und was zu einem gesunden und schmackhaften Familienessen gehört, wird in diesem Seminar gezeigt.

Anmeldung bei der AOK-Direktion Straubing unter 09421/ 865-252 **In den Räumen der AOK-Direktion Straubing** · **Bahnhofstraße 28**

22.5. - 27.5. | **Erwin Meier’s Lauf & Sportshop** | **GESUNDSSPORTWOCHE**

Spezielle Beratungen rund ums Thema Gesundheitssport. Es wird aufgezeigt, welche präventive Wirkung Bewegung und Sport für den Menschen haben und wie man Sport als Therapie bei gewissen Indikationen einsetzen kann. Für die Beratung gibt es ein kostenloses Exemplar der Gesundheitsfibel für Zuhause.

26.5. und 27.5. | **Hausladen Medotech** | **UNEINGESCHRÄNKTE SELBSTÄNDIGKEIT DURCH ELEKTROMOBILITÄT**

Alle Fragen rund um das Thema (Elektro)Mobilität werden von Experten beantwortet und Elektromobilitätsgeräte (Scooter, E-Rollstuhl, usw.) können auf Herz und Nieren geprüft werden.

Ort: Infostand bei der Wanninger Autoshow · **Möbel Wanninger**

29.5. | **Apothekerin Heidi Lachner** | **AKTION SONNE (SCHULE)**

Eine altersgerechte Sensibilisierung der Kinder rund ums Thema „Sonne“. Warum brauchen wir die Sonne? Wieso kann Sonne auch gefährlich sein und wie können wir uns schützen?

Geschlossene Veranstaltung: GS Ittling

30.5. | **Apothekerin Heidi Lachner** | **AKTION SONNE (KINDERGARTEN)**

Eine altersgerechte Sensibilisierung der Kinder rund ums Thema „Sonne“. Warum brauchen wir die Sonne? Wieso kann Sonne auch gefährlich sein und wie können wir uns schützen?

Geschlossene Veranstaltung: Kindergarten Ulrich-Schmidl