

Über 45 Stände laden ein

Neuruppin veranstaltet am 15. Oktober in der Kulturkirche einen Gesundheitstag



Drums Alive ist eine neue Trendsportart. Mehr darüber kann man beim Neuruppiner Gesundheitstag am 15. Oktober in der Kulturkirche erfahren. Foto: Promo

gewiesen. Das Maskottchen „Tröpfchen“ ist ebenfalls vor Ort. Des Weiteren stellt Anne Pollok-Possekel die ayurvedische Heilkunst vor. Es handelt sich um einen ganzheitlichen, natürlichen und individuellen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Auch zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erhalten die Gäste wertvolle Hinweise. Die Polizei klärt zusätzlich über Trickbetrüger und Einbruchschutz auf.

Bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Snacks können die Besucher das abwechslungsreiche Bühnenprogramm genießen. Es darf auch mitgesungen und getanzt werden. DJ Freese sorgt für gute Stimmung und begleitet durch den Tag.

DAS PROGRAMM:

- ▶ 11 Uhr – Begrüßung
- ▶ 11.20 Uhr – Akrobatik-Yoga-Show
- ▶ 11.40 Uhr – Pflegestützpunkt: Beratung und Hilfe
- ▶ 12 Uhr – Tanzvergnügen zum Mitschwingen
- ▶ 12.15 Uhr – Bewegungsprogramm – Sturzprophylaxe
- ▶ 12.30 Uhr – Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit
- ▶ 13 Uhr, 14 Uhr und 15 Uhr – Kochshow „Gesunde Ernährung“
- ▶ 13.30 Uhr – Yoga-Workshop
- ▶ 13.45 Uhr – Ayurveda – die Wissenschaft des langen Lebens
- ▶ 14.30 Uhr – Entspannungsübungen im Sitzen für Einsteiger
- ▶ 14.45 Uhr – Wechseljahre ganzheitlich verstehen
- ▶ 15.30 Uhr – Informationen zu neurologischen Krankheitsbildern
- ▶ 15.45 Uhr – Vorstellung der neuen Trendsportart „Drums Alive“
- ▶ 16 Uhr – Rhythmische Tänze zum Kennenlernen WS

Der Eintritt zum Gesundheitstag ist frei.

NEURUPPIN. Ihren 1. Gesundheitstag veranstaltet die Fontanestadt Neuruppin am Mittwoch, dem 15. Oktober, zwischen 11 und 17 Uhr in der Kulturkirche. Einen Tag lang dreht sich alles um das Thema Gesundheit.

Das Thema Gesundheit betrifft uns alle. Alle Interessierten sind eingeladen, sich über aktuelle Themen zu informieren, neue Angebote kennenzulernen und Impulse für den Alltag mitzunehmen. In der Kulturkirche wartet auf die Gäste ein abwechslungsreiches Programm mit Informationsständen, Vorträgen, Workshops und Mitmachaktionen. Die Besucher können sich auf über 45 Stände rund um die Themen Vorsorge,

Pflege, Prävention und Unterhaltung freuen. Mit dabei sind zum Beispiel folgende Angebote:

▶ **Gesundheitscheck:** An diesem Tag werden kostenlose Messungen der Vitalwerte angeboten, darunter Blutdruck, Handdruck, Zucker, Stress und Körperzusammensetzung. Aber auch Vorsorgeempfehlungen können individuell besprochen werden.

▶ **Therapiebegleiter auf vier Pfoten:** Hunde können eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit spielen. Ihr Einsatz in der Therapie fördert Entspannung,

Pflege, Prävention und Unterhaltung freuen. Mit dabei sind zum Beispiel folgende Angebote: ▶ **Gesundheitscheck:** An diesem Tag werden kostenlose Messungen der Vitalwerte angeboten, darunter Blutdruck, Handdruck, Zucker, Stress und Körperzusammensetzung. Aber auch Vorsorgeempfehlungen können individuell besprochen werden.

▶ **Sucht:** Das Thema Sucht betrifft viele Menschen. Oft entwickelt sich eine Abhängigkeit schleichend und bleibt lange Zeit unerkannt. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf Warnsignale aufmerksam zu machen und über Hilfsangebote zu informieren.

▶ **Vorstellung moderner Reha- und Orthopädietechnik:** Das Sanitätshaus Seeger

ist mit einem eigenen Stand vertreten und präsentiert moderne Hilfsmittel für den Alltag.

▶ **Meditation und Achtsamkeit:** Ein zentraler Themen-

schwerpunkt des Gesundheitstages ist der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen. Dabei geht es darum, bewusster mit sich selbst umzugehen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und neue Kraftquellen zu entdecken. Vorgestellt werden verschiedene Entspannungstechniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Von Stuhlyoga über Yoga-Workshops bis hin zu Achtsamkeitsübungen kann man unterschiedliche Methoden kennenlernen.

▶ **Sport und Bewegung:** Die

Physiotherapie Lisa Cerbe stellt die Trendsportart „Drums Alive“ vor. Bei dieser Sportart werden Bewegung und Musik kombiniert, indem auf große Gymnastikbälle getrommelt wird.

▶ **Pflege:** Einige Pflegedienste und Pflegeeinrichtungen stellen sich vor. An den Ständen können Sie sich rund um das Thema Pflege beraten lassen. Direkt vor dem Eingang zur Kulturkirche können Sie den Wüschewagen und das Sonnenmobil besichtigen.

▶ **Informationen zu Krankheitsbildern:** Beim Gesundheitstag kann man sich über sogenannte Volkskrankheiten, wie etwa Schlaganfälle, informieren. Außerdem wird aufgezeigt, welche Einschränkungen im All-

tag entstehen können. Der Landkreis stellt unter anderem einen Demenz-Parcours vor.

▶ **Vorsorge und Prävention:** Besucher können sich zum Thema Impfen beraten lassen. Wann stehen welche Impfungen an? Auch im hohen Alter sollte der Impfstatus regelmäßig überprüft werden.

▶ **Gesunde Ernährung:** Ein besonderes Highlight des Gesundheitstages sind die stündlich stattfindenden Kochshows rund um das Thema gesunde Ernährung. Die Gäste können sich inspirieren lassen und neue Anregungen mit nach Hause nehmen.

▶ **Blutspende:** Außerdem wird an diesem Tag auf die Blutspendetermine in der Krümelkiste hin-



„Gut zu Fuß“

Neue Praxis für Podologie hat in Pritzwalk eröffnet

PRITZWALK. Zur Eröffnung ihrer neuen Fachpraxis für Podologie bekam die frisch gebackene Inhaberin Doreen Ziesche Besuch von Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel (parteilos).

Sie hat sich im Ärztehaus in der Lindenstraße in Pritzwalk selbstständig gemacht. Dafür machte sie in den vergangenen drei Jahren eine berufsbegleitende Ausbildung zur Podologin in Erfurt.

Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel zu Gast in der neuen Praxis von Podologin Doreen Ziesche. Foto: Stadt Pritzwalk

Den Namen „Gut zu Fuß“ hat sie von der Praxis des Podologen Uwe Bartel übernommen, der vor einiger Zeit in den Ruhestand ging. Doreen Ziesche war 30 Jahre lang Diabetesberaterin in der Praxis von Ärztin Irmhild Krüger. In ihrer neuen Praxis kann sie auch Diabetikern helfen: Sie bietet unter anderem podologische Komplexbehandlungen, medizinische Fußpflege, die Behandlung von eingewachsenen Nägeln und anderen Beschwerden, Nagelprothetik und die individuelle Anpassung von Orthosen bei Fehlstellungen. Willkommen sind Patienten mit Rezept, aber auch Selbstzahler. dre

Jetzt Ihre Klasse für das MAZ-Medienprojekt anmelden!

Das kostenlose digitale Schulprojekt der MAZ unterstützt Lehrkräfte der Klassen 7 bis 12 dabei, Medienkompetenz realitätsnah und abwechslungsreich zu vermitteln.

Hier anmelden:



abo.maz-online.de/schule

- **3 Monate** Zugang zu digitalen Klassensätzen (MAZ E-Paper und MAZ+)
- **lokale, nationale und globale** Infos und Nachrichten – zum Verstehen und Mitreden
- **professionelle Unterrichtsmaterialien** inklusive Arbeitsbögen
- **flexibler Start:** immer zum Monatsbeginn möglich



Ohne aufwändige Vorbereitung einsetzbar

