

Aktuelle Informationen zum Gesundheitstag !

Begrüßung und Eröffnung

Herr Landrat Sager wird den Gesundheitstag am 22.11.2012 um 8.30 Uhr im Ostholstein-Saal eröffnen und den Startschuss für die vielfältigen Angebote rund um das Thema Gesundheit geben.

Vorträge

Für alle Vorträge sind noch freie Plätze verfügbar:

Kommunikation und Wertschätzung	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Oldenburger Saal, Raum 483 • Termine: 9.00 und 11.00 Uhr • Dauer: jeweils max. 60 Minuten
Augenstress und -entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Fehmarnzimmer, Raum 427 • Termine: 9.00 und 11.00 Uhr • Dauer: jeweils 30-45 Minuten
Durchblutungsstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Fehmarnzimmer, Raum 427 • Termine: 10.00 und 12.00 Uhr • Dauer: jeweils max. 30 Minuten
Medikamentenmissbrauch	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Fraktionszimmer SPD, Raum 455 b • Termine: 10.00 • Dauer: max. 30-45 Minuten

Aktivitäten ○ Übungen

*Anmeldungen sind erforderlich, freie Plätze sind noch vorhanden.
Bitte bringen Sie für die Entspannungstechniken ein Handtuch mit, Walking-Stöcke werden bereitgestellt, eigene können gerne mitgebracht werden.*

Thema	Raum
 Nordic Walking 10:30 bis 11:30 Uhr	Schlosspark Treffen : FWG Fraktionszimmer
 Progressive Muskelrelaxation 8:30 bis 9:00 Uhr	Fraktionszimmer CDU (455c)
 Autogenes Training 9:30 bis 10:00 Uhr	Fraktionszimmer CDU (455c)
 Atemtechniken 10:30 bis 11:00 Uhr	Fraktionszimmer CDU (455c)

Checks ○ Tests

Die Probemassagen und die individuellen Ergonomieberatungen sind bereits ausgebucht, für die übrigen Angebote sind Anmeldungen nicht erforderlich:

<i>Thema</i>		<i>Raum</i>
	Blutzucker- und Blutdruckmessung	OH-Saal (424)
	Fußvermessung	OH-Saal (424)
	Gesundes Sitzen / individuelle Ergonomieberatung	OH-Saal/eigener Arbeitsplatz
	Hörtest	Fraktionszimmer LINKE
	Probemassage	Fraktionszimmer FWG und PR- Zimmer
	Stresstest	Flur vor Fraktionszimmern / Stand AOK
	Venenmessung	Fraktionszimmer Grüne

Darüber hinaus wird es weitere Angebote im Ostholstein-Saal von z.B. der AOK, der Barmer GEK und den afm Versicherungen geben.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen gelungenen und interessanten Gesundheitstag und freuen uns auf Ihre rege Teilnahme.