

Teilnehmer

AOK

AWO Pflegeheim

Barrierefreies Wohnen Udenhorst

BDH Bund Dt. Hirngeschädigten

Christian Huber 4 G Konzept

Debeka/Optiker Holl

Demenzverein

DRK Selbsthilfegruppe

Hardy Braun und Dr. Franz Walter

ergomotio Praxis f. Bewegung

Gesundheits-, Ernährungs- und
Stressberatung Peter u. Schmidt

Heilpraktikerin Andrea Gerlach

Heilpraktikerin Christina Himbert

Heilpraktikerin Garanta Huppert

Hörgeräte Nalbach

HTW Saar

Jusos Püttlingen

JUZ United Shake&Fun-Bar

KESSLER Kommunikationsberatg.

KK Saar Knappschaftsklinik

Klinik Saarschleife Orscholz

Knappschaft-Bahn-See

Kneipp-Bund e. V. LV Saarland

Landesverein der Kehlkopf-
operierten und Kehlkopflo-

Landfried

Logopädie Mathis

MB Plast

Medizin. Versorgungszentrum

Mrs. Sporty

Ökumen. Krankenhaushilfe

Pflegedienst Becker

Pink Paddler

Reha Fit Köllertal

Revita

Thermomix Schauenburg

Turnverein Köllerbach

Turnverein Püttlingen

VdK Sozialverband Ritterstraße

Versicherungskammer Bayern

Angebot

Infostand Cardioscan/
Gewinnspiel

Infostand

Infostand

Neurolog. Behinderung Reha

Stoffwechselkur

Infostand

Infostand/Vortrag

Alkohol/Drogen

Infostand/Vortrag: „Erfolg
durch Achtsamkeit“

Infostand/Bewegte Pause

Messung: Blutdruck, Zucker
BMI

Infost./mob. Massagebank

Infostand/Aktion am Stand

Infost./Tiefenentspannung

Infostand

Infostand/AAL-Netzw. Saar

WiiFit

Infostand Bar u. Stand BOB
Parcours (Alkohol m. Brille)

Fahrsimulator Alkoholprogr.

Infost. Ernährungsberaterin
Fachvortrag Psychosomatik

Workshop Muskulentspan.
Stress

Infostand

Infost./Pilates/Wassertreten

Infostand

Infostand und Aktionen

Infostand

Infostand/Wundverband

Infostand

Fitness-Aktionen am Stand
Gewinnsp./Aktion im Foyer

Infostand

Infostand

Infostand

Infostand/Ausstellung

Infostand/Gesundes Herz
Sinus-Rhythmus-Analyse,
Rückencheck

Aktion Ernährung

Infostand/Übungen (Foyer)

Infostand

Infostand

Infostand/Verlosung



Grußwort

Gesundheit ist unser höchstes Gut und Voraussetzung für Zufriedenheit und Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung, der Schutz vor extremen Umwelteinflüssen, aber auch Stabilität bei der Vielzahl der alltäglichen psychischen Einflüsse sind wichtige Wohlfühlfaktoren.

Der Gesundheitstag des SPD Stadtverbandes Püttlingen ist ein großer Marktplatz, der Anregungen und Informationen zu den Themen „Prävention, Bewegung, Pflege, psychische Belastungen und Sucht“ bietet. Nutzen Sie diese Angebote, um Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkunden und finden Sie individuelle Anregungen auf dem Weg zu immer mehr Wohlbefinden.

Ich wünsche allen interessierten Besucherinnen und Besuchern zahlreiche neue Erkenntnisse.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Ihr Reinhold Jost

Minister für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes



1. Püttlinger Gesundheitstag

Prävention zahlt sich aus... in jedem Alter!

**Eine Informations-,
Aktions- und
Angebotsmesse
für Menschen aller
Altersgruppen!
Kostenlos, aber sicher
nicht umsonst!**



SPD
Püttlingen

26.09. Trimmtreff
10 bis 17 Uhr, Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der SHG



Fotos: MEV Verlag



Steigende Kosten

Woran mag es liegen, dass im Saarland die Zahl der Krankentage so hoch ist, der Weg zum Arzt vergleichsweise oft eingeschlagen wird und die Verschreibung bestimmter Medikamente hier besonders zahlreich ist? Angesichts einer älter werdenden Bevölkerung und überproportional steigender Kosten im Gesundheitsbereich gewinnt die Prävention und Eigenvorsorge eine immer wichtigere Rolle. Höchste Zeit also, hier als politische Kraft den Zeigefinger zu heben und im Bewusstsein der Bevölkerung die richtigen Anreize zu setzen. Denn Gesundheitsvorsorge kann auch richtig Spaß machen! Und die Angebote sind vielfältig! Das soll der **1. Gesundheitstag** des SPD Stadtverbandes Püttlingen schließlich zeigen.

Information & Aktion

Bei dieser Informations-, Aktions- und Angebotsmesse dürfte für jeden etwas dabei sein! Die Organisatoren haben darauf Wert gelegt, dass die Schnupper-Angebote der Aussteller im und um das Trimmtreff an diesem Tag kostenfrei sind. Gönnen Sie sich beispielsweise eine Kurz-Massage oder lassen Sie einen Cardioscan erstellen. Informieren Sie sich an zahlreichen Schautafeln der Aussteller oder testen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit im Straßenverkehr unter Alkohol (simuliert!). **Der Eintritt ist frei!**



Begleit-Programm

- 10.00 h **Grußwort** *Tanja Friedrich*
Vorsitzende Stadtverband SPD Püttlingen
 - 10.15 h **Grußwort** *Reinhold Jost*
Minister für Umwelt u. Verbraucherschutz
 - 10.30 h **Workshop** *Muskelentspannung*
Klinik Saarschleife Orscholz (DLRG-Raum)
 - ab 11 h **Aktion** *Wassertreten (stündlich)*
Kneipp-Bund e.V. LV Saar (Außenbereich)
 - 11.15 h **Vortrag** *Erfolg durch Achtsamkeit*
Hardy Braun/Dr. Franz Walter (DLRG-Raum)
 - 13.00 h **Aktion** *Pilates*
Kneipp-Bund e.V. LV Saar (Foyer u. Außenbereich)
 - 13.45 h **Vortrag** *Psychosomatik*
Dr. Christina Kockler-Müller, Cheffärztin der Psychosom., Knappschaftsklinik (DLRG-Raum)
 - 14.30 h **Workshop** *Muskelentspannung*
Klinik Saarschleife Orscholz (DLRG-Raum)
 - 15.15 h **Vortrag** *Thema Demenz*
Demenzverein (DLRG-Raum)
 - 16.00 h **Stepp-Kurs** *Mrs. Sporty (Foyer)*
 - 16.30 h **Übung** *TV Köllerbach (Foyer)*
kurzfristige Änderungen möglich
- Getränke am Getränkestand der SPD
Mittagstisch in der Brasserie ab 12 Uhr
Kaffee und Kuchen von 13 bis 17 Uhr