

Programminformationen

..... was Sie schon immer über Gesundheit wissen wollten, können Sie jetzt fragen.

Dieses Projekt ist ein Angebot für Hitdorfer Bürgerinnen und Bürger, die ihr Wissen über Gesundheitsthemen erweitern möchten. Experten aus dem Gesundheitswesen [Ärzte, Apotheker, Physiotherapeuten usw.] halten Vorträge zu interessanten Themen und stellen sich Ihren Fragen.

- > Was kann ich selbst für mich tun?
- > Was sind stressbedingte Krankheiten?
- > Wie wichtig ist Entspannung?
- > Was ist Erholung?

Viele Alltagsbeschwerden hängen im weitesten Sinne mit dem Lebensstil zusammen und können durch Verhaltensänderungen gebessert werden. Ziel dieses Projektes ist es, das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass jeder die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen muss und kann und dass damit Spaß und Lebensfreude verbunden sind.

Wir bitten Sie zu beachten, dass wegen der geltenden Corona-Beschränkungen jeweils nur eine begrenzte Zahl an Teilnehmenden zugelassen werden kann. Eine vorherige Anmeldung ist daher ebenso unerlässlich wie das Mitbringen eines Mund-Nasen-Schutzes zu jeder Veranstaltung im Rahmen unseres Hitdorfer Gesundheitsprogramms.

Veranstaltungsort

Die Veranstaltungsorte sind bei den einzelnen Angeboten angegeben

Anmeldung

Anmeldung und Auskünfte zu den einzelnen Angeboten:

Dr. Margit Doth | Programm-Managerin
Tel: 0176 420 642 05
eMail: margit.doth@yoga-hitdorf.de
oder: GesundinHitdorf@web.de

Kosten

Für die Teilnahme an den Vortragsveranstaltungen wird eine Schutzgebühr in Höhe von 5,00 Euro erhoben.

Die Teilnahme an den Workshops kostet 20,00 Euro je Workshop.

Die Teilnahme an den Kursen kostet, wenn nicht anders vermerkt, pro Einzeltermin 6,00 Euro. Sie können auch zum Preis von 50,00 Euro eine Zehnerkarte erwerben.

Weitere Informationen:

www.leben-in-hitdorf.de



Ein Projekt im Rahmen des „Verfügungsfonds Leverkusen Hitdorf“ gefördert von:



Gesund in Hitdorf

2.Halbjahr 2020



**Vorträge, Workshops und Kurse
für ein gesundes Leben
in Hitdorf**

Vorträge:

Donnerstag, 10. September 2020, 19 Uhr:

Schilddrüse – Mythos und Wahrheit

Dr. Ulrich Kränzle | Arzt für Allgemeinmedizin

Gaststätte Auf'm Lohr | Hitdorfer Str. 264

Welche Symptome deuten auf eine Erkrankung hin? Was ist harmlos, was ist bedenklich? Welche Möglichkeiten der Untersuchung und Behandlung gibt es?

Donnerstag, 8. Oktober 2020, 19 Uhr:

Die Pflegeversicherung – Antragsverfahren und Leistungen

Petra Nahl | Gesundheits- und Pflegeberaterin

Gaststätte Auf'm Lohr | Hitdorfer Str. 264

Das Risiko, pflegebedürftig zu werden, kann jeden treffen. Im Jahr 2018 gab es bereits 3,5 Mio. Pflegebedürftige, Tendenz steigend. Der Vortrag informiert über Leistungen der Pflegeversicherung und Antragswege.

Donnerstag, 5. November 2020, 19 Uhr:

Heilfasten - was ist dran und wie geht es?

Dr. Iris Ressel | Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde

Gaststätte Auf'm Lohr | Hitdorfer Str. 264

Jeder hat schon einmal etwas über Heilfasten gehört. Die einen schätzen es zur Gewichtsreduktion, die anderen versprechen sich gesundheitliche Vorteile. Was ist Heilfasten? Und sollte ich es vielleicht mal ausprobieren?

Workshops:

Sonntag, 25. Oktober 2020, 11:00 - 16:00 Uhr:

Gewaltfreie Kommunikation - Wohlbefinden durch harmonische Beziehungen

Andreas Horn | Zertifizierter Berater

Stadthalle Hitdorf

Die meisten Menschen wünschen sich Harmonie, gegenseitige Unterstützung, Respekt und Wertschätzung im Umgang miteinander. Nur selten erfüllen sich diese Wünsche einfach so von alleine. Die Gewaltfreie Kommunikation [GFK] ist ein Konzept, das Achtsamkeit sowie einen guten Kontakt mit sich selbst und dem anderen unterstützt. Es führt zu mehr Klarheit in der Kommunikation und verbessert dadurch auch unseren Beziehungen. Wir begegnen uns mit der Absicht, einen liebevollen Umgang miteinander zu finden.

Sonntag, 1. November 2020, 11:00 - 14:00 Uhr:

Entspannte Hüfte - Gesunder Rücken

Caro Singh | Yogalehrerin

Stadthalle Hitdorf

In diesem Workshop lade ich Dich zu einer anatomischen Hüft-Reise ein. Sie kann Dir zu mehr Mobilität, Weite und Gelassenheit in deinen Hüften verhelfen. Du kannst erfahren, was eigentlich genau „Hüftöffner“ sind und wie sie Dir dabei helfen, Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln vorzubeugen und zu lösen. Du kannst lernen, was der untere Rücken und Knieschmerzen mit der Hüfte zu tun haben und wie Du dem vorbeugen kannst.

Kurse:**Yoga zur Stress-Reduktion Anfänger und Fortgeschrittene**

Dr. Margit Doth | Stadthalle Hitdorf

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr | ab 6. Oktober 2020

In diesem Kurs wollen wir Methoden zur Stressbewältigung erlernen. Ein Schwerpunkt liegt deshalb auf Atemtechniken, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Aber auch auf klassischen Yoga-Übungen, so dass wir durch mehr Muskelkraft und Beweglichkeit zu besserem Körpergefühl kommen.

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Elke Jakobs | Room4You | Hitdorfer Str. 152

Dienstags, 9:30 - 10:45 Uhr

In diesem Kurs kombinieren wir Körperübungen mit Atmungs- und Entspannungstechniken, um unsere körperliche Beweglichkeit und Koordination zu erhalten und zu verbessern. Gleichzeitig wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert, Stress abgebaut und ein seelischer Ausgleich geschaffen.

Zusammen meditieren

Margit Doth - Caro Singh

Room4You | Hitdorfer Str. 152

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Ohne Erwartungen und Leistungsdruck einfach nur bei Dir selbst und im jetzigen Moment zu sein, ist das große Geheimnis der Meditation. Es gibt keine Anstrengung, keine streng zu befolgenden Regeln, kein richtig oder falsch. Wir beobachten einfach nur, was passiert.