

17. Sächsische Gesundheitswoche

Motto: „Aktives Altern“

03.05. – 09.05.2010

Wann und Wo?	Was und Wer?
Freitag 30.04. – Sonntag, 02.05. <i>Gemeindezentrum, Markersdorfer Str. 79</i>	Familienradtour Entlang der Saale von Jena nach Naumburg, An- und Abreise mit der Bahn, Gepäcktransport erfolgt, Kosten ca. 120 € pro Familie Anmeldung bitte unter Tel.: 0371/224197 <i>Ev.-Luth. Dietrich-Bonhoeffer-Kirchgemeinde Chemnitz</i>
Woche vom 03. – 09.05. <i>Gesundheitsamt, Am Rathaus 8, Raum 328</i>	Fortbildung für Erwachsene zu zahnmedizinischen Grundkenntnissen (mit Zertifikat) bitte anmelden unter Tel.: 0371/488-5340 <i>Gesundheitsamt, Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst</i>
Woche vom 03. – 08.05. täglich von 10:00 – 18:00 Uhr <i>VITA-Center, W.-Sagorski-Str. 22</i>	Seniorenwoche „Aktiv im Alter“ (Beratungs- und kulturelle Angebote, kreative Betätigungsmöglichkeiten) <i>Center Management VITA Center, Pro Seniore Residenz, Gesundheitsamt, Sozialamt</i>
Sonntag, 02.05. von 15:00 – 19:00 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr) <i>Kraftwerk, Kaßbergstr. 36</i>	Seniorentanz <i>Kraftwerk e. V.</i>
Montag, 03.05. von 07:00 – 17:00 Uhr <i>IKK classic, Zschopauer Str. 190,</i>	„Gesund aufwachsen – Ernährung und Bewegung für Kinder“ Gesunde Bio-Haferflocken auf dem IKK-Mühlenfahrrad mit Muskelkraft selbst herstellen, dazu frisches Obst und Ernährungsberatung <i>IKK classic</i>

Montag, 03.05. von 10:00 – 18:00 Uhr <i>VITA-CENTER Chemnitz,</i> <i>W.-Sagorski-Str. 22</i>	„Aktives Altern in Gesundheit“ Body-Mass-Index-Bestimmung mit Bonusstempel, Körperfett-Messung, Knochendichte-Messung <i>IKK classic</i>
Montag, 03.05. von 14:00 – 18:00 Uhr <i>Regenbogenhaus,</i> <i>Wittgensdorf, Obere</i> <i>Hauptstr. 18 b</i>	„Test the best“ – Waren im Vergleich im Supermarkt erhältliche Marken- und no-name- Produkte werden auf ihre Qualität hin verglichen <i>Regenbogenbusverein e. V.</i>
Montag, 03.05. Beginn: 10:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs-</i> <i>und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesunde Ernährung im Alter“ Vortrag von Katja Steinert (Ernährungsberaterin) <i>mbtz</i>
Montag, 03.05. Beginn: 12:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs-</i> <i>und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Darmsanierung durch die Colon-Hydrotherapie“ Vortrag von Sandra Lindner (Leiterin mbtz) <i>mbtz</i>
Montag, 03.05. Beginn: 13:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs-</i> <i>und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Klassische Kosmetik im Alter“ Vortrag von Tamara Groß (Kosmetikerin) <i>mbtz</i>
Montag, 03.05. Beginn: 15:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs-</i> <i>und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesundes Altern mit Naturheilkunde“ Vortrag von Shenja Bauer (Naturheilpraktikerin) <i>mbtz</i>
Montag, 03.05. von 13:30 – 14:30 Uhr <i>Kraftwerk, Kaßbergstr. 36</i>	Gymnastik für Senioren <i>Kraftwek e. V.</i>
Dienstag, 04.05. von 10:00 – 18:00 Uhr <i>VITA-CENTER Chemnitz,</i> <i>W.-Sagorski-Str. 22</i>	„Aktives Altern in Gesundheit“ Body-Mass-Index-Bestimmung mit Bonusstempel, Körperfett-Messung, Knochendichte-Messung <i>IKK classic</i>

Dienstag, 04.05. von 16:30 – 18:00 Uhr <i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i>	Gesunde Ernährung Frau Heymann, Fachkraft für Kinderernährung der SLfG, zeigt, wie man sich gesund und trotzdem lecker ernähren kann <i>Regenbogenbusverein e. V.</i>
Dienstag, 04.05. Beginn: jeweils 11:00 Uhr und 12:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Pilates 50+“ Übungsstunde mit Antje Billig <i>mbtz</i>
Dienstag, 04.05. Beginn: jeweils 13:00 Uhr und 14:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Yoga 50+“ Übungsstunde mit Antje Billig <i>mbtz</i>
Dienstag, 04.05. Beginn: 19:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Darmsanierung durch die Colon-Hydrotherapie“ Vortrag von Sandra Lindner (Leiterin mbtz) <i>mbtz</i>
Dienstag, 04.05. von 14:00 – 16:00 Uhr <i>Solaris Förderzentrum, Neefestr. 82</i>	Projekttag „Aktives Altern“ Herstellung von Kosmetik auf Naturbasis Analyse zu den Inhaltsstoffen <i>Solaris Jugendwerkstätten, Chemielabor</i>
Dienstag, 04.05. von 16:00 – 18:00 Uhr <i>Kraftwerk, Kaßbergstr. 36</i>	Aquarellmalerei <i>Kraftwek e. V.</i>
Dienstag, 04.05. von 19:00 – 20:00 Uhr <i>Kraftwerk, Kaßbergstr. 36</i>	„von nix wird nix“ Gymnastik für alle <i>Kraftwek e. V.</i>
Mittwoch, 05.05. Beginn: 12:30 Uhr <i>Treffpunkt Markt</i>	Barrierefreier Stadtrundgang (Anmeldung unter Tel.: 0371/488-5581 wird erbeten) <i>Sozialamt, AG Behindertenhilfe</i>

Mittwoch, 05.05. Beginn: 10:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter – ist das möglich?“ Vortrag von Ute Zehner (Naturheilpraktikerin) <i>mbtz</i>
Mittwoch, 05.05. Beginn: 12:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz)</i> <i>Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesunde Hautpflege 50+“ Workshop mit Ingrid Lindner (Wellness- und Gesundheitscoach) <i>mbtz</i>
Mittwoch, 05.05. von 09:00 – 18:00 Uhr <i>AOK, Müllerstr. 42</i> <i>(untere Etage)</i>	Tag der offenen Tür beim kognitiven Training (für Menschen, die an multipler Sklerose erkrankt sind) <i>SHG „Offensiv“</i>
Mittwoch, 05.05. Beginn: 14:00 Uhr <i>IKARUS-Treff,</i> <i>Dr. Salvador-Allende-Str. 34</i>	„Herzgesund im Alter“ Vortrag von Dr. med. Klaus Kleinertz Verbunden mit einem kleinen Theaterstück zur Herz-Kreislauf-Prävention und möglichen Therapieansätzen <i>mbtz, Seniorenbeirat, Laienspielgruppe der Helmut Rödler Schule</i>
Mittwoch, 05.05. von 17:00 - 18:00 Uhr <i>IKK classic,</i> <i>Zschopauer Str. 190</i>	Brustkrebsvorsorge: Lernen Sie Ihre Brust selbst zu untersuchen! Vortrag zur MammaCare®-Methode, Brustselbstuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs, Referent: Grit Langrock, zertifizierte MammaCare®-Trainerin Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter 0371/4806-4001 bis 23.04. an <i>IKK classic</i>
Donnerstag, 06.05. von 9:00 - 13:00 Uhr <i>Haus der Familie,</i> <i>Parkstraße 26</i>	"Vitale Familie - aktiv von Jung bis Alt" Information und Beratung zur gesunden Ernährung, zum Stillen und Tragen von Babys, zur Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen sowie zur Stärkung der Körpermuskulatur durch gezielte Anregungen Anmeldung erwünscht unter Tel.: 0371/304752 <i>Amt für Jugend und Familie</i>

Donnerstag, 06.05. von 9:00 – 13:00 Uhr <i>Haus der Familie, Parkstraße 26</i>	Informationstag „Aktives Altern Repräsentationsstand mit Materialien zur Aufklärung über die Symptome eines Herzinfarktes und kostenlose Blutdruckmessung <i>Sächsische Herzinitiative e. V.</i>
Donnerstag, 06.05. Beginn: 11:00 Uhr <i>VITA-CENTER Chemnitz, W.-Sagorski-Str. 22</i>	„Gesund bleiben mit 60 – was kann ich selbst tun, worauf muss ich achten?“ Vortrag von Herrn Dr. med. Harald Uerlings Weitere Informationen zum gesunden Altern am Stand des Gesundheitsamtes <i>Gesundheitsamt</i>
Donnerstag, 06.05. von 16:00 – 18:00 Uhr <i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i>	Tischtennisturnier für Kinder und Jugendliche, ermittelt wird der diesjährige Tischtennismeister des Regenbogenhauses <i>Regenbogenbusverein e. V.</i>
Donnerstag, 06.05. Beginn: 11:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Wohlfühlen im Alter mit ätherischen Ölen“ Vortrag von Christine Sachsenweger (Gesundheitsberaterin) <i>mbtz</i>
Donnerstag, 06.05. Beginn: 14:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Darmsanierung durch die Colon-Hydrotherapie“ Vortrag von Sandra Lindner (Leiterin mbtz) <i>mbtz</i>
Donnerstag, 06.05. Beginn: 15:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Die Wirkung von Yoga und Massagen im Alter“ Vortrag von Evelyn Lasch (Yogalehrerin, Masseurin) <i>mbtz</i>
Donnerstag, 06.05. Beginn: 16:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter – ist das möglich?“ Vortrag von Ute Zehner (Naturheilpraktikerin) <i>mbtz</i>
Donnerstag, 06.05. von 17:00 – 18:00 Uhr <i>Kraftwerk, Kaßbergstr. 36</i>	Gymnastik ab 30 <i>Kraftwek e. V.</i>

Freitag, 07.05. Von 15:00 – 18:00 Uhr <i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i>	Verrückte Sportolympiade Sport mal ganz anders: in verschiedenen Stationen können Kinder und Jugendliche witzige Sportspiele durchlaufen <i>Regenbogenbusverein e. V.</i>
Freitag, 07.05. Beginn: 11:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Wissenswertes über Klänge der Klangschalen und Demonstration einer Klangmassage“ Vortrag von Evelin Kliemt <i>mbtz</i>
Freitag, 07.05. Beginn: 14:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Darmsanierung durch die Colon-Hydrotherapie“ Vortrag von Sandra Lindner (Leiterin mbtz) <i>mbtz</i>
Freitag, 07.05. Beginn: 15:00 Uhr <i>Medizinisches Beratungs- und Therapiezentrum (mbtz) Chemnitz, Markt 4</i>	„Gesunde Hautpflege 50+“ Workshop mit Ingrid Lindner (Wellness- und Gesundheitscoach) <i>mbtz</i>
Freitag, 07.05. Beginn: 16:00 Uhr bzw. 16:45 Uhr <i>ADMEDIA Reha GmbH, Planitzwiese 17</i>	Aquafitness – Kurs Kurs vom 07.05. – 09.07., Kosten 105,- € Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0371/4003109 weitere Kurse (Aquafitness, Nordic walking, Yoga, Rückenschule u.ä.) auch zu anderen Zeiten möglich <i>ADMEDIA</i>
Samstag, 08.05. von 10:00 – 16:00 Uhr <i>IKK classic Zschopauer Str. 190</i>	Gesund aufwachsen – 2. Chemnitzer Familientag der IKK classic gesunde Urlaubsvorbereitung, Sport, Spiel, Spaß für die gesamte Familie <i>IKK classic, Gesundheitsamt</i>
Samstag, 08.05. von 14:00 – 18:00 Uhr <i>Regenbogenhaus, Wittgensdorf, Obere Hauptstr. 18 b</i>	Fußballturnier Jugendmannschaften aus Chemnitz (14 bis 21 Jahre) treten auf dem Sportplatz von Wacker Wittgensdorf gegeneinander an <i>Regenbogenbusverein e. V.</i>
Samstag, 08.05.	29. Chemnitzer Rose: „Über den Katzenberg bis zur

Beginn: ab 6:00 Uhr Ende: 18:00 Uhr <i>Heideschänke, Eubaer Str. 103</i>	Augustusburg“ von 10 – 50 km verschiedene Streckenlängen möglich Informationen über Frau du Puits unter Tel.: 0371/3540408, mobil 0162 2608812 <i>Chemnitzer Wandersportverein e. V.</i>
Sonntag, 09.05. Beginn: 10:00 Uhr <i>Start und Ziel: Brückenstraße</i>	City-Lauf (verschiedene Strecken sind möglich) <i>SG Adelsberg</i>
Montag, 10.05. von 12:00 – 16:30 Uhr <i>Gesundheitsamt, Am Rathaus 8, Raum 434</i>	Individuelle Ernährungsberatung (bitte anmelden unter Tel.: 0371/488-5800) <i>Gesundheitsamt</i>
Montag, 10.05. von 14:00 – 16:00 Uhr <i>Solaris Förderzentrum, Neefestr. 82</i>	Tag des nachhaltigen Waschens und Abwaschens Wissenswertes und Interessantes aus der „ehemaligen Fettchemie“, Herstellung von FIT für alle Interessenten offen <i>Solaris Jugendwerkstätten, Chemielabor</i>
Mittwoch, 12.05. Beginn: 19:00 Uhr warm-up 19:50 Uhr Start <i>Start und Ziel: Rosenhof Chemnitz</i>	Chemnitzer Nacht-Skaterlauf <i>CMT City-Management und Tourismus Chemnitz GmbH, IG Chemnitzer Innenstadt</i>
Freitag, 14.05. von 17:00 - 18:00 Uhr <i>IKK classic, Zschopauer Str. 190</i>	Brustkrebsvorsorge: Lernen Sie Ihre Brust selbst zu untersuchen! Vortrag zur MammaCare®-Methode, Brustselbstuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs, Referent: Grit Langrock, zertifizierte MammaCare®-Trainerin Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter 0371/4806-4001 bis 07.05. an <i>IKK classic</i>
Dienstag, 18.05. Beginn: 14:30 Uhr <i>Parkeisenbahn Chemnitz</i>	Zusammenkunft der Selbsthilfegruppe Diabetes an der Parkeisenbahn Chemnitz Fahrt mit der Parkeisenbahn, Erfahrungsaustausch und kleine Überraschungen sind geplant <i>SHG Diabetiker</i>

<i>gGmbH, Küchwaldring 24</i>	
Dienstag, 18.05. Beginn: 19:00 Uhr <i>Kundencenter der IKK classic, Zschopauer Str. 190</i>	Nahrungsmittelunverträglichkeiten als verbindendes Element von Allergien und Darmerkrankungen Vortrag von Dipl.-med. Clemens Hart (Facharzt für Naturheilverfahren) <i>Naturheilverein Chemnitz e. V.</i>