



Gesundheitstag 2018

**Sonntag, 07.10.2018,
13 bis 17:30 Uhr**

Mittelmühle Bürgstadt



Der 27. Gesundheitstag stand unter dem Motto:

„Lange aktiv und gesund“

Am Sonntag, **den 04.10.2018**, in der Zeit von 13:00 bis 17:30 Uhr, präsentierte das Gesundheitsamt gemeinsam mit 24 Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern in der Mittelmühle Bürgstadt zum Thema "Lange aktiv und gesund" eine Vielzahl an Themen und Aktionen rund um diesen Jahresschwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Was macht ein langes, aktives und gesundes Leben aus?

- Ernährung und gesunder Genuss
- Bewegung und neuer Schwung
- Familie, Freunde und der gemeinsame Austausch
- Freiheit im Denken und ein positives Lebensgefühl

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Informationen und Mitmachaktionen für ein langes, aktives und gesundes Leben.



Programm:

Ab 13:00 Uhr Informationsstände im großen Saal der Mittelmühle
Bastelangebot für Kinder

13:00 Uhr **Musikalischer Auftakt**
Schülerblasorchester der
Fränkischen Rebläuse

Begrüßung
Dr. Erwin Dittmeier,
Leiter des Gesundheitsamtes

Eröffnung
Jens-Marco Scherf, Landrat

Grußwort
Thomas Grün
Erster Bürgermeister
des Marktes Bürgstadt

14:00 Uhr und 15:30 Uhr
Mitmach-Aktion
"Rückengerechtes Verhalten im Alltag"
(BKK Akzo Nobel Bayern)

Kleiner Saal

14:30 Uhr „Workshop
„Legales Doping für ein gesundes Leben –
Warum Bewegung unterschätzt wird!“
(Gruppe „die gesundheitstrainer“)



Aktionen, Themen, Ausstellungen

- Aktiv im Landkreis
Kultur-, Sport- und Urlaubsangebote
- Alkohol und Sport
„Null Alkohol – Voll Power“
- AOK-Gedächtnistrainer
- Beratung und Vertretung in sozial-rechtlichen Fragen
- Bewegung, Spiel und Spaß
- Blutzuckermessung und Blutdruck-kontrolle
- „Brainfood“
- „Bringe dich und deinen Körper ins Gleichgewicht“
- Demenz – Hilfsangebote und Angehörigenberatung
- Gesunder Rücken im Alltag
- Glückliche Beziehung in jedem Alter
- Hausnotruf und Fahrdienst
- Impfungen und persönlicher Infektionsschutz
- Kraft- und Gleichgewichtstraining 50+
- „Mach mit – bleib fit“
- „Sturzunfälle sind vermeidbar“



Kooperationspartner des Gesundheitstages 2018:

- AOK Bayern – die Gesundheitskasse
- Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“
- AWO Bezirksverband Unterfranken e.V. – Sozialpsychiatrischer Dienst
- Bayerischer Landessportverband, Sportbezirk Unterfranken, Sportkreis Miltenberg
- Bayerische Sportjugend Kreis Miltenberg
- Beratungsstelle Demenz Untermain
- Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige
- BKK Akzo Nobel Bayern
- BRK-Kreisverband Miltenberg-Obernburg
- Caritasverband für den Landkreis Miltenberg
- Deutsche Olympische Gesellschaft (DOG), Kreisgruppe Miltenberg-Aschaffenburg
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg
- Helios-Kliniken Miltenberg-Erlenbach – Abteilung für Geriatrische Rehabilitation
- Johanniter e.V. Miltenberg – Mehrgenerationenhaus
- Jugendhaus St. Kilian
- Kath. Seniorenforum Dekanat Miltenberg
- Landratsamt Miltenberg:
 - Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus
 - Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
 - Sportreferat
 - Tourismusreferat
- Main-Aponetz e.V.
- Sozialverband VDK Bayern e.V. – Kreisverband Miltenberg
- Telefonseelsorge Untermain
- Volkshochschule Miltenberg