



GESUNDHEITSTAGE PRÄVENTIONSWOCHEN

Rockenhausen

vom 5. März bis 23. April 2010

Rockenhauser Stadtgespräche

"Rockenhausen-starker Mittelpunkt der Nordpfalz!"

"Wir sind für Sie da - in Ihrer Nähe"



Mit den Rockenhauser Stadtgesprächen hat die Stadt Rockenhausen einen Prozess in Gang gesetzt, der die Stärken von Rockenhausen weiterentwickeln und die Stadt auch für die Zukunft als Mittel- und Dienstleistungszentrum etablieren will.

Eine Projektgruppe Gesundheit, Sport, Soziales rief mit großer Resonanz von Teilnehmern und Besucherströmen die Rockenhauser Gesundheitstage ins Leben, die im jährlichen Wechsel einmal als Gesundheitsmesse und als Präventionswochen stattfinden. Die Gesundheitsprävention ist eines der Themen der Zukunft. Die Mit- und Eigenverantwortung des Einzelnen für eine gesunde Lebensweise wird dabei der wesentliche Faktor sein.

Das Thema „Adipositas“ – also Dick- und Fettleibigkeit, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – ist Schwerpunkt der vierten Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen im März und April 2010 und bildet längst ein gesellschaftliches Problem.

Die „Präventionswochen im Frühjahr 2010“ werden auf die bestehenden Gefahren und Risiken hinweisen. Adipositas führt immer mehr zu chronischen Volkskrankheiten – Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlaganfall und anderes mehr – mit allen negativen Auswirkungen für Betroffene und damit auch für die Sicherstellung der Finanzierung des Gesundheitssystems.

Die Akteure der Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen werden in einer mehrwöchigen Veranstaltungsreihe Antworten, Lösungen und Konzepte für die Verhütung und Früherkennung von Adipositas aufzeigen.

Ein weites Feld von bewusster Ernährung, Bewegung, Fitness, Familienbildung, ärztlicher Beratung und Behandlung, Vereinsarbeit und begleitenden pädagogischen Ansätzen in Kindergärten, Schulen, Kirchen und der Gesellschaft insgesamt, wird bearbeitet werden und ein interessantes und spannendes Programm gewährleisten. Die Stadt Rockenhausen präsentiert damit auch ihre Bedeutung und Anziehungskraft als Gesundheitsstandort in der Region.

Die Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen zeigen Gesundheit in Rockenhausen „greifbar nah“.

Karl-Heinz Seebald
Bürgermeister

Rudi Zapp
Leiter Projektgruppe Gesundheit, Sport, Soziales

Weitere Veranstaltungen

Gesunde Ernährung im Alter (Vortrag)
Vitamine aus der Apotheke - sinnvoll oder nicht? (Vortrag)

Veranstalter und Referent: Apotheker Hartmut Bartelt
Veranstaltungsort: Adler-Apotheke, Bezirksamtsstraße 6, Rockenhausen
Die genauen Termine erhalten Sie in der Adler Apotheke oder unter Telefon 06361/646

Kurse, Vorträge und Schnuppereinheiten

Veranstalter und Veranstaltungsort:
Fitnessstudio AktiVita, Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen

- 1. bis 5. März Schnupperwoche „Effektives Rückentraining“
- 8. bis 12. März Schnupperwoche „Herz-Kreislauf-Training“
- 3. und 10. März 19:30 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
- 4. und 11. März 9:00 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
- 8. März, 19:30 Vortrag „Krankenkassen fördern Fitnessstraining“
- 16. und 23. März 19:30 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
- 18. und 25. März 9:00 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
- 23. März 17:30 Uhr Vortrag „Fitte & gesunde Kinder“

Weitere Infos unter www.aktivita-rockenhausen.de oder Telefon 06361-3934
Alle Kurse, Vorträge und Schnuppereinheiten sind kostenlos und unverbindlich und/oder werden von den Krankenkassen finanziert. (***)Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen)

Das brandneue Programm "actiweight" für Abnehmen & Ernährung im Abnehmzentrum aktivZIRKEL Rockenhausen

Veranstalter und Veranstaltungsort:
aktivZIRKEL, Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen

Sie können unter folgenden Bausteinen wählen:
go actiweight: - 3 Wochen Abnehmplan Projekt
actiweight start: 8 Wochen: Gruppenernährungsberatung
actiweight yourself: 12 Monate Vertiefungsprogramm
actiweight control: 10 Wochen Einzelcoaching Ernährung
actiweight Ernährungsanalyse: 7 Tage Verzehrsprotokoll
actiweight Ernährungsberatung: 30 Minuten Beratung zur Analyse

Vereinbaren Sie Ihren Informationstermin unter 06361 99 44 40!

6. März bis 23. April

Augeninnendruckmessung, Sehtest, Kontaktlinsenberatung, Hörtestgutscheine und Hörgeräteberatung

Veranstalter und Veranstaltungsort: Schattner Optik und Akustik, Luitpoldstraße 2, Rockenhausen, Telefon 06361/1274

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung von:

Stadt Rockenhausen
Westpfalz-Klinikum GmbH
Sparkasse Donnersberg
Volksbank Kaiserslautern-Nordwestpfalz e.G.
Ökumenische Sozialstation
Evangelisches Diakoniewerk ZOAR
AOK - Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Rockenhausen
Adler-Apotheke, Hartmut Bartelt
AktiVita Fitnessstudio, Manuel Weber
aktivZIRKEL - Fitnessclub, Mirella Cina und Petra Steller
Naturheilpraxis, Felix Lauterbach
Schattner - Optik und Akustik
Naturheilpraxis, Artur Feidner
Ernährungsberatung, Uta Christiansen



Fachvorträge, Maßnahmen, Projekte und Informationen

zur Gesundheitsprävention

(Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos)



GESUNDHEITSTAGE PRÄVENTIONSWOCHEN

Rockenhausen

Veranstalter:
Stadt Rockenhausen

Kontakt, Programm und Organisation:
Verbandsgemeindeverwaltung Rockenhausen
Frau Silke Jung
Telefon 0 63 61/451 - 222
silke.jung@rockenhausen.de
www.rockenhausen.de

Freitag, 5. März | 18:00 Uhr

Auftaktveranstaltung

„Was ist denn nun zu tun, wenn die Kinder immer dicker werden – und die Erwachsenen auch?“

Veranstalter: Stadt Rockenhausen
Begrüßung: Karl-Heinz Seebald, Bürgermeister und Rudi Zapp, Projektgruppenleiter
Referent: Dr. med. J. Oepen, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Viktoriastift Bad Kreuznach | Vortrag zum aktuellen Stand des Wissens und Diskussion zum praktischen Vorgehen
Rahmenprogramm: aktivZIRKEL, Kinderchor der Grundschule Rockenhausen und Seniorentanzgruppe Rockenhausen, Infostand "Gesundes Fingerfood", Berufsbildende Schule Donnersberg, Frau Drabinski
Veranstaltungsort: VTR-Halle, Krankenhausstraße 9

Samstag, 6. März | 11:00 Uhr

Spannender, gesunder Experimentier- und Kochspaß für Kinder und Eltern/Großeltern

Veranstalter: Landfrauenverband Donnersbergk.
Referentin: Dipl. Oecotrophologin Stephanie Moser
Veranstaltungsort: Berufsbildende Schule Donnersbergkreis, Alleestraße 8, Küche
Teilnehmer: max. 12 Personen (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) - kleiner Kostenbeitrag

Sonntag, 7. März | 9:30 Uhr

Gottesdienst

Veranstalter: Prot. Kirchengemeinde Rockenhausen
Veranstaltungsort: Prot. Kirche

Dienstag, 9. März | 17:30 bis 19:00 Uhr

„Rockenhausen spielt Fußball“

Trainingsdemonstration der Fußball E-Junioren (9-11 Jahre) - Kinder von 9 bis 11 Jahre können mitmachen und 3 Wochen schnuppern
Veranstalter: FV Rockenhausen
Trainer: Felix Lauterbach, Sportlehrer und Physiotherapeut
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

Mittwoch, 10. März | 15:00 Uhr

Vorsorgeangebote der gesetzlichen Krankenkassen im Kindes- und Jugendalter

Veranstalterin und Referentin: Dr. Ulrike Gaida, Kinder- und Jugendärztin
Beschreibung: offenes Gespräch - Information
Veranstaltungsort: Praxis Dr. Ulrike Gaida, Bezirksamtsstraße 6

Samstag, 13. März | 15:00 bis 17:30 Uhr

Waldaktionstag

„Komm mach mit - so bleibst du fit“

Veranstalter und Referenten: KiGaGu, Bewegungskindergarten Gundersweiler | Paula Best, Grundschule und Verein Outdoor Aktion e. V. - Leben erleben
Beschreibung: Ein Waldspaziergang mit garantiertem Spaßfaktor für alle Altersstufen
Treffpunkt: Degenbachtal – hinter dem Parkplatz
Abmarsch und Anmeldung zw. 15:00 und 16:00 Uhr

Montag, 15. März | 16:00 bis 18:00 Uhr

Kochkurs für Kinder „Fünf am Tag“

Veranstalter: AOK – Die Gesundheitskasse in RLP
Referentin: Petra Neumann, AOK-Ernährungsberaterin
Veranstaltungsort: AOK-Geschäftsstelle Rockenhausen, Bezirksamtsstraße 10
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!*

Montag, 15. März | 19:00 Uhr

Darmkrebszentrum Westpfalz -

Optimal abgestimmte Diagnostik und Therapie in allen Phasen einer bösartigen Dick- und Enddarmkrankung

Veranstalter: Westpfalz-Klinikum GmbH
Referent: Priv. Doz. Dr. Wolfgang Steurer, Chefarzt der Klinik f. Viszeralchirurgie, Westpfalz-Klinikum GmbH - Standort I, Kaiserslautern
Veranstaltungsort: Westpfalz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 17. März | 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag „Fünf am Tag“

Veranstalter: AOK – Die Gesundheitskasse in RLP
Referentin: Petra Neumann, AOK-Ernährungsberaterin
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!*

Donnerstag, 18. März | 19:00 Uhr

Behandlungsmöglichkeiten bei krankhaftem Übergewicht (Adipositas)

Veranstalter: Westpfalz-Klinikum GmbH
Referent: Dr. Michael Schmid, Chefarzt, Westpfalz-Klinikum GmbH - Standort III Kirchheimbolanden
Veranstaltungsort: Westpfalz-Klinikum GmbH**

Freitag, 19. März | 19:00 Uhr

Gesund & leichter leben – Abnehmen für ein neues Selbstbewusstsein

Beschreibung: Vortrag mit der Möglichkeit eines anschließenden Schnuppertrainings im AktiVita Fitnessstudio
Veranstalterin und Referentin: Uta Christiansen, Ernährungsberaterin in Kooperation mit AktiVita Fitnessstudio
Veranstaltungsort: Altes Prot. Gemeindehaus, Ringstraße 3

Sonntag, 21. März | 10:00 Uhr

Wanderung

Veranstalter und Referenten: Walter Dusi, Pfälzerwald-Verein und Manuel Weber, AktiVita Fitnessstudio
Veranstaltungsort: Umgebung von Rockenhausen
Treffpunkt: Parkplatz vor AktiVita Fitnessstudio, Bezirksamtsstraße 27

Dienstag, 23. März | 17:30 Uhr

Nordic-Walking Schnupper-Kurs

Veranstalter: AOK – Die Gesundheitskasse in RLP
Referentin: Claudia Engbarth, AOK-Sportfachkraft
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Parkplatz
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!*

Mittwoch, 24. März | 19:30 Uhr

Diabetes vorbeugen – gesund essen und leben

Veranstalter: Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westpfalz
Referentin: Ruth Davin, Ernährungsberaterin
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal

Donnerstag, 25. März | 19:30 Uhr

„Mut tut gut“ Ermutigung, Balsam für die Seele

Veranstalterin und Referentin: Ursula Heib, Ermutigungs-Trainerin (Schoenacker-Konzept)
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal

Freitag, 26. März | 15:00 bis 18:00 Uhr

Zirkus bewegt!

Veranstalter: Kinder- und Jugendzirkus Pepperoni e.V.
Beschreibung: ein „Schnuppernachmittag“ rund ums Jonglieren und Balancieren für große und kleine Menschen ab 6 Jahren
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

Samstag, 27. März | 14:00 Uhr

Rockie-Mountain-Lauf von Rockenhausen auf den Donnersberg

Start: Marktplatz
Veranstalter: Stadt Rockenhausen
Ausrichter: Westpfalz-Klinikum GmbH
Infos und Anmeldung: www.berglauf-rockenhausen.de

Donnerstag, 04. April | 18:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Adipositas am Westpfalz-Klinikum

Veranstalter: Westpfalz-Klinikum GmbH
Veranstaltungsort: Westpfalz-Klinikum GmbH**
Vorabkontakt Ramona Gerbing, Tel. 09872/9569243 oder info@adipositas24.de

Samstag, 10. April | 10:00 bis 16:00 Uhr

"Aller guten Dinge sind drei" Bewegung, Ernährung, Entspannung

Veranstalter: Die Sozialstation
Referent: Gerhard Müller, Qi Gong Lehrer
Beschreibung: Tagesseminar mit Vorträgen, Entspannungsübungen, Zubereitung von Speisen, die dem Körper spürbar gut tun.
Veranstaltungsort: Prot. Gemeindehaus Rockenhausen, Ringstraße 5
Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Telefonisch unter 06361 - 92 90 - 0
Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen
die Teilnahme ist kostenlos

Dienstag, 13. April | 19:00 Uhr

Gibt es einen positiven Einfluss des Stillens auf die Entwicklung des Kindes

Veranstalter: Westpfalz-Klinikum GmbH in Kooperation AG Freier Stillgruppen (AFS Rheinland-Pfalz/Saarland, Kontakt: Friedericke Pohlmann, Telefon 06357/5482)

Referent: Prof. Dr. Johannes Heidenreich, Chefarzt, Westpfalz-Klinikum GmbH - Standort III Kirchheimbolanden
Veranstaltungsort: Westpfalz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 14. April | 19:30 Uhr

Nahrung für die Nerven Zusammenhänge von Essen und Psyche

Veranstalter: PfalzKlinikum
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Referent: Lfd. Oberarzt Dr. Haas
Veranstaltungsort: PfalzKlinikum Rockenhausen, Krankenhausstraße 10

Donnerstag, 15. April | 17:30 bis 18:30 Uhr

Bauch – Beine – Po und Bodyfitness

Veranstalter: AOK - Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Claudia Engbarth, AOK-Sportfachkraft
Veranstaltungsort: AktiVita Fitnessstudio, Bezirksamtsstraße 27
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!*

Freitag, 16. April | 19:00 Uhr

Schluss mit hungern! Der individuelle Weg zum Wunschgewicht ohne zu hungern

Veranstalter und Referent: Naturheilpraxis Artur Feidner, Heilpraktiker
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal

Samstag, 17. April | 10:00 bis 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Veranstalter und Referent: Naturheilpraxis Felix Lauterbach
Beschreibung: Schwerpunktthemen - Rheuma und Amalgambelastung Schnelltests und individuelle Gesundheitsberatung - gratis
Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Lauterbach, Goldgraben 25, Rockenhausen

Dienstag, 20. April | 19:00 Uhr

Zusammenhänge zwischen Schwangerschaft, Entbindung und Stillen

Veranstalter: Westpfalz-Klinikum GmbH in Kooperation AG Freier Stillgruppen (AFS Rheinland-Pfalz/Saarland, Kontakt: Friedericke Pohlmann, Telefon 06357/5482)
Referent: Prof. Dr. Johannes Heidenreich
Chefarzt, Westpfalz-Klinikum GmbH
Standort III Kirchheimbolanden
Veranstaltungsort: Westpfalz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 21. April | 19:30 Uhr

Nur ein Joint

Cannabis Gebrauch, Missbrauch, Abhängigkeit

Veranstalter: PfalzKlinikum - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Referent: Lfd. Oberarzt Dr. Haas
Beschreibung: Vortrag und Diskussion
Veranstaltungsort: PfalzKlinikum Rockenhausen, Krankenhausstr. 10

Donnerstag, 22. April | 17:30 bis 18:30 Uhr

RückenFitness mit Kleingeräten

Veranstalter: AOK – Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Claudia Engbarth, AOK-Sportfachkraft
Veranstaltungsort: AktiVita Fitnessstudio, Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!*

Freitag, 23. April | 18:00 Uhr

Abschlussveranstaltung

„Immer noch zu dick? - 6 Wochen Prävention und nichts daraus gelernt“

Veranstalter: Stadt Rockenhausen
Begrüßung: Karl-Heinz Seebald, Bürgermeister und Rudi Zapp, Projektgruppenleiter
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

Freitag, 23. April | 15:30 bis 20:30 Uhr

Blutspende

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Rockenhausen
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

*Tel. 0180 2001172, Mo. bis Fr. von 8 bis 16 Uhr, Do. bis 18 Uhr oder per E-Mail: kursanmeldung-bezirk-suedwest@rp.aok.de

**Standort IV Rockenhausen, Krankenhausstraße 10, Tagungsraum, 5. OG