




 LANDKREIS NEUWIED
GESUNDHEITS-MESSE

PROGRAMM

BÜHNE IM FESTSAAL		
Uhrzeit	Was?	Wer?
11.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung der Messe	Landrat Achim Hallerbach
11.15 Uhr	Grußwort der Ortsgemeinde St. Katharinen	Ortsbürgermeister Willi Knopp
12.00 Uhr	Standardtanz-Präsentation	Helmut & Jutta Kerschsieper, TSC Neuwied e.V., Master IV A-Klasse im Standardtanz
13.00 Uhr	Tanzfitness/ Tanzen ohne Parter (zum Mitmachen)	Melanie Anhäuser, TSC Neuwied e.V., Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit
16.45 Uhr	Abschluss der Messe	Landrat Achim Hallerbach

ZEITPLAN VORTRÄGE

RAUM 1 (Vereinsraum; Bestuhlung für max. 40 Plätze; Sitzungstechnik vorhanden)			
Uhrzeit	Was?	Wer?	Dauer/ Ca.- Angaben
11.20 - 11.45	Wenn der Darm Sommersprossen hat	Dr. med. David Medick, Chefarzt für Innere Medizin, Facharzt für Gastroenterologie, Verbundkrankenhaus Linz-Remagen	20 Minuten
12.00 - 12.30	Wenn Hüfte, Knie oder Schulter schmerzen	Dr. med. Tobias Greiner, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Verbundkrankenhaus Linz-Remagen	20 Minuten
12.40 - 12.50	SeniorTrainer im Ehrenamt aktiv	Harald Schütz, Neuwied Sprecher des seniorTrainer/in-Orga-Teams Rheinland-Pfalz	10 Minuten
13.00 - 13.45	Menopause - Beginn, Symptome, Hilfe bei Beschwerden	Dr. med. Marie Michelle Mboussi, Evangelisches Krankenhaus Dierdorf-Selters	35 Minuten
14.00 - 14.30	Wenn die Luft immer knapper wird	Dr. med. Susanne Molitor, Ärztliche Direktorin, Chefarztin für Innere Medizin und Pneumologie, Palliativmedizin, Verbundkrankenhauses Linz-Remagen	20 Minuten
14.45 - 15.30	Fitmacher fürs Immunsystem - Essen mit Abwehrkraft	Dr. Ursula Kannengießer, Ökotrophologin/ Gesundheitscoach, AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland	45 Minuten

15.40 - 16.00	Präventionsangebot für pflegende Angehörige	Claudia Schneider, compass private Pflegeberatung	20 Minuten
16.15 - 17.00	Teilhabe an der digitalen Welt	Hans-Georg Poredda, Digitalbotschafter	60 Minuten

RAUM 2 (Sitzungsraum; Tische und Stühle; max. 25 Plätze; Sitzungstechnik vorhanden)

Uhrzeit	Was?	Wer?	Dauer:
11.20-11.35	Landesinitiative "Land in Bewegung"	Stefan Puderbach, Bewegungsmanager	15 Minuten
11.45 - 12.00	Gesundheitliche Aspekte von Aqua-Fitness	Svenja Kurz, Diplom-Sportwissenschaftlerin Deichwelle Bäder GmbH, Neuwied	15 Minuten
12.15 - 12.45	Müssen wir unbedingt Omega3-Öle essen?	Stefan Preker, Ölmühle Gilles	30 Minuten
13.00 - 14.00	Leistungen der Pflegeversicherung	Pflegestützpunkte im LK NR	60 Minuten
14.15 - 15.30	Neues Wohnen braucht das Land	Gemeinschaftlich Wohnen Neuwied, Wohn-Pflege-Gemeinschaft Kirchspiel Anhausen und Landesberatungsstelle Neues Wohnen RLP	45 Minuten
15.45 - 16.10	Digitalisierung im Gesundheitswesen (elektronische Patientenakte etc.)	Jörg Eisbach, Key Account Manager im Bereich der Telematikinfrastruktur, Dozent der Kreisvolkshochschule Neuwied	30 Minuten
16.20 - 17.00	Resilienztraining und Stressprävention in der Natur	Andreas Schwab, Kraftquell	40 Minuten

Raum 3 (Kleiner Sitzungsraum; Bestuhlung bis ca. 25 Personen; ohne Sitzungstechnik)

Uhrzeit	Was?	Wer?	Dauer:
11.30 - 12.00	Gesundes Essen fängt beim Einkauf an	Angelika Kröll, Hausen /Bildungsreferentin im Kreis-Landfrauen-Verband	20 Minuten
12.30 - 13.15	Einsamkeit im Alter - muss das sein?	Hildegard Schanz, SIG Training GmbH Neuwied, im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP	45 Minuten
13.30 - 13.45	Gesundes Essen fängt beim Einkauf an	Angelika Kröll, Hausen /Bildungsreferentin im Kreis-Landfrauen-Verband	20 Minuten
14.15 - 14.45	"Rate mal, wer dran ist" - Keine Chance für Enkeltrick und Schockanrufe	Senioren- Sicherheitsberaterinnen in der Verbandsgemeinde Puderbach	20 Minuten
16.00 - 16.45	Einsamkeit im Alter - muss das sein?	Hildegard Schanz, SIG Training GmbH Neuwied, im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP	45 Minuten

MITMACHAKTIVITÄTEN

Pfarrsaal

Uhrzeit	Was?	Wer?	Dauer:
11.30 und 15.00 Uhr	Lachyoga	Mehrgenerationenhaus Neustadt/ Wied	Jeweils 30 Minuten
12.30 und 15.30 Uhr	Stuhlgymnastik	Mirjam Dietz, Kreislandfrauenverband Neuwied	Jeweils 20 Minuten
14.00 und 16.00 Uhr	LABlast Discofox und Tanzvorführung	Melanie Anhäuser, TSC Neuwied e.V., Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit	Jeweils Ca. 15 Minuten

Außengelände zwischen Bürgerhaus und Pfarrsaal

12.45/ 13.45/ 14.45/ 15.45/ 16.45	Bewegungsstein- Parcours	Stefan Puderbach, Bewegungsmanager, Landesinitiative "Land in Bewegung"	Jeweils 25 Minuten
---	-----------------------------	--	-----------------------