# Mit dem Fragenbogen gewinnen:

Als Teilnahmelos am Gewinnspiel gilt der Fragebogen, den Sie bei Ihrem Besuch am Eingang von uns erhalten.

#### Bei der stündlichen Verlosung erwarten Sie viele attraktive Preise:

- 1 Ohrthermometer und 1 Blutdruckmessgerät (Hirsch-Apotheke Pegnitz)
- 2 Gutscheine für einen Erste-Hilfe-Kurs sowie
- 2 Gutscheine für den Kompaktkurs Lebensretter 112 (BRK Bereitschaft Pegnitz)
- Buchpreise zum Thema Ernährung (ärzte plus pegnitz)
- 1 Gymastikball und 1 Blackroll (reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH)
- 3 Kleinpreise (AOK - Die Gesundheitskasse)
- 5 Gutscheine im Wert von je 20 € (Orthopädie-Schuhtechnik Rupprecht GmbH)
- 1 Bobby Car (R+V Versicherung Pegnitz – Generalagentur Bernd Meyer)
- Kleinpreise (VDK - Ortsverband Pegnitz)
- 2 Tagesgutscheine Bad oder Sauna (CabrioSol)
- 1 kostenlose Jahresmitgliedschaft (ASV Pegnitz)
- 5 Gutscheine für eine Rikschafahrt (Elisabeth - Verein Pottenstein e.V.)
- 5 Teddybären, je 10 Schlüsselanhänger und -bänder, 5 Rucksäcke (Wünschewagen Franken / Oberpfalz)

### Gewinnen Sie mit ein bisschen Glück einen der Hauptpreise: (Auslosung am Ende der Veranstaltung)

- 1 Reisegutschein im Wert von 400 € (DERPART Reisebüro Pegnitz + Gesundheitstag Pegnitz e. V.)
- Gutschein über einen individuellen Gehörschutz im Wert von 200 € (Hörakustik Honisch)
- 1 Gutschein über eine Basis-Laufanalyse im Wert von 89 € (reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH)
- 1 Gutschein für VitaSpa für 2 Personen im Wert von 180 € (VitaSoma Gesundheit und Schönheit)

## Partner:





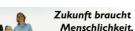


















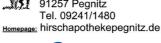












**L**ebertransplantierte



Sana Klinik Pegnitz



GANZJAHRESBAR PEGNITZ

# **Kontakt und weitere Infos:**







# **GESUNDHEITSTAG PEGNITZ** e.V.

Gesundheitstag Pegnitz e.V.

Reusch 17 • 91257 Pegnitz



# **Unsere Sponsoren:**























Reisebüro **Pegnitz** 





Wir laden Sie am 10.11.2024 herzlich zum 13. Gesundheitstag Pegnitz ein!



Gemeinschaftlich, aktiv und gesund von Jung bis Alt







# **Unsere Vorträge:**

10:00 - 10:30 Uhr

"Wenn die Feuerwehr Hausbesuche machen muss – wichtige Vorkehrungen für Heim und Haus zur schnellen

Versorgung im Notfall" Feuerwehr Pegnitz

10:30 - 11:15 Uhr

"Möglichkeiten und Grenzen der Palliativversorgung im ambulanten Bereich" Susanne Dietze

Oberärztin der Palliativstation Bayreuth Ärztliche Leitung der SAPV Bayreuth-

Kulmbach

11:15 - 11:45 Uhr

"Orthomolekulare Medizin: Nährstoffe gegen Krankheiten" Johannes Götz Vita Soma – Pegnitz

11:45 - 12:15 Uhr Pause

12:15 - 12:45 Uhr

"Mittels Hörtraining zum besseren Sprachverstehen"

Jasmin Schmidt

Hörakustikmeisterin und Hörtrainerin -

Sulzbach-Rosenberg Susanne Neubauer

Hörakustikerin und Hörtrainerin – Pegnitz

12:45 - 13:30 Uhr

"Mit Schwung ins Beste Lebensalter: Wie gezielte Bewegung Lebendigkeit und Lebensfreude erhält. Praktische Übungen und Präventionstipps für ein aktives und selbstbestimmtes Leben"

Miriam Glenk

Körpertherapie und Coaching – Pegnitz

13:30 - 14:00 Uhr

"Ernährung im Alter – Wie erhalte ich Fitness und Lebensqualität" Dr. Elisabeth Haase

ärzte plus pegnitz – Pegnitz





# **Unser Rahmenprogramm:**

14:00 - 14:15 Uhr

Mentale Fitness – aktive Übungen zum Mitmachen

AOK - Die Gesundheitskasse

14:15 – 14:45 Uhr Zumba Kids / Zumba Gold **FC Pegnitz** 



14:45 - 15:45 Uhr

ASV Line Dance Friends Pegnitz -Workshop mit Auftritt ASV Judo – Vorstellung Judo und Aufführung **ASV Pegnitz** 

15:45 - 16:00 Uhr

Mentale Fitness – aktive Übungen zum Mitmachen

AOK – Die Gesundheitskasse

# Werden Sie mit uns aktiv!



# Ausstellerverzeichnis:

AOK – Die Gesundheitskasse

Gesunde Ernährung mit Ernährungs-Quiz und Tombola, Frauengesundheit; 14:00 Uhr und 15:45 Uhr Mentale Fitness – aktive Übungen zum Mitmachen

ärzte plus pegnitz

Fit bleiben mit Haferpower -Tipps zur gesunden Ernährung Vortraa:

"Ernährung im Alter: Wie erhalte ich Fitness und Lebensqualität"

ASV Pegnitz

Ein Verein mit zehn verschiedenen Sportarten – wir stellen unsere Sportarten vor: Torwandschießen. 14:45 - 15:45 Uhr Workshop und Aufführung Dance Friends ASV Pegnitz; Vorstellung Judo und Aufführung ASV Judo

BRK Bereitschaft Pegnitz

Vorstellung der Arbeit im BRK und Info über Essen auf Rädern, Hausnotruf und Notfalldosen; Möglichkeit Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED an der Puppe zu üben

CabrioSol

Bewegung und Wellness; Glücksrad, Maskottchen, Trampolin Elisabeth – Verein Pottenstein e.V.

Helferkreis zur Betreuung pflegebedürftiger Menschen zu Hause; Beratung zum Thema Betreuung, Unterstützung zu Hause und Herstellung von gesunden Smoothies

Evang. Brigittenheim / Zentraler Diakonieverein Pegnitz / Creußen

Fürsorglich begleitet, würdevoll gepflegt - Palliative Versorgung im Evang. Brigittenheim, in der ambulanten Pflege und Tagespflege; Vollstationäre- und Tagespflege, Diakoniestation

- EVP ICE Dogs
- FC Pegnitz

14:15 - 14:45 Uhr Kinder-Zumba (2 Darbietungen)

Feuerwehr Pegnitz Referat:

"Wenn die Feuerwehr Hausbesuche machen muss - wichtige Vorkehrungen für Heim und Haus zur schnellen Versorgung im Notfall"

Hilfe für Anja e.V.

Stammzell-Typisierungsaktion; Angebot an Besucher zwischen 17 und 55 Jahren, sich für die weltweite Datenbank mittels eines Wangenabstriches mit Wattestäbchen registrieren zu lassen



Hirsch Apotheke Stärkung des Immunsystems -Blutdruckmessung

Hörakustik Honisch Beratung und Vorstellung neuester Hörgeräte, individueller Gehörschutz, Hörtraining -Mehrwert für Ihre Hörgeräteversorgung, Schnellhörtests

Landratsamt Bayreuth Aufsuchende Seniorenberatung und Wohnberatung

Lebertransplantierte Deutschland e.V.

Information zum Thema Organspende

Malteser Hilfsdienst GmbH Bambera

Hausnotruf - Sicherheit genau so, wie Sie sie brauchen: Beratuna zum Thema Hausnotruf

Orthopädie-Schuhtechnik Rupprecht GmbH Der diabetische Fuß

R+V Generalagentur Bernd Meyer e.K.

Kostenabsicherung für Krankheiten, Pflege und Unfälle reha team Nordbayern Gesundheitstechnik GmbH Laufanalyse, Venenmessung, Fußdruckmessung

Rheumaliga Bewegung und Wellness; Glücksrad, Maskottchen, Trampolin

Sana Klinik Pegnitz GmbH Sana Klinik Pegnitz – Heimatnah, Kompetent, Umfassend; Präsentation des Leistungsspektrums der Klinik

- Seniorenbeirat
- Sozialverband VDK **Ortsverband Pegnitz** Präsenz - Allgemeine Infos rund

um die Leistungen des VDK

Selbsthilfegruppe Diabetes mellitus Typ1 Café Auszeit

Gesundheit & Schönheit Osteopathie, Infusionen, BEWEI, Kryotherapie; Lymphomat, Kryotherapie, Alpha Cooling

Vortrag:

VitaSoma

"Orthomolekulare Medizin: Nährstoffe gegen Krankheiten"

 Wünschewagen Franken / Oberpfalz Letzte Wünsche wagen,

Vorstellung des Projekts; Imagefilm, Präsentation des Wünschewagens