

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:



Kontakt und weitere Infos:



GESUNDHEITSTAG
PEGNITZ e.V.

Gesundheitstag Pegnitz e.V.

Reusch 17 ■ 91257 Pegnitz



Unsere Sponsoren:



10.11.2024
10:00 – 17:00 Uhr
Christian-Sammet-Halle
Roseggerstraße 22
PEGNITZ

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



Gemeinschaftlich, aktiv
und gesund von Jung bis Alt



GESUNDHEITSTAG
PEGNITZ e.V.

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
Vortrag:
„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 Bamberg**
Hausnotruf – Sicherheit genau so, wie Sie sie brauchen; Beratung 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
- **VitaSoma Gesundheit & Schönheit**
Osteopathie, Infusionen, BEWEI, Kryotherapie; Lymphomat, Kryotherapie, Alpha Cooling
Vortrag:
„Orthomolekulare Medizin: Nährstoffe gegen Krankheiten“
- **Wünschewagen Franken / Oberpfalz**
Letzte Wünsche wagen, Vorstellung des Projekts; Imagefilm, Präsentation des Wünschewagens

