

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

# GESUNDHEITSTAG

## QUARTIERSZENTRUM AM SONNENPLATZ

### Gemeinsam gesund im Quartier!

Viele interessante Aktionen, aufschlussreiche Berichte und  
spannende Diskussionen  
rund um das Thema Gesundheit erwarten Sie an diesem Tag

Alle Aktionen und Vorträge sind kostenfrei!

am

**Freitag, den 18. Januar 2019**

**von 9:15 bis 18:00 Uhr**

im

**Quartierszentrum**

am

**Sonnenplatz**



#### Veranstalter\*innen:

Apotheke im viamiko, Aufsuchende Altenarbeit Obervieland, BREBAU GmbH, Bremer Heimstiftung | Stadtteilhaus Kattenturm, Gesundheitssamt Bremen - Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. (LVG Bremen) und Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e.V. (LVG & AFS), Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS, Martinsclub in Kattenturm, Mansur Faqiryar Foundation, Quartiersmanagement Kattenturm & Arsten Nord, ROTHEO, TUS Komet Arsten



<p><b>9:15 Uhr</b></p>	<p><b>Eröffnung Gesundheitstag im Quartierszentrum am Sonnenplatz</b> Ortsamtsleiter Obervieland Michael Radolla</p>	<p>Quartiersmanagement Kattenturm &amp; Arsten Nord Theodor-Billroth-Str. 32 28277 Bremen</p>
<p><b>9:30 - 10:30 Uhr</b></p>	<p>„Auf ein Wort ....“ Quartiersgespräch mit der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz Frau Quante Brandt  <i>Diskussion zu Fragen der wohnortnahen gesundheitlichen Versorgung im Quartier Kattenturm</i></p>	<p>Visit-Hotel am Klinikum Links der Weser Senator-Weßling-Straße 1 28277 Bremen</p>
<p><b>9.30 - 10:15 Uhr</b></p>	<p><b>Fit in den Tag mit Yoga</b>  Yoga zum Start in den Tag. Yoga kann für die ältere Generation auch gerne sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden, für alle anderen bitte eine Matte mitbringen.  Reinhard Lutz vom Verein „Gesundheit bis ins hohe Alter e.V.“  <b>Anmeldungen unter Tel. 5634 2398</b></p>	<p>Tagespflege der Bremer Heimstiftung Robert-Koch Str. 68 28277 Bremen</p>
<p><b>10:45 - 12:30Uhr</b></p>	<p><b>Gespräche zwischen Arzt und Patient – Worauf kommt es an?</b>  <i>Kommunikation ist ein zentraler Baustein zwischen Arzt und Patient und wird oftmals als Herausforderung für alle Beteiligten erlebt.</i>  <i>Neben wichtigen Grundlagen der Arzt-Patienten Kommunikation wird Dr. Thomas Hehlmann in seinem Vortrag auf Qualitätskriterien guter Gesprächsführung eingehen und die Frage beantworten: Was kann ich selbst zu einem gelungenem Gespräch mit meinem Arzt beitragen? Im Anschluss an den Vortrag, laden wir Sie ein, Fragen zu stellen und gemeinsam zum Thema zu diskutieren.</i>  <i>Referent: Dr. Thomas Hehlmann, Universität Bremen</i>  <i>Moderation: Moderation: Tatjana Paeck, LVG Bremen in Kooperation mit der LVG &amp; AFS (Projekt: Gesunde Quartiere in Bremen und Bremerhaven)</i>  <b>Anmeldung per Mail an <a href="mailto:tatjana.paeck@gesundheit-nds.de">tatjana.paeck@gesundheit-nds.de</a></b></p>	<p>VHS Bremen Süd Unterrichtsraum 2 Theodor-Billroth-Straße 5 28277 Bremen</p>
<p><b>13:00 - 14:30 Uhr</b></p>	<p><b>Bewegung ist das Tor zum Lernen</b>  <i>Auch im Winter können Kinder draußen spielen.</i> <i>Nur wo? Welche Möglichkeiten haben Kinder in Kattenturm zum Spielen?</i>  <i>Frau Nussbaum, Gesundheitsfachkraft an der Grundschule Stichnathstraße informiert Eltern, Familien und Interessierte in 15 Minuten über die Bedeutung von Bewegung im Kindesalter. Danach werden Spielräume in Kattenturm gemeinsam besichtigt und ausprobiert.</i> <i>In der Mensa der Grundschule Stichnathstraße können Sie ab 12:45 Uhr zu Mittag essen.</i>  <b>Anmeldungen dazu bis zum 10.01.2019 bei Katharina Nussbaum: <a href="mailto:Katharina.Nussbaum@gesundheitsamt.bremen.de">Katharina.Nussbaum@gesundheitsamt.bremen.de</a> oder telefonisch unter 0173 183 3864</b></p>	<p>Ganztagsgrundschule an der Stichnathstraße Max-Jahn-Weg 13 28277 Bremen</p>

<p><b>ab 14:00 Uhr</b></p>	<p><b>APOTHEKERSPRECHSTUNDE — „Wechselwirkungen - Was muss ich dazu wissen?“</b></p> <p><i>Damit Arzneimittel ihre Wirkung vollständig entfalten können, ist es wichtig, sich über die entsprechenden Wechselwirkungen vorab zu informieren.</i></p> <p><b>Frau Massolle (Apothekerin) und ihre Kolleginnen liefern dazu zentrale Informationen</b></p>	<p>Quartiersmanagement Kattenturm &amp; Arsten Nord Theodor-Billroth-Str. 32 28277 Bremen</p>
<p><b>14:30 - 16:00 Uhr</b></p>	<p><b>Lecker und schnell - gesunde und preiswerte Küche für die ganze Familie (incl. Kostproben)</b></p> <p><i>Bei dieser Veranstaltung geht es um eine einfache, gesunde und preiswerte Ernährung für die ganze Familie. Zwei Referentinnen des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) werden dazu darstellen, was zu einer gesunden und preiswerten Ernährung gehört und wie dies einfach gelingen kann.</i></p> <p><i>Das Rotheo am Sonnenplatz wird dafür etwas kochen. Zu Kostproben sind Sie herzlich eingeladen.</i></p> <p><b>Anmeldung per Mail an <a href="mailto:j.olling@martinsclub.de">j.olling@martinsclub.de</a></b></p>	<p>Stadtteilhaus Kattenturm Bremer Heimstiftung Robert-Koch Str. 70 28277 Bremen</p>
<p><b>14:30 - 16:00 Uhr</b></p>	<p><b>Handmassage</b></p> <p>und Beratung rund um das Thema Hilfsmittel</p> <p><b>Sanitätshaus Martens</b></p>	<p>Tagespflege der Bremer Heimstiftung Robert-Koch Str. 68 28277 Bremen</p>
<p><b>14:30 - 16:00 Uhr</b></p>	<p><b>Springseiltraining— Wie viele Seilsprünge schafft man in 30 Sekunden?</b></p> <p><i>Springseiltraining ist zeitlos und enorm effektiv, weil es in gleichem Maße Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.</i></p> <p><i>Auf dem Sonnenplatz möchten wir mit Ihnen/euch testen wieviel Sprünge möglich sind.</i></p> <p><b>Yvonne Finke (Aufsuchende Altenarbeit Obervieland)</b></p>	<p>auf dem Sonnenplatz</p>
<p><b>15:00 - 16:30 Uhr</b></p>	<p><b>Straßenfußball in Kattenturm</b></p> <p><i>Einfach mit einem Ball vor die Haustür gehen und loskicken, wer von den heutigen Erwachsenen kennt das nicht. Was jedoch früher zum Alltag gehörte, kennen die Kinder und Jugendlichen heute kaum noch.</i></p> <p><i>Selbst in Kattenturm aufgewachsen und das Fußballspielen gelernt, möchte Mansur Faqiryar mit seinem Foundation-Team den Straßenfußball - das Kicken nebenan- wieder stärker fördern. Spielerisch werden die Kids zum Bewegen animiert. Das Ganze unverbindlich, unkompliziert, mit hohem Spaßfaktor, halt nach den Regeln der Straße. In vielerlei Hinsicht für die Entwicklung von jungen Menschen wichtig.</i></p>	<p>auf dem Sonnenplatz</p>

	<p><i>Es wird ein kleiner Straßenfußball-Court aufgestellt und das Kicken inmitten der Hochhäuser auf den Straßen Kattenturms ermöglicht.</i></p> <p><i>Eine Anmeldung ist nicht nötig.</i></p> <p><i>Wetterfeste Sportkleidung und geeignete Schuhe mitbringen/tragen.</i></p> <p><i>Für Fragen und Anregungen kontaktieren Sie bitte</i></p> <p><b><i>info@mansurfoundation.com</i></b></p>	auf dem Sonnenplatz
<b>17:00 - 17:30 Uhr</b>	<p><b>Schnupperangebot Stepaerobic</b></p> <p><i>für Erwachsene und Senioren.</i></p> <p><b>Sabine Ahrend (TUS Komet Arsten)</b></p> <p><b>Anmeldungen TUS Komet Arsten unter Tel. 82 82 02 11</b></p>	Martinsclub in Kattenturm Theodor-Billroth-Str. 40 28277 Bremen
<b>17:30 - 18:00 Uhr</b>	<p><b>Schnupperangebot - Stretching</b></p> <p><i>für Erwachsene und Senioren</i></p> <p><b>Sabine Ahrend (TUS Komet Arsten)</b></p> <p><b>Anmeldungen TUS Komet Arsten unter Tel. 82 82 02 11</b></p>	Martinsclub in Kattenturm Theodor-Billroth-Str. 40 28277 Bremen



*mit freundlicher Unterstützung der*



**Für die Veranstalter\*innen**

**Quartiersmanagement Kattenturm & Arsten Nord | Theodor-Billroth-Str. 32, 28277 Bremen | Tel. 69 64 29 76**