

Zapraszamy na 3. Dzień Profilaktyki w Essen.

W centrum naszego wydarzenia znajduje się Ty i cała Twoja rodzina! Zdrowe odżywianie i ćwiczenia pomagają całej rodzinie zachować zdrowie. Dzięki temu można uniknąć lub opóźnić wystąpienie wielu chorób przewlekłych u Ciebie i Twoich dzieci. Dzięki książeczce do biegania, Ty i Twoje dzieci możecie wypróbować ekscytujące i zdrowe aktywności i zdrowe zajęcia! Przyłącz się! Czekamy na Ciebie!



Terminarz:

- **10:00 Powitanie Otwarcie przez Markusa Laurenza**
- **- 10:30 Cukrzyca ciążowa - co następuje po niej?**
- **- 11:00 Cukrzyca - sprawa rodzinna - czyżby to był przypadek?**
- **- 11:30 Jak się ma moje dziecko? Rośnie zdrowo i aktywnie!**
- **- 12:30 Pozdrowienia od miasta Essen- Powitanie przez dyrektora miasta Petera Renzela**
- **- 13:30 Cukrzyca ciążowa - co następuje po niej?**
- **- 14:00 Cukrzyca - sprawa rodzinna - czy to jest możliwe?**
- **- 14:30 Jak się ma moje dziecko? Rośnie zdrowo i aktywnie!**

**Narzędzia działania mogą
podczas całej imprezy.
Odwiedź wydarzenie.**

Cukrzyca ciążowa - co następuje po niej?

Znaczenie dla matki i dziecka

Cukrzyca ciążowa rozwija się w czasie ciąży i zwykle znika po porodzie.

Dlaczego jest to nadal ważne dla długotrwałego zdrowia matki i dziecka?

Jakie zagrożenia są związane z nim? Co ma wspólnego cukrzyca ciążowa z profilaktyką i zdrowiem rodziny? Co mogę zrobić dla siebie i swojej rodziny?

Miejsce: Sala seminaryjna

Czas: 10:30

i 13:30

Cukrzyca - sprawa rodzinna - czyżby to był przypadek?

Moi rodzice lub dziadkowie mają cukrzycę typu 2. Czy dotyczy również mnie?

Czy tylko z tego powodu mam zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę? Jak mogę chronić moje dzieci od cukrzycy typu 2? Co mogę zrobić konkretnie? Jakie usługi wsparcia są dostępne?

Miejsce: Sala seminaryjna

Czas: 11:00.

i 14:00

Jak się ma moje dziecko? Rośnie zdrowo i aktywnie!

Co 6 dziecko w Niemczech ma nadwagę, zwykle już w przedszkolu. Więcej ponad połowa z nich przenosi swoją wagę w dorosłość. Czy moje dziecko jest zagrożone? Co to jest dobre śniadanie i zdrowa przerwa w szkole?

Akcja dla dzieci i rodziców.

Miejsce: Sala seminaryjna

Czas: 11:30.

i 14:30

Przyjdź i porozmawiaj z nami! Zadawaj pytania i opowiedz nam o swoich doświadczeniach!

"Infused Water"

Zapraszamy również do odwiedzenia nas na stoisku Diabetologia Szpitala Elżbietanek

Jedz: Spożywanie napojów słodzonych cukrem (tj. soki, smoothies, napoje bezalkoholowe, mrożona herbata, lemoniady itp, mrożona herbata, lemoniada, itp.) zwiększa ryzyko dla otyłości i cukrzycy typu 2. Dlatego też potrzebne są rozwiązania alternatywne: Woda mineralna, która wygląda kusząco, smakuje dobrze i jest zdrowy? Pokazujemy, jak to można zrobić.

Sport jest fajny i taki zdrowy.

Im więcej sportu uprawiasz, tym zdrowszy jesteś jako dziecko, a później jako dorosły. Dużo ćwiczyć, znaleźć klub sportowy lub wziąć udział w zajęcia z rodzicami lub przyjaciółmi.

Sport może być tak prosty !

Po prostu wyjść i biegać, bawić się w łapanie, wspinać. Jeśli nadal jesteś zmęczony, na pewno znajdziesz świetny klub sportowy w swoim mieście:

Możesz grać z innymi w piłkę nożną lub ręczną
piłka ręczna, bieg, pływanie, skok
skok lub cykl.

Kiosk zdrowia jest punktem kontaktowym dla wszystkich osób mieszkających w dzielnicy którzy potrzebują wsparcia w temacie zdrowia i profilaktyki. W różnych językach (m.in. arabskim, rosyjskim i polskim), personel może pomóc w zakresie zdrowia pytania, umawianie spotkań, pomoc w umawianie spotkań, doradztwo w zakresie formularzy i wniosków formularze i wnioski, i towarzyszyć ci w towarzyszyć Ci na drodze do zmiany stylu życia. Wejdź na stronę !
Zdobędziesz pieczętkę, gdy pokonasz drogę do smoothie na naszym rowerze smoothie!

Odwiedź stoisko AOK Rheinland/Hamburg z wieloma informacjami o zdrowiu:

Jakie usługi profilaktyczne mogę otrzymać od mojej kasy chorych i czy może zapewnić mi ukierunkowane wsparcie dla mojej choroby? Dajemy ci informacje na cukrzycy i doradzać w sprawie ofert opieki (DMP diabetes).

Możecie również oczekiwać na nasze koło fortuny z wiele atrakcyjnych drobnych nagród.

Pokolenia uczniów w wieku szkoły podstawowej Zahnputzmobil, który od 1993 roku jeździ po ulicach Essen, aby uwrażliwić dzieci ze szkół podstawowych w całym mieście na temat czyszczenia i dbania o zęby. Ośrodek profilaktyki walcowniczej posiada pięć stanowisk do mycia, gdzie profilaktycznie dzieci ze szkół podstawowych jak prawidłowo czyścić powierzchnie żujące, wewnętrzne i zewnętrzne. Powierzchnie są odpowiednio oczyszczone. Zasłużysz na znaczek od nas pieczęć, jeśli odpowiesz na dwa pytania na quizu koła są odpowiedziane poprawnie.

Kim jesteśmy?
Centrum Sportu i Zdrowia Altenessen to pierwszy adres dla Fitness, profilaktyka zdrowotna jak również sport rehabilitacyjny w północnej części Essen. Pozwól nam zainspirować Cię do zrobienia czegoś dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Czy to w naszym klub fitness, w naszym licznych kursy, w parku saunowym lub strefie terapii sportowej, oferujemy Państwu i całej rodzinie szerokie możliwości w "Alte Badeanstalt".
Odwiedź nas lub zadzwoń do nas.
Czekamy na Państwa wizytę.

"Granie łączy!" powstało ponad 25 lat temu jako projekt współpracy pomiędzy Kinderschutzbund a Essen.

Cel: Z pomocą wolontariatu i wykorzystanie playmobili do odzyskania placów zabaw dla dzieci w Essen.

Odwiedź nasz wóz strażacki wypełniony zabawami wóz strażacki i zdobądź pieczęć do książeczki!
zdobądź pieczęć do książeczki!

Mówimy:
"Dziękuję"