

Добро пожаловать на 3-й День профилактики в Эссене,

Вы и ваши семьи находятся в центре нашего внимания и мероприятия! Здоровое питание и физические упражнения помогают всей семье оставаться здоровой. Таким образом, можно избежать или отсрочить развитие многих хронических заболеваний у вас и ваших детей.

С помощью этой брошюры вы и ваши дети сможете попробовать наши увлекательные и полезные мероприятия!

Присоединяйтесь! Мы с нетерпением ждем встречи с вами!



Расписание:

- 10:00 Добро пожаловать

Открытие Маркуса Лауренца

- 10:30 утра.

Гестационный диабет - что наступает после?

- 11:00 утра.

Диабет - дело семейное?!

- 11:30 утра.

Как поживает/питается мой ребенок? Растет здоровым и активным!

- 12:30 Приветствие города Эссена

- Приветствие городского директора Питера Ренцеля

- 13:30 час.

Гестационный диабет - что наступает после?

- 14:00 час.

Диабет - дело семейное?!

- 14:30 час.

Как поживает/питается мой ребенок? Растет здоровым и активным!

Вы можете принять участие в этих мероприятиях в течение всего Дня профилактики.

Гестационный диабет - что наступает после?

Значение для матери и ребенка

Гестационный диабет развивается во время беременности и обычно исчезает с рождением ребенка. Почему это по-прежнему важно для долгосрочного здоровья матери и ребенка? Какие риски с этим связаны? Какое отношение имеет гестационный диабет к профилактике и здоровью семьи? Что я могу сделать для себя и своей семьи?

Seminarraum

10:30 Uhr

13:30 Uhr

Диабет - семейное дело?!

У моих родителей или бабушек и дедушек диабет 2 типа, влияет ли это на меня? Повышен ли у меня риск развития диабета только из-за этого? Как я могу защитить своих детей от диабета 2 типа? Что я могу сделать конкретно? Какие службы поддержки доступны?

Seminarraum

11:00 Uhr

14:00 Uhr

Как поживает/питается мой ребенок?
Растет здоровым и активным!

Каждый 6-й ребенок в Германии имеет избыточный вес, в основном уже в детском саду. Более половины из них переносят свой вес на взрослую жизнь. Находится ли мой ребенок в группе риска? Что такое хороший завтрак и здоровая школьная перемена? Занятие для детей и родителей.

Seminarraum

11:30 Uhr

14:30 Uhr

Приходите и поговорите с нами!
Задавайте вопросы и рассказывайте
нам Ваши переживания!

Вода со вкусом

Посетите нас также на стенде клиники для
Диабетология Елизаветинской больницы
Эссен:

Посетите нас также на стенде клиники для
Диабетология Елизаветинской больницы
Эссен:

Но есть и альтернативы: Минеральная вода, которая
выглядит заманчиво, приятна на вкус и полезна для
здоровья! Мы покажем вам, как это можно сделать!

Спорт - это весело и очень полезно для здоровья. Чем
больше вы занимаетесь спортом, тем здоровее вы
будете в детстве, а затем и во взрослой жизни.
Больше двигайтесь, найдите спортивный клуб или
занимайтесь спортом с родителями или друзьями.
Спорт может быть таким простым: просто выйти на
улицу и побегать, поиграть в мяч, полазить. Если вы
еще не устали, вы обязательно найдете в своем
городе отличный спортивный клуб: Вы можете играть
в футбол или гандбол, бегать, плавать, прыгать или
кататься на велосипеде вместе с другими.

Велосипед для смузи

Киоск здоровья является контактным пунктом для всех жителей
района, нуждающихся в поддержке по вопросам здоровья и
профилактики. Сотрудники, говорящие на разных языках
(включая арабский, русский и польский), помогут вам ответить на
вопросы, связанные со здоровьем, запишут на прием,
проконсультируют по вопросам заполнения бланков и заявлений
и будут сопровождать вас на пути к изменению образа жизни.
Приходите к нам!

Вы получите от нас печать, если приготовите себе смузи на
нашем смузи-байке!

Колесо удачи

Посетите стенд АОК Rheinland/Hamburg с большим количеством
информации о здоровье:

какие профилактические услуги я могу получить от своей
медицинской страховки и как она может оказать мне
целенаправленную поддержку при моем заболевании? Мы
предоставим вам информацию по теме диабета и
проконсультируем вас по предложениям по уходу (DMP
Diabetes).

Вы также можете рассчитывать на множество привлекательных
небольших призов на нашем колесе удачи.

Мобиль для чистки зубов

Поколения детей младшего школьного возраста знакомы с этим мобильным средством для чистки зубов, которое с 1993 года курсирует по улицам Эссена, чтобы повысить осведомленность детей младшего школьного возраста по всему городу о чистке зубов и уходе за ними.

Передвижной центр профилактики имеет пять моечных станций, где помощник по профилактике учит детей правильно чистить жевательные, внутренние и внешние поверхности зубов. Вы заработаете печать, если правильно ответите на два вопроса теста "Зубное колесо удачи".

Пирамида питания

Кто мы?

Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen - это первый адрес для занятий фитнесом, профилактикой здоровья, а также реабилитационными видами спорта на севере Эссена. Позвольте нам вдохновить вас на то, чтобы сделать что-то для своего здоровья и благополучия. В нашем фитнес-клубе, на наших многочисленных спортивных площадках, в парке саун или в зоне спортивной терапии - в "Alte Badeanstalt" мы предлагаем вам и всей вашей семье широкий спектр возможностей. Посетите нас или позвоните нам. Мы с нетерпением ждем вашего визита!

Мобильная игра

Проект "Игра соединяет!" был начат более 25 лет назад как проект сотрудничества между Детским обществом и городом Эссен. Цель: вернуть детские площадки для детей Эссена с помощью добровольных спонсоров игр и использования игровых автомобилей.

Посетите нашу пожарную машину, наполненную игровыми возможностями, и получите печать для брошюры!

Мы говорим:
"Спасибо"