

3. Essen Hastalık Önleme Günü'ne hoş geldiniz,

Etkinliğimizin odak noktası tüm ailenizle birlikte sizsiniz!

Sağlıklı beslenme ve egzersiz, tüm ailenin sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Böylece birçok kronik hastalık sizin ve çocuklarınızda önlenabilir veya geciktirilebilir.

Bu kitapçık ile siz ve çocuklarınız, heyecan verici ve sağlıklı eylemleri deneyebilirsiniz!

Bize katılın! Sizi görmek için sabırsızlanıyoruz!



MERHABA

GÜNLÜK PROGRAM

Tarife:

10:00 Hoşgeldiniz

Açılış: Markus Laurenz

10:30

Gestasyonel diyabet – bundan sonra ne olacak?

11:00

Diyabet – bir aile meselesi mi?!

11:30

Çocuğumu nasıl tedavi edebilirim? Sağlıklı ve aktif büyüyün!

12:30 Essen şehrinden selamlama

Şehir Müdürü Peter Renzel'in karşılaması

13:30

Gestasyonel diyabet – bundan sonra ne olacak?

14:00

Diyabet – bir aile meselesi mi?!

14:30

Çocuğumu nasıl sağlıklı besleyebilirim? Sağlıklı ve aktif büyümek

Bizimle sohbet edin! Sorular sorun ve bize deneyimlerinizden bahsedin!

Gestasyonel diyabet (gebelik kan şekeri) – bundan sonra ne olacak?
Anne ve çocuk için önemi

Gestasyonel diyabet hamilelik sırasında gelişir ve genellikle doğumla birlikte kaybolur. Yine de uzun vadede anne ve çocuğun sağlığı için gözönünde bulundurmak, neden önemlidir? Riskler nelerdir?

Gestasyonel diyabetini önlemesi, aile sağlığı ile ne ilgisi var? Kendim ve ailem için ne yapabilirim?

Yer: Seminer odası
Saat: 10:30
ve 13:30

Diyabet – bir aile meselesi mi?!

Ailem veya büyükannem ve büyükbabamın tip 2 diyabeti var. Bu beni de etkiler mi?
Sadece bu nedenle diyabet riskim arttı mı?
Çocuklarımı nasıl Tip2 diyabetinden koruyabilirim? Özellikle ne yapabilirim? Hangi destek hizmetleri mevcuttur?

Yer: Seminer odası
Saat: 11:00
ve 14:00

Çocuğumu nasıl sağlıklı besleyebilirim? Sağlıklı ve aktif büyütebilirim?!

Almanya'daki her 6. çocuk fazla kilolu, genellikle zaten anaokulunda kilo artışı başlıyor. çocukların yarısından fazlası yetişkinliğe kadar o kiloları taşıyorlar.Çocuğum risk altında mı? Evde İyi bir kahvaltı ve okuldaki molada sağlıklı nasıl beslenilir? Çocuklar ve ebeveynler için bir eylem.

Yer: Seminer odası
Saat: 11:30
ve 14:30

Sizin için aşağıdaki eylemleri planladık:

Ayrıca kliniğin standında bizi ziyaret edebilirsiniz.

Elisabeth Hastanesi Diyabetolojisi

Essen:

Şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketimi (örn. meyve suları, smoothie'ler, alkolsüz tatlı içecekler, Buzlu çay, limonata vb.) riski artırır obezite ve tip 2 diyabet için.

Bu nedenle, alternatiflere ihtiyaç vardır: göze güzel görünen, tadı lezziz ve sağlıklı olan maden suyuna ihtiyacını var? Size, bu nasıl yapılır göstereceğiz !

AOK Rheinland/Hamburg standını ziyaret ederek birçok bilgi edinin, sağlık hakkında:

Hangi erken teşiş avantajlarından yararlanabilirim?

Sağlık sigortamı

hastalığımda bana hangi konularda yardım edebilir ve destekleyebilir?

Konunun tüm yönleri hakkında bilgi bulacaksınız.

Diyabet ve bakım teklifleri hakkında size tavsiyelerde bulunuyor ve bilgilendiriyoruz (DMP diyabet (Kan-şeker-hastalığı-Programı).

Çarkıfeleğimizi çevirerek

birçok çekici küçük ödüller kazanabilirsiniz.

Spor eğlenceli ve çok sağlıklıdır.

Ne kadar çok egzersiz yaparsanız, o kadar sağlıklı çocuksunuz ve daha sonra da sağlıklı yetişkin. Çok hareket et, bir spor kulübü edinin.

Ailenizle

veya arkadaşlarla spor aktivitelerine katılı! Spor çok kolay olabilir: sadece dışarı çık ve koş, yakalama oyna, tırman. Eğer o zaman hala yorgun değilsiniz, o zaman

Şehirde kesinlikle harika bir spor kulübü bulabilirsiniz:

Başkalarıyla futbol veya hentbol oynayabilir, koşabilirsiniz, yüzme, atlama veya bisiklete binme.

Sağlık Kiosku iletişim noktasıdır,

ilçede yaşayan tüm insanlar için,

sağlık konusunda destek

ve önleme ihtiyacı olanları için. Çeşitli dillerde (örneğin Türkçe, Arapça, Rusça ve

Lehçe, Fransızca) çalışanlar şunları yapabilirler:

sağlık sorunları yardım, randevular, doldurulacak

formlar ve uygulamalar söz konusu olduğunda,

yada bir değişiklik arzu ettiğinizde, hayatınıza yeni bir yol izerken,

size tavsiyelerde bulunabilirler. Bize buyrun!

Bir smoothie-bisikletimizde başarılı olursanız, büyük sürpriz için, bir damga kazanabilirsiniz.

İlkokul çağındaki öğrencilerin tüm nesilleri bununla tanıştı : 1993'ten beri Essen sokaklarında dolaşan hareketli Dental-Mobil, şehir genelinde, ilkokul çocuklarını diş temizliği ve bakımı konusuna duyarlı hale getirme yolunda çabalamakta . Dört-tekerlek üzeri olan Profilaksi Merkezimizde, Profilaksi Hemşirelerimiz, ilkokul çocuklarına çiğneme, iç ve dış yüzeylerin nasıl düzgün bir şekilde temizleneceğini öğrettiği yaklaşık beş yıkama istasyonu mevcuttur. Çarkıfeleğimizde dişle ilgili iki soru doğru cevapladığınızda, büyük ödül için bir damga kazanabilirsiniz.

Beslenme hakkında bilgilerinizi test edin:
Ahşap yiyecekleri sıralayın,
farklı seviyelere sahip
renkler ve semboller:
Yeşil seviyedeki yiyecekler, bol miktarda olabilir
kırmızıda bulunabilen seviye sadece nadiren
tüketilmelidir.
Göze canlı bir şekilde
besin grupları ve sağlıklı beslenme için, içerdiği
değerlerini (Vitaminler, Mineraller,Lif vs.) aktarılır.

"Beraber oynamak bağlar!"

25 yıl önce bir işbirliği projesi olarak

Çocuk Koruma Derneği ve Essen şehiri arasında, kuruldu.

Hedef:

Gönüllü Yardımcılarla ve Oyun-Mobil Essen`li çocuklar için oyun alanları fethedildi.

Farklı oyun fırsatlarıyla dolu

itfaiye kamyonumuzu ziyaret edin ve büyük hediye alma şansını, bizden damganızı almayı kaçırmayın!

Dergi için damganız!

"Teşekkür ederiz,,