



Gesundheitstag

Mittwoch, 15.10.2025 von 16-18 Uhr
im Lohbrügger Gesundheitszentrum
für 10 Teilnehmer*innen
kostenlos

Warum machen wir Gesundheitstage?

Menschen mit Behinderungen sind im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung häufiger krank. Viele von Ihnen haben gleich mehrere Krankheiten und eine geringere Lebenserwartung. Sie würden von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung besonders profitieren – bestehende Angebote erreichen sie aufgrund von Barrieren jedoch kaum. Zudem besteht oft eine niedrige Gesundheitskompetenz, das bedeutet, sie haben Schwierigkeiten Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen.

Was wollen wir erreichen?

- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit
- Motivation etwas für die eigene Gesunderhaltung zu tun
- Wissen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Sucht und Stress
- Stärkung der Entscheidungsfreiheit, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung
- Soziale Teilhabe und Austausch in der Gruppe

Wie sieht so ein Gesundheitstag aus?

Ein Gesundheitstag dauert 2 Stunden. Nach der Hälfte der Zeit machen wir ca. 10-15 Minuten Pause.

1. Heranführen an das Thema Prävention und Gesundheitsförderung

- Was ist Gesundheit und wie sieht ein gesunder Lebensstil aus?
- Warum ist es wichtig, sich gesundheitsförderlich zu verhalten?

2. Sensibilisierung und Information in den vier Handlungsfeldern der Prävention

- Praktische Übungen und Spiele zu den Themen Bewegung, Ernährung, Sucht und Stress z.B. Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen, Wonach kann man süchtig sein? Wie viel Zucker ist in einer Flasche Cola? Wie kann man sich gut entspannen?
- Tipps, wie man das Wissen im Alltag umsetzen kann

Katharina Wilharm
Tel: 0174 - 4913277
E-Mail: Katharina.Wilharm@eka.alsterdorf.de



Informationen zu weiteren Gesundheitstagen und anderen Projekten der Initiative „Gesundheit für alle – jetzt!“ finden Sie hier: [Startseite | Gesundheit für alle – jetzt!](#)



Menschen sind unser Leben.
alsterdorf