



Besuchen Sie gerne die

Website des Gesundheitsquartier

Bonlanden

www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier-bonlanden

Do, 10.10. | 17.30 - 19 Uhr

»Vitamin-D-Mangel und
andere Nahrungs-
ergänzungsmittel -
Was brauche ich und
was nicht?«

Viel hilft viel. Gilt dieses Sprichwort auch für Nahrungsergänzungsmittel? Es gibt verschiedene Pillen, Kapseln und Pulver, die angepriesen werden und zu einem gesünderen Leben führen sollen. Dabei werden nicht mehr nur Präparate für ältere Personen angeboten. Über Influencer in Social Media, im TV und in den Printmedien werden zielgerichtet verschiedene Altersgruppen angesprochen. Doch was steckt wo drin und was hilft mir oder auch nicht? Diese Fragen sowie weitere werden an diesem Abend gestellt und beantwortet.

Dschihad Wagner,
Apotheke am Rathaus

Mi, 27.11. | 18 - 19.30 Uhr

»Infekte und Resilienz«

Im Herbst und Winter treten klassischerweise Infekte bei Groß und Klein auf. Husten und niesen, aber auch Übelkeit sowie Magendarminfekte bahnen sich ihren Weg. Doch: Was ist ein Infekt und vor welche Herausforderungen stellt er das Immunsystem? Wie kann ich ihm begegnen und meinen Körper resilient machen? Erfahren Sie mehr über Infekte und wie Sie gestärkt in die aktuelle und bevorstehende Jahreszeit starten können.

Dr. Markus Debus, Chefarzt
Allgemeine Innere Medizin und
Gastroenterologie, Filderklinik

KONTAKT

Stadt Filderstadt
Referat für Chancengleichheit,
Teilhabe und Gesundheit

Referatsleitung
Dr. Susanne Omran
chancengleichheit@filderstadt.de

Nina Reckziegel
»Gesundheit vor Ort gemeinsam Gestalten«
Gesundheitsquartier Bonlanden
Tel.: 0711 / 70 03 - 36 8
nreckziegel@filderstadt.de

Für Fragen, Information sowie Anmeldung
Daniel Müller
Quartierskoordination Sielmingen und Bonlanden
Sielminger Hauptstr. 40
70794 Filderstadt
Tel.: 07158 / 98 53 87 2
dmueller@filderstadt.de

Ort | **Quartiersladen Sielmingen**
Sielminger Hauptstr. 40
70794 Filderstadt



**Gesundheit
von Ort**
Brücke in
den Alltag

In Zusammenarbeit mit



REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,
TEILHABE UND GESUNDHEIT

**Gesundheit in Ihrer Hand
– sechs Themen von
sechs Profis aus dem Ort**



FILDERSTADT
Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.



Aktionspfad:

gut informiert &

up to date

Termine 2024

Veranstaltungsort:

Quartiersladen Sielmingen
Sielminger Hauptstr. 40
70794 Filderstadt
Die Vorträge sind kostenfrei

Filderstadt

setzt verstärkt auf
gesundheitsförderliche
Kommunalentwicklung
als Schwerpunkt in der
Quartiersarbeit.

Es wurden Potenziale und Aktionsmöglichkeiten in Kooperationen mit lokalen Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit erkundet. Dabei trägt die Gesundheitskompetenz eine Schlüsselfunktion.

Gesundheitskompetenz bedeutet, dass Informationen und Dienstleistungen eingeordnet werden können sowie

im Alltag Berücksichtigung finden. Sie beschreibt „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden“ (BMG, 2024).

In der Gesundheitsförderung gilt **»Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!«**

Kommen Sie mit den Fachleuten ins Gespräch und stellen Sie Ihre Fragen. Die Vorträge informieren und motivieren.

Alle Vorträge sind kostenfrei.

Ihr Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit

Do, 7.3. | 19 - 20.30 Uhr

**»Stärken stärken!
- Eine kraftvolle Basis für
mehr Resilienz«**

Die meisten Menschen lassen sich von Herausforderungen in ihre Defizite drängen statt mit ihren Stärken darauf zu reagieren. Oft liegt es daran, dass viele ihre Stärken gar nicht kennen oder sie nicht als solche bewerten. Sind wir uns unserer individuellen Stärken bewusst und setzen diese ein, um Unangenehmem oder Schmerzhaftem zu begegnen, haben wir einen guten Nährboden für Resilienz. Dafür bietet die Positive Psychologie viele Ansätze. Lernen Sie in diesem Workshop Ihre eigenen Stärken kennen, erfahren Sie, wie Sie diese gezielt bei Herausforderungen einsetzen können und wie Ihnen die universellen Ressourcen Humor und Achtsamkeit dabei helfen werden.

Nanni Glück, Positive Psychologin,
Glückslachen

Do, 11.4. | 17.30 - 19 Uhr

»Entspannt in den Schlaf«

Entspanntes und schnelles Einschlafen ist in der heutigen schnelllebigen Gesellschaft keine Selbstverständlichkeit mehr. So klagen 21% der männlichen und 36% der weiblichen Bevölkerung in Baden-Württemberg über Einschlaf- oder Durchschlafprobleme. Dabei ist ein gesunder Schlaf mit das Wichtigste, um das Immunsystem zu stärken und leistungsstark den Tag zu beginnen.

Mithilfe vielerlei Tipps und Tricks, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können, wird Ihre Einschlaf- und Ruhephase wieder erholsam und entspannt und verleiht Ihnen so die besten Voraussetzungen für einen gesunden Start in den Tag.

Carina Bauer, Präventionsfachkraft,
AOK Neckar-Fils

Do, 2.5. | 17.30 - 19 Uhr

**»Hitze: Gesund durch
den heißen Sommer«**

Sommer, Sonne, Sonnenschein – die meisten von uns sehnen die warmen Sommertage herbei. Doch mehr und mehr steigen auch in unseren Breitengraden die Temperaturen und wir sind häufiger von Phasen extremer Hitze betroffen. Sehr heiße Tage können unser Wohlbefinden stören und im schlimmsten Fall unsere Gesundheit beeinträchtigen. Insbesondere wenn sich mehrere dieser Tage aneinanderreihen. Mit ein paar einfachen Tipps und Maßnahmen für den Alltag können Sie sich und Ihre Angehörigen jedoch gut auf diese besonderen Bedingungen vorbereiten und den Sommer mit Leichtigkeit genießen.

Indra Pietsch, Koordinatorin für
Prävention, AOK Neckar-Fils

Do, 26.9. | 17.30 - 19 Uhr

**»Siehst du das auch so?!«
Alles rund ums Auge
und Veränderungen
der Sehkraft**

Das »Sehen« ist ein komplizierter Vorgang. Im Alltag merken wir oft nicht, welche Prozesse aktiv sind, damit wir unsere Umwelt sehen und wahrnehmen können. Die meisten Sehverschlechterungen werden im Alter zwischen 40 und 45 bemerkt. Die Ausprägungen und Erscheinungsbilder sind hierbei ganz unterschiedlich. An diesem Abend erfahren Sie wie das Auge aufgebaut ist und wie wir sehen. Außerdem erhalten Sie einen Überblick zu klassischen Sehstörungen des Alters und ab wann auf eine Sehverschlechterungen reagiert werden sollte.

Experten von Optik Scheurenbrand