



Rockenhauser Stadtgespräche

Gesundheit "greifbar nah"!



GESUNDHEITSTAGE PRÄVENTIONSWOCHEN ROCKENHAUSEN

5. März bis 23. April 2010

Auftaktveranstaltung

Freitag, 5. März um 18:00 Uhr
VTR-Halle, Krankenhausstraße 9

Abschlussveranstaltung

Freitag, 23. April um 18:00 Uhr
Donnersberghalle
Blutspende von 15:30 bis 20:30 in der Donnersberghalle

Mit Vorträgen, Diskussionsrunden, Angeboten und praktischen Vorführungen vermitteln Ärzte, Fachkräfte, Vereine, Selbsthilfegruppen, Unternehmen und Einrichtungen Kenntnisse über vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung oder Früherkennung von Krankheiten.

Kontakt, Programm und Organisation:

Verbandsgemeindeverwaltung Rockenhausen . Frau Jung
Telefon 0 63 61/ 451 - 222 . silke.jung@rockenhausen.de
www.rockenhausen.de

"Rockenhausen - starker Mittelpunkt der Nordpfalz!"

"Wir sind für Sie da - in Ihrer Nähe"



Rockenhauser Stadtgespräche

Gesundheit "greifbar nah"!



GESUNDHEITSTAGE PRÄVENTIONSWOCHEN

Rockenhausen

vom 5. März bis 23. April 2010

Rockenhauser Stadtgespräche

"Rockenhausen-starker Mittelpunkt der Nordpfalz!"

"Wir sind für Sie da - in Ihrer Nähe"



Mit den Rockenhauser Stadtgesprächen hat die Stadt Rockenhausen einen Prozess in Gang gesetzt, der die Stärken von Rockenhausen weiterentwickeln und die Stadt auch für die Zukunft als Mittel- und Dienstleistungszentrum etablieren will.

Eine Projektgruppe Gesundheit, Sport, Soziales rief mit großer Resonanz von Teilnehmern und Besucherströmen die Rockenhauser Gesundheitstage ins Leben, die im jährlichen Wechsel einmal als Gesundheitsmesse und als Präventionswochen stattfinden. Die Gesundheitsprävention ist eines der Themen der Zukunft. Die Mit- und Eigenverantwortung des Einzelnen für eine gesunde Lebensweise wird dabei der wesentliche Faktor sein.

Das Thema „Adipositas“ – also Dick- und Fettleibigkeit, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – ist Schwerpunkt der vierten Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen im März und April 2010 und bildet längst ein gesellschaftliches Problem.

Die „Präventionswochen im Frühjahr 2010“ werden auf die bestehenden Gefahren und Risiken hinweisen. Adipositas führt immer mehr zu chronischen Volkskrankheiten – Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlaganfall und anderes mehr – mit allen negativen Auswirkungen für Betroffene und damit auch für die Sicherstellung der Finanzierung des Gesundheitssystems.

Die Akteure der Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen werden in einer mehrtägigen Veranstaltungsserie Antworten, Lösungen und Konzepte für die Verhütung und Früherkennung von Adipositas aufzeigen.

Ein weites Feld von bewusster Ernährung, Bewegung, Fitness, Familienbildung, ärztlicher Beratung und Behandlung, Vereinsarbeit und begleitenden pädagogischen Ansätzen in Kindergärten, Schulen, Kirchen und der Gesellschaft insgesamt, wird bearbeitet werden und ein interessantes und spannendes Programm gewährleisten. Die Stadt Rockenhausen präsentiert damit auch ihre Bedeutung und Anziehungskraft als Gesundheitsstandort in der Region.

Die Rockenhauser Gesundheitstage/Präventionswochen zeigen Gesundheit in Rockenhausen „greifbar nah“.

Wahlkreis Nordpfalz
Karl-Heinz Seebald
Bürgermeister

Rudi Zaap
Rudi Zaap
Leiter Projektgruppe Gesundheit, Sport, Soziales

Weitere Veranstaltungen

Gesunde Ernährung im Alter (Vortrag)

Vitamine aus der Apotheke - sinnvoll oder nicht? (Vortrag)

Veranstalter und Referent: Apotheker Hartmut Bartelt

Veranstaltungsort: Adler-Apotheke, Bezirksamtsstraße 6, Rockenhausen
Die genauen Termine erhalten Sie in der Adler Apotheke oder unter Telefon 06361/646

Kurse, Vorträge und Schnuppereinheiten

Veranstalter und Veranstaltungsort:
Fitnessstudio Aktivita, Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen

1. bis 5. März Schnuppereinheit „Effektives Rückentraining“
8. bis 12. März Schnuppereinheit „Herz-Kreislauf-Training“
3. und 10. März 19:30 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
4. und 11. März 9:00 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
8. März, 19:30 Vortrag „Krankenkassen fördern Fitnessstraining“
16. und 23. März 19:30 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
18. und 25. März 9:00 Uhr Präventionskurs „Gesunder Rücken“***
23. März 17:30 Uhr Vortrag „Fitte & gesunde Kinder“

Weitere Infos unter www.aktivita-rockenhausen.de oder Telefon 06361-3934
Alle Kurse, Vorträge und Schnuppereinheiten sind kostenlos und unverbindlich und/oder werden von den Krankenkassen finanziert. (***) Kosten werden durch die Krankenkasse übernommen)

Das brandneue Programm "activeWeight" für Abnehmen & Ernährung im Abnehmzentrum aktivZIRKEL Rockenhausen

Veranstalter und Veranstaltungsort:
aktivZIRKEL, Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen

Sie können unter folgenden Bausteinen wählen:

- go activeWeight:** - 3 Wochen Abnehmplan Projekt
 - activeWeight start:** 8 Wochen: Gruppenernährungsberatung
 - activeWeight yourself:** 12 Monate Vertiefungsprogramm
 - activeWeight control:** 10 Wochen Einzelcoaching Ernährung
 - activeWeight Ernährungsanalyse:** 7 Tage Verzehrcode Ernährung
 - activeWeight Ernährungsberatung:** 30 Minuten Beratung zur Analyse
- Verbinden Sie Ihren Informationstermin unter 06361 99 44 40!

6. März bis 23. April

**Augenhindruckmessung, Sehtest, Kontaktlinienseberberatung,
Hörtest, Hörgeräte und Hörgeräteberatung**

Veranstalter und Veranstaltungsort: Schattner Optik und Akustik,
Luitpoldstraße 2, Rockenhausen, Telefon 06361/1274

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung von:

Stadt Rockenhausen
Westpfalz-Klinikum GmbH
Sparkasse Donnersberg
Volksbank Kaiserslautern-Nordwestpfalz e.G.
Ökumenische Sozialstation
Evangelisches Diakoniewerk ZOAR
AOK - Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Rockenhausen
Adler-Apotheke, Hartmut Bartelt
Aktivita Fitnessstudio, Manuel Weber
aktivZIRKEL - Fitnesslab, Mirilla Cina und Petra Steller
Naturheilpraxis, Felix Lauterbach
Schattner - Optik und Akustik
Naturheilpraxis, Artur Feidner
Ernährungsberatung, Uta Christiansen

**Sparkasse
Donnersberg**



Fachvorträge, Maßnahmen, Projekte und Informationen

Zur Gesundheitsprävention

(Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos)



Rockenhausen

Veranstalter:
Stadt Rockenhausen

Kontakt, Programm und Organisation:
Verbandsgemeindeverwaltung Rockenhausen
Frau Silke Jung
Telefon 0 63 61/ 451 - 222
silke.jung@rockenhausen.de
www.rockenhausen.de

Referent: Prof. Dr. Johannes Heidenreich, Chefarzt,
Westpfälz-Klinikum GmbH - Standort III
Kirchheimbölanden
Veranstaltungsort: Westpfälz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 14. April | 19:30 Uhr

**Nahrung für die Nerven
Zusammenhänge von Essen und Psyche**

Veranstalter: PfälzKlinikum
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Referent: Lfd. Oberarzt Dr. Haas
Veranstaltungsort: PfälzKlinikum Rockenhausen,
Krankenhausstraße 10

Donnerstag, 15. April | 17:30 bis 18:30 Uhr

Bauch – Beine – Po und Bodyfitness

Veranstalter: AOK - Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Claudia Engardt, AOK-Sportfachkraft
Veranstaltungsort: Aktivita Fitnessstudio,
Bezirksamtsstraße 27
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Freitag, 16. April | 19:00 Uhr

**Schluss mit hungrni Der individuelle Weg
zum Wunschgewicht ohne zu hungern**

Veranstalter und Referent: Naturheilpraxis
Artur Feldner, Heilpraktiker
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal

Samstag, 17. April | 10:00 bis 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Veranstalter und Referent: Naturheilpraxis
Felix Lauterbach
Beschreibung: Schwerpunktthemen - Rheuma und
Anlagenbelastung Schnelltests und individuelle
Gesundheitsberatung - gratis
Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Lauterbach,
Goldgraben 25, Rockenhausen

Dienstag, 20. April | 19:00 Uhr

**Zusammenhänge zwischen Schwangerschaft,
Entbindung und Stillen**

Veranstalter: Westpfälz-Klinikum GmbH in Kooperation
AG Freier Stillgruppen (AFS Rheinland-Pfalz/Saarland,
Kontakt: Friederike Pohlmann, Telefon 06357/5482)
Referent: Prof. Dr. Johannes Heidenreich
Chefarzt, Westpfälz-Klinikum GmbH
Standort III Kirchheimbölanden
Veranstaltungsort: Westpfälz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 21. April | 19:30 Uhr

**Nur ein Joint
Cannabis Gebrauch, Missbrauch, Abhängigkeit**

Veranstalter: PfälzKlinikum - Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Referent: Lfd. Oberarzt Dr. Haas
Beschreibung: Vortrag und Diskussion
Veranstaltungsort: PfälzKlinikum Rockenhausen,
Krankenhausstr. 10

Donnerstag, 22. April | 17:30 bis 18:30 Uhr

RückenFitness mit Kleingeräten

Veranstalter: AOK - Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Claudia Engardt, AOK-Sportfachkraft
Veranstaltungsort: Aktivita Fitnessstudio,
Bezirksamtsstraße 27, Rockenhausen
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Freitag, 23. April | 18:00 Uhr

Abschlussveranstaltung

**"Immer noch zu dick? - 6 Wochen Prävention
und nichts daraus gelernt"**

Veranstalter: Stadt Rockenhausen
Begrüßung: Karl-Heinz Seebald, Bürgermeister und
Rudi Zapp, Projektgruppenleiter
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

Freitag, 23. April | 15:30 bis 20:30 Uhr

Blutspende

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Rockenhausen
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

*Tel. 0180 2001172, Mo. bis Fr. von 8 bis 16 Uhr,
Do. bis 18 Uhr oder per E-Mail:
kursanmeldung-bezirk-suedwest@rp.aok.de

**Standort IV Rockenhausen, Krankenhausstraße 10,
Tagungsraum, 5. OG

Freitag, 5. März | 18:00 Uhr

Auftaktveranstaltung

**„Was ist denn nun zu tun, wenn die Kinder immer
dicker werden – und die Erwachsenen auch?“**

Veranstalter: Stadt Rockenhausen
Begrüßung: Karl-Heinz Seebald, Bürgermeister
und Rudi Zapp, Projektgruppenleiter
Referent: Dr. med. J. Oepen, Chefarzt der Rehabili-
tationsklinik Viktoriasift Bad Kreuznach | Vortrag zum
aktuellen Stand des Wissens und Diskussion zum
praktischen Vorgehen
Rahmenprogramm: aktivZIRKEL, Kinderchor der
Grundschule Rockenhausen und Seniorentanzgruppe
Rockenhausen, Infostand "Gesundes Fingerfood"
Berufsbildende Schule Donnersberg, Frau Drabinski
Veranstaltungsort: VTR-Halle, Krankenhausstraße 9

Samstag, 6. März | 11:00 Uhr

**Spannender, gesunder Experimentier- und
Kochspaß für Kinder und Eltern/Großeltern**

Veranstalter: Landfrauenverband Donnersberg,
Referentin: Dipl. Öcötophologin Stephanie Moser
Veranstaltungsort: Berufsbildende Schule
Donnersbergkreis, Alleestraße 8, Küche
Teilnehmer: max. 12 Personen (Kinder in Begleitung
eines Erwachsenen) - kleiner Kostenbeitrag

Sonntag, 7. März | 9:30 Uhr

Cottesdienst

Veranstalter: Prot. Kirchengemeinde Rockenhausen
Veranstaltungsort: Prot. Kirche

Dienstag, 9. März | 17:30 bis 19:00 Uhr

„Rockenhausen spielt Fußball“

Trainingsdemonstration der Fußball E-Junioren
(9-11 Jahre) - Kinder von 9 bis 11 Jahre können
mithmachen und 3 Wochen schnuppern
Veranstalter: FV Rockenhausen
Trainer: Felix Lauterbach, Sportlehrer und
Physiotherapeut
Veranstaltungsort: Donnersberghalle

Mittwoch, 10. März | 15:00 Uhr

**Vorsorgeangebote der gesetzlichen
Krankenkassen im Kindes- und Jugendalter**

Veranstalterin und Referentin: Dr. Ulrike Gaida,
Kinder- und Jugendärztin
Beschreibung: Offenes Gespräch - Information
Veranstaltungsort: Praxis Dr. Ulrike Gaida,
Bezirksamtsstraße 6

Samstag, 13. März | 15:00 bis 17:30 Uhr

Waldaktionstag

„Komm mach mit - so bleibst du fit“

Veranstalter und Referenten: KiGaGu, Bewegungs-
kindergarten Gundersweiler | Paula Best, Grundschule
und Verein Outdoor Aktion e. V. - Leben erleben
Beschreibung: Ein Waldspaziergang mit garantiertem
Spaßfaktor für alle Altersstufen
Treffpunkt: Degenbachtal – hinter dem Parkplatz
Abmarsch und Anmeldung zw. 15:00 und 16:00 Uhr

Montag, 15. März | 16:00 bis 18:00 Uhr

Kochkurs für Kinder „Fünf am Tag“

Veranstalter: AOK - Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Petra Neumann, AOK-Ernährungsberaterin
Veranstaltungsort: AOK-Geschäftsstelle
Rockenhausen, Bezirksamtsstraße 10
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Montag, 15. März | 19:00 Uhr

Darmkrebszentrum Westpfälz -

**Optimal abgestimmte Diagnostik und Therapie
in allen Phasen einer bösartigen Dick- und
Endarmerkrankung**

Veranstalter: Westpfälz-Klinikum GmbH
Referent: Priv. Doz. Dr. Wolfgang Steurer, Chefarzt
der Klinik f. Viszeralchirurgie, Westpfälz-Klinikum GmbH
- Standort I, Kaiserslautern
Veranstaltungsort: Westpfälz-Klinikum GmbH**

Mittwoch, 17. März | 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag „Fünf am Tag“

Veranstalter: AOK - Die Gesundheitskasse in RPL
Referentin: Petra Neumann, AOK-Ernährungsberaterin
Veranstaltungsort: Donnersberghalle, Kleiner Saal
Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Donnerstag, 18. März | 19:00 Uhr

**Behandlungsmöglichkeiten bei
Krankheiten Übergewicht (Adipositas)**