

- AOK Bayern – die Gesundheitskasse
- Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“
- AWO Bezirksverband Unterfranken e.V. – Sozialpsychiatrischer Dienst
- Bayerischer Landessportverband, Sportbezirk Unterfranken, Sportkreis Miltenberg
- Bayerische Sportjugend Kreis Miltenberg
- Beratungsstelle Demenz Untermain
- Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige
- BKK Akzo Nobel Bayern
- BRK-Kreisverband Miltenberg-Obernburg
- Caritasverband für den Landkreis Miltenberg
- Deutsche Olympische Gesellschaft (DOG), Kreisgruppe Miltenberg-Aschaffenburg
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg
- Helios-Kliniken Miltenberg-Erlenbach – Abteilung für Geriatrische Rehabilitation
- Johanniter e.V. Miltenberg – Mehrgenerationenhaus
- Kath. Seniorenforum Dekanat Miltenberg
- Landratsamt Miltenberg:
  - Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup>
  - Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
  - Sportreferat
  - Tourismusreferat
- Main-Aponetz e.V.
- Sozialverband VDK Bayern e.V. – Kreisverband Miltenberg
- Telefonseelsorge Untermain
- Volkshochschule Miltenberg

# Gesundheitstag 2018

Der Eintritt ist frei.

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

## Landratsamt Miltenberg

– Gesundheitsamt –

Brückenstraße 2  
63897 Miltenberg

Fon: 09371 501-552

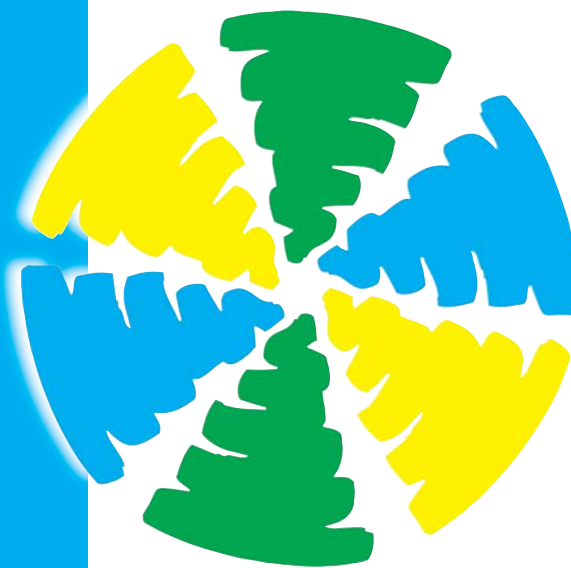
Fax: 09371 501-524

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@lra-mil.de](mailto:gesundheitsfoerderung@lra-mil.de)

Internet: [www.landratsamt-miltenberg.de](http://www.landratsamt-miltenberg.de)

# Gesundheitstag 2018

„Lange aktiv  
und gesund“



Sonntag, 7. Oktober 2018

13:00 bis 17:30 Uhr

Mittelmühle Bürgstadt

Der **27. Gesundheitstag** steht unter dem Motto

## „Lange aktiv und gesund“

Was macht ein langes, aktives und gesundes Leben aus?

- Ernährung und gesunder Genuss
- Bewegung und neuer Schwung
- Familie, Freunde und der gemeinsame Austausch
- Freiheit im Denken und ein positives Lebensgefühl

Mit Hilfe unserer geschätzten Kooperationspartner wollen wir Ihnen auch in diesem Jahr eine Vielzahl an Themen und Aktionen rund um das Jahresschwerpunktthema des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege präsentieren.

Das Gesundheitsamt Miltenberg lädt Sie sehr herzlich zu Informationen und Mitmachaktionen für ein langes, aktives und gesundes Leben ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Ab 13:00 Uhr

Informationsstände im großen Saal der Mittelmühle Bürgstadt

Bastelangebot für Kinder

### 13:00 Uhr

#### Musikalischer Auftakt

Schülerblasorchester der Fränkischen Rebläuse

#### Begrüßung

Dr. Erwin Dittmeier,  
Leiter des Gesundheitsamtes

#### Eröffnung

Jens-Marco Scherf, Landrat

#### Grußwort

Thomas Grün,  
Erster Bürgermeister  
des Marktes Bürgstadt

### 14:00 Uhr und 15:30 Uhr

Mitmach-Aktion

„Rückengerechtes Verhalten im Alltag“  
(BKK Akzo Nobel Bayern)

### Kleiner Saal

#### 14:30 Uhr

Workshop

„Legales Doping für ein gesundes Leben –  
Warum Bewegung unterschätzt wird!“  
(Gruppe „die gesundheitstrainer“)

- Aktiv im Landkreis  
– Kultur-, Sport- und Urlaubsangebote
- Alkohol und Sport  
– „Null Alkohol – Voll Power“
- AOK-Gedächtnistrainer
- Beratung und Vertretung in sozialrechtlichen Fragen
- Bewegung, Spiel und Spaß
- Blutzuckermessung und Blutdruckkontrolle
- „Brainfood“
- „Bringe dich und deinen Körper ins Gleichgewicht“
- Demenz – Hilfsangebote und Angehörigenberatung
- Gesunder Rücken im Alltag
- Glückliche Beziehung in jedem Alter
- Hausnotruf und Fahrdienst
- Impfungen und persönlicher Infektionsschutz
- Kraft- und Gleichgewichtstraining 50+
- „Mach mit – bleib fit“
- „Sturzunfälle sind vermeidbar“