

Stadtverwaltung Filderstadt
 Referat für Bürgerbeteiligung
 und Chancengleichheit
 Projektleitung
 Dr. Susanne Omran
 Martinstr. 5
 70794 Filderstadt



Kontakt

Projektmitarbeiterin
 im Quartiersladen
Nadja Kober
 Sielminger Hauptstr. 40
 70794 Filderstadt
 Telefon 07158 / 98 53 87 2
 Mobil 0179 / 44 29 67 0
 nkober@filderstadt.de
 www.filderstadt.de/
 quartiersentwicklung



PREISTRÄGER QUARTIER 2020
FILDERSTADT

Fahrdienst

Zu jedem Vortrag bringt Sie
 der Fahrdienst des SUSEmobils
 direkt von zu Hause zum
 Quartiersladen und danach
 wieder zurück.



Wenn Sie diesen Service gerne
 in Anspruch nehmen möchten,
 melden Sie sich bitte bei der
 Projektmitarbeiterin an.



In Kooperation: Filderklinik | Arkadenklinik Filderstadt
 Altenzentren-Förderverein Filderstadt e.V.

**Sielmingen inklusiv.
 Gesundheit - Vorträge
 und Prävention**



FILDERSTADT

*Eine Stadt.
 Viele Möglichkeiten.*



Rund um die Gesundheit - Vorträge

Gesundheit und Prävention spielen heute eine immer stärker werdende Rolle. Wir wünschen uns so lange wie möglich fit und selbstständig zu bleiben.

Mit dieser Veranstaltungsreihe werden Fragen in Bezug auf das Älterwerden aufgegriffen. Wie bleibe ich besser in Bewegung? Wie gehe ich mit Krankheiten um? Wie bin ich achtsamer im alltäglichen Leben?

Die Vorträge informieren, inspirieren und motivieren. Kommen Sie mit den Ärzten sowie dem Sport- und Gesundheitstrainer ins Gespräch.

Die gemeinsame, über das Jahr verteilte, Veranstaltungsreihe ist eine Zusammenarbeit von der Filderklinik, der Arkadenklinik und des Referats für Chancengleichheit.

B.U.S.

B.U.S steht für Bewegen. Unterhalten. Spaß haben. Das Programm wurde vom Landkreis Esslingen entwickelt und gibt es bereits in mehr als 25 Ortschaften und nun auch in Sielmingen.

Das besondere an B.U.S ist:

Gemeinsam einmal in der Woche Bewegung im Freien bei gemeinsamen Spazierengehen
Offenes Angebot: Jede/Jeder kann mitmachen
Einfache Übungen zur Vorbeugung von Stürzen

Ab 7. Mai 2019 immer dienstags von 10-11 Uhr

Treffpunkt: Quartiersladen

Quartiers Laden

Gesundheitsvorträge im Quartiersladen

Mi, 12. Juni 2019 | 17.30-19.30 Uhr

Was hält uns gesund?

Die 6 wichtigen Themen in der Vorbeugung vor Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen mit praktischen Tips für die Alltagsgestaltung!
Dr. med. Thomas Breitkreuz, Filderklinik

Begrüßung und Einführung durch Dr. Susanne Omran

Di, 18. Juni 2019 | 16-18 Uhr

Jünger älter werden

Jens Rosner, Sport- und Gesundheitstrainer

Di, 9. Juli 2019 | 16-18 Uhr

Mit weniger Stress - leichter durch den Alltag

Jens Rosner, Sport- und Gesundheitstrainer

Do, 11. Juli 2019 | 17.30-19 Uhr

Es kann jeden treffen: Krebserkrankungen

Was sollten wir darüber wissen? Wie kann geholfen werden?
Dr. med. Stefan Hiller, Filderklinik

Mi, 9. Oktober 2019 | 17.30-19 Uhr

Was tun, wenn der Dickdarm erkrankt?

Schmerzen durch Divertikel / chronische Entzündungen
Dr. med. Markus Debus, Filderklinik

Mi, 20. November 2019 | 17.30-19 Uhr

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Das 3 Typen-Konzept: Was kann ich als Betroffener selber tun?
Dr. med. Thomas Breitkreuz, Filderklinik

Mo, 2. Dezember 2019 | 17.30-19 Uhr

Sturzprophylaxe

Dr. med. Günter Maurer, Arkadenklinik