

Grußwort des Oberbürgermeisters



Liebe Ingolstädterinnen,
liebe Ingolstädter,

„Aktiv ist IN“, so das Motto des diesjährigen Ingolstädter Gesundheitstags, und unter diesem Motto werden Sporttrends von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba präsentiert. Dazu gibt es Anregungen und Tipps, wie man sich im Alltag einfach fit halten kann.

Zum 29. Mal lädt das städtische Gesundheitsamt zu diesem Informations- und Aktionstag in die Fußgängerzone ein. An rund 80 Ständen können sich Besucherinnen und Besucher zu Themen rund um Gesundheit, Fitness, Wellness und Ernährung informieren.

Viel Platz wird natürlich, wie jedes Jahr, den Ingolstädter Selbsthilfegruppen eingeräumt. Von den über hundert Gruppen sind mehr als vierzig beim Gesundheitstag vertreten und informieren über ihre Angebote. Die Selbsthilfekontaktstelle ist mit einem eigenen Stand vor Ort und steht ebenfalls für Fragen zur Verfügung.

Blutzucker, Blutdruck, Testosteronspiegel oder Körperfettgehalt messen, Hörtests durchführen oder die Leistungsfähigkeit des Rückens überprüfen lassen – diese und weitere Gesundheitschecks kann man beim Gesundheitstag durchführen lassen. Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie die vielen kostenlosen Angebote wahr! Dazu gibt es „Gemüse einmal anders“, zubereitet von den Ingolstädter Köchen auf dem Paradeplatz, und auf zwei großen Bühnen werden die Besucher mit einem bunten und sportlichen Rahmenprogramm unterhalten.

Ich danke allen, die den Gesundheitstag organisiert und auf die Beine gestellt haben, und natürlich allen, die sich mit Informationen und Aktionen daran beteiligen.

Alle Interessierten lade ich ein, kommen Sie vorbei, erfahren Sie Wissenswertes für Ihre Gesundheit und nutzen Sie die zahlreichen Angebote.

Alles Gute und bleiben Sie gesund,
Ihr

Christian Lösel
Christian Lösel

Offizielle Eröffnung

9.50 Uhr
Durch Bürgermeister Sepp Mißlbeck zusammen mit Dr. Rupert Ebner auf dem Paradeplatz mit sportlicher Einlage.

Information und Beratung

9 bis 15 Uhr
An rund 80 Ständen in der Ludwig- und Theresienstraße sowie am Paradeplatz geben Selbsthilfegruppen, Vereine, Initiativen sowie professionelle Anbieter aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich wertvolle Tipps und Anregungen zur Gesundheitsprävention und Gesunderhaltung für alle Altersgruppen. Besucher haben die Gelegenheit zu vielfältigen und kostenlosen Gesundheitschecks und Körpermessungen wie beispielsweise Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Körperfettgehalt. Sie können Hörtests durchführen oder die Leistungsfähigkeit des Rückens überprüfen lassen. Die gesamte Bevölkerung ist herzlich eingeladen die vielfältigen Informations- und Beratungsmöglichkeiten zu nutzen. Am Stand des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt erhalten die Besucher, entsprechend dem diesjährigen Motto „Aktiv ist IN“, Anregungen, wie man den Alltag mit einfachen Mitteln aktiver gestalten kann und so einen wesentlichen Beitrag zur eigenen Gesundheit und Fitness leistet. Informieren Sie sich über den Einfluss von Bewegung auf Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Vitalität.

Erfahren Sie mehr über aktuelle Sporttrends von A wie z.B. „Aqua Jogging“ bis Z wie „Zumba“. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. ist mit ihrem Aktionsstand unter dem Motto „Ohne Dich geht's nicht! Renoviere Deine Alltagswege – sei klimafreundlich unterwegs“ vertreten. Im Mittelpunkt dieser Aktion steht das Thema Klimaschutz durch Umstieg auf das Fahrrad oder Elektrorad. Interessierte erfahren, wie sie durch Nutzung des Fahrrades für Kurzstrecken die eigene Fitness steigern und dabei einen wichtigen Beitrag zur CO₂-Einsparung leisten.

Am Paradeplatz betreiben traditionell die Köche der Ingolstädter Großbetriebe ehrenamtlich die „Gesunde Küche – Gemüse mal anders“ und widmen sich damit dem Thema „gesunde Ernährung“. Die hier eingenommenen Spenden gehen zu hundert Prozent an die Ingolstädter Tafel e.V. Der Gesundheitstag ist das Forum für die Selbsthilfegruppen aus der Region. Über vierzig Gruppen nehmen auch dieses Jahr wieder teil, geben Tipps und Anregungen und teilen ihre Erfahrungen mit den Besuchern. Selbsthilfegruppen sind Experten in eigener Sache, die Menschen in ähnlichen Lebenssituationen Verständnis, Unterstützung und Halt geben. Damit sind sie eine wichtige Ergänzung des Gesundheitssystems. In diesem Jahr feiert u.a. die Selbsthilfegruppe „Psychisch Kranke – Verein der Angehörigen und Freunde“ 35-jähriges Bestehen. 15. Jubiläum feiern außerdem die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall und Hirnschädigung von Zamor e.V.“ und die „Bayerische Krebsgesellschaft Selbsthilfegruppe Ingolstadt“. Wir gratulieren herzlich und bedanken uns für das langjährige Engagement. Zum wiederholten Male ist die Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt mit einem eigenen Stand vertreten und steht Interessierten für Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung. Abgerundet wird der 29. Ingolstädter Gesundheitstag durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für die ganze Familie mit Essen, Trinken, Musik und Showeinlagen. Rund fünfhundert Aktive sorgen mit ihren musikalischen, tänzerischen und sportlichen Einlagen auf den beiden Bühnen am Paradeplatz und in der Moritzstraße für kurzweilige Unterhaltung, geben Anregungen für die eigene Freizeitgestaltung und stellen aktuelle Fitnesstrends für Alt und Jung vor.

Mit freundlicher
Unterstützung von



Bühnenprogramm

Podium Paradeplatz

- 09.30 Uhr Bürgerhaus Int. Folklore Tanz
- 09.45 Uhr TSV Ingolstadt Nord Jazz Dance
- 10.00 Uhr Offizielle Eröffnung Gesundheitstag
Bürgermeister Sepp Mißlbeck und
Dr. Rupert Ebner mit sportlicher Einlage
Eröffnung Stadtradeln
Walter Hoferer
- 11.00 Uhr Ya Salam Orientalisches Tanzzentrum
- 11.20 Uhr TSV Ingolstadt Nord Jazz Dance
- 11.40 Uhr TSV Lenting Einrad Einrad
- 12.00 Uhr TV Ingolstadt Nord
Musik- und Tanzakademie
- 12.30 Uhr Tanzstudio Oriental Orientalische Folklore
- 12.50 Uhr Kwon Kampfsport
- 13.10 Uhr Watch us move Dance Project
- 13.40 Uhr Highway Liners
- 14.10 Uhr Taekwondo Black Belt Center Ingolstadt
- 14.45 Uhr Kurdische Folklore

Bühne Xaver Mayr

- 09.30 Uhr Städt. Sing- und Musikschule Bigband
- 10.10 Uhr Life Park Zumba for Kids
- 10.30 Uhr Soziale Stadt Piusviertel Bauchtanz
- 11.00 Uhr Orientalisches Tanzzentrum
Orientalische Folklore
- 11.20 Uhr Städt. Sing- und Musikschule
Brückenkopf Bläser
- 11.40 Uhr Taekwondo Black Belt Center Ingolstadt
- 12.10 Uhr Ya Salam Orientalisches Tanzzentrum
- 12.30 Uhr Soziale Stadt Piusviertel Akrobatika
- 13.00 Uhr N!s Company Dancing your dream
- 13.30 Uhr TV Ingolstadt Nord
Rhythmische Sportgymnastik
- 14.00 Uhr Zumba ©
- 14.20 Uhr Kwon Kampfsport
- 14.40 Uhr Tanzstudio Süd Swing Charleston

Verantwortlich für Programm und Moderation
Event-Team mit Helmut Peter, Werner Schmid
und Harry Wittmann

29. Ingolstädter Gesundheitstag

„Aktiv ist IN“



Samstag, 1. Juli, 9 – 15 Uhr
Fußgängerzone Ingolstadt

Infostände
(Mitmach-)Aktionen
tolles Bühnenprogramm

Infostände und Aktionen am 29. Ingolstädter Gesundheitstag 2017, 1. Juli, 9 bis 15 Uhr

A

ADS/ADHS und Legasthenie/Dyskalkulie, Arbeitskreis (16)

AI-Anon / ALATEEN SHG (75)

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. (49)

Anonyme Alkoholiker Gruppen Region Ingolstadt (74)

AOK Bayern Direktion Ingolstadt (7)

Aphasiker und Angehörige SHG Ingolstadt (24)

ArbeiterSamariter-Bund mit Besuchshunden (28)

Audi BKK (5)

Autismus SHG Ingolstadt und Region 10 (32)

B

Bechterew Morbus SHG Ingolstadt (72)

BKK ProVita (43)

BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung (70)

C

Caritasverband Diözese Eichstätt (44) mit:

Caritas-Seniorenheim St. Pius, Caritas Zentrum St.

Vinzenz – Offene Behindertenarbeit, Caritas Sozialstation Ingolstadt, Caritas Seniorenheim St. Josef

CoMo @ Ingolstadt SHG (21)

D

Demeterbund mit Bäckerinnung Heiglbeck (73)

Deutsche Rheuma Liga (52a)

Diakonisches Werk Ingolstadt (6)

E

ELISA Familiennachsorge e.V., Harlekin (60)

Endometriose SHG (17)

Eventteam Bühne 1 (Paradeplatz) (9)

F

Fibromyalgie SHG (69)

Frauen beraten e.V., Schwangerschaftsberatung (30)

Fuss Kult Ingolstadt (58)

G

Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung

mit Sportabteilung e.V. (27)

Gesundheitsamt (1)

Gesundheitsküche (2)

H

Hörgeräte Langer (40)

Hospizverein Ingolstadt e.V. (71)

I/J

Ilco e.V. Ingolstadt und Region 10 SHG (22)

Ingenium-Stiftung Ingolstadt (48)

Ingolstädter Kommunalbetriebe AöR (14)

Innere Mission München,

Epilepsieberatung Ingolstadt (12)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. OV Ingolstadt (13)

K

Kedplasma GmbH (57)

Kehlkopferoperierte, Vereinigung der Sektion Ingolstadt und Region 10 SHG (11)

Klinikum Ingolstadt (4)

Kneipp-Verein Ingolstadt e.V. (33)

Körper- und Mehrfachbehinderte Menschen, Hollerhaus

Offene Hilfen, ProBegleitung GmbH (67)

Krebsgesellschaft SHG Ingolstadt (42)

Krebskranke, Förderverein zur Unterstützung (35)

Kreuzbund Diözesanverband Eichstätt e.V. SHG (59)

Kurdischer Roter Halbmond (3)

L

Labyrinthgruppe Klenzepark Ingolstadt (51)

Landesverband Niere SGH (45)

Legasthenie und Dyskalkulie SHG (16)

Loew GmbH Ambulant betreutes Wohnen (61)

M

Malteser Hilfsdienst e.V. (64)

Deutsche Gesellschaft für Mann

und Gesundheit e.V. (65)

Mediation Regionalgruppe Ingolstadt (52)

Miteinander / Füreinander Seniorenhilfe e.V. (39)

Mobbing Ingolstadt SHG (31)

Multiple Sklerose Kontakt Ingolstadt SHG (15)

Multiple Sklerose Sonnenschein Ingolstadt e.V. SHG (10)

N

N!s Company (8)

Nahtoderfahrung SHG (50)

Neurofibromatose Regionalgruppe München SHG (53)

P

Parkinson SHG Ingolstadt (29)

Penther&Partner Wirbelsäulenpraxis (63)

Polio und Post-Polio SHG (20)

pro familia e.V. (40)

Pro Retina Ingolstadt e.V. SHG (37)

R

RADHAUS GmbH (23)

Romeo und Julius Ingolstadt e.V. (38)

S

Sarkoidose-Netzwerk Ingolstadt SHG (26)

Sauerstoffliga LOT Ingolstadt SGH (54)

Schädelhirnverletzte Ingolstadt und Region e.V. SHG (18)

Schlafapnoe / Atemstillstand Ingolstadt SHG (25)

Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt (17)

Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Ingolstadt (47)

Spörer AG Gesundheitsgruppe (41)

T

Taoyin Zentrum Ingolstadt (55)

Therapeuten IG Region 10 e.V. (62)

Technische Hochschule Ingolstadt (5a)

V

Vegane Gesellschaft Ingolstadt –

Gruppe „In isst vegan“ (46)

VerbraucherService Bayern (36)

Verbraucherzentrale Bayern (56)

W

Wanderfreunde Region Ingolstadt e.V. (68)

Weisser Ring e.V. (19)

Wirbelwind Ingolstadt e.V. (63a)

Z

Zamor e.V. Beratungszentrum nach Schlaganfall und

Hirnschädigung (24)

Zentrum für Mediation (66)

Verantwortliche

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt (1)

Veranstaltungsleitung

Johanniter Unfall-Hilfe e.V. Ingolstadt (13)

Sanitätsdienst

Event-Team (9)

Moderation Bühnen Moritzstraße und Paradeplatz

Weitere Informationen erhalten Sie beim Veranstalter des Gesundheitstages:

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt

Esplanade 29

85049 Ingolstadt

☎ 0841 305-1461

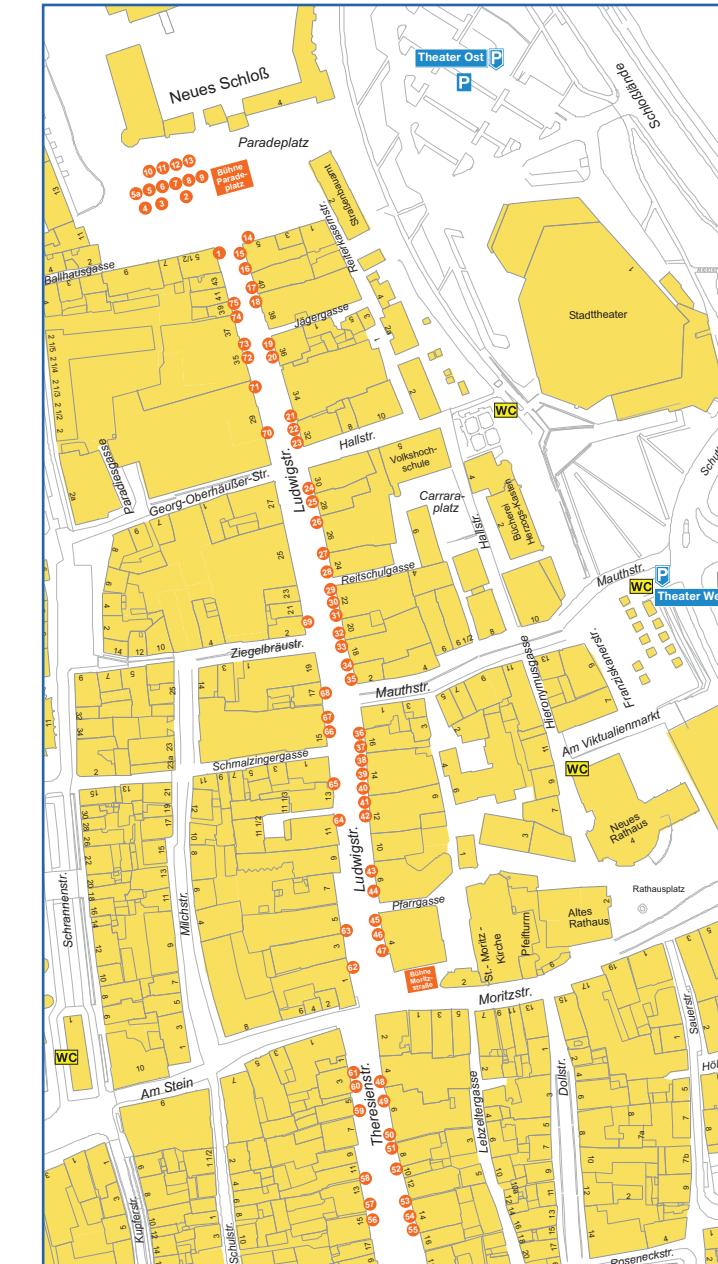
✉ gesundheitsamt@ingolstadt.de

🌐 www.ingolstadt.de

© Stadt Ingolstadt, Mai 2017

Foto/Grafik: vectorgirl, JiSign – Fotolia.com

Plan: Amt für Verkehrsmanagement und Geoinformation



SHG = Selbsthilfegruppe