

Eine Zusammenarbeit von:



FH MÜNSTER  
University of Applied Sciences



Caritasverband  
für die Stadt Münster e.V.

Wo:  
SV Blau Weiß Aase  
Bonhoefferstraße 54  
48151 Münster



## GESUNDHEITSTAG

AASEESTADT &  
PLUGGENDORF

11.05.2019

14:00 - 18:00

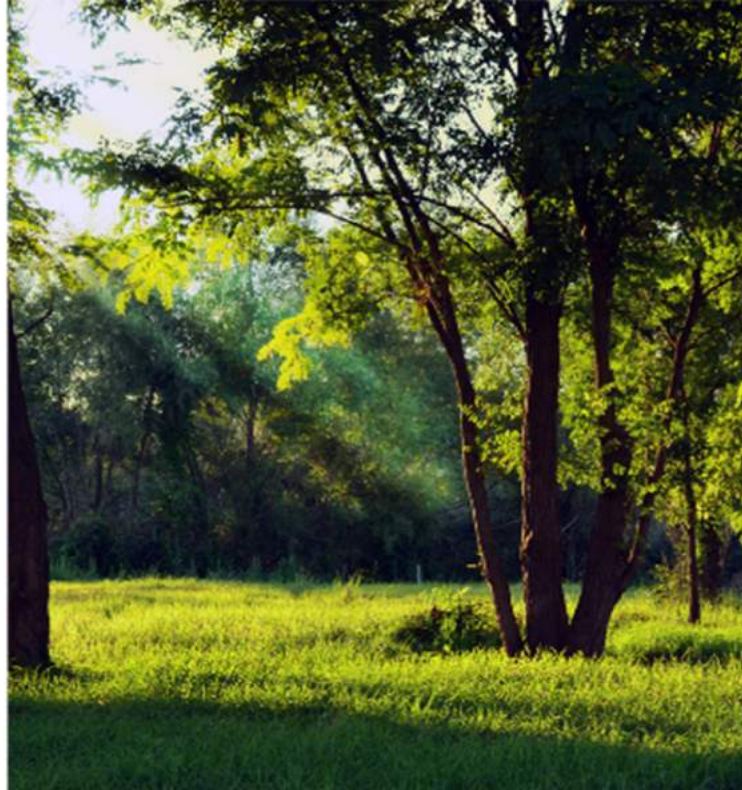
MITEINANDER  
FÜREINANDER

# GESUNDHEITSTAG

Studierende des Fachbereichs Gesundheit der Fachhochschule Münster veranstalten gemeinsam mit dem Sportverein Blau-Weiß Aasee e.V. und dem Caritasverband der Stadt Münster e.V. einen Gesundheitstag im Quartier Aaseestadt und Pluggendorf.

Unter dem Motto „Miteinander Füreinander“ wird ein vielseitiges Programm rund um das Thema Gesundheit, Prävention und Pflege für die ganze Familie angeboten.

Sowohl Jung als auch Alt sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und selbst aktiv zu werden.



# PROGRAMM

## PFLEGEBERATUNG

Erfahren Sie eine kompetente Beratung mit Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

## DIE BEWEGUNGSPACKUNG

15:30-16:00 / 17:00-17:30

Nehmen Sie aktiv an einem Bewegungsprogramm teil und erlernen Sie Übungen, um fitter durch den Alltag zu kommen.

## GESUNDHEITSCHECK

Machen Sie mit uns einen kostenlosen Gesundheitscheck, bei dem wir Vitalzeichen wie Blutdruck, Puls oder Blutzuckerwerte bestimmen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

## FAMILIEN-YOGA

15:00-15:30 / 16:30-17:00

Unter der professionellen Leitung von Jessica Dahlkötter können Sie kostenfrei an einer Family-Yoga-Einheit teilnehmen. Die Einheit richtet sich an alle, die Lust haben, Yoga gemeinsam mit ihrem Kind/ ihrer Familie, auf spielerische Weise kennenzulernen.

## INFORMATIONSMARKT

Informationsstände verschiedener Akteure aus dem Gesundheitswesen:

- Deutsches Rotes Kreuz
- Micke & Co. oHG Sanitätshaus
- ERGO ART Praxis für Ergotherapie
- AOK NORDWEST
- Caritasverband für die Stadt Münster e.V.

## SPIEL, SPAß & BEGEGNUNG

Für Kinder wird ein vielseitiges Programm inkl. Kinderschminken angeboten, das Spiel, Spaß und Bewegung garantiert.

## WEITERE ANGEBOTE

- Kaffee, Kuchen und gesunde Snacks
- 16:00 Sponsorenlauf, initiiert von SV Blau-Weiß Aasee e.V. (Spenden kommen der Wildemann Stiftung und einer neuen Slackline-Anlage auf dem Vereinsgelände zugute)
- 17:30 Eröffnung der neuen Slackline-Anlage
- Beachvolleyballturnier

Soweit nicht explizit vermerkt, finden die Veranstaltungen rund um die Uhr statt.