

Programm

- 08:59 bis 09:10 Uhr** Übung „Achtsam Sein“ - Ankommen und bei sich sein
- 09:00 bis 16:00 Uhr** Angebote in Einzelberatung: Cardioscan und Messung von Blutdruck, Blutzucker, Body-Mass-Index, Hörscreening
-Anmeldung erbeten-
- 09:30 bis 14:00 Uhr** Informationsstände und Beratungsangebote:
Ernährungs- und Bewegungsberatung, Müslibar mit Superfood, Zucker-ausstellung, Blindverkostung und Schrittzählerparcours
- 10:59 bis 11:10 Uhr** Übung „Achtsam Sein“
- 14:30 bis 15:30 Uhr** Yoga für jedermann Kurs I
-Anmeldung erbeten-
- 15:45 bis 16:45 Uhr** Yoga für jedermann Kurs II
-Anmeldung erbeten-

In diesem Flyer finden Sie auch die Informationen zu den Angeboten und zu der Anmeldung.

Anmeldung

Karolina Scharffenorth
05221 985-734

Werner Mack
05221 985 - 315

Frank Kruck
05221 985 - 132

oder per E-Mail an: Jobcenter-Herford.713-Mul@jobcenter-ge.de

Der Gesundheitstag wird gefördert von:



Bei Fragen steht Ihnen zur Verfügung:

Yakup Demirdag
Tel.: 05221 985 - 139
E-Mail: Jobcenter-Herford.713-Mul@jobcenter-ge.de



Einladung zum Gesundheitstag im Jobcenter Herford

Wann: am Donnerstag, den 14. März 2019 ab 09:00 Uhr

Wo: Sitzungssaal der Arbeitsagentur im 4. Stock
Hansastraße 33,
32049 Herford

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Fahrtkosten können erstattet werden.

Angebot: Achtsam Sein

Achtsam sein heißt, dass ich das eigene Befinden jetzt gerade wahrnehme. Ich bemerke, dass ich unkonzentriert bin, dass meine Gedanken immerzu umherspringen, dass ich angespannt bin, dass ich mich unzufrieden fühle. **ACHTSAMKEIT** ist eine Herausforderung. Jeden Tag neu. Der **BODYSCAN** ist eine Übung, mich selbst zu beobachten, ohne zu werten. Einfach (an)erkennen, wie es jetzt gerade ist.

Leitung: Dr. Verena Pahmeier
Ort: Sitzungssaal im 4. Stock
Anzahl: nicht begrenzt.

Angebot: Yoga für jedermann

Erkrankungen des Muskel- und Skeletapparates sind die zweithäufigste Ursache für Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit. **Wie kann Yoga unterstützen?** Yoga entspannt und kräftigt die Muskulatur. Regelmäßig eingesetzt, stärkt Yoga den Muskel-Skeletapparat, fördert den Stoffwechsel und stabilisiert den Kreislauf.

Leitung: Ali Ansari
Massagetherapeut,
Yogatherapeut
Ort: Sitzungssaal im 4. Stock
Anzahl: je Kurs 10 Personen

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Angebot: Blutzuckermessung

Der Blutzuckerspiegel pendelt sich in der Regel auf einen bestimmten Wert ein. Schwankungen sind dabei normal. Bleibt der Blutzuckerspiegel aber anhaltend hoch, dann spricht man von Überzucker. Sinkt der Blutzuckerspiegel dagegen unter einen bestimmten Wert, so nennt man dies Unterzucker.

Grundsätzlich gilt: Ernähren Sie sich ausgewogen und bauen Sie Übergewicht ab. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

Leitung: IKK classic
Ort: Raum 2.15, 2. Etage
Dauer: ca. 5 Minuten

Angebot: Messung Body-Mass-Index (BMI)

Als Richtwert für das Normalgewicht gilt der Body-Mass-Index (BMI).

Der BMI setzt Größe und Gewicht in ein Verhältnis. Als Ergebnis erhält man eine Zahl, die in einem bestimmten Intervall liegen muss, um weder unter- noch übergewichtig zu sein. Welches Gewicht man in diesem Bereich anstreben möchte, bleibt jedem selbst überlassen: Das ideale Gewicht ist das, mit dem man sich wohl fühlt.

Leitung: IKK classic
Ort: Raum 2.15, 2. Etage
Dauer: ca. 5 Minuten

Body-Mass-Index (BMI)				
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
18-24 Jahre	< 19	19-24	25-30	30-40
25-34 Jahre	< 19	19-25	26-31	31-41
35-44 Jahre	< 19	19-26	27-32	32-42
45-54 Jahre	< 19	19-27	28-33	33-43
55-64 Jahre	< 19	19-28	29-34	34-44
ab 65 Jahre	< 19	19-29	30-35	35-45

Angebot: Blutdruckmessung

Erhöhter Blutdruck tut nicht weh, gilt aber als zentraler Risikofaktor für viele Krankheiten. Das Herz muss Schwerarbeit leisten und die Arterien werden stärker belastet. An zwei Werten liest der Arzt ab, ob alles in Ordnung ist: dem systolischen und dem diastolischen Druck.

Leitung: IKK classic
Ort: Raum 2.15, 2. Etage
Dauer: ca. 5 Minuten

Blutdruckrichtwerte für Erwachsene (in mm Hg)		
Blutdruck	systolisch	diastolisch
optimal	unter 120	unter 80
normal	120 - 129	80 - 85

Angebot: Cardioscan

Cardioscan ist ein Herz- und Stresscheck. Dabei wird ein dreidimensionales Herzportrait erstellt und der individuelle Stressfaktor ermittelt.

Die Ergebnisse werden mit der/m Teilnehmenden besprochen. Zusätzlich können Empfehlungen ausgesprochen werden, wie das eigene Anti-Stress-Verhalten verbessert und der Fitnesslevel erhöht werden kann.

Leitung: BKK HMR
Ort: Raum 2.44, 2. Etage
Dauer: ca. 15 Minuten

Angebot: Ernährungs- und Bewegungsberatung

Am Gesundheitstag bieten wir Ihnen eine individuelle Ernährungs- und Bewegungsberatung an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: AOK NordWest
Ort: Sitzungssaal, 4. Stock
Dauer: individuell

Angebot: Hörscreening

Am Gesundheitstag bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einem kostenfreien Hörtest teilzunehmen.

Leitung: SIEG HörTechnic, Herr Eickmann
Ort: Sitzungssaal, 4. Stock
Dauer: individuell

