

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- A**
Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V.
Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.v.
- B**
Bahnhofsmission Ingolstadt
Brigitte Benning / Ernährungsberatung
BRK Kreisverband Ingolstadt
- C**
Caritas Kreisstelle Ingolstadt
- D**
Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.
Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. - Bereich Ingolstadt
- E**
Elisabeth Hospiz und Hospizverein Ingolstadt
Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter und
-abhängiger Kinder und Jugendlicher
Evang.-öffentl. Bücherei St. Markus
- G**
Gesundheitsamt mit der Selbsthilfekontaktstelle
- H**
Heilig-Geist Spital Ingolstadt
Herbalife Franziska und Matthias Nagler GbR
HOMECARE – die Alltagshelfer Ingolstadt
- I**
ILCO Selbsthilfevereinigung Stoma, Darmkrebs
- K**
Kneippverein Ingolstadt e.V.
Kreuzbund Diözesanverband Eichstätt
Kurmittelhaus Sibyllenbad

- L**
Landesverband Niere Bayern e.V.
- M**
Malteser Hilfsdienst e.V.
Mediq Diabetes GmbH
Mobbing Selbsthilfe Ingolstadt
Morbus Bechterew Selbsthilfegruppe Ingolstadt
MS Treff Ingolstadt
- O**
Omas for Future
- P**
Passauer Wolf
PROCAS (Info Prostatakrebs)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Bayerischen
Krebsgesellschaft
- R**
Daniela Resch
- S**
Sarkoidose Netzwerk – Regionalgruppe Ingolstadt
Schwangerschaftsberatungsstelle Diakonie Ingolstadt
Selbsthilfegruppe Ingolstadt-Süd
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstillstand im Schlaf
Ingolstadt
Selbsthilfegruppe Ingolstadt, Hilfe bei Krebserkrankung
der Bayerischen Krebsgesellschaft
Selbsthilfegruppe Stottern Ingolstadt
Sternenkinder Ingolstadt

- U**
Ute Kröger
- W**
Weißer Ring
- V**
VdK Kreisverband Ingolstadt-Eichstätt
Volkshochschule Ingolstadt
- Z**
ZAMOR e.V. Beratungszentrum nach Schlaganfall
und Hirnschädigung

Einen Übersichtsplan der Teilnehmer und Teilnehmerinnen können wir Ihnen aufgrund der Baustellen-situation und sich ändernder Gegebenheiten nur digital zur Verfügung stellen

www.ingolstadt.de/gesundheitstag



Vorträge

des Gesundheitsamtes zum Thema
Hitze – Cool bleiben, wenn’s heiß wird.



10.30 Uhr
Allgemeines über Hitze

11:00 Uhr
Hitze und Senioren/-innen

11.30 Uhr
Hitze und Badegewässer

13:30 Uhr
„Sonne mit Verstand“ – Hitze und Kinder

14:00 Uhr
Hitze und Sport

Ort:
Volkshochschule Ingolstadt
Hallstraße 4, Saal im Erdgeschoss

Die Vorträge werden mit freundlicher Kooperation zwischen dem Gesundheitsamt Ingolstadt und der VHS Ingolstadt-Eichstätt durchgeführt.

31. Ingolstädter Gesundheitstag



Cool bleiben,
wenn’s heiß wird



Samstag, 24. Mai, 9 bis 15 Uhr

Fußgängerzone
(Ludwigstraße, Hallstraße und VHS)

- Infostände
- (Mitmach-) Aktionen
- tolles Bühnenprogramm



Liebe Ingolstädterinnen, liebe Ingolstädter,

nach langer Pause durch die Baustellensituation in der Fußgängerzone und die Beschränkungen durch die Coronapandemie kann heuer nun endlich unsere Tradition des Ingolstädter Gesundheitstages fortgesetzt werden.

Der Gesundheitstag stellt das bedeutende Engagement von Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt. In Ingolstadt und der Region 10 leisten derzeit 100 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten körperlichen und psychischen Erkrankungen, Lebensumständen, sozialen Anliegen oder Krisensituationen einen wertvollen Beitrag in der Gesundheitsversorgung. Über 30 Selbsthilfegruppen sind am Gesundheitstag vertreten und informieren zu ihrer Arbeit. Besuchen Sie auch gerne die Selbsthilfekontaktstelle am Stand des Gesundheitsamts.

Herzlich einladen möchte ich Sie auch auf den Rathausplatz zum „Fest der Inklusion“ Hier geht es ebenfalls um Gesundheit mit dem Aspekt Behinderung und Teilhabe, um das soziale Miteinander und um Unterhaltung.

Das diesjährige Motto des Gesundheitstags lautet „Cool bleiben, wenn’s heiß wird“. Wir alle spüren den Klimawandel auch in Ingolstadt, besonders an den zunehmenden Hitzetagen. Es ist uns ein großes Anliegen, für die gesundheitlichen Risiken zu sensibilisieren und gut durch die heißen Tage zu kommen. Nutzen Sie gerne das vielfältige Beratungsangebot: Zahlreiche Tipps und Informationen zu den Auswirkungen der Hitze auf die menschliche Gesundheit erwarten Sie.

Mit einem bunten Bühnenprogramm sorgen wir für Unterhaltung und freuen uns auf Information und Begegnung auf dem Ingolstädter Gesundheitstag.

Ihre Bürgermeisterin


Petra Kleine

Offizielle Eröffnung

Um 10 Uhr auf der Bühne vor Xaver Mayer durch Petra Kleine, 3. Bürgermeisterin und Isfried Fischer, Referent für Soziales, Jugend und Gesundheit.

Information und Beratung

Der Klimawandel führt zu häufigeren und intensiveren Hitzewellen, was eine Vielzahl hitzebedingter Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit mit sich bringt. Zu den wichtigsten Risiken gehören Kreislauf- und Herzprobleme, Hitzeerschöpfung, Hitzeschlag sowie Hitzekollaps. Unter dem Motto „Cool bleiben, wenn’s heiß wird“ bietet Ihnen das Gesundheitsamt breitgefächerte Informationen rund um das Thema Hitze und dessen mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Lassen Sie sich gern zu möglichen und leicht umsetzbaren präventiven Maßnahmen beraten. Das Beratungsangebot umfasst allgemeine Tipps und fokussiert zudem Gruppen wie z. B. Säuglinge und Kleinkinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangere und ältere Personen, die von Hitzeausschlägen besonders gefährdet sind.

Sensibilisiert wird zudem, die Aufmerksamkeit auch gegenüber Mitmenschen zu richten, die Hilfe benötigen. Hilfreich hierzu sind z. B. Angebote, die an betagte und/oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Nachbarn gerichtet werden, um deren Einkäufe zu erledigen oder bei der Beschattung der Wohnung zu helfen.

Die Quizfragen des Glücksrades regen dazu an, sich mit den Gefahren hoher Temperaturen und Sonneneinstrahlung auseinanderzusetzen.

Im Erdgeschoss der VHS werden durch das Gesundheitsamt interessante Kurzvorträge angeboten, die insbesondere die Thematiken Hitze beim Sport, im höheren Alter und bei Kindern aufgreifen.

Den Gesundheitstag nimmt das Gesundheitsamt traditionell zum Anlass, das Engagement der Selbsthilfegruppen besonders zu würdigen.

Informationen zu den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie an den Ständen der teilnehmenden Selbsthilfegruppen sowie bei der Selbsthilfekontaktstelle am Stand des Gesundheitsamtes.

An rund 40 Ständen geben Selbsthilfegruppen, Vereine, Initiativen sowie Anbieter aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich wertvolle Tipps und Anregungen zur Gesundheitsprävention und Gesunderhaltung für alle Altersgruppen.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen sind aufgrund ihrer Erfahrung Experten in eigener Sache und geben Menschen in ähnlichen Lebenssituationen Verständnis, Halt und wertvolle Unterstützung.

Neben den vielfältigen Informationsangeboten lädt das bunte und abwechslungsreiche Rahmenprogramm zum Verweilen ein. Für Unterhaltung sorgen Gruppen und Vereine, die auf der Bühne am Schliffelmarkt auftreten.

Bühnenprogramm (Bühne vor Xaver Mayer)

09:30 – 10:00 Uhr
Mexikanische Tanzgruppe Lat-IN – Mexikanische Folklore

10:00 – 10:30 Uhr
Begrüßung:
Petra Kleine, 3. Bürgermeisterin
Isfried Fischer, Referent für Soziales, Jugend und Gesundheit

10:30 -11:00 Uhr
TV 1861 Ingolstadt / Jazztanzgruppe

11:00 – 11:30 Uhr
Tanzstudio Oriental – Ayun

11:30 – 12:00 Uhr
spanische Folklore „Flamenco Olé“
vom Centro Español de Ingolstadt e.V.

12:00 – 12:30 Uhr
Kneipp Verein Line- Dance

12:30 – 13:00 Uhr
Ya Salam Dance – Ingolstadt

13:00 Uhr- 13:15 Uhr
Diakonie – Gebärdensprache

13:15 – 13:30 Uhr
Moderation zum Programm des Gesundheitstags

13:30 – 14:00 Uhr
Basement Performing Arts Studio

14:00 – 14:30 Uhr
Taekwondo Black Belt Center

14:30 – 15:00 Uhr
Freie Turnerschaft Ingolstadt-Ringsee e.V. 1920

Moderation:
Anja Assenbaum und Astrid Moser

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



IMPRESSUM:
Stadt Ingolstadt – Gesundheitsamt
Esplanade 29, 85049 Ingolstadt
Fotos: Stadt Ingolstadt/Rössle, ipopba – stock.adobe.com
Stand: Mai 2025.
Alle Angaben ohne Gewähr. Kurzfristige Änderungen vorbehalten.