



Liebe Ingolstädterinnen, liebe Ingolstädter,

der Gesundheitstag feiert heuer ein rundes Jubiläum, 1989 wurde er vom damaligen Oberbürgermeister Peter Schnell ins Leben gerufen und vom Ingolstädter Arbeitskreis für



Gesundheitsvorsorge zusammen mit der Landeszentrale für Gesundheitsbildung in Bayern ausgerichtet. Im Lauf der Jahre hat er sich zu einem Großereignis entwickelt, das regelmäßig zahlreiche Besucher in die Innenstadt lockt. Bei der 30. Auflage des Gesundheitstags werden an rund 80 Ständen Informationen und Aktionen rund um die Themen Gesundheit, Fitness, Wellness und Ernährung geboten.

Das Motto in diesem Jahr lautet „IN Balance“ und dazu gibt es viele Tipps, wie Körper und Seele im Gleichgewicht bleiben. Unter anderem ist das Diabetes-Info-Mobil vor Ort, an dem man Body-Mass-Index, Langzeitblutzucker oder Cholesterin messen lassen kann. Die Ergebnisse werden im Diabetes-Risiko-Check festgehalten und dienen als wichtige Information für den Hausarzt.

Rund die Hälfte der Stände sind von Ingolstädter Selbsthilfegruppen besetzt, die über ihre Angebote informieren. Damit ist der Gesundheitstag ein wichtiges Forum für Betroffene. Viele Institutionen, Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Vereine haben dazu beigetragen, dass der 30. Gesundheitstag wieder mit einem breitgefächerten und informativen Angebot aufwarten kann. Ich lade alle Interessierten ein, nutzen Sie dieses Angebot und kommen Sie vorbei, um zu erfahren was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Ihr

Christian Lösel

Dr. Christian Lösel, Oberbürgermeister

Offizielle Eröffnung

Um 10 Uhr, Bühne am Rathausplatz durch die bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Melanie Huml, Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel und Alt-Oberbürgermeister Peter Schnell

Information und Beratung

Unter dem Motto „IN Balance“ veranstaltet das Gesundheitsamt der Stadt den 30. Ingolstädter Gesundheitstag. Wir freuen uns sehr über diesen runden „Geburtstag“! An rund 80 Ständen in der Mauth-, Ludwig- und Theresienstraße sowie am Rathausplatz 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 Seh- und Hörtests, Körperfett-, Blutdruck-, Blutzucker- oder Rückenkräftmessungen. Das Bayerische Rote Kreuz lädt zur Besichtigung eines Rettungswagens ein und bietet Informationen zu „Ehrenamt und Katastrophenschutz“.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen sind aufgrund ihrer Erfahrung Experten in eigener Sache und geben Menschen in ähnlichen Lebenssituationen Verständnis, Halt und wertvolle Unterstützung. Bei der Selbsthilfegruppe Autismus können Besucher an einem Autismus-Quiz teilnehmen. Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe – Atemstillstand bietet Gelegenheit den Sauerstoffgehalt im Blut messen zu lassen. Beim Elisa-Verein e.V. zur Familiennachsorge wird ein Inkubator für frühgeborene Kinder vorgestellt.

Den Gesundheitstag nimmt das Gesundheitsamt traditionell zum Anlass, langjähriges Engagement der Selbsthilfegrup-

pen besonders zu würdigen und die Gruppen, die Jubiläum feiern, zu ehren. In diesem Jahr feiert der Gehörlosenverein Ingolstadt, Abteilung Senioren, sein 30-jähriges Bestehen. Die Selbsthilfegruppen Legasthenie und Dyskalkulie sowie Gruppe Schlafapnoe – Atemstillstand begehen ihr 20-jähriges Gründungsjubiläum.

Das Motto „IN Balance“ wird am Stand des Gesundheitsamtes am Rathausplatz aufgegriffen. Mit einem Pedalo-Parcours können Besucher ihren Gleichgewichtssinn, ihre Koordinationsfähigkeiten und somit die Bewegungsqualität testen. Die Schwangerschaftsberatungsstelle des städtischen Gesundheitsamtes steht für sämtliche Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt zur Verfügung. Ebenfalls am Rathausplatz ist der Diabetikerbund Bayern e.V. mit seinem Diabetes-Info-Mobil. Diabetes mellitus kann zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen an Augen, Nieren und Nerven führen. Außerdem ist der Diabetes mellitus ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, da er sehr häufig zu Schädigungen an den Gefäßen führt (Atherosklerose). Der Diabetikerbund e.V. bietet Blutdruckmessungen, Messungen des Body-Mass-Index und Kontrolle des HbA1c-Wertes (Langzeitblutzucker) sowie des Cholesterins an. Eine Besonderheit ist die Dokumentation der Ergebnisse im Diabetes-Risiko-Check vor Ort.

Für das leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher ist gesorgt. Unter anderem engagieren sich am Rathausplatz wieder Küchenleiter aus Ingolstädter Großbetrieben ehrenamtlich in der „Gesunden Küche – Gemüse mal anders“. Gegen eine kleine Spende kann man dort frisch aus der Pfanne probieren. Die eingenommenen Spenden gehen zu hundert Prozent an die Ingolstädter Tafel e.V..

Rund 500 Aktive auf den beiden Bühnen am Rathausplatz und in der Moritzstraße bieten ein buntes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm aus Sport, Musik und Tanz.

Bühnenprogramm

Bühne Rathausplatz

- 09.30 Uhr Bürgerhaus Int. Folklore Tanz
- 09.45 Uhr TSV Ingolstadt Nord Jazz Dance
- 10.00 Uhr Offizielle Eröffnung Gesundheitstag
Melanie Huml, bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege
Dr. Christian Lösel, Oberbürgermeister
Peter Schnell, Alt-Oberbürgermeister
- 10.30 Uhr TSV 1861 Ingolstadt Jazz Dance
- 10.45 Uhr Highway Line-Dance
- 11.15 Uhr Dance-ING, Tanzstudio Ya Salam
- 11.45 Uhr Black Belt Center Ingolstadt Taekwon-Do
- 12.15 Uhr Tanzstudio Oriental Ayun Orientalischer Tanz
- 12.45 Uhr TSV Ingolstadt Nord Rhythm. Sportgymnastik
- 13.15 Uhr Watch us move Dance Project
- 13.40 Uhr TSV Lenting Einrad
- 14.10 Uhr TSV Kösching Orchester des Spielmannszuges
- 14.30 Uhr Kurdische Folklore Jugend
- 14.45 Uhr Kurdische Folklore Erwachsene

Bühne Xaver Mayr

- 09.45 Uhr Städt. Sing- und Musikschule
Brückenkopf Bläser
- 10.15 Uhr Rheumaliga Folklore
- 10.30 Uhr Gehörlosenverein GVIUS e.V. Gebärdenlied
- 10.50 Uhr Tanzstudio Oriental Ayun
Orientalischer Tanz
- 11.20 Uhr Oyakata – die Kampfsportakademie
- 11.40 Uhr Soziale Stadt Piusviertel Akrobatika
- 12.10 Uhr N!s Company Dance Project
- 12.30 Uhr Dance-ING, Tanzstudio Ya Salam
- 13.00 Uhr Musik- und Tanzakademie
- 13.30 Uhr Black Belt Center Ingolstadt Taekwon-Do
- 14.00 Uhr Diakonisches Werk HipHop
- 14.20 Uhr Tanzstudio Süd Dance for fun, Jugend
- 14.40 Uhr Yoga Freiraum Yogastudio AKADEMIE

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

Mit freundlicher
Unterstützung von



IN Balance



Samstag, 14. Juli, 9 bis 15 Uhr

Fußgängerzone und Rathausplatz

- Infostände
- (Mitmach-) Aktionen
- tolles Bühnenprogramm



Stadt Ingolstadt
Gesundheitsamt



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Infostände und Aktionen am 30. Ingolstädter Gesundheitstag 2018, 14. Juli, 9 bis 15 Uhr

A

ADS / ADHS Arbeitskreis (17)
AI-Anon / ALATEEN SHG (78)
Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V. (42)
Anonyme Alkoholiker Region Ingolstadt SHG (77)
AOK Bayern Direktion Ingolstadt (13)
Audi BKK (10)
Autismus SHG Ingolstadt und Region 10 (43)

B

Bechterew Morbus SHG Ingolstadt (75)
BKK ProVita (40)
BRK Krisenintervention (11)

C

Caritasverband Diözese Eichstätt (35) mit:
Seniorenheime St. Pius und St. Josef, offene Behindertenarbeit St. Vinzenz, Sozialstation Ingolstadt
CoMo @ Ingolstadt SHG (22)
Condrops e.V. (20)

D

Demeterbund mit Bäckerinnung Heiglbeck (73)
Diabetiker Bund Bayern / SHG Beilngries (15)
DiaExpert-Diabetes (57)
Diakonisches Werk Ingolstadt (9)
Down Kind SHG (17)
Dystonie SHG (38)

E

ELISA – Harlekin-Nachsorge f. Früh- u. Risikogeborene (62)
Regionales Ernährungsnetzwerk Ingolstadt e.V. (71)
Eventteam, Moderation Bühnen (2)

F

Fibromyalgie SHG (19)
Förderverein Krebskranker (26)
Frauen beraten e.V., Schwangerschaftsberatung (70)
FussKULT Ingolstadt (57)

G

Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V. (30)
Gesundheitsamt (1)
Gesunde Küche (4)

H

Hörgeräte Langer (25)
Hospizverein Ingolstadt e.V. (14)
Hochbegabung Netzwerk (17)

I/J

IG Eltern e.V. (17)
Ingenium-Stiftung Ingolstadt (64)
Ingolstädter Kommunalbetriebe AöR (12)
Innere Mission München, Epilepsieberatung Ingolstadt (29)
Jung. Krebs. Kontakt SHG (33)

K

Kehlkopfoperierte, Vereinigung der Sektion Ingolstadt und Region 10 SHG (69)
KIND Hörgeräte (63)
Kneipp-Verein Ingolstadt e.V. (74)
Krebsgesellschaft, Krebsberatungsstelle Ingolstadt (32)
Krebsgesellschaft Ingolstadt SHG (32)
Kreuzbund Diözesanverband Eichstätt e.V. SHG (58)
Körperformen Ingolstadt (65)

Kurdischer Roter Halbmond (3)
Kurmittelhaus Sybillenbad (54)

L

Labyrinthgruppe Klenzepark Ingolstadt (48)
Landesverband Niere SGH (36)
Legasthenie und Dyskalkulie SHG (17)

M

Malteser Hilfsdienst e.V. (55)
Mobbing Ingolstadt SHG (7)
Multiple Sklerose Sonnenschein Ingolstadt e.V. SHG (5)
MS Treff Ingolstadt, Multiple Sklerose SHG (34)

N

Nachbarschaftshilfen Ingolstadt (18)

O

Obere Apotheke (41)
Oyakata – die Kampfsportakademie (72)

P

Parkinson Ingolstadt SHG (21)
Penther&Partner Wirbelsäulenpraxis (66)
Polio und Post-Polio SHG (37)
PROCAS Ingolstadt SHG (33)
pro familia e.V. (53)
Pro Retina Ingolstadt e.V. SHG (28)
Pure Pflanzen-Essenzen und Öle (52)

R

RADHAUS GmbH (23)
Restless Legs Pfaffenhofen SHG (68)
Rheuma Liga Ingolstadt (47)

S

Sarkoidose-Netzwerk Ingolstadt SHG (50)
Sauerstoffige LOT Ingolstadt SGH (51)
Schädelhirnverletzte Ingolstadt und Region e.V. SHG (45)
Schlafapnoe / Atemstillstand Ingolstadt SHG (46)
Schwerhörige, Ci-Träger und Ertaubte Kontaktgruppe (49)
Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt (8)
Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Ingolstadt (39)
Soziale Sanitäter (6)
Spörer AG Gesundheitsgruppe (31)

T

Trans-Ident SHG (16)

V

Vegane Gesellschaft Ingolstadt – Gruppe „IN isst vegan“ (59)
VerbraucherService Bayern (27)

W

Wanderfreunde Region Ingolstadt e.V. (76)
Weisser Ring e.V. (44)
Wirbelwind Ingolstadt e.V. (67)

Y

Yoga Freiraum GbR (56)

Z

Zeitlos Shiatsu (60)
Zentrum für Mediation (24)

SHG = Selbsthilfegruppe



Verantwortliche

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt (1)
Veranstaltungsleitung

BRK Krisenintervention (11)
Einsatzleitung

Malteser Hilfsdienst e.V. (55)
Sanitätsdienst

Event-Team (2)
Moderation Bühnen Moritzstraße und Rathausplatz

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 – Gesundheitsamt, Mai 2018
Foto/Grafik: liddy hansdottir – Fotolia.com
Plan: Amt für Verkehrsmanagement und Geoinformation