

GESUND UND FIT IN JEDEM ALTER!

**FRIEDRICHSFELDER
GESUNDHEITSTAGE
2019** VOM **28.10.** BIS **03.11.**

Liebe Lichtenberger*innen,

es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine **Gesundheit. Diese Weisheit gilt für alle und in jedem Alter – egal ob Vorschulkind oder Seniorin. Viele haben in Friedrichsfelde ihr ganzes oder einen Großteil ihres Lebens verbracht – umso wichtiger, dass der Ort auch im Alter lebenswert bleibt. Gleichzeitig finden vermehrt neue Leute und junge Familien in Friedrichsfelde ihr Zuhause. Leichter Zugang zu gesundheitsförderndem Wissen und günstigen Aktivitäten ist auch für sie von großer Bedeutung.**

Die Friedrichsfelder Gesundheitstage gibt es seit 2003. Nach einer mehrjährigen Pause erleben sie dieses Jahr erfreulicherweise eine Neuauflage. Damals wie heute wollen lokale Einrichtungen aufzeigen, wo und wie Sie, liebe Lichtenberger*innen, sich in Friedrichsfelde rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung informieren, betätigen und Spaß haben können.

Vom herbstlichen Spaziergang über Baby-massage bis zum gesunden Kochkurs, von der Schnupperstunde Yoga über Ernährungsberatung bis zum Diskussionsabend über seelische Gesundheit – unser vielseitiges Programm zeigt, wo Sie über alle Altersgruppen hinweg gesellig und kostengünstig etwas für Ihre Gesundheit tun können. Gleichzeitig können Sie die vielfältigen Einrichtungen im Kiez entdecken und lernen so vielleicht die ein oder anderen neuen Nachbar*innen kennen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den dies-jährigen Friedrichsfelder Gesundheitstagen!

Ihre Stadtteilkoordination
Lichtenberg Mitte

28.10.2019, 10.30 UHR 5€ P. P. 1

Herbstspaziergang

Barrierefreier Spaziergang rund um die Gaststätte Märkische Aue mit anschließendem Stop am Suppentopf.
Ort: Miteinander Wohnen e.V., Volkradstraße 8, 10319 Berlin
10.30 Uhr Spaziergang, 11.30 Uhr Suppentopf
ANMELDUNG ERWÜNSCHT UNTER 030 51 24 068

28.10.2019, 10.30–12.00 UHR KOSTENFREI 2

Zucker, die bittere Wahrheit

Vortrag der Ernährungsberaterin Franziska Zerbe über die Problematik von Zucker und Alternativen für eine gesunde und kostengünstige Ernährung.
Ort: Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk Dr. Janusz Korczak-Haus am Tierpark Erich-Kurz-Straße 4a, 10319 Berlin

28.10.2019, 18.00–20.00 UHR KOSTENFREI 3

Eröffnung und Bürger*innendialog

Eröffnung der Gesundheitstage durch Bezirksstadträtin Katrin Framke, anschließend Diskussion mit Expert*innen und Bürger*innen zu brennenden Gesundheitsthemen im Kiez.
Ort: Bodo-Uhse-Bibliothek, Erich-Kurz-Straße 9, 10319 Berlin

28.10.2019, AB 15.00 UHR KOSTENFREI 4

Fastfood selbstgemacht ist lecker!

Wir möchten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen leckeres Fastfood wie Pommes, Ketchup und Mayo selbst machen und es anschließend in geselliger Runde verzehren.
Ort: JFE Orange Flip, Gensinger Straße 56a (rote Eingangstür), 10315 Berlin

28.10.19, 15.00–17.00 UHR KOSTENFREI 5

Ehrenamt hält gesund und macht glücklich!

Info-Nachmittag zur Großelternpatenschaft. Kindern Zeit und Aufmerksamkeit schenken – ein Ehrenamt, das gesund hält und glücklich macht.
Ort: Berliner Familienfreunde e.V., Dolgenseestraße 60a, 10319 Berlin

29.10.2019, AB 15.00 UHR KOSTENFREI 6

Fastfood selbstgemacht ist lecker!

Wir möchten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen leckeres Fastfood wie Pommes, Ketchup und Mayo selbst machen und es anschließend in geselliger Runde verzehren.
Ort: JFE Orange Flip, Gensinger Straße 56a (rote Eingangstür), 10315 Berlin

29.10.2019, 15.00–16.00 UHR KOSTENFREI 7

Rückenschule Schnupperkurs

Kursangebot mit Bewegung und Spaß zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Im Anschluss ist das Familiencafé bis 18 Uhr geöffnet.
Ort: Familienzentrum Kikiflo, Volkradstraße 4 (1.OG, Bewegungsraum), 10319 Berlin

29.10.2019, 9.30–10.30 UHR KOSTENFREI

Abwechslungsreiche Gymnastik

Fit und beweglich bleiben mit verschiedenen Gymnastikübungen - und Spaß macht es auch noch!
Kursleiterin: Silvia
Ort: Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM, Rhinstraße 9, 10315 Berlin

29.10.2019, 18.00–19.00 UHR 5€ P. P. 9

Fit und entspannt mit Yoga

Yogakurs für alt und jung, der sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene eignet.
Kursleiterin: Maria
Ort: Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM, Rhinstraße 9, 10315 Berlin

29.10.2019, 16.00–16.45 UHR KOSTENFREI 10

Bewegung macht Spaß!

Sport für Kinder von 1-3 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson. Im Anschluss ist das Familiencafé auf dem Gelände bis 18 Uhr geöffnet.
Ort: Familienzentrum Kikiflo, Volkradstraße 4 (1.OG, Bewegungsraum), 10319 Berlin

29.10.2019, 16.45–17.30 UHR KOSTENFREI 11

Bewegung macht Spaß!

Sport für Kinder von 3-6 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson. Im Anschluss ist das Familiencafé auf dem Gelände bis 18 Uhr geöffnet.
Ort: Familienzentrum Kikiflo, Volkradstraße 4 (1.OG, Bewegungsraum), 10319 Berlin

29.10.2019, 10.30 BIS MAX. 15.00 UHR

EINTRITT IN DEN TIERPARK: ERWACHSENE 14,50 €, ERMÄSSIGT 9,50 €, BERLINPASS 6,00 €

In Bewegung im Quartier

Das Quartierszentrum Am Tierpark lädt ein zum Spaziergang im Tierpark Friedrichsfelde: Eine Möglichkeit, in geselliger Runde an der frischen Luft zu sein, mit „neuen“ Leuten aus dem Kiez ins Gespräch zu kommen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.
Ort: Tierpark Friedrichsfelde, Eingang Bärenschau fenster (U-Bhf Tierpark), Am Tierpark 125, 10319 Berlin



Über die Friedrichsfelder Gesundheitstage

Die Friedrichsfelder Gesundheitstage gibt es seit 2003, ins Leben gerufen wurden sie unter anderem von Mit-einander Wohnen e.V. Nach einer mehrjährigen Pause lassen wir sie dieses Jahr mit vielfältigen Veranstaltungen in ganz Friedrichsfelde und Umgebung wieder aufleben. Während der Gesundheitstage zeigen lokale Einrichtungen gemeinsam auf, wo und wie sich Menschen im Kiez rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung informieren, betätigen und Spaß haben können.

Kontakt

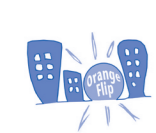
Weitere Informationen: www.stk-lichtenbergmitte.de

Telefon: 030 983 709 09

Mail: kiezfonds@stk-lichtenbergmitte.de



Kooperationspartner*innen



30.10.2019, AB 15.00 UHR KOSTENFREI 13

Fastfood selbstgemacht ist lecker!

Wir möchten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen leckeres Fastfood selbst machen und es anschließend in geselliger Runde verzehren.

Ort: **JFE Orange Flip, Gensinger Straße 56a (rote Eingangstür), 10315 Berlin.**

30.10.2019, 14.00–15.30 UHR KOSTENFREI 14

Die Wichtigkeit des Beckenbodentrainings

Theorie und Praxis der Rückbildung für Schwangere, Mütter und Frauen jeden Alters

Ort: **Kinder- und Familientreff KINUFA, Charlottenstraße 3a/b, 10315 Berlin**

31.10.2019, 13.00–15.00 UHR KOSTENFREI 15

Gut älter werden in Lichtenberg

Offene Sprechstunde des Büro 55+ für alle, die Fragen haben rund um die Themen Gesundheit, Pflege, Wohnen, Freizeit, Unterstützung im Alltag.

Ort: **Seniorenbegegnungsstätte Am Tierpark, Sewanstraße 235, 10319 Berlin**

31.10.2019, 19.30–21.00 UHR KOSTENFREI 16

Seelische Gesundheit – Die neue Lust am Scheitern

Vortrag über „Die neue Lust am Scheitern“ mit einen Ein- und Ausblick, um innerlich und äußerlich gesund zu werden oder zu bleiben. Im Anschluss Austausch zur Vertiefung des Themas, um einen gesunden Umgang mit den eigenen Ansprüchen zu finden.

Ort: **Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Berlin-Lichtenberg Heinrichstraße 31, 10317 Berlin**

01.11.2019, 9.30–11.00 UHR KOSTENFREI 17

IAIM Babymassage stellt sich vor

Information und erster Einblick in die IAIM Babymassage, mit der die Kommunikation zwischen Eltern und Baby gestärkt wird und deren Berührungen sich ganz nach den Bedürfnissen des Babys richten.

Ort: **Kinder- und Familientreff KINUFA, Charlottenstraße 3a/b, 10315 Berlin**

01.11.2019, 14.00 UHR KOSTENFREI 18

Ernährung im Alter

Vortrag der Ernährungsberaterin Andrea Lehmann darüber, worauf ältere Menschen bei ihrer Ernährung besonders achten sollten und dass Essen auch im Alter noch genussvoll sein kann.

Ort: **Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM, Rhinstraße 9, 10315 Berlin**

01.11.2019, 15.00 UHR KOSTENFREI 19

Ernährungsberatung

Ernährungsberaterin Andrea Lehmann bespricht in einer individuellen Beratung, was gesunde Ernährung bedeutet und wie man damit z.B. sein Gewicht positiv beeinflussen kann.

Ort: **Lichtenberger Beratungs- und Begegnungszentrum LIBEZEM, Rhinstraße 9, 10315 Berlin**

ANMELDUNG ERWÜNSCHT UNTER 0176 87 04 74 37

01.11.2019, 18.00 BIS 21.00 UHR KOSTENFREI 20

What the Health?

Gemeinsames Essen, Filmschauen und Diskussion. Der Dokumentarfilm „What the Health“ setzt sich mit den gesundheitlichen Folgen einer tierproduktreichen Ernährung auseinander.

Ort: **Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Berlin-Lichtenberg Heinrichstraße 31, 10317 Berlin**

02.11.2019, 14.00 UHR KOSTENFREI 21

Ernährung im Alter

Vortrag der Ernährungsberaterin Andrea Lehmann darüber, worauf ältere Menschen bei ihrer Ernährung besonders achten sollten und dass Essen auch im Alter noch genussvoll sein kann.

Ort: **Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte, in der KULTSchule, EG rechts, Raum 120, Sewanstraße 43, 10319 Berlin.**

02.11.2019, 15.00 UHR KOSTENFREI 22

Ernährungsberatung

Ernährungsberaterin Andrea Lehmann bespricht in einer individuellen Beratung, was gesunde Ernährung bedeutet und wie man damit z. B. sein Gewicht positiv beeinflussen kann.

Ort: **Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte, in der KULTSchule, EG rechts, Raum 120, Sewanstraße 43, 10319 Berlin**

ANMELDUNG ERWÜNSCHT UNTER 0176 87 04 74 37

03.11.2019, 14.00 UHR KOSTENFREI 23

Mit Progressiver Muskelrelaxation entspannt in die neue Woche!

Schnupperkurs zur Progressiven Muskelrelaxation, bei der durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer mentaler Entspannung erreicht werden kann.

Ort: **Stadtteilkoordination Lichtenberg Mitte, in der KULTSchule, EG rechts, Raum 120, Sewanstraße 43, 10319 Berlin**

ANMELDUNG ERWÜNSCHT UNTER 0176 87 04 74 37

