

# GESUNDHEIT BEGINNT MIT WISSEN



[www.landkreis-nordsachsen.de](http://www.landkreis-nordsachsen.de)

16.00 Uhr  
**PUPPENTHEATER**  
„Unter dem  
Osterregenbogen“

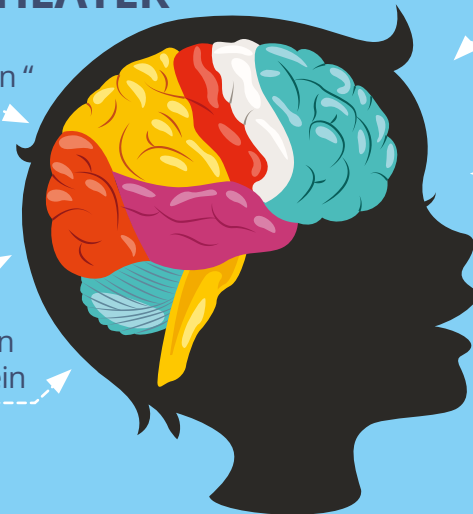
Workshops  
und Vorträge

Mitmachaktionen  
für Groß und Klein

Gesundheitscheck  
und Impfberatung

Informations- und  
Beratungsstände

Entspannungs-  
und Sportkurse



**KOSTENFREI**  
FÜR ALLE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Torgau, Südring 17

**TAG DES GESUNDHEITSAMTES**  
**19.03.2024 - 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

# ANGEBOTE

## Teddy-Doc (Stofftierklinik)

Erkranktes Stofftier zur Untersuchung und Behandlung mitbringen!

## Gesundheitscheck

Messung von Blutdruck und Blutzucker, BMI-Ermittlung, Sehtest

## Ernährungsberatung

mit Zuckerausstellung

## Aktion „saubere Hände“

Richtiges Händewaschen und Überprüfung mittels UV-Lampe

## Selbsthilfekontaktstelle

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe? Welche Unterstützung kann ich erhalten?

## Gesunde Zähne von Anfang an

Aktionen rund um die Zahngesundheit

## Alterssimulationsanzug

Erleben Sie die Einschränkungen älterer Menschen.

## Betreuungsbehörde

Wie sorge ich gut für später vor?

## Impfberatung

Welche Impfung fehlt oder ist wichtig? Wir prüfen Ihren Impfausweis auf Aktualität. Impfausweise mitbringen!

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Beratung und Unterstützungsangebote

## Suchtberatungsstelle

der Diakonie Oschatz-Torgau

## Sozialpsychiatrischer Dienst

Wie erkennt man eine psychische Erkrankung?



# WORKSHOPS

## TORGAU, SÜDRING 17

Raum 314

- 14:00 – 14:30 Uhr Mitmachangebot Entspannung
- 14:45 – 15:15 Uhr Zecken, Läuse, Krätze – ungeliebte Haustiere
- 15:30 – 16:00 Uhr Psychosoziale Krebsberatung – Hilfen & Begleitung
- 16:15 – 16:45 Uhr Vorstellung der anonymen Online-Suchtberatung DigiSucht
- 17:00 – 18:00 Uhr Medizinischer Notfall in meiner Familie – was kann ich tun?

TURNHALLE SÜDRING

- 14:00 – 14:20 Uhr Bewegtes Sitzen
- 14:25 – 14:45 Uhr Rückenmobilisierung im Alltag
- 14:50 – 15:10 Uhr Richtiges Entspannen ohne Aufwand
- 15:15 – 15:35 Uhr Fit mit jedem „Schritt“

Sportbekleidung und  
Turnschuhe mitbringen!

# PUPPENTHEATER

## TORGAU, SÜDRING 17

TURNHALLE SÜDRING

- 16.00 Uhr  
„Unter dem Osterregenbogen“  
Die Plätze sind begrenzt!

