

DONNERSTAG, 19. 9. 2019

Sontra

19:00 Uhr, Museum im alten Boyneburger Schloss,
Sontra-Wichmannshausen

Vortrag: Schmerz und Schmerztherapie – Dr. med. Bernd Schlei,
Chefarzt für Schmerztherapie und Facharzt für Anästhesie, Klinikum
Werra-Meißner, Eschwege

Sontra

16:00 - 20:00 Uhr, Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
„Ich will nur mal gucken“-Aktion: **Ernährungs-, Bewegungs-
und Rückenberatung** (kostenlos)

SAMSTAG, 21. 9. 2019

Sontra

„Demenz. Einander offen begegnen“ –
Zum Welt-Alzheimerstag 2019:

10:00 - 16:00 Uhr, Blickpunkt Sontra:
**Schulung für pflegende Angehörige von Menschen
mit Demenz** (Interessenten bitte beim Seniorenbüro anfragen
unter Tel.: 05651-3021434)

18:00 Uhr, Bürgerhaus Sontra:
**„Du bist meine Mutter“ – Theaterstück
zum Thema Alter und Demenz** (Der Eintritt ist frei!)
Eine Tochter besucht ihre alte Mutter im Pflegeheim. Jeden
Sonntag, immer wieder. Auf den ersten Blick nichts Weltbewegen-
des, dennoch sind unter der Oberfläche die großen Themen
spürbar: Liebe, Verantwortung, Einsamkeit und ein ungelebtes
Leben. Die Schauspielerinnen spielen Mutter und Tochter. Ursprünglich
wurde dieser Theatermonolog 1981 für Mutter und Sohn
geschrieben. Ein Leises, mit behutsamer Ironie getupftes Stück
über das Altern und die gewandelten Beziehungen zwischen
Eltern und ihren Kindern.


14:00 - 17:00 Uhr, Pflegeheim Schloss Sontra
Tag der offenen Tür

18:00 Uhr, Ev. Kirche Sontra-Ulfen
Meditation im Drei-Glockenklang
mit Hedwig Siebert

SONNTAG, 22. 9. 2019

Der Familientag am Interkommunalen Gesundheits-Versorgungs-Zentrum (iGVZ)

36205 Sontra, Hinter der Wachtmauer

Für das leibliche Wohl sorgt der Heuhof Breitau 

11:00 Uhr
Eröffnungsveranstaltung iGVZ

14:00 Uhr
**Vortrag: Vom Zahn zum Herz – Einführung in die
biologische ganzheitliche Zahnheilkunde**
Susanne Volz, Zahnärztin

15:00 Uhr
Vortrag: Entspannungstechniken (mit Übungseinlagen)
Anette Jäger, Yoga-Lehrerin u. Entspannungstherapeutin

16:00 Uhr
Bodenvorführung der Gerät-Turnerinnen des TV Sontra 1861

16:30 Uhr
Atmung und Meditation im Stand und in Bewegung. Atmen,
Strechung, Elastizität, Kräftigung, Dehnung, Spannkraft – Aikido-
Urübungen mit Aikido-/Yoga-Lehrer Peter Hintz, TV Sontra 1861
e. V. (bei schönem Wetter im Freien, bitte Yogamatte mitbringen!)

Durchgehende Veranstaltungen
von 14:00 - 18:00 Uhr

• AWO-Spiel-Mit-Mobil und Kinderschminken

• Baumschule Walter, Sontra-Wichmannshausen
- Infostand mit Verkauf von Kräuterstauden und Obstgehölzen

• BKK Werra-Meißner
- Infostand 'Rauchfrei im Auto'
- Fit-Check für die Lunge

• Hospizdienst Sontra in der Hospizgruppe Eschwege e. V.
- Infostand mit Glücksrad

• Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
- Infostand Body-Analyse

• Kinder und Eltern der Kita Löwenzahn, Cornberg
- Mitmach-Stand 'Gesunde Ernährung und Bewegung':
'Mach' mir den Limbo – ich mach' Dir den Smoothie!

• Pflegedienst Jakobi
- Infotag und Tag der offenen Tür am neuen Standort im iGVZ
- Kostenloser Gesundheitscheck für Jung und Alt

• Physiotherapie Siemon – Die Wohlfühlpraxis Sontra
- Infotag und Tag der offenen Tür am neuen Standort im iGVZ
- Rückenschule und Prävention, Progressive Muskelentspannung
nach Jacobsen, Autogenes Training m. Achtsamkeitsübungen

• Praxis für Ergotherapie Annemone Philipp
- Therapieknete selbst herstellen, Infos über Konzentrations-
training, Lerntherapiemittel, Testungen, u. v. m.

• Sanitätshaus Aktiv-pro, Eschwege
- Fußdruck-Messung und orth. Hilfsmittelberatung u. Schuhtechnik
- Scooter-Geschicklichkeits-Parcours u. v. m.

• Zahnarztpraxis Dipl.-Stom. Ute Angeli,
Dr. med. dent. Carina Angeli
- Vorstellung des zahnärztlichen Kinder-Untersuchungsheftes
- Beratung junger Eltern und Großeltern inkl. Demonstration der
Zahnpflege bei Kindern vom Säuglingsalter bis zum Schulkind
(bitte hierzu die aktuelle Zahnbürste mitbringen), u. v. m.

• Zahnarztpraxis Peter Mittenentzwei, Dr. Fladimir Tarabain,
Fachzahnarzt der Kieferorthopädie
- Infostand zu den Themen Kiefergelenk-, Kopf-, Nacken-, Ohren-
und Rückenschmerzen (CMD), Prophylaxe, Parodontose, u. v. m.

• Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Christoph Schilp u. Susanne Volz
- Kariestunnel für Kinder, Jugendliche (für das Einfärben der
Zähne ist die schriftl. Erlaubnis der Eltern erforderlich), Erwachsene
- Stand des Arbeitskreises Jugendzahnpflege (AKJ)

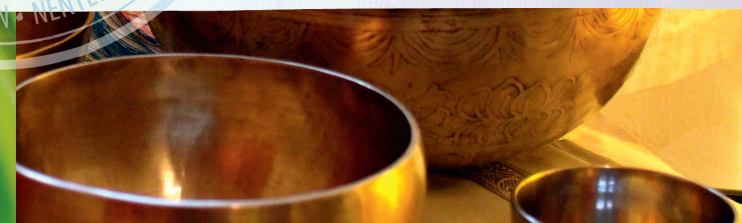
Impressum: Interkommunales Gesundheitsversorgungs-Bund (iGVZ) Fachwerk Gesundheit e. V., Elke Kessler (V.i.S.d.P.), Marktplatz 6, 36205 Sontra, Tel.: 0171-1992133,
E-Mail: geschaeftsfeststelle@fwgesundheits.de, www.fwgesundheits.de • Fotos: iStockphoto © eigenyamanenko (Tritel), pixabay, Programmänderungen vorbehalten!

Aktiv werden – Informieren – Reinschnuppern
Mitmach-Spaß für die ganze Familie



PROGRAMM 16. - 22. 9. 2019

- Vorträge, Workshops und viele Mitmach-Angebote zum Spaß haben, Informieren, Reinschnuppern
- Eröffnung des interkommunalen Gesundheitsversorgungs-zentrums (iGVZ) mit Familientag am So., 22. 9., 11:00 - 18:00 Uhr



Herausfinden, was in uns steckt ...

Herzlich Willkommen zum Programm der 1. interkommunalen Gesundheitstage vom 16. bis 22. September 2019

Ob Wandern, Schwimmen, Yoga oder PhysicalFitness – der **Verein Interkommunaler Gesundheitsversorgungsverbund (iGVV) Fachwerk Gesundheit e. V.**, der die Kommunen **Cornberg, Herleshausen, Nentershausen und Sontra** zum neuen **Gesundheitsversorgungsverbund unserer Region** zusammenfasst, lädt Sie und Euch herzlich ein zu **Mitmach- und Entdeckertagen** rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention, Fitness, Mobilität im Alter, Pflegen und Heilen.

Herausfinden, was in uns steckt, und zeigen, was in unserer Region steckt – so ist das gemeinsame Motto aller, die in den vergangenen Wochen die tollen, informativen und spielerischen Angebote für Groß und Klein, Jung und Alt ausgearbeitet haben. Dank des großen Engagements der vielen, an dieser Programmgestaltung beteiligten Akteure aus Vereinen, Kitas, Ehrenamt und Gesundheitsberufen gelingt es zu zeigen, was unsere vier Kommunen bereits jetzt rund um die Themen **Medizin, Gesundheit und Pflege** herum in der Lage sind zu leisten, ... wenn wir uns gut vernetzen.

22. September 2019, 11:00 - 18:00 Uhr: Eröffnung iGVZ | Familientag und Finale der interkommunalen Gesundheitstage 2019

Während sich die Wochentage auf alle dezentralen Aktivitäten in unseren vier Kommunen konzentrieren, werden wir den Samstag, 21. September 2019, u. a. mit einer **Theateraufführung und einem Angebot für pflegende Angehörige** von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, in großen Teilen dem **Welt-Alzheimerstag** widmen.

Mit dem **Familientag** und dem **Finale der Gesundheitstage am Sonntag, 22. September 2019** im und um das neue **interkommunale Gesundheitsversorgungszentrum (iGVZ)** lädt der Verein iGVV Fachwerk Gesundheit e. V. um **11:00 Uhr zur feierlichen Eröffnung des iGVZ** im ehemaligen Möbelhaus Hesse ein.

Wir freuen uns auf Ihren und Euren Besuch, und wünschen spannende Entdeckertage in unserer wachsenden Gesundheitsregion.
Ihr / Euer Verein iGVV Fachwerk Gesundheit e. V.

Weitere Informationen unter:
www.fwgesundheits.de

MONTAG, 16. 9. 2019

Sontra

9:00 Uhr, Ev. Kindertagesstätte Sontra
Wandern mit den Wanderführern Reinhard v. Bodelschwingh und Karl-Heinz Roos vom Werratal-Verein e. V., Zweigverein Sontra. Die Schulanfänger-Gruppe wandert entlang der Sontra zur Steinmühle und zurück. Die etwa 4 km lange, ebene Wanderroute (ca. 2,5 Std.) wird mit einem Picknick für ein gesundes Frühstück unterbrochen. Die Großeltern sind herzlich mit eingeladen!

13:30 - 18:00 Uhr, Zahnarztpraxis Mittenentzwei
Infotag zu **Craniomandibulärer Dysfunktion (CMD)**

16:00 - 20:00 Uhr, Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
„Ich will nur mal gucken“-Aktion: **Ernährungs-, Bewegungs- und Rückenberatung** (kostenlos)

19:00 - 20:00 Uhr, DGH Sontra-Wölfterode
ZUMBA-Schnuppertraining für Jung und Alt mit Emilia Pschantka, Landfrauenverein Wölfterode

DIENSTAG, 17. 9. 2019

Cornberg

15:00 - 18:00 Uhr, Sporthalle
Fitness-Test für Kinder beim Hallensportverein Cornberg
(Bitte jeweils eine/n Erziehungsberechtigte/n mitbringen)

19:00 - 20:00 Uhr, Sporthalle
Mixed-Sport für Männer und Frauen (Gymnastik-Koordination mit Abschluss-Spiel) mit dem Hallensportverein Cornberg

Herleshausen

16:00 Uhr, Lauchröder Straße, Bahnübergang
Pflanzenspaziergang mit Ingrid Baum, Landfrauenverein Herleshausen und Matthias Siegl

Nentershausen

17:00 - 19:00 Uhr, Treffpunkt Eingang Tannenburg
Pfr. Dr. Manfred Gerland, Kloster Germerode, Ev. Kirche Kurhessen-Waldeck: **„Weg der Achtsamkeit um die Tannenburg – Sich selbst und die Natur mit allen Sinnen erleben“.** Kleiner achtsamer Spaziergang (ca. 2 km) durch Wald und Flur mit Wahrnehmungs-, Stille- und Meditationsübungen.

Sontra

8:30 Uhr, AWO-Kindertagesstätte Villa Kunterbunt und AWO-Seniorenzentrum Sontra
Generationen übergreifend: Kinder der AWO-Kita und Bewohner des Seniorenzentrums bereiten gemeinsam mit der Ernährungsberaterin Lydia Janisch Brotgesichter und Müsli aus frisch gemahlten Körnern für ein gemeinsames Essen.

9:00 Uhr, Kath. Kindertagesstätte Sontra
Wandern mit den Wanderführern Reinhard v. Bodelschwingh und Karl-Heinz Roos vom Werratal-Verein e. V., Zweigverein Sontra. Heute wandert die Waldgruppe entlang der Sontra zur Steinmühle und zurück. Die etwa 4 km lange, ebene Wanderroute (ca. 2,5 Std.) wird mit einem Picknick für ein gesundes Frühstück unterbrochen. Die Großeltern sind herzlich mit eingeladen!

13:30 - 15:30 Uhr, Zahnarztpraxis Mittenentzwei
Infotag über **Zahnaufhellung** in einer Sitzung (Bleaching)

16:00 - 18:00 Uhr, Praxis für Ergotherapie Annemone Philipp
Märchengeschichten im Snoozle-Raum (zum Reinschnuppern, Hinspüren und Informieren)

16:00 - 20:00 Uhr, Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
„Ich will nur mal gucken“-Aktion: **Ernährungs-, Bewegungs- und Rückenberatung** (kostenlos)

16:30 - 18:00 Uhr, Reitplatz Langhelle
Walking und Nordic Walking mit Petra Dembeck-Wagner, TV Sontra 1861 e. V. (zum Reinschnuppern und Informieren)

MITTWOCH, 18. 9. 2019

Cornberg

18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle
Qi Gong mit dem Hallensportverein Cornberg (gemischte Gruppe)

Herleshausen

20:00 Uhr, Schwimmbad Herleshausen (Hallenbad)
Aqua-Fitness mit Sabine Hoßbach, Gesundheitszentrum Deubener (zum Reinschnuppern und Informieren)

Nentershausen

18:00 Uhr, Sporthalle
Step Aerobic mit Anja Schmidt und Gitta Nordheim, TV Germania Nentershausen (bitte Turnschuhe mitbringen!)

Sontra

13:30 - 17:30 Uhr, Zahnarztpraxis Mittenentzwei
Infotag zu **kieferorthopädischen Zahnkorrekturen (KFO)**

15:30 - 17:30 Uhr, AWO-Seniorenzentrum Wichmannswiese
Bewegungstag zum Mitmachen: Sitztanz (Bewegung nach Musik) und klassische Gymnastik zum Kraft- und Balancetraining

16:00 - 20:00 Uhr, Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
„Ich will nur mal gucken“-Aktion: **Ernährungs-, Bewegungs- und Rückenberatung** (kostenlos)

18:30 - 20:30 Uhr, Adam-v.-Trott-Schule, Bühne Alte Turnhalle
„Es atmen lassen!“ – Aikido-Training zum Reinschnuppern und Mitmachen, Peter Hintz, Aikido-Abteilung TV Sontra 1861 e. V.

DONNERSTAG, 19. 9. 2019

Cornberg

17:00 - 19:00 Uhr, Steinbruch Cornberg, Freifläche
Yoga – Atem – Meditation: Einführung m. kleinem Vortrag und anschließenden Übungen für Körper und Geist zum Mitmachen für Jung und Alt mit Peter Hintz, Aikido-Lehrer TV Sontra 1861 e. V.

19:30 Uhr, Steinbruch Cornberg, Kulturhalle
Vortrag: Pflegeversicherung – Die Rechte pflegebedürftiger Menschen / Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Thomas Jakobi, Pflegedienst Jakobi, Sontra (m. vorheriger Anmeldung unter Tel.: 05653-914271)

Sontra

10:00 - 18:00 Uhr, Kindertagesstätte Wiesenwichtel, Ulfen
Gesund ernähren – Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin der BKK Werra-Meißner bekochen die Kinder ihre Eltern und Großeltern.

14:15 - 15:30 Uhr, Regenbogenschule Sontra
Brustkrebsnachsorge – Ein Angebot des TV Sontra 1861 e. V. mit Stefanie Buchalski-Friedrich (zum Reinschnuppern und Informieren)

15:00 - 17:30 Uhr, Zahnarztpraxis Mittenentzwei
Infotag zum Thema **Parodontose und -prophylaxe**

16:00 - 20:00 Uhr, Jean Liebing Sport- und Gesundheitspark
„Ich will nur mal gucken“-Aktion: **Ernährungs-, Bewegungs- und Rückenberatung** (kostenlos)

16:30 Uhr Gesundheitswandern ab Parkplatz ehem. TEGUT Wander-Workshop mit dem Werratalverein – Zweigverein Sontra e. V. und der Praxis für Physiotherapie Siemon. Eingeladen sind Jung und Alt, die sich gemeinsam mit den Wanderführern Karl-Heinz Roos und Reinhard v. Bodelschwingh auf eine abwechslungsreiche, zünftige Wandertour auf dem Rundwanderweg um den Mühlberg begeben möchten. Die Wanderroute erstreckt sich je nach Tageslicht über 5 bis 9 km. Unterwegs auf einer Lichtung bietet Philip Siemon ein Rückenschulen-Training an. (ohne Voranmeldung!)

