

Seien Sie dabei und besuchen die 2. Interkommunalen Gesundheitstage.

Ob Wandern, Gymnastik, Informations-Veranstaltungen oder Fitnesstraining – die Kommunen des Fachwerkes Gesundheit Cornberg, Herleshausen, Nentershausen und Sontra haben viel zu bieten und laden Sie zu Mitmach- und Entdeckertagen rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention, Fitness, Mobilität im Alter, Pflegen und Heilen ein. Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm zeigt was für ein umfangreiches Spektrum die Akteure wie Vereine, Kitas und Gesundheitsanbieter unsere vier Kommunen anbieten können.

Sie sind herzlich eingeladen!

Sonntag, 17.9.2023

SONTRA

- 13:00 - 13:30h **Eröffnung und Begrüßung**
Bürgermeister Thomas Eckhardt zum „Tag der offenen Tür im interkommunalen GesundheitsVersorgungszentrum (iGVZ)“
- 13:00 - 17:00h **25-jähriges Jubiläum der Jakobi Pflege GmbH**
- Tag der offenen Tür
 - Waffelstand mit Warm- und Kaltgetränken
 - Kostenloser Gesundheitscheck mit Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle
 - Vorstellung der neuen Hausnotrufsysteme
- 13:00 - 17:00h **Seniorenbüro/Pflegestützpunkt Werra-Meißner-Kreis Interaktiver Stand und technische Hilfsmittel zum Ausprobieren**
- Hilfsmittel für ein langes selbstbestimmtes Leben zuhause (Technikkoffer)
 - Barrierefreie Wohnung, Umbauten
 - Allgemeine Pflegeberatung und Unterstützung von Anträgen und Förderungen
 - Demenzbox zum Testen
- 13:30 - 14:00h **Konzept des interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrums (iGVZ)**
Bürgermeister Thomas Eckhardt und die Gesundheitsanbieter
- 14:00 - 14:30h **VENALYS Chirurgische Praxis**
Referenten: Sahil Kazi, Dr. med. Armin Brüggemann
- Vorstellung der neuen Chirurgischen Praxis im iGVZ
 - Besondere Leistungsangebote
- 15:00 - 15:30h **Physiotherapie Siemon – Die Wohlfühlpraxis Sontra**
Referent: Philipp Siemon informiert über neue Angebote der Praxis wie
- Osteopathie für Kinder und Säuglinge
 - Lymphversorgung
 - Ergotherapie
- 16:00 - 17:00h **Sontra Apotheke**
Referent: Mihai Zamfir
- Vorstellung der modernen Sontra Apotheke

Mittwoch, 20.9.2023

SONTRA

- 8:45h **Evangelische Kindertagesstätte Sontra**
Wanderung mit gesundem Frühstück und Bewegungsspielen. Großeltern sind herzlich eingeladen!
- 9:00h **Stadtverwaltung Sontra**
Impulsvortrag „Teamresilienz/Achtsame Kommunikation“ mit Daniela Friedrich vom Seminarhaus CasaVita-Eschwege
- 9:00h **Kindertagesstätte Wichmannshausen**
Zahnärztin Susanne Volz besucht die Kita. Es werden Themen wie Mundhygiene und richtig Zähneputzen behandelt. Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Frühstücks
- 9:00 - 12:00h **Stadtverwaltung Sontra**
Wir bieten unseren Besucher*innen gesunde Erfrischungsgetränke an
- 10:00 - 16:00h **interkommunales GesundheitsVersorgungszentrum Sontra (iGVZ)**
Ausstellung der Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner-Kreis „Wir leben Selbsthilfe im Werra-Meißner-Kreis“
- 15:30 - 17:00h **AWO-Seniorenzentrum Wichmannswiese**
Vortrag „Pflegebedürftig? Wann liegt eine Pflegebedürftigkeit vor, was bedeutet der Pflegegrad und wie erhält man diesen?“
(Voranmeldung unter 05653- 917700)

HERLESHAUSEN

- 17:00 - 19:00h **„Weg der Achtsamkeit (ca. 2 km) - die Natur mit allen Sinnen erleben“ mit Pfr. Dr. Manfred Gerland**
Treffpunkt: Parkplatz Hotel Hohenhaus in Herleshausen-Holzhausen

Donnerstag, 21.9.2023

CORNBERG

- 19:00h **Turnhalle Cornberg**
Power-Workout mit dem Hallensportverein Cornberg

HERLESHAUSEN

- 8:00h **Kindertagesstätte Herleshausen**
Gesundes Frühstück
- 14:00 - 16:00h **Dorfgemeinschaftshaus Wommen**
Selbsthilfe-Café der Selbsthilfeaktiven, der Selbsthilfekontaktstelle und des Margot von Schutzbarstiftes, Hephata Hessisches Diakoniezentrum

17:00h

Physiotherapie u. Praxis für komplementäre Medizin Deubener

„Rückenfit“ - Ihr Rücken schmerzt regelmäßig? Dann ist es sinnvoll, hier gezielt die Muskulatur zu stärken, damit Sie sich wieder freier und schmerzfrei bewegen können. Lernen Sie in dem kostenfreien „Rückenfit“-Kurs vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis (GWMK), welche Übungen Ihren Rücken kräftigen und wie Sie diese richtig ausführen.

NENTERSHAUSEN

16:00h

Tannenburg

Gesundheitswandern – Natur entdecken, Treffpunkt Parkplatz am Eingang der Tannenburg in Nentershausen. Die Physiotherapiepraxis Siemon, Sontra, und der Werratalverein Sontra mit Reinhard v. Bodelschwing laden zu einer Gesundheitswanderung ein. Herr Siemon wird mit Übungen zum Aufwärmen beginnen und dann zu einem speziellen Rückenkräftigungs-Training und anderen Übungen im Anblick der Tannenburg einladen (½ Stunden). Danach folgt eine ca. 4 km lange Rundwanderung mit eingestreuten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in unberührter Natur. Anmeldung nicht erforderlich.

SONTRA

9:00 - 12:00h

Stadtverwaltung Sontra

Wir bieten unseren Besucher*innen gesunde Erfrischungsgetränke an

9:00h

Kindertagesstätte Wichmannshausen

Zahnärztin Susanne Volz besucht die Kita - es werden Themen wie Mundhygiene und richtig Zähneputzen behandelt. Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Frühstücks

10:00 - 16:00h

interkommunales GesundheitsVersorgungszentrum Sontra (iGVZ)

Ausstellung der Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner-Kreis „Wir leben Selbsthilfe im Werra-Meißner-Kreis“

10:00 - 18:00h

„Tag der offenen Tür“, AWO mobil HEF-WMK Pflege Zuhause, Niedertor 1

Vorstellung ambulanter Leistungen, Betreuung in der Häuslichkeit, Pflege, Medizinische Leistungen (Behandlungspflege), Hausnotrufsysteme, Informations- und Fortbildungsmöglichkeiten, Einführungskurse in die Pflege, Beratung und Bewältigungsstrategien, Entlassungsangebote

Weitere Informationen unter: www.fwgesundheit.de

Freitag, 22.9.2023

CORNBERG

18:30h **Sportplatz Rockensüß**
Brennball-Schnuppertraining bei der SG Rockensüß/
Königswald mit dem amtierenden Kreismeister

HERLESHAUSEN

8:00 - 12:00h **Zahnarztpraxis Dr. Schilp und Kolleginnen**
Vorschulkinder der Kita Wichmannshausen und
Herleshausen und Grundschulkindern besuchen
Zahnärztin Volz und den Kariestunnel in der Praxis

SONTRA

9:00 - 12:00h **Stadtverwaltung Sontra**
Wir bieten unseren Besucher*innen gesunde
Erfrischungsgetränke an

10:00 - 16:00h **interkommunales GesundheitsVersorgungszentrum
Sontra (iGVZ)**
Ausstellung der Selbsthilfekontaktstelle
Werra-Meißner-Kreis „Wir leben Selbsthilfe im
Werra-Meißner-Kreis“

13:00 - 16:00h **Ergotherapie-Praxis Annemone Philipp**
Vorstellung von Cartable und Steckboard in Richtung
Neurofeedback-Behandlungen und Therapieansätze zur
Förderung der kognitiven Fähigkeit, Grob-Feinmotorik,
auditive Wahrnehmung und Konzentration im Snozzle-
Raum

13:00 - 18:00h **Kraftstube Sontra**
„Kostenfreies Fitnessstudio“ - vorbeikommen und
trainieren - auf Anfrage auch mit Trainer

14:00h **Pflegeheim Schloss Sontra**
Verschiedene Formen der Seniorengymnastik durch
Physiotherapeuten zum Ansehen und Mitmachen

15:00h **Pflegeheim Schloss Sontra**
Kaffee und Kuchen (kostenlos) mit Führung durch die
Einrichtung (Voranmeldung unter 05653/915350)

15:30 - 17:00h **AWO-Seniorenzentrum Wichmannswiese**
Vortrag zu Leistungen des Seniorenzentrums: Kurzzeit-
pflege, Verhinderungspflege, stationäre Pflege. Welche
Möglichkeiten der Inanspruchnahme gibt es und welche
Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein? Informa-
tionen zum Bau des seniorengerechten Wohnens in der
Wichmannswiese (Voranmeldung unter 05653- 917700)

18:00h **Dorfgemeinschaftshaus Wölflterode**
Zumba mit dem Landfrauenverein Wölflterode

Samstag, 23.9.2023

SONTRA

10:00 - 14:00h **Kraftstube Sontra**
„Beratung mit Physiotherapeuten“ - lassen Sie sich
kostenfrei von einem Physiotherapeuten beraten

20:00h **Bürgerhaus Sontra Comedy-Vorstellung**
„Lachen mit Lotte Moser“
Die Kasseler Schauspielerinnen Lotte Moser, alias Andrea
Ortolano, wird mit Charme, Schlagfertigkeit und
feinsinnigem Wortwitz die Lachmuskulatur des
Publikums beanspruchen und von einer Lachsalmur zur
nächsten führen

Sonntag, 24.09.2023

SONTRA

10:00 - 14:00h **Kraftstube Sontra**
Lassen Sie sich von einem Sportwissenschaftler kosten-
frei beraten

11:00h **Konferenzraum iGVZ**
„Eltern-Kind-Yoga“ Lust auf einen entspannten Einstieg
in den Sonntag mit Bewegung und Spaß gemeinsam mit
Ihren Kindern? Dann entdecken Sie doch mal spielerisch
Yoga zusammen – ganz ohne Druck und mit viel
Gelächter. Das können Sie beim „Eltern-Kind-Yoga“-
Angebot vom Gesunden Werra-Meißner-Kreis (GWMK),
das kostenfrei ist.

ab 8:00h **Wanderung „Sontra von 8 bis 8“**
SontraAktiVereint lädt ein zur Wanderung durch die
Kommunen Sontra, Nentershausen und Cornberg
Die Initiative „SontraAktiVereint“ hat es sich zur Aufgabe
gemacht, bürgerschaftliches Engagement zu fördern und
Menschen für ihre Stadt zu aktivieren und zu begeistern.
Neben dem aktiven Naturerlebnis und dem aktiv sein
steht bei der Wanderung „Sontra von 8 bis 8“ im Vor-
dergrund miteinander ins Gespräch zu kommen, neue
Kontakte zu knüpfen und Hintergrundwissen zu den
einzelnen Ortschaften der Kommunen des Fachwerkes
Gesundheit zu vermitteln.
Deshalb stehen auch bei der diesjährigen Auflage der
Wanderung wieder viele Programmpunkte auf der Agen-
da, die von örtlichen Vereinen und Akteuren organisiert
werden.
Start ist um 8 Uhr auf dem Marktplatz in Sontra. Wei-
ter geht es in Richtung Nentershausen - dort auf die
Tannenburg - und Abschluss wird in Cornberg sein. Die
Bürgermeister*in von Sontra, Nentershausen und Corn-
berg werden die Wanderer*innen in ihren Kommunen
empfangen. Verpflegung/Getränke werden angeboten.



**Interkommunale
Gesundheitstage**
Vorträge, Workshops und viele Mitmach-Angebote
zum Spaß haben, Informieren & Reinschnuppern

Programm 17. - 24. September 2023

FACHWERK



Gesundheitsregion
• Sontra
• Herleshausen
• Nentershausen
• Cornberg