

PROGRAMMHEFT

7. Gesundheitstag

im Eduardus-Krankenhaus

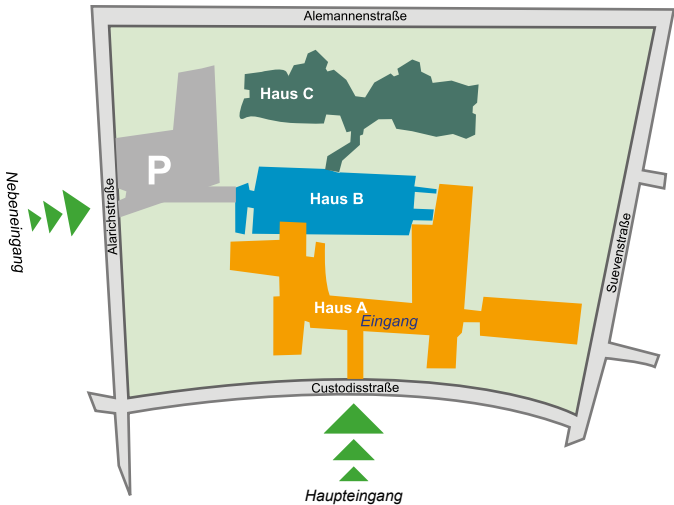
6. Oktober | 11.00 - 17.00 Uhr

 **Bewegung ist
Herzenssache!**

Unser
Medienpartner

**Radio
Köln**

Anreise & Karte



Anreise mit dem Auto

###

Vom Bahnhof Köln Messe-Deutz kommend

Mit den Straßenbahnlinien 3 (Richtung Mengenich) oder 4 (Richtung Bocklemünd) fahren, Ausstieg Haltestelle Suevenstraße, von dort geht es rechts in die Suevenstraße und dann links in die Custodisstraße zum Eingang des Eduardus-Krankenhauses.



Unter dem Motto „Bewegung ist Herzenssache“ erfahren Sie am 6. Oktober, wie leicht es ist, gesund und bewegt leben zu können. Der 7. Gesundheitstag wird wieder vom Eduardus-Krankenhaus, der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen Köln und der IG-Deutz gemeinsam veranstaltet.

Im Eduardus-Krankenhaus präsentieren sich Kliniken und Abteilungen des Eduardus-Krankenhauses, Selbsthilfegruppen, Vereine sowie Dienstleister für Gesundheit und Bewegung aus Köln und Umgebung. Die Aussteller zeigen den Besuchern die Vielfalt der Möglichkeiten, Bewegung aus vollem Herzen zu genießen und ein gesundes Leben zu führen. Der Gesundheitstag wird von Radio Köln beworben.

Holger Griebach
Geschäftsführer

Daniel Wolf
Vorsitzender der IG Deutz

Markus Johannes
Geschäftsführer
Paritätischer in Köln

11.00 Uhr **Begrüßung im Café Lichthof**

- Prof. Dr. med. Axel Jubel,
Ärztlicher Direktor des Eduardus-Krankenhauses, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
- Elfi Scho-Antwerpes,
Bürgermeisterin Stadt Köln



Kunst im Krankenhaus



Buntes Leben

Ausstellung der Künstlerin Hildegard Keller

www.hildegard-keller-malerei.jimdofree.com

Café Lichthof

In der Stille dasein

Von 12 bis 16 Uhr Wechsel von meditativer Musik mit kurzen Impuls-Snacks - Kleine Häppchen für die Seele

Schenken Sie sich einige Minuten der Stille bei Kerzenschein.

... besinnen, nachdenken, nachspüren, beten, träumen....

www.eduardus.de

Kapelle

Infostand der Interessengemeinschaft Deutz

für Handel, Gewerbe und Dienstleistung e.V.

www.koeln-deutz.de

www.facebook.com/koeln.deutz

Eingangshalle

Die Selbsthilfe in Bewegung

Präsentation der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

www.selbsthilfekoeln.de

Eingangshalle

(Bewegungs)-Einschränkung im Alter

Training im Simulationsanzug und Tipps zur Vorsorge

Pflegedienst Eduardus-Krankenhaus

Flur Haus C, Glaskasten



Medizin & Pflege

Moderne Unfallchirurgie bei osteoporotischen Knochenbrüchen

Flur Café Lichthof

Beratung und Mitgabe von Infomaterial über Osteoporose.
Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und in Kooperation mit der Abteilung Ergotherapie

Alles wieder fest im Griff- Zurück in den Alltag

Flur Café Lichthof

Postoperative Versorgung nach Frakturen an Hand und Arm

„Endoprothetik: Sägen, schrauben, erforschen – Probieren Sie's selbst!“

Flur Café Lichthof

Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie, Ausstellung Implantate Knie und Hüfte der Fa. Smith&Nephew, Ausstellung Implantate Schulter Fa. Lima Deutschland GmbH

HERZ Topfit? Mach Mit! –

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Herz!

Flur Café Lichthof

Gesundheitsberatung mit Blutdruckmessung und BMI-Bestimmung, Laienreanimation (Projekt defiköln).

Förderverein Herzzentrum Köln e.V.

herzzentrum.uk-koeln.de/de/zielgruppen/foerderverein

Arthroskopie – Minimalinvasiv zum Erfolg

Vorderer Ausgang Park

Hier können Sie selber arthroskopieren!“

Demo: Schulter und Knie „Gummibärchen fischen mit dem Laparoskop!“

Demo: Videoturm und Instrumente Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopie.

Fußball macht Spaß

Training im Fußball-Kleinspielfeld, moderne Fußball-Trainingsgeräte ausprobieren.

Taxofit 1. Jugend-Fußball-Schule Köln

www.taxofit-fussballschule.de

Live-Erlebnis Anästhesie

OP-Besichtigung mit Ultraschall für Gefäße und Nervenstrukturen. Ambulanter OP Reanimation mit Laryngoskopie an einer Puppe. Blutgruppenbestimmung für Besucher. *Ihr Team der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie.*

Mehr Luft für mehr Bewegung!

Flur Café Lichthof

Rauchen, Sauerstoffversorgung und Bewegung sind eng miteinander verbunden“ Motivationsgespräche am Infostand. Kleine Geschmacksproben, wie Zigarettentabak wirklich schmeckt. Lungenfunktionsmessung, Messung des spirometrischen Lungenalters. CO - Gehalt in der Ausatemluft bei Rauchern (vorher/nachher). Möglichkeit zur Anmeldung für den nächsten „Rauchfrei“ Intensivkurs in Köln (Mi, den 09.10.).

Klinik für Innere Medizin, Praxis für Lungenheilkunde und Schlafmedizin am Ebertplatz, Dr. med. Ulrich Giebisch, DIFPG GmbH, Deutsches Institut für Prävention & Gesundheitsförderung

info@difpg.de

Wir engagieren uns für Sie „in Dux“ und rund um den Dom!

Eingangshalle

Blutdruck- und Blutzuckermessen, Beratung rund um die Dienstleistungen der Johanniter, Verteilen Notfallpässe.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

www.johanniter.de/koeln

Die Versorgung von Palliativpatienten im rechtsrheinischen Köln

Flur Chirurgie,

Palliativteam SAPV KÖLN

www.palliativteam-koeln.de

Dem Leben Raum geben

Hospiz Köln-Deutz e.V.

www.hospiz-deutz.de

Wartezone Innere Medizin

Zuhause am Rhein –

Caritas-Altenzentrum St. Heribert

Flur Chirurgie

Informationsstand zum Einzug und zur stationären Pflege im Caritas-Altenzentrum St. Heribert.

Nikola Stracke (Einzugsberatung,

nikola.stracke@caritas-koeln.de, 0221 99 22 42-433,

Caritas-Altenzentrum St. Heribert, Urbanstr. 1, 50679 Köln

Glücklich durch Kreativität

Gang rechts vor MRT

Mitmachaktion“ Pompons selber machen“

Bürgerzentrum Deutz, StrickKunst

www.buergerzentrum-deutz.de

Beruflich neu orientieren –

bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

Flur Chirurgie

Wir beraten Sie gerne, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, eine berufliche Neuorientierung anstreben, an einer beruflichen Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen möchten oder Unterstützung bei der Suche eines geeigneten Arbeitsplatzes wünschen.

www.rehaundberuf.de

Spille Mer - Spielzeug & Infobörse für Kölner Pänz der TEAM-WORK-Maßnahme

Durch das Projekt SPILLE MER sollen berufliche und persönliche Kompetenzen im geschützten Rahmen wiederentdeckt und gestärkt werden. Teilnehmende haben die Möglichkeit sich durch verschiedene individuelle Aufgaben auszuprobieren und neue Tätigkeitsbereiche kennenzulernen. Erarbeitete berufliche Perspektiven können anhand von praxisnahen Aufgaben in diesem Rahmen erprobt werden.

www.spille-mer.de



Körper & Geist

Geschickt am Boden und am Baum

Haus C, Ausgang Park

„MonkeyTree“ – Spannende Outdoor-Kletteraktion an Bäumen im Park. **Monkey-Tree-Treff: 12 Uhr & 15 Uhr am Stand.** Weitere Baumkletteraktionen und Koordinations- und Geschicklichkeits-spiele nach Bedarf.

Yoga & Gesundheit

Sekretariat Innere Medizin

20 Minuten Yoga auf und am Stuhl.

Chittamayogazentrum Troisdorf

www.chittamayogazentrum.de

Koettgen Hörakustik – Hörmobil

Hintereingang/Parkhaus

Kostenlose Hörtests, Beratung und Informationen zu den Themen:

Hörsysteme, Gehörschutz sowie deren Zubehör.

Koettgen Hörakustik

www.koettgen-hoerakustik.de

Herzgesund Essen und Trinken

Ecke Kiosk

Informationsweitergabe/Quiz/Spiel. Anja Krumbe, Konekted - Kompetenznetz Ernährung Köln

www.konekted.de



LACHEN IST GESUND!

gegenüber Ambulantes OP

FATAL BANAL kehrt zurück auf die Schäl Sick. Da, wo 1992 alles angefangen hat, als sich die Alternativen Karnevalisten erstmals im Jugendpark formierten.

Die Kultsitzung spielt ab kommender Session in der Essigfabrik. Sieben Akteure und die Haus- und Kultband Spielmann's Zoch beleben ihre neue Spielstätte gewohnt mit scharfem Biss und jeckem Driss – und mit vielen frischen Eindrücken. Durch's Programm führt wie immer unser Präsi Christoph Stubbe. Zum Gesundheitstag im Eduardus-Krankenhaus informieren wir Sie über unser Wohlfühlprogramm in der Session 2020, wo wir über 15 Sitzungen Ihre Lachmuskeln trainieren. FATAL BANAL sagt Hallo zu seinen neuen Nachbarn!

Essigfabrik, Siegburger Straße 110, Deutz

www.fatalbanal.de





Wildnisschule – Wege zu mehr Wahrnehmung in Natur und Alltag

Flur Haus C

Aktionen, Infos und Demomaterial rund um die Wildnisschule. Probiert es selber: Dreht eure eigene Schnur am Stand 13 Uhr und 15 Uhr: je 1 Workshop mit Graciela Wilhelm zum Thema Wahrnehmung, Fuchsgang, Weitwinkel.

Natur-und Wildnisschule Teutoburger Wald Gero Wever

www.natur-wildnisschule.de

Testen Sie Ihre

Konzentration – Kraft – Koordination

Wartezone Röntgen

Training mit dem „DIMOVE WAVEpro“.

pro medik Reha + Prävention

www.promedik.de

REHA-TRAINING GmbH

www.reha-training.de

Inbody – die Ganzkörperanalyse

Wartezone Röntgen

Check Up: Messung mit der InBody-Waage: Messung Körperfett, Muskelanteil und -verteilung, Wasserhaushalt, Einlagerungen. Datenermittlung, Risikobesprechung, Beratung und Lösungsermittlung vor Ort, maßgeschneiderte Lösungen und Verhaltensempfehlungen ab. Messergebnisse zum Mitnehmen.

MAXXimize your Workout

Vorstellung und Rabattaktion für den LOOP. Der LOOP ist das ideal Trainingsgerät für: funktionales Workout, Outdoor Training, Geräte-Training, Personal Training, Training im Fitness-Studio oder zuhause, Training auf Reisen. LOOPMAXX Workout Loop für Rücken- und Nackenübungen und als zusätzliches Gewicht bei allen stärkenden Muskelübungen und dem Workout für den ganzen Körper.

Just Fit – Daniel Esser – daniel@loopmaxx.com

www.justfit-clubs.de

Gesundheit bewegt uns

hinter Café Lichthof

Die Medicoreha Dr. Welsink Rehabilitation GmbH ist eine akute Fachklinik im Bereich der Ambulanten Orthopädischen Rehabilitation mit Schwerpunkten in der Physio-, Ergo,- und sportmedizinischen Trainingstherapie. Information und körperliche Aktion am Stand (z.B. Übungen am Posturomed und mit dem Theraband)

www.medicoreha.de

SPECK&RUN

hinter Café Lichthof, Schräge

Speck&Run von Ines Speck ist das optimale Training für Leute, die Abwechslung lieben und fit werden möchten. Ausdauer-elemente und Functional Fitness wechseln sich innerhalb von 60 Minuten ab. Testen Sie mit uns die Elemente des Functional Fitness. Die Termine dauern 20 Minuten.

Treffpunkt am Stand, auch für den RÜCKEN Zirkel.

11:45: SPECK&RUN, 13:45: RÜCKEN Zirkel, 14:45: SPECK&RUN, 15:45: RÜCKEN Zirkel

Unsern Outdoorkurs gibt es auch hier in Deutz

www.rhein-in-form.de/outdoor-praeventionskurse/outdoor-fitness-koeln/

Sport im Veedel

Flur Haus B

Infostand mit Kristina Buchholz. VfB 05 Köln e.V.

www.vfb05koeln.de

leicht + laufen + lernen

Flur Haus C

Infostand, kleine Laufeinheiten im Park mit Rita Eschbach

www.rrrun.de

Verband der Lauftherapeuten e.V. (VDL)

www.lauftherapie-vdl.de/de/



Original Strength®

Flur Haus C

natürliches Gesundheitstraining für Rücken, Gelenke, Beckenboden und Nervensystem. Anleitung von Bewegungsübungen und -tests. *Patrick Gililov*

www.moveamus.de

Intelligente Therapie & intelligentes Training *Flur Chirurgie, Ende*

Heilen, trainieren, coachen – hier gewinnen Sie einen Eindruck vom Pilates Studio in Köln-Deutz. Aktionen und Präsentation: Testen Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit direkt vor Ort. Verlosung von 4 tollen Trainings-Gutscheinen – Kommen Sie vorbei.

Springs Deutz, Lucas Roos.

www.springs-koeln.de

Klarheit bringt Ihr Leben in Bewegung!

Flur Chirurgie

Lebensentscheidungen gehören auf eine solide Zahlenbasis. Als Zahlenspezialistin rechne ich Ihnen die finanziellen Auswirkungen der verschiedenen Szenarien bis ins hohe Rentenalter durch. Als Finanzcoach ist es mir wichtig, dass die zur Wahl stehenden Szenarien gut zu Ihrer Persönlichkeit passen.

Susanne Biber 01525 906 79 39

Fit und gesund mit EMS

Flur Chirurgie, Ende

Kostenloses Beratung und Testtraining am Stand
Aus der Astronautik und Sportmedizin kommt EMS (Elektromuskelerstimulation), eines der wirkungsvollsten Trainings der Welt. Bodystreet ist mit über 280 Studios Marktführer im Bereich des betreuten EMS – Trainings und jetzt auch in Deutz vertreten. Profitieren auch Sie von dem Mega-Plus an Trainingseffizienz kombiniert mit über 10 Jahren Erfahrung! Denn 20 Minuten Training pro Woche reichen – auch bei ambitionierten Zielen!
www.bodystreet.com/de/standorte/deutschland/koeln/bodystreet-koeln-deutz/

Faszienmassage – ganzheitlich gesehen

Flur Chirurgie

Stephanie Martin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Zertifizierter Coach für Gesundheit, Diplom Wellness-Trainer TÜV zertifiziert, Focussing-Coach, ganzheitliche Therapie für übergewichtige Menschen.

www.stephanie-martin.info

Fit durch den Alltag

Flur Chirurgie

Venenmessung, Fußdruckmessung, Gipsabdruck für Kinder
rahm Zentrum für Gesundheit GmbH, Nadja Klein, Thomas Stock
www.rahm.de

Körper mit Köpfchen!

Aktivieren Sie Ihren EIGEN-SINN!

Flur Haus B

Gute Eigenwahrnehmung fördert Aufrichtung und Bewegung: Einfach aufrichten, leicht bewegen, entspannt sein, bewusst sein
Gesundheitsförderung und Potentialentwicklung.

Susanne Walter, Körper.Macht.Sinn

www.rolfing-walter.de



Für die Kleinen

Ausmalen für Kinder

Bastel- und Malspaß für Kinder KÄNGURU Colonia Verlag GmbH

www.kaenguru-online.de

Flur Haus B

Spielwiese für Kinder - Hüpfburg

Park Rhein-Energie

Vorträge

Großer Konferenzraum, 3.OG Raum 321



13.00 - 13.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Filmbeitrag „Morbus Bechterew, was ist das?“ Anschließend Diskussion zu rheumatischen Erkrankungen, sowie Informationen über Nachteilsausgleiche für chronisch Kranke. Von der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew des Landesverbandes NRW e.V. stehen folgende Mitglieder zur Verfügung: Charlotte Schwarz, Ansprechpartnerin Frauennetzwerk Gruppen Köln, Dirk Schnelle, Ansprechpartner Netzwerk Junge Bechterewler Gruppen Köln, Helmut Schwarz, Öffentlichkeitsarbeit

14.00 Uhr

„UPDATE“ Aktuelle Endprothesenversorgung: Schulter – Hüfte – Kniegelenk“

Dr. med. Jochem Schunck, Chefarzt Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie

Teilnehmende Selbsthilfegruppen

Teilnehmende Selbsthilfegruppen

- Blaues Kreuz Köln e.V.
- Bundesinitiative – Großeltern - BIGE
- Bundesverband Neurodermitis – Selbsthilfegruppe Köln
- Chronische Niereninsuffizienz Selbsthilfe
- Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes
- Deutsche Parkinsonvereinigung Köln-Porz
- Deutsche Rheuma-Liga/ AG Köln
- Deutsche Vereinigung M. Bechterew, Gruppen Köln
- DSB (Deutscher Schwerhörigenbund) OV Köln
- Fibromyalgie Gruppe Köln-Zollstock
- HOCM/HCM Selbsthilfegruppe Köln
- HVD Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.
- Kölner Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe
- Marcumar-Selbsthilfe Köln
- Morbus Fabry Selbsthilfegruppe
- Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V., Regionalgruppe Köln/Bonn
- Netzwerk Neuroendokrine Tumoren e.V., Regionalgruppe Köln-Bonn
- PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Köln
- Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR
- Selbsthilfegruppe Speiseröhre (SHG-S) Uniklinik Köln
- SHG –Polio-Stammtisch- Köln
- Tamkien - Menschen mit Behinderungen
- Kontinenz Selbsthilfegruppe Köln-Hohenlind

7. Gesundheitstag

im Eduardus-Krankenhaus

6. Oktober | 11.00 - 17.00 Uhr



Eduardus-Krankenhaus | Custodisstr. 3-17 | 50679 Köln

