



SENIORENBEIRAT
Stadt Kaltenkirchen

Stadt
Kaltenkirchen
Wirtschaft, Natur, Volkswirtschaft



Gesundheitstag zur „Seelischen Gesundheit“ am 12. Oktober 2024 von 10 – 15 Uhr im Rathaus in Kaltenkirchen, Holstenstr. 14

Das Ärztenetz Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Norderstedt und Umgebung HUK & HANN e.V. hat in guter Tradition gemeinsam mit dem Seniorenbeirat, Förderverein Patientenbetreuung und Gesundheitspflege und der Stadt Kaltenkirchen wieder einen Gesundheitstag organisieren können und nutzt die „Woche der seelischen Gesundheit“ die zum zweiten Mal im Kreis Segeberg stattfindet.

Am 12. Oktober wird es von 10 bis 15 Uhr ein vielfältiges Angebot für interessierte Besucher jeden Alters geben.

Über den gesamten Zeitraum findet ein „Marktplatz“ der Möglichkeiten mit verschiedenen Informationsständen im Foyer des Rathauses statt.

- 10.00 – 10.15 Beginn mit **Begrüßung durch Bürgermeister Stefan Bohlen**
- 10.15 - 10.45 **Vortrag 1: Was bedeutet seelische Gesundheit?**
Welche Ansprechpartner gibt es und was machen die?
Dr. Sandu Deunert, FA für Allgemeinmedizin, Kisdorf (Ratssaal)
- 10.50 – 11.20 erster **Workshopblock** (3 Seminarräume, Foyer 3. Stock)
Meditation mit Klangschalen, Herr Ratzeburg (Ratssaal) (1. Stock),
ATS: **Achtsamkeit und Genussmittel** – von Schokolade bis Alkohol (1. Stock)
MmB/KIS: **Schnupper-Trialog zur Selbsthilfe „Gefühle“** (1. Stock),
Kinder- und Jugendtherapie, Hardi Schlie (1. Stock)
Bewegung und Stille- **Qigong**, Annette Raebel (Foyer 3. Stock)
- 11.25 – 11.55 **Vortrag 2: Der sozialpsychiatrische Dienst – Gesundheitsförderung im Kreis**
Dr. Sylvia Hakimpour-Zern, Leiterin des Fachdienstes Sozialpsychiatrie und Gesundheitsförderung im Kreis Segeberg (Ratssaal)
- 11.55 – 12.30 **Pause** mit Getränken und Schnittchen UND Besuch der Informaitonsstände
- 12.35 – 13.05 zweiter **Workshopblock** (Räume s.o.; Angebote wie Block 1)
- 13.10 – 13.40 **Vortrag 3: Seelische Gesundheit – allgemeine Prävention**
Doris Krause, Neurologin in Kaltenkirchen, (Ratssaal)
- 13.45 – 14.15 dritter **Workshopblock** (s.o.)
- 14.20 – 14.50 **Abschlussdiskussion/-fragerunde** und Fazit
- ~15.00 Ende

Wir freuen uns auf viele Besucher und interessante Gespräche.