

Programm der Rüdersdorfer Gesundheitstage 2018

30.08.2018 öffentliches **Seminar zur Herz-Lungen-Wiederbelebung** 15.00 Uhr
(Klinik am See, Seminarraum 1, EG)

01.09.2018 **Informationstag Multiple Sklerose** (Immanuel Klinik Rüdersdorf)

Montag, 03.09.2018

09.00 Uhr **Vortrag:** Wie vermeide ich Risiken für die koronare Herzerkrankung und Gefäßerkrankungen? (Klinik am See im Vortragssaal)

14.00 Uhr **Tanz in die Gesundheitswoche** (Kulturhaus) mit Voranmeldung
Tanzgruppen der Region sind herzlich zum Mittanzen eingeladen

19.00 - 20.30 Uhr **Schnupperkurs Freizeitsport** (Turnhalle Seestraße)

Dienstag, 04.09.2018

Fahrradtour & Gesundheitsmarkt

09.00 - 12.00 Uhr **Fahrradtour** mit verschied. Stationen
Startpunkt: Gemeindezentrum Herzfelde
Stationen: Brücken-Apotheke, Immanuel Klinik Rüdersdorf,
Klinik am See
Zwischenstopp: Vorsicht Falle! (Umweltdetektive)
Ende: Gesundheitsmarkt

10.00 - 14.00 Uhr **Gesundheitsmarkt (Marktplatz)**
u. a. Gemeinde Rüdersdorf, Haus am Kalksee, Naturheilpraxis
Gabriele Schwalbe, REKIS Strausberg (Selbsthilfekontaktstelle),
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., SV „Glück auf“ Rüdersdorf e.V.,
Wilhelmsbad Woltersdorf, Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (Präsentation
von Hausnotrufgeräten)

11.00 Uhr **Vortrag:** Sport und Bewegung für Herzranke (Klinik am See im
Vortragssaal)

19.00 - 21.00 Uhr **Schnupperkurs Fitness** mit Just-Ju-Fitness (Turnhalle Seestraße)

Mittwoch, 05.09.2018

09.00 - 13.00 Uhr **Kindertag** (Kulturhaus) mit Voranmeldung
u. a. DLRG Ortsverband Hennickendorf e.V., SV „Glück auf“
Rüdersdorf e.V., MSV 19 Rüdersdorf e.V., Initiative LANDaktiv, CJD,
Immanuel Klinik Rüdersdorf, Pépinière e.V. mit der Initiative „Jeder
kann Held sein“

9.00 Uhr **Qi Gong** mit Frau Weiß (Ev. Gemeindezentrum)

10.30 Uhr **Qi Gong** mit Frau Weiß (Ev. Gemeindezentrum)

Interessierte sind herzlich eingeladen an den laufenden Kursen
teilzunehmen mit anschl. Info-Gespräch

18.00 - 19.00 Uhr Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern (Immanuel Klinik Rüdersdorf)

Donnerstag, 06.09.2018

09.00 - 18.00 Uhr **kostenloser Seh- und Hörtest** (Augenoptik Meyer)

Haar- und Kopfhautdiagnose (TREND Schöneicher Friseur und Kosmetik GmbH)

09.00 - 14.00 Uhr Salon: Bergstraße 1 (im 30 min Takt)

15.00 - 20.00 Uhr Salon: Straße der Jugend 29 (im 30 min Takt)

Vorherige Anmeldung erwünscht. (Tel. 030 - 649 83 28)

11.00 Uhr **Vortrag:** Stressbewältigung (Klinik am See im Vortragssaal)

14.00 - 15.00 Uhr **Schnupperkurs** Ergotherapie (Treffpunkt Eingang Immanuel Klinik)

15.00 - 17.00 Uhr **Informationsnachmittag** (Immanuel Klinik im Raum der Stille)
Vorstellung des Krankenhauses, Fachvorträge der Chirurgie und Neurologie

Allgemeine Informationen zu den Abteilungen und Spezialisierungen der Klinik und der Poliklinik: Vorträge zu den Themen

Dr. med. Thomas Brosch, Chefarzt der Abteilung für Neurologie und Schmerztherapie:
„Volkskrankheit Rückenschmerz – Was steckt dahinter und was können wir aktiv dagegen tun?“

Dr. Uwe Sebestyen, Stellv. Chefarzt und Leiter des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums:
Chirurgische Behandlung des Hämorrhoidalleidens sowie Angebote des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums

Tilman Schlick, da Vinci Chirurg: Möglichkeiten der robotisch-assistierten Chirurgie in der Viszeralchirurgie/ Unser da Vinci- Operationsspektrum an der Immanuel Klinik Rüdersdorf

18.00 - 19.00 Uhr **Schnupperkurs Fitness** mit Just-Ju-Fitness (Kulturhaus)

19.00 - 21.00 Uhr **Schnupperkurs Fitness** mit Just-Ju-Fitness (Turnhalle Willi-Müller-Straße)

Freitag, 07.09.2018

10.00 - 12.00 Uhr **Gesprächsrunde der Selbsthilfegruppen** (Rüdersdorfer Rathaus)

11.00 Uhr **Vortrag:** Schmerzbewältigung und Schlafstörung

12.00 Uhr **Eröffnung der Bürgerausstellung „Bewegt und mobil älter werden!“** (Rüdersdorfer Rathaus)

15.00 - 18.00 Uhr **Schnupperkurs Kinderturnen** (Turnhalle Willi-Müller-Straße)

Sonnabend, 08.09.2018

- 09.30 - 17.00 Uhr **Familienschachturnier** (Kulturhaus)
„Geistig fit bleiben“ mit dem SV „Glück auf“ Rüdersdorf e.V.
(Anmeldung vor Ort)
- 10.00 - 13.00 Uhr **Ernteaktion** auf der 50Hertz-Entdecker-Wiese in Tasdorf
Die Ernteaktion wird durch die Terra Concordia (mundraub) in
Kooperation mit der Gemeinde Rüdersdorf organisiert und
durchgeführt. Weitere Informationen unter www.ruedersdorf.de

Hinweise:

03. - 07.09.2018 **Venen-Aktionstage:** Venentest durch die Methode der Licht-
Reflexions-Rheographie

In der Zeit von 10.00 – 17.00 Uhr informieren und beraten die Mitarbeiter der Brücken-Apotheke zu Venenproblemen, stellen Ihnen die neuen Belsana-Modifarben vor und gewähren 20 % Rabatt auf das Belsana-Sortiment! Kostenbeitrag für die Messung: 5 €. Bitte vereinbaren Sie einen Termin! (Tel. 033638 - 60599)

- 12.09.2018 **3. Rüdersdorfer Chirurgetag** (Immanuel Klinik Rüdersdorf)
- 20.09.2018 15.00 Uhr, öffentliches **Seminar zur Herz-Lungen-Wiederbelebung**
(Klinik am See, Seminarraum 1, EG)
- 30.09.2018 **Stienitzsee Open** (Stienitzseelauf)

Änderungen vorbehalten!