

## Das Projekt AGNES (Aktivierende Gesundheitsförderung durch nachbarschaftliches Engagement im Stadtteil) stellt sich vor

Carmen Kluge

AGNES ist ein neues Projekt der HTWK Leipzig und steht für „Aktivierende Gesundheitsförderung durch nachbarschaftliches Engagement im Stadtteil“. Mit der Eröffnung des Gesundheitsladens in der Konradstraße 64 finden im Rahmen des Projektes seit September 2009 verschiedene Veranstaltungen im Bereich Gesundheitsförderung für ältere Menschen im Leipziger Osten statt. Die Seniorenkontaktstelle AGNES im Gesundheitsladen soll zentraler Anlaufpunkt für Senioren sein, die Informationen rund um das Thema Gesundheit suchen, Beratungen benötigen, an gesundheitlichen Aktivitäten und Veranstaltungen teilnehmen möchten oder auch Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen wollen. Ab November 2009 bieten wir kostenlose **Pflegeberatung, Sozialberatung** und **Wohnungsberatung** für ältere Menschen an. Außerdem soll mit der Entwicklung und Weitervermittlung von **Seniorenbesuchsdiensten** insbesondere älteren Menschen innerhalb des eigenen Wohnumfeldes Gesellschaft und Unterhaltung ermöglicht werden. Um Sie bezüglich verschiedener gesundheitlicher Themen zu informieren, findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr im Gesundheitsladen die **Veranstaltungsreihe „Gesundheit im Alter“** statt. Hier haben Sie Gelegenheit, sich Themenvorträge anzuhören, Fragen zu stellen und sich innerhalb der Gruppe auszutauschen. Zudem können sich Senioren beim Vorlesen und Spielen in Kindertagesstätten engagieren oder sich in Schulen als Zeitzugen im Geschichtsunterricht mit einbringen. Interesse? Dann melden Sie sich bei uns:

Postanschrift Gesundheitsladen:

AGNES

Konradstraße 64

04315 Leipzig

E-Mail: [agnes-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de](mailto:agnes-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de)

Telefon: 0341-30766157

Ansprechpartner: Carmen Kluge M.A. (Erwachsenenpädagogin)

So finden Sie uns:

Tram 1,3,8 bis Herrmann-Liebmann-Straße/ Eisenbahnstraße

Bus 70 bis Eisenbahnstraße

### Impressum:

Herausgeber des Gesundheitsblättchens ist das Projekt „GO - Gesund im Osten“ der HTWK Leipzig (V.i.S.d.P.). Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der AOK Plus und der Stadt Leipzig. Die Beiträge liegen in der Verantwortung des Verfassers.

**Nä. Treff der Redaktion:** im November im Gesundheitsladen Konradstraße 64.

Interessierte Mütter können sich bei der Frau Daufkratshofer melden. Kontakt: **Tel.** 0341/52908322,

**E-Mail:** [go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de](mailto:go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de)

## Gesundheitsblättchen geht an den Start

### - Mütter für die Mitgestaltung gesucht-

Sie halten die erste Ausgabe des Gesundheitsblättchens in Ihren Händen. Es soll Sie rund um das Thema Gesundheit, besonders zu Ernährung, Bewegung und Vorsorge informieren und künftig von Müttern und Frauen mit gestaltet werden. Das heißt:



**Wir suchen Mütter und Frauen, die sich künftig bei der inhaltlichen und formalen Gestaltung mit eigenen Themen und Interessen einbringen.**

Ein erstes Treffen findet im November im Gesundheitsladen in der Konradstraße 64 statt. Interessierte Frauen melden sich bitte bei Frau Daufkratshofer, Tel. 0341/52908322. Sprechzeit jeden Mittwoch 14-18 Uhr.



## Schulung zur Gesundheitsmittlerin Infoveranstaltung am 26.11.2009 im Gesundheitsamt

### Wir suchen engagierte Frauen:

#### Haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

- einer Einrichtung und/ oder Initiative aus dem Leipziger Osten, bevorzugt aus Volkmarisdorf und Neustadt-Neuschönefeld,
- mit oder ohne Migrationshintergrund,
- die gute Kontakte zu Frauen und Müttern haben
- und *die sich gern als Gesundheitsmittlerin engagieren wollen!*

### Informationsveranstaltung:

am 26.11.2009, 16 Uhr im Gesundheitsamt (3.OG), Friedrich-Ebert-Str. 19 a

### Kontakt und Informationen:

Frau Claudia Daufratshofer (Projektmitarbeiterin)

GO – Gesund im Osten

Gesundheitsladen

Konradstraße 64, 04315 Leipzig

Tel. 0341/ 52908322 E-Mail: [go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de](mailto:go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de)

Sprechzeiten Gesundheitsladen: jeden Mittwoch 14 – 18 Uhr.

## Thema Ernährung in der Schwangerschaft

Der Energiebedarf (Ernährung) steigt in der Schwangerschaft um ca. 250 Kalorien am Tag. Das entspricht ungefähr einem 250-Gramm-Joghurtbecher. Den zusätzlichen Energiebedarf hat die Frau aber erst ab dem fünften Schwangerschaftsmonat. Die **Optimale Gewichtszunahme** einer normalgewichtigen Frau beträgt in der Schwangerschaft (bis zum 9.Monat) zwischen 11,5 und 16 kg. Entgegen der Überzeugung vieler Frauen sollte nicht für zwei gegessen werden. Ist der Appetit in der Schwangerschaft dennoch groß, ist es besonders wichtig gemüserich und zum Teil Vollkornprodukte zu essen.



Sie wollen mehr zum Thema erfahren?

**Kommen Sie am 03.Dezember von 16.00-17.00 Uhr zur Gesundheitsfragestunde** in den Gesundheitsladen in die Konradstraße 64. Hebamme Frau Tesch-Oprach informiert Sie fachkundig und beantwortet gern Ihre Fragen.

## Der Gesundheitsladen in der Konradstraße 64 - Angebote und Termine -

**Offene Gesundheitsberatung** für Mütter, Schwangere und Familien  
Jeden Mittwoch 14.00 – 18.00 Uhr

**Frauengesundheitstreff** - Frauen treffen sich in lockerer Runde zum Austausch. Mit Kinderbetreuung. Kommen Sie einfach mal vorbei.  
Jeden Mittwoch 16.00-18.00 Uhr.

**Gesundheitsfragestunde „Gesunde Lebensweise“ in gemütlicher Runde - Experten informieren - Sie fragen**  
Jeden ersten Donnerstag im Monat von 16.00-17.00 Uhr

Themen und Termine:

- |              |                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| 05. November | Betreuung durch eine Hebamme – Schwangerschaft, Wochenbett, Stillzeit  |
| 03.Dezember  | Ernährung in der Schwangerschaft – für ein gesundes Kind von Anfang an |

