

Проект AGNES (активизация здорового образа жизни в районе посредством совместной деятельности) представляет:

Кармен Клюге

АГНЕС новый проект HTWK Лейпциг

С момента открытия пункта консультаций по вопросам здорового образа жизни на Конрадштрсе 64 ,с сентября 2009 года проводятся многочисленные мероприятия по вопросам укрепления здоровья для людей старшего возраста на востоке Лейпцига. Место встречи пожилых людей АГНЕС должно стать отправным пунктом для желающих получить информацию на тему" здоровье, участвовать в мероприятиях ,посвященных активизации здоровья,нуждающихся в совете или ищущих контакт с другими людьми.

С ноября 2009 предлагаются бесплатные консультации по уходу в случае болезни,по социальным и квартирным вопросам для людей старшего возраста.Кроме этого, с разработкой и развитием службы посещения людей старшего возраста на дому, особенно для престарелых, предусмотрено общение в домашней ,доверительной обстановке

Для того,чтобы Вы получили доступ к информации ,касающейся здоровья организуется серия мероприятий"Здоровье в зрелом возрасте",проходящих каждый четверг,с 14:30 до16:00,в Gesundheitsladen.

У вас будет возможность прослушать тематические лекции,задать вопросы и обменяться мнением с другими слушателями. Кроме этого,для пенсионеров предоставляется возможность принять активное участие в чтении книг и играх в детских садах, или присутствовать на уроках истории в школах в качестве очевидцев определенных исторических событий. Вы заинтересовались? Тогда обращайтесь к нам по адресу:

Gesundheitsladen:
AGNES

Konradstraße 64
04315 Leipzig

E-Mail: agnes-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

Telefon: 0341-30766157

Ответственный сотрудник: Carmen Kluge M.A. (Erwachsenenpädagogin)

Транспорт:

Трамвай 1,3,8 до Herrmann-Liebmann-Straße/ 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 Verfasser.

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

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

E-Mail: go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

Листочек здоровья выходит на старт Требуются мамы для совместной работы.

Вы держите в руках первый выпуск листочка здоровья.

Он должен содержать информацию о здоровье, уделяя особое внимание темам питания, подвижности и профилактики, а в будущем, создаваться совместно с мамами.



Это значит: **Мы ищем женщин для совместной работы над тематическим содержанием и оформлением листочка.**

Первая встреча состоится в ноябре, в пункте информации о здоровом образе жизни на Konradstraße 64 . Желающим обращаться к Frau Daufpratshofer, (Фрау Дауфростхофер) Тел. 0170-30764736. Прием по средам, с 14 до 18 часов.



Обучение на посредника по вопросам здоровья Информационное собрание 26.11.2009 в Gesundheitsamt

Мы ищем активных женщин :

сотрудниц или помощниц

- из организаций и/ или инициатив на востоке Лейпцига, предпочтительно из Volkmarshdorf и Neustadt-Neuschönefeld,
- с (или без) миграционным прошлым,
- имеющие контакт с женщинами(мамами)
- желающими вести разъяснительную работу по вопросам здоровья

Информационное собрание

26.11.2009, 16 часов в Gesundheitsamt (3.Etage), Friedrich-Ebert-Str. 19 a

Контакт/ Информация:

Frau Claudia Daufratshofer (сотрудница проекта)

GO-Gesund im Osten

Gesundheitsladen

Konradstraße 64, 04315 Leipzig Tel.0170-9581258

E-Mail.go-gesundheitsladen@fas.htwk-leipzig.de

Время консультаций по средам, с 14 до 18 часов

Тема: питание во время беременности

Потребность в дополнительном питании(энергии) во время беременности возрастает примерно на 250 калорий в день. Это соответствует приблизительно 250-граммовой баночке йогурта . Дальнейшее возрастание энергетических затрат у женщин наступает на 5 месяце беременности. Оптимальным, считается увеличение веса ,для женщин с нормальным телосложением (к 9 месяцу беременности) между 11,5 и 16 кг . Вопреки распространенному среди многих женщин мнению, не следует есть за двоих. Если аппетит во время беременности достаточно большой, то предпочтение следует отдавать овощам и продуктам грубого помола.



Вы хотите узнать больше по данной теме?

Приходите 03.Декабря с 16.00 до 17.00 часов на час здоровья в пункт информации о здоровом образе жизни на Konradstraße 64. Акушерка Frau Tesch-Orbach проконсультирует и ответит на Ваши вопросы.

Пункт информации о здоровом образе жизни на Конрадштрассе 64

День консультаций для матерей, беременных и членов семьи.

Каждую среду, с 14.00 до 18.00 часов

Здоровье женщины каждую среду, с 16 до 18 часов, встреча женщин в непринужденной обстановке для обмена информацией. Организован присмотр за детьми . Приходите к нам!

Час ответов на вопросы о здоровье „Здоровый образ жизни“ в непринужденной обстановке : **Специалисты информируют- Вы спрашиваете** .Каждый первый четверг месяца, с 16 до 17 часов .

План тематических встреч:

05. ноября Консультации акушерки беременность, послеродовой период, кормление

03. Dezember Питание во время беременности все Для здоровья ребенка

