



**Gesund  
durch den Winter**

Gesundheitstag im  
Stadtteilbüro Leipziger Westen  
Freitag, 26.10.2018, 12 bis 19 Uhr

# Gesundheitstag

Wenn es draußen dunkel, nass und kalt wird, reagieren wir Menschen naturgemäß mit Erkältungen, Müdigkeit und Unwohlsein.

## Wie aber kommen wir „Gesund durch den Winter?“

Beim Gesundheitstag im Leipziger Westen öffnet das Stadtteilbüro seine Türen und wird zur Ausstellungsfläche für Kennenlern- und Mitmachangebote kostenloser oder durch die Krankenkassen geförderter Gesundheitsangebote aus dem Leipziger Westen.

Wir laden Sie herzlich ein, mit Freunden, Familie, Bekannten und Nachbarn vorbei zu kommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Freitag, 26. Oktober, 12 bis 19 Uhr

Stadtteilbüro Leipziger Westen  
Karl-Heine-Straße 54, 04229 Leipzig

Veranstalter: jobpoint basic | Stadtumbaumanagement Leipziger Westen | 0341/33756033  
info@hilfe-auf-den-punkt.de

## IM STADTTEILBÜRO LEIPZIGER WESTEN

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| <b>AOK PLUS - Die Gesundheitskasse</b>                            | 15.00 -15.45 | Vortrag „Die dunkle Jahreszeit - Das hilft gegen Winterblues“ |
| <b>Diakonissenkrankenhaus</b>                                     | 16.00-16.30  | Vortrag „Gesundheitsrisiko Rauchen & Rauch-Entwöhnung“        |
| <b>Gesundheitsamt Stadt Leipzig</b>                               | 12.00-19.00  | Beratung und Information u.a. zum Schutz vor Erkältungen      |
| <b>Selbsthilfekontakt- &amp; Informationsstelle Stadt Leipzig</b> | 12.00-19.00  | Präsentation des Selbsthilfeangebotes                         |
| <b>jobpoint basic</b>   | 12.00-19.00  | Gesundheitsbringer und Selbstfürsorge im Alltag               |
| <b>Protegat gUG</b>   | 12.00-19.00  | Erste-Hilfe-Training  |
| <b>Stadtteilbibliothek Plagwitz</b>                               | 12.00-19.00  | Büchertisch   |

## IM LEIPZIGER WESTEN

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| <b>Sinn &amp; Sein</b>                       | 13.30-15.00 | Vortrag/Gespräch: Achtsamkeit  |
| Stadtteilbibliothek Plagwitz                 | 15.00-16.30 | Workshop: Einführung Meditation  |
| Zschochersche Straße 14                      | 16.30-19.00 | Workshop: Achtsam in Begegnungen   |
| <b>Stadtumbaumanagement Leipziger Westen</b> | 13.00-14.00 | „Unterwegs an der frischen Luft - Stadtteilspaziergang abseits der Hauptstraßen“ |
| Treff: Karl-Heine-Straße 54                  |             | Wintervorbereitungen für Mensch & Pflanze - Kräuter, Gemüse & Co.                |

Weitere Mitwirkende: Bildungsinstitut Mitteldeutschland der Johanniter-Akademie, Suchtzentrum Leipzig gGmbH SZL, Rehasport Leipzig e.V., Offener Dialog e.V.

Dieses Vorhaben wird gefördert durch:



Europäische Union



Europa fördert Sachsen.

Europäischer Sozialfonds



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



**Stadt Leipzig**  
Amt für Stadterneuerung  
und Wohnungsbauförderung