



 Gut versorgt in
Filderstadt

GESUNDHEITSQUARTIER BONLANDEN

BEWEGT, ZUSAMMEN, STARK, FÜR ALLE.

außer-
gewöhnliche
Momente

gemeinsam
in
Bewegung

gut informiert
&
up to date

unsere
Anliegen



du
willst
mitmachen?



Besuchen Sie gerne die
Website des Gesundheitsquartier
Bonlanden

www.gut-versorgt-in-filderstadt.de/gesundheitsquartier-bonlanden

 **FILDERSTADT**
Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.

KONTAKT

Stadt Filderstadt
Referat für Chancengleichheit,
Teilhabe und Gesundheit

Referatsleitung
Dr. Susanne Omran

Für Fragen und Information
zu den Gesundheitsdialogen

Nina Reckziegel

»Gesundheit vor Ort gemeinsam Gestalten«
Gesundheitsquartier Bonlanden
Tel.: 0711 / 70 03 - 36 8
nreckziegel@filderstadt.de

Für Fragen und Informationen zu »Brücke
in den Alltag«

Jasmin Fritz

Tel.: 0711 / 70 03 - 25 60
jfritz@filderstadt.de

Veranstaltungsort | **Wochenmarkt Bonlanden**

 **FILDERSTADT**
Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.

*Gesundheit
von Ort*
Brücke in
den Alltag

In Zusammenarbeit mit



REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,
TEILHABE UND GESUNDHEIT

Gesundheitsdialoge auf dem Markt in Bonlanden



Aktionspfad:
gut informiert &
up to date

 **FILDERSTADT**
Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.



Filderstadt
 setzt verstärkt auf
 gesundheitsförderliche
 Kommunalentwicklung
 als Schwerpunkt in der
 Quartiersarbeit.

Es wurden Potenziale und Aktionsmöglichkeiten in Kooperationen mit lokalen Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit erkundet. Dabei trägt die Gesundheitskompetenz eine Schlüsselfunktion.

Gesundheitskompetenz bedeutet, dass Informationen und Dienstleistungen eingeordnet werden können sowie im Alltag Berücksichtigung finden. Sie

beschreibt „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden“ (BMG, 2024).

In der Gesundheitsförderung gilt »**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**«

Zu vier Gesundheitsthemen möchten wir daher etwas **tun** und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Kommen Sie mit den Fachleuten auf dem Bonländer Wochenmarkt in den Austausch und stellen Sie Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei den Gesundheitsdialogen!

Ihr Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit

Do, 18.4.24 | 9 - 11 Uhr
 »Hitze: Gesund durch den heißen Sommer«

Sommer, Sonne, Sonnenschein – die meisten von uns sehnen die warmen Sommertage herbei. Doch mehr und mehr steigen auch in unseren Breitengraden die Temperaturen und wir sind häufiger von Phasen extremer Hitze betroffen.

Sehr heiße Tage können unser Wohlbefinden stören und im schlimmsten Fall unsere Gesundheit beeinträchtigen. Insbesondere wenn sich mehrere dieser Tage aneinanderreihen. Wissen Sie wie sich Wärme und Hitze auf Ihre Gesundheit auswirken? Gemeinsam mit Ihnen sammeln wir die Hitzeerfahrungen. Gleichermaßen erfahren Sie einfache Tipps und Maßnahmen für den Alltag, um sich gut auf diese besonderen Bedingungen vorzubereiten und den Sommer mit Leichtigkeit zu genießen.

Indra Pietsch, Koordinatorin für Prävention, AOK Neckar-Fils

Do, 6.6.24 | 9.30 - 11 Uhr
 »Ich hab´ne Krise!«

Mal geht es im Leben auf und mal geht es ab. Dies kennt jede/r von uns. Neben Zufriedenheit und Glück gibt es Lebensphasen, in denen es uns nicht gut geht, wir Sorgen oder Ängste haben und in einer Krise stecken.

An diesem Vormittag möchten wir mit Ihnen über diese Lebensphasen reden. Welche Phasen im Leben fordern besonders heraus? Was hat in dieser Zeit geholfen und Halt gegeben?

Lassen Sie uns dazu ins Gespräch kommen und Gedanken sowie Erfahrungen teilen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Impulse.

Michael Schneider, Diakonat, Förderverein für Diakonie und Krankenpflege Bonlanden e.V

Do, 20.6.24
9.30 - 11.30 Uhr
 »Gleiche Pille, andere Wirkung? Unterschiede bei der Schmerzmedikation von Frauen und Männern«

Es zwickt oder tut weh, Schmerzen sind fast jeder Person bekannt. In jedem dritten Haushalt in Deutschland lebt eine Person, die regelmäßig unter Schmerzen leidet (Deutsche Schmerzgesellschaft, 2019). Medikamente können hier rasch Linderung bringen. Wenig bekannt ist jedoch, dass diese Präparate bei Frau oder Mann unterschiedlich wirken.

Immer lauter werden seit Jahren auch die Stimmen renommierter Wissenschaftler*innen für eine geschlechtersensible Forschung innerhalb der Medizin. Denn wie eine Tablette wirkt, hängt vom Organismus und auch vom Geschlecht ab.

Insbesondere bei der Schmerzmedikation gibt es hierzu spannende Erkenntnisse. Kommen Sie mit den Profis der Uhlberg Apotheke ins Gespräch und erfahren Sie, welche Unterschiede bei Schmerzmedikamenten für die Geschlechter bestehen.

Simon Peter Henkes, Uhlberg Apotheke

Do, 4.7.24 | 9 - 11 Uhr
 »Bonlanden bewegt sich«

»Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!« Das gilt auch und insbesondere für die Bewegung. Doch wie wirkt sich das Bewegen auf unsere Gesundheit aus? Wie viel soll ich mich bewegen? Welche Bewegungen sind gut für mich?

An diesem Tag können Sie mit Trainer*innen vom SV Bonlanden und den Gesundheitslotsinnen zu diesem Gesundheitsthema ins Gespräch kommen. Stellen Sie Ihre Fragen und probieren Sie gerne einzelne Bewegungsaufgaben mit uns aus. Ein Überblick über die Bewegungsangebote aus Bonlanden und Filderstadt liegt vor. Gemeinsam können wir schauen, auf was Sie Lust haben und was zu Ihnen passt.

Erika Köntopf, SV Bonlanden

