

## KOOPERATIONSPARTNER



## KONTAKT UND INFORMATION

Wissenschaftliche Leitung:  
Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

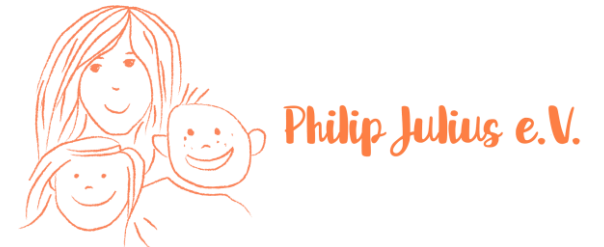
Ihre Ansprechperson:  
Dr. Florian Giesche

Institut für Arbeits-, Sozial-, und Umweltmedizin  
Arbeitsbereich Präventiv- und Sportmedizin  
Goethe-Universität Frankfurt  
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9B  
60590 Frankfurt am Main

Telefon: 0176 687 122 75 / 069 6301 85652

E-Mail: [giesche@med.uni-frankfurt.de](mailto:giesche@med.uni-frankfurt.de)

Internet: [www.gesundepflege.uni-frankfurt.de](http://www.gesundepflege.uni-frankfurt.de)



**Gesundheitsaktionstag**

*für Eltern und*

*Familienangehörige*

*pflegebedürftiger Kinder*

## ZIELE & INHALTE

Im Rahmen des Präventionsprojekts „Gesunde Pflege“ veranstalten wir gemeinsam mit *Philip Julius e.V.* für Eltern und Familienangehörige pflegebedürftiger Kinder einen Gesundheitsaktionstag.

An diesem Tag möchten wir Ihnen ein vielseitiges Praxis- und Beratungsangebot innerhalb der Präventionsbereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung anbieten. Neben entsprechenden Informationen ist uns auch viel Austausch und die persönliche Begegnung besonders wichtig.

Das Team von *Philip Julius e.V.* bietet Geschwisterkindern ein attraktives Betreuungsangebot an. Eine punktuelle Betreuung Ihres pflegebedürftigen Kindes durch ehrenamtliche Helfende ist nach vorheriger Absprache grundsätzlich möglich.

Unser Projekt wird durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) finanziell gefördert, weshalb Ihre Teilnahme kostenlos ist.

## PROGRAMMPLAN

**Datum:** So., 10. April 2022

**Uhrzeit:** 10:00 – ca. 18:00 Uhr

**Ort:** Kultur- und Sportforum Dortelweil, Dortelweiler Pl. 1, 61118 Bad Vilbel

**Hinweise:** Bitte bringen Sie ein Handtuch als Unterlage, bequeme/sportliche Kleidung und Wechselsachen mit. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.

### Programmübersicht:

10:00 – 10:30 Uhr Einführung & Kennenlernen	Individualberatung Bewegung & Stressmanagement
10:30 – 13:00 Uhr Bewegungsangebote <sup>1</sup>	
13:00 – 15:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen & Ernährungsberatung	
15:00 – 17:00 Uhr Entspannungsangebote <sup>2</sup>	
17:00 – 18:00 Uhr Abschluss bei Kaffee & Kuchen	

<sup>1</sup> u. a.: Yoga, funktionelle Koordinationsübungen, Rückenfitness, Parkspiele, Spazieren/Walken/Laufen.

<sup>2</sup> u. a.: PMR, Autogenes Training, Atemübungen.

## KONTAKT & TEILNAHME

Sie möchten teilnehmen? Dann nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf, um sich anzumelden (Frist: 8. April). Weitere Fragen können wir gerne klären:

[giesche@med.uni-frankfurt.de](mailto:giesche@med.uni-frankfurt.de)

0176 687 122 75 / 069 6301 85652

Bezüglich der Corona-bedingten Vorgaben informieren wir Sie vorab per E-Mail. Nach aktuellem Stand handelt es sich um eine 2G+ Veranstaltung.

Weitere Infos zum Gesamtprojekt lassen wir Ihnen auf Nachfrage gerne zukommen oder schauen Sie einfach auf unserer Projekt-Homepage vorbei:

[www.gesundepflege.uni-frankfurt.de](http://www.gesundepflege.uni-frankfurt.de)



Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zur Projektwebseite.

**Wir freuen uns auf Sie!**