

GESUND + LEBENDIG = NIEBÜLL

EINTRITT FREI

30. SEPTEMBER 2023

10 – 17 UHR · STADTHALLE NIEBÜLL



**EIN AKTIONSTAG
ZUR PSYCHISCHEN UND
PHYSISCHEN GESUNDHEIT
FÜR GROSS UND KLEIN**



„Reichtum ist viel.
Zufriedenheit ist mehr.“

Gesundheit

ist alles!“

**Die Stadt Niebüll und alle Beteiligten
wünschen viel Spaß beim Aktionstag
„Gesund + Lebendig = Niebüll“
am 30. September 2023**

Wir präsentieren für Groß und Klein eine Vielzahl von Angeboten zur psychischen und physischen Gesundheit in Niebüll und Nordfriesland.

In der Stadthalle, in der Lehrküche und in der Sporthalle kannst du dich informieren und inspirieren lassen. Du kannst ausprobieren, mitmachen und in Bewegung kommen. Der Tag wird für dich in jedem Fall ein Gewinn sein, den du mit einem Preis bei unserem Gewinnspiel krönen kannst.

Nutze die Möglichkeit, dich an einem spektakulären, begehbaren Lungenmodell über unser Atmungsorgan zu informieren.

Unser Rahmenprogramm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt: Onkel, Ballonkel, die MeerManege, Kinderschminken, Bewegungsangebote, Workshops uvm.

Wir freuen uns auf deinen Besuch.
Bleibe gesund und lebendig!



Der Eintritt ist frei!

MANUEL ANDRACK – **WANDERGLÜCK DEUTSCHLAND**

AUFTAKTVERANSTALTUNG

FREITAG, 29.09.2023

20 Uhr in der Mensa der
Friedrich-Paulsen Schule, Niebüll



Eintritt: 10,-€

zugunsten der Frauenberatungs-
stelle + Notruf Nordfriesland

VVK: in der Stadtbücherei Niebüll und Abendkasse

Wanderexperte Manuel Andrack nimmt seine Gäste mit auf eine unterhaltsame und inspirierende Reise zu den deutschen Wanderglücksorten.

Wandern macht glücklich, das ist bekannt. Aber was genauso sind die Glücksfaktoren? Andrack präsentiert die spektakulärsten deutschen Wanderwege am Wasser – an den Quellen, den Bächen, den Wasserfällen, den Flüssen und Seen – und natürlich am Meer, zeigt Waldwege, Grenzwege, Felsenwege, Burgenwege und natürlich Einkehrwege.

Der Wanderexperte erzählt von seinen Gipfelabenteuern am Watzmann, die er um Haaresbreite nicht überlebt hätte. Andrack berichtet von einer Wanderung in der Uniform eines römischen Legionärs – mit 32 Kilo Übergewicht. Die Wanderglück-Show – eine rasante Tour durch Deutschlands schönste Wanderregionen.

IN DER STADTHALLE

ALLOHEIM SENIORENRESIDENZ

Infostand

AOK NORDWEST

Komm in Bewegung mit dem Y-Balance-Check und dem Lichtläufer und lerne das Leistungsangebot kennen.

ALZHEIMER GESELLSCHAFT NORDFRIESLAND

Demenz verstehen und vorbeugen: wie es gelingt gesund und selbstbestimmt alt zu werden. Teste den Demenzparcours!

ANDREA CHRISTIANSEN - ENERGIE FÜR DICH

Erklärungen und Möglichkeiten für das eigene Wohlbefinden. Gesundheit und Spiritualität neu nordfriesisch interpretiert.

FRAUENBERATUNG UND NOTRUF NORDFRIESLAND

Liebe & Partnerschaft „Wie weit würdest du gehen?“ Ein Selbstexperiment zum Ausprobieren

FREYA STEENSEN & HAUS DER JUGEND

Infostand & Yoga

KIBIS

Seit 20 Jahren die Anlaufstelle für Selbsthilfeaktivitäten im Kreis Nordfriesland. Zuständig sind wir für das Festland als auch für die Inseln und Halligen

KINDERSCHUTZZENTRUM WESTKÜSTE

Infostand

KLINIKUM NORDFRIESLAND & FAMILIALE PFLEGE

Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Lungenfunktionstest, Vorstellung der Familialen Pflege, des Handlungsansatzes „Kinästhetik in der Pflege“, des Fördervereins der Klinik Niebüll, des Ausbildungsspektrums im Klinikum Nordfriesland und der ehrenamtlichen Patientenhilfe

KNEIPP VEREIN SÜDTONDERN

Fitness und Gesundheit in jedem Alter - mit den 5 Elementen von KNEIPP die Gesundheit in die eigene Hand nehmen - Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Ordnung

LINKIN WELLNESS – COACHING & HYPNOSE

Infostand

PFLEGESCHULE UHLEBÜLL

Ausbildungsmöglichkeiten rund um Pflege,
Gesundheitsförderung und Prävention.

PFLEGESTÜTZPUNKT KREIS NORDFRIESLAND

Erste Anlaufsstelle rund um das Thema Pflege!
Beratung und Informationsmaterial zu Themen wie
Leben und Wohnen im Alter, Demenz und Betreuung.

PRAXIS FÜR KINDERTHERAPIE

KARIN MÖLLER-PETERSEN

Neues vom Zappelphillip – ein ganzheitliches
Konzept bei ADHS.

PRAXIS FÜR KINDER- & JUGEND PSYCHIATRIE LECK

Gehirn | Glück - Was braucht deine Psyche?
Eine Entdeckungsreise.

RHEUMA LIGA SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.

Wir bleiben in Bewegung!

RUHE.RAUM

Jin Shin Jyutsu - Eine ganzheitliche Heilkunst aus
Japan - Unterstütze Deine körpereigenen Selbst-
heilungskräfte, finde innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

GESUND IM NORDEN – KRÄMER SANITÄTSHÄUSER

Wir beantworten alle Fragen zu Mobilitäts- und
Alltagshilfen, Probefahrt inklusive.

ZAHNGESUNDHEIT NF E.V.

Zuckerausstellung mit Glücksrad und das Schwarz-
lichtzelt, wo sich die Erfolge oder Defizite des
individuellen Zähneputzens durch Auftragen eines
fluoreszierenden Färbemittels zeigen werden.

10-MINUTEN IMPULSE AUF DER BÜHNE

- | | |
|-----------|---|
| 11.00 Uhr | Energie für Dich |
| 12.00 Uhr | Kurzvortrag Pneumologie und Atemübungen mit Esther Rohn –
Atmungstherapeuting im Klinikum |
| 13.00 Uhr | Freya Steensen |
| 14.00 Uhr | „Mach mit!“ – Sonja Stümer |
| 15.00 Uhr | KIBIS |
| 16.00 Uhr | Praxis für Kindertherapie –
„Essen gegen Stress“ |



LEHRKÜCHE IM SCHULZENTRUM

11.00 – 12.30 und 13.00 – 14.30 Uhr

PRAXISKURS:

GESUND UND FIT MIT VOLLWERTIGER ERNÄHRUNG

Wir bereiten herz hafte und sü ße (Pausen)-Snacks für Genie ßer zu – einfach – köstlich – alltagstauglich. Mit Anne Bieback – Praxis für Gesundheitsberatung Oeversee

15.00 – 17.00 Uhr

WIRF MICH NICHT WEG!

Lebensmittel wertschätzen lernen und Reste vermeiden mit Claudia Kay, Regionales Umweltbildungszentrum Hollen e.V.

SPORTHALLE 1

In der Sporthalle 1 kann man sich auf die unterschiedlichste Art bewegen. Dort gibt es drei Angebote. Yoga mit Freya Steensen, Bewegungs- und Koordinationsangebot für Jung und Alt wie Kettenreaktion, Parcours mit KOMPASS, Lebenshilfeeinrichtungen Nordfriesland und ASD. Die MeerManege aus Kiel hat Akrobatik-Workshops im Gepäck: Groß und Klein sind herzlich eingeladen, eine der Grundlagen aller Zirkuskünste kennen zu lernen. Von Partnerakrobatik-Tricks bis hin zu kleinen Pyramiden kann Vieles ausprobiert werden und so ganz nebenbei Kraft, Koordination und Körpergefühl geschult werden. Vorerfahrungen werden keine benötigt, ebenso spielt das Alter keine Rolle. Das Angebot ist für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien gleichermaßen geeignet.

Für die **kostenfreie Teilnahme** hängt an der Lehrküche eine Liste aus, in die man sich eintragen kann.

SCHULSTRASSE

VIEL FREUDE MIT ONKEL BALLONKEL & KINDERSCHMINKEN

Die Spielemacher bringen uns mit einem Astro-Trainer und einer Kletterwand in Bewegung.

INFOSTAND ZUR PSYCHOMOTORIK & BABYMASSAGEN

KOMPASS, die Lebenshilfeeinrichtungen Nordfriesland und der ASD informieren gemeinsam.



UNSER HIGHLIGHT

ÜBERLEBENSGROSSES LUNGENMODELL

Das Modell zeigt eindrücklich die Funktionsweise und mögliche Erkrankungen des Atmungsorgans.

Die fachkundigen Erläuterungen zum begehbaren Lungenmodell erfolgen durch Chefarzt PD Dr. Jens Kreuz.

GROSSES LUNGENMODELL





**MITMACH-AKTIONEN
GEWINNSPIEL
PRÄSENTATIONEN
VORTRÄGE**

Die Stadt Niebüll bedankt sich bei allen
teilnehmenden Institutionen, Unternehmen
und Personen für ihren wertvollen
Beitrag zu diesem Aktionstag rund um
die Gesundheit.

HERAUSGEBER

Stadt Niebüll
Hauptstraße 44 · 25899 Niebüll
  www.niebuell.de

GESTALTUNG

© Kopfvoll – Franziska Heim Grafikdesign

BILDNACHWEISE

Manuel Andrack, Knut Keller,
organmodelle.de, Freepik

IRRTÜMER UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

