

◆ Vorträge und Workshops

Konventsraum

11:00–12:00 Uhr

Psychische Belastungen in Kindertagesstätten

Frau Jung, AOK

12:15–13:00 Uhr

Fußschule – Bewegung verstehen

EFAS

13:00–14:00 Uhr

Vortrag Thema Sturz, danach Einführung Tai Chi (60 Minuten Vortrag, dann ca. 45 Minuten Tai Chi Einführung auf dem Hof)

EFAS

14:00–15:00 Uhr

Psychische Belastungen in Kindertagesstätten

Frau Jung, AOK

15:00–15:45 Uhr

Muskel- und Falltraining

EFAS

Parochialkirche

11:00–12:00 Uhr

Psychische Erkrankungen

Integrationsfachdienst

12:00–13:00 Uhr

Stressmanagement

BKK Diakonie

13:00–14:00 Uhr

Ansteckende Gesundheit – Gesundheitsreform zum Selbermachen

Präventologe Dr. K.-A. Zech

14:00–15:00 Uhr

Stressmanagement

BKK Diakonie

15:00–15:30 Uhr

Gut gehört?

Gehörlosenseelsorge

Bitte melden Sie sich zu den Workshops vor Ort an. Die Workshop-Nummern gibt es an der Infowand im Foyer.

Achtung! Für die Bildschirm-Augenuntersuchung müssen Sie sich bis zum 10. September mit Ihrem Namen und Angabe der Einrichtung per E-Mail anmelden. c.hildebrand@kkbs.de

Wir bedanken uns herzlichst bei unseren Kooperationspartnern:

Evangelischer Kirchenkreis Berlin Stadtmitte
Evangelischer Kirchenkreis Berlin Nord-Ost
Kirchliches Verwaltungsamt Berlin Mitte-Nord
Evangelischer Friedhofsverband Berlin Stadtmitte
Evangelischer Kirchenkreisverband für Kindertageseinrichtungen Berlin Mitte-Nord
Evangelische Kirchengemeinde St. Petri - St. Marien
AOK – Die Gesundheitskasse
B.A.D. – Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Bike Ants
BKK Diakonie – Die Krankenkasse für Kirche und Diakonie
Bruderhilfe – PAX Familienfürsorge
DAK Gesundheit
EFAS – Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz
EDG – Evangelische Darlehngesellschaft eG
EZVK – Evangelische Zusatzversorgungskasse
Fitness First
Gehörlosen- und Schwerhörigenseelsorge
Hilfswerksiedlung GmbH – Teppichcurling von unicurl®
Integrationsfachdienst und LaGeSo
Kokitu
ORG-Delta
SVLFG
Sarah Wiener GmbH
VBG – Die Verwaltungsberufsgenossenschaft
Ver.di
Wichern-Verlag – Die Kirche
Dipl.-Ing. A. Beilner Landeskirchliche Beratungsstelle für Arbeitssicherheit
Regina Klußmann Ev. Schulstiftung
Christine Gabriele Möller – Beratung, Coaching, Entspannung
Matthias Mosch – Masseur
Präventologe Dr. Karl-Adolf Zech – Präventologe



Die Gemeinsame Mitarbeitervertretung des Evangelischen Kirchenkreises Berlin Stadtmitte und seine ihm angeschlossenen Gemeinden und Einrichtungen laden ein zum

3. Gesundheitstag im Kirchenkreis Berlin Stadtmitte *eile achtsam*

26. September 2013
10–16 Uhr

Klosterstraße 66
10179 Berlin

im Kirchenforum und
der Parochialkirche



Evangelischer
Kirchenkreis
Berlin Stadtmitte



Programmübersicht

10:00 Uhr

Eröffnung des 3. Gesundheitstages

Andacht Superintendent Dr. Bertold Höcker

Vorträge und Workshops im Konventsraum

EFAS – Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz

- Informationsstände mit umfangreichem Angebot
- Kurzlehrfilme zum Thema **eile achtsam**
- Fahrrad-Simulator
- 3D-Sehtestgerät der Landesverkehrswacht Berlin
- ◆ Vortrag **Sturz**, danach praktische Einführung in Tai Chi
- ◆ Vortrag **Fußschule – Bewegung verstehen**

AOK – Die Gesundheitskasse

- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Easy Torque (Bauch- und Rückenmuskulaturmessung)
- Wii-Balance
- Informationsstand mit vielfältigem Angebot
- ◆ Vortrag **Psychische Belastungen in Kindertagesstätten**

B.A.D. – Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

- Bildschirm-Augenuntersuchung G 37 (nur mit Voranmeldung)

EDG Bank – Evangelische Darlehns-genossenschaft eG

- Informationsstand mit vielfältigem Angebot

EZVK – Evangelische Zusatzversorgungskasse

- Informationsstand mit vielfältigem Angebot

Integrationsfachdienst, LaGeSo

- ◆ Vortrag **Psychische Erkrankungen**

Fitness First

- Fitness-Quiz mit Hauptgewinn (1 Monat Training bei Fitness First)
- Koordinationstraining, Flexi Bar, Bosuball
- BMI-Test, Körperfettmessung u.a.
- Individuelle Beratung in den Bereichen Rücken, Ernährung und allgemeine Trainingstipps

ORG-Delta – Einrichtung, Raumakustik, Ergonomie

- Informationsstand
- Ergonomische Stühle und Lärmwürfel zum „Anfassen“

VBG – Verwaltungs-Berufsgenossenschaft

- Informationsstand
- Pedalo-Parcours

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

- Informationsmaterial

Wichern-Verlag – Magazin „Die Kirche“

- Informationsstand
- Buchpräsentation: **Für und Wider von Organtransplantationen**

BKK Diakonie – Die Krankenkasse für Kirche und Diakonie

- Informationsstand mit vielfältigem Angebot
- ◆ Vortrag **Stressmanagement**

Kokitu – Sportschule für Kitas und Schulen

- Informationsstand
- Praktische Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren

DAK Gesundheit

- Informationsstand mit vielfältigem Angebot
- Venen- und Fußmessung

Ver.di

- Informationsstand

Hilfswerksiedlung GmbH – Teppichcurling von unicurl®

- Teppichcurling zum Ausprobieren
- Informationsstand

Gehörlosen- und Schwerhörigenseelsorge, Human-technik, Hörgeräte Akustik Flemming & Klingbeil

- Informationsstand mit vielfältigem Angebot
- ◆ Vortrag **Gut gehört?**

Christine Gabriela Möller – Beratung, Coaching, Entspannung

- Klangreise als Gruppenentspannung (nur mit Anmeldung – Liste hängt im Foyer aus, bitte tragen Sie sich ein)

Matthias Mosch – Masseur

- 20-minütige Rückenmassage (nur mit Anmeldung – Liste hängt im Foyer aus, bitte tragen Sie sich ein)

Bike Ants

- Beratungsservice und kleine Durchsicht für das Fahrrad und ggf. Durchführung von kleinen Reparaturen

Dr. Karl-Adolf Zech – Präventologe

- ◆ Vortrag **Ansteckende Gesundheit – Gesundheitsreform zum Selbermachen**

Sarah Wiener GmbH

- Gesundes Essen

Im Foyer des Kirchenforums sorgen wir für Ihr leibliches Wohl.

Sie können an vielen praktische Übungen teilnehmen, bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an!