

## Metzingen bleibt gesund – jetzt mit Schwung loslegen!

Datum & Zeit	Beschreibung
<b>12.04.2024 - Freitag</b> 18.30-21.00 Uhr	<b>Auftaktveranstaltung „Metzingen bleibt gesund – jetzt mit Schwung loslegen!“</b> Ort: vhs Metzingen, Raum Atelier
ab 18.00 Uhr	<b>Einlass</b>
18.30 Uhr	<b>Eröffnung</b> Herr Beck, Herr Nißle, Frau Schmidt, Frau Jäger-Renner & <b>Programmvorstellung der Gesundheitswoche;</b> <b>Musik</b> von dem <b>Duo Hope Lala</b>
19.00 Uhr	<b>Interaktiver Vortrag „Komfortzone oder Mut zur Veränderung?“ mit Sabine Ganter:</b> Es gibt viele Gründe, warum es schwerfällt, die eigene Komfortzone zu verlassen und längst überfällige Veränderungen für ein gesünderes Leben anzustoßen. Dabei kann es so leicht sein, mit Hilfe kleiner Methoden diese Hemmnisse zu überwinden.
20.30 Uhr	<b>Offener Ausklang mit Musik</b> von dem <b>Duo Hope Lala</b>
<b>13.04.2024 - Samstag</b> 9.00-12.45 Uhr	<b>Schnupperangebote Bewegung und Entspannung in der vhs:</b> Augentraining, Gehirnjogging, Entspannungsreise, Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter, Yoga, Feldenkrais, Zumba, Bauch Beine Po, Informationen & Sinnesübungen zum Waldbaden Ort: vhs Metzingen <b>Bitte anmelden bis 10.04.24 bei Sylvia Krieg (<a href="mailto:sylvia.krieg@vhs-metzingen.de">sylvia.krieg@vhs-metzingen.de</a>; 07123-929311)!</b>
<b>16.04.2024 - Dienstag</b> 12.00-14.00 Uhr	<b>Offener Mittagstisch mit der OB Carmen Haberstroh</b> Ort: Martingemeindehaus <b>Bitte anmelden bis 11.04.24 bei Anja Beck (<a href="mailto:anja.beck@diakonie-reutlingen.de">anja.beck@diakonie-reutlingen.de</a>; 0176-55679249)!</b>
<b>16.04.2024</b> 14.30-17.30 Uhr	<b>Waldbaden mit Susen Baur</b> Treffpunkt: Parkplätze beim Tennisheim Metzingen Shuttleservice vom Martingemeindehaus ab 14.00 Uhr <b>Bitte anmelden bis 12.04.24 bei Sylvia Krieg (<a href="mailto:sylvia.krieg@vhs-metzingen.de">sylvia.krieg@vhs-metzingen.de</a>; 07123-929311)!</b>

Programmablauf Gesundheitswoche 12.-20.04.2024 und Gesundheitsmesse 17.04.2024

<b>17.04.2024 - Mittwoch 14.00-18.00 Uhr</b>	<b>Gesundheitsmesse</b> Bewirtung mit Kaffee und Kuchen Ort: Festkelter
ab 13.30 Uhr	<b>Einlass</b>
14.00 Uhr	<b>Eröffnung Erster Bürgermeister Patrick Hubertz &amp; Begrüßung</b>
14.15 Uhr	<b>vhs-Rollator-Tanzgruppe:</b> Vorführ- und Mitmachtänze mit der Tanztrainerin Sylvia Scheerer
14.30 -15.00 Uhr; 17.00-17.30 Uhr	<b>Qi Gong</b> , AOK Reutlingen
14.30-15.30 Uhr	<b>Italienisch-Schnupperangebot mit MoBiLE</b> Ort: Luise-Speidel-Raum; Ansprechpartnerin: Christa Maschmann (07123-42180)
14.15-17.00 Uhr	<b>Clownerie</b> Editha Neumeier
<b>14.00-18.00 Uhr</b>	<b>Messe-Stände</b>
	<b>Thermomix – Vorführung &amp; Verkostung</b> mit Steffi Neu FIT mit dem Thermomix: Suppen, Snacks, Smoothies & Co
	<b>Kreisverkehrswacht</b> , Herr Steigenberger: -T-Wall: elektronische Reaktions- und Koordinationstestwand -Rollerbahn -PKW-Simulator -Sturzprävention -Infomaterial und Beratung zu den Themen: "Falscher Polizist“, Haustürgeschäfte und weiterer kriminalpräventiver Fragen
	<b>MoBiLE</b> informiert über das vielfältige Angebot der einzelnen Freizeitgruppen: <b>PC-Treff</b> - Unterstützung im Umgang mit Tablett, PC und Smartphone <b>E-Bike-Gruppen</b> informieren u. a. über das Pedelec-Sicherheitstraining für Senioren - Anmeldungen werden am Stand angenommen für die Termine am Donnerstag 18.04.24 (sofern noch Plätze frei), Mittwoch 08.05.24, Dienstag 28.05.24, Donnerstag 20.06.24
	<b>DRK – Kreisverband des Roten Kreuzes:</b> Erste Hilfe, Hausnotruf, "Rotkreuz-Dose"- Notfalldose
	<b>Pflegestützpunkt Metzingen</b> , Elisabeth Pohl-May: Information, Beratung und Unterstützung im Alter, bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit

Programmablauf Gesundheitswoche 12.-20.04.2024 und Gesundheitsmesse 17.04.2024

	<b>Diakonie-Sozialstation</b> , Frau Griebinger: Informationen zur Pflege
	<b>Haus Matizzo Diakonischer Förderverein e.V.</b> informiert über: Fahrdienst „Metzingen chauffiert“; Betreuungsgruppe Demenzkranker; Café Matizzo; weitere Angebote
	<b>REHA Zentrum Kelternplatz</b> - Gleichgewichtsparcours, Informationen über Angebote
	<b>Hörgeräte Langer</b> - Hörtests
	<b>Steidinger Optik</b> - Sehtests & Sehhilfen
	<b>Diakonische Bezirksstelle Metzingen</b> , Anja Beck, Projekt TRAUDE: Begegnung tut gut, Reden macht Mut und Lachen ist gesund – Projektinfos, Schwätzbänke und Quiz
	<b>On Thai-Massage</b> - 10 min. Nackenmassage
15.00-17.00 Uhr	<b>Zum Mitmachen: „Zu Hause leben im Alter mit digitalen Helfern – Chancen und Grenzen“:</b> <i>generationsübergreifender Workshop</i> mit Studierenden der Hochschule für Soziale Arbeit und Frau Zieger Ort: am Klosterhof 13, Schönbeinsaal <b>Bitte anmelden bis 15.04.24 bei Frau Jäger-Renner (<a href="mailto:s.jaeger-renner@metzingen.de">s.jaeger-renner@metzingen.de</a>; 07123-3952337)!</b>
<b>18.04.2024 - Donnerstag</b> 12.00-17.00 Uhr	<b>Gesunder Mittagstisch mit Snacks für die ganze Familie:</b> Möhrenkuchen, Tomate-Mozzarella-Sticks, Pasta Verdura, Leckerer Beilagensalat Ort: Familienzentrum Pflughofstr. 41
<b>18.04.2024</b> 12.30-13.00 Uhr	<b>Bewegte Mittagspause mit Katrin Schmidt– in Alltagskleidung möglich:</b> Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für neuen Schwung im (Arbeits-)Alltag Ort: vhs Metzingen, Gymnastikraum <b>Bitte anmelden bis 15.04.24 bei Sylvia Krieg (<a href="mailto:sylvia.krieg@vhs-metzingen.de">sylvia.krieg@vhs-metzingen.de</a>; 07123-929311)!</b>
<b>18.04.2024</b> 14.00-17.00 Uhr	<b>Kräuterwanderung mit Anne Gekeler</b> Kosten für Verkostung: 5€ Treffpunkt: 14.00 Uhr am Klosterhof 13 <b>Bitte anmelden bis 15.04.24 bei Frau Jäger-Renner (<a href="mailto:s.jaeger-renner@metzingen.de">s.jaeger-renner@metzingen.de</a>; 07123-3952337)!</b>
<b>18.04.2024</b> 13.00-17.00 Uhr	<b>Pedelec-Sicherheitstraining für Senioren</b> , durchgeführt durch die Kreisverkehrswacht Reutlingen-Münsingen Ort: Verkehrsübungsplatz Metzingen-Neuhausen, Hofbühlstraße

Programmablauf Gesundheitswoche 12.-20.04.2024 und Gesundheitsmesse 17.04.2024

<b>20.04.2024 - Samstag</b> 9.30-18.00 Uhr	<b>Frauen Dialog mit Angeboten zur Frauengesundheit: <a href="http://www.frauendialog-metzingen.de">www.frauendialog-metzingen.de</a></b> Ort: Sieben-Keltern-Schule (Räume werden vor Ort bekannt)
11.00-12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Workshop „Vom Anti-aging zum Pro-aging“ mit Johanna Zieger</li><li>- Workshop „Weibliche Körperpräsenz – Dich selbst wieder spüren“ mit Claudia Taverna</li></ul>
14.00-15.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Workshop „Bewegung für Körper und Seele – Internationale Tänze“ mit Monica Ortiz</li><li>- „Yoga, eine Einführung“ mit Sabine Jäger-Renner</li></ul>
16.00-17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Workshop „Bewegung für Körper und Seele – Internationale Tänze“ mit Monica Ortiz</li></ul>
	<b>Bitte anmelden bis 17.04.24 bei Frau Montes (<a href="mailto:k.montes@metzingen.de">k.montes@metzingen.de</a>; 07123-3952334)!</b>