

Rahmenprogramm 10 – 17 Uhr

INFOSTAND

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Wir informieren über Beratungs- und Unterstützungsangebote – Beratung vor Ort.

EG

INFOSTAND

GESUNDE ZÄHNE SIND KEINE FRAGE DES ALTERS

Zahnpflege – wie geht das? Wie pflege ich bei Parodontitis?

1. OG

INFOSTAND

ERNÄHRUNG UND WECHSELJAHRE

Worauf sollte Frau achten? Empfehlungen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung und der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein.

1. OG

CAFÉ MITTENDRIN

Wir laden Sie zu einer kleinen Auszeit ein.

2. OG

FOTOAUSSTELLUNG

„FRAUENGESUNDHEIT VOR DER LINSE“

Ausstellung des Förde-vhs Fotografie-Kurses unter der Leitung von Heidi Krautwald.

EG

WIE STEHT ES UM DIE GESUNDHEIT KIELER

FRAUEN AB 45?

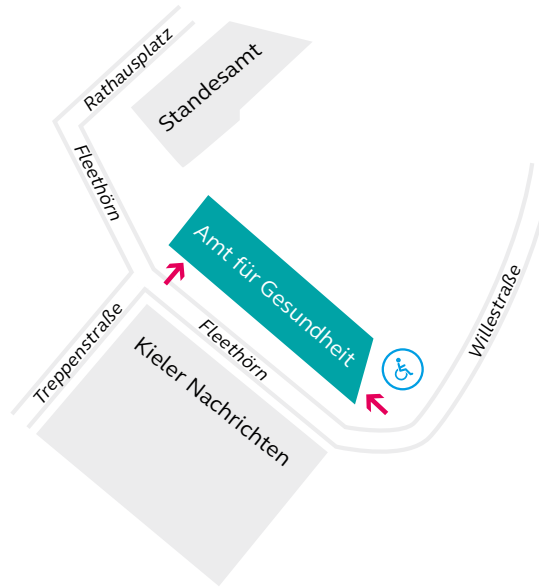
Ergebnisse einer Umfrage in Kieler Stadtteilen.

2. OG

2. Mai – 8. Juni 2024

Büchertisch rund um die Gesundheit von Frauen ab dem mittleren Lebensalter

in der Stadtbücherei
Andreas-Gayk-Str. 31
24103 Kiel



Kontakt:

Landeshauptstadt Kiel
Amt für Gesundheit
Fleethörn 18 – 24
24103 Kiel

Telefon: 0431 901-2142

E-Mail: GBE@kiel.de



Herausgeberin:



Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Presseferat, Postfach 1152, 24099 Kiel, **E-Mail:**

GBE@kiel.de, **Redaktion:** Amt für Gesundheit und Presse-

referat, **Titelbild:** Vladimir Gappov – www.freepik.com,

Grafiken: www.freepik.com, **Layout:** schmidtundweber, Kiel,

Auflage: 6.000 Stück, Kiel 04/2024

Kiel. Sailing.City.
Kiel

AMT FÜR GESUNDHEIT

Frauengesundheit

Älter werden kann ich später –
gesund bleiben jetzt

28. Mai 2024 von 10 – 17 Uhr



kiel.de/gesundheit

Liebe Kieler Frauen,

unter dem Motto „Älter werden kann ich später – gesund bleiben jetzt“ lädt das Amt für Gesundheit der Landeshauptstadt Kiel in Kooperation mit dem Referat für Gleichstellung zu einem Tag rund um die Gesundheit von Frauen ab 45 Jahren ein.

Es erwartet Sie ein buntes und kostenloses Programm. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Amt für Gesundheit

*Gebärdensprachdolmetscher*innen sind vor Ort, bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeitenden am Infotresen im Erdgeschoss.*

Vorankündigung:

Anfang November 2024 steht die Gesundheit der Männer mit einem vielfältigen Programm im Mittelpunkt.

Programmübersicht

10 Uhr EG, Eingang Fleethörn/ Ecke Standesamt	Begrüßung und Eröffnung Dr. Maike Benson, Amt für Gesundheit Helga Rausch, Referat für Gleichstellung
10 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr 1. OG	Alles im grünen Bereich? Gesundheits-Checks für Frauen Blutdruck, Blutzucker, Körperfett, BMI
13 – 16 Uhr EG Räume 14, 18 sowie 1. OG, Raum 117a	Sex im Alter? Aber sicher! Beratung (EG) und kostenlose Tests (1. OG) zur sexuellen Gesundheit (Chlamydien, HIV)
4.OG, Gemeinschaftsraum	Vorträge und Improvisationstheater Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort
11 Uhr	Keine Angst vor den Wechseljahren – verstehen, was im Körper passiert und was Frau tun kann, um gut durch diese Zeit zu kommen. Birgit Waldeck, niedergelassene Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Kiel
12 Uhr	Etwas tun, bevor die Knochen brechen? Vorbeugung und Therapiemöglichkeiten bei Osteoporose. Dr. Robert Schoch, Internist, Stadtarzt im Amt für Gesundheit der Landeshauptstadt Kiel
13 Uhr	Kilos kommen, Knie schmerzen, Knochen brechen – braucht Frau ab 45 eine andere Ernährung? Dr. Petra Schulze-Lohmann, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein
14 Uhr	Zeigen Sie dem Alter die Zähne! Isgard Blaßneck, Zahnärztin im Amt für Gesundheit der Landeshauptstadt Kiel
15 Uhr	Älter werden kann ich später – gesund bleiben jetzt! Das tägliche Leben wird zur Bühne. Dramatische Szenen ohne festgelegten Ablauf – wie älter werden, oder? Improvisationstheater eukalyptusSALAT aus Kiel
16 Uhr	Im Alltag matt und kraftlos – Depression ab dem mittleren Lebensalter. Welche Anzeichen gibt es? Was hilft? Laura Theeden, Dipl.-Psychologin

30. Mai 2024 um 18 Uhr

Filmvorführung

„Da kommt noch was“
mit anschließender Diskussion.
Eine Frau gestaltet ihr Leben
mit 62 Jahren neu.

Die Pumpe e.V.,
Haßstraße 22, 24103 Kiel,
Eintritt 7€, ermäßigt 6€