



Die **Gesunde Woche** ist ein Kooperationsprojekt der *Gesunden Gemeinden Eningen, Hohenstein und Hülben* in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Reutlingen.

Bereits zum siebten Mal beleuchten die Gesunden Gemeinden in dieser Woche mit unterschiedlichen Vorträgen das Thema Gesundheit.

Dieses Mal:

**Gesund bleiben und werden
in krisenhaften Zeiten**

Corona-Hinweis: Die Veranstaltungen finden unter Einhaltung der gültigen Corona-Verordnung statt

Die Referentinnen der *Gesunden Woche 2022* sind

Dr. Renate Mrusek

Logotherapeutin in eigener Beratungspraxis in Reutlingen seit 25 Jahren (Einzel-, Paar- und Familienberatung, Lehrtherapeutin)

Angelika Walliser

Fachärztin für Allgemeinmedizin und Chirurgie, Pandemiebeauftragte der KVBW für den Landkreis Reutlingen

Hanna Dehm

Sportwissenschaftlerin, BG Klinik Tübingen

Schirmherr:

Landrat Dr. Ulrich Fiedler



Gesunde Gemeinde

Eningen · Hohenstein · Hülben

Kommunale Gesundheitskonferenz

Landkreis Reutlingen

Kontakt

Landratsamt Reutlingen

Kreisgesundheitsamt

Abteilung Gesundheitsplanung mit der Geschäftsstelle

Kommunale Gesundheitskonferenz

St.-Wolfgang-Str. 13, 72764 Reutlingen

Gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de



Gesunde Woche 2022

**Gesund bleiben und werden
in krisenhaften Zeiten**

vom 17. bis 21. Oktober 2022



PROGRAMM

Krisen standhalten

Was trägt durch schwere Zeiten?

Dr. Renate Mrusek

Aktuell erlebt die ganze Menschheit eine Krisenzeit ausgelöst durch Coronaviren, einen Krieg in Europa, den Klimawandel. Und jeder erlebt auch im eigenen Leben dunkle Phasen, Krisen, Verluste. Welche inneren Kräfte helfen uns, in solchen schweren Zeiten nicht unterzugehen, sondern sich stattdessen immer wieder aufzurichten? Wie können wir diese inneren Prozesse selber stärken? Im Vortrag von Frau Dr. Mrusek werden solche Gedanken und Impulse dargestellt.

Eningen

Montag, 17.10.2022

19:00 Uhr

Ratssaal Rathaus II

Hohenstein

Mittwoch, 19.10.2022

19:00 Uhr

PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb

PROGRAMM

Impfen in Pandemiezeiten

Geschichtliches und Aktuelles

Angelika Walliser

Vor mehr als 200 Jahren beginnt die Geschichte des Impfens mit dem Kampf gegen die Pocken. Seitdem ist viel passiert: Impfungen gegen Windpocken, Masern, Mumps und Tetanus - und ganz neu gegen Corona - wurden entwickelt.

In ihrem Vortrag beleuchtet Frau Walliser Geschichtliches und Aktuelles zum Thema Impfung.

Hülben

Dienstag, 18.10.2022

19:00 Uhr

Aula der Peter-Härtling-Schule

Hohenstein

Donnerstag, 20.10.2022

19:00 Uhr

PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb

zu allen Vorträgen ist der



PROGRAMM

Belastbarkeit steigern

Mit Sport & Bewegung besser durch Krisenzeiten

Hanna Dehm

Ob durch persönlichen Stress, Zeitmangel oder eine überstandene Coronaerkrankung - irgendwann trifft es fast jede bzw. jeden von uns: die (körperliche) Leistungsfähigkeit lässt nach. Was Sie aus sportwissenschaftlicher Sicht dagegen tun können, was wirklich hilft und wie Sie konkret Ihre Belastbarkeit steigern können, erläutert Frau Dehm in ihrem Vortrag.

Eningen

Dienstag, 18.10.2022

19:00 Uhr

Ratssaal Rathaus II

Hülben

Donnerstag, 20.10.2022

19:00 Uhr

Aula der Peter-Härtling-Schule

