

GEWINNEN SIE MIT GESUNDHEIT!

Und so geht's:

Sie können an dem großen Gesundheits-Gewinnspiel teilnehmen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind.

Nutzen Sie hochwertigste Dienstleistungen für Ihre Gesundheit im Wert von ca. 100,- €. Natürlich kostenlos!

Haben Sie den Gesundheitsparcours vollständig durchlaufen und alle Gesundheitsmarken eingeklebt?

• Dann geben Sie bitte Ihren Namen und Adresse an und dann nichts wie hin zum IPO-Stand. Dort können Sie Ihren Beleg abgeben und nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner werden selbstverständlich schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sie können gewinnen:

1 x 50 € Center-Gutschein vom STERN-CENTER Potsdam* • 1 x 20 € Center-Gutschein vom STERN-CENTER Potsdam* • 3 x 10 € Center-Gutscheine vom STERN-CENTER Potsdam* • 1 x Audéo Perfect Fit Earphones PFE 111 der Fa. Hören mit Fiebing • 1 Gutschein für einen Kurs Lebensrettende Sofortmaßnahmen (für 2 Personen) der Johanniter-Unfall-Hilfe • 3 elektrische Zahnbürsten der Praxis Annett Heppner, Kieferorthopädin Potsdam • 1 PKW-Verbandskasten des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland e.V.

*Die Center-Gutscheine sind in allen Shops vom STERN-CENTER Potsdam einlösbar.

• Achtung! Nur vollständige Belege nehmen an der Verlosung teil – und nur einmal pro Person!

• Ihre Daten werden nur für interne Zwecke gespeichert und wir sichern Ihnen eine streng vertrauliche Verwendung nach den einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorgaben zu.

• Unsere Aussteller möchten Sie zukünftig über wissenschaftliche Neuigkeiten zu den Themenfeldern Gesundheit, Fitness und Wellness informieren oder auch Ihre Erfahrungen und Meinungen wissen. Hierzu bitten diese um Ihre Einwilligung.

• Ich bin mit der Verwendung meiner Adresse zu diesem Zweck einverstanden.

nicht einverstanden

Frau Herr

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsjahr: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Auftaktveranstaltung für Ihr regionales Kompetenz-Netz

Gesundheit mit Kompetenz in und um Potsdam



STERN-CENTER SHOPPING IN POTSDAM

Ihr regionales Kompetenz-Netz „Gesundheit“

Kompetenz-Partner der **IPO** Internationale Prävention Organisation e.V.

www.IPO-web.org

- Wichtige Gesundheitsdienstleister in Ihrer Region
- Selbsthilfegruppen in der Region – für Ihre Problemlösung
- Wichtige Notrufnummern auf einen Blick

OBERLINHAUS
OBERLINKLINIK

Alexianer
ST. JOSEFS-KRANKENHAUS
POTSDAM-SANSSOUCI

Die Oberlinklinik in Potsdam ist die größte orthopädische Fachklinik im Land Brandenburg und eines der renommiertesten Prothesen- und Wirbelsäulenzentren in Deutschland. Im Jahr 2008 wurden mehr als 4.600 Operationen an Wirbelsäulen, Schultern, Knien und Hüften durchgeführt. In unserem ambulanten Operationszentrum können Sie nach der Anästhesie nach Hause entlassen werden. Das Reha-Zentrum des Verein Oberlinhaus bietet teilstationäre Rehabilitationsleistungen sowie ambulante Physio- und Ergotherapie an. Unser ambulanter Pflegedienst ist auch nach der Behandlung in der Klinik für Sie da.



Im Dienst am Nächsten



Das traditionsreiche, katholische St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci verfügt über Fachabteilungen mit den Schwerpunkten Innere Medizin, Chirurgie mit einem Zentrum für Plastische Chirurgie, Neurologie, Geburtshilfe und Gynäkologie. Jährlich versorgt erfahrenes und kompetentes Personal weit mehr als 10.000 Patienten stationär und weitere 10.000 ambulant. Zum „Josefs“ gehören die St. Josef Sozialstation und mehrere Medizinische Versorgungszentren. Es gehört zum Unternehmensverbund der Alexianer, dem drittgrößten katholischen Träger von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen in Deutschland.

Oberlinklinik gGmbH

Orthopädische Fachklinik im Verein Oberlinhaus, Brandenburger Wirbelsäulenzentrum Haupteingang Garnstraße 8 14482 Potsdam-Babelsberg
Telefon: (03 31) 7 63 - 43 12
E-Mail: fachklinik@oberlinhaus.de
www.oberlinhaus.de



St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci

Akademisches Lehrkrankenhaus der Freien Universität Berlin Allee nach Sanssouci 7 14471 Potsdam
Telefon: (03 31) 96 82 - 0
E-Mail: sjkp@alexius.de
www.alexius.de

WIR INFORMIEREN SIE GERNE

Aussteller	Stand-Nr.
Biocomfort	1
Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V. (Mo.-Di.)	2
STIBB e.V. Sozial-Therapeutisches Institut Berlin-Brandenburg Beratungs- und Hilfezentrum Kleinmachnow (Mi.)	2
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (Do.-Sa.)	2
STIBB e.V. Sozial-Therapeutisches Institut Berlin-Brandenburg Beratungs- und Hilfezentrum Kleinmachnow (Do.)	3
SC Potsdam e.V. (Fr.-Sa.)	3
Hören mit Fiebing	4
AIDS-Hilfe Potsdam e.V. (Mo.-Di.)	5
SC Potsdam e.V. (Mi.)	5
Annett Heppner, Kieferorthopädin Potsdam (Do.-Sa.)	5
Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.	6
NABU Brandenburg	7
Oberlinklinik & St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci	8
Sanitätshaus Kniesche GmbH	9
Potsdamer Gesundheitsring	10
• Malteser Treffpunkt Freizeit (Mo.)	
• AWO – Eltern-Kind-Zentrum (Di.)	
• AWO – Suchtberatungsstelle (Mi.)	
• Lokale Bündnisse für Familien Am Stern/Drewitz/Kirchsteigfeld (Do.)	
• Schickes Altern (Fr.)	
• AG Spina bifida und Hydrocephalus LV Brandenburg e.V. (Sa.)	
Samina Berlin	11
IPO – Internationale Prävention Organisation e.V. Frame	

Öffnungszeiten der Veranstaltung:

Montag - Donnerstag von 10.00 - 20.00 Uhr, Freitag von 10.00 - 21.00 Uhr, Samstag von 09.00 - 21.00 Uhr

Schirmherrschaft:
Herr Jann Jakobs,
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam



Mit großem Gesundheitsparcours!

06.07. – 11.07.2009

STERN-CENTER SHOPPING IN POTSDAM

Gesundheit in Deutschland

IPO
Internationale Prävention Organisation e.V.

PROGRAMM

Montag, 06.07.2009

11.00 Eröffnung durch Dr. Karola Linke, Leiterin des Gesundheitsamtes der Stadt Potsdam und Herrn Stephan Raml, Center-Manager

15.00 **Vortrag** Wenn die Beine kribbeln – Polyneuropathie, eine verbreitete Krankheit
St. Josefs-Krankenhaus Potsdam, Herr Christian Albert, OA Neurologie

Dienstag, 07.07.2009

16.00 Taekwondo-Show: Fliegende Füße und helle Köpfe
USV Potsdam, Abteilung Taekwondo

17.00 Cheerleading-Dance
SC Potsdam, Red Eagles

17.30 Cheerleading + Jumpstyle
PCV Potsdam Panthers e.V. + Potsdamer Jumpstyler

Mittwoch, 08.07.2009

15.00 Gymnastik und Tanz mit Spaß
SC Potsdam in Kooperation mit der Eigenherd Grundschule Kleinmachnow

15.30 Mit Links tanzen lernen
ADTV Tanzschule „Die Linksfuesser“

16.00 Podiumsdiskussion zum Thema „Gesundheitsfond 2009“ – Wie wird Ihre Versorgung?
Moderation: Eitel J. Vida, Geschäftsführender Vorstand IPO
Teilnehmer: Dr. med. Ellis Huber, Vorstand Bundesverband Deutscher Präventologen und Prof. Dr. Dr. med. Ullrich Meier, Unfallkrankenhaus Berlin, Klinik für Neurochirurgie

17.00 Karate macht Kinder stark!
Kimura Karate Schule

17.30 Mit Links tanzen lernen
ADTV Tanzschule „Die Linksfuesser“

18.00 Cheerleading + Jumpstyle
PCV Potsdam Panthers e.V. + Potsdamer Jumpstyler

Donnerstag, 09.07.2009

12.30 **Vortrag** Schonende Zahnkorrektur für Erwachsene und Jugendliche mit Invisalign®, die annähernd unsichtbare Zahnspange
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

PROGRAMM

16.00 Rhythmische Sportgymnastik
SC Potsdam

16.30 Taekwondo-Show: Fliegende Füße und helle Köpfe
USV Potsdam, Abteilung Taekwondo

17.00 **Vortrag** Ganzheitliche Kieferorthopädie
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

17.30 Cheerleading + Jumpstyle
PCV Potsdam Panthers e.V. + Potsdamer Jumpstyler

Freitag, 10.07.2009

12.30 **Vortrag** Schonende Zahnkorrektur für Erwachsene und Jugendliche mit Invisalign®, die annähernd unsichtbare Zahnspange
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

15.30 **Vortrag** Ganzheitliche Kieferorthopädie
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

16.00 Mit Links tanzen lernen
ADTV Tanzschule „Die Linksfuesser“

16.30 **Vortrag** Wenn das Gedächtnis aber nun ein Loch hat...
Wie funktioniert eigentlich das Gehirn?
Was passiert beim Denken, Erinnern, Vergessen?
Wie kann jeder sein Gehirn selbst fit halten?
Wann wird Vergesslichkeit eine Krankheit?
„Schickes Altern“, Gerontologische Beratungsstelle
Projektbüro, Treffpunkt, Frau Dipl. med. päd. Dipl. geront. Gisela Gehrman

17.00 Die Kindersportgruppe des SC Potsdam stellt sich vor
SC Potsdam

17.30 Mit Links tanzen lernen
ADTV Tanzschule „Die Linksfuesser“

18.00 Cheerleading + Jumpstyle
PCV Potsdam Panthers e.V. + Potsdamer Jumpstyler

Samstag, 11.07.2009

10.30 Taekwondo-Wettkampf Dynamik, Kraft und Konzentration
USV Potsdam, Abteilung Taekwondo

12.00 **Vortrag** Schonende Zahnkorrektur für Erwachsene und Jugendliche mit Invisalign®, die annähernd unsichtbare Zahnspange
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

PROGRAMM

12.30 Karate macht Kinder stark!
Kimura Karate Schule

13.00 Die Kindersportgruppe des SC Potsdam stellt sich vor
SC Potsdam

14.00 FAIR PLAY Fitness und Spielzüge im American Football
Football Team Vorstellung
FA-JETS Abteilung American Football im TFV 1913 e.V.

14.15 Cheerleader Vorstellung

14.45 Football Team Spielzüge Aufbau

15.00 Cheerleader bauen Pyramiden

15.30 Football Team zeigt Fitnessübungen

16.00 Football Team und Cheerleader treten gemeinsam auf

16.30 Cheerleading + Jumpstyle
PCV Potsdam Panthers e.V. + Potsdamer Jumpstyler

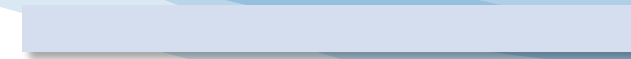
17.00 **Vortrag** Ganzheitliche Kieferorthopädie
Fachpraxis für Kieferorthopädie Potsdam Babelsberg, Kieferorthopädin Frau Annett Heppner

Das Rahmenprogramm findet auf der Bühne in der Nähe der Center-Info statt.

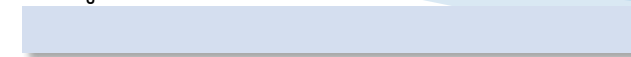
Die Vorträge und die Podiumsdiskussion finden im IPO-Informationsstand in der Süd-Mall, in der Nähe der Sterncenter-Apotheke, statt.

Meine Werte sind viel wert!

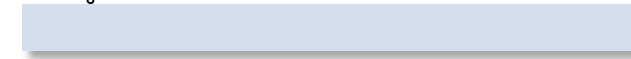
Mein Blutdruckwert



Mein Ergebnis der Fußsensibilität



Mein Ergebnis des Venenfunktions-tests



Mein Hörwert



PROGRAMM DES



Mitmachen im Gesundheitsparcours!

Elektronische Fußdruckmessung

Dynamische Fußdruckmessung (3D) für optimale Einlagenversorgung unter Beachtung individueller Belastungsspitzen.

Montag	06.07.2009	10.00 - 18.00 Uhr
Freitag	10.07.2009	10.00 - 18.00 Uhr
Samstag	11.07.2009	14.00 - 20.00 Uhr

Venenfunktionstest

Gemessen wird die venöse Auffüllzeit und die venöse Pumpleistung zur (Früh-)Erkennung von Venenleiden. Ca. 20 Millionen Menschen in Deutschland sind nach der Bonner Studie (2003) behandlungsbedürftig betroffen.

Dienstag	07.07.2009	10.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	09.07.2009	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag	11.07.2009	09.00 - 14.00 Uhr

Sensibilitätstest-Podologie

An Diabetes Erkrankte leiden zunehmend an Sensibilitätsstörungen. Um diesen und darauffolgenden Verletzungen entgegenzuwirken, können wir diesen Test durch unsere Podologin anbieten.

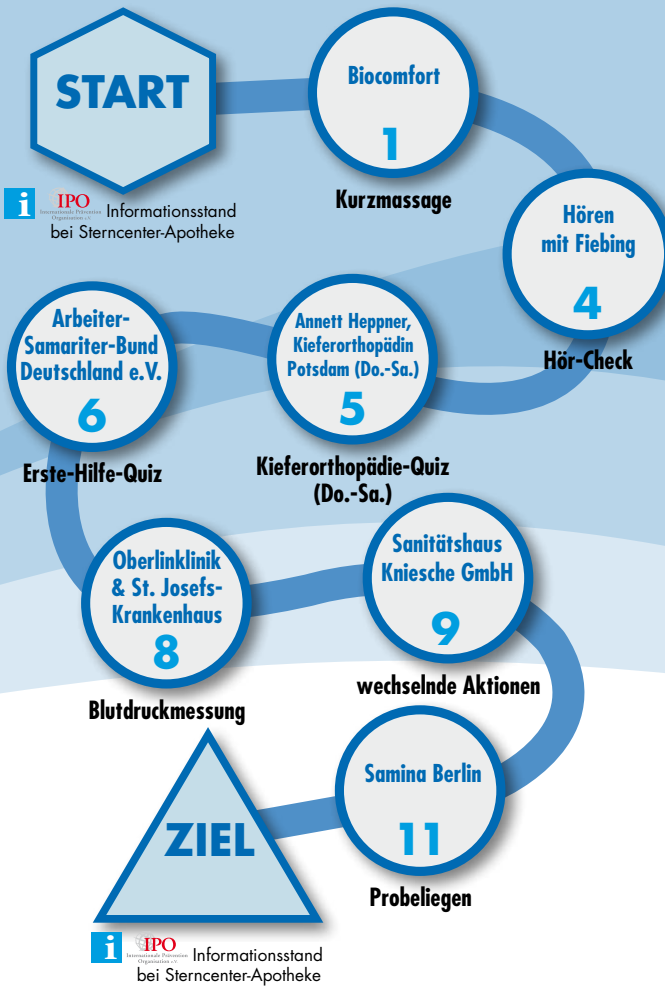
Mittwoch	08.07.2009	10.00 - 18.00 Uhr
----------	------------	-------------------

Lungenfunktionstest

Bestimmung der max. möglichen Ausatemstärke (z.B. Peakflow) zur Erkennung von Atemproblemen bereits vor dem Auftreten von Husten oder pfeifender Atmung, bei Kurzatmigkeit oder instabilem Asthma.

Donnerstag	09.07.2009	10.00 - 14.00 Uhr
------------	------------	-------------------

GESUNDHEITSPARCOURS



Bitte kleben Sie hier Ihre Gesundheitsmarken ein.
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag von 10.00 - 20.00 Uhr,
Freitag von 10.00 - 21.00 Uhr, Samstag von 09.00 - 21.00 Uhr