



Landeshauptstadt
München

Gesundheitsreferat
Referat für
Bildung und Sport



Nachhaltig gesund im Stadtteil:
Ernährung, Bewegung, Entspannung

2. Gesundheitstag in Ramersdorf-Perlach

Termin und Veranstaltungsort:

- Freitag, 19. April 2024, 14.00 bis 18.00 Uhr
- Wiese am Theodor-Heuss-Platz im Wohnring Neuperlach

Eintritt frei!

Bei Regen findet der
Gesundheitstag am
26. April 2024 statt.



Bildungs
Lokale



München
gesund vor Ort

Programm Gesundheitstag

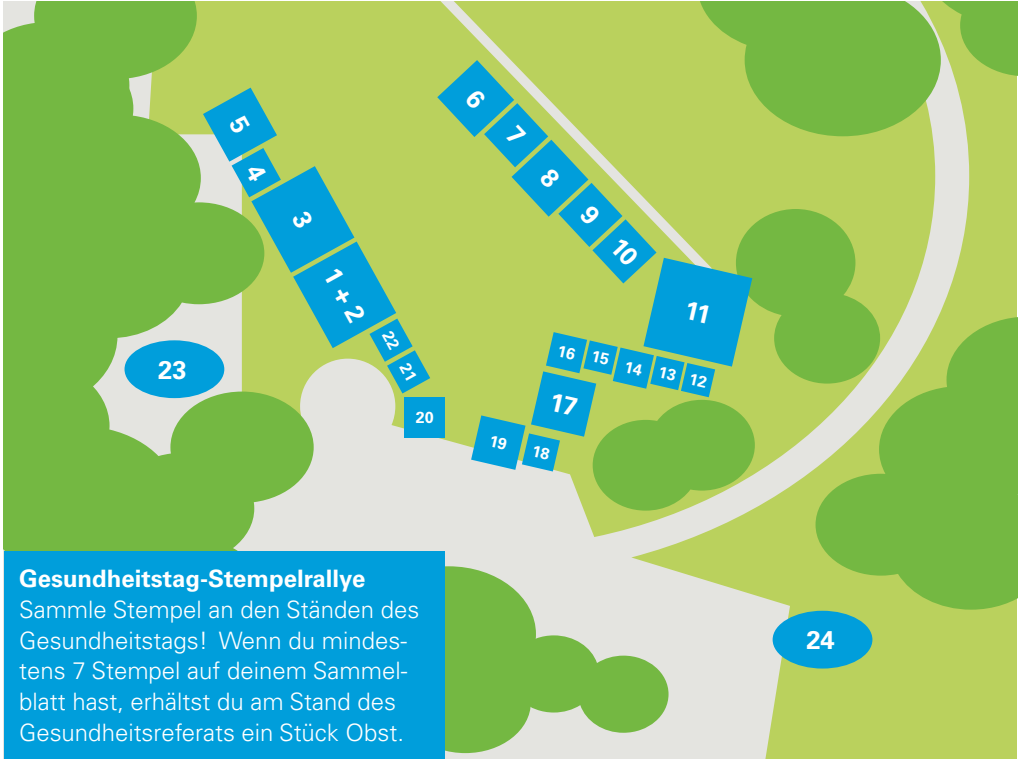
14-18 Uhr am Theodor-Heuss-Platz und ab 12 Uhr dezentrales Angebot bei der Münchner Volkshochschule in Ramersdorf

Übersicht der Aktionen	Angebote
1 Gesundheitsreferat, München – gesund vor Ort	- Allgemeiner Infostand - Angebote und Beratung zum Thema Frauengesundheit - Beratung für Familien mit Kindern zu Themen wie Stillen, Ernährung, Entwicklungsförderung und Unfallverhütung
2 Referat für Bildung und Sport, BildungsLokale Neuperlach und Ramersdorf	- Infostand zum Angebot der BildungsLokale - Quiz zu Zuckerfallen, Fettfallen und Verdauungssystem - Mandala malen für Kinder
3 Referat für Bildung und Sport, FreizeitSport	- Bewegungs- und Balanceparcours - Apfelspirale, Jonglage, Rund-Tischtennisplatte
4 KiTZ Brittingweg/Alfred-Döblin-Straße, KiTZ Fritz-Erler-Straße und KiTZ Neuperlach	- Bewegungsangebote mit Kleinspielgeräten - Infostand zu den Angeboten der Kindertageszentren
5 SVN München e.V.	- Infostand - Fußballtennis, Hula-Hoop, Zumba - 17.00 Uhr: Kinderymnastik Fun Kids
6 Stadtteilbüro Neuperlach	- Infostand - 15.00 Uhr: internationale Folkloretänze - 16.00 Uhr: Feldenkrais
7 Shaere Neuperlach/Community Kitchen	- Interaktives Spiel zu gesundem Essen - Rezepte und Austausch - Angebot in der Fritz-Schäfer-Straße 9: Kunsttherapie, Atmung, Technik und Stimmtherapie, Muskelrelaxation nach Jacobson, Body Percussion Warm Ups, Kreativwerkstatt, Klangreise zur Stressreduktion, Bewegung für die Psyche
8 Utopia Falkenfreizeitstättenverein e.V.	- Badminton
9 Jugendcafé Falkenfreizeitstättenverein e.V.	- Spiel-, Bewegungs- und Beratungsangebot vor allem für junge Menschen von 12 bis 27 Jahren
10 Städtisches Integratives Haus für Kinder Karl-Marx-Ring	- Aktions-Bewegungs-Parcours mit den Hortkindern des Integrativen Hauses für Kinder - Geruchsmemory
11 Caritas Familienzentrum und Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien Neuperlach	- Infostand und Beratung zu Angeboten des Familienzentrums und der Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien - Bewegungsparcours für Familien mit Kleinkindern
12 Polizei Perlach	- Infostand zum Thema Kriminalitätsprävention
13 Malteser Hilfsdienst	- Infostand mit Beratung für pflegende Angehörige/ Interessierte und Angebote für Senior*innen - Gehirnjogging und Rätselspaß - Herzensretter - Kuschtiersprechstunde
14 Alten- und Service-Zentrum Perlach	- 14.00 bis 16.00 Uhr: persönliche Ernährungsberatung - 14.00 bis 17.00 Uhr: Bewegung mit Alltagsgegenständen - Immunsystem stärken und Superfoods
15 Präventionsnetz im Alter – PiA	- Infostand und Beratung - Blutzucker- und Blutdruck-Messung - Vorstellung der Bewegungsbegleiter*innen
16 MÜNCHENSTIFT GmbH	- Messung Sauerstoffsättigung - Bewegungsangebot mit Bodenrad und Hanteln - Age Simulator
17 AWO München, Seniorentreff Neuperlach	- Infostand zu Seniorentreff, Nachbarschaftstreff und Ehrenamt - Achtsamkeitsspiel, Yoga - Seniors for future Gruppengründung
18 Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach	- Infostand mit Beratungsangebot
19 Mobilitätsreferat	- Radl-Check und Reparatur-Workshop (Fahrrad, Kinderwagen, Rollstuhl) für Familien - Tipps für die Instandhaltung
20 Stadtteilmanagement Neuperlach	- Infomobil Stadtanierung - Lastenfahrradschule - 14.00 Uhr: Rundgang essbare Pflanzen (Start am Stand)
Bezirksausschuss 16 Ramersdorf-Perlach	- Infostand mit Stadtteilmanagement
21 Condrops e.V., Pedro-Suchtfachstelle Ost	- Info- und Erlebnisstand zum Thema Sucht - Glücksrad
22 Gesundheitsladen München	- Infostand - Quiz, Ausstellung und Beratung zu Patientenrechten
23 ZAK	- Bewohnercafé
Angebote im/am NEBourhoods-Pavillon neben dem ZAK-Spielplatz	
24 Creating NEBourhoods Together	- Mitmachstand „Neuperlach isst Grün“ mit Bepflanzungsaktion und Essen - Infostand – Wie gestalten wir gemeinsam schöne, umweltgerechte und zukunftsfähige Nachbarschaften
Angebot nur am 19.04.2024 in den Räumen der Münchner Volkshochschule in Ramersdorf in der Claudius-Keller-Straße 7, 81669 München	
Münchner Volkshochschule	- 12.00 Uhr: Hatha-Yoga für Senior*innen mit Brigitte Colin - 14.30 Uhr: Pilates mit Gertraud Bock

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Programm Gesundheitstag

14-18 Uhr am Theodor-Heuss-Platz



gefördert von:



Kooperationspartner*innen



Herausgeberin:

Landeshauptstadt München, Gesundheitsreferat, Bayerstraße 28a, 80335 München

Grafiken: Joseph & Sebastian, Gestaltung: Claudia Adam

Stand: Januar 2024

muenchen.de/gsr

facebook.com/gsr_muenchen

instagram.com/gsr_muenchen

x.com/gsr_muenchen