

Mitmachaktionen/Workshops

Gesunde Snacks

Ennepe-Ruhr-Kreis, Kinder- und Jugendgesundheit

Suchtberatung

Gemeinsamer Infostand zum Thema Sucht mit Ausschank alkoholfreier Cocktails als niedrigschwelligem Gesprächsanlass. Es gibt eine Mitmachaktion mit Rauschbrillen (Simulationsbrillen), um die Wirkung von Alkohol erlebbar zu machen.

AWO Ennepe-Ruhr, Caritas und Diakonie

Vorträge

Eröffnung des Gesundheitstags durch Landrat Jan-Christoph Schaberick

14:00 Uhr

Stärkung der Gesundheitskompetenz

14:20 Uhr - ca. 14:50 Uhr

Team Gesundheit

„Gekonnt Innehalten – kleine Pausen mit großer Wirkung“

15:45 Uhr - ca. 16:15 Uhr

Unser Alltag ist schnell, laut und voller Reize. Viele Menschen erleben Daueranspannung, kreisende Gedanken und das Gefühl ständig funktionieren zu müssen. Umso wichtiger werden kleine Momente des bewussten Innehaltens. Mit praktischen Übungen und einfachen Impulsen lädt der Vortrag dazu ein, Achtsamkeit unmittelbar auszuprobieren und Wege zu entdecken, mehr Ruhe und Gelassenheit in den eigenen Alltag zu bringen

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Klinik für Psychiatrie/Psychotherapie

Prävention von Herz-Kreislauf-erkrankungen und Vorstellung der Herdecker Herzschnle

16:30 Uhr - ca. 17:00 Uhr

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Klinik für Innere Medizin / Kardiologie

Vorträge

Reise durch den Verdauungstrakt - moderne Diagnostik und Prävention

17:15 Uhr - ca. 18:00 Uhr

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Klinik für Innere Medizin / Gastroenterologie

Organisation

Gebärdendolmetscher:innen Vorträge

Gerne unterstützen wir Sie bei der Teilnahme an unserer Veranstaltung. Für die Vorträge können bei Bedarf Gebärdendolmetscher:innen eingesetzt werden.

Wenn Sie dieses Angebot in Anspruch nehmen möchten, senden Sie bitte bis zum 16.09.2026 eine Nachricht an t.thien@en-kreis.de, damit wir alles Notwendige rechtzeitig veranlassen können.

Ennepe-Ruhr-Kreis, Gesundheitsplanung

Sprachmittler:innen

Am Tag stehen Ihnen Sprachmittler:innen für die Sprachen Russisch/Ukrainisch, Rumänisch, Arabisch und Kurdisch zur Verfügung.

Ennepe-Ruhr-Kreis, Kommunales Integrationszentrum

Ruheraum

Am Gesundheitstag steht ein Ruheraum zur Verfügung.
Ennepe-Ruhr-Kreis, Inklusion



Barrierefreie
Veranstaltung

Einfach
vorbeikommen und
dabei sein!



Programmheft

Gesundheitstag
Gesundheit verbindet

Anmeldung Vorträge



Programm



Ort

Kreishaus
Hauptstr. 92
58332 Schwelm

Datum & Uhrzeit

6.10.2026
14:00 - 18:00 Uhr

Beratung/Infostand

Selbsthilfe

Infostand mit Selbsthilfe-Aktiven zu unterschiedlichen Themen.

Träbergemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen (KISS EN-Süd, Diakonie Hattingen/Sprockhövel, Paritätischer Witten/Wetter/Herdecke)

Demenz

Beratung zum Thema Demenz

Ennepe-Ruhr-Kreis und Demenznetzwerke

Stärkung Gesundheitskompetenz

Infostand & Quiz „Gesundheitsmythen“

Team Gesundheit

Hitzeschutz/Klimabewusstsein

Infostand: Tipps gegen Hitze

Ennepe-Ruhr-Kreis
Gesundheitsaufsicht und gesundheitlicher Umweltschutz

Leistungen der Pflegekassen

Beratung zu den Leistungen der Pflegekasse.
Informationen zur Beantragung der Leistungen und Bereitstellung von Informationsbroschüren.

IKK

Herdecker Herzschule

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Klinik für Innere Medizin / Kardiologie

Sozialpsychiatrischer Dienst

Infostand: Psychische Gesundheit, Skills

Ennepe-Ruhr-Kreis
Sozialpsychiatrischer Dienst und Selbsthilfe

Beratung zum Thema Diabetes

EVK Witten

Beratung/Infostand

Katastrophenschutz

Infostand: Selbstschutztipps für den Katastrophenfall

Ennepe-Ruhr-Kreis
Katastrophenschutz

Sozialpsychiatrischer Dienst

Infostand: Psychische Gesundheit, Skills

Ennepe-Ruhr-Kreis
Sozialpsychiatrischer Dienst und Selbsthilfe

Programm Teamw(J)rk

Infostand: Erhaltung und Stärkung der Gesundheit arbeitsloser Menschen, Verbesserung ihrer Lebensqualität und Erleichterung ihres Wiedereinstiegs in den Arbeitsmarkt.

Jobcenter EN

Prävention – RV Fit Programm

Wir bieten allen berufstätigen Bürgerinnen und Bürgern die Beantragung des kostenlosen Programms der Deutschen Rentenversicherung an. Außerdem bieten wir die Möglichkeit einer BIA-Testung, um den aktuellen Gesundheitszustand zu ermitteln. Zudem geben wir Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Mindset.

Ortho-Mobile

Infostand zum Thema HIV/STI

Thema „HIV gestern und heute“
Niedrigschwelliger Gesprächsanlass
Waffelbacken in Verbindung mit einer Spendenaktion für die „Deutsche AIDS-Stiftung“

Ennepe-Ruhr-Kreis
Gesundheitsaufsicht und gesundheitlicher Umweltschutz

Rehabilitation und Teilhabe

Beratung für Menschen mit Behinderung
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Ennepe-Ruhr-Kreis

Mitmachaktionen/Workshops

Reanimationstraining und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Ennepe-Ruhr-Kreis
Rettungsdienst

Übungen zur Erhaltung des Bewegungsapparates

Ortho-Mobile

Impfpass Check

Bei der Veranstaltung kontrollieren wir gerne mitgebrachte Impfpass und weisen – sofern ersichtlich – auf anstehende Auffrischungen hin.

Ennepe-Ruhr-Kreis
Ärztlicher Dienst, Apotheken- und Arzneimittelaufsicht

Märchenaktion für Kinder

15:00 Uhr
16:00 Uhr
17:00 Uhr

Ennepe-Ruhr-Kreis
Kinder- und Jugendgesundheit

Bewegung

Alltags-Fitnessstest, Infos zum Programm „Jolinchen“ und „KIBAZ“

Kreissportbund Ennepe-Ruhr e.V. und AOK

Rund um den Wald – mit allen Sinnen

Ennepe-Ruhr-Kreis
Kinder- und Jugendgesundheit

Fit für die Schule?

Ennepe-Ruhr-Kreis
Kinder- und Jugendgesundheit