

Aktionstag auf Gesundheitscampus Merzig

Neben einer Wanderung erwarten Besucher des Gesundheitscampus am Samstag ein Vortrag und die Vorstellung neuer Workshops.

MERZIG (leis) Mit einer Gesundheitswanderung rund um das SHG-Klinikum startet die Interessengemeinschaft Gesundheitscampus das Gesundheitspräventionsangebot am „Tag der Organspende“ am Samstag, 1. Juni. Beginn ist um 10 Uhr vor dem Haupteingang der SHG. Wanderer haben die Wahl zwischen einer 2,3 Kilometer oder 4,6 Kilometer langen Strecke. Unter der Leitung von Klaus Britten, zertifizierter Wanderführer, ist eine etwa zweistündige Wanderung vorgesehen. Danach lädt die SHG zu einem gemeinsamen Mittagessen mit Kaffee und Kuchen in das neue Personalcasino der SHG ein. Die Veranstaltungsräume werden ausgeschrieben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nach der Stärkung startet um 13.30 Uhr die Informationsveranstaltung zum „Tag der Organspende“ mit einem Fachvortrag von Dr. Daniel Ostertag, Leitender Oberarzt Neurologie, zum Thema Organspende im ehemaligen Personalcasino im Hauptgebäude (zweites Obergeschoss) der SHG. Im Anschluss

daran können sich interessierte Bürger, Patienten und Angehörige ausführlich über die Möglichkeiten einer Organspende informieren und beraten lassen. Wer möchte, kann gleich vor Ort seinen persönlichen Organspende-Ausweis ausfüllen und mitnehmen. Die Entscheidung, ein Organ zu spenden, kann man jederzeit überdenken und rückgängig

Wer möchte, kann gleich vor Ort seinen persönlichen Organspende-Ausweis ausfüllen und mitnehmen.

machen.

Darüber hinaus laufen ab Juni weitere Angebote zur Gesundheitsprävention in Form von Seminarworkshops aus den Bereichen Stressmanagement, Körperbewusstsein und Abnehmen durch Bewegung. Den Anfang macht ein Seminar, speziell für die Beschäftigten am Gesundheitscampus Merzig. Der Workshop „Wege aus dem Stress“ soll helfen, besser mit den

Anspannungen und Anpassungszwängen des Alltags, die aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen, zurechtzukommen und Techniken zu erlernen, die krankmachende Reaktionen vermeiden können. Der Workshop findet jeweils dienstags, 4. Juni und 25. Juni, 9 bis 16 Uhr, im ehemaligen Personalcasino des Klinikums statt. Pro Termin können maximal 20 Personen teilnehmen. Kostenbeitrag für den eintägigen Workshop inklusive Verpflegung: 20 Euro. Die Kostenabrechnung erfolgt über den jeweiligen Arbeitgeber.

Der Workshop „Abnehmen mit Vernunft und durch Bewegung“ zeigt nicht nur, wie man auf vernünftige Weise das Gewicht regulieren kann, sondern auch Mittel und Wege, das Gewicht zu halten und zu stabilisieren. Neben der Theorie startet ein Nordic-Walking-Kurs mit geschulten Trainern im Wald. Das Ziel: eine Nordic-Walking-Gruppe zu gründen, die sich regelmäßig im Merziger Kammerforst zum Walken trifft. Beginn ist am Samstag, 7. September. Sie soll die Grundla-



Ein Thema auf dem Aktionstag wird die Organspende und der Organspende-Ausweis sein.

FOTO: MARIE REICHENBACH/DPA

ge für eine Walking-Gruppe bilden, die sich in den sechs Wochen nach dem Basisworkshop regelmäßig zum Walken trifft und am Samstag,

26. Oktober, einem Review die Erfolge misst. Um passende Kleidung, Schuhe und Walkingstöcke für das Training im Wald wird gebeten.

.....
Weitere Infos unter Tel. (0 68 61) 85 217 und unter gesundheitscampus@merzig.de.
www.gesundheitscampus-merzig.de