

5. GESUNDHEITSTAG

Genuss oder Sucht – (die) Maß ist voll!
Balance finden, gesund sein



In Kooperation mit der
Landeshauptstadt
Dresden



MITTWOCH · 28.09.16

9 - 16 UHR IM ATRIUM DES WTC DRESDEN

Gesundheitstests · Ernährungsberatung
Beratungen zum Thema Sucht
abwechslungsreiches Aktions- und Vortragsprogramm
Rauschralle „No addiction“ · Tanz und Theater
Bühnenprogramm mit Fitness · eBike-Testtag
Jubiläums-Sonderausstellung „20 Jahre WTC Dresden“

Eintritt FREI!

PROGRAMM

- 09:00 Uhr **Begrüßung & Moderation**
Stefan Torke, Apotheker
- 09:30 Uhr **Christina Flohr, Valtreff Dresden**
Zuckersucht und Heißhunger erfolgreich bekämpfen
- 10:00 Uhr **Stefan Torke, easy Apotheke Dresden-Löbtau**
Unterschätzte Arzneimittel und deren Suchtpotential
- 10:30 Uhr **Fitness auf der Bühne mit Aktiv Sports**
- 11:00 Uhr **Monika Walther, Ernährungsberaterin**
Ernährung nach dem persönlichen Stoffwechseltyp:
So vermeiden Sie Heißhunger, Müdigkeit,
Gewichtsprobleme, Verdauungsbeschwerden und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 11:30 Uhr **Oliver Kleemeier, Boxer, Trainer und Unternehmer**
Active Business Training – Chance auf dauerhaftes
Gleichgewicht und Stärke
- 13:00 Uhr **Katja Sambista, freie Künstlerin**
Samba-Tanzdarbietung
- 13:30 Uhr **Diakonie Dresden, Fachteam mobile Jugendarbeit
zur Suchtprävention „No Addiction“**
„alles ist Gift – nichts ist Gift – allein auf die Dosis
kommt es an“ – Verantwortungsvoller Umgang mit
Rauschmitteln, Suchtgefahren minimieren;
Vorstellung Mobile Jugendarbeit „No Addiction“
und „Rauschrallye“, für Jugendliche zwischen 12 und
27 Jahren sowie deren Angehörige
- 14:00 Uhr **Suchtberatung der Diakonie Dresden**
Das Ding mit der Sucht
- 14:30 Uhr **Theaterpädagogisches Zentrum Sachsen e.V.**
FORUM: Mercurius – vom spielenden Gelingen;
Das inklusive Forumtheaterprojekt in Dresden
gefördert von Aktion Mensch
- 15:00 Uhr **Kateryna und Igor**
Zouk-Tanzdarbietung