

BUNT UND GESUND – LEBEN IM HAMMER NORDEN



Angebote – Wo finde ich was?

Ernährung



Bewegung



Entspannung



Inklusion



Beratung



Angebote



Aula



Tipps zur gesunden Ernährung, Gemüse raten und probieren



Ernährungspyramide



Kräuter raten und zuordnen, Ausmalbilder



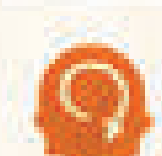
Gesunde Getränke zum probieren



Infostand Kontakt- und Beratungsstelle Stressbälle basteln



Infostand Netzwerk Demenz Demenzanzug



Informationen zum Thema Depressionen



Vorstellung des Beratungsangebotes
Ergänzende unabhängige Teilhabe (EUTB)



Informationen zum Thema Männergesundheit,
Herz-Kreislauf-Check, Gleichgewichts- und Reaktions- Tests



Sporthalle



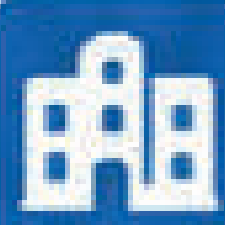
12:00 Uhr Tanzen im Sitzen



13:00 Uhr Tanzen auf der Fläche



15:00 Uhr Line Dance



Hauptgebäude



Bocken mit gesunden
Zutaten zum Probieren

📍 Erdgeschoss links, Raum A EG 29
und Außenbereich



Informationen zum
selbstbestimmten Leben
Sportschals bunt gestalten
Stimming Toys selber machen

📍 Erdgeschoss links, Raum A EG 28
und Außenbereich



Ruheraum

📍 Erdgeschoss rechts, Raum A EG 06



Kleine Auszeit-Entspannung
zum mitmachen
Kursangebote:
11:30 Uhr – 12:00 Uhr
12:15 Uhr – 12:45 Uhr
13:00 Uhr – 13:30 Uhr
13:45 Uhr – 14:15 Uhr

📍 1 OG, Raum B 1.OG 13

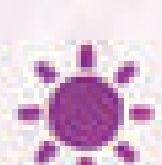


Yoga
Kursangebote:
14:30 Uhr – 15:00 Uhr
15:15 Uhr – 15:45 Uhr

📍 1 OG, Raum B 1.OG 13



Außengelände (Eingangsbereich)



Ernährungsprojekt „Klasse 2000“



Informationen zum Thema Hitzeschutz



Informationen zum Hitzeaktionsplan



Karte der kühlen Orte



Temperaturunterschiede mit einer Wärmekamera ermitteln



Informationen zum selbstbestimmten Leben für Menschen
mit Sinnesbehinderung, auch in Gebärdensprache
Erfahrung mit Kopfhörern
13:00 Uhr Schnupperkurs in DGS
(Deutsche Gebärdensprache)



Rolli-Parcours



Rikscha Station



Außengelände (Grünfläche)



Hüpfburg



Funktionstraining (BOP)



Sportübungen zum ausprobieren



Bewegung für Kinder und Eltern



Gesundes Grillen



Informationen zu professioneller Alltagsbegleitung
und Haushaltshilfe



Beratung und Tipps zum Vorsorge- und Betreuungsrecht



Teddy Ambulanz