

7. MICHENDORFER Gesundheits- woche

27.06.–02.07.2022

über 50
Gesundheits-
angebote!

- **Spaß für Kids**
- **Gesund Essen**
- **Informier' Dich (Vorträge/Workshops)**
- **Mach mit' (Bewegung)**

**Alle Angebote ohne Preisangabe
sind kostenfrei.**

GZ = Gemeindezentrum

Aktuelle Informationen und eventuelle
Ergänzungen/Änderungen im Programm
finden Sie auf:

www.michendorf.de

Stand der Inhalte: 20.05.2022

**Vielen Dank an alle
Unterstützer und Akteure!**

täglich 27.06. bis 30.06.2022

Beratung zur Rückentherapie, GesundheitsCoaching, Arbeitsergonomie

Ich berate Sie gern und individuell, wie Sie Gesundheit einfach in den Alltag integrieren können. Sie bekommen Tipps und Übungen zur Rückengesundheit, dem Stressmanagement und zu einem gesunden ergonomischen Arbeitsplatz (Homeoffice). Dauer ca. 1 Std., Anmeldung erforderlich, Kosten 10,00€, Karsten Bauer, 0179/4879377

10–19 Uhr • Lerchenweg 23, OT Michendorf

täglich 27.06. bis 01.07.2022

Reise Apotheken Check

Sind Sie startklar für die Sommerferien? Checkliste für die Reise-Apotheke und viele praktische Angebote für den Sommer. Kommen Sie einfach vorbei - wir beraten Sie gern. Claudia Hilbert, info@kleepotheke.de

09–16 Uhr • Klee Apotheke

Kosmetik Special Hautanalyse und Beratung

Mit dem Hautanalysegerät und den Tipps unserer erfahrenen Kosmetikerinnen bekommen Sie ein umfassendes Bild über Ihren Hautzustand. Bei der anschließenden Behandlung können Sie sich entspannen und unsere Produkte kennenlernen. Anmeldung erforderlich, Kosten: 49,00€, Janin Hess, info@die-hautsache.de

09–16 Uhr • Klee Apotheke

Kostenloser Computersehtest

Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehstärke überprüfen. Anmeldung erforderlich, Frau Anett Firlay, 033205/50292, kreuzpunkt@t-online.de

09–16 Uhr • Kreuzpunktoptik, Potsdamer Str. 47

Montag, 27.06.2022

EWIG SCHÖNE HAUT!

Es gibt Tipps und aktuelle Trends zum Thema Hautpflege und Beauty. Egal ob trockene oder fettige Haut, erste Anzeichen der Hautalterung oder tiefe Falten - wir beraten Sie gerne. Auch besteht die Möglichkeit passende Produkte auszuprobieren. Anne Deutschmann, 0174/9244538 oder anne-deutschmann@gmx.de

10 Uhr • Gemeindezentrum „Zum Apfelbaum“, Potsdamer Str. 64, OT Michendorf

Entspannung und Stressbewältigung durch Waldbaden

Zahlreiche Studien belegen den gesundheitsfördernden Effekt vom Waldbaden, dem achtsamen Schlendern durch den Wald in Kombination mit leichten Yoga- und Atemübungen, Stille, Meditation und Achtsamkeitspraxis. Wir genießen 2 Stunden die Natur mit allen Sinnen. Anmeldung erforderlich, Kosten: 15,00€, Anna Nittmann, info@annanittmann.de

11–13 Uhr • Bahnhof Michendorf

Besichtigung der Wanderausstellung „GESA - Gemeinsam essen im Alter“

Die Ausstellung vom Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. erzählt von Initiativen und Angeboten, die in ganz Brandenburg ältere Menschen zusammenbringen. Was sie verbindet, ist die gemeinsame Mahlzeit – miteinander statt einsam.

15:30 Uhr • Gemeindeverwaltung, Grüne Wiese, Poststr. 1

Michendorf spielt Tennis

Der Tennisclub Wilhemshorst lädt alle Interessenten, ob groß oder klein, zum Tennis-Schnupperkurs herzlich ein. Schläger und Bälle sind vorhanden. Einfach vorbeikommen und ausprobieren. Wir freuen uns auf euch! Steffen Lerche, Tel. 0160/8934955

16–17:30 Uhr • Tennisclub Grün - Gelb Wilhelmschorst e.V., An der Aue 9-11

Kompaktkurs DEMENZ

Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft, um möglichst lange zuhause leben zu können. Schon Kleinigkeiten helfen, das Leben von Menschen mit Demenz angenehmer zu machen. Im Kompaktkurs DEMENZ gibt es Tipps und Anregungen.

Anmeldung erforderlich, Antje Baselau, baselau@alzheimer-brandenburg.de

17–18:30 Uhr • online

Autorenlesung: Minutenbunt - Fluch und Gnade des Großen Vergessens

Die Autorin Anke Mühlig liest aus ihrem Buch „Minutenbunt“ und berichtet über die Begleitung ihrer Mutter auf dem Weg ins Große Vergessen. Parallel werden textile Collagen gezeigt, die den Text illustrieren. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Gespräch. Anke Mühlig, anke.muehlig@freenet.de

17 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, gr. Saal

Ein bisschen Blubbern, ein bisschen miteinander und ein bisschen Bildung

Wir wagen eine kleine Reise durch die Welt der Fermentation. Wir lernen unsere Freunde die Mikroorganismen kennen und was sie für unsere Gesundheit tun. Wir stellen ein Oxymel aus Honig & Apfelessig her. Es unterstützt das Immunsystem, reinigt, entschlackt, ist entzündungshemmend, stärkt die Atemwege und wirkt antiviral. Nebenbei können Fragen zu Ernährung und dem Drumherum beantwortet werden. Anmeldung erforderlich, Kosten: 5,00€, Claudia Weißgrab, kontakt@familie-michendorf.de

18–20 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, gr. Saal

Präventionsangebot für Eltern - illegale Drogen für Jugendliche

Mit welchen illegalen Drogen können Jugendliche in Kontakt treten? Das Präventionsteam der Polizei Brandenburg lädt zu einem informativen Austausch ein, um Gefährdungen ihrer Kinder rechtzeitig zu erkennen, positiv auf sie einzuwirken und somit den wichtigsten Anteil am vorbeugenden Schutz vor Drogenmissbrauch zu leisten. Gemeinde Michendorf, post@michendorf.de

18–20 Uhr • Grundschule Michendorf

Ist das noch normal? - Vortrag zum Thema psychische Erkrankungen

„Heute bin ich so depressiv“ sagt man gern mal so dahin. Doch braucht man deswegen gleich eine Psychotherapie? Was ist überhaupt eine Depression? Ist das was Schlimmes? Ich gebe einen Überblick über Depression, Angsterkrankung und deren Behandlungsbedürftigkeit und stehe für Fragen zur Verfügung. Dipl. Psych. Sandra Roski

18–19:30 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, kl. Saal

Schlafstörungen - SomyFit & QiGong

Sie leiden an Schlafstörungen, stehen morgens gerädert auf und möchten das ändern? An diesem Abend gibt es einen Überblick über die Möglichkeit des Schlaftrainings und passende QiGong-Übungen für zu Hause. Anmeldung erforderlich, Kosten: 5,00€, Christiane Neumann/Grit Wolff, 033205/62881, 0170/5229836

18–19:30 Uhr • Bahnhof Wilhelmschorst

Dienstag, 28.06.2022

Demenz? Was nun?! - Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Kostenlose Beratung zu Ansprüchen aus der Pflegeversicherung, Unterstützungsmöglichkeiten bei der Pflege zu Hause, zum Umgang mit der Krankheit und allem was Sie zu diesem Thema bewegt. Termine können auch individuell vereinbart werden. Anmeldung erforderlich, Jacqueline Bormann, 0178/2118340

10 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

Obst und Gemüse - Ich bastele mit meinem Kind ein Bilderbuch

Eltern und Kindern gestalten ihr eigenes Buch zum Thema „Obst und Gemüse“. Wir schreiben die Namen der Früchte in verschiedenen Sprachen und tauschen uns zu Lieblingsobst und -Gemüse aus. Gemeinsam mit dem Grundbildungszentrum Potsdam-Mittelmark. Anmeldung erforderlich, Larissa Hotsur, 033205/210743, l.hotsur@caritas-brandenburg.de

14:30–16:30 Uhr • Familienzentrum Michendorf (Caritas), Haus St. Georg, Langerwischer Str. 27a

Chaos adé! Mit guter Routine zum unbeschwertem Familienleben

Impulsvortrag und Gesprächsrunde zum Thema: Wie gelingt ein harmonisches Familienleben im Alltag, mit der Expertin für wertschätzende Erziehung und pädagogische Beratung Dr. Ria Nolte, bekannt durch den Podcast MUTmach-Geschichten mit RiNo.

Anmeldung erforderlich, Kosten: 2,00€ pro Familie, Ria Nolte, ria.nolte@t-online.de

16:30–18 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, kl. Saal

Selbstbehauptung: Eltern-Kind-Training

Selbstbehauptungskurs für Kitakinder im Alter von 4 bis 6 Jahre. Das Training ist als Eltern-Kind Kurs angelegt. Ziel ist, dass spielerische Erlernen verschiedener Grundelemente aus Kampfsportarten zur kindgerechten Verteidigung. Anmeldung erforderlich, Juliane Prütz, anmeldung@fv-zwergenhof.de

16–17:30 Uhr • GZ Langerwisch, Neu-Langerwisch 26

Gesundheit beginnt im Darm - Vortrag

Nicht nur Reizdarm und die klassischen Verdauungsbeschwerden haben ihren Ursprung in einer gestörten Darmflora, auch viele chronische Erkrankungen, Allergien, auch Stoffwechselerkrankungen oder Rheuma haben einen engen Bezug zur Darmflora. Vortrag von Thomas Germer, Dipl. Biologe, Institut AllergoSan. Anmeldung erforderlich, Tina Englert, info@kleeapotheke.de, 033205/23090

18:30 Uhr • Klee Apotheke

Mittwoch, 29.06.2022

Sportfest der 5. und 6. Klassen mit Adi Kunstrasenplatz Hellerfichten

Shiatsu Massage - Schnupper-halbe-Stunde

In einer meditativen Atmosphäre schenkt Ihnen Shiatsu Geborgenheit, Kraft und Ruhe. Es regt die Selbstheilungskräfte an und mobilisiert die Gelenke. Achtsame Berührungen laden dazu ein, Ihren Körper neu spüren.

Mehr Infos: www.vero-shiatsu.de

Anmeldung erforderlich, Kosten: 25,00€, Veronika Fricke-Bökelmann, kontakt@vero-shiatsu.de

09:30–17 Uhr • Shiatsu Praxis im Wohnmichel, Veronika Fricke-Bökelmann, Stieglitzweg 2

Gesundheit beginnt im Darm - Beratungstag Darmsanierung

Beratungstag mit Andreas Klose, Heilpraktiker. Anmeldung erforderlich, Tina Englert, info@kleeapotheke.de, 033205/23090

09–16 Uhr • Klee Apotheke

Orientierungslauf - Laufen mit Köpfchen

Orientierungslauf ist eine Form des Crosslaufes mit Karte und Kompass, geeignet für Kinder, Jugendliche und für die ganze Familie. Der OK Mark Brandenburg e.V. freut sich auf Sportinteressierte zum Kennenlernen dieser schönen naturverbundenen Sportart. Es werden kurze Strecken (ca. 2,0 km) zum Laufen oder Wandern angeboten. Anmeldung erforderlich, Monika Jensch, Monika.Jensch@web.de

17–19 Uhr • Grundschule Michendorf, Turnhalle

Ein bisschen Blubbern, ein bisschen Miteinander und ein bisschen Bildung - Brotbüchsen-Werkstatt

Besteht auch bei Ihnen die Frage, wie bekomme ich in die Brotbüchse weniger Zucker, gleichzeitig Pepp und dann auch Abwechslung rein? Wir wissen nicht, ob wir eine Revolution in der Brotbüchse herbeiführen können, aber wir probieren zusammen neue Rezepte aus. Nebenbei wird geschnatter und probiert und das Beisammensein genossen.

Anmeldung erforderlich, Kosten: 5,00€, Claudia Weißgrab, kontakt@familie-michendorf.de

18–20 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“, kl. Saal

Lymphdrainage - sanfte Selbstfürsorge

Lymphdrainage kann auf sanfte Weise die innere Reinigung unseres Körpers bedeuten: Behutsame Griffe fördern die Ausleitung von Wasser und Ablagerungen; gleichzeitig kann die Langsamkeit der „Massage“ uns in eine tiefe Phase der Entspannung führen.

Anmeldung erforderlich, Dorothee Grotmann, d.grotmann@lavara.de

18–19:30 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

Vegetarisch gesund! Genuss im Alltag.

Wie sieht eine gute Nährstoffverteilung aus? Worauf muss ich achten? Individuelle Fragerunde und Austausch zur vegetarischen oder auch veganen Ernährung. Vortrag mit kleiner Verkostung von Ines Schnetzer, Ernährungsberaterin für vegetarische und vegane Kost. Kosten: 2,00€, Ines Schnetzer, ines_schnetzer@gmx.de

18 Uhr • Café Mitte, Potsdamer Str. 67

Donnerstag, 30.06.2022

Sportfest der Vorschul-Kitakinder mit Adi

Kunstrasenplatz Hellerfichten

Gesundheitsberatung & Gesundheitscoaching für seelisches Wohlbefinden

Gern können Sie ein kostenloses Beratungs- bzw. Coachinggespräch für den 30.6. oder 1.7. unter www.kerstinruschen-coaching.com (online Buchung) vereinbaren. Ich werde mir vor Ort eine Stunde Zeit für Sie und Ihr Anliegen nehmen. Anmeldung erforderlich, Kerstin Ruschen, 0163/7966134

11–18 Uhr • GZ Wilhelmshorst, Dr.-A.-Schweitzer-Str. 9

Erste-Hilfe am Kind Freshup

Erste-Hilfe hat jeder mal gehört, ist bei vielen allerdings schon etwas her. Doch was passiert, wenn die hilfsbedürftige Person nicht so ist wie wir, sondern viel viel kleiner? Dann verändern sich auch die Ansprüche für lebensrettende Maßnahmen. Bringen Sie sich auf den neusten Stand, um auch Kindern immer helfen zu können.

Die Kursgröße ist auf 14 Personen beschränkt, es gilt die 3G-Regel. Weitere Infos: www.johanniter.de/rv-pmf/kurseundseminare

Anmeldung erforderlich, Kosten: 10,00€, Annika Felix, ausbildung.pmf@johanniter.de Tel.: 0331/23623 161

13–16 Uhr • Johanniter-Quartier-Michendorf, Schwalbenweg 2

Da werden deine Ohren, Augen machen!

Kennlernnachmittag in der Logopädie Michendorf. Zuhören, Konzentrieren und Kommunizieren - Logopädie für Erwachsene und Kinder Stimmleistungstest, Aufmerksamkeits-Check und Hörprofil - lernen Sie ganzheitliche Logopädie kennen. Neben Kaffee und Kuchen, laden wir Sie zu individuellen Beratungsgesprächen ein. Frau Susanne Domrös, 033205/309 829 oder buerer@logopaedie-michendorf.de

14–17 Uhr • Praxis für Logopädie und Lerntherapie Michendorf, Potsdamer Str. 15

Senioren essen anders

Veränderungen im Alter: Anpassung des Energie- und Nährstoffbedarfs. Vermeidung von Mangelernährung, worauf kommt es an? Auswahl und Kombination von Lebensmitteln. Was tun bei Appetitlosigkeit, Kau- oder Schluckbeschwerden? Anmeldung erforderlich, Sabine Pültz, info@ernaehrungsberatung-pueltz.de

15 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

Wie ernähre ich mein Kind am Besten?

Vortrag zur Ernährung von Kindern. Worauf kommt es an, worauf muss man achten? Anmeldung erforderlich, Sabine Pültz, info@ernaehrungsberatung-pueltz.de

17–18 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

Augen-Regeneration - „Yoga“-Übungen für entspannte, wache Augen

Wie kann ich meiner Augenmuskulatur Entspannung schenken, insbesondere wenn ich lange am Bildschirm sitze? Oft lösen sich auch Nackenverspannungen, wenn der Blick weicher werden kann. Wir machen praktische Übungen zur Entspannung & Kräftigung der Augenmuskulatur. Anmeldung erforderlich, Kosten: 7,00€, Veronika Fricke-Bökelmann, kontakt@vero-shiatsu.de, 0157/52984280

17–ca.17:45 Uhr • Raum der Stille im Wohnmichel, Stieglitzweg 2

Entspannung und Stressbewältigung durch Waldbaden

Infos siehe Angebot 27.06.

18–20 Uhr • Bahnhof Michendorf

Akupressur & Selbst(klopf)massage - Wohlfühlen in der eigenen Haut

In der fernöstlichen Heilkunde werden Akupressurpunkte stimuliert, damit die Energie im Körper frei fließt, und wir uns ruhig, gelassen und lebendiger fühlen. Eine kleine praktische Einführung, in der wir erste Punkte erlernen. Anmeldung erforderlich, Kosten 10,00€, Veronika Fricke-Bökelmann, kontakt@vero-shiatsu.de, 0157/52984280

19.30–ca. 20:45 Uhr • Raum der Stille im Wohnmichel, Stieglitzweg 2

Freitag, 01.07.2022

Ewig schöne Haut!

Infos siehe Angebot 27.06.

10 Uhr • GZ „Zum Apfelbaum“

Gesundheitsberatung & Gesundheitscoaching für seelisches Wohlbefinden

Infos siehe Angebot 30.06.

11–18 Uhr • GZ Wilhelmshorst

Erste-Hilfe am Hund und Halter FreshUp

Auch Haustiere können in Not geraten und brauchen dann schnell die richtige Hilfe. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Maßnahmen der Ersten Hilfe an Haustieren. Er ist auf 12 Teilnehmer begrenzt und findet ohne die eigenen Tiere statt. Es gilt die 3G-Regel. Weitere Infos: www.johanniter.de/rv-pmf/kurseundseminare.

Anmeldung erforderlich, Kosten 10,00€, Annika Felix, ausbildung.pmf@johanniter.de, 0331/23623 161

13–16 Uhr • Johanniter-Quartier-Michendorf, Schwalbenweg 2

Babyfernsehen in 3D und 4D

Wir bieten für alle Schwangeren ab der 20. SSW einen kurzen Check ihres Babys sowie den Versuch ein paar Eindrücke ihres Kindes in 3D oder 4D zu erhalten.

Anmeldung erforderlich, Dr. Marcus Fischdick, wilhelmshorst@praxis-fischdick.de

16–19 Uhr • Frauenarztpraxis Fischdick, Föhrenhang 14a Wilhelmshorst

Gesünder werden mit Lebensstilmedizin

Gesünder durch Lebensstilmedizin: gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf, aktive Bewegung und naturnahe Umwelt, sodass mehr Gesundheit mit weniger Medikamenten möglich wird. Ana Steindorff Pinheiro, Ärztin für Lebensstil und pflanzenbasierte Ernährungsmedizin. Veranstalter: Vegangruppe Michendorf und Kreuzpunkt e.V., Anmeldung erforderlich, Hartwig Paulsen, veranstaltung@cafe-michendorf.de

17 Uhr • Café Mitte, Potsdamer Str. 67

Gesundheitswanderung: Entspannt in das Wochenende

Bei dieser ca. 6,5 km langen Gesundheitswanderung werden die positiven Wirkungen des Wanderns verstärkt: an schönen Plätzen am Ortolanrundweg werden Übungen zur Entspannung angeleitet. Weitere Infos unter wanderblues.de/event/wochenende Kosten: 6,00€, Ulrike Braun, Gesundheitswanderführerin, 0176/512 436 80 oder ulrike@wanderblues.de

17:30–20 Uhr • Treffpunkt: Parkplatz, Zauchwitzer Str. 51, OT Stücken

Ayurveda: ein kulinarischer Abschluss

Und am Ende heißt es „Essen mit Freude und Genuss“. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen bei einem gemeinsamen Abendessen. Serviert wird ein veganes Menü aus der ayurvedischen Küche begleitet mit wertvollen Tipps aus der ayurvedischen Kochkunst, die darauf ausgerichtet ist, die Balance des Körpers wiederherzustellen bzw. zu erhalten. Kosten: 15,00€, Anmeldung erforderlich, veranstaltung@cafe-michendorf.de

18:30 Uhr • Café Mitte, Potsdamer Str. 67

Samstag, 02.07.2022

Wanderung: Über den Endmoränenbogen

Ca. 12 km lange Rundwanderung zu einem Teilabschnitt des Endmoränenbogens. Kurze steile An- und Abstiege gehören zu dieser Tour. Rucksackverpflegung. An- und Abreise mit ÖPNV möglich. Weitere Infos wanderblues.de/event/endmoraene. Anmeldung erforderlich, Kosten: 8,00€, Ulrike Braun, DWV-Wanderführerin, Tel. 0176/512 436 80 oder ulrike@wanderblues.de

09:20–13:20 Uhr • Treffpunkt Bushaltestelle Wildenbruch, Potsdamer Allee/Luckenwalder Str.