

GesundLand

Tipp

## Verbinde Dich mit Dir selbst und besuche die HeimatSpur Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll

Der achtsame Spaziergang durch das Tal der Kleinen Kyll wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Wertvolle Naturmomente sammeln, die Gedanken frei lassen und innere Balance finden: das steckt hinter der HeimatSpur Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll, die unterhalb des Mosenbergs verläuft. Sieben Stationen entlang des Weges laden dazu ein, sich selbst zu suchen und Achtsamkeit zu finden. Denn schon wenige achtsame Momente am Tag erhöhen die Lebensqualität. Diese Wirkung wird entlang des Weges eindrucksvoll spürbar. Der Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll ist Erholung und Regeneration pur.

### Kurz und bündig

Streckenlänge: 6,1 km  
Gehzeit: 2:00 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Auf- und Abstieg: 150 m

Höchster Punkt: 355 hm

Niedrigster Punkt: 281 hm

Highlights:

- 0,6 km Marienhütte
- 0,9 km Barfußbadeplatz
- 1,9 km Germanenbrücke
- 3,0 km Ort des Hörens
- 3,6 km Trinkwasserquelle
- 5,1 km Ruheplatz
- 5,7 km Blick ins Tal
- 5,8 km Kneipptrittbecken

Start: Heidsmühle

Mosenbergstraße 22 · 54531 Manderscheid

Parken: An der Heidsmühle

Foto: CCBY-SAFlorian Trykowski/Rheinland-Pfalz-Tourismus GmbH



## Aussteller:

Adler Apotheke / Vulkaneifel Apotheken OHG

AOK – Die Gesundheitskasse

BKK Mobil Oil

Bürger für Bürger e. V.

Deutsche Venen-Liga e. V. Bad Bertrich

DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Daun e.V.

Selbsthilfeorganisation für suchtkranke Menschen und Angehörige

GesundLand Vulkaneifel GmbH

Kneippverein Daun e. V.

Krankenhaus Maria-Hilf

Die Abteilung Orthopädie stellt sich vor.

Landfrauenverband Vulkaneifel

Die Landfrauen verbinden sich mit den Menschen jeden Alters.

Laufschule Schritt für Schritt

Kommunikatives Laufen: Das gemeinsame Interesse Laufen schafft die Grundlage für Interaktion und Kommunikation. Laufen in Verbindung mit Kommunikation ruft ein starkes Gefühl

des Zufriedenseins hervor, das wiederum zum Wohlbefinden beiträgt!

Physio Quality – Physiotherapie in Daun

Polizeipräsidium Trier

Wir beraten Sie zum Thema: „Einbruchssicher – wie schütze ich mein Haus“ / Wie schütze ich mich vor Betrug

SEKIS- Selbsthilfe-Kontaktstelle Trier

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Trier ist zu allen Fragen der Selbsthilfe in Trier und den umliegenden Landkreisen aktiv. Sie erhalten Informationen zu bestehenden Gruppen und zur Gründung neuer Gruppen.

Selbsthilfegruppe Osteoporose

Selbsthilfegruppe Tinitus Daun

Die SHG Tinitus Daun möchte die Betroffenen aufklären und unterstützt dabei, einen Umgang mit dem Tinitus zu finden.

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz

Weißer Flügel Deutschland e.V.



# Daun verbindet!

## 16. Gesundheitstag

### Sonntag, 04. September 2022

11.00 bis 17.00 Uhr • Forum Daun

Entdecken Sie unser Angebot rund um das Thema Gesundheit!

## Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlicher Unterstützung von:





*Liebe Bürgerinnen  
und Bürger,  
liebe Gäste*

des GesundLand Vulkaneifel,

Gesundheit ist ein hohes Gut, welches wir erhalten, fördern und schützen müssen. Dies hat uns die anhaltende Corona-Pandemie noch einmal verdeutlicht. Seit über zweieinhalb Jahren hat sie uns fest im Griff und legte zeitweise das gesamte öffentliche und kulturelle Leben lahm. Darunter haben nicht nur soziale Kontakte im privaten, sondern auch im gesellschaftlichen und beruflichen Umfeld gelitten. Der Begriff „Social Distancing“ ist spätestens jetzt kein Fremdwort mehr. Unser Miteinander hat sich verändert.

Aus diesem Grund steht der diesjährige Gesundheitstag in der Verbandsgemeinde Daun im GesundLand Vulkaneifel unter dem Motto „Daun verbindet“. Ich lade Sie herzlich dazu ein, das Miteinander zu fördern. Kommen Sie im Rahmen der zahlreichen Vorträge, Aktionen und Informationsstände miteinander ins Gespräch und tauschen Sie sich aus. Vernetzen Sie sich und pflegen bzw. knüpfen Sie Kontakte, schaffen Sie Verbindungen.

Ich wünsche Ihnen einen abwechslungsreichen Tag mit nützlichen Informationen, Anregungen und interessanten Gesprächen!

Bleiben Sie gesund!

*Thomas Scheppe*

Thomas Scheppe, Bürgermeister

## Programm:

**11.00 Uhr**

### **Eröffnung**

Grußwort Thomas Scheppe &  
Stadtbürgermeister Friedhelm Marder

### **Gemeinsamer Rundgang**

**13.00 Uhr**

### **„Die Tätigkeit des VdK – Verfahren Schwerbehinderung / Vorteile Grad der Behinderung“**

Anne-Kathrin Justen, Kreisgeschäftsführerin  
Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz  
Kreisverband Wittlich-Daun

**14.00 Uhr**

### **„Verschiedene Formen des Call-Center-Betrugs (CCP) Wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?“**

Polizeipräsidium Trier  
Polizeihauptkommissar Michael Lui

**15.00 Uhr**

### **„Operation an Gelenken und Wirbelsäule“**

Priv.-Doz. Dr. med. Sebastian Fürderer,  
Chefarzt Orthopädie und Wirbelsäulen,  
Krankenhaus Maria-Hilf

## Aktionen:

### **Blutdruck- und Blutzuckertests**

Die Adler-Apotheke und die Vulkaneifel Apotheken OHG bietet Ihnen kostenlose Blutdruck- und Blutzuckertests an und beraten gerne zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

### **Smoothiebike**

präsentiert von AOK – die Gesundheitskasse  
Ordentlich in die Pedale treten & einen leckeren  
vitaminreichen Smoothie genießen

### **AOK Futrex-Messung:**

präsentiert von AOK – die Gesundheitskasse  
Erfahren Sie mehr über Ihre Werte wie Body  
Mass Index (BMI), Körperfettanteil und fettfreie  
Masse

### **Venenmobil** der Deutschen Venen-Liga e. V.

Die Venenberatungen/ Kurzchecks (ohne Anmeldung) im Venenmobil dauern ca. 10 Minuten.  
Die Kosten betragen 3 EUR pro Person.

### **Fitlight** präsentiert von der BKK Mobil Oil

Fitlight verspricht Spaß an der Bewegung und trainiert spielerisch Reaktionsgeschwindigkeit und Hand-Augen-Koordination.  
Um Anmeldung unter [info@forum-daun.de](mailto:info@forum-daun.de) wird gebeten!

### **Cardioscan® Stressanalyse**

präsentiert von der BKK Mobil Oil  
In 120 Sekunden zeichnet der Cardioscan® ein EKG-genaues, dreidimensionales Herzportrait auf. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben.  
Um Anmeldung unter [info@forum-daun.de](mailto:info@forum-daun.de) wird gebeten!

### **Erste Hilfe Workshop für Kinder & Jugendliche**

DRK-Bildungswerk Eifel-Mosel-Hunsrück  
Von 7 bis 20 Jahren  
Kinder sollten bereits möglichst früh mit dem richtigen Verhalten in Gefahrensituationen und Notfällen vertraut gemacht werden. In dieser Kurzschulung erlernen sie Maßnahmen zum Eigenschutz und zur Ersten Hilfe.  
Uhrzeiten:  
04.09. von 11.00 bis 12.30 Uhr – Gruppe 1  
04.09. von 13.00 bis 14.30 Uhr – Gruppe 2  
04.09. von 15.00 bis 16.30 Uhr – Gruppe 3  
Um Anmeldung unter [info@forum-daun.de](mailto:info@forum-daun.de) wird gebeten!

### **Mach mit beim Stadtradeln!**

Die VG Daun beteiligt sich am Stadtradeln!  
STADTRADELN ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Weitere Infos unter: [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)