

24. Mai - 2. Juni: **Gesundheit!**

In der letzten Maiwoche finden in Hardeggen die 5. Hardegger Umwelttage statt. Sie stehen in diesem Jahr unter dem Motto "Gesundheit!"

Wir haben dieses Motto gewählt, weil es einen direkten Zusammenhang zwischen einer intakten Umwelt und der Gesundheit der Menschen gibt. Wir brauchen da nur an die Qualität von Luft und Wasser, den Zustand unseres Bodens und die Folgen für die angebauten Lebensmittel, die Auswirkungen von Lärm und Stress in unserem Alltag zu denken.

Wir sind zwar von diesen Faktoren abhängig, können aber auch selber etwas für unsere Gesundheit tun und durch geeignete Lebensweise vorsorgen, dass unser höchstes Gut uns erhalten bleibt. Eben so kann eine gesundheitsorientierte Lebensweise positive Effekte auf die Umwelt haben. Der Kauf von Produkten aus der Region bietet nicht nur die Gewähr für die nachvollziehbare Herkunft, sondern vermindert auch die Umweltbelastungen durch weite Transportwege. Zur Eröffnung der Umwelttage werden Erzeuger aus der Region auf einem Regionalmarkt ihre Produkte anbieten.

Der Gedanke der Vorsorge und der der Selbsthilfe ist richtungsweisend für das vom Umweltbeirat zusammengestellte Programm der diesjährigen Hardegger Umwelttage. Die Veranstaltungen zeigen die vielfältigen Möglichkeiten, die sich bieten, um fit zu bleiben. Dass dies auch Spaß macht, zeigen die Angebote zum

Themenbereich Bewegung und Sport (z.B. Tanz) und zum Bereich Stressbewältigung (Meditation, Yoga und Entspannung).

Während der Woche wird es jeden Abend ein Ökumenisches Nachtgebet geben Ebenfalls jeden Tag bieten die Optiker eine kostenlose, computergestützte Augen-Untersuchung an. Wie umfassend der Umweltbeirat das Thema Gesundheit sieht, wird an dem Obertonkonzert incl. Workshop deutlich. Dort können die Teilnehmenden neuartige und ungewohnte Erfahrungen mit nicht hörbaren Klängen machen.

Eine Veranstaltung von Hardeggern für Hardegger Bürgerinnen und Bürger sollen die Umwelttage sein.

Die Veranstaltungen werden deshalb überwiegend von im Gesundheitsbereich Tätigen aus Hardeggen und Umgebung angeboten. Und da das Thema Gesundheit uns von der Geburt bis zum Tod begleitet und beschäftigt, sprechen die Veranstaltungen alle Altersgruppen an. (Themenübersicht s. nebenstehenden Kasten, Programm siehe herausnehmbare Mittelseite).

Aufruf:
Der Umweltbeirat sucht typische Hardegger Rezepte, die sich mit regionalen Lebensmitteln herstellen lassen. Die Rezepte werden auf dem Regionalmarkt vorgestellt und die Gerichte können während der Umwelttage im Hotel Ille mann gegessen werden.

Rainer Lutter



Themen und Veranstaltungen der Hardegger Umwelttage

Ernährung
Regionalmarkt auf dem Hof Korengel mit gesunden Produkten aus Hardeggen und Umgebung

Alte Techniken der Lebensmittelherstellung im Regionalen Umweltbildungszentrum

"Erkennen Sie ein Spargelfeld"
Fahrradexkursion zu Frank Hartmanns Flächen

Bewegung und Sport
"Walking" mit Ruth Sieburg, HSV
"Aqua-Fitness" mit heide Rabe, HSV

Workshop "Vitalisierung durch Tanz" im Rollberghof

Burg-Basket-Ball um Mitternacht eine Veranstaltung der Stadtjugendpflege

"Kreistänze zum Mitmachen zu beschwingter Musik" mit Hebamme Eva-Maria Benning
"Danse Vita - Tanz des Lebens mit Gabriele Weiß
"Geheilt sind ..." Tanz der Seligpreisungen mit Ulrike Berghahn

Stressbewältigung
Meditation am Beispiel des Herzensgebetes mit Helga Prill

"Man gönnt sich ja sonst nichts" zum Umgang mit Alkohol- und Drogenproblemen

"Yoga und Entspannung" mit Josine Corveleyn

Reinhard Schimmelpfeng:
Obertonkonzert und Workshop veranstaltet von der Ev. Kirchengemeinde Hardeggen und der Initiative Kunst und Kultur

Schwangerschaft und Geburt
"Pränatale Diagnostik"
Informationsveranstaltung im Mütterzentrum
"Wie habt ihr das geschafft"
Erfahrungsaustausch zum Thema Geburt in der Hebammenpraxis RundUm

Alter
"Erzählcafe"
Seniorenkreis der St.Mauritiusgemeinde
"Tag der offenen Tür" Schwesternstation
Info-Veranstaltung Hospiz Leine - Solling

Vorsorge
Heilpflanzen der Umgebung
Exkursion mit Revierförster Helmut Rang und
Wildpflanzen auf dem Gladeberg
Diavortrag mit Willi Tegtmeier

"Rette sich, wer kann"
mit der Freiwilligen Feuerwehr Hardeggen

Koordination und Redaktion:

Umweltbeirat der Stadt Hardeggen
Kontakt:
Fremdenverkehrs-GmbH Tel. 50344
bzw. Rainer Lutter Tel. 819 Fax 3191
email: info@hardeggen.de

Wir möchten, daß Sie sich beteiligen:

- mit Anregungen und Kritik
- mit Ideen für mehr Lebensqualität in Hardeggen
- mit Informationen über Ihre Aktivitäten zur Förderung der Stadtentwicklung
- mit Hinweisen auf interessante Veranstaltungen
- mit Berichten über positive Erlebnisse in Hardeggen