

# GESUNDHEITS- UND BEGEGNUNGSTAG 2024: «HERZ IST TRUMPF»

im Zentrum Oberdorf Egolzwil

SAMSTAG, 26. OKTOBER 2024

09:00 UHR BIS 14:00 UHR



Wir laden alle Egolzwiler:innen sowie Einwohner:innen aller umliegenden Gemeinden herzlich zum Gesundheits- und Begegnungstag 2024 ein. Geniessen Sie ein vielseitiges Programm, das Ihr Herz höherschlagen lässt:

- Informationen zu den Vorträgen und Workshops finden Sie im untenstehenden Programm.
- Von 9:00 – 12:00 Uhr haben zudem die Marktstände der Apotheke Willisau, der Tragtuchberatung WickelArt sowie der Praxis am Santenberg geöffnet.
- Zum Selbstkostenpreis sind Getränke durchgehend sowie ein leckeres und gesundes Mittagessen ab 12:15 Uhr erhältlich.
- Die Aktiven Familien Egolzwil – Wauwil betreuen Ihre Kinder gerne von 9:00 – 12:15 Uhr (mit Voranmeldung).
- Aus organisatorischen Gründen sind wir auf eine Anmeldung bis Freitag, 18. Oktober 2024 per Mail (soziales@egolzwil.ch) oder per Telefon (041 984 00 13) angewiesen.

Das Ressort Gesundheit und Soziales freut sich und heisst Sie am Gesundheitstag 2024 herzlich Willkommen!

## Programm:

09:00 - 09:30	Vortrag zum Thema: <b>Das Herz in Not – Akute Herznotfälle</b> <i>Von Herrn Prof. Dr. med. Florim Cuculi; Chefarzt Kardiologie, Luzerner Kantonsspital und Herrn PD Dr. med. Adrian Attinger; Leitender Arzt Kardiologie, Luzerner Kantonsspital</i>		
15 Minuten Pause			
09:45 – 10:30 Wahlmöglichkeit	Vortrag zum Thema: <b>Unsere Nahrung - so wichtig wie die Luft zum Atmen. Zusammenhang von Herzgesundheit und Ernährung</b> <i>Von Frau Dr. Hanaa Shalati Ernährungsberaterin aus Willisau</i>	Workshop zum Thema: <b>Qigong - Herzgesundheit durch Bewegungs-, Atem- und Meditationspraxis verbessern</b> <i>Von Frau Irene Schwegler-Meyer aus Egolzwil</i>	Workshop zum Thema: <b>Erste Hilfe rund ums Herz – wie reagiert man im Notfall richtig</b> <i>Von Samariter Sursee</i>
15 Minuten Pause			
10:45 – 11:30 Wahlmöglichkeit	Workshop zum Thema: <b>Mit gezielten Übungen die Gesundheit verbessern</b> <i>Von Frau Patricia Steiger PFGM Physiotherapie &amp; Medical Fitness GmbH Wauwil</i>	Workshop zum Thema: <b>Qigong - Herzgesundheit durch Bewegungs-, Atem- und Meditationspraxis verbessern</b> <i>Von Frau Irene Schwegler-Meyer aus Egolzwil</i>	Workshop zum Thema: <b>Erste Hilfe rund ums Herz – wie reagiert man im Notfall richtig</b> <i>Von Samariter Sursee</i>
15 Minuten Pause			
11:45 – 12:15	Vortrag zum Thema: <b>Prävention: Wie halte ich mein Herz gesund?</b> <i>Von Herrn Prof. Dr. med. Florim Cuculi; Chefarzt Kardiologie, Luzerner Kantonsspital und Herrn PD Dr. med. Adrian Attinger; Leitender Arzt Kardiologie, Luzerner Kantonsspital</i>		
Durchgehend für Sie da:	Marktstand 1: <b>Allgemeine Beratung zu Medikamenten, Bluthochdruck sowie Blutdruckmessgeräte;</b> Apotheke Willisau AG Marktstand 2: <b>Die wunderbare Möglichkeit des Babytragens;</b> WickelArt Marktstand 3: <b>Entspannung, Wohlbefinden, Gesundheit;</b> Praxis am Santenberg Marktstand 4: <b>Verschiedene Broschüren und Flyer;</b> Schweizerische Herzstiftung		

