Die Bremer Gesundheitsbildungsinitiative **Gesund leben - Herzkreislaufrisiken vermeiden** gibt in unserer Stadt lebenden Menschen mit afrikanischem Migrationshintergrund konkrete Anregungen und Hilfen, ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern. Der Schwerpunkt liegt auf Risiken und Ressourcen im Bereich Herz / Kreislauf. Sie regt dazu an, Ernährung, Sport und Bewegung sowie die generelle Haltung zu Gesundheit zum Thema im Alltagsleben zu machen. Hierzu wird Material erarbeitet und auf einem Kongress am 22. November 2014 zusammen mit vielen praktischen Informationsangeboten vorgestellt und angewendet. Im Zusammenwirken vieler an diesem Thema engagierter Organisationen und Personen wird rund um diesen Kongress ein nachhaltiges und exemplarisches Netzwerk der Gesundheitsbildung entstehen, das weitere Impulse aufnehmen und geben wird.

The Bremen Health Education Initiative **Healthy Living-Avoiding Cardiovascular Risks** offers ideas and support to persons with African migration background living in Bremen to help them maintain and enhance their health and capabilities. Focus is on the risks and resources concerning the cardiovascular system. The initiative encourages people to incorporate healthy nutrition, sports and physical activity as well as general issues in their everyday life. Background information as well as practical ideas and examples will be presented at the congress on November 22nd 2014. Through the cooperation of many interested organizations and individuals, a sustainable and exemplary network for health education, which will gather and provide further ideas, will be formed.

Keine Teilnahmegebühr
No participation fee

Gesund leben - Herzkreislaufrisiken vermeiden
Bremer Gesundheitsbildungsinitiative
Healthy Living - Avoiding Cardiovascular Risk
Bremen Health Education Initiative

Diakonisches Werkes Bremen e. V.
und Kooperationspartner:

African German Network Association - AGNA e.V. (Hamburg)

Bremer Rat für Integration

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie Bremen - BIPS GmbH

Der Landesbehindertenbeauftragte Bremen

Klinikum Otterndorf

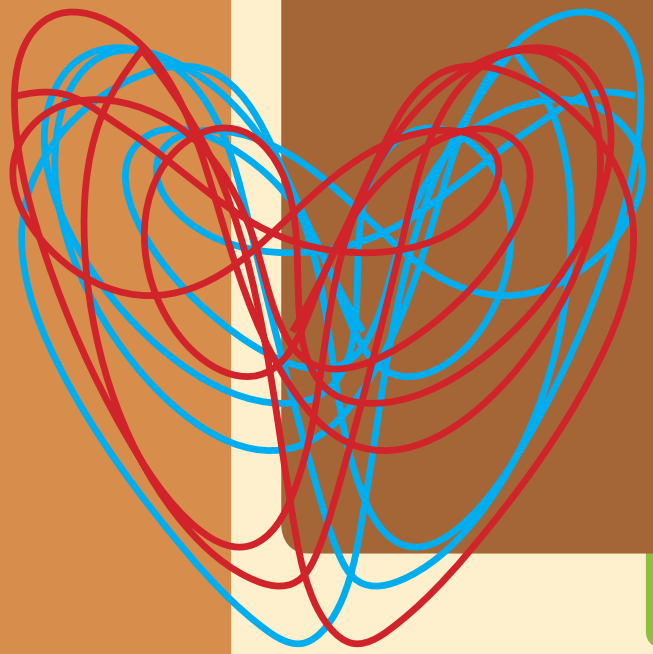
African International Churches Council

Vereine und Initiativen von Menschen mit afrikanischem Migrationshintergrund in Bremen sowie verschiedene Beratungsstellen (siehe Programm)

Keine Teilnahmegebühr
No participation fee

Rückfragen und Anmeldungen:
Information and application:

Diakonisches Werk Bremen e. V.
Contrescarpe 101 · 28195 Bremen
Tel: 0421.16 38 4-0
geschaeftsstelle@diakonie-bremen.de



CONGRESS 2014

GESUND LEBEN | HEALTHY LIFESTYLE
HERZKREISLAUFRISIKEN VERMEIDEN
AVOIDING HEART RISKS

Eine Initiative zur interkulturellen Gesundheitsbildung in Bremen lebender Menschen mit afrikanischem Migrationshintergrund
An initative on intercultural health education for persons with African migration background living at Bremen

VORTRÄGE, GESPRÄCHE, BERATUNG, ESSEN, MUSIK & TANZ
PRESENTATIONS, TALK, COUNSELING, FOOD, MUSIC & DANCING

22. NOV 2014 · 13 – 20 h
KONSUL-HACKFELD-HAUS
Birkenstr. 34 · 28195 Bremen

Diakonie Bremen

Der Kongress am wird nach einem grundlegenden Vortrag des weithin anerkannten Experten Prof. Dr. med. Charles Yankah auf verschiedene Themen eingehen, die im Alltagsleben zu Gesundheit und zur Vermeidung von Herz-Kreislaufrisiken beitragen (Ernährung, Bewegung, Fitness). Dem Initiator des Kongresses, AGNA e.V. Hamburg ist es wichtig, zu zeigen, wie viele Expert/innen mit afrikanischen Wurzeln für diese Fragen zur Verfügung stehen und sie in Bremen bekannt zu machen. Die Besonderheit der Veranstaltung liegt an der Verbindung dieser Themen mit gezielten Beratungsangeboten und Fragen, die sich auch auf die Angelegenheiten von Aufenthaltsstatus, sozialer Lage, Umgang mit Behinderungen, Erziehung und Spiel mit Kindern richten. Alle diese Punkte sind wichtig dafür, ob und wie Menschen in unserer Stadt gesund leben können. Gesund zubereitetes afrikanisches Essen gibt Anregung für die eigene Ernährung, Musik und Tanz verleihen dem Kongress einen festlichen Charakter: ein Ereignis bei dem auch die Lebensfreude mit Familie und Freund/innen nicht zu kurz kommt!

Following the key note speech by the renowned expert on cardiovascular disease risk factors, Prof. Dr. med Yankah, the Health Day will focus on various issues which are important for preventing and minimizing cardiovascular risks in every-day life, such as nutrition, physical activity and sport. For the initiator of the congress, AGNA e.V. Hamburg, it is important that people in Bremen are aware of the fact that there are experts with African migration background whom they can contact for advice and support on these issues. The special feature of this event is the combination of theoretical topics and the focus on 'on-the-spot counseling' on various aspects surrounding topics such as residential status, social situation, living with a handicap, education and child-raising, which are important for living healthily in our city. To round up the day, participants will have the opportunity to taste some healthy cooked African food, listen to music and join in some dancing.

13:00 **BEGRÜSSUNG: Vertreter von AGNA, Diakonisches Werk Bremen, Senator für Gesundheit Bremen (angefragt)**
WELCOMING by representatives of AGNA, Diakonisches Werk Bremen, Senator for Health-Federal State of Bremen
KURZFILM zum Herz-Kreislaufsystem
VIDEO CLIP on functioning of the Cardiovascular System

13:15 **PRÄVENTION VON HERZ-KREISLAUFRISIKEN - AKUTE BRUSTSCHMERZEN: RISIKOFAKTOREN UND URSACHEN**
PREVENTION OF CARDIOVASCULAR RISKS - ACUTE CHEST PAINS: RISK FACTORS AND CAUSES
Prof. Dr. med. Charles Yankah (Direktor der Intensivstation des Deutschen Herzzentrums Berlin - DHZB)

13:50 **STRESS UND DEPRESSION | STRESS AND DEPRESSION**
Dr. Fattah Yunusah

14:20 **UNTERSTÜTZUNGSSYSTEME FÜR BEEINTRÄCHTIGTE MENSCHEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN IM LAND BREMEN**
SUPPORT FOR HANDICAPPED PERSONS AND THEIR FAMILIES IN THE FEDERAL STATE OF BREMEN
Dr. Joachim Steinbrück (Landesbehindertenbeauftragter)
Wilhelm Winkelmeier (Selbstbestimmt Leben e.V.-Bremen)

14:40 **BEWEGUNG IM ALLTAG**
PHYSICAL ACTIVITY IN EVERYDAY LIFE
Diana Herrmann (Bremer Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS)

15:00 **GESUNDE ERNÄHRUNG – AFRIKANISCHES ESSEN!**
HEALTHY NUTRITION – AFRICAN FOOD!
Zita Bernice Tierna (Bremer Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS)

15:20 **GEBET UND GESUNDHEIT | PRAYER AND HEALTH**
Pastor James Kwarteng (Chairman of African International Churches Council)

15:45 **ABSCHLUSSRUNDE MIT ALLEN VORTRAGENDEN**
FINAL DISCUSSION WITH ALL SPEAKERS
Moderation: Dr. Fattah Yunusah

16:30 **CHOR DES WORSHIPPERS CENTER**
CHOIR OF THE WORSHIPPERS CENTER

BIS UNTIL 18:00 **OFFENE RÄUME UND INFOSTÄNDE**
OPEN SPACE AND INFORMATION POINTS:

Großer Clubraum
FITNESSTEST FÜR KINDER, FITNESSGERÄTE & SPIELE
FITNESS TEST FOR CHILDREN, FITNESS EQUIPMENT & GAMES Ole Sprengler (BIPS)

Kleiner Clubraum
VIER-AUGEN-GESPRÄCHE
PRIVATE ADVISORY TALK OFFER
Dr. med. Edmund Yamoah-Kyei (AGNA)

Seminarraum
FRAGEN ZU BEHINDERUNG VON KINDERN
QUESTIONS ON HANDICAP IN CHILDREN
Monika Kräuter (Verein für Innere Mission)

Foyer
HUMANITÄRE SPRECHSTUNDE FÜR PAPIERLOSE
HUMANITARIAN ASSISTANCE FOR PERSONS WITHOUT A RESIDENCE PERMIT Verein für Innere Mission

BLUTDRUCKMESSUNG | MEASUREMENT OF BLOOD PRESSURE Johanniter

18:00 – 20:00 **AFRIKANISCHES ESSEN UND TANZ**
AFRICAN FOOD TASTING AND DANCING