Was findet wo wann statt?

Fahrplan IBK-Gesundheitsschiff		Aktionen in den Häfen
09.00 Uhr	Ankunft in **Rorschach**	08.30 – 12.00 Uhr
	Anlegeplatz 6	**Hafen Rorschach**
10.10 Uhr	Abfahrt nach Bregenz	
11.30 Uhr	Ankunft in **Bregenz**	10.00 – 13.00 Uhr
	Anlegeplatz 6	**Hafen Bregenz**
12.40 Uhr	Abfahrt nach Lindau	
13.15 Uhr	Ankunft in **Lindau**	10.00 – 15.00 Uhr
	Anlegeplatz 3	**Hafen Lindau**
14.25 Uhr	Abfahrt nach Friedrichshafen	
15.45 Uhr	Ankunft in **Friedrichshafen**	14.00 – 17.15 Uhr
	Anlegeplatz 2	**Hafen Friedrichshafen**
17.00 Uhr	Abfahrt	

Eine Mitfahrt von Hafen zu Hafen auf dem IBK-Gesundheitsschiff ist möglich und kostenlos. Für die Rückfahrt zu den Ausgangshäfen müssen die Passagiere aber selber besorgt sein.

Demos der Rettungsorganisationen
Die Rettungsorganisationen aus der Bodenseeregion präsentieren ihre Arbeit. In den Häfen wird das IBK-Gesundheitsschiff von der **Wasserrettung** begleitet. Zu sehen sind beispielsweise **Wasserarbeitshunde**, die ihre Fähigkeiten zeigen. Ihre Kenntnisse in **Wiederbelebung** selber testen können die Besucher an Übungspuppen. Auf dem Schiff stehen unterschiedliche **Einsatzfahrzeuge von Rettungsorganisationen** zur Besichtigung bereit. Ein **Kletterturm der Bergrettung** lädt Kinder zum Klettern ein. Die **Luftrettung** demonstriert Helikopterüberflüge. Und anderes mehr...

Plattform Bodensee

IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention

Im Jahr 2010 verlieh die IBK zum vierten Mal einen Preis für Gesundheitsförderung und Prävention. Für die vier Wettbewerbe wurden insgesamt über 500 Projekte eingereicht – beispielsweise aus den Bereichen Übergewicht bei Kindern oder Alkohol bei Jugendlichen. Die 25 besten, die für den Preis 2010 nominiert wurden, sind als Posterausstellung auf dem IBK-Gesundheitsschiff zu sehen.

Weitere Informationen:
www.ibk-gesundheit.org

»Entdeckungen Gesundheit« Ausstellung auf der Insel Mainau

Vom 20. Mai bis 4. September 2011 ist auf der Insel Mainau die Ausstellung »Entdeckungen Gesundheit« zu sehen. In 18 Pavillons werden Ziele, Herausforderungen und Aktionsfelder heutiger Gesundheitsforschung aufgezeigt. Die Ausstellung wird organisiert von der Stiftung Lindauer Nobelpreisträgertreffen am Bodensee in Zusammenarbeit mit der Insel Mainau.

Weitere Informationen:
www.mainau-entdeckungen.de

Die **Internationale Bodensee Konferenz (IBK)** ist die gemeinsame Plattform der Regierungen der Länder und Kantone Baden-Württemberg, Schaffhausen, Zürich, Thurgau, St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, Fürstentum Liechtenstein, Vorarlberg und Bayern. Ziel der IBK ist es, die Bodenseeregion als attraktiven Lebens-, Natur-, Kultur- und Wirtschaftsraum zu erhalten und zu fördern und die regionale Zusammengehörigkeit zu stärken. Sie bildet den Kern eines breit gefächerten Netzwerkes der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit in der Bodenseeregion. Weitere Informationen unter **www.bodenseekonferenz.org**

IBK | grenzenlos | kreativ | vernetzt

Erleben Sie den Gesundheitsraum Bodensee!

Mit Demos der Land-, Wasser- und Luftrettung.

Samstag, 28. Mai 2011
Das IBK-Gesundheitsschiff kommt

09.00 Uhr Rorschach
11.30 Uhr Bregenz
13.15 Uhr Lindau
15.45 Uhr Friedrichshafen

IBK | grenzenlos | kreativ | vernetzt

Gesundheitsraum Bodensee

Wir laden Sie ein!
Die grenzüberschreitende Region Bodensee verfügt über ein hochstehendes und umfassendes Angebot an Gesundheitsleistungen. Dazu zählen spitzenmedizinische Leistungen. Rund um den See gibt es Krankenhäuser, Spezialkliniken und Rehabilitationskliniken von ausgezeichnetem Ruf. Dazu gehören ebenso ein dichtes Netz von Ärztinnen und Ärzten in freier Praxis, eine breite, sichere Grundversorgung sowie ein hervorragendes Rettungswesen. Der Gesundheitsraum Bodensee umfasst auch weiche Faktoren, beispielsweise ein attraktives Wellnessangebot.

Die Internationale Bodenseekonferenz IBK will der Bevölkerung das große Potenzial im Gesundheitsraum Bodensee zeigen und bewusst machen. Das ist das Ziel des Gesundheitstages vom 28. Mai 2011. In den Häfen Rorschach, Bregenz, Lindau und Friedrichshafen und auf dem IBK-Gesundheitsschiff kann sich die Bevölkerung kundig machen und den ›Gesundheitsraum Bodensee‹ erleben.

Wir freuen uns auf Sie!

Martin Gehrer
IBK-Vorsitzender 2011
Mitglied der Regierung des Kantons St.Gallen

Aktionen in den Häfen

Rorschach (08.30 - 12.00 Uhr)

Die Stadtharmonie Eintracht Rorschach begrüßt das Gesundheitsschiff.

Vielfalt Gesundheitsberufe
Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in den Gesundheitsberufen.

Spitex – am Puls des Lebens
Fragen Sie, was Sie schon immer über das Dienstleistungsangebot der Hilfe und Pflege zu Hause wissen wollten.

Gesunder Genuss
Erhalten Sie Ernährungsinformationen aus erster Hand – und genießen Sie ein gesundes Birchermüesli.

Bregenz (10.00 - 13.00 Uhr)

Die Militärmusik Vorarlberg begrüßt das Gesundheitsschiff.

Lungenfunktionstest
Peak-Flow-Metrie misst die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge.

Sehtest
Sind Sie ›bildschirmtauglich‹?

Im Gleichgewicht bleiben
Demonstration von Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen.

Gesunde Ernährung
Information, Beratung und Gratisverkostung von gesunden Häppchen.

Die alkoholfreie Bar
Mit BREAK-Jugendlichen und SUPRO, der KENNiDI-Drink wird kostenlos angeboten.

Lindau (10.00 - 15.00 Uhr)

Die Jugendkapelle Lindau begrüßt das Gesundheitsschiff.

»Na toll!«
Erweitern Sie Ihr Wissen über die gesundheitsschädigenden Folgen übermäßigen Alkoholkonsums. Erfahren Sie im »Rauschbrillen-Parcours« ganz nüchtern und ungefährlich, wie simulierter Alkoholeinfluss die eigene Wahrnehmung beeinträchtigt und die Leistungsfähigkeit behindern kann.

Friedrichshafen (14.00 - 17.15 Uhr)

Ein Bläserensemble der städtischen Musikschule Friedrichshafen begrüßt das Gesundheitsschiff.

Blickpunkt Ernährung: Obst
Die Landesinitiative Blickpunkt Ernährung informiert Verbraucher entlang der gesamten Lebensmittelkette.

Pflegestützpunkt Bodenseekreis
Pflegebedürftig - was tun? Fachkräfte übernehmen Wegweiserfunktion für Rat- und Hilfesuchende.

Selbsthilfe erhöht Lebensqualität!
Betroffene und Mitarbeitende der Kontaktstelle im Bodenseekreis informieren.

Friedrichshafen - fit und mobil
Testen Sie Elektromobilität in Form von Rädern und Rollern, prüfen Sie Ihren Fitnesszustand und informieren Sie sich über Gesundheitsprojekte von T-City und Klinikum Friedrichshafen.

Aktionen auf dem Gesundheitsschiff

Memory-Game
Lernen Sie die vier Spitalverbunde des Kantons St. Gallen anhand eines Memory-Spiels kennen.

atracTable
Das Spital Linth präsentiert Ihnen die wichtigsten Lebensorgane – interaktiv und erlebbar.

Naturheilkunde am Bodensee
Die zwei größten Heilpraktiker-Verbände der Schweiz und Baden-Württembergs, NVS und FDH, bieten einen Einblick in die Methoden und Arbeitsweisen ihrer Mitglieder.

»KIG – Kinder im Gleichgewicht«
Eine aktive Kindheit ist die Basis fürs Leben. Gewinnen Sie Ideen, wie Sie Bewegung im Familienalltag umsetzen können und wie ausgewogene Mahlzeiten Ihr Kind zufriedener und gesünder machen.

»smartconnection«
»smartconnection« ist ein Projekt von und für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 24 Jahren und tritt der wachsenden Zunahme des Rauschtrinkens entgegen.

Im Gleichgewicht bleiben
Ein Programm zur Erhaltung von mehr Lebensqualität für Menschen ab 50. Qualifizierte TrainerInnen zeigen, wie es auch im Alter möglich ist, beweglich und fit zu sein.

Siegel Gesunde Schule
Lernen Sie das Angebot kennen für alle Schulen im Bodenseekreis, die Gesundheitsförderung und Prävention im Schulprofil verankern und nachhaltig umsetzen möchten.

Organspende schenkt Leben
Erhalten Sie Informationen zum Hirntod und seiner Diagnostik, über den organisatorischen Ablauf einer Organspende im Verbund Eurotransplant sowie über die Lebendspende.

Psychische Gesundheit
Informieren Sie sich im persönlichen Gespräch mit Fachleuten über Aspekte psychischer Gesundheit und/oder über psychische Krankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Genussdetektive
Mit dem Ernährungsquiz »Genussdetektive« machen sich Kinder auf die Suche nach dem bewussten Genuss. Erleben Sie, wie sehr wir Lebensmittel mit allen Sinnen beurteilen.

Sind Sie herzfit?
Informieren Sie sich über die liechtensteinische Studie zur Erforschung der Ursachen für Bluthochdruck und anderer Risikofaktoren für das Auftreten von Herzkreislauferkrankungen. Zudem können Sie Ihre Körperfettwerte messen lassen.

Smoke Free
In dem für Schulen entwickelten Rauchpräventionsprojekt informieren speziell geschulte Jugendliche Gleichaltrige über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens. Im Selbstversuch können Sie die konkreten Auswirkungen von Nikotin auf Ihren Körper testen.

Berufsbildung am Spital
Spannende Berufsvideos geben Ihnen einen direkten Einblick in das vielseitige Ausbildungsangebot am Kantonsspital St.Gallen.