

# FÜR UNSERE KLEINEN



## ERSTE HILFE KINDERLEICHT

Kinder lernen den ersten Umgang mit Notfallsituationen: Überblick Notrufnummern, einen Notruf richtig absetzen, Aufbau eines Verbandkastens und wie funktioniert einfache Wundversorgung?

**DRK Nord-Ost**

## FREIWILLIGE FEUERWEHR HELLERSDORF

Es erwartet Sie eine Fahrzeugausstellung mit einem speziellen Löschfahrzeug für den Katastrophenschutz und Gefahrenabwehr. Auf der Wissensstrecke Brandschutz wird wichtiges Verhalten im Notfall vermittelt. Bei schönem Wetter gibt es eine Wasserspritzen-Aktion zum Mitmachen. **Freiwillige Feuerwehr Marzahn-Hellersdorf**

Außerdem: Hüpfburg, Bewegungsparcour, Rekord-Springseilspringen, Mal- und Bastelangebote u.v.m.

# WORKSHOPS UND VORTRÄGE

## STRESSMANAGEMENT FÜR BERUFSTÄTIGE

Workshop für Berufstätige, in dem wir interaktiv theoretisches Wissen über Stress vermitteln. Übungen und Techniken zur Stressbewältigung, die sich gut in den Berufsalltag integrieren lassen.

**MVZ VIAVIE Psychotherapie**

## STURZPROPHYLAXE

Florian Liebert stellt Inhalte wie Gleichgewichtsübungen, Krafttraining, sicheres Bewegen im Alltag sowie präventive Maßnahmen vor.

**Therapiezentrum am ukb**

Außerdem: Künstlicher Gelenkersatz – Knie & Hüfte; Kinder lernen Essen; Longevity u.v.m.

# HERZLICH WILLKOMMEN.

Am **Samstag, 9. Mai 2026**, findet von **10:00 bis 15:00 Uhr** erstmals ein großer bezirkswweiter Gesundheitstag auf dem Gesundheitscampus am **ukb** statt. Unter dem Motto „*Unser Gesundheitstag – Vorsorge, Versorgung, Pflege und Karriere an einem Ort*“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein vielfältiges Angebot rund um Gesundheit, Prävention, Pflege und berufliche Perspektiven im Gesundheitswesen.

Der Aktionstag richtet sich an Familien, Seniorinnen und Senioren, Jugendliche sowie Berufstätige. Geplant sind Mitmachaktionen, Gesundheitschecks, Workshops, Vorträge sowie Informationen zu Pflege, Medizin, Ausbildung und Karriere.

Organisiert wird der Gesundheitstag vom Gesundheitscampus am ukb Berlin e. V. mit zahlreichen Partnern aus dem Bezirk.

Schirmherrschaft: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf.  
Vollständiges Programm: [www.gesundheitstag.net](http://www.gesundheitstag.net)

Kommen Sie vorbei!



## SO ERREICHEN SIE UNS

**BUS:** Linien 154 und X69 Haltestelle Rapsweg/ukb

**S- UND U-BAHN:** S5/U5 Bhf. Wuhletal und ca. 15 Min. Fußweg

**PKW:** Zufahrt über Alt-Biesdorf B1/5, Blumberger Damm und Altentreptower Straße

Bilder: ukb/Scheurten, [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**9. Mai  
2026  
am ukb**



# VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. GESUND BLEIBEN.

**Workshops, Check-ups & Kinderprogramm –  
erlebt Gesundheit zum Anfassen!**



# PROGRAMM- HÖHEPUNKTE



## GESUNDHEITSVERSORGUNG

### GESUNDHEITSCHECKS

Die Auszubildenden des Unfallkrankenhauses Berlin bieten kostenfreie Gesundheitschecks an, darunter Messungen von Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffsättigung (SpO<sub>2</sub>).  
**BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin**

### PROBIER DICH AUS: UNSER AUSBILDUNGSMIKROSKOP

Im interprofessionellen mikrochirurgischen Skills-Lab sollen die Fertigkeiten der angehenden Operationstechnischen Assistentinnen und Assistenten (OTA) und der angehenden Fachärztinnen und Fachärzte der mikrochirurgischen operativen Fachrichtungen (Neurochirurgie, Hand-, Replantations- und Mikrochirurgie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Mund-Kiefer-Gesichts-Chirurgie) gemeinsam an modernen Geräten und Instrumenten erlernt und verfeinert werden.  
**BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin**

### EMSELLA BECKENBODENTRAINING

Emsella Beckenbodentraining ist eine nicht-invasive Behandlung zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Durch hochintensive, elektromagnetische Impulse werden gezielt tiefe Muskelkontraktionen ausgelöst – vergleichbar mit tausenden Kegel-Übungen in nur einer Sitzung.  
**AIVA - Arona Institut für Vitalität und Ästhetik**



## PFLEGE

### PFLEGE IN FAMILIEN FÖRDERN (Pfiff)

Pflegebedürftigkeit stellt Betroffene und Angehörige oft vor große Herausforderungen – besonders, wenn pflegerisches Fachwissen fehlt. Um Familien zu unterstützen, bietet das ukb gemeinsam mit der AOK Nordost das Projekt „Pfiff – Pflege in Familien fördern“ an. Neben persönlichen Beratungen erhalten Angehörige in kostenfreien Kursen im Krankenhaus praktische und individuelle Pflegeanleitungen. Die Angebote sind krankenkassenunabhängig und kostenlos.

**Pflege in Familien fördern (Pfiff)**

### GESUNDHEIT BRAUCHT KÖPFCHEN- UND HERZ

Unter dem Motto „Gesundheit braucht Köpfchen – und Herz“ lädt die Gesundheitspflege Helle Mitte Besuchende jeden Alters zu einem interaktiven Pflege-Quiz ein. Spielerisch werden Fragen rund um Pflege, Gesundheit und Unterstützungsangebote gestellt und verständlich erklärt. Ziel ist es, Menschen allen Alters zu Pflegeleistungen und individuellen Versorgungsmöglichkeiten zu beraten und Hemmschwellen gegenüber dem Thema Pflege abzubauen.  
**Gesundheitspflege Helle Mitte GmbH**

### PFLEGE UND BETREUEN: RENAFAN

Im Pflegefall braucht es individuelle Lösungen. Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich vor Ort zum Thema Pflege, Kostenübernahme und Überleitungsmanagement beraten.  
**RENAFAN GmbH**



## VORSORGE

### LEBEN RETTEN – MITMACHEN UND AUSPROBIEREN

Was tun bei Herzstillstand? Wie funktioniert eine Laienreanimation? Worauf muss ich achten? Erfahrene Notfallsanitäter und Auszubildende des Rettungsdienstes im Landkreis Oder-Spree zeigen Schritt für Schritt, wie Wiederbelebung funktioniert – anschaulich demonstriert an Übungspuppen vom Säugling bis zum Erwachsenen.  
**Rettungsdienst im Landkreis Oder-Spree**

### VISIA® HAUTANALYSE

Moderne High-Tech-Hautanalyse zur präzisen Bestimmung von Hautzustand, Hautalter und individuellen Pflegebedürfnissen.

**AIVA - Arona Institut für Vitalität und Ästhetik**



### DER VR FIRE – TRAINER

Brandschutz lebt von Handlungssicherheit – und genau hier setzt der VR Fire-Trainer an. Statt trockener Theorie erleben Sie einen virtuellen Brand hautnah: Sie spüren Wärme, sehen Flammen lodern, riechen Rauch – und löschen selbst. Das Ergebnis: Einprägsame Lernerfahrungen, die im Ernstfall den Unterschied machen.

**BG prevent**



**9. Mai  
2026  
am ukb**

Das ganze Programm finden Sie auf:  
[www.gesundheitstag.net/Programm](http://www.gesundheitstag.net/Programm)