

## Donnerstag, 11.7.

### **VORTRAG** Brain fit – Geistige Gesundheit im Alter

Referentin: Claudia Heil, vhs-Kursleiterin

*Wo sind meine Schlüssel? Wie heißt der Sohn meiner Nachbarn? Was wollte ich noch einkaufen?*

Diese Fragen kommen uns allen sicher bekannt vor. Unser Gedächtnis lässt uns vermeintlich im Stich. Warum das so ist und was Sie selbst tun können, um geistig gesund und fit zu bleiben, erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag. Hierbei wird die Theorie in praktische Übungen umgesetzt und dadurch die Gehirnzellen auf kurzweilige und spielerische Art und Weise zum Arbeiten angeregt.

**15:00 bis 15:45 Uhr**

G3-Bürgerhaus, Kirchgasse 3, 97519 Riedbach/Mechenried

**ab 14:30 Uhr:** Vor dem Vortrag lädt der Seniorenkreis Riedbach zu kostenfreiem Kaffee und Kuchen ein.

### **AKTION** Sturzprophylaxe mittels Gleichgewichtstraining

mit Walter Kammerath, BLSV-Referent „Sport mit Älteren“

Das Gleichgewicht ist im Alter, aber auch bei jungen Leuten manchmal eingeschränkt. Anzeichen hierfür sind häufig eine schwache Muskulatur, Gleichgewichtsstörungen, Schwindelanfälle oder unsicheres Gehen. Um die Sturzgefahr zu senken, gibt es verschiedene Standardübungen, wie man das Gleichgewicht wieder verbessern und stärken kann. Die Folgen sind eine reduzierte Verletzungsgefahr und eine höhere Lebensqualität.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung (Sportkleidung)

**10:00 bis 11:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Wiese neben dem Mehrgenerationenparcours in der Haßfurter Promenade, 97437 Haßfurt  
(bei schlechtem Wetter Verlegung, bitte nachfragen)

## Freitag, 12.7.

### **AKTION** Rollatorsicherheitstraining

mit Matthias Albert, Medizinprodukteberater, Sanitätshaus Traub und Edgar Kast, Seniorenberater

Nicht selten fällt Senioren das Gehen schwer. Rollatoren erfreuen sich daher immer größerer Beliebtheit – die praktischen Geräte bieten neben mehr Sicherheit und einem wieder größeren Wirkungskreis ein großes Plus an Lebensqualität. Aber auf ihren Wegen stoßen die Rollatoren-Nutzer im Alltag immer wieder auf verschiedene Probleme ...

Beim Rollatorsicherheitstraining wird der eigene Rollator gecheckt und der richtige Umgang damit sowie das Meistern von Schwierigkeiten auf einer Parcours-Strecke praktisch eingeübt.

**9:00 bis 13:00 Uhr**

Sanitätshaus Traub GmbH, Hauptstr. 5, 97461 Hofheim in Ufr.

### **AKTION** Qi Gong zum Kennenlernen

mit Kathrin Erben-Gerlicher, vhs-Kursleiterin

Qi Gong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet, die Lebenskraft zu erhalten und zu pflegen.

Mit langsamen, fließenden Bewegungen ist es ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, geeignet für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Qi Gong sorgt durch gelenkten Atem und Bewegung für einen körperlichen und seelischen Gleichklang.

**10:00 bis 11:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Wohnmobilstellplatz, Walk-Strasser-Anlage, 96106 Ebern  
(bei schlechtem Wetter: vhs Geschäftsstelle Ebern)

**Anmeldungen:** Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge,

**T: 09521 27490, E-Mail: [gesundheitsregion@hassberge.de](mailto:gesundheitsregion@hassberge.de)**

**Weitere Infos: [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)**

**Bitte beachten:** Die Teilnehmerzahl der Aktionen und Kursen ist teilweise aus organisatorischen Gründen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse mindestens 1 Woche vor der Veranstaltung an.

## Samstag, 13.7.

### **AKTION** E-Bike Fahrsicherheitstraining

mit Thilo Klinner, Bikestore Haßfurt, und Verkehrserziehern der Polizeiinspektion Haßfurt

E-Bikes erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie bieten die Möglichkeit, bequem und zügig an seinen Wunschort zu gelangen – und das dank Elektromotor unabhängig vom Trainingszustand des Fahrers. Aber natürlich hält das Fahren mit E-Bikes einige Besonderheiten bereit.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung durch Verkehrserzieher der Polizeiinspektion Haßfurt erhalten Sie im Fahrsicherheitstraining praktische Infos zum richtigen Umgang mit Ihrem E-Bike und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

**WICHTIG:** Das Training findet mit dem eigenen E-Bike statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Helm, Getränk

**10:00 bis 12:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

MSC-Verkehrsübungsplatz, Hauptstraße 74, 97478 Knetzgau

### **AKTION** Gesundheitstraining – Sanfte Gymnastik für Senioren

mit Waltraud Boseckert, vhs-Kursleiterin

Bei der Gymnastik wird im Speziellen darauf geachtet, sehr gelenkschonend vorzugehen, den Körper zu kräftigen und dem Knochenabbau vorzubeugen.

Durch regelmäßiges Training werden Anforderungen wie längeres Laufen, Treppensteigen, Gehen auf unebener Fläche leichter gemeistert und Sturzgefahr verringert. Es wird immer im persönlichen Wohlfühlbereich trainiert. Auch kleine Gedächtnisübungen werden in die Bewegungen eingebaut.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

**10:00 bis 11:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

vhs Geschäftsstelle Ebern, Raum 1.0, Georg-Nadler-Str. 1, 96106 Ebern

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!**

# AKTIONSWOCHE GESUND IM ALTER

im Landkreis Haßberge

## 8. bis 13. Juli 2019



**Jeden Tag  
kostenfreie Vorträge  
und Aktionen zum Mitmachen!**

Einige Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl!  
Deshalb: gleich anmelden!

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!**

## GRUSSWORT DES LANDRATES

Nach den durchweg positiven Rückmeldungen auf die letztjährige Aktionswoche „Gesund im Alter“ freue ich mich, dass wir dieses Format auch 2019 wieder anbieten können.



Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir unserem Anspruch als Gesundheitsregion<sup>plus</sup> nachkommen.

Im Rahmen von verschiedenen Vorträgen und Schnupperangeboten zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, wie man sich in unserem Landkreis Haßberge fit und gesund

halten kann. Denn um die Zeit nach der Berufstätigkeit so angenehm wie möglich zu gestalten, ist eine gute Gesundheit umso wichtiger.

*Ihr Wilhelm Schneider*

Landrat, Vorsitzender der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Landkreis Haßberge

Veranstalter &  
Kooperationspartner:



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## Montag, 8.7.

### VORTRAG Gesunde Ernährung für Senioren

Referentin: Birgit Scheffler, vhs-Kursleiterin

Mit zunehmendem Lebensalter lohnt es sich auf das zu achten, was auf den Teller kommt. Eine Anpassung an einen veränderten Stoffwechsel wäre sinnvoll. Doch Essen soll nicht nur gesund, sondern auch mit Lust verbunden sein.

Für interessierte Teilnehmer aus den umliegenden Dörfern steht der Bürgerbus der Gemeinde Knetzgau zur Verfügung. Nähere Informationen dazu unter: 09527 79-25

**15:00 bis 15:45 Uhr**

Kath. Pfarrsaal in Knetzgau, Pfarrgasse 2, 97478 **Knetzgau**

**ab 14:00 Uhr: Vor dem Vortrag lädt der Seniorenkreis Knetzgau zu kostenfreiem Kaffee und Kuchen ein.**

### AKTION Sanfte Wassergymnastik

mit Gabi Först, vhs-Kursleiterin

Mit Wassergymnastik kann man die verschiedenen Eigenschaften des Wassers optimal nutzen. Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Muskeln gezielt mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt.

**Bitte mitbringen:** Badekleidung und Handtuch

**16:00 bis 17:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Hallenbad Hofheim, Johannisstr. 30, 97461 **Hofheim in Ufr.**

## Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

**Anmeldungen:** Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge,  
**T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de**  
**Weitere Infos:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)

## Dienstag, 9.7.

### VORTRAG Gelenkerkrankungen im Alter – Wie kann ich vorbeugen

Referent: Jörg Letsche, Facharzt für Unfallchirurgie,  
Oberarzt Unfallchirurgie der Haßberg-Kliniken Haßfurt

Gelenkerkrankungen sind Erscheinungen im Alter, diese können verschiedene Ursachen haben wie Übergewicht, mangelnde Bewegung, erhöhte Belastungen während des Berufslebens.

Was kann man gegen das Auftreten solcher Gelenkerkrankungen tun, und was, wenn es schon dazu gekommen ist?

**15:00 bis 15:45 Uhr**

Gebrüder-Mendel-Haus, Oberst-Klarmann-Str. 10 (neben der Kirche), 97514 **Dankenfeld**

**ab 14:00 Uhr: Vor dem Vortrag lädt der Seniorenkreis Dankenfeld zu kostenfreiem Kaffee und Kuchen ein.**

### AKTION „Iwinner Wirtshausgang“ (Wirtshausingen)

mit Wirt Uwe, Fränkisches Gasthaus Faber-Rädlein

Beim „Iwinner Wirtshausgang“ geht's bei zünftiger Musik, mal fränkisch, mal melancholisch und mal lustig zu!

Für die instrumentalische Unterstützung der Sangesrunde sorgen zumeist an die zehn Musikanten. Jeder, der gerne in geselliger Runde singt oder auch nur zuhören möchte, ist recht herzlich willkommen.

Der Reihe nach können sich die Besucher Lieder wünschen. Kleine Einlagen und Episoden lockern die Runde auf. Durch den Abend führt Wirt Uwe.

**Bitte mitbringen:** Gute Laune & ggf. ein Instrument

**ab 18:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Fränk. Gasthaus Faber-Rädlein, Ibind 6, 97496 **Burgpreppach**

**ab 16:30 Uhr besteht die Möglichkeit, sich im Wirtshaus (auf eigene Kosten) zu verköstigen**

**Bitte beachten Sie:** Die Teilnehmerzahl der Aktionen und Kursen ist teilweise aus organisatorischen Gründen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse mindestens 1 Woche vor der Veranstaltung an.

## Mittwoch, 10.7.

### VORTRAG Medikamente im Alter

Referent: Frank Weiß, Apotheke Burgpreppach

Was verändert sich, wenn man älter wird? Welche Medikamente sind für das Alter geeignet, welche nicht?

Neben allgemeinen Informationen zur gesundheitlichen Situation, die das Altern mit sich bringt, wird Herr Weiß über Probleme, die die Medikamenteneinnahme im Alter machen kann und Besonderheiten bei der Arzneimittelaufnahme sprechen.

Außerdem möchte er Senioren und Seniorinnen für die Notwendigkeit einer regelmäßigen Arzneimitteltherapieüberprüfung durch den Hausarzt sensibilisieren.

**15:00 bis 15:45 Uhr**

Kath. Pfarrsaal, Fuchsgasse 74, 97496 **Burgpreppach**

**ab 14:30 Uhr: Vor dem Vortrag lädt der Seniorenkreis Burgpreppach zu kostenfreiem Kaffee und Kuchen ein.**

### AKTION Hocker-Yoga

mit Birgit Wirsing, vhs-Kursleiterin

Es muss nicht immer im Liegen oder Stehen sein – auch im Sitzen (auch im Rollstuhl) gibt es viele effektive Yogaübungen für alle. Von Kopf bis Fuß kann der ganze Körper aktiviert werden mit leichten Übungen, die dehnen und lockern. Ob für Zuhause, den Urlaub oder im Garten. Probieren Sie es aus und tun Sie etwas für sich! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**15:00 bis 16:00 Uhr** ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Turnhalle der Mittelschule Zeil-Sand, Schulring 1,  
97475 **Zeil a. Main**

## Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

**Anmeldungen:** Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge,  
**T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de**  
**Weitere Infos:** [www.gesundheitsregion.hassberge.de](http://www.gesundheitsregion.hassberge.de)