

Donnerstag, 7.6.

VORTRÄGE Medizin im Alter

Dr. Jürgen Reimann, Leiter des Gesundheitsamtes des Landkreises Haßberge
PD Dr. Frank Schröder, Chefarzt der Akutgeriatrie der Haßberg-Kliniken

Teil 1: **Impfen im Alter** – Im Alter lässt die Immunabwehr häufig nach. Senioren benötigen daher einen ausreichenden Impfschutz. Dazu gehört auch eine vollständige Grundimmunisierung (Tetanus-Diphtherie-Pertussis). Gerade ältere Menschen haben oft keinen ausreichenden Schutz mehr, weil sie Auffrischimpfungen vergessen.

Zusätzlich wird ab 60 Jahren die Impfung gegen Influenza, Pneumokokken und ev. Herpes zoster empfohlen. Dr. Jürgen Reimann bietet Antworten auf alle Impf-Fragen.

Teil 2: **Alterstraumatologie: Knochenbrüche im Alter und deren Behandlungsmöglichkeiten** – Stürze stellen besonders für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar und führen oft zu schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung. PD Dr. med. Frank Schröder zeigt auf, welche Behandlungsmöglichkeiten im Rahmen der Alterstraumatologie angewandt werden und welche Chancen und Risiken die jeweiligen Verfahren beinhalten.

18:00 – 19:30 Uhr ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Haßberg-Kliniken, Haus Ebern, Bistro des Krankenhauses (im Eingangsbereich der Klinik direkt neben der Pforte), Coburger Str. 21, 96106 Ebern

AKTION Qi Gong zum Kennenlernen

mit Kathrin Erben-Gerlicher

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

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

Wiese hinter dem Wohnmobilplatz, Walk-Strasser-Anlage, 96106 Ebern

AKTION Sanfte Wassergymnastik

mit Carmen Meissner

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

19:00 bis 20:00 Uhr ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Hallenbad Zeil, Schulring 1, 97475 Zeil am Main

Freitag, 8.6.

VORTRAG Der Pflegestützpunkt Haßberge – Ziele, Aufgaben und Besonderheiten

Kathrin Glaubrecht, Pflegestützpunkt Haßberge

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Haßberge wurde im Jahr 2011 gegründet und berät seitdem in allen Fragen rund um die Pflege und die Pflegebedürftigkeit. Kathrin Glaubrecht erläutert in ihrem Vortrag die Aufgaben von Pflegestützpunkten und deren besondere Rolle in der Kommune. Außerdem geht sie auf die Wohnberatung und weitere spezielle Projekte und Angebote des Pflegestützpunktes Haßberge ein.

15:30 bis 17:00 Uhr

Sitzungsaal Landratsamt, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

AKTION Lamawanderung

mit Stefan Lettner, Haßberglama

Nach einer Einführung in die Welt der Lamas und einer ersten Kontaktaufnahme laufen sie am Goßmannsdorfer See vorbei, durch einen Steinbruch. Auf einer Anhöhe genießen Sie die schöne Aussicht über die Haßberge. Zurück geht es durch einen Mischwald, an Streuobstwiesen vorbei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

Hinweis: Die Tour dauert ca. 1,5 Stunden. Bei entsprechendem Wetter Sonnenhut/Sonnenschutz mitbringen.

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

Fa. Haßberglama, Judensteig, 97461 Goßmannsdorf
(der Beschilderung vom Stall bis zur Weide folgen, Zufahrt mit PKW möglich)

AKTION Improvisationstheater

mit seebach (Olga Seehafer und Felix Forsbach)

Sie wollten sich schon immer einmal schauspielerisch betätigen bzw. das Theater für sich selbst ausprobieren? Es ist nie zu spät anzufangen.

Während des Schnupperkurses „Improvisationstheater“ werden Grundtechniken des Improvisationstheaters durch Übungen und Spiele vermittelt.

Im Mittelpunkt der Kursarbeit stehen vor allem die Sensibilisierung und Wahrnehmung, das Einlassen auf Unbekanntes, das Entdecken der Fantasie, das Trainieren der Schlagfertigkeit und das Gruppengefühl.

13:00 bis 16:00 Uhr ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**

Gewölbekeller der Stadthalle Haßfurt, Hauptstraße 3, 97437 Haßfurt

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Samstag, 9.6.

VORTRAG Warum gutes Hören und Sehen gerade im Alter wichtig sind!

Nadine Befort, Bianca Amthor, Denis Herrlinger, Blindeninstitut Würzburg
Jochen Andernach, terzo-Zentrum Haßfurt

Der menschliche Körper verändert sich ein Leben lang. Vor allem die Sinnesorgane und die Körperwahrnehmung lassen im Alter nach. Betroffen davon sind besonders das Hören und Sehen. Seheinschränkungen im Alter, die häufig zu spät erkannt werden, können Stürze und Einschränkungen von Alltagssituationen, z. B. Lesen, Auto fahren, Haushaltsführung und vieles mehr, verursachen. Ebenfalls kommt es zu einer sogenannten Altersschwerhörigkeit.

Im Vortrag werden Ihnen die Referenten eindrucksvolle Informationen zu den Veränderungen des Alters geben und Ihnen aufzeigen, wie diese gezielt vermindert bzw. ausgeglichen werden können.

Ergänzend zum Vortrag besteht die Möglichkeit, Seh- und Hörmessungen durchführen zu lassen. Außerdem können Hilfsmittel, wie z. B. Lupen, spezielle Lampen, Sonnenschutzgläser, Bildschirmlesegerät und elektronische Lupen, ausprobiert werden.

9:30 bis 11:30 Uhr

Rot-Kreuz-Haus (Vortragsraum), Eichelsdorferstr. 11, 97461 Hofheim

Hinweis: Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei. (1.OG, kein Aufzug)

AKTION E-Bike Fahrsicherheitstraining

unter anderem mit Verkehrserziehern der Polizeiinspektion Haßfurt

E-Bikes erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie bieten die Möglichkeit, bequem und zügig an den Wunschort zu gelangen – und das dank Elektromotor unabhängig vom Trainingszustand des Fahrers. 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, Ihre Fragen zu stellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

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

Für Interessierte besteht aber auch die Möglichkeit, für den Zeitraum des Trainings ein Leihrad zu erhalten. Aus organisatorischen Gründen ist hierfür aber eine vorherige Absprache bei Ihrer Anmeldung notwendig.

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

Verkehrsübungsplatz in Knetzgau, Hauptstraße 74, 97478 Knetzgau

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,

T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de

Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

AKTIONSWOCHE GESUND IM ALTER

im Landkreis Haßberge

4. bis 9. Juni 2018



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

**Einige Veranstaltungen mit
begrenzter Teilnehmerzahl!
Deshalb gleich anmelden!**

GRUSSWORT DES LANDRATES

Wir leben inzwischen in einer „Gesellschaft des langen Lebens“. Dies verdanken wir vor allem der modernen Medizin sowie gesundheitsfördernden Erkenntnissen.

Damit das Leben nach der Berufstätigkeit aber eine Zeit des Genusses werden kann, ist eine gute Gesundheit und Mobilität umso wichtiger.

Ich freue mich daher besonders, dass wir Ihnen ein interessantes und ansprechendes Programm zusammenstellen konnten, welches Ihnen die verschiedensten Möglichkeiten unseres Landkreises aufzeigt, sich gesund zu halten.

Ihr Wilhelm Schneider

Landrat, Vorsitzender der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge

Veranstalter & Kooperationspartner:



Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

Die angebotenen Veranstaltungen sind kostenfrei

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl der Aktionen und Kursen ist teilweise aus organisatorischen Gründen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse mindestens 14 Tage vor der Veranstaltung an.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Montag, 4.6.

VORTRAG Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit im Alter

Prof. Dr. Stefan Voll, Leiter des Sportzentrums der Universität Bamberg

Bewegung und Sport haben bekanntermaßen positive Auswirkungen auf den Körper. Welcher Zusammenhang aber auch zwischen geistiger Gesundheit im Alter und Bewegung besteht, wird Prof. Dr. Stefan Voll in seinem Vortrag erläutern.

Freuen Sie sich auf einen sehr mitreißenden Vortrag, der zum Nachdenken und Nachmachen anregt.

16:00 bis 17:30 Uhr
Rudolf-Winkler-Haus, Schulring 3, 97475 Zeil am Main

AKTION Tanzen im Musikkaffee

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Haßfurt, Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Haßberge

Sie haben Lust, ihre Zeit in netter, unterhaltsamer Gesellschaft zu verbringen, zu tanzen oder einfach bei Kaffee und Kuchen der Musik zu lauschen?

Möglichkeit dazu haben Sie im Rahmen des Musikkaffees. Der landkreisweit bekannte Live-Musiker „Pratscher“ aus Kirchlauter erweckt mit alten Schlagern Erinnerungen zum Leben.

Das Musikkaffee findet im Rahmen des Projektes Betreuungsnetzwerk für alle Generationen statt und richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren, Hochbetagte, Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige, die beim Musikkaffee gesellschaftliche Teilhabe und Entlastung erleben.

15:00 bis 17:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Haßfurt, Marktplatz 10, 97437 Haßfurt

AKTION Brainwalking – Trimm dich für den Kopf, Bewegung für den Körper

mit Claudia Heil

Unser Gehirn nimmt ständig wahr, verarbeitet immer, denkt ununterbrochen, entscheidet permanent und merkt dauerhaft. Gleichzeitig legen wir jeden Tag mehrere Kilometer zurück. Warum also nicht beides miteinander verbinden?

Brainwalking ist eine Methode, bei der leichte körperliche Aktivität (Walking) mit Denkanstößen für das Gehirn (Brain) kombiniert werden. Neben der Ausdauer werden so fast unbemerkt auch die geistigen Fertigkeiten trainiert. Brainwalking richtet sich an alle Altersgruppen und wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

16:00 bis 17:00 Uhr ● **Anmeldung erbeten – Plätze begrenzt**
Parkplatz des Campingplatzes der Gemeinde Sand am Main, Pappelallee 7, 97522 Sand am Main

Dienstag, 5.6.

VORTRAG Ab in die Rente – ab in das Leben

Bernhard Roth

Der Start in die Rente ist ein viel gewünschter und herbeigesehnter Zeitpunkt. Wenn er dann ansteht, ist es oftmals nicht so einfach wie erträumt. Wir stehen vor einer Situation, die wir nicht kennen. Alles was wir vorhaben unterliegt unserer Verantwortung. Hinzu kommen drohende Botschaften, dass im Alter alles weniger wird: Gesundheit, Sexualität, Bewegungsräume, Denkvermögen und die Weisheit des Alters ist nicht immer greifbar. In einem Vortragsgespräch möchten wir uns mit Ihnen gedanklich auf den Weg machen, die Zeit in der Rente mit positiven Impulsen zu einer fruchtbaren und schönen Zeit werden zu lassen.

16:00 bis 17:30 Uhr
UmweltBildungsZentrum (UBiZ) Oberschleichach, Pfr.-Baumann-Str. 17, 97514 Oberaurach
Hinweis: Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei. (2. OG, kein Aufzug)

AKTION Ernährungskurs: Genussvoll MITTEN im Leben (inkl. weiterer Aktionen auf dem Erlebnisbauernhof)

mit Michaela von der Linden, Dipl. Ing. Agr (Fh), Erlebnisbäuerin, Ernährungsfachfrau, Hauswirtschafterin

Anhand der Genuss- und Bewegungsinseln des AELFs Schweinfurt erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung und Bewegung dem Älterwerden anpassen können ohne auf Genuss zu verzichten. Der Kurs zeigt Ihnen konkret auf, wie eine ausgewogene Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln im Alltag umgesetzt werden kann. Sie erleben beispielsweise die Geschmacksunterschiede von Brot, Ölen und erfahren verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Kräutern und Gewürzen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, auf dem Erlebnisbauernhof von Frau von der Linden zu erfahren, wo ihre Genusslebensmittel erzeugt werden.

13:30 bis 16:30 Uhr ● **Anmeldung erbeten – Plätze begrenzt**
Erlebnisbauernhof, Spitalstr. 5, 97514 Oberaurach
Hinweis: Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei.

AKTION Kochkurs: Regional. Gesund. Lecker

Birgit Scheffler

Wohlbefinden und Vitalität sind Voraussetzung für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch trägt eine gesundheitsbewusste Ernährung ganz entscheidend dazu bei.

Essen und Trinken haben im Alter eine besondere Bedeutung. Haben Sie Spaß am Essen, lassen Sie uns frisch, regional und für den kleinen Geldbeutel etwas leckeres auf den Tisch zaubern.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Geschirrtuch

16:00 bis 19:00 Uhr ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**
Schulküche der Grundschule Hofheim, Johannisstr. 32, 97461 Hofheim

Mittwoch, 6.6.

VORTRAG Der Demenz vorbeugen

Prof. Dr. Holger Höhn, Alzheimer Gesellschaft Würzburg / Unterfranken e.V. Jochen Andernach, terzo-Zentrum Haßfurt

Die Demenz ist eine Erkrankung, die vornehmlich im Alter auftritt und das Leben massiv beeinträchtigt. Welche Faktoren eine Demenzerkrankung begünstigen und wie man sich am besten verhält, um der Erkrankung vorzubeugen, erfahren Sie im Vortrag. Beide Referenten werden sowohl theoretische wie auch praktische Aspekte beleuchten. Darüber hinaus steht Fragen zur Praxis auch das Mehrgenerationenhaus zur Verfügung.

Teil 1: **Geistigem Abbau aktiv entgegenwirken** – Dass man der Demenz aktiv vorbeugen kann, ist längst nicht so bekannt, wie es sein sollte. Prof. Dr. Holger Höhn zeigt Möglichkeiten auf.

Teil 2: **Risiko Hörverlust** – Jochen Andernach klärt über Zusammenhänge auf und erläutert Wege, diesem Risikofaktor entgegenzuwirken.

16:30 bis 18:00 Uhr
Kleiner Saal der Frauengrundhalle, Im Frauengrund 3, 96106 Ebern

AKTION Bewegung in der S-Klasse

mit Sonja Förtsch

S wie Spaß, S wie sanft, S wie sicher, S wie sportlich, S wie Seniorenklasse. Genau aus diesem Grund sind ALLE Senioren, auch jene die glauben noch keine zu sein, herzlich zu einem „outdoor-Training“ am Main eingeladen. Lassen Sie sich zeigen wie viel Atem, Mobilität, Streckung, Kraft und Stabilisation auch im „S“ Alter der „S-Klasse“ noch in Ihnen stecken. Was braucht es? Sportliche Kleidung, rechts und links eine/n Bekannte/n und Freude an der Bewegung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

10:00 bis 11:00 Uhr ● **Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt**
Bei schönem Wetter: „Mainkiosk“ Eltmann (am Fußgängerweg am Main),
Bei Regen: In der Stadthalle Eltmann, Marktplatz 1, 97483 Eltmann

AKTION Sanfte Wassergymnastik

mit Gabi Först

Mit Wassergymnastik kann man verschiedene Eigenschaften des Wassers optimal nutzen: Durch den Auftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet sowie 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

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de