

# GESUND LEBEN

Mittels der jährlich wechselnden Schwerpunktthemen möchte das Bayerische Gesundheitsministerium bestimmte Bereiche der Gesundheitsversorgung bewusst in den Blickpunkt lenken und die Bevölkerung beispielsweise auch für Tabuthemen wie der Depression sensibilisieren.

Unter dem Motto „**Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.**“ startet ab Herbst 2017 das Thema **Senioren**gesundheit.

Im Rahmen des Schwerpunktthemas soll allen bayerischen Bürgerinnen und Bürgern ab 65 Jahren aufgezeigt werden, wie man sich möglichst lange fit und gesund hält. Dabei soll natürlich der bewusste Genuss nicht außen vor gelassen werden.

**Weitere Informationen:** [www.freiraum.bayern.de](http://www.freiraum.bayern.de)

## 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<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge

Der Informationstag **Gesund älter werden im Landkreis Haßberge „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“** richtet sich an alle interessierten, älteren Bürgerinnen und Bürger, sowie an Fachpublikum aus dem Bereich der Prävention, Pflege und Gesundheitsversorgung.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

**Verpflegung:** Im Schülercafé direkt am Veranstaltungsort haben Sie die Möglichkeit, sich mit Getränken, Snacks sowie einem warmen Mittagessen zu versorgen. Für Ihr leibliches Wohl sorgt die AWO in Zusammenarbeit mit der Schüler-Koch-Crew!

**Parkmöglichkeiten:** Parkplatz Tricastiner Platz

Der Weg zum Veranstaltungsort ist ausgeschildert.

### Anmeldung für Workshops:

Die Teilnehmerzahl der Workshops ist begrenzt, eine Anmeldung **spätestens bis zum 6. November 2017 erforderlich.**

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Nicht in Anspruch genommen Plätze werden am Veranstaltungstag neu vergeben.

**Hier können Sie sich anmelden:**

**Telefon:** 09521 27-490

**E-Mail:** [gesundheitsregion@hassberge.de](mailto:gesundheitsregion@hassberge.de)

**online:** [www.anmelden.hassberge.de](http://www.anmelden.hassberge.de)

**Veranstalter & Kooperationspartner:**



# INFORMATIONSTAG

Gesund älter werden im  
Landkreis Haßberge

**Mein Freiraum.  
Meine Gesundheit.  
In jedem Alter.**



**Samstag, 18.11.2017**

Ganztagesstätte „Silberfisch“

am Schulzentrum Haßfurt

Dürerweg 22, Haßfurt

**Vorträge, Info-Stände,  
Workshops zum Mitmachen  
und Lernen**

Ganztägig	<b>Info-Stände und Ausstellung</b>
ab 8:00	<b>Einlass</b>
9:00–9:15	<b>Begrüßung</b> durch Oskar Ebert, stellv. Landrat, und Dr. Jürgen Reimann, Gesundheitsamt
9:15–10:00	<b>Vortrag:</b> Gesundheitsförderndes Selbstmanagement durch Achtsamkeit
10:00–10:45	<b>Vortrag:</b> Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit im Alter
10:45–11:30	<b>Vortrag:</b> Der Medikationsplan und weitere Erkenntnisse in der Arzneimitteltherapie
11:30–12:15	<b>Vortrag:</b> Moderne Unterstützungs- und Assistenzsysteme für zu Hause
12:15–13:00	<b>„Blitzlichtrunde“</b> Regionale Anbieter rund um körperliche und geistige Gesundheit stellen sich und ihre Leistungen kurz vor
13:00–14:00	Mittagspause  <b>Hinweis für Workshop-Teilnehmer:</b> Bitte bestätigen Sie Ihre Teilnahme VOR dem jeweiligen Workshop am Info-Point
14:00–15:00	<b>Workshop:</b> Pflegekurs für pflegende Angehörige
15:00–16:00	<b>Workshop:</b> Genussvoll MITTEN im Leben
16:00–17:00	<b>Workshop:</b> Sturzprophylaxe – Sicher mobil bleiben

## Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Haßberge

Seit 1. September 2015 trägt der Landkreis Haßberge den Titel „Gesundheitsregion<sup>plus</sup>“ und ist bestrebt, bedarfsgerechte Projekte und Initiativen zu initiieren. Oberstes Ziel ist es, die Gesundheitsförderung und Versorgung der Bürgerinnen und Bürger im Landkreis zu stärken.

## Gesundheitsförderndes Selbstmanagement durch Achtsamkeit



**Prof. Dr. Niko Kohls, Hochschule Coburg:**

Welche Bereiche kann gezieltes Selbstmanagement umfassen und wie wirken sich diese auf die individuelle Gesundheit aus? Prof. Kohls stellt für Sie spannende Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele her.

## Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit im Alter



**Prof. Dr. Stefan Voll, Universität Bamberg:**

Bewegung und Sport haben bekannter Maßen positive Auswirkungen auf den Körper. Prof. Voll erläutert Ihnen, welche Zusammenhänge aber auch zwischen geistiger Gesundheit im Alter und Bewegung bestehen.

## Der Medikationsplan und weitere Erkenntnisse in der Arzneimitteltherapie



**Ulrich Koczian, Vizepräsident der Bayer. Landesapothekerkammer:**

Patienten haben seit 1. Oktober 2016 Anspruch auf einen Medikationsplan, der Patienten zur besseren Übersicht über die aktuelle Medikamentierung dienen soll. Herr Koczian informiert über Hintergründe und den aktuellen Stand.

## Moderne Unterstützungs- und Assistenzsysteme für zu Hause



**Sebastian Hilke, Medical Valley, Erlangen:**

Der *Medical Valley e. V.* in Erlangen steht für modernste Innovationen im Bereich der Gesundheitsversorgung. Herr Hilke zeigt Ihnen auf, welche spannenden Neuerungen auf dem Markt sind bzw. welche Formen technischer Unterstützungs- bzw. Assistenzsysteme es bereits gibt.

## WS 1 Pflegekurs für pflegende Angehörige

Wer einen lieben Menschen pflegt, möchte für sie/ihn da sein und gut versorgen. Mit dem hier vermittelten Grundwissen sind Sie den Anforderungen des Pflegealltags besser gewachsen und schonen die eigene Gesundheit!

Sie erhalten Informationen über Leistungsansprüche, erleichternde Pflegehilfsmittel, und praktische Tipps zur Grundpflege (z. B. hilfreiche Handgriffe für eine rückschonende Pflege) sowie wichtige Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten der/des Pflegenden bei pflegebedingten Belastungen.

## WS 2 Genussvoll MITTEN im Leben

Genussvolle Ernährung, mit der den körperlichen Veränderungen beim Älterwerden begegnet werden kann, ist möglich!

Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln im Alltag umgesetzt werden kann. Erleben Sie z. B. die Geschmacksunterschiede verschiedener Brote und Öle, lernen Sie verschiedene, gesundheitsorientierte Einsatzmöglichkeiten von Kräutern und Gewürzen.

## WS 3 Sturzprophylaxe: Sicher mobil bleiben

Stürze sind die Hauptursache für Verletzungen bei Senioren mit oft gravierenden Folgen wie z. B. Krankenhausaufenthalte.

Es gibt jedoch eine Vielzahl konkreter Maßnahmen, die Stürze verhindern können. Als besonders wirksam erweist sich in der Praxis u. a. regelmäßiges Kraft-Balance-Training. Sie erfahren, was dies konkret bedeutet und welche weiteren Maßnahmen geeignet sind.

**Bitte beachten Sie: die Teilnehmeranzahl der Workshops ist begrenzt! Anmeldeschluss: 6.11.**  
Weitere Informationen auf der Rückseite