Montag 29.08.

10:00 – 11:30 Uhr Beschwingt in die Woche - Tanzen im Sitzen

Sich zu Musik zu bewegen, gemeinsam zu singen, aktiv zu sein und dabei Kontakte zu knüpfen – das alles wird durch Sitztänze und Bewegungslieder möglich. Auch wenn die Tanzbewegungen im Sitzen ausgeführt werden, beanspruchen sie fast den ganzen Körper. Sitztänze aktivieren das Herz-Kreislauf-System, regen die Blutzirkulation und die Gedächtnisleistung an. Sie fördern auch die Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit.

11:40 – 13:10 Uhr Stürze vermeiden und gesund bleiben – Sturzprävention im Alter

Im Alter können Stürze schwerwiegende Folgen haben und die Lebensqualität dauerhaft einschränken. Der Vortrag informiert über Sturzrisiken und – quellen sowie Präventionsmaßnahmen im eigenen Wohnumfeld. Zudem erhalten sie praktische Tipps und Übungen für mehr Gang- und Standsicherheit.

14:00 – 15:30 Uhr Gutes Sehen leicht gemacht – wenn eine Brille nicht genügt

Unsere Augen sind das am meisten strapazierte Sinnesorgan. Und mal ganz ehrlich – wann haben Sie das letzte Mal an ihre Augengesundheit gedacht? Sehe ist scheinbar selbstverständlich, doch das muss nicht zwangsläufig so bleiben. Mit dem Alter verschleißt auch das Auge. Der Vortrag bietet Informationen und Tipps zur Augengesundheit und welche Brille ist die Richtige.

15:45 – 17:15 Uhr Lesung „REHABILITANTEN UND -ONKELS“

Ein lustiges Rehatagebuch von und mit Christian Schulze.