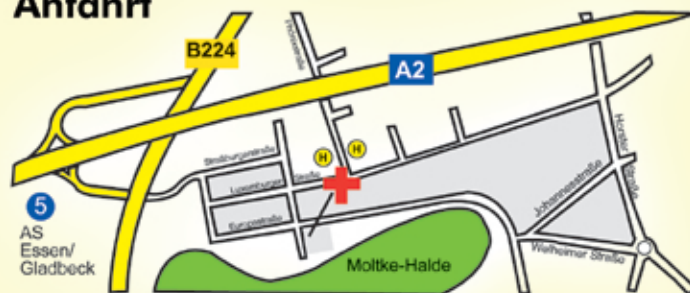


„Gesund und Fit in Brauck – ein Leben lang“

Dieses Motto machen wir uns im Stadtteil Brauck zu Eigen. Die Auswirkung des demografischen Wandels ändert die Altersstruktur in unserem Stadtteil grundlegend. Wir werden immer älter. Das wollen wir in unseren vier Wänden tun. Brauck hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Damit Sie auch zukünftig aus vielen Gesundheitsangeboten das Richtige finden, möchten wir Ihnen das gesamte Angebot vor Ort präsentieren. Tun Sie alles, um räumlich und menschlich nahe zu bleiben, denn je älter Sie werden, desto mehr sind Sie auf Menschen angewiesen, die Sie schon als Kind kannten.

„Gesund und Fit in Brauck – ein Leben lang“ ist das Motto des Tages. Es erwartet Sie Hilfreiches und Wissenswertes rund um Ihr körperliches Wohlbefinden.

Anfahrt



Deutsches Rotes Kreuz

Europastraße 26 · 45968 Gladbeck

Gesund und Fit in Brauck



1. Gesundheitstag in Brauck

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!

Erbsensuppe, Linsensuppe (Halal)
(1 Portion pro Person kostenlos).

Grillwurst 1,50 € / Getränke 1,00 €

Hol- und Bringdienst zwischen Rosenhügeler
Marktplatz und dem Veranstaltungsort bietet
das St. Altfrid-Haus an.

Vorträge:

AWO UB Recklinghausen "Wohnraumberatung"
von 10.00 - 11.00 Uhr

DRK Häusliche Pflege "Palliativpflege"
von 12.00 - 13.00 Uhr

Fitness Farm "Kraft und Ausdauertraining"
von 13.00 - 14.00 Uhr

Fitness Farm "Kraft und Ausdauertraining"
von 14.00 - 15.00 Uhr

Teilnehmer:

Ambulanter Pflegedienst Aydin

AOK

AWO Unterbezirk Recklinghausen

BIB Seniorenberatung

Caritasverband Gladbeck e.V.

Diakonie

DRK Hausnotruf

DRK Häusliche Pflege

Elektro Kramwinkel

Fitness Farm

Knappschaft

Pflegedienst Horn

Pflegedienst Vitalis

Praxis für Ergotherapie Aldiek

Rehazentrum & Podologie Pomrehn

Rosen-Apotheke

08.09.2012

von

**10.00
Uhr**

bis

**15.00
Uhr**

Auf dem Gelände des
Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband Gladbeck e.V.

Europastraße 26 · 45968 Gladbeck



Veranstalter:



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Gladbeck e.V.



Hausnotruf

Der DRK-Hausnotruf hilft dabei: Egal, ob Sie den Notruf-Knopf im Bett, in der Küche oder unter der Dusche drücken - Sie haben sofort Kontakt mit uns. Und wir können sofort reagieren. Das gibt Ihnen Sicherheit für einen unbeschwer-ten Alltag. Für Ihre Hobbys und Ihre ruhigen Stunden. Auch für ein beruhigendes „Macht Euch keine Sorgen“ an Ihre Familie, Freunde und Freundinnen.



Gesunde Ernährung - Sie ist so wichtig!



Eine gesunde, das heißt ausgewogene Ernährung unterstützt unser Immunsystem und schützt unseren Körper vor Krankheiten. Zu einer gesunden Ernährung gehören vor allem Obst und Gemüse, aber auch fettarme Milchprodukte und Getreide. Falsche Ernährungsgewohnheiten führen dagegen häufig zu Übergewicht oder Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauferkrankungen. Experten gehen davon aus, dass durch eine ausgewogene Ernährung viele Krankheiten und auch Todesfälle verhindert werden können.

Physio- und Ergotherapie

Krankengymnastik und Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind. Ziel der Therapie ist es, eine weitgehende Handlungsfähigkeit und Selbständigkeit des Patienten in seinem aktuellen Lebensumfeld zu erreichen. Dabei werden je nach Krankheitsbild unterschiedliche Behandlungsmethoden und Techniken eingesetzt. Das kann durch aktive Bewegung durch Mithilfe des Patienten oder passive Bewegung durch Mithilfe des Therapeuten geschehen. Krankengymnastik und Ergotherapie sind von allen Krankenkassen anerkannte ärztlich verordnete Heilmittel.



Gute Pflege braucht Vertrauen!

Jeder hilfe- und pflegebedürftige Mensch hat das Recht auf Hilfe zur Selbsthilfe sowie auf Unterstützung, um ein möglichst selbstbestimmtes und selbständiges Leben führen zu können. Wer Pflege braucht, sollte Pflegequalität erkennen und einfordern können. Doch was ist gute Pflege? Sie ist festgelegt in sogenannten Expertenstandards, die die Pflegequalität festschreiben. Diese Standards sind verbindliche Orientierungshilfen für Pflegeeinrichtungen, die Pflegebedürftige und Angehörige kennen sollten. So können gute Pflegeangebote von weniger guten unterschieden werden.



Zeit und Raum für Körpererlebnisse

Kennen Sie noch den ständigen Drang nach Rutschen, Rennen, Hüpfen oder Drehen aus Ihrer Kindheit? Vielfältige Körpererlebnisse sind für eine gute Entwicklung unserer Kinder unerlässlich. Über Bewegung lernen sie bewusst mit ihrem Körper umzugehen. Noch dazu macht Bewegung selbstbe- wusst und selbständig und verhindert überflüssige Pfunde. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihre Sprösslinge vielfältige Möglichkeiten haben.



Nordic Walking



Dieser Ausdauersport wird im Freien unter Anleitung durchgeführt. Ziel ist es, viele Muskeln zu beanspruchen, aber trotzdem die Gelenke zu schonen und dadurch einen guten Bewegungsablauf zu erreichen. Diese Sportart eignet sich besonders für Übergewicht, Gelenkserkrankungen, Herz-Kreislaufbeschwerden.

Blutspende · Gewinnspiel · Blutdruckmessung · Quiz · Vibrationstraining · Informationsstände
Sturzprophylaxe · Bewegungszelt · Wurfspiele für Kinder · Mitmachaktionen und vieles mehr ...