

Sächsische Gesundheitswoche: Gesund in jedem Alter Aktives Altern ist mehr als nur ein Motto



Aktives Altern – so lautet das Motto der 17. Sächsischen Gesundheitswoche. Vom **3. bis zum 7. Mai 2010** finden dazu sachsenweit Aktionen und Veranstaltungen statt, die sich mit Gesundheitsförderung und Unterstützung von Senioren und zukünftigen Senioren, dem Generationendialog sowie der Stärkung von pflegenden Angehörigen und Pflegefachkräften befassen. Das Gesundheitsamt Vogtlandkreises informiert dazu über einige Veranstaltungen in der Region:

• **04. 05. 2010, 15:00 Uhr, Ernährung früher und heute Plauen, Bistro des Mehrgenerationenhauses am Albertplatz**
Mini-Maxi-Mitmachnachmittag des Spiel-Spaß-Kindertreffs für Kinder und Erwachsene jeden Alters. Wie aus Klee Butter wird – Herstellung von Milchprodukten. An einem Übungseuter kann man Milch gewinnen, Kräuterquark selbst herstellen und Butter „schütteln“. Brötchenbacken auf althergebrachte Weise unter fachkundiger Anleitung.

• **05. 05. 2010, 15:00 Uhr, Ein Pflegefall in der Familie – was nun? Plauen, Pflegeberatungsstelle der Knappschaft und Diakonie, Oberer Steinweg 4**
Info-Nachmittag für Angehörige von Pflegebedürftigen. Angebote und Leistungen zur Unterstützung.

• **05. 05. 2010, 10:00 – 14:00 Uhr, 2. Gesundheitstag der Agentur für Arbeit – Vogtlandkreis, Lengenfeld, Bildungsinstitut Pscherer**
Info für die über 50-jährigen Arbeitslosengeld II-Empfänger des Vogtlandkreises zu Möglichkeiten der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung durch Krankenkassen, Volkshochschule und das Gesundheitsamt im Rahmen des Projektes „Beschäftigungspakte 50+ Vogtlandkreis – Landkreis Zwickau“.

• **06. 05. 2010, 14:00 Uhr, Zahnpflege im Alter Plauen, Seniorenresidenz „pro seniore“**
Frau Dr. Häckert vom Gesundheitsamt informiert zu typischen Beschwerdebildern und gibt praktische Tipps zur Mundhygiene und -pflege. Weiterbildung für Pflegekräfte im ambulanten und stationären Bereich.

Anmeldung bei der Residenzberaterin Frau Töfflinger (Tel. 03741 57309).

• **06. 05. 2010 Tag der offenen Tür Plauen, Bergstraße 38, Caritasverband Vogtland e. V.**
Sozialarbeiterinnen stehen 11:00 bis 15:00 Uhr für allgemeine Sozialberatung und mit Angeboten der Demenzfachstelle zur Verfügung.

• **Treppe statt Fahrstuhl**
Schon bei der Erhöhung der Alltagsaktivitäten kann bei Senioren gezielte Bewegungsförderung dazu beitragen, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Wanderungen und Sportveranstaltungen mit Seniorenbezug finden das ganze Jahr über statt. Einen Überblick gibt der Kreissportbund Vogtland unter Tel. 03741 222567.

Der Freizeit-Sport-Kalender 2010 liegt in gedruckter Form beim Kreissportbund Vogtland e. V. und beim Stadtsportbund Plauen e. V. vor. Im Internet findet man Angebote unter www.ksb-vogtland.de oder www.sport-in-plauen.de.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die oben genannten Veranstaltungen der Gesundheitswoche sind alle kostenlos! Wir freuen uns auf Ihr Kommen und wünschen Ihnen:

Bleiben Sie gesund – in jedem Alter!