

Programm

15:00 Uhr

Eröffnung & Begrüßung

15:15 Uhr

Einführungsvortrag

Gesundes Altern & Gesundes Quartier

15:45 Uhr

Erleben & Erfahren

Fünf Themenstationen

(Präsentationen im 20-Minuten-Takt)

Bewegung

Vorstellung verschiedener Bewegungsübungen, um die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu stärken.

Sozialgeistige Aktivität

Gemeinsam spielen, singen und sich austauschen erhält die geistige Aktivität und schützt vor Einsamkeit.

Ernährung

Vermeidung von Fehlernährung durch eine bedarfsgerechte Ernährung unter Berücksichtigung von Ernährungsvorlieben.

Altersgerechtes Wohnen

Wie erhalte ich eine selbständige Lebensführung, auch wenn ich körperlich/geistig stark beeinträchtigt bin am Beispiel der ambulanten WG.

Prävention

Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil vermeidet oder beeinflusst positiv altersbedingte Erkrankungen in ihrem weiteren Verlauf.

17:15 Uhr

Abschlussrunde



Hauspflegeverein Solingen

Ambulante Pflege · Betreuung · Hauswirtschaft



Hauspflegeverein Solingen

Ambulante Pflege · Betreuung · Hauswirtschaft

Sie haben noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich – auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

Geschäftsadresse

Hauspflegeverein Solingen e. V.
Goudahof gGmbH
Focher Straße 158. 42719 Solingen

Standortadresse

Goudahof Solingen
GoudasträÙe 35. 42659 Solingen

☎ 0212 / 2 06 45-0

info@hauspflegeverein-solingen.de

teheim-solingen.de



Teheim Solingen

Das vertraute Umfeld ist Lebensqualität

**Informations-
veranstaltung**

**Donnerstag den
06.12.2018**

**Informations-
veranstaltung**

**Donnerstag den
06.12.2018**



**Gesundes Altern –
Gesundes Quartier**

**Fünf Bausteine für
den Erhalt der
Lebensqualität im Alter**

Hauspflegeverein

Friedrichshof

Goudahof

teheim-solingen.de

Informationsveranstaltung

Donnerstag den
06. Dezember 2018

von 15:00 bis 18:00 Uhr
im Neubau Goudahof - Goudastraße 35

Können wir gesund altern?

Je älter wir werden, umso mehr gewinnt diese Frage an Bedeutung. Der Erhalt von Lebensqualität im Alter ist von vielen Faktoren abhängig. Damit wir unsere körperliche als auch geistige Vitalität im Alter erhalten, müssen wir unsere „Reservekapazitäten“ ausschöpfen.

Gesundes Altern

Wir möchten Ihnen unser Konzept für ein gesundes Altern vorstellen. Dieses Konzept, das all unseren Leistungsbereichen zugrunde liegt, umfasst fünf Bausteine:

- 1 **Bewegung**
für ein aktives Altern
- 2 **Sozialgeistige Aktivität**
zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- 3 **Ernährung**
für eine ausgewogene Energiebilanz
- 4 **Altersgerechtes Wohnen**
für eine selbständige Lebensführung
- 5 **Prävention**
um Erkrankungen vorzubeugen

Gesundes Quartier

Der Begriff Alter steht für eine bestimmte Lebensphase. Altern wiederum beschreibt einen Prozess, ein physiologisches Geschehen, das aber nicht unveränderlich ist.

Heute sind ältere Frauen und Männer gesünder als in früheren Zeiten, obwohl viele der über 70-Jährige an Erkrankungen leiden. Damit wir unsere Potenziale für **mehr Lebensqualität** im Alter ausschöpfen, müssen wir unser persönliches Gesundheitsverhalten anpassen sowie ein Lebens- und Wohnumfeld (Quartier) haben, das unser Gesundheitsverhalten unterstützt.

Wir möchten Ihnen anschaulich machen, mit welchen Methoden wir unser **Konzept des gesunden Alterns** umsetzen. Daher werden wir nicht viel reden, sondern Ihnen über verschiedene Stationen zeigen und erfahrbar machen, wie wir **Lebensqualität im Alter** erhalten.

Es ist nie zu spät, um seinen Lebensstil so anzupassen, dass ein Maximum an Gesundheit und Lebensqualität aufrechterhalten wird.



Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir bitten um vorherige Anmeldung unter:

 **0212 / 20645 – 0**
info@hauspflegeverein-solingen.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.