

Aktionstage

SENIOREN GESUNDHEIT



17/24
MÄRZ '18

 Gesundheitsregion^{plus}

Kostenlos & ohne Anmeldung:
In Kooperation mit den Volkshochschulen Freising und Moosburg veranstaltet die Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Freising Aktionstage rund um das Thema *Senioren*gesundheit.

SAMSTAG, 17.03.2018,
10:00 – 14:00 UHR

vhs Freising Kammergasse 12 · 85354 Freising



SAMSTAG, 24.03.2018,
10:00 – 14:00 UHR

vhs Moosburg Stadtplatz 2 · 85368 Moosburg





PROGRAMM

BEGRÜSSUNG & EINFÜHRUNG AB 10:00 UHR

Josef Hauner Landrat Freising

In Freising: Eva Böning Bürgermeisterin Freising

In Moosburg: Anita Meinelt 1. Bürgermeisterin Moosburg

Vertreter der vhs Freising & Moosburg

Susanne Bauer Gesundheitsregion^{plus}

WORKSHOPS

Es finden jeweils zwei Workshops zur gleichen Zeit statt

11:00 – 11:55

Ernährung | Frau Sperrer
freiberufliche Ernährungsberaterin

Psychische Gesundheit |
Frau Stimmelmayer, Frau Burghart-Kirsch,
Frau Wesel Caritas-Zentrum Freising,
Frau Lieb AWO Seniorenwohnpark

12:00 – 12:55

Bewegung | Frau Hellwig
HGT-Gesundheitstrainerin

Neue Medien | Herr Galle
IT-Consultant

13:00 – 14:00

Sicherheit | Kripo Freising und Polizei-
inspektionen Freising & Moosburg

Juristische Fragestellungen |
Sozialverband VdK / Kreisverband Freising

DURCHGEHEND

Informationen über *Praktische Hilfen im Alltag, Gut hören und gut verstehen* und Infostand des Gesundheitsamtes.

WAS ERWARTET SIE BEI DEN AKTIONSTAGEN?

GESUNDE ERNÄHRUNG

Wie kann man aus einfachen Lebensmitteln und mit geringem Aufwand ein energiereiches und gesundes Essen zubereiten?

- Informationen und Zubereitung verschiedener Gerichte in der Lehrküche.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Was hält mich in Körper und Seele gesund?

- Mitmachangebot und Tipps, um Stresssituationen besser zu bewältigen. Vorstellung von Praktiken in der Arbeit mit Demenzerkrankten.

BEWEGUNG

Bewegung für die grauen Zellen, Kurskonzept für die Fitness von Körper und Geist speziell für die Altersgruppe 50+.

- Mitmachangebot zur Kombination von physischen und kognitiven Aufgaben unter professioneller Anleitung.

NEUE MEDIEN

Abbau von Unsicherheiten im Umgang mit PC, Smartphone und Internet.

- Praktische Tipps zu Grundlagen im Umgang mit dem PC, die wichtigsten Funktionen des Smartphones, einfache Nutzung von Nachrichtendiensten.

SICHERHEIT

Vortrag der Kripo Erding und Informationsstände der Polizeiinspektionen Freising und Moosburg.

- Vortrag und praktische Tipps zu den Themen Sicherheit im Straßenverkehr und Schutz vor Einbruch oder Taschendiebstahl.

JURISTISCHE FRAGESTELLUNGEN

- Experten geben Auskunft und informieren über Anlaufstellen im Landkreis, z. B. zum Thema Schwerbehinderung.

PRAKTISCHE HILFEN IM ALLTAG

Informationspoint über Hilfsangebote im Landkreis

- Vorstellung von Hilfsmitteln und Projekten, die den Alltag erleichtern.

Grußwort

LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

die medizinische Versorgung und die Prävention sollen auch im Landkreis Freising verbessert werden. Um auf kommunaler Ebene zur Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger beizutragen, sind wir Gesundheitsregion^{plus} geworden. Schwerpunktmäßig wollen wir uns in diesem Jahr um die Senioren kümmern. Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen nehmen im Alter zu. Eine bewusste, aktive Lebensführung kann helfen, Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes mellitus vorzubeugen. Die Arbeitsgruppe *Demografie* hat eine Bestandsanalyse durchgeführt, Experten befragt und die Ergebnisse mit den Handlungsfeldern aus dem *Seniorenpolitischen Gesamtkonzept* des Landkreises Freising abgeglichen. Daraus entstand der Gedanke, *Aktionstage Seniorengesundheit* zu veranstalten. Hauptziel ist es, Seniorinnen und Senioren über Angebote zu informieren, die Ihnen helfen können, gesund und mobil zu bleiben.

Bewegung, gesunde Ernährung, psychische Gesundheit, Sicherheit, neue Medien – all das sind die Themen, mit denen sich die Teilnehmer der Veranstaltung auseinandersetzen. Nutzen Sie diese Gelegenheit: Kommen Sie zu den Aktionstagen, die in den Volkshochschulen Freising und Moosburg stattfinden. Stellen Sie Fragen an die eingeladenen Fachleute, lauschen Sie deren interessanten Vorträgen, probieren Sie etwas Neues aus.



Ihr Josef Hauner
Landrat des Landkreises Freising



VERANSTALTER

Landratsamt Freising | Gesundheitsregion^{plus}

Landshuter Straße 31, 85356 Freising

Telefon 08161 600-206

E-Mail gesundheitsregionplus@kreis-fs.de

www.kreis-freising.de