Gesundheitstage 2025

Programm

Samstag, 26.04.2025 von
11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
und
Sonntag, 27.04.2025 von
11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Stadthalle Gernsheim

Informieren, Ausprobieren, Mitmachen

Kaffee und Kuchen

Magistrat der Schöfferstadt Gernsheim
Beratungsstelle für Pflege- und Sozialberatung

SAMSTAG, 26.04.2025 von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Folgende Aussteller sind vertreten:

- Wegwarte e.V.
- GZS Gelenkzentrum Dr. med. Masmoudi
- Behindertenbeirat
- Förderverein für Alten-, Kranken- und Familienhilfe
- DRK Ortsverband
- Familienzentrum/Caritas
- Selbsthilfegruppe Lipödem/Lymphödem
- Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
- Pflegeteam im Ried
- Sanitätshaus Mitterle
- SpDi und Betreuungsbehörde Kreis Groß-Gerau
- Kosmetikstudio Gernsheim
- Sicherheitsberater für Senioren
- Fitline (Nahrungsergänzung)
- DRK Hausnotruf
- KvHs Kreis Groß-Gerau
- Gemeindepflegerinnen Groß-Gerau
- Hospizstiftung Groß-Gerau
- Optik Stelter
- Sportcoaches
- Magnetschmuck Bianca Fumarola
- Caritasverband Taunus/Fachstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorge

Kaffee und Kuchen durch die Gruppe "Junge Menschen mit Handicap"

SAMSTAG, 26.04.2025 von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: StadtHALLE
Eröffnung und Vorträge

- **11:20 Uhr** **offizielle Eröffnung durch Herrn Bürgermeister Peter Burger**
- **11:40 Uhr** **Tanja Grießmann**: "Ich werde mir meiner Stärken bewusst, Innere Widerstandskraft gewinnen - Resilienz"
- **12:30 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi**: "Minimalinvasive ambulante Gelenkoperationen"
- **13:10 Uhr** **DRK Hausnotruf**: "Informationen zum Hausnotruf"
- **13:40 Uhr** **Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen:** "Seniorenerährung- jeden Tag ein bisschen besser Essen und Trinken"
- **14:50 Uhr** **Sicherheitsberater für Senioren / Herr Brenk**: "Prävention für Senioren, Enkeltrick und Trickdiebstahl"
- **16:00 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi**: "Endoprothetische Versorgung bei Gelenkarthrose"
- **16:45 Uhr** **Die Sportcoaches**: "Ernährungsmythen"

SAMSTAG, 26.04.2025 von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

MitmachAktionen im TAGUNGSRAUM

- **11:30 Uhr** **TSV Gernsheim**: Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken *** Bitte in bequemer Kleidung kommen ***

- **13:00 Uhr** **Sportkreis Groß-Gerau e.V. in Kooperation mit der Sportförderung des Kreises Groß-Gerau**: "Alltags-Fitness-Test für Bürger ab 60 Jahren - Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alltag?"

- **16:10 Uhr** **TSV Gernsheim**: Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken *** Bitte in bequemer Kleidung kommen***

Anmeldung ist erforderlich:

TSV Gernsheim Entspannungskurse
Petra Bork : petra.a.bork@gmx.de
Tel.Nr. 0160/8425096

Alltags-Fitness-Test für Bürger ab 60 Jahren
Sportkreis Groß-Gerau e.V.
Tel.Nr. 06152 989 181
info@sportkreis-gross-gerau.de

SONNTAG, 27.04.2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Folgende Aussteller sind vertreten:

- GZS Gelenkzentrum Dr. med. Masmoudi
- Behindertenbeirat
- Förderverein für Alten-, Kranken- und Familienhilfe
- DRK Ortsverband
- Familienzentrum/Caritas
- Pflegeteam im Ried
- Kosmetikstudio Gernsheim
- Sicherheitsberater für Senioren
- Fitline (Nahrungsergänzung)
- DRK Hausnotruf
- Hospizstiftung Groß-Gerau
- Optik Stelter
- Sportcoaches
- Magnetschmuck Bianca Fumarola
- Caritasverband Taunus/Fachstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorge

Kaffee und Kuchen durch den "Tierschutzverein"

SONNTAG, 27.04.2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: StadtHALLE
Vorträge

- **11:00 Uhr** **Pflege im Ried**: "Wie stelle ich einen Antrag für einen Pflegegrad, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege und Entlastungsbetrag und wie erhalte ich Pflegehilfsmittel"

- **11:30 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi**: "Endoprothetische Versorgung bei Gelenkarthrose"

- **12:10 Uhr** **Hospitzstiftung Groß-Gerau**: "Was macht die Hospizstiftung und was versteht man unter Palliativmedizin?"

- **12:45 Uhr** **Sarah Dennard**: "Stress less - eigene Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern - praxisnahe Tipps für stressige Momente im Alltag"

- **13:45 Uhr** **Wohnungsanpassungserberatung (WaBe) Kreis Groß-Gerau**: "Tipps zum Wohnen im Alter"

- **15:00 Uhr** **DRK Hausnotruf**: "Informationen zum Hausnotruf"

- **15:40 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi**: "Minimalinvasive ambulante Gelenkoperationen"

SONNTAG, 27.04.2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

MitmachAktionen im TAGUNGSRAUM

- **11:30 Uhr** **TSV Gernsheim**: "Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechnik" *** Bitte in bequemer Kleidung kommen ***
- **12:45 Uhr** **Danny Raab**: "Rollatortraining"
- **14:00 Uhr** **TSV Gernsheim**: "Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken" *** Bitte in bequemer Kleidung kommen ***
- **15:10 Uhr** **Danny Raab**: "Rollatortraining"

Anmeldung ist erforderlich

TSV Gernsheim Entspannungskurse
Petra Bork : petra.a.bork@gmx.de
Tel.Nr. 0160/8425096

Für das Rollatortraining ist keine vorherige Anmeldung notwendig!

Veranstalter / Organisator

Magistrat der Schöfferstadt
Gernsheim

Beratungsstelle für Pflege- und Sozialberatung, Frau Schott
Stadthausplatz 1, 64579 Gernsheim
Tel.Nr. 06258 108/1411
bettina.schott@gernsheim.de

Wir danken allen Teilnehmenden sowie allen Besucherinnen und Besuchern!