

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

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"**

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:** "Seniorenernährung- 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

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"**

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 Hospizstiftung 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"

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!



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!*