

Fit und gesund im Alter

Angebote rund um die Gesundheit zum Informieren
und Mitmachen

06.09. – 10.09.2021



Die Gesundheitswoche wird veranstaltet von:

- BBZ „Am Nürnberger Ei“
- SBS „Fidelio“
- SBS „Michelangelo“



Montag, 06.09.

- 10.00 – „Healthy food“ *
11.30 Uhr Strawberry, bread, cucumber - rund ums gesunde Essen geht es im Englischkurs von Frau Dr. Eckardt.
- 14.00 – Sicher unterwegs mit dem Rollator **
15.30 Uhr Wie komme ich über Bordsteinkanten, benutze Verkehrsmittel oder setze mich zum Ausruhen auf den Rollator? Erlernen Sie es beim Mobilitätstraining des Landesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter Sachsen e.V.!

Dienstag, 07.09.

- 10.00 – Gedächtnistraining: Schnupperangebot *
11.00 Uhr Aufgaben lösen, um die Ecke denken, etwas für die „grauen Zellen“ tun – all das können Sie ausprobieren!
- 12.30 – Gedächtnistraining mit Frau Nürnberger ***
13.30 Uhr Kniffliges und Unterhaltsames für den Kopf.

Mittwoch, 08.09.

- 10.00 – Stadtteilspaziergang *
11.30 Uhr Treff ist 10 Uhr an der Russisch-Orthodoxen Kirche (Fritz-Löffler-Str. 19). Vorbei an der Lukaskirche geht es zur Sächsischen Landes- und Universitätsbibliothek. Die Wanderung dauert ca. 90 Minuten, umfasst ca. 3 km und wird von Wolfgang Krause geführt.
- 14.00 – Taststrecke der Orthopädie- und Reha-Technik **
16.00 Uhr Hier können Sie „barfuß“ in Socken über verschiedene Untergründe laufen und ihre körperliche Koordinationsfähigkeit ausprobieren.
- 14.00 – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ***
15.00 Uhr Vortrag und praktische Übungen mit Annett Rose: über die abwechselnde Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden. Eine Wohltat für Geist und Körper!

14.00 – Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht und
15.00 Uhr Patientenverfügung mit Hr. Rösch und Hr. Göbel *

Donnerstag, 09.09.

10.00 – Fitness für die „grauen Zellen“: Gedächtnistraining **
11.00 Uhr Kniffliges und Unterhaltsames für den Kopf.

10.00 – Sport mit der Wii und digitales Gedächtnistraining *
11.30 Uhr Die neuen Medien bieten Alternativen um aktiv zu bleiben und sich gesund zu halten. Und Spaß macht es außerdem – probieren Sie es einfach mal aus!

09.45 – Sitzgymnastik mit Frau Freier ***
10.45 Uhr Leichte Gymnastik und Bewegung im Sitzen.

Freitag, 10.09.

09.00 – Taststrecke der Orthopädie- und Reha-Technik ***
12.00 Uhr Hier können Sie „barfuß“ in Socken über verschiedene Untergründe laufen und ihre körperliche Koordinationsfähigkeit ausprobieren.

10.00 – Sitztanz mit Frau Heer **
11.00 Uhr Bewegung zur Musik in gemeinschaftlicher Runde tut Körper und Geist gut und lässt Sie beschwingt die Woche ausklingen.

11.00 – Gesund essen – gesund bleiben: Vortrag mit Verkostung
13.00 Uhr zum Thema gesunde Ernährung ***

13.15 – Tanzkreis mit Frau Rabich **
15.15 Uhr Reigentänze oder Tanzen in Formation: entdecken Sie das Angebot für aktives Bewegen.

Die Veranstaltungsorte erkennen Sie an den verwendeten Farben und Sternchen:

* BBZ „Am Nürnberger Ei“

** SBS „fidelio“

*** SBS „Michelangelo“

Die Veranstaltungsorte:

Begegnungs- und Beratungszentrum „Am Nürnberger Ei“

Nürnberger Straße 45
01187 Dresden
Tel. 0351/ 47 19 366
nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Seniorenbegegnungsstätte „Fidelio“

Papstdorfer Straße 25
01277 Dresden
Tel. 0351/ 25 02 160
fidelio@volkssoli-dresden.de

Seniorenbegegnungsstätte „Michelangelo“

Räcknitzhöhe 52
01217 Dresden
Tel. 0351/ 21 39 709
michelangelo@volkssoli-dresden.de

Alle Einrichtungen werden vom Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

Hinweise für die Teilnahme: Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Einrichtung nach den Teilnahmevoraussetzungen. Alle Veranstaltungen finden unter Vorbehalt statt. Bitte halten Sie sich je nach aktuellem Infektionsgeschehen an die geltenden Hygieneregeln und Vorschriften. **Für die Teilnahme an den Angeboten ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.**

