


Alle Bürgerinnen und Bürger von Niederzwehren sind herzlich eingeladen, sich bei dieser Stadtteilkonferenz zu informieren und auszutauschen.

Für das leibliche Wohl ist - wie immer - bestens gesorgt.

### **Wir bitten um Anmeldung**

per Mail, persönlich oder telefonisch  
**bis Freitag, den 8. März 2019.** 

Bitte teilen Sie uns möglichst auch mit, für welche Arbeitsgruppe Sie sich interessierten.

Kurzentschlossene sind jedoch auch ohne Anmeldung herzlich willkommen!

### **Wir freuen uns auf Sie!**

Fachkoordination **Älterwerden**  
in **Niederzwehren** (FÄN)  
Heike Scheutzel  
Frankfurter Straße 300  
34134 Kassel

Telefon: 0561 920 124 75  
Fax: 0561 920 124 76  
Mobil: 0160 886 5353

Mail: fan@dw-region-kassel.de  
Web: www.fän-kassel.de

### **Sprechzeiten:**

Dienstag u. Donnerstag von 10–12 Uhr  
und nach Vereinbarung

# **Stadtteilkonferenz Niederzwehren**

zum Thema

## **Gesund älter werden**



**Samstag, 16.3.2019**  
**9.30 bis ca. 13 Uhr**

in der

**Matthäuskirche**  
**Am Fronhof 3**

Um Anmeldung wird gebeten.

---

**Fachkoordination**  
**Älterwerden in Niederzwehren**  
Frankfurter Str. 300, 34134 Kassel

Eine gute Gesundheit ist in jeder Lebensphase wichtig. Doch je älter man wird, um so mehr rückt die Gesundheit in den Vordergrund.

Die Stadtteilkonferenz 2019 bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Themen wie Prävention, Gesundheit aus dem Internet, Umgang mit Medikamenten, Depression und Sucht zu informieren und mit ExpertInnen vor Ort ins Gespräch zu kommen.

## **Programmablauf**

- 09.00 Uhr Einlass mit Begrüßungskaffee
- 09.30 Uhr Grußworte
- 09.45 Uhr Impulsvortrag  
Frau Dr. A. Hecke  
Gesundheitsamt Region Kassel
- 10.15 Uhr Arbeitsgruppen\*
- 11.15 Uhr Pause
- 11.45 Uhr Arbeitsgruppen\*
- 12.45 Uhr Plenum und Abschluss
- 13.00 Uhr Mittagsimbiss

\*Jede/r Teilnehmer/in kann an zwei der folgenden Arbeitsgruppen teilnehmen. Bitte geben Sie bereits bei Ihrer Anmeldung an, für welche zwei Arbeitsgruppen Sie sich interessieren. Vielen Dank.

## **Die Arbeitsgruppen**

### **AG 1: Prävention**

Was kann ich tun, um im Alter möglichst fit zu bleiben? Ergotherapeutin u. SimA\* Trainerin Heike Wieland berät rund um die Ernährung, Bewegung und das Gedächtnistraining.

\*Selbstständig im Alter

### **AG 2: Depression und Sucht**

Petra Hammer-Scheuerer, Expertin vom Diakonischen Werk Region Kassel, informiert und beantwortet Ihre Fragen zu den Themen Depression und Sucht.

### **AG 3: Gesundheit aus dem Internet?**

Die unabhängige Patientenberatung Deutschland informiert Sie bei einem „Digitalen Stammtisch“ über die Gefahren und den Nutzen bei Recherchen im Internet. Moderation: Verbraucheranwalt Guido Steinke

### **AG 4: Umgang mit Medikamenten**

AthinA\*-Apotheker Jonas Ohlwein klärt Sie nicht nur über die Wechselwirkung von Medikamenten (Polymedikation) auf.

\*Arzneimitteltherapiesicherheit in Apotheken

### **AG 5: Sturzprophylaxe**

Was kann ich tun, um einem Sturz vorzubeugen? Das Transfer- u. Anwendungszentrum Sport in Kassel stellt ihr Übungsprogramm zum Mitmachen vor.

In jeder Arbeitsgruppe ist genügend Zeit, um eigene Fragen einzubringen.