

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Hauptsache gesund!“ – sagen wir oft. Doch Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Nicht nur unser Körper braucht Gesundheit, auch unsere Seele und unser soziales Umfeld.

Lebensfreude und Lebensqualität hängen davon ab. Können wir selbst dazu beitragen, unser Leben gesund und zufrieden zu gestalten, selbst wenn das Älterwerden manche Beschwerden mit sich bringt?

Wir laden Sie herzlich zu unserer Aktionswoche Gesundheit ins Bischof-Moser-Haus ein:

Lassen Sie sich überraschen, probieren Sie aus, genießen Sie und starten Sie mit neuem Schwung in den Frühling!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Bischof-Moser-Haus

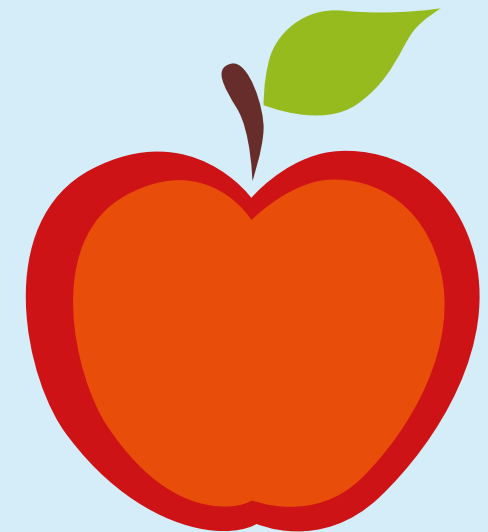
Gefördert durch die



Caritasverband für Stuttgart e.V.
Altenhilfe

Bischof-Moser-Haus
Zentrum für ältere Menschen
Wagnerstr.45
70182 Stuttgart
Telefon 0711 21069-12
Telefax 0711 21069-30
k.kapfer@caritas-stuttgart.de

www.caritas-stuttgart.de



Aktionswoche Gesundheit

Veranstaltungsprogramm vom 4. bis 7. April 2017

Gesundheitswoche vom 4. April bis 7. April 2017 im Bischof Moser Haus, Zentrum für Ältere Menschen

Dienstag 4. April 2017

9:30 – 11:30 Uhr

Grußwort: Uwe Hardt,

Vorstand Caritasverband für Stuttgart e.V.

Einführungsvortrag

Mit Dr. Ulrike Landmann

**Gesund und aktiv im Alter –
Wie bleiben wir körperlich
und geistig in Bewegung?**

Anschließend:

Stehempfang mit
Brezel und Kaffee

14:30 – 16:00 Uhr

**Gesund und Fit mit natürlichen
Lebensmitteln.**

Wie man sich in jedem Lebensalter
ausgewogen ernähren kann.

Mit Christina Pittelkow-Abele,
Gesundheitsamt

16:00 – 17:00 Uhr

Wii-Bowling

Mittwoch 5. April 2017

9:30 – 11:00 Uhr

**Bewegung ist die beste Medizin und
beugt Stürzen vor.**

10 Min. – Aktivierung und Wissenswertes
über Sturzprophylaxe.

Mit Amrei Franke und Danuta Krisa,
Ergotherapeuten

14:30 – 16:00 Uhr

**Zahngesundheit – Für gesunde Zähne
ist man nie zu alt.**

Mit Dr. Annette Siebert-Steeb,
Zahnärztin

16:00 – 17:00 Uhr
Fit im Alter

Übungen auf physiotherapeutischer
Grundlage, die das Gleichgewicht stär-
ken. Mit Lindsey Fray, Krankengymnastin

Donnerstag 6. April 2017

9:30 – 10:30 Uhr

**Singen stärkt
Leib und Seele.**

Gemeinsames Singen von spirituellen
Morgenliedern und Hören von Text-
impulsen.

Mit Pfarrer Ansgar Liebhard

10:30 – 11.30 Uhr
Selbstbehauptung im Alltag.

Wie auch ältere Menschen sich
wehren können. Mit Barbara Goetz,
Trainerin für Selbstverteidigung

14:30 – 16:00 Uhr
Besinnung unterwegs

Treffpunkt: Bischof-Moser-Haus
Dauer: 2 Stunden
Wer an Stuttgart denkt, denkt
weniger an Natur als an Feinstaub.
Lassen Sie sich zu einem Besinnungs-
weg zu schönen Plätzen einladen.
Bitte Regenschirm mitbringen.

Mit Diakon Alfred Nicklaus

16:00 – 17:00 Uhr

Wii-Bowling

Freitag 7. April 2017

10:00 – 11:30 Uhr

**Humor hilft heilen
und ist gesund!**

Vortrag mit Ludger Hoffkamp,
Kath. Seelsorger, Clown, Zauberer,
Zertifizierter Humorcoach

15:00 -16:00 Uhr
Kultur als Medizin
Jahreszeitentheater

Die Wirkung der Jahreszeiten
auf den Menschen in Poesie
und Musik.

Vorgeführt von: Dein Theater

Anschließend:

Stehempfang mit Fingerfood