Seniorenparlament Amt Büsum-Wesselburen

A = aktiv ✓

L = lebensfroh ✓

T = tatkräftig ✓



Gesundheitstag

Büsum 08.10.2022
Watt'n Hus

Für Seniorinnen und Senioren
des Amtes Büsum-Wesselburen

Unsere Aktiven
(alphabetisch)

Prof Dr. Kerstin von der Decken,
Ministerin für Justiz und Gesundheit
(angefragt)

Daniela Friedrich, Klinik-Clownin

Dr. von Hase, Kabarettist und Humorist

Hans-Werner Heise, Polizei Itzehoe

Gudrun Jotzo-Herbold,
Lehrerin für Pflegeberufe

Hans-Jürgen Lütje, Bürgermeister Büsum

Ruth Mengel u. KollegInnen,
Gesundheitszentrum gGmbH, Büsum

Stefan Mohrdieck, Landrat

Franz Müntefering, ehem. Vizekanzler
und Präsident der BAGSO bis 10/2021

Karl-Heinz Papenfuß,
Vorsitzender Seniorenparlament

Birge-Liz Peters,
zert. Ernährungs- und Diätberaterin

Udo Rickel,
Physiotherapeut i. R.

Werner Stuckmann, Leiter der Organisation
des Gesundheitstages

Wo, was, wann, wer?

Ort: Watt'n Hus in Büsum

Workshops:
ab 12.45 Uhr jeweils 1 Stunde:
Sie können zwei besuchen (müssen Sie aber nicht, wenn Sie z.B. lieber schnacken wollen)

Es gibt vielfältige Infostände zur Gesundheit, Pflege, den Workshops und einen Büchertisch von Boyens Medien.
Im Rahmen des Gesundheitstages besteht die Möglichkeit einer individuellen Pflegeberatung.

Anmeldung:
mit beiliegender Karte bis zum 25.09.2022

Veranstalter:
Seniorenparlament Amt Büsum-Wesselburen

Rückfragen an:
Werner Stuckmann: 0152 5163405
werstu@arcor.de
Werner Lucas: 0151 61560421
laux-lucas@t-online.de

Bitte melden Sie sich früh an, da die **Anzahl der Plätze begrenzt** ist.

Es gelten **die aktuellen Corona-Regeln**

Name, Vorname: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.Nr.: _____

E-Mail: _____

Alter: ____ Jahre ☐ Ich benötige einen behindertengerechten Platz

An
Frau Gudrun Jotzo-Herbold
Berliner Straße 12
25761 Büsum

Liebe Bürger*innen, liebe Senior*innen, liebe Teilnehmer*innen des Gesundheitstages,

Gesundheit hat einen hohen Stellenwert in unserem Leben. Nicht umsonst gehört der Wunsch nach Gesundheit wohl zu den am meisten geäußerten guten Worten zu Geburtstagen, Jubiläen, Verabschiedungen und Ähnlichem. Und um Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit soll es am Gesundheitstag im Watt'n Hus gehen.
Wir freuen uns, dass das Seniorenparlament des Amtes Büsum-Wesselburen die Durchführung des Gesundheitstages auf den Weg gebracht hat und danken allen Organisatoren und Mitwirkenden für die Planung, die Umsetzung und ihr Engagement.
Es erwartet Sie ein vielfältiges Angebot mit interessanten Vorträgen und inspirierenden Workshops. Wir hoffen, dass Sie viele Anregungen mit in Ihren Alltag nehmen können, um diesen aktiver und gesünder zu gestalten.
Der Eintritt zum Gesundheitstag ist frei, aber das Spendenschwein darf gern gefüttert werden.
Wir freuen uns auf und über Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen abwechslungsreichen und informativen Tag mit guten Gesprächen und viel Spaß!


K.-H. Papenfuß


H.-J. Lütje


W. Stuckmann

Programm Vormittag

10.00 Begrüßung
Karl-Heinz Papenfuß

Grußworte
Hans-Jürgen Lütje
Prof. Dr. Kerstin von der Decken
Stefan Mohrdieck

Moderation:
Karl-Heinz Papenfuß
Werner Stuckmann

10.30 Älter werden in diesen Zeiten
Franz Müntefering

11.15 Kriminalprävention – Gefahren für SeniorInnen
Hans-Werner Heise

12.00 Mittagspause

Während der Veranstaltung wird die Clownin Fräulein Kunigunde für etwas Abwechslung sorgen. In der Zeit der Workshops können Sie sich auch kostenlos in Fragen der Pflege beraten lassen.

Unkostenbeitrag für das Essen: ca. 3,50 €
Kaffee und Kuchen im großen Saal sind kostenfrei

Sie können gerne eine Spende ins Sparschwein geben

Programm Nachmittag

12.45 – 13.45 Workshops/Angebote

1. Der Einsamkeit vorbeugen – welche Unterstützung bietet der Verein Nachbarschaftshilfe (Karl-Heinz Papenfuß)

2. Die Angebote des Gesundheitszentrums (Ruth Mengel und KollegInnen)

3. Ernährung und Bewegung (Birge-Liz Peters)

4. Körperfunktionen erhalten, älter werden ohne alt zu sein – leichte Übungen zum Wohlbefinden – (Udo Rickel)

5. Individuelle Pflegeberatung (Gudrun Jotzo-Herbold)

14.00 – 15.00 Wiederholung der Workshops/Angebote:
Sie können einen 2. Workshop/ ein 2. Angebot besuchen

15.00 Kaffeepause

15.45 Sprechstunde mit Dr. von Hase
– Witziges zum Corona-Allerlei –
(Dr. von Hase)

16.30 Schlusswort/Verabschiedung
Werner Stuckmann

Ich nehme am Gesundheitstag am 08.10.2022 teil. Ich werde die aktuell gültigen Corona-Regelungen einhalten und entsprechend geforderte Nachweise (Impfung, Genesung, Testung) vorlegen.

Ich möchte teilnehmen an:

❑ **Nur den Vorträgen**

Workshops/Angebot 12.45 Uhr (bitte ankreuzen): ❑ Nr. 1 ❑ Nr. 2 ❑ Nr. 3 ❑ Nr.4 ❑ Nr. 5

Falls schon belegt alternativ Nr. ____

Workshops/Angebot 14.00 Uhr (bitte ankreuzen): ❑ Nr. 1 ❑ Nr. 2 ❑ Nr. 3 ❑ Nr.4 ❑ Nr. 5
Falls schon belegt alternativ Nr. ____

Die Plätze für die gesamte Veranstaltung sind begrenzt, die Vergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. **Bitte bis zum 25.09.2022 anmelden**

Ich möchte am Mittagessen teilnehmen (bitte ankreuzen): ❑ Ja ❑ Nein

Der Unkostenbeitrag beträgt ca. 3,50 € und ist vor Ort zu entrichten.

Kaffee und Kuchen sind unentgeltlich, Spenden sind herzlich willkommen