

# Gesundheitstreff des Runden Tisches Wedau-Bissingheim



## an folgenden Standorten:

Seniorenzentrum „Haus am See“  
Masurenallee 255, 47279 Duisburg, Tel.: 0203 994230

Seniorentreffpunkt Bissingheim  
Hermann-Grothe-Straße 96, 47279 Duisburg, Tel.: 0203 722094

Restaurant Saalbau  
Wedauer Markt 13, 47279 Duisburg, Tel.: 0203 720209

## Termine:

- 12.01.2009** Seniorenzentrum „Haus am See“  
**Montag** „**Gesund und fit im Alter**“  
Referent: Dr. Wolfried Schröer, Geriater  
Bewegung, Ernährung, Empfehlungen zur gesunden Lebensführung
- 28.01.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Mittwoch** „**Selbstbestimmt leben in Bissingheim**“ –  
**haushaltsnahe Dienstleistungen**  
Referent/in: Ruth Matten und Thomas Wolf,  
Senioren- und Pflegeberater/-in, Stadt Duisburg  
Selbstständige Lebensführung durch Hilfsangebote ermöglichen
- 09.02.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Montag** „**Kleine Mahlzeit – gesund und schnell zubereitet**“  
Referentin: Susanna Roscher, Lehrerin für Pflegeberufe  
Fingerfood in kleinen Schälchen und Informationen
- 26.02.2009** Restaurant Saalbau  
**Donnerstag** „**Gut informiert – gesund ins Neue Jahr starten**“  
Referentin: Sylvia Zempel, Abteilungsleiterin Pflege,  
Finanzierung von Pflegeleistungen  
Referent: Jörg Nöh, Teamleiter - Kundenservice,  
Patiententipps zu IGeL-Leistungen (individuellen Gesundheitsleistungen)
- 09.03.2009** Seniorenzentrum „Haus am See“  
**Montag** „**Schlaganfall – erste Anzeichen verstehen lernen**“  
Referent: Dr. Frank Marx, Anästhesist, leitender Notarzt der Berufsfeuerwehr  
Türkische Übersetzung: Ali Pismann, interkultureller MiMi-Mediator  
Jeder dritte Bürger kennt keine oder wenige Symptome des Schlaganfalls –  
was ist zu tun im Ernstfall?
- 25.03.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Mittwoch** „**Einfach fit mit 50plus**“  
Referent: Ralf Kalinowski, Dipl. Sportlehrer  
Aktion und Information zu Sport & Bewegung der Generation 50plus  
Es besteht die Möglichkeit, an einem kostenlosen „Reha“-Sportkurs teilzunehmen.

- 06.04.2009** Seniorencentrum „Haus am See“  
**Montag** „Erste Hilfe im Notfall“  
Referentin: Elke Serin, Pflegedienstleiterin  
Vorbereitungen im Notfall, gepackte Tasche, Organisation
- 22.04.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Mittwoch** „Ernährung – Fit und gesund die nächsten 50 Jahre“  
Referentin: Petra Schorsch, Lebensmittelchemikerin  
Ideen für einen kleinen Imbiss zu Hause, es werden kalte Snacks angeboten (Fingerfood)
- 04.05.2009** Seniorencentrum „Haus am See“  
**Montag** „Gehirnjogging“  
Referent: Dr. Wolfried Schröer, Geriater  
Wie kann ich mir Dinge leichter merken und meine Gedächtnisleistung steigern? Dazu werden Übungen angeboten.
- 20.05.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Mittwoch** „Finanzierung von Pflege- und Betreuungsleistungen“  
Referent: Heribert Tönshoff, Pfl egeteamleiter  
Vortrag über Informationen und Leistungen der Pflegeversicherung und zusätzliche Betreuungsleistungen, Fragen und Antworten
- 18.06.2009** Restaurant Saalbau  
**Donnerstag** „Der kluge Mann sorgt vor“  
Referent: Dr. Rolf Behler, Amtsleiter des Gesundheitsamtes der Stadt Duisburg  
Männer vernachlässigen häufiger ihre Gesundheit als Frauen, regelmäßige Vorsorge und Früherkennungsuntersuchungen sind aber unerlässlich für ein gesundes Leben, Fragen und Antworten

Im Rahmen unserer Stadtteilarbeit des Runden Tisches Wedau Bissingheim laden wir herzlich zum Thema „Wohnberatung“ (Badausbau, Eingangsbereich; Sicher und bequem Wohnen; Selbstbestimmtes Wohnen im Alter) ein. Anschließend stehen wir beratend zur Verfügung.

**09.02.2009** Seniorencentrum „Haus am See“  
**Montag** „Wohnberatung“

**29.06.2009** Seniorentreffpunkt Bissingheim  
**Montag** „Wohnberatung“

Referentinnen:  
Dagmar Danes, Stadt Duisburg  
Maria-Brigitte Parlo, Ratsfrau

Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz  
Landfermannstraße 1  
47051 Duisburg  
[www.gesundheitskonferenz-duisburg.de](http://www.gesundheitskonferenz-duisburg.de)  
[www.duisburg.de](http://www.duisburg.de)

Telefon 0203 283-3938  
Telefon 0203 94000 Call Duisburg/Servicetelefon

... damit Duisburg gesund bleibt!

