**Herzliche Einladung zur Messe in Ebhausen zum Thema „Gesund leben und älter werden in Ebhausen“**

Am Sonntag, 12. November finden Sie von 13 bis 17 Uhr in der Gemeindehalle Ebhausen ein buntes Rahmenprogramm und auch eine Vielzahl von Informationsständen rund um das Thema Gesundheit und Alter. Wir freuen uns über viele Gäste – der Ortsseniorenrat bewirtet mit Kaffee und Kuchen.

Am Rahmenprogramm dürfen Sie gerne teilnehmen und ausprobieren, welches Bewegungsangebot für Sie passt:

14.00 Uhr: U. Hammann - 5 Esslinger: spezielle Übungen, um z.B. die Kraft und die Beweglichkeit, die wir im Alltag benötigen, möglichst lange zu erhalten. Gleichgewichtsschulung, um Stürze zu vermeiden.

14.30 Uhr: AOK – kleine Rückenschule: spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Rücken, um fit und aktiv zu bleiben

15.00 Uhr: SV Rotfelden – Qigong: Eine Übungsfolge, um Körper und Geist zu stärken für ein langes, gesundes und vitales Leben.

15.30 Uhr: DRK – Gymnastik: Bewegungsangebot zum Erhalt der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Gewandtheit und Geschicklichkeit)

16.00 Uhr: U. Römer Lissel - Tanzen Sie einfach mit! Tanzen hält fit, körperlich und geistig! Es sind einfache Kreis-und Folkloretänze, jeder  ist willkommen, es ist kein Partner nötig.

16.30 Uhr: W. Haselmaier - Stretching/Dehnen: Macht die Muskeln wieder locker. Hilft u.a. zur Vorbeugung von Krämpfen

Nutzen Sie das vielfältige Angebot an Informationsständen:

Der DRK-Kreisverband Calw stellt seine Angebote Hausnotruf, Essen auf Rädern, Fahrdienst für Behinderte und Senioren, Seniorenreisen, Gesundheitsprogramm und Besuchsdienst vor.

Die Johanniter Nagold informieren und beraten über die Angebote der ambulanten Pflege und Hausnotruf und bieten eine kostenlose Blutdruckkontrolle.

Die Diakoniestation Nagold zeigt u.a. Möglichkeiten auf, welche kostenfreien Leistungsansprüche und Kombinationsmöglichkeiten das Pflegestärkungsgesetz I und II bietet.

Der Pflegestützpunkt Calw informiert an seinem Stand über die Leistungen der Pflegekasse und Möglichkeiten zur Entlastung von pflegenden Angehörigen. Gerne stellen sich die Pflegeberaterinnen des Pflegestützpunktes Ihren speziellen Fragen zur Alltagsbewältigung im Pflegefall.

Das Sanitätshaus Schaible zeigt sinnvolle Hilfsmittel für zu Hause und unterwegs, kleine Alltagshilfen speziell bei Rückenproblemen vor.

Die Volkshochschule informiert und berät über Bildungs- und Freizeitangebote.

Mitarbeiter des Pflegeheim Ebhausen informieren über die Möglichkeiten der Tages- und Nachtpflege im Pflegestift und stehen für allgemeine Fragen zur Einrichtung zur Verfügung.

Der Sozialverband VdK bietet Beratung, Hilfe und rechtliche Vertretung im Sozialrecht und steht mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Sozialrechtsschutz und Sozialpolitische Interessenvertretung geht.

AESD Walter Haselmaier informiert über Kurse der VHS, SV Rotfelden und Individualkurse: Gymnastik, Joggen, Laufen, Aqua-Jogging. Kostenlose Puls-Messung (normal – Belastung – Erholung)

Die AOK Nordschwarzwald informiert an ihrem Stand rund um die Pflegeversicherung und zum Thema „Bewegung im Alter“.

Der Kreisseniorenrat und Ortsseniorenrat lassen Sie im Alterssimulationsanzug die Einschränkungen Älterer erfahrbar machen und informieren über das Ebhauser Bürgerauto.

Die Mediathek zeigt Ihnen, wie E-Reader die nachlassende Sehkraft ausgleichen