

Aktionstag „Gesund in den Frühling“

Freitag · 24.03.2017

Vorträge und Schnupperkurse

10:00-11:00 Uhr

„Gesund mit Tablet und Smartphone in den Frühling!“

Elsbeth Rütten, Ambulante Versorgungsbrücken e. V.

Ort: Martinsclub in Kattenturm, Theodor-Billroth-Straße 40, 28277 Bremen-Kattenturm

„Rückengesundheit und Osteoporose“

Robin Neumann, RehaZentrum Bremen

Ort: Stadtteilhaus Kattenturm, Robert-Koch-Straße 70, 28277 Bremen-Kattenturm (Nachbarschaftstreff)

11:15-12:00 Uhr

Schnupperkurs „Sitz-Tanz - Spaß an Bewegung für Jedermann“

Reinhard Lutz, Aktive Menschen im Alter e. V.

Ort: Stadtteilhaus Kattenturm, Robert-Koch-Straße 70, 28277 Bremen-Kattenturm (Nachbarschaftstreff)

12:00-13:30 Uhr

MITTAGSPAUSE

Das ROTHEO bietet den ganzen Tag gesunde und leckere Gerichte an, zu denen Sie die Rezepte gleich mitnehmen können!

Ort: ROTHEO, Theodor-Billroth-Straße 30, 28277 Bremen-Kattenturm

13:30-14:15 Uhr

„Gut versorgt: Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick“

Elna Witte & Nico Behrens, Ambulanter Pflegedienst der Bremer Heimstiftung

Ort: Martinsclub in Kattenturm, Theodor-Billroth-Straße 40, 28277 Bremen-Kattenturm

14:30-15:15 Uhr

„Gesunde Lebensführung – Was ist das?“

Reinhard Lutz, Aktive Menschen im Alter e. V.

Ort: Stadtteilhaus Kattenturm, Robert-Koch-Straße 70, 28277 Bremen-Kattenturm (Nachbarschaftstreff)

14:30-15:15 Uhr

Aber sicher! – Quartier Kattenturm

Thomas Kothe, Kontaktpolizist Kattenturm

Ort: Martinsclub in Kattenturm, Theodor-Billroth-Straße 40, 28277 Bremen-Kattenturm

15:30-16:15 Uhr

Alles rund um die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes mellitus)

Nicole Massolle, Apotheke im Viamiko

Ort: Martinsclub in Kattenturm, Theodor-Billroth-Straße 40, 28277 Bremen

16:30-17:15 Uhr

Schnupperkurs „Yoga 50+“

Reinhard Lutz, Aktive Menschen im Alter e. V.

Ort: Stadtteilhaus Kattenturm, Robert-Koch-Straße 70, 28277 Bremen-Kattenturm (Nachbarschaftstreff)

Alle Vorträge und Schnupperkurse sind kostenfrei!



Aktionstag „Gesund in den Frühling“

Freitag · 24.03.2017

Rahmenprogramm

10:00-18:00 Uhr

„Pflegeberatung vor Ort“

Die Pflegedienste des Martinsclub Bremen e. V. und der Bremer Heimstiftung beraten Sie kostenlos bei allen Fragen rund um alle Pflegeleistungen, die beantragt werden können.

Ort: Büro am Sonnenplatz, Theodor-Billroth-Straße 38, 28277 Bremen

„Hilfsmittel und Co“

Das Sanitätshaus Martens berät Sie kostenlos vor Ort und mit Ausstellungsstücken zu den verschiedenen Hilfsmitteln der Kranken- und Pflegeversicherung, die den Alltag leichter machen.

Ort: Martinsclub in Kattenturm, Theodor-Billroth-Straße 40, 28277 Bremen

„Neues aus der Nähstube“

In der Schneiderei Avci können Sie selbstgenähte Reisverschlussaschen erwerben.

Ort: Schneiderei Avci, Theodor-Billroth-Straße 42, 28277 Bremen

„Wellness für die Hände“

In der Tagespflege der Bremer Heimstiftung können Sie Ihre Hände mit einem Handpeeling und einer Handmassage kostenlos verwöhnen lassen.

Ort: Tagespflege, Robert-Koch-Straße 68, 28277 Bremen

14:00-17:00 Uhr

„Ruhig Blut: Blutdruck- und Blutzuckermessungen“

Bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Apotheke Viamico können Sie kostenlos Ihre Blutdruckwerte und Ihren Blutzuckerwert überprüfen lassen.

Ort: Tagespflege, Robert-Koch-Straße 68, 28277 Bremen

14:00-18:00 Uhr

„Entspannt: Nacken- und Schultermassage“

Gabriele Siedhoff (mobile Masseurin) sorgt mit einer Nacken- und Schultermassage auf einem Massagestuhl für Entspannung.

Kosten: 4 € für 15 Minuten

Ort: Tagespflege, Robert-Koch-Straße 68, 28277 Bremen

14:30-18:00 Uhr

„Gesunde Waffeln“

Probieren Sie mal eine gesündere Variante von Waffeln: Yvonne Finke und Ulrike Pamperien von der Aufsuchenden Altenarbeit Obervieland backen für Sie leckere Waffeln zum kleinen Preis.

Ort: Tagespflege, Robert-Koch-Straße 68, 28277 Bremen

„Lecker & gesund durch den Tag!“ - Das ROTHEO bietet von 08:00 bis 18:00 Uhr gesunde und leckere Gerichte an, zu denen Sie die Rezepte zum Nachkochen gleich mitnehmen können.