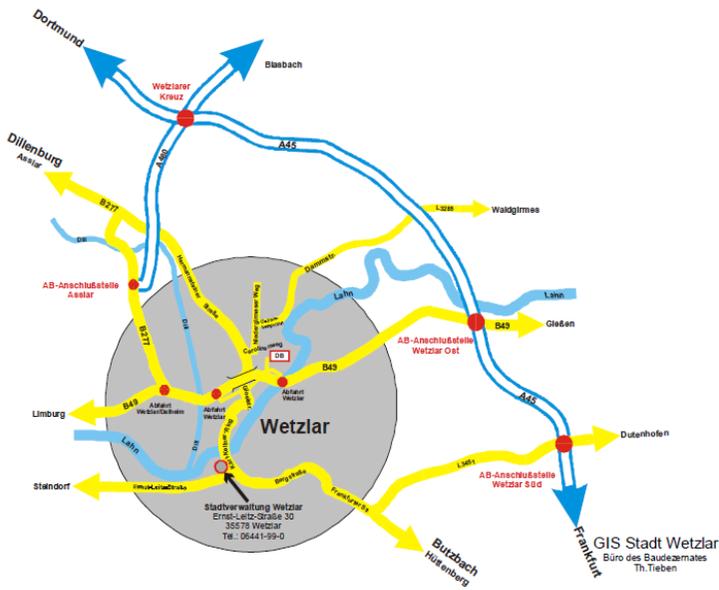


So finden Sie hin!

Neues Rathaus der Stadt Wetzlar
Ernst-Leitz-Straße 30
35578 Wetzlar



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten um Rückantwort bis **20. November 2017** an:

Seniorenbüro der Stadt Wetzlar
Manuel Penz
Ernst-Leitz-Straße 30
35578 Wetzlar
Tel.: (0 64 41) 99 - 5078 oder
Tel.: (0 64 41) 99 - 5079
seniorenbuero@wetzlar.de



Gefördert durch:



Infoveranstaltung „Gesund älter werden“

Eine Kooperationsveranstaltung des
Seniorenbüros der Stadt Wetzlar
und der Suchthilfe Wetzlar e. V.

Donnerstag, 23.11.2017
14:00 Uhr bis 16:30 Uhr



Im Neuen Rathaus der Stadt Wetzlar
Stadtverordnetensaal 121

Bildung, positive Altenbilder sowie eine gute ausgebildete Gesundheitskompetenz sind wichtige Ressourcen, die großen Einfluss auf die Gesundheit älterer Menschen ausüben. Risiken, die z. B. durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum entstehen, können durch frühzeitige Information und Unterstützung verringert oder vermieden werden. Bei der Bewältigung von Lebenskrisen spielt die persönliche Widerstandsfähigkeit eine große Rolle. Doch wie kann man sie steigern?

Vgl. www.gesundheitsziele.de

14:00 Uhr **Begrüßung**

Manfred Wagner, Oberbürgermeister der Stadt Wetzlar

14:05 Uhr **Darf ich mal was fragen? - Wie Sie die richtigen Fragen an Ihren Arzt rund um das Thema Medikamente stellen**

Dr. Helmut Schulz, ehem. Leitung des Gesundheitsamts des Lahn-Dill-Kreises

15:10 Uhr **Lohnt sich der Verzicht auf Alkohol und Rauchen im Alter überhaupt noch? Erfahrungsbericht einer Betroffenen und Vorstellung von Hilfeangeboten**

Tatjana Arnold, Suchthilfe Wetzlar e. V.

15:30 Uhr **Bewegungsangebot für ältere Menschen Gesundheitsprogramme - lange gut leben**

Anne Offenbach, DRK Kreisverband Wetzlar

16:15 Uhr **Abschluss**

Susanne Wind, Leitung Seniorenbüro der Stadt Wetzlar

Tatjana Arnold, Suchthilfe Wetzlar e. V.

Moderation Tatjana Arnold, Suchthilfe Wetzlar e. V.

Älterwerden und Altern ist mit vielfältigen Veränderungen verbunden, oft mit verschiedenen, auch schmerzlichen neuen Abhängigkeiten. Dies betrifft sowohl den älter werdenden Menschen, als auch seine Angehörigen und das soziale Umfeld.

Mit der Infoveranstaltung „Gesund älter werden“ möchten wir Ihnen Informationen und Anregungen für eine ausgewogene Gesundheitskompetenz vermitteln.