

„LILA MITTWOCH“

Senioren spielen mit der „MemoreBox“

Ein geselliges Aktiv-Angebot für Senioren ist der „Lila Mittwoch“, der an jedem Mittwoch (ab 14:30 Uhr) in den Räumen der Ambulanten Pflege am Duvenstedter Damm 60 stattfindet. Dort betreibt das „Hospital zum Heiligen Geist“ einen Stützpunkt für ambulante Pflege und Beratung zu allen Fragen rund um das Alter.

Am 19. September kam der CDU-Bürgerschaftsabgeordnete Dennis Thering, der sich vor Ort über neue Angebote informierte. Erstmals gab es Videospiele wie „Virtuelles Kegeln“, „Motorradfahren“ oder „Mit dem Fahrrad Post verteilen“:

Die Videospiele mit der MemoreBox sind für die Senioren im Hospital zum Heiligen



„Nicht schlecht Herr Specht“ - Dennis Thering bewies sich als echtes Kegeltalent, doch die aktiven Damen „putzten ihn von der Platte“.

Geist längst ein beliebter Klassiker, beim Spielen werden nebenbei körperliche und geistige Fähigkeiten trainiert.

Der „Lila Mittwoch“ lädt ein

zum „Klönkaffee“ und Fitnesscocktail bis hin zu Spielen mit der „MemoreBox“, so erleben die Senioren ein buntes Programm mit Spiel und Spaß.

AMALIE SIEVEKING II

Kostenfreier Kurs für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige haben eine verantwortungsvolle, meist auch körperlich wie emotional belastende Aufgabe und stellen sich großen Herausforderungen. Oft finden sie sich in einer völlig neuen, fremden Lebenssituation wieder. Hilfestellung und Tipps bietet das Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus in Volksdorf an.

Im Rahmen eines Modellprojektes gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg und

der Universität Bielefeld, bietet die Klinik spezielle Kurse für pflegende Angehörige an, die den täglichen Umgang mit dem erkrankten Menschen erleichtern. Inhaltlich werden z.B. rückschonendes Arbeiten, Körperpflege, Inkontinenz, Ernährung, Einsatz von Hilfsmitteln, Pflegeversicherung, Selbsthilfegruppen sowie weitere Themen angesprochen. Die einzelnen Punkte werden theoretisch im Vortrag sowie praktisch in der

Demonstration und Übung vermittelt. Die Schulung umfasst insgesamt 10,5 Unterrichtsstunden, die auf drei Vormittage verteilt sind.

Der nächste dreitägige Kurs startet am 18. Oktober mit zwei Folgeterminen am 25. Oktober sowie 01. November, jeweils in der Zeit von 9:00 bis 12:30 Uhr im amaliefORUM des Ev. Amalie Sieveking-Krankenhauses, Haselkamp 33 in 22359 Hamburg. Anmeldungen nimmt Frau Petra Römert gerne unter Tel. 040 644 11-8251 entgegen (ggf. Anrufbeantworter). Die Teilnahme an diesem Kurs ist kostenlos und nicht auf AOK-Mitglieder begrenzt.

ANZEIGE

SELBST AKTIV WERDEN

Die Schule des Geldes

Fairmaster Konzept oHG präsentiert Ronny Wagner mit der „Schule des Geldes“

Das Ziel von Fairmaster Konzept ist, den Menschen das Thema „Geld“ näher zu bringen, mit Hilfe von Herrn Wagner das Wissen um den Umgang mit Geld zu erweitern und vor allem zu aktualisieren. Denn es zeigt sich, dass viele in Sachen Finanzen nach alten Denkmustern handeln.

Wer Sicherheit im Bereich Finanzen erlangt und Zusammenhänge versteht, wird erkennen, dass das Rentensystem nicht mehr funktioniert und es Zeit wird, selbst aktiv zu werden.

„Schule des Geldes“ am Donnerstag, 8. November um 19 Uhr in der Ohlendorff'schen Villa.

Einlass ist ab 18.30 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung per Mail info@fairmaster-konzept.de oder per Telefon 68875990.



FAIRMASTER konzept **FK**

Seelisch in Balance mit Bachblüten

Infoabend über die Bachblütentherapie am Mittwoch, den 14. 11. 2018 um 19.30 Uhr in der Apotheke am Bahnhof Volksdorf.

Immer mehr Menschen möchten lieber zu Naturheilmitteln greifen, um ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und den Anforderungen des täglichen Lebens in Familie und Beruf seelisch gewachsen zu sein. Ideale Helfer sind dafür die 38 Bachblüten-Essenzen, benannt nach dem englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936), einem Pionier der heutigen

Psychosomatischen Medizin und Naturheilkunde. In den meisten Hausapotheken befinden sich ja schon seine allseits bekannten Notfalltropfen-Rescue Remedy.

Die zertifizierte Bachblütenberaterin Kerstin Kaufmann-Yu informiert über die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation mit Bachblüten und bietet kompetente Hilfe beim Erstellen einer ersten Bachblütenmischung an. Teilnahmegebühr Infoabend 5 €, Anmeldung erbeten in der Apotheke oder unter 0175-4511 564.

Bachblüten-Infoabend

Am 14. November 2018 19.30 Uhr
Mit zertifizierter Bachblütenberaterin

Kostenbeitrag 5,00 €

Um Voranmeldung wird bis zum 10. November gebeten
Veranstaltungsort: Apotheke



Apotheke am Bahnhof Volksdorf

Farmsener Landstr. 189 22359 Hamburg
Tel. 040/603 42 45 Fax 040/609 294