

Ein Service für die Gesundheit

„saluto“ Gesundheits- und Präventionstage bei Karstadt / Information und Unterhaltung

Jeder Mensch möchte bis ins hohe Alter gesund bleiben. Wie das funktionieren kann, erfahren die Besucher der „saluto“ Gesundheits- und Präventionstage, die heute sowie am 3. und 4. Juni bei Karstadt stattfinden.

Präventionstage bieten den Besuchern ab heute ein abwechslungsreiches Programm rund um Themen wie Demenz, Rechts- und Sicherheitsfragen im Alter und gesundheitliche Vorsorge. Als Auftakt der Veranstaltung liest Dr. Henning Scherf am heutigen Mittwoch ab 11 Uhr aus seinem Buch „Gemeinsam statt einsam“. Darin setzt er sich sehr kreativ mit möglichen Lebensformen im Alter auseinander. Anschließend erwartet die Besucher Informatives und Unterhaltendes gleichermaßen. Es

geht einerseits bei den Vorträgen zum Beispiel darum, wie Versorgungslücken am besten zu schließen sind. An anderer Stelle können Interessierte ausprobieren, wie gut gesundes Essen schmecken kann oder wie wunderbar es sich bei meditativem Malen entspannen lässt. „saluto“ ist eine Initiative von „mein zuhause“ und der Gewoba. Dahinter steht die ebenso einfache wie geniale Idee, mit einem wohnortnahen Gesundheitsservice ältere Menschen zu unterstützen und ihnen möglichst lange ein selbstbestimm-

tes Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Bereits im letzten Jahr wurde „saluto“ mit dem „Häusliche Pflege Innovationspreis 2010“ ausgezeichnet. Die Gesundheits- und Präventionstage finden heute von 11 bis 20 Uhr sowie am 3. und 4. Juni jeweils von 9.30 bis 20 Uhr statt. Veranstaltungsort ist Karstadt Bremen, Aktionsfläche im 3. Stock. Weitere Informationen sowie das Veranstaltungsprogramm stehen im Internet unter www.mein-zuhause.info zur Verfügung.



Die Mitarbeiter der Initiative „saluto“ beraten zuhause und auf öffentlichen Veranstaltungen.



Dipl. Gerontologie Jürgen Weemeyer ist der Projektleiter von „saluto“. Fotos: pv

PROGRAMM

Mittwoch, 1. Juni 2011
Ein Leben mit Demenz

11 Uhr
„Gemeinsam statt einsam“
Buchlesung von Dr. Henning Scherf

13 Uhr
Vorsorgecheck:
Check Up Blutdruck

14 Uhr
Vortrag „Was ist Demenz“

16 Uhr
Gedächtnstraining –
kreative Alltagsübungen

17 Uhr
Sicherheitstechnik für
zuhause

Freitag, 3. Juni 2011
Unsere Kranken- und
Pflegeversicherung

10 Uhr
Private Hilfen durch »saluto«

11 Uhr
Hausnotruf & Essen auf
Rädern

12 Uhr
Craniosacral-Balance &
Fußreflexmassage

15 Uhr
Versorgungslücken – was

zahlt die Kasse nach der
Entlassung aus der Klinik?

16 Uhr
Gedächtnstraining –
kreative Alltagsübungen

17 Uhr
Patientenverfügung
& Vorsorgevollmacht

18 Uhr
Gesundheitsvorsorge:
Check Up Blutdruck

Samstag, 4. Juni 2011
Fitness & Gesundheit für die
Generation 50+

11 Uhr
Fitness zum Mitmachen

12 Uhr
Gesundes zum Probieren und
naturheilkundliche
Ernährungsberatung

13 Uhr
Craniosacral-Balance &
Fußreflexmassage

14 Uhr
Fitnessangebote für die
Generation 50+

16 Uhr
Meditatives Malen

17 Uhr
Gesundheitsvorsorge:
Check Up Blutdruck



Qi 氣 55
Fitness, Yoga and more
Auswirkungen von Kraft- und Cardiotraining auf Menschen der Generation 60+

Wir suchen noch 40 untrainierte Personen zwischen 60 und 90 Jahren, die 4 Wochen lang unseren elektronisch gesteuerten Kraft- und Cardiotraining ausprobieren möchten um die Ergebnisse in eine Studie zum Thema Kraft- und Cardiotraining für die Generation 60+ einfließen zu lassen.

Schutzgebühr 39,- €
inklusive aller Tests, Trainingseinheiten und Vorträgen.

Jetzt anmelden und mitmachen: 0421-731 05
Qi55 oHG • Ostertorsteinweg 55 • 28203 Bremen
Weitere Infos unter: www.qi55.de

Höchste Zeit!
Der Johanniter-Hausnotruf.

Im Alter sicher zuhause leben. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf



DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



GEWOBA
ist immer da,
wo Service gleich
nebenan wohnt.

reha team Bremen
Wir bringen Hilfen
Medizintechnik
Sanitätshaus Rehatechnik Pflegezubehör

- Beatmungsgeräte, Tracheostoma-versorgungen, Schlaf-Apnoegeräte, enterale Ernährung, Wundversorgung
- Gehhilfen, Rollstühle, Rollatoren • Pflegebetten, Hilfen für Bad u. WC, Wohnumfeldanpassung

Borgwardstraße 12 A
28279 Bremen
Telefon (04 21) 83 93 50
info@reha-team-bremen.de



saluto
der Gesundheitsberater

www.vacances.de
Tel.: 70 60 77

Hauswart- und Servicebüros vor Ort
Starkes Team für schnelle Lösungen
24 Stunden Soforthilfe für Mieter

GEWOBA | Rembertiring 27 | 28195 Bremen | 0421 36 72-5 90 | www.gewoba.de

In der vertrauten Umgebung alt werden.

Für die meisten älteren Menschen kommt ein Pflegeheim nicht in Frage. Sie möchten auch im fortgeschrittenen Alter in der vertrauten Umgebung der eigenen Wohnung leben.

Aber die Frage für den Ernstfall ist: Wer hilft mir bei den täglichen Besorgungen oder Verrichtungen im Haushalt? Wer begleitet mich zum Arzt oder besorgt die nötigen Medikamente, wenn ich nicht mehr so gut zu Fuß bin? Wer berät mich bei Fragen zu meiner Ernährung oder welche Hilfsmittel können mir das Leben zu Hause erleichtern?

Antworten auf diese Fragen hat der Bremer Pflegedienst. Ein neues Service-Angebot soll helfen, individuelle Vorstellungen vom Wohnen und Leben im Alter zu verwirklichen.

Der neue Service des 1993 gegründeten, in ganz Bremen tätigen Pflegedienstes ist speziell auf die Bedürfnisse von älteren oder pflegebedürftigen Menschen abgestimmt, die sich in den eigenen vier Wänden versorgen lassen möchten. Sind Sie an diesem neuen Service-Angebot interessiert? Dann können Sie sich beim Bremer Pflegedienst ganz unverbindlich beraten lassen.

Bremer Pflegedienst
0421 598180
Hahnenhorststraße 49-51 28199 Bremen
www.bremer-pflegedienst.de

Die Servicepakete für Betreutes Wohnen zu Hause

Paket 1: "Betreutes Wohnen in den eigenen vier Wänden"
• Sicherheitsbesuche/Nachschauen 2x wöchentlich, alternativ täglicher Anruf, • Bereitstellung eines Hausnotrufgerätes, • Schlüsselverwaltung, • Individuelle Beratung in Ihrer Wohnung oder im Büro zu Fragen der Ernährung, Inkontinenz, Pflegehilfsmittel, Entlastungsmöglichkeiten, usw.
Monatspauschale: 70,20 Euro

Paket 2: "Beratung, Beschaffung/Organisation ärztlicher Verordnungen und Rezepte"
• Einholen von Rezepten und Verordnungen häuslicher Krankenpflege, • Beschaffung von Medikamenten, • Vereinbarung von Terminen, • Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst, • Individuelle Beratung vor Ort oder im Büro zu Fragen der Ernährung, Inkontinenz, usw. • Rücksprache mit Angehörigen, Ärzten, Organisationen
Monatspauschale: 33,15 Euro

Paket 3: "Rund um die Wohnung"
(gilt nur im zeitlichen Zusammenhang mit geplanten Pflegeeinsätzen)
• Lüften, Rollläden öffnen/schließen, Mülleimer leeren, Briefkasten leeren, Haustiere füttern, Blumen gießen, kleinere handwerkliche Tätigkeiten
Monatspauschale: 50,07 Euro



+ Krankenpflege
+ Einkaufen
+ Haushaltshilfen
+ Essen kochen
+ Frühjahrsputz
+ Garten pflegen

vacances
Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen