



Gesundheitsmesse im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage am Sonntag, den 05. Mai 2024 von 10 bis 18 Uhr



im und am Bürgerhaus Pottenstein im Malerwinkel

10.00 Uhr

Begrüßung durch den **Schirmherrn und Ersten Bürgermeister Christian Weber**.

10.15 Uhr

Vortrag von Dr. Lindner aus Pegnitz "Ernährung im Alter". In Deutschland leben immer mehr Senioren. Die Ernährung verändert sich in der Gesellschaft und somit auch im Alter. Je nach Aktivität, Mobilität und weiteren individuellen Möglichkeiten sind die Anforderungen an die Ernährung sehr unterschiedlich. „Rüstige“ Senioren sorgen weitgehend selbständig für ihre Gesundheit, kranke und pflegebedürftige Personen benötigen Unterstützung.

13.30 Uhr

Vortrag von Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin „Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin“ - eine wahrhaft ganzheitliche, fortschrittliche und zukunftsweisende Form von Medizin. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist tausende von Jahren alt und somit viel älter als unsere „sogenannte“ Schulmedizin. In dem ca. 40-minütigen Vortrag werden Einblicke in Vorgehensweise, Diagnostik und Denkweise gegeben. Es wird erklärt, wie „Schmerz“ entsteht und wie er ohne Manipulation, ohne Nebenwirkungen und ohne Operation behandelt werden kann. Es wird auf Themen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Unruhezustände und Depressionen eingegangen und was das Blut dabei für eine Rolle spielt. Es wird zum Thema Immunsystem/chronische-wiederkehrende Infekte aller Art, Autoimmunprobleme und Allergien gesprochen, als auch über Frauenheilkunde referiert. Fragen sind immer willkommen.

17.00 Uhr Einpersonen-Theaterstück "Schee wars! Wars schee?" Biographie trifft den Wandel des Seins. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu einer augenzwinkernden Reise in den Strom der Zeit einer Dame, die das Leben liebt. Realität trifft Biographie von Annette Wewel

Während der gesamten Zeit gibt es folgende Angebote:

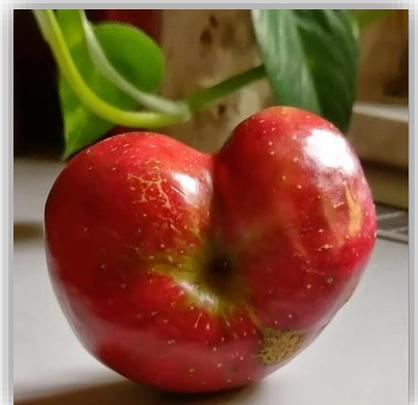
Beratungstisch Elisabeth Verein Pottenstein e. V. Informationen zum Thema, wie gehe ich mit Demenz um, Gesundheitliche Ressourcen stärken, Beratung der gesundheitlichen Vorsorge, Möglichkeiten zur Unterstützung im Rahmen der Betreuung – Begleitung der ehrenamtlichen Helfer bei PG 1 – PG 5

Überraschungsstand - Gesunde hochkalorische Getränke, schnell und köstlich zubereitet. Kräuter, Gemüse, Obst und noch ein paar gesunde Zutaten verwöhnen Sie.

Rikscha-Fahrten durch die Altstadt (Kurztouren). Angehörige, Nachbarn oder Freunde können die Rikscha für einen gemeinsamen Ausflug buchen. Ort: Parkplatz CuraVivum GmbH - Haus St. Elisabeth Pottenstein, Fronfeste 4, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung erforderlich: Tel. 0151/25029198 (AB) oder rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de

Weitere Angebote zur Gesundheitsmesse

- Hausnotruf - Notfallknopf
- Aufsuchende Seniorenberatung und Wohnraumberatung LRA Bayreuth
- Sehtest mit der mobilen Augenoptikerin Astrid Kettel
- Hörtest mit Geers Pegnitz
- Caritas Sozialstation Pegnitz
- Caritas Tagespflege Betzenstein,
- Reha Team Bayreuth



Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!