



# Hüttenberger Seniorenmesse

IMPULSE INFORMATION INSPIRATION

Aktiv sein – und bleiben!

Sonntag, 31. Mai 2015

11.00 Uhr – 18.00 Uhr

Bürgerhaus Rechtenbach, Im Saales 2

Interessante Fachvorträge  
Mitmachprogramme  
Gesundheitstests  
Aussteller

Eintritt frei!

Erbsensuppe  
Getränke  
Kaffee & Kuchen!

Veranstalter:  
– Gemeinde Hüttenberg  
– Seniorenbüro Hüttenberg  
– Diakoniestation Hüttenberg

*Diakonie*  
Erfahrung, die zählt.  
Diakoniestation Hüttenberg

*Hüttenberg*  
bei uns zu Haus ...



# Fachvorträge

- **11.30 – 12.00 Uhr – Do you speak English**

Englisch neu lernen oder wieder auffrischen  
Eine kleine Konversationsstunde  
Referentin: Firdes Ceylan, Englischlehrerin

- **12.30 – 13.00 Uhr – Mobile Kommunikationsgeräte**

Referent: Dennis Geißler von Alternate

- **13.30 – 14.00 Uhr – ... damit der eigene Wille zählt**

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung  
Referentin: Roswitha Bork, Vorsitzende des VdK-Kreisverbandes Wetzlar

- **14.30 – 15.15 Uhr – Sturz im Alter**

In diesem Vortrag werden Ursachen, Häufigkeit, medizinische  
und allgemeine Maßnahmen zur Sturzprophylaxe dargestellt  
Referent: Dr. med. Stefan Steidl, Chefarzt Geriatrie St. Joseph Krankenhaus

- **16.00 – 16.45 Uhr – Ich will zu Hause bleiben**

„Im Alter zu Hause leben – wie geht das?“  
Referentin: Gislinde Blassl, Pflegedienstleitung der Diakoniestation Wetzlar  
Referentin: Sybille Albach, Pflegedienstleitung der Diakoniestation Hüttenberg



Unter dem Motto „Aktiv sein und bleiben“ veranstaltet die Gemeinde Hüttenberg in Kooperation mit der Diakoniestation mit rund 30 Ausstellern die Hüttenberger Seniorenmesse. Sie erhalten Informationen aktiv das Alter zu gestalten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und Unterstützung zu erlangen.

*Um 11.00 Uhr eröffnet Bürgermeister Christof Heller die Seniorenmesse.*

*Der Chor Liedschatten umrahmt die Eröffnung musikalisch.*

Ab 11.30 Uhr gibt es interessante Vorträge und Mitmachprogramme. An vielfältigen Test- und Mess-Stationen können Sie sich während Ihres Messebesuchs durchchecken lassen.

Ein *Gleichgewichtsparcours* mit 5 Stationen bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre Standfestigkeit zu testen. Sportlehrerin und Sporttherapeutin Laura Mientus wird Ihnen zur Seite stehen.

Eine ganz besondere Erfahrung können Sie machen, wenn Sie den *Alterssimulationsan-*zug testen. Er bietet die Möglichkeit, die ty-

pischen Einschränkungen älterer Menschen auch für Jüngere erlebbar zu machen.

Im Außenbereich bietet die Firma Santec einen *Rollatorparcours* an.

Beim Sport- und Gesundheitszentrum INJOY können Sie Ihre Körperstabilität und Koordination testen.

*An einer T-Wall* prüfen Sie, ob Sie Einschränkungen im Sehbereich haben und wie diese sich auf Ihre Reaktionsfähigkeit auswirken.

Beim *Rauschbrillenparcours* können Sie spielerisch Grenzerfahrungen sammeln, wenn Sie mit verschiedenen Stärken von Rauschbrillen versuchen, Alltagsaufgaben zu erfüllen.

*Die Wanderausstellung* – „Bewegung in den Alltag bringen“ gibt Ihnen hilfreiche Tipps.

Für Ihr leibliches Wohl ist natürlich auch gesorgt. Es gibt leckere Erbsensuppe, Würstchen, Getränke sowie Kaffee und Kuchen.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

## Aktiv sein – und bleiben



# Aussteller

Alternate – Handy, Tablet, Notebook	Experten beraten. Welche Geräte sind die richtigen? Worauf muss man achten?
Aktion Max – Polizeipräsidentium Mittelhessen Verkehrsprävention	T-Wall (Reaktionstest), Verkehrsunfallprävention für Senioren, Alterssimulationsanzug
Anwaltskanzlei Steiger	Informiert über Erbrecht und Vorsorgerecht
AWO Tagespflege Wetzlar	Test: Blutdruck, Puls, Blutzucker, BMI Informiert über Tagespflege, Pflegestärkungsgesetz
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige im LDK	Informationsmaterial
Deutsches Rotes Kreuz Wetzlar	Betreute Reisen, Hausnotruf, Gesundheitsprogramme
Diakoniestation Hüttenberg	Informiert über den Ambulanten Pflegedienst, Demenzgruppe, Häusliche Betreuung
Förderverein Diakoniestation	Informiert über seine Arbeit
Geriatric St. Josefs Krankenhaus Gießen Baisersche Stiftung	Informiert über die Abteilung der Geriatrie Möglichkeit zu einfachen geriatrischen Testungen
Hammer Optik	Sehtest und informiert über vergrößerte Sehhilfen, Lupen
Johanniter	Hausnotruf, Fahrdienst, Menüdienst, Rettungswagen
Königsberger Diakonie	Test: Blutdruck, Blutzucker, Puls, Informiert über teil- und vollstationäre Pflege, Ausbildung
Naturheilpraxis Sieberg	Gesundheitscheck mit Bioresonanz – Therapie, Testmöglichkeit zur Auswahl: Balance, Schwermetallbelastung, Belastung Darpilz
Optik Et Akustik Heinemann	Hörtest und Beratung rund ums Hören
Pflegestützpunkt – Lahn-Dill-Kreis	Informationsmaterial
Santec	Firma SANTEC GmbH – Gesundheit Pflege Mobilität Informiert über richtigen Umgang mit Rollatoren, Rollatorparcours
Seniorenbüro	Informiert und berät
Sicherheitsberatung	Broschüren und Informationen zu Sicherheitsberatung für Senioren
Sozialverband VdK – Rechtenbach und Hüttenberg	Informiert und berät
Sport- und Gesundheitszentrum INJOY	Test: Koordination und Körperstabilität, Sturzprophylaxe
Suchthilfe Wetzlar	Informiert und berät, Rauschbrillenparcours
Therapiezentrum Timo Weber	Informiert über Sturzprävention, bietet Entspannungsmassage an
Verbraucherzentrale	Informationsmaterial
ZwischenRaumTheater	Generationsübergreifende Theaterarbeit

Veranstalter:  
 – Gemeinde Hüttenberg  
 – Seniorenbüro Hüttenberg  
 – Diakoniestation Hüttenberg

*Diakonie*  
 Erfahrung, die zählt.  
 Diakoniestation Hüttenberg

*Hüttenberg*  
 bei uns zu Haus ...