



PFLEGE UND HILFEN

- Diakoniestation Halver
- Diakoniestation Meinerzhagen
- Arbeiterwohlfahrt
Sozialstation + Seniorenzentrum Kierspe
- Pflegedienst Christel Schmidt, Meinerzhagen
- Wilhelm-Langemann-Haus, Meinerzhagen
- Haus Waldfrieden, Halver
- Pflegedienst „In guten Händen“, Halver
- Pflegeberatung des Märkischen Kreises
- Mary Wiechers, Gesellschafterin für Senioren

DIENSTLEISTUNGEN UND EHRENAMT

- Sozialverband VdK, Ortsverband Oberes Volmetal
- Ehrenamtliche Hospizgruppe
Kierspe-Meinerzhagen
- Novartis Pharma GmbH, Nürnberg
- Soziales Bürgerzentrum „Mittendrin“, Meinerzhagen
- Kommissariat Vorbeugung, Kreispolizeibehörde
- Betreuungsstelle des Märkischen Kreises

REISEN UND FREIZEIT

- Reisebüro Holiday Land
- Remscheidt Moden, Werdohl
- Buchhandlung Karin Timpe
- VHS Volmetal
- „3in1“, Schmuck + Kosmetik
- SGV, Abteilung Kierspe
- „Die Stöberecke“, Spiele
- Stadtbibliothek Kierspe



PROGRAMM:

- 14.00 Uhr Musikalische Eröffnung durch Six4Jazz
- 14.30 Uhr Begrüßung und Eröffnung durch Herrn Martin Gebhardt, allgem. stellvertretender Bürgermeister der Stadt Kierspe und Herrn Ralf Kling, Fachdienstleiter Pflege des Märkischen Kreises
- 14.30 Uhr Geschichtenspaß mit Basteln für Kinder ab 6 Jahren (in der Stadtbibliothek)
- 14.40 Uhr Chor „Monday, Monday“
- 15.00 Uhr Gesellschaftstanz, Vorführung der VHS
- 15.00 Uhr Gummibärchen-Test der IKK für Groß + Klein
- 16.00 Uhr Englisch für Senioren, Vorführung der VHS
- 16.00 Uhr Gummibärchen-Test der IKK für Groß + Klein
- 16.00 Uhr Geschichtenspaß mit Basteln für Kinder ab 6 Jahren (in der Stadtbibliothek)
- 16.30 Uhr Vorführung der Tanzgruppe Pam Balz, Kindergruppe des TOP-FIT
- 17.00 Uhr Modenschau

FACHVORTRÄGE:

- 15.00 Uhr Vortrag zum Thema:
„Seniorengerechtes Wohnen – komfortabel, sicher und barrierearm“
Referentin: Frau Susanne Tyll, Krefeld
- 16.00 Uhr Vortrag zum Thema Demenzerkrankungen am Beispiel der Bilderausstellung im Foyer von Werken des an Alzheimer erkrankten Werbegrafikers und Künstlers Carolus Horn
„Wie aus Wolken Spiegeleier wurden“
Referentin: Frau Hanna Fischer-Wolter, Novartis Pharma GmbH, Nürnberg



- 17.00 Uhr Vortrag zu dem Thema:
„Entlastende Hilfen der Pflegeversicherung“ und „Was bringt das neue Pflegeweiterentwicklungsgesetz?“
Referent: Matthias Kortwittenborg, Pflegeberatung des Märkischen Kreises, Altena

HABEN WIR SIE NEUGIERIG GEMACHT?

Dann freuen wir uns, Sie bei der Gesundheits- und Seniorenmesse „Aktiv leben im MK“ zu sehen und wünschen Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Tag.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

MÄRKISCHER KREIS

Der Landrat
Fachdienst Pflege
Frau Susanne Döhler
Bismarckstraße 17
58762 Altena
Tel.: 02352/966-7123
Fax: 02352/966-7167
E-Mail: s.doehler@maerkischer-kreis.de
www.maerkischer-kreis.de



AKTIV LEBEN im MK

EINLADUNG ZUR GESUNDHEITS- UND SENIORENMESSE

Samstag, den 18. Oktober. 2008
in der Gesamtschule Kierspe
Otto-Ruhe-Straße 2
58566 Kierspe
von 14 - 18 Uhr
Eintritt frei





Im Rahmen der Gesundheitswoche der Stadt Kierspe laden wir Sie herzlich ein zum Besuch der Gesundheits- und Seniorenmesse

AKTIV LEBEN IM MK

Es erwarten Sie über 50 regional ansässige Aussteller mit einem umfassenden Informations- und Leistungsangebot, das dem Wunsch nach guter Lebensqualität bis ins hohe Alter gerecht werden kann.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ Das Zitat der Volksschauspielerin Heidi Kabel hat sich die Pflegeberatung des Märkischen Kreises zu Herzen genommen.

LASSEN SIE SICH INFORMIEREN UND BERATEN ÜBER

- Gesundheit und Prävention
- Pflege und Hilfen
- Wohnen im Alter
- Ehrenamt
- Reisen und Freizeit

„Aktiv leben im MK“ deckt mit unterschiedlichsten Angeboten ein breites Themenspektrum ab. An diesem Tag werden Sie zahlreiche Informationsstände finden, an denen Sie mit Fachleuten ins Gespräch kommen, aber auch einfach nur vertiefendes Informationsmaterial mitnehmen können.

Sie haben die Möglichkeit, viele Vitalfunktionen testen zu lassen. Fachleute geben Tipps zu den Themen Gesundheit, Wellness und aktiver Lebensgestaltung. Die Vorführung eines Alterssimulationsanzuges wird Ihnen die Situation von älteren Menschen demonstrieren.



Die meisten Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen sind bei der häufig überraschend auf sie zukommenden Pflegesituation unsicher, welche einzelnen Schritte zu unternehmen sind und wie sie sich orientieren können.

Gute Informationen und eine rechtzeitige Beratung sind wichtige Bausteine für Selbstbestimmung im Alter und erleichtern die oft schwierige Situation in der Pflege.

Was gilt es zu beachten, wenn man nicht mehr alleine wohnen will oder kann und wie findet man ein neues Zuhause, das zu einem passt? Welche Arten von Betreuung gibt es, so dass man weiterhin selbstbestimmt leben kann?

Nicht immer entspricht die eigene Wohnung oder das eigene Haus den Bedürfnissen älterer Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Dabei gibt es viele Lösungen, die dazu beitragen, das wir auch mit körperlichen Einschränkungen und bis ins hohe Alter sicher und komfortabel in der gewohnten Umgebung wohnen können.

Welche Angebote gibt es regional? Fachleute geben Tipps und Anregungen zur Gestaltung und Finanzierung. Die Themen Krankheit und Sterbevorsorge werfen viele Fragen auf. Wissen Sie, wie wichtig eine Vorsorgevollmacht ist und auf was dabei zu achten ist?

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gewinnen nicht erst im Alter und bei Krankheit an Bedeutung. Sie bieten gute Möglichkeiten, vorausschauend dafür zu sorgen, dass im Ernstfall im Sinne der betroffenen Person gehandelt wird. Lassen Sie sich von unserem Fachleuten umfassend informieren und beraten.



Viele Menschen engagieren sich Tag für Tag ehrenamtlich. Sie tun dies freiwillig, sind in ihrer Freizeit und unentgeltlich in fast allen gesellschaftlichen Bereichen aktiv. Ohne sie wäre unsere Gesellschaft weit weniger menschlich; ohne ihren Einsatz müssten wir auf viele Leistungen verzichten, die uns längst selbstverständlich geworden sind. Lernen Sie ehrenamtlich Engagierte kennen und informieren Sie sich über ihre Leistungen.

Zu dem Bereich Reisen und Freizeit können Sie sich Anregungen und Informationen für eine aktive Freizeitgestaltung holen oder auch ausprobieren. Beachten Sie bitte das Rahmenprogramm und die Mitmach-Aktionen!

RAHMENPROGRAMM:

- Vorführung des Alterssimulationsanzuges
- Angebote der VHS Volmetal:
Tanzen macht Spaß, Englisch für Senioren, PC und Internetangebote für Senioren
- Modenschau

KINDERPROGRAMM:

Geschichtenspaß und Bastelangebote, Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele, Trampolin, Stelzenlauf und weitere verschiedene Spielgeräte

Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet durch „Six-4Jazz“ und Jugendorchester, sowie dem Chor „Monday, Monday“.

Die Gesundheits- und Seniorenmesse „Aktiv leben im MK“ will nicht nur das vorhandene regionale Angebot bekannt machen, sondern auch ein Begegnungstag für alle Menschen aus dem Gebiet Kierspe, Halver und Meinerzhagen sein.



AUSSTELLER:

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

- Fitness-Studio Vitalis
- Multisports Fitness
- TOP-FIT: B. Gruber u. G. Stuberg
- MeiKie „natürlich gesund“
- Selbsthilfegruppe ADHS
- Praxisgemeinschaft Ganzheitliche Psychotherapie
Schaarschmidt und Durchblick
- Praxis für Podologie Harald Schreiber
- Praxis für Vitametie, Kindler-Schneider
- Selbsthilfezentrum K.I.S.S. MK e.V.
- Vereinigte IKK, Ernährungsberatung
- AOK Kierspe
- Frühförderstelle Lüdenscheid der Lebenshilfe e.V.
- Anonyme Drogenberatung
- Mobile Fachpraxis für Fußpflege Hensler

WOHNEN IM ALTER

- Klute & Partner Vermögensverwaltung GbR
- Bauverein Kierspe e.G.
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Iserlohn
- GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mbH,
Iserlohn
- STEBO Treppenlifte
- VITAL-Elektromobile
- Sparkasse Kierspe-Meinerzhagen
- Provinzial Versicherungen
- Sanitätshaus SELIMED, Meinerzhagen
- Fachdienst Wohnungswesen des Märkischer Kreises