

**2. Aktionstag**  
**Samstag, 16. Juli 2022**  
**13:00 bis 17:30 Uhr**  
**in der Stadthalle**



**Selbstbestimmt, gesund und  
mit Freude älter werden**

**PROGRAMM & MITMACH-AKTIONEN**

- 13:00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung durch Bürgermeister Tobias Silbereis
- 14:00 Uhr** „Nur Mut – Bewegung tut gut! Bewegung heißt aktiv sein und wer aktiv bleibt, kann besser für sich sorgen. Und man kann dabei auch noch Spaß haben!“  
Gymnastik im Sitzen  
*Brigitte Schneider (SV 1955 Rohrbach)*
- 14:30 Uhr** **Gehirn-Gymnastik im Rahmen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings**  
Leichte Körperübungen zur Aktivierung des Gehirns  
*Hanni Mehl-Rau (Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Kurse u.a. in der Petri-Villa)*
- 15:00 Uhr** „Mit Gymnastik länger fit und gesund ins Alter“  
Gymnastik im Sitzen  
*Karin Dohn (TV 1877 Ober-Ramstadt)*
- 16:00 Uhr** **HSO – Handharmonikaspielring 1938 Ober-Ramstadt**  
Mit drei kleinen musikalischen Beiträgen möchten wir Sie gerne in die Welt der Musik entführen. Drei unserer Akkordeonisten zeigen aus ihrem Repertoire schöne Melodien, die zum Nachahmen/Mitmachen animieren.  
*(SKG Ober-Ramstadt)*
- 17:00 Uhr** **Abschluss-Aktion & Verabschiedung**

**Und außerdem: Kaffeeklatsch & Musik von den „Zwaa Fuldern“!**

# **INFORMATIONSTÄNDE**

## **Informationen, Austausch und Aktionen**

**Besuchen Sie die Stände und kommen Sie mit uns ins Gespräch!**

### **1. Alzheimer Gesellschaft Darmstadt-Dieburg e.V. Selbsthilfe Demenz & Demenzservicezentrum im Landkreis Darmstadt-Dieburg Diakonisches Werk**

Die Alzheimer Gesellschaft des Landkreises versteht sich als Interessenvertretung für alle an Alzheimer Demenz und anderen Demenzformen erkrankten Menschen und deren An- und Zugehörigen.

Das Demenzservicezentrum des Diakonischen Werkes Darmstadt-Dieburg ist eine Informations- und Anlaufstelle für Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Interessierte. Es ist darauf ausgerichtet, die soziale Integration demenziell erkrankter Menschen und ihrer Familien zu fördern.

Beide Institutionen arbeiten eng zusammen.

*Demenzparcours – DEMENZ erlebbar machen*

### **2. Apotheke am Markt – Apotheke im alten Röhrwerk**

Partner der Gesundheit – Apotheken vor Ort

*Pflegehilfsmittel – kostenlose Produkte für die häusliche Pflege*

*Keine Angst vor dem E-Rezept!*

### **3. Deutscher Schwerhörigenbund Darmstadt e.V.**

Der DSB vertritt die Belange von Schwerhörigen, Ertaubten und CI-implantierten Menschen.

Wir sind deutschlandweit vertreten.

*Vorstellung einer Lichtsignal-Anlage, die anzeigt, wenn die Türklingel oder das Telefon gehen.*

### **4. DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V.**

*Vorstellung Pflegedienst, Tageszentrum sowie Besuchsdienst*

### **5. EUTB Darmstadt/Landkreis Darmstadt-Dieburg**

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung kurz: EUTB berät Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen unabhängig und kostenlos zu allen Fragen der Teilhabe. Die Beraterinnen haben überwiegend selbst Erfahrung mit Behinderung und kennen aus eigener Anschauung die Situation der Betroffenen. In der EUTB Darmstadt arbeiten sogenannte Peers aus den Bereichen geistige, körperliche, Seh- und psychische Beeinträchtigung.

### **6. Evangelisches Familienzentrum Ober-Ramstadt**

Wir laden Menschen aller Altersstufen und Herkunftsländer ein sich bei uns zu treffen:

In bunter Vielfalt in unterschiedlichen Lebensphasen und verschiedenen Lebenslagen!

*Altern ist der „Megatrend“*

### **7. Fachzentrum für Orthopädietechnik Tretin GmbH**

Das Fachzentrum für Orthopädie Technik Tretin GmbH ist seit Ende 2021 in Ober-Ramstadt zu finden. Wir sind ein Familienunternehmen und betreiben unser Handwerk seit 1985.

- Bandagen/ Orthesen von Kopf bis Fuß ob konservativ oder postoperativ

- Kompressionstrümpfe

- Orthopädische Einlagen

- Reha Versorgung und vieles mehr...

### **8. Landfrauenortsverein Ober-Ramstadt**

Unser stetig wachsender Verein spricht mit seinen Veranstaltungen und Aktionen Frauen jeden Alters an. Wir sind regional interessiert, informieren uns über aktuelle Themen und Probleme in

unserer Heimat und helfen und unterstützen, wo wir können. Dieses soziale Engagement ist uns sehr wichtig. Seit 2021 sind wir Mitglied im „Netzwerk Gesundheit“!

Wir sind eine starke Gemeinschaft und stehen füreinander ein. Dabei sind wir kreativ, kulturell interessiert, sportlich aktiv und gut gelaunt.

- *Zuckerfalle - Schätzung des Zuckergehaltes in verschiedenen Lebensmitteln!*
- *Verbraucherschutz für Senior\*innen Broschüre: Einkauf, Dienste, Abos und Verträge.*
- *Verbraucherschutz in Leichter Sprache: Bank-Konto, Handy-Verträge und mehr.*

### **9. MVZ Ober-Ramstadt - Zentrum der medizinischen Versorgung Darmstadt-Dieburg**

Das MVZ Ober-Ramstadt stellt sich vor. Die umfassenden Leistungen in der hausärztlichen und altersmedizinischen Versorgung werden ergänzt um zwei nicht-ärztliche Praxisassistentinnen und zwei Gesundheitslotsen.

Unser Ziel ist es Sie, bzw. Angehörige oder Bekannte beim selbstbestimmten Leben in den eigenen vier Wänden zu unterstützen und somit die Lebensqualität zu steigern. Erfahren Sie mehr über unsere krankheitsvorbeugenden und gesundheitsfördernden Versorgungsprogramme an unserem Informationsstand.

- *Diabetes-Risikobestimmung*
- *Herzfrequenz- und Blutdruckmessung*
- *Analyse des Sturzrisikos*

### **10. Pflegestützpunkt des Landkreises Darmstadt-Dieburg**

Das Angebot des Pflegestützpunktes richtet sich an Pflegebedürftige Menschen, Pflegende Angehörige; Menschen mit Behinderung sowie Menschen, die von Behinderung und Pflege bedroht sind.

Wir sind Ihre erste Anlaufstelle für all Ihre Fragen.

Wir beraten trägerneutral und kostenlos.

Wir informieren unabhängig und verbraucherorientiert.

Wir besuchen Sie auf Wunsch auch zu Hause.

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und kümmern uns nachhaltig um Ihr Anliegen.

### **11. Rheuma-Liga Hessen e. V.**

Wir kümmern uns um Rheuma-Kranke. In dieser Region ist eine unserer vielen Selbsthilfegruppen, die SHG Mühlthal tätig, die Funktionstraining, Stammtische und Ausflüge anbietet.

- *Info-Material*
- *Beratung & Austausch*

### **12. Sanitätshaus Behrmann & Pflegeteam Mosaik**

Ihr Team in puncto Pflege und Gesundheit in Ober-Ramstadt.

Wir bieten Ihnen alles rund um die häusliche Pflege und Hilfsmittel für ein mobiles und selbstständiges Leben.

- *Rollatoren zum Testen vor Ort*
- *Seniorenmobile zur Probefahrt vor Ort*
- *Hilfsmittel für die Pflege zu Hause:*

*Rückenschonendes Pflegen, wie setze ich die Pflegehilfsmittel richtig ein?*

### **13. Seniorenbeirat der Stadt Ober-Ramstadt**

Der Seniorenbeirat der Stadt Ober-Ramstadt ist die demokratisch gewählte Interessenvertretung aller über 60 Jahre alten Bürgerinnen und Bürger von Ober-Ramstadt mit allen Stadtteilen. Er nimmt deren Interessen auf kommunaler Ebene wahr, kümmert sich um ihre Probleme, trägt zur sinnvollen Gestaltung des 3. Lebensabschnittes bei und fördert das Gespräch und das gegenseitige

Verständnis zwischen den Generationen.

*Informationen zu den Aufgaben und der Arbeit des Seniorenbeirates – auch im Hinblick auf die Seniorenbeiratswahl am 21.10. 2022*

#### **14. Seniorenbüro der Stadt Ober-Ramstadt in der Petri-Villa**

Die städtische Anlaufstelle für Beratung und Informationen rund um's Thema Älterwerden & ein Treffpunkt für Menschen, die gerne andere treffen und/oder sich engagieren möchten!

- Vorstellung der Angebote des Seniorenbüros
- Vorstellung Projekt Di@-Lotsen
- Vorstellung Ganzheitliches Gedächtnistraining für Long Covid Betroffene mit Hanni Mehl-Rau (im Anschluss an die Mitmach-Aktion um 14:30 bis 16:00 Uhr)
- Vorstellung der Mobilen Funk Anlage (Test während der Mitmach-Aktionen möglich!)
- Ausgabe kostenfreier, informativer Broschüren rund um das gesunde Älterwerden
- **Kaffeeklatsch mit Muffins aller Art, Wasser & Apfelschorle – Kaffee in „Gud-druff-Bechern“**

#### **15. SKG Ober-Ramstadt e.V.**

Die SKG Ober-Ramstadt e.V. engagiert sich im Bereich des Breitensports. Ein Hauptaugenmerk liegt bei einem Angebot für ältere Mitbürger. Für musisch Interessierte ist der Handharmonika-Spielring mit seinem Orchester oder auch Unterrichtsangebot eine Option, um sich fit zu halten. Im Bereich des Sports geht es um allgemeine Fitness, Gesunder Rücken bis hin zu unseren Schützen, die in unserem Vereinsheim einen eigenen Schießstand haben.

#### **16. Sozialverband VdK Ortsverband Ober-Ramstadt**

Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt: Als größter Sozialverband in Deutschland mit allein mehr als 285.000 Mitgliedern in Hessen und Thüringen tritt der VdK für soziale Gerechtigkeit, Teilhabe und Chancengleichheit für alle Bürgerinnen und Bürger ein. Wir machen uns für die Rechte behinderter, chronisch kranker, älterer sowie sozial benachteiligter Menschen stark und bieten ihnen Schutz und Hilfe in allen sozialrechtlichen Belangen.

#### **17. SV 1955 Rohrbach e.V.**

Informationen zur Abteilung Gymnastik des SV Rohrbach / Huppdohlen

„Rückenweh ade“

*Übungen zum Ausprobieren am Stand mit der Übungsleiterin Martina Bürkle von 15:00 bis 16:00 Uhr*

**Die Mitwirkenden wünschen einen informativen und kurzweiligen  
Nachmittag und freuen sich auf Ihren Besuch!**

Netzwerk  
*Gesundheit*  
Ober-Ramstadt

#### **FRAGEN?**

► **06154 - 702 237 oder seniorenbuero@ober-ramstadt.de**