

Vortrag von Frau Dr. Hauck zum Thema
„Knochenerkrankung“

Am **Mittwoch, 30. Januar, 15 Uhr** findet ein Vortrag zum Thema „Knochenerkrankung (Osteoporose)“, im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt. Der Raum im 1. Obergeschoss ist auch mit dem Aufzug erreichbar. Referentin ist die Lauchringer Ärztin Frau Dr. Paulina Hauck. Nach Expertenschätzungen sind allein in Deutschland mehr als 6 Millionen Menschen

an Osteoporose erkrankt – mit steigender Tendenz. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO wird sich die Zahl der von dieser chronischen Knochenkrankheit Betroffenen weltweit in zwanzig Jahren verdoppeln.

Selbstverständlich sind neben unseren Seniorinnen und Senioren auch sonstige Interessierte willkommen. Der Eintritt ist frei.

Fahrdienst: Ab 14.15 Uhr von den Einstiegstellen Nimmersatt und Adler, ab 14.20 Uhr vom Betreuten Wohnen Adenauerring 12 sowie ab 14.25 Uhr vom Deutschen Kaiser und Volksbank Unterlauchringen. Selbstverständlich werden Sie nach dem Vortrag zu den jeweiligen Einstiegsstellen zurück gefahren.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 17. Januar** statt. Das Wanderziel wird zu Beginn der Wanderung bekannt gegeben. Sie endet in der Regel mit einem gemütlichen Abschlusscocktail.

Anmeldungen und Auskünfte:

Tel. 6095 – 31, 6095 – 33, 6095 – 32

Alpine Skigruppe

Die Ausfahrten finden bei geeigneter Schneelage normalerweise mittwochs statt. Es wird ein Fahrtkostenanteil von 5,-- € erhoben. Ansprechpartner sind Richard Breitkopf, Tel. 07741-4188 oder Herbert Sutter Tel. 07741/61103. Treffpunkt: 09.00 Uhr am Rathausparkplatz zur Skiverladung.

Sitz- und Aktivierungsgruppe

Die Gruppe trifft sich im neuen Jahr erstmals wieder am **Freitag, 11. Januar von 16.30 bis 17.30 Uhr** im Aufenthaltsraum (UG) des Betreuten Wohnen Adenauerring 12. Das Training findet jeden Freitag statt und hat folgenden Inhalt: Aktive Rückenübungen im Sitzen; Haltungsschulung; aktive Hand-, Arm- und Schulterübungen, auch mit Kleingeräten; gezielte Atemübungen; aktive Umsetzung vom Sitzen zum Stehen; leichte Gleichgewichtsübungen und Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur. Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft und vor allem der Selbstständigkeit. Angesprochen sind auch Personen, die auf Rollator oder Unterarmstützen angewiesen sind. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Die Kurskosten betragen 5,-- € pro Stunde. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wandler, Tel. 07741-9656896, 0175-429 7959, tinawandler@t-online.de oder kommen Sie einfach am nächsten Kurstag vorbei. Angaben zu Ort und Zeitpunkt des Kurses finden sich auch auf der Rückseite des aktuellen Seniorenkalenders unter der Rubrik „Regelmäßige Angebote“.