

Gesundheitstag für Senioren

Rollator-Training im Lindener Zentrum für Altersmedizin und Pflege

„Gesund altern“ lautet das Motto des 6. Geriatriischen Gesundheitstages im Lindener Zentrum für Altersmedizin und Pflege (LiZAP) der Augusta Klinik in Bochum-Linden.

Am Samstag, 14. September, 10 bis 16 Uhr, zeigen die Mediziner der Geriatriischen Klinik an der Dr.-C.-Otto-Str. 27 mit einem enorm breiten Angebot auf, wie man sich schon früh auf ein möglichst gesundes und aktives Alter vorbereiten kann.

Es gibt eine ganze Reihe von Vorträgen, zum Beispiel zu altersbedingten Schluckstörungen oder typischen Alterserkrankungen und der Notwendigkeit ihrer Behandlung. Ein Vortrag widmet sich auch dem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

Beim Geriatriischen Gesundheitstag geht es diesmal unter anderem um die so wichtige Vorsorgevollmacht und um einen eventuellen Zusammenhang zwischen Ernährung und Demenz.

sowie Gesundheitsvorsorge. Es wird Messungen von Knochendichte, Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin und Quick-Wert geben. All diese Angebote laden die Besucher zum Mitmachen ein.

Eines der Highlights wird an diesem Tag allerdings ein Rollator-Training der Boge-stra sein. In diesem Kurz-Kurs (11 bis 13 Uhr) können die Senioren lernen, wie sie sich mit ihrer Gehhilfe in Bus und Bahn sicher bewegen können.