



13.11.26
14 bis 17 Uhr

Älter – klüger – stärker.

WIE WIR GESUND ÄLTER WERDEN UND
EINER DEMENZ VORBEUGEN

Veranstaltungsort: Landratsamt Groß-Gerau,
Georg-Büchner-Saal



**NETZWERK
DEMENTZ**
IM KREIS GROSS-GERAU



Der Kreis
Groß-Gerau

Älter – klüger – stärker.

WIE WIR GESUND ÄLTER WERDEN UND EINER DEMENZ VORBEUGEN

Mit dem Alter wächst der Wunsch, fit zu bleiben. Doch kann man einer Demenz oder den Folgen von Krankheiten aktiv vorbeugen? Ja, man kann!

Der Kreis Groß-Gerau und das Netzwerk Demenz laden Sie herzlich ein. Informieren Sie sich, tauschen Sie sich aus und probieren Sie

Angebote direkt aus!

Das erwartet Sie:

- Kurzweilige Vorträge von Fachleuten aus der Region
- Mitmachaktionen, um Ihre Fitness zu testen
- Kostenlose Hörscreenings
- Informationsstände zu Bewegung, Ernährung und Freizeitaktivitäten
- Praktische Hilfe und Beratung zu Pflege und Demenz
- Individuelle Beratung zur Wohnungsanpassung und Barrierefreiheit

Der Eintritt ist frei. Wir laden zu Kaffee und Kuchen herzlich ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Programm

Georg-Büchner-Saal

ab 13.30 Uhr

Begrüßungskaffee und Informationsstände

14.00 Uhr – **Begrüßung und Moderation**

Carolin Becklas, Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE)

14.05 Uhr – **Grußwort**

Adil Oyan, Erster Kreisbeigeordneter, Kreis Groß-Gerau

14.15 - 14.45 Uhr

Geistig fit bleiben – Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Britta Henrich & Stefanie Drozdzyński, Netzwerk Demenz im Kreis Groß-Gerau

14.45 - 15.00 Uhr – **Pause**

15.00 - 15.30 Uhr

Bewegung und Selbständigkeit im Alter

Dr. Eckardt Stein, Sportkreis Groß-Gerau

15.30 - 15.45 Uhr – **Pause**

15.45 - 16.15 Uhr

Lebensstilfaktoren und körperliche Auswirkungen – Wie unser Alltag auf den Körper wirkt

Dr. med. Mohana Chenchanna-Merzhäuser, Fachärztin für Innere Medizin - Diabetologie - Wundexpertin, Internisten Groß-Gerau

16.15 - 16.30 Uhr – **Pause**

16.30 - 17.00 Uhr

Was treibt mich an? Motivation für meine Gesundheit

Daniel Schwieder, DaS-Körperkonzept Offenbach



Informationsstände

- Kontaktstellen Netzwerk Demenz im Kreis Groß-Gerau
- Fachdienst Sozialplanung / Altenhilfeplanung Kreis Groß-Gerau
- compass private pflegeberatung
- Familienzentrum Büttelborn – Beratungsangebot für Senioren
- Gemeindeschwester Gesundheitsamt Kreis Groß-Gerau
- Generationenhilfe Groß-Gerau e.V.
- Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen, Sektion Hessen – DGE e.V.
- Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
- Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau
- Sinus Hörakustik Büttelborn
- Sportkreis Groß-Gerau
- Wohnungsanpassungsberatung (WABe) Kreis Groß-Gerau

Alltags-Fitness-Test

15.00 – 17.00 Uhr Peter-Schöffers-Raum

Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alter? Der Alltags-Fitness-Test ist ein wissenschaftlicher fundierter Test für Menschen ab 60 Jahren. In sechs Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit getestet. Erfahrene Übungsleiter*innen aus den regionalen Sportvereinen begleiten Sie bei der Durchführung.

Eine Initiative des Sportkreises Groß-Gerau in Kooperation mit der Sportförderung des Kreises Groß-Gerau.



Teilnahme

Wir bitten um Anmeldung bis zum 05.11.2026

Online unter:

www.kreisgg.de/gesund-altern

Telefonisch unter: 06152-989-313



So erreichen Sie uns

Veranstaltungsort: Landratsamt Groß-Gerau,
Georg-Büchner-Saal



Impressum

Der Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4

64521 Groß-Gerau

Soziale Sicherung / Sozialplanung

www.kreisgg.de

Die verwendeten Bilder wurden mit Hilfe von KI generiert.