

UNSER MOTTO



- * lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- * Lebensfreude und Wohlbefinden
- * Verbesserung der Lebensqualität
- * Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- * gemeinsames Erleben
- * bedürfnisgerechte Angebote
- * weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen
- * Begegnungsstätte für Jung & Alt

FÜR WEN TUN WIR WAS

- * Männer und Frauen ab 50, jüngere, interessierte Mitmenschen sind herzlich willkommen
- * für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- * für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- * Alleinlebende Menschen
- * Menschen mit Einschränkungen
- * Hochbetagte Menschen

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- * Qi Gong und Tai Chi
- * Walking und Nordic Walking
- * Herz Kreislauf-Training
- * Stuhlgymnastik, Yoga
- * Rückentraining
- * Körperwahrnehmung, Entspannung
- * Gedächtnistraining
- * Fit in den Alltag

KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROGRAMM:



Gesundheitsamt

Martina Stapelfeldt-Fogel

Stengelstraße 10-12

66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de



Ansprechpartnerin:

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland

Einladung für alle Betroffene / Interessierte / Übungsleiter 35. Qualitätszirkel „Stürme im Kopf“ Parkinson - ein Rätsel?



Arbeit & Beruf

mit der Diagnose Morbus Parkinson

04.06.2022

von 10:00 - 16:00 Uhr

Im Rahmen des Programms „Fit & Vital - ein Leben lang“

Dorfgemeinschaftshaus Nassweiler
Am Kirchberg 10, 66352 Großrosseln

Um Voranmeldung wird gebeten!

Kostenfrei für Interessierte!

www.stb.saarland



Diagnose Morbus Parkinson – was nun?

Diese und weitere Fragen stellen sich in der Tat, wenn einem Mitmenschen diese Diagnose eröffnet wird.

- Was verbirgt sich hinter der Krankheit?
- Wie wird der Betroffene damit fertig?
- Inwieweit wirkt sich die Erkrankung auf das Arbeits- und Berufsleben aus?
- Wie bleibe ich fit und beweglich?

Viele Betroffene berichten, dass ihnen körperliche Aktivität guttut. Die Bewegung hilft ihnen, die Beschwerden zumindest vorübergehend zu lindern.

Dabei steht die Freude an Bewegung und der gemeinsame Spaß im Vordergrund. Sich unbeschwert bewegen zu können, wissen, dass jeder so gut mitmacht wie er eben kann - niemand abwertend schaut- schafft eine unbeschwerte Atmosphäre.

Bewegung, verbunden mit viel Spaß, um der sozialen Isolation und Verinselung vorzubeugen ist an diesem Tag unser primäres Thema.

Hierzu laden wir alle Interessierten / Betroffenen herzlich ein. Teilnahme ist kostenfrei!

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir um telefonische Voranmeldung unter:
Telefon: 0681 3879-234 / 246 / 276

ca. 10:05-10:45 Uhr

„Stürme im Kopf“ Parkinson - ein Rätsel?

PD Dr. Andreas Binder

Chefarzt der Neurologie
(Klinikum Saarbrücken)

ca. 11:00-11:30 Uhr

Morbus Parkinson - Arbeit & Beruf

Information / Beratung / Unterstützung
Parkinson und Arbeitswelt e.V.

Rike Sonnenschein (Vorsitzende + Betroffene)

ca. 11:30-12:15 Uhr

Kostbare Erfahrungsschätze

Ulla Breit (TuS St. Annual)

ca. 12:15-13:00 Uhr Mittagspause

ca. 13:00-13:30 Uhr

Vorstellung LSVTBIG

(Bewegungstherapie bei Parkinson)
Team CaraVita, Physiotherapie

ca. 13:30-14:30 Uhr

Praxis der LSVTBIG Bewegungstherapie

Team CaraVita, Physiotherapie

ca. 14:30-15:00 Uhr Kaffeepause

ca. 15:00-16:00 Uhr

Vorstellung / Erarbeitung Übungsreihe im Verein

Susanne Anlauf (TuS St. Annual)

ANMELDEVERFAHREN

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt,
wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

Für Betroffene / Interessierte ist die Veranstaltung **kostenfrei!**

Ebenso für Teilnehmer/innen aus den Projektvereinen „Fit & Vital - ein Leben lang“.

**Die Teilnahmegebühr für Übungsleiter zur
Lizenzverlängerung beträgt 30,00 €**

Meldeschluss | 22.05.2022

Anmeldungen möglich per:

Gymnet: LG-Nr.: 8129

Mail: g.karle@stb.saarland

Post: Bildungswerk des STB

Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3
66123 Saarbrücken

Zur Lizenzverlängerung werden **4 Lerneinheiten** anerkannt.



Ausrichter: TV Naßweiler e.V.

Adresse: Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler,
Am Kirchberg 10, 66352 Großrosseln

Das Orga-Team der Tanzabteilung sorgt für
das leibliche Wohl der Teilnehmer!