



Vortragsreihe „Café FAZZ ab 50 plus und alle Interessierten“

monatlich an einem Mittwoch - 14.30-16.30 Uhr

Einlass: 14.30 Uhr – Beginn: 15 Uhr

Ort: FAZZ, Dorfplatz 6 (gegenüber der „Arche“), Zimmern o. R.

20. März

Fit im Alltag – Aktiv gegen Stürze

Mit zunehmendem Alter beginnt die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und nehmen Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen zu. Die Folge daraus sind Unsicherheit, Angst vor Stürzen, Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung.

Anja Schaber, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Zimmern o. R. wird in ihrem Vortrag die wichtigen Bereiche der Sturzprävention aufzeigen und wie man die eigene Fitness bis ins hohe Alter selbst beeinflussen kann. Zudem wird der neue Sturzpräventionskurs (Start: April 2024 mit Kursleiterinnen Claudia Irion und Anja Schaber) vorgestellt.



10. April

Validation nach Naomi Feil – ein personenzentrierter, empathischer Umgang mit desorientierten oder an Demenz erkrankten Menschen

Validation ist eine Kommunikations- und Therapieform, basierend auf einer wertschätzen und respektvollen Grundhaltung. Die Gefühle und die Bedürfnisse der Demenzbetroffenen stehen im Mittelpunkt.

Durch einfühlsame und mitfühlende Gespräche können das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit wieder zurückkommen und Betroffene müssen nicht länger mit Angst und Stress leben. Lebensaufgaben die nicht aufgearbeitet wurden können gelöst und aufgearbeitet werden. Pflegenden Personen können Verhaltensunsicherheiten abbauen, Stress im Umgang reduzieren, Arbeitszufriedenheit verbessern sowie Burnout vermeiden.

Birgit Merz aus Dietingen, Krankenschwester und zertifizierte Validationsanwenderin nach Feil wird in ihrem Vortrag aufzeigen, wie Angehörige, Pflegenden und Betreuenden besser mit Demenzbetroffenen umgehen können.



24. April

Fit und gesund älter werden: Worauf es in der zweiten Lebenshälfte wirklich ankommt.

Wer will nicht bei guter Gesundheit, aktiv und fit in die zweite Lebenshälfte starten?

Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie, worauf es bei der Ernährung jetzt ankommt. Außerdem gibt es Neuigkeiten über Vitamine. Wie viel ist genug? Nutzen Vitaminpräparate, und wenn ja, wem? Sie bekommen viele alltagstaugliche Tipps für Ihren Speiseplan und haben ausreichend Gelegenheit zur Diskussion.

Barbara Rustler aus Zimmern, Diplom-Oecotrophologin, erfahrene Beraterin in Sachen Ernährungstherapie steht mit ihrem Rat für Fragen bereit.



08. Mai

Die Kraft der Natur – Leichtigkeit und Vitalität im Alter mit alternativen Heilmethoden wie die Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquart und die Gemmotherapie (Knospentherapie von Bäumen und Sträuchern)

Die Füße als ein Spiegelbild des menschlichen Körpers – das ist der Leitgedanke der Fußreflexzonenmassage, dabei soll durch Stimulation der Fußsohle verschiedene Wirkungen im Körper erzielt werden. Somit beschreiben viele Therapeuten die Füße nicht ohne Grund als Landkarte des Körpers.

Sabine Schlick (Heilpraktikerin/ Physiotherapeutin) nimmt sie auf eine Reise durch den „kleinen Menschen“ im Fuß mit.

In den unscheinbaren Knospen der Bäume und Sträucher steckt eine erstaunliche Kraft und Vitalität.

Petra Hezel (Heilpraktikerin/ Krankenschwester) wird Ihnen in diesem Vortrag die Gemmotherapie, Herstellung und Verabreichung vorstellen. Auch Portraits einiger der wichtigsten Gemmomazerate mit den jeweiligen Indikationsgebieten werden präsentiert.

