

Tipps rund ums unbeschwerte Älterwerden

Zweiter Senioren-Infotag in Hofstede. Es geht um Gesundheit, aber auch um Begegnungen im Stadtteil

Hofstede. Zum zweiten Mal gibt es einen Senioren-Informationstag in Hofstede. Veranstaltet wird er von der Quartiersentwicklung im Stadtteil in Kooperation mit dem Seniorbüro Mitte, Motto: „Gut informiert durchs Alter“. Los geht's am 1. September am Johanneshaus, Hordeler Straße 3.

Anwohnerinnen und Anwohner haben von 15 bis 17 Uhr die Möglichkeit, sich über vielfältige Themen zum Älterwerden zu informieren. Themenschwerpunkte sind neben Beratungs- und Unterstützungsangeboten auch Vorschläge für Begegnungen im Stadtteil und Freizeitaktivitäten.

Das „Regionalbüro Alter, Pflege

und Demenz“ bietet Informationen zum Entlastungsbetrag für pflegende Angehörige an und die Polizei Bochum einen Rollatorparcours zur Überwindung alltäglicher Hindernisse. Eine Beratung zur Reparatur und Nachstellung von Rollato-

ren durch „Care Center“ ist ebenfalls mit dabei. Das Thema „Sicheres Sehen im Alter“ ist durch den Brillenladen „Tilli“ zum ersten Mal mit vertreten wie auch die Verbraucherzentrale zum Thema unerlaubte Werbeanrufe.



Zum zweiten Mal gibt es einen Senioren-Informationstag am Johanneshaus in Hofstede.

HEIKE RÖSSLER

Sicheres Sehen im Alter ist ein Spezialgebiet, bei dem es unter anderem um altersgerechte Farbgestaltung, Kontraste, das richtige Licht und altersbedingte Augenkrankheiten geht.

Die Familien- und Krankenpflege Bochum ermöglicht wieder eine kostenlose Messung der Blutzuckerwerte und die Tagespflege am Johanneshaus lädt zum Verweilen bei Kaffee und Waffeln ein. Lustig wird es dann bei dem „Zitterparcours“, den jeder Besucher ausprobieren kann.

Weiter Informationen zur Veranstaltung gibt es bei der Quartiersmanagerin Heike Rössler unter 0157 34 36 08 27.