

Unsere Vorträge und Workshops

„Irgendwo zieht's immer“ – Deine regionale Infomesse



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

Im Rathaus, Sitzungszimmer 002:

11.30 Uhr, Dauer: 30-40 min

Denken verstehen, Denken verändern - Metakognitives Training (MKT)
(LWL-Tagesklinik, Frau Kruppa und Frau Beste)

Im Metakognitiven Training lernen Sie typische menschliche Denkverzerrungen und Denkprozesse kennen. Anhand anschaulicher Übungen erfahren Sie, wie sich diese erkennen, hinterfragen und verändern lassen.

12.30 Uhr, Dauer: 30-40 min

Gedankenpower – Gesundheit beginnt im Kopf!
(Matthias-Claudius-Haus und Lebensfreude, Frau Wagener)

Und wie geht das? Leicht und effektiv mit NLP!

Im Workshop erfährst Du, was NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) ist:

- NLP erweiterte Wahrnehmung: Wie verarbeite ich Eindrücke auf meine ganz eigene Weise?
- NLP ermöglicht Veränderung: Wie gestalte ich meine Verarbeitung günstiger?
- NLP eröffnet Möglichkeiten: Wer flexibel bleibt hat immer eine Wahl!

Im Workshop probierst Du neue Denkweisen aus und erlebst, wie Du selbstwirksam Deine persönliche Gesundheit und Resilienz stärken kannst.

Neugierig geworden? Dann freue ich mich auf Dich!

15.15 Uhr, Dauer: 30-40 min

Progressive Muskelentspannung (PMR)
(LWL-Tagesklinik, Frau Kruppa und Frau Beste)

Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und lernen Sie PMR kennen. Die einfachen Übungen können dabei helfen, körperliche Anspannung zu reduzieren und zur mentalen Ruhe beizutragen.

Sichern Sie sich Ihren Platz im Vortrag durch Anmeldung bei Fr. Yilmaz unter 02357 9093-25 / yilmaz@herschheid.de, bei Fr. Gerecht unter 02391 923-207 / k.gerecht@plettenberg.de oder per QR Code:
Noch freie Plätze stehen am Messetag für spontane Teilnahme zur Verfügung.



Unsere Vorträge und Workshops

„Irgendwo zieht's immer“ – Deine regionale Infomesse



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

Im Rathaus, Trauzimmer:

11.30 Uhr

Plötzlich verwirrt – was jetzt? - Auswirkungen eines Delirs
(Fachärzte Martin Boncek und Egbert Cardinal von Widdern)

Wenn ein Mensch plötzlich nicht mehr weiß, wo er ist, was passiert oder wer ihm gegenübersteht, steckt nicht immer Demenz dahinter. Häufig handelt es sich um ein Delir – eine akute Verwirrtheit, die besonders im höheren Alter auftreten kann. Das Entscheidende: Ein Delir lässt sich häufig verhindern. Wer Risiken kennt und frühzeitig handelt, kann viel bewirken. Der Vortrag zeigt, woran man ein Delir erkennt, wie man damit umgeht und was präventiv möglich ist.

12.30 Uhr

Pflege zuhause organisieren
Schritt für Schritt durch den Pflegedschungel - Orientierung statt Überforderung
(Betreuungsmanufaktur Halek, Alicia Halek und Lisa Schwarze)

Ein Pflegefall kommt oft plötzlich. Pflegegrad, Anträge, Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten können schnell überfordern. In unserem praxisnahen Fachvortrag erfahren Sie:

- Wie Sie einen Pflegegrad beantragen
- Welche Leistungen Ihnen zustehen
- Wie Sie Pflege und Betreuung zuhause organisieren
- Wie Angehörige entlastet werden
- Welche Fehler Sie vermeiden sollten

Durch jahrelange Berufserfahrung und Expertise in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens zeigen wir Ihnen verständlich, wie aus Unsicherheit konkrete nächste Schritte werden. Für Angehörige, Betroffene und alle, die sich frühzeitig informieren möchten. Pflege muss kein Dschungel sein. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

15.15 Uhr

ADHS und Gesundheit - Warum haben Menschen mit ADHS so viele gesundheitliche Probleme
(ADHS Deutschland e.V. Regionalgruppe Lüdenscheid)

Die Begleiterkrankungen bei ADHS (assoziierte Störungen oder auch Komorbiditäten genannt) Es erstaunt, warum erst in den letzten Jahren die Bedeutung der ADHS im Erwachsenenalter erkannt wurde.

Heute wissen wir, dass 50-70 % der schon seit ihrer Kindheit betroffenen ADHS-Patienten im Erwachsenenalter noch deutliche Symptome aufweisen.

Mit dem Vortrag möchten wir deutlich machen, dass ADHS ein Risikofaktor für die meisten psychiatrischen Symptome im Erwachsenenalter sind.

Sichern Sie sich Ihren Platz im Vortrag durch Anmeldung bei Fr. Yilmaz unter 02357 9093-25 /

yilmaz@herschheid.de, bei Fr. Gerecht unter 02391 923-207 / k.gerecht@plettenberg.de oder per QR Code:

Noch freie Plätze stehen am Messetag für spontane Teilnahme zur Verfügung.



Unsere Vorträge und Workshops

„Irgendwo zieht's immer“ – Deine regionale Infomesse



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK**
PLETTENBERG-HERSCHEID

Im Rathaus, Ratssaal:

12.30 Uhr

Demenz im Wandel-Neue Therapieansätze und Perspektiven (LWL Tagesklinik, Chefärztin Elke Koling)

Demenz betrifft immer mehr Menschen und stellt Betroffene, Angehörige und unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen. Gleichzeitig gibt es neue Erkenntnisse und Therapieansätze, die Anlass zu Hoffnung und Zuversicht geben.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und informativen Einblick in aktuelle Entwicklungen. Dabei geht es um neue therapeutische Möglichkeiten, moderne Ansätze im Umgang mit Demenz und die Frage, welche Perspektiven sich für Betroffene und ihre Angehörigen ergeben. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich über ein wichtiges Thema zu informieren, neue Impulse zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen.

15.15 Uhr

Arthrose verhindern, erkennen und behandeln.

(Krankenhaus Plettenberg, Chefarzt André Scholz)

Die Arthrose ist der weltweit der häufigste Grund für Gelenkschmerzen. Oftmals wird die Arthrose als eine einfache Verschleißerkrankung beschrieben, die nicht verhindert werden kann. Doch obwohl eine Arthrose nicht heilbar ist, gibt es viele Möglichkeiten die Knorpelschicht der Gelenke zu schützen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten zur Vorbeugung bestehen, wie Sie eine Arthrose erkennen können und wie eine Arthrose behandelt werden kann.

Sichern Sie sich Ihren Platz im Vortrag durch Anmeldung bei Fr. Yilmaz unter 02357 9093-25 / yilmaz@herschheid.de, bei Fr. Gerecht unter 02391 923-207 / k.gerecht@plettenberg.de oder per QR Code:
Noch freie Plätze stehen am Messetag für spontane Teilnahme zur Verfügung.



Unsere Vorträge und Workshops

„Irgendwo zieht's immer“ – Deine regionale Infomesse



**GESUNDHEITS-
UND PFLEGENETZWERK
PLETTENBERG-HERSCHEID**

Im Jugendzentrum:

11.30 Uhr, Dauer: 20-30 Min

Schnupperkurs Balance-Boards

(Rehasport- und Gesundheitszentrum Vier Täler e.V.)

Du möchtest deinen Körper auf neue, mitreißende Weise aktivieren? Komm vorbei und spüre, wie effektiv Balance-Training deine Rumpfmuskulatur stärkt und dir mehr Stabilität im Alltag schenkt. Es ist der perfekte Mix aus Spaß und gesundem Körpertraining, der dir garantiert ein Lächeln ins Gesicht zaubert! Rehasport-Übungsleiterin Britta unterstützt dich dabei, dein Gleichgewicht zu finden und ganz entspannt in deine Mitte zu kommen. Tu dir selbst etwas Gutes und probiere es aus. Wir freuen uns riesig darauf, dich bei deinen ersten Balance-Erfolgen anzufeuern!

12.30 Uhr

Der Stuhl als vielseitiges und effektives Sportgerät

(Plettenberger Turnverein 1868 e.V., Noel und Winfrid Schulte)

Sport im Stehen oder Laufen ist nicht für jeden / für jede möglich, vor allem, wenn im Alter oder bei gesundheitlichen Schicksalsschlägen Kraft und Balance nachlassen. Der PTV stellt Übungen vor, die zeigen, wie man auch auf dem Stuhl sitzend Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit verbessern kann. Partnerübungen versprechen hierbei doppelten Spaß. Schnuppern Sie rein und lernen Sie uns kennen!

15.15 Uhr, Dauer: 20-30 Min

Schnupperkurs Balance-Boards

(Rehasport- und Gesundheitszentrum Vier Täler e.V.)

Du möchtest deinen Körper auf neue, mitreißende Weise aktivieren? Komm vorbei und spüre, wie effektiv Balance-Training deine Rumpfmuskulatur stärkt und dir mehr Stabilität im Alltag schenkt. Es ist der perfekte Mix aus Spaß und gesundem Körpertraining, der dir garantiert ein Lächeln ins Gesicht zaubert! Rehasport-Übungsleiterin Britta unterstützt dich dabei, dein Gleichgewicht zu finden und ganz entspannt in deine Mitte zu kommen. Tu dir selbst etwas Gutes und probiere es aus. Wir freuen uns riesig darauf, dich bei deinen ersten Balance-Erfolgen anzufeuern!

Sichern Sie sich Ihren Platz im Vortrag durch Anmeldung bei Fr. Yilmaz unter 02357 9093-25 / yilmaz@herscheid.de, bei Fr. Gerecht unter 02391 923-207 / k.gerecht@plettenberg.de oder per QR Code:
Noch freie Plätze stehen am Messetag für spontane Teilnahme zur Verfügung.

