

Gesundheitstage  
2025

# Programm

Samstag, 26.04.2025 von  
11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
und

Sonntag, 27.04.2025 von  
11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Stadthalle Gernsheim**

Informieren, Ausprobieren, Mitmachen

Kaffee und Kuchen



Magistrat der Schöfferstadt Gernsheim  
Beratungsstelle für Pflege- und Sozialberatung

**Folgende Aussteller sind vertreten:**

- Wegwarte e.V.
- GZS Gelenkzentrum Dr. med. Masmoudi
  - Behindertenbeirat
- Förderverein für Alten-, Kranken- und Familienhilfe
  - DRK Ortsverband
  - Familienzentrum/Caritas
- Selbsthilfegruppe Lipödem/Lymphödem
  - Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
    - Pflegeteam im Ried
    - Sanitätshaus Mitterle
- SpDi und Betreuungsbehörde Kreis Groß-Gerau
  - Kosmetikstudio Gernsheim
  - Sicherheitsberater für Senioren
  - Fitline (Nahrungsergänzung)
    - DRK Hausnotruf
    - KvHs Kreis Groß-Gerau
- Gemeindepflegerinnen Groß-Gerau
  - Hospizstiftung Groß-Gerau
    - Optik Stelter
    - Sportcoaches
  - Magnetschmuck Bianca Fumarola
- Caritasverband Taunus/Fachstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorge

**Kaffee und Kuchen durch die Gruppe  
"Junge Menschen mit Handicap"**

**SAMSTAG, 26.04.2025 von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

---

# Veranstaltungsort: StadtHALLE

## Eröffnung und Vorträge

- **11:20 Uhr** **offizielle Eröffnung durch Herrn Bürgermeister Peter Burger**
- **11:40 Uhr** **Tanja Grießmann:** "Ich werde mir meiner Stärken bewusst, Innere Widerstandskraft gewinnen - Resilienz"
- **12:30 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi:** "Minimalinvasive ambulante Gelenkoperationen"
- **13:10 Uhr** **DRK Hausnotruf:** Informationen zum Hausnotruf
- **13:40 Uhr** **Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen:** "Seniorenernährung- jeden Tag ein bisschen besser Essen und Trinken"
- **14:50 Uhr** **Sicherheitsberater für Senioren / Herr Brenk:** "Prävention für Senioren, Enkeltrick und Trickdiebstahl"
- **16:00 Uhr** **GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi:** "Endoprothetische Versorgung bei Gelenkarthrose"
- **16:45 Uhr** **Die Sportcoaches:** "Ernährungsmythen"

## MitmachAktionen im TAGUNGSRAUM

- **11:30 Uhr TSV Gernsheim:** Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken \*\*\* Bitte in bequemer Kleidung kommen \*\*\*
- **13:00 Uhr Sportkreis Groß-Gerau e.V. in Kooperation mit der Sportförderung des Kreises Groß-Gerau:**  
"Alltags-Fitness-Test für Bürger ab 60 Jahren - Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alltag?"
- **16:10 Uhr TSV Gernsheim:** Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken \*\*\* Bitte in bequemer Kleidung kommen\*\*\*

### Anmeldung ist erforderlich:

TSV Gernsheim Entspannungskurse  
Petra Bork : [petra.a.bork@gmx.de](mailto:petra.a.bork@gmx.de)  
Tel.Nr. 0160/8425096

---

Alltags-Fitness-Test für Bürger ab 60 Jahren  
Sportkreis Groß-Gerau e.V.  
Tel.Nr. 06152 989 181  
[info@sportkreis-gross-gerau.de](mailto:info@sportkreis-gross-gerau.de)

## **Folgende Aussteller sind vertreten:**

- GZS Gelenkzentrum Dr. med. Masmoudi
  - Behindertenbeirat
- Förderverein für Alten-, Kranken- und Familienhilfe
  - DRK Ortsverband
  - Familienzentrum/Caritas
    - Pflorgeteam im Ried
  - Kosmetikstudio Gernsheim
- Sicherheitsberater für Senioren
- Fitline (Nahrungsergänzung)
  - DRK Hausnotruf
- Hospizstiftung Groß-Gerau
  - Optik Stelter
  - Sportcoaches
- Magnetschmuck Bianca Fumarola
- Caritasverband Taunus/Fachstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorge

**Kaffee und Kuchen durch den  
"Tierschutzverein"**

**SONNTAG, 27.04.2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

---

# Veranstaltungsort: StadtHALLE

## Vorträge

- **11:00 Uhr Pflege im Ried:** "Wie stelle ich einen Antrag für einen Pflegegrad, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege und Entlastungsbetrag und wie erhalte ich Pflegehilfsmittel"
- **11:30 Uhr GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi:** "Endoprothetische Versorgung bei Gelenkarthrose"
- **12:10 Uhr Hospizstiftung Groß-Gerau:** "Was macht die Hospizstiftung und was versteht man unter Palliativmedizin?"
- **12:45 Uhr Sarah Dennard:** "Stress less - eigene Kompetenzen im Umgang mit Stress erweitern - praxisnahe Tipps für stressige Momente im Alltag"
- **13:45 Uhr Wohnungsanpassungserberatung (WaBe) Kreis Groß-Gerau:** "Tipps zum Wohnen im Alter"
- **15:00 Uhr DRK Hausnotruf:** "Informationen zum Hausnotruf"
- **15:40 Uhr GZS Gelenkzentrum / Dr. med. Masmoudi:** "Minimalinvasive ambulante Gelenkoperationen"

## Mitmachaktionen im TAGUNGSRAUM

- **11:30 Uhr TSV Gernsheim:** "Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechnik" \*\*\* Bitte in bequemer Kleidung kommen \*\*\*
- **12:45 Uhr Danny Raab:** Rollatortraining
- **14:00 Uhr TSV Gernsheim:** "Entspannung im Alltag, Kennenlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training, Muskelentspannung, Atemtechniken" \*\*\* Bitte in bequemer Kleidung kommen \*\*\*
- **15:10 Uhr Danny Raab:** "Rollatortraining"

### **Anmeldung ist erforderlich**

TSV Gernsheim Entspannungskurse  
Petra Bork : [petra.a.bork@gmx.de](mailto:petra.a.bork@gmx.de)  
Tel.Nr. 0160/8425096

Für das Rollatortraining ist keine vorherige  
Anmeldung notwendig!



Magistrat der Schöfferstadt  
Gernsheim

Beratungsstelle für Pflege- und Sozialberatung, Frau Schott  
Stadthausplatz 1, 64579 Gernsheim  
Tel.Nr. 06258 108/1411  
[bettina.schott@gernsheim.de](mailto:bettina.schott@gernsheim.de)

*Wir danken allen  
Teilnehmenden sowie  
allen Besucherinnen  
und Besuchern!*