

BÜRGERAKADEMIE STRALSUND

Neue Kurse

■ (zas) **Lindenallee.** Es gibt noch wenige freie Plätze für nachfolgende Kurse:

21. September /28. September – Schweißen für Haus und Hobby

27./28. September – Floristikkurs „Herbst“ mit Herta Krone Schnell anmelden unter 03831-477 344.

Im Kurs „Gesundes Würzen mit Kräutersalzen“ am 25. September, 19 bis 21.15 Uhr stellen Sie gemeinsam mit Gabi Wieczorek von der Kräuter-

schule Rügen zwei Kräutersalze her und erfahren Wissenswertes über die eingesetzten Kräuter. Anmeldungen bis 20. September. Der Herbstkurs „Internet für Einsteiger und Senioren“ startet am 07.10.2019 um 09.30 Uhr. An vier Terminen erfahren Sie alles rund um das Internet (Grundlagen, Einstellungen, Anschluss, Sicherheit, Nutzungsmöglichkeiten). Anmeldungen sind bis zum 27. September möglich. Die Kurse fin-

den im Rahmen der Bürgerakademie Stralsund im Haus der Wirtschaft in der Lindenallee 63 statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter 03831-477 344 oder kontakt@ba-stralsund.de.

Anzeige

JOYA AKTIONSTAG im Sanitätshaus Schumann



Foto: Agentur

gen vermieden und die Muskulatur bleibt entspannt. Durch die starke Dämpfung der weichen Polyurethan Sohle kann der Druck auf die Wirbelsäule reduziert werden, was zu einer Entlastung Ihrer Bandscheiben führt. Mit einer neuen Generation von Abrollschuhen sorgt der Schweizer Schuhhersteller für ein nie da gewesenes Gelerlebnis. Die innovative Technologie bringt den natürlichen Bewegungsablauf

■ (zas) **Stralsund.** Haben Sie manchmal Rücken-, Hüft-, Knie-, Fuß- oder Venenbeschwerden? Das lässt sich ändern! Wie? Der gesunde Joya Schuh mit der weich elastischen Sohle hat bereits vielen Schmerzpatienten erfolgreich Linderung verschafft und die Freude an der Bewegung zurückgegeben. Der positive Effekt von weichem elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in vielen Studien hinreichend bewiesen und schon seit langer Zeit in der Physiotherapie genutzt. Die Marke Joya hat einen Schuh entwickelt, der sich dieses Prinzip zunutze macht und gesundes, muskulär aktives Gehen und Stehen ermöglicht. Das weiche und elastische Material der Joya Sohle bewirkt eine optimale Druckverteilung unter der Fußsohle, somit werden hohe punktuelle Belastun-

zurück und macht jeden Schritt zum Aktiverlebnis für den Fuß, denn die Abrollsohle stützt das Fußgewölbe beim Abrollen und fördert ein aktives Aufrichten des Körpers. Wirklich beschreiben kann man das Joya-Gefühl aber nicht. Sie müssen es selbst erleben. Deshalb sind Sie eingeladen, die neue Art des gesunden Gehens persönlich zu testen. Am Dienstag, den 17.09.2019 dreht sich im Sanitätshaus Schumann von 10 bis 18 Uhr alles um Joya-Schuhe. Ein eigens engagierter Experte analysiert mittels Fußdruckmessung die Haltung und Füße der interessierten Besucher und gibt wertvolle Tipps zu Gangmuster, Bewegung und dem optimalen Schuhwerk. Kommen Sie zum Bequemschuh-Spezialisten zum Neuen Markt und erleben Sie Joya – Ihr Rücken freut sich!

Einladung zur Ausstellung

>zu Wasser und zu Land< vom 19.09. bis 22.11.2019

Malerei und Grafik
der Zwillingsgeschwister
Gisela Kohl-Eppelt
& Andreas Kohl

Galerie im Wintergarten
C. Stabenow Badenstraße 1
Öffnungszeiten der Galerie
Mo-Fr 10 - 19 Uhr Sa 10 - 14 Uhr

Einladung zur Vernissage am 19.09.2019 um 19 Uhr

Anzeige

DIE WOCHE DER DEMENZ LÄDT EIN

Großer Aktionstag im Mehrgenerationenhaus

■ (zas) **Stralsund.** Am 21. September ist Welt-Alzheimerstag. Dieses Jahr steht der Tag deutschlandweit und auch in Stralsund unter dem Motto „Demenz. Einander offen begegnen“. Rund um den Welt-Alzheimerstag finden vielfältige Aktionen statt, um auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam und Begegnungen möglich zu machen. Eine Demenz führt oft zu ungewöhnlichem Verhalten, Menschen mit Demenz fallen auf. Wichtig ist, dass sich Freunde, Familie, Nachbarn und Mitbürger nicht abwenden, sondern Verständnis und Toleranz zeigen. Die Betroffenen wollen weiterhin an gemeinsamen Aktivitäten teilhaben, ihre Hobbys und den Alltag möglichst selbstbestimmt gestalten. Unter diesem Thema bieten die Netzwerkpartner im Netzwerk Demenz Vorpommern-Rügen rund um die Woche der Demenz eine Vielfalt von Veranstaltungen an. Höhepunkt ist ein gemeinsamer

Aktionstag am Freitag, dem 20. September 2019 im Mehrgenerationenhaus Am Katharinenberg 35 in Stralsund. Hier können Sie von 10 bis 17 Uhr in einem Demenz Parcours erleben, wie sich Menschen mit Demenz in alltäglichen Situationen fühlen, gemeinsam mit einem Kunsttherapeuten das Harmonische Malen für sich und ihren an Demenz erkrankten Angehörigen entdecken (10 - 15 Uhr), im Museum im Koffer Altes und Neues entdecken (10 - 15 Uhr).

Wichtige Informationen erhalten Sie im Vortrag um 11 und 14.30 Uhr über das Thema „Selbstbestimmung im Alter bewahren“ und um 13 Uhr zum Thema „Bin ich vergesslich oder schon dement“.

Weitere Informationen und Anmeldungen dazu bei Frau Tessendorf Tel. 03831-383439 oder im Internet unter <https://www.kiss-stralsund.de/netzwerke/demenz/wat.php>

Rund um die Woche der Demenz laden weitere Aktionen

zum Mitmachen ein.

Ob gemeinsames Tanzen im Tanzcafé oder Radfahren am Stralsund oder hilfreiche Information, für Angehörige, Freunde, Nachbarn und auch Experten ist etwas dabei. Menschen mit Demenz erfahren hier Offenheit und können sich akzeptiert und zugehörig fühlen.

Hier ein Auszug:

05.09.2019/ 10.10.2019 15.30 - 17 Uhr

Tanzcafé „Vergiss mein nicht“ im Restaurant Fischermanns, An der Fährbrücke, Stralsund, Tel. 03831-3669078 18.09.2019/ 10 Uhr

Vortrag Essen und Trinken bei Demenz, Pflegeeinrichtung „Am Mühlgraben“, Grünhofer Bogen 1b, Stralsund, Tel. 03831-35589100

19.09.2019/ 13.30 - 16.30 Uhr Offene Türen beim Helferkreis Zeitlos in Ribnitz-Damgarten, G.-Adolf-Demmler-Str. 6, Tel. 0174-1878552

20.09.2019/ 11 - 15 Uhr Radtour, Treff am Thälmann-Denkmal, Tel. 03831-3669078



AKTIONSTAG Freitag 20.09.19

10:00 - 17:00 Uhr Mehrgenerationenhaus

Telefon: 03831 - 383439

Katharinenberg 35, Stralsund-Altstadt

www.kiss-stralsund.de/netzwerke/demenz

SELBSTBESTIMMUNG IM ALTER BEWAHREN



- Vorstellung des Netzwerkes
 - Demenz Parcours
 - Museum im Koffer
 - harmonisches Malen
 - Vorträge
 - Radtour
- Mit Kaffee & Kuchen