

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei  
Benedikt Hofmeister

Tel.: 0911 974-1705

[benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de](mailto:benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de)  
oder der fübs unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.  
Anmeldung erwünscht

**FI** Der fitte  
**MO** Montag



Volkshochschule  
Fürth gGmbH



Stadt  
Fürth  
Fürther Fachstelle für  
Seniorinnen  
und Senioren



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



Senioren  
Rat  
der Stadt Fürth

Offener Treff zum Thema  
Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte  
ab Montag, den 04. März 2024

14.00 - 15.30 Uhr

Hirschenstr. 27, vhs Bistro



Volkshochschule  
Fürth gGmbH

04.03.24

## Sturzprophylaxe

### Wie Sie Stürzen vorbeugen können

Unter dem Begriff Sturzprophylaxe werden sämtliche vorbeugende Maßnahmen gegen Stürze zusammengefasst. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um dieses Thema für mehr Sicherheit im Alltag. Abschließend lernen Sie Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht kennen.

Referent: Benedikt Hofmeister, vhs Fürth

08.04.24

## Gutes Essen für Körper und Geist

### Leistungsfähigkeit und Konzentration erhalten

Ein Apfel hier, ein Glas O-Saft da, dann passt das schon mit dem gesund bleiben? Ganz so einfach ist es leider nicht. Die Ökotrophologin Dorothea Willberg erklärt in diesem Vortrag, welchen Einfluss die Ernährung auf unsere Konzentration, Leistungsfähigkeit und Gesundheit haben kann.



Dabei erhalten Sie praktische Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unserem Alltag und erfahren mehr über besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die sowohl unserem Körper als auch unserem Geist gut tun können.

Referentin: Dorothea Willberg, AOK Bayern

06.05.24

## Stimme gut, (fast) alles gut!

### Stimmpflege, Stimmbildung, Atemtechnik

Der Stimme schenken die meisten von uns weit weniger Aufmerksamkeit als dem restlichen Körper. Und das, obwohl wir sie und unseren Atem am längsten nutzen möchten. Über unsere Stimme können wir erfahren, wie gut es uns geht oder ob wir etwas unternehmen sollten, um uns zu stärken. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über das Zusammenspiel von Körper, Stimme und Stimmung bei sich



selbst und bei anderen und "pflegen" Sie mittels einfacher Vokal-, Bewegungs- und Atemübungen Ihre Stimme. Die Beschäftigung mit der eigenen Stimme kann zu einem stetig wachsenden Selbstwertgefühl, mehr Gelassenheit und innere Sicherheit führen.

Referentin: Ute Bräuer-Lenz

03.06.24

## Augenspaziergang

### Gutes Sehen unterstützen

Haben Sie oft müde oder trockene Augen? Sind Sie lichtempfindlich und sehen Sie nicht mehr so scharf? Unsere Augen sind im heutigen Alltag meist sehr beansprucht und nicht selten überlastet. Sehtraining in Form von Augenspaziergängen kann schnell Abhilfe schaffen und Sie können selbst etwas für Ihre Augengesundheit tun. Mit einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.



Referentin: Claudia Böschel

01.07.24

## Fit in Erster Hilfe

### Schwerpunkt Hitze

Ältere Menschen nehmen fremde Hilfe oft ungern an und denken, dass akute gesundheitliche Probleme, die von alleine gekommen sind, auch wieder von alleine weggehen.



Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt, bei denen gut Erste Hilfe geleistet werden kann. Gemeinsam mit dem BRK Fürth besprechen Sie die wichtigsten Themen rund um die Erste Hilfe. Ein besonderer Schwerpunkt ist hierbei der Umgang mit Hitze.

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit Ihre ganz persönlichen Fragen zu besprechen.

Referent: BRK Kreisverband Fürth