



Vital-Zentrum

Gesundheit, Bewegung & Selbsthilfe

Raiffeisenstraße 24

Programm

Oktober bis Dezember 2015

Impressum

Stadt Ludwigshafen am Rhein
Bereich Senioren
Stadthaus Nord
Europaplatz 1
67063 Ludwigshafen

Uli Keinath
Telefon 504-2699
E-Mail: uli.keinath@ludwigshafen.de

Vital-Zentrum
Raiffeisenstraße 24
67071 Ludwigshafen-Oggersheim
(Straßenbahnlinie 4
Haltestelle „Wilhelm-Tell-Straße“)

Druck: Druckzentrum

Auflage: 350

Stand: September 2015

Vital-Zentrum

Das Thema „Gesundheit“ spielt für alle Altersgruppen eine wichtige Rolle. Gesund sein und gesund bleiben bis ins hohe Alter – das wünschen sich die meisten Menschen. Dafür lässt sich einiges tun.

Das **Vital-Zentrum** will Menschen in ihrem Bestreben nach aktiver und positiver Lebensgestaltung unterstützen und Ratsuchenden Orientierungshilfe für eine gesunde Lebensführung geben. Gesundheitsfördernde und -erhaltende Angebote wie Vorträge, Information und Beratung durch fachspezifische Dienste sowie Kurse (beispielsweise Yoga oder Gymnastik) finden hier statt.

Auskunft erteilen:

Uli Keinath, Telefon 504-2699
E-Mail: uli.keinath@ludwigshafen.de

Theresa Lee, Telefon 504-2741
E-Mail: theresa.lee@ludwigshafen.de

Wichtige Hinweise:

Wenn nicht ausdrücklich ein Betrag genannt wird, ist die Veranstaltung kostenlos.

Weihnachtspause

Das Vital-Zentrum hat vom 21. Dezember 2015 bis 3. Januar 2016 geschlossen. Wir wünschen allen Besucherinnen und Besuchern eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr. Wir öffnen wieder am Montag, 4. Januar 2016.

Cafeteria

Ungezwungene Atmosphäre bei Kaffee, Kuchen und ...

Leiterin: Annette Vogt, Telefon 504-2737

Öffnungszeiten

montags bis freitags, 13 bis 18 Uhr

Kreativtreff

Stricken, Sticken, häkeln ..., gemeinsam kreativ tätig sein. Wir bringen unsere Ideen und Handarbeiten mit. Sie erhalten fachkundige Unterstützung von Handarbeitsprofis.

Termine: montags, 5. Oktober und 2. November, jeweils ab 14 Uhr

Rommé

Termine: dienstags ab 13 Uhr

Schach

Termine: mittwochs ab 15 Uhr

Spielenachmittag

Brett- und Kartenspiele sind vorhanden, eigene Spiele können gerne mitgebracht werden. Interessenten sind herzlich willkommen.

Termine: freitags ab 14 Uhr

Ehrenamtliche MitarbeiterInnen gesucht!

Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen? Im Cafeteria-Bereich gibt es viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, Frau Vogt freut sich auf Sie.

Veranstaltungen im Saal

„Tanz mal wieder...“

Musik: Udo Franck

Wie wär's mit einem Tänzchen? Tanzen hält fit und macht glücklich. Wir laden alle Tanz- und Musikbegeisterten zu einem unterhaltsamen Nachmittag herzlich ein.

Termine: Montag, 26. Oktober, 15 Uhr und
Montag, 23. November, 15 Uhr

- Eintritt: 3 Euro •

Nostalgischer Melodienstrauß der 20er bis 50er Jahre (Veranstaltung im Rahmen der Demographiewoche)

Lassen Sie sich musikalisch entführen in die vergangenen Jahrzehnte und erleben Sie die gemütliche Atmosphäre der „guten alten Zeit“, als die Caféhäuser zu den beliebtesten Treffpunkten der feinen Gesellschaft gehörten. **Petra Lauer**, Sängerin und Interpretin mit einer einzigartigen Stimme, singt alte Schlager und bekannte Caféhausmelodien, die Erinnerungen und Sehnsüchte in uns wachrufen.

Termin: Montag, 9. November, 15 Uhr

- Eintritt: 3 Euro •

„Weihnachtsfeier“

Genießen Sie den Jahresausklang und lassen Sie sich mit einem besinnlichen Programm auf das nahe Christfest einstimmen. Gerade in den Wochen vor Weihnachten ist es wichtig, ein wenig die Seele baumeln zu lassen ...

Termin: Freitag, 4. Dezember, 14 Uhr

Beratung

im Beratungsraum, Tel. 6839350, Fax 6839349

Senioren-Beratung

Haben Sie Fragen zum barrierefreien beziehungsweise seniorengerechten Wohnen? Benötigen Sie Informationen rund um das Thema finanzielle Hilfen? Dann sind Sie hier richtig. Die Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen stellt Ihnen zudem auch gerne ihre vielfältigen Angebote vor.

Termine: Montag, 5. Oktober,
Montag, 2. November,
Dienstag, 1. Dezember,
jeweils von 15 bis 17 Uhr im Gruppenraum

Beratung des Seniorenrates der Stadt Ludwigshafen e. V.

Gudrun Alker vom Seniorenrat, Interessenvertretung von über 40.000 älteren Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Ludwigshafen, steht Ihnen Rede und Antwort über die Arbeit dieses wichtigen Gremiums. U.a. erhalten Sie auch Auskünfte zum Thema Patientenverfügung.

Termin: Dienstag, 10. November, 15 bis 17 Uhr

Beratung

Kennen Sie Ihre

Blutdruck-, Blutzucker- und Pulswerte?

Die regelmäßige Kontrolle der Blutdruck-, Blutzucker- und Pulswerte ist in der gesundheitlichen Vorsorge von besonderer Bedeutung.

Schwester Barbara Barteldes, Leiterin des Ambulanten Pflegedienstes der Stadt Ludwigshafen und ausgebildete Ernährungsberaterin, führt die verschiedenen Messungen durch und berät Sie anhand der vorliegenden Werte darüber, auf was Sie achten sollten.

Termine: jeden Mittwoch, 15 bis 16 Uhr

Achtung – Hinweis – Achtung

Das Vitalzentrum ist am 1. Oktober 2015 geschlossen.

Besuchen Sie uns am „Internationalen Tag der älteren Menschen“ ab 14 Uhr im Bürgersaal Nord, Hemshofstraße 46a. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit Musik, Tanz und attraktiven Showeinlagen. Der Eintritt ist frei.

Selbsthilfe-Gruppen

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe

Ansprechpartnerin: Angelika Nippa,
Telefon 06237 9499835

- Gruppentreffen:
5. Oktober, 2. November, 7. Dezember, 18.30 Uhr
(Gruppenraum)

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. – Neuerkrankten- Gruppe Ludwigshafen

Ansprechpartnerin: Ingrid Hollenbach

- Gruppe für Neuerkrankte, „Mut und Stärke“:
5. Oktober, 7. Dezember, 19 Uhr (Saal)

Ansprechpartnerin: Waltraud Oberfrank-Paul
Telefon 06236 398068

- „Genusstraining“ für MS-erkrankte Menschen
31. Oktober, 12 Uhr (Saal)

Tinnitus-Selbsthilfegruppe Ludwigshafen-Mannheim

Ansprechpartner: Karlheinz Kaiser, Telefon 0621 543376

- Gruppentreffen:
5. Oktober, 2. November, 7. Dezember, 19 Uhr (Cafeteria)

Selbsthilfe-Gruppen

Im Vital-Zentrum gibt es für Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, kostenfrei Räumlichkeiten für Gruppentreffen oder Vorträge zu nutzen. Verschiedene Selbsthilfegruppen sind bereits regelmäßig im Vital-Zentrum zu Gast, unter anderem:

SeHT – Selbständigkeits-Hilfe bei Teilleistungsschwächen

Ansprechpartnerin: Heidi Steinert, Telefon 06236 39142

- Gesprächskreis für Eltern von betroffenen Kindern:
19. November, 20 Uhr (Gruppenraum)

Schnarchen und Schlaf-Apnoe

Ansprechpartner: Hermann Wüst, Telefon 698517

- Maskensprechstunde:
25. November, 17 bis 21 Uhr (Gruppenraum)
- Veranstaltungen:
25. November, 18 Uhr (Saal)

Deutsche Parkinson Vereinigung

Ansprechpartner: N.N.

- Gruppentreffen:
14. Oktober, 11. November, 9. Dezember, 16 bis 18 Uhr (Saal)

Neue Angebote

Line-Dance für Anfänger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Line Dance fördert die Konzentration und Koordination zwischen Geist und Körper.

Keine Vorkenntnisse und keine Tanzpartner erforderlich. Also einfach vorbeikommen, mittanzen und Spaß haben.

Anleiterin: Stephanie Klusczyk

Termine: dienstags, 6. Oktober, 3. November, 19 bis 21 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Teilnehmer

Gehirn-Jogging: Kopf fit – mach mit!

Mit Übungen für Konzentration, Merkfähigkeit, Phantasie und Kreativität fördern wir unsere Gedächtnisleistung. Das alles geschieht spielerisch und ohne Leistungsdruck in ungezwungener Atmosphäre.

Bringen Sie gemeinsam mit Annette Vogt Ihre grauen Zellen in Schwung!

Termin: donnerstags, 8. Oktober, 12. November,
15 bis 16 Uhr

Kosten: 1 Euro (für Kopien)

Anmeldung: Cafeteria, Vital-Zentrum, Tel. 504-2737

Für Körper und Sinne ...

Fußpflege

von Elisabeth Gensheimer, Telefon 532780

Termine: jeweils mittwochs von 12.30 bis 17 Uhr
(nur nach Vereinbarung)

- Gebühr: 14 Euro pro Fußpflege •

Fußpflege

von Birgitta Dreblow, Telefon 06355 953330

Termine: jeweils dienstags von 12.30 bis 17 Uhr
(nur nach Vereinbarung)

- Gebühr: 14 Euro pro Fußpflege •

Massage – Entspannung und Entlastung

Kennen Sie das? Verspannungen, Muskelverhärtungen, geschwollene Beine – jede Bewegung bereitet Schmerzen. Manuelle Therapien können deutliche Entlastung bringen: Vorbeugend, zum Wohlfühlen oder unterstützend zur ärztlichen Therapie. Angeboten wird klassische Massage.

Es bedient Sie Annette Bock (Heilpraktikerin)

Termine: nach Vereinbarung (i.d.R. 14-tägig),
Freitag, 9. + 23. Oktober
Freitag, 6. + 20. November
Freitag, 18. Dezember (**4. Dez. Weihnachtsfeier!**)
Änderungen vorbehalten!

- Gebühr: 15 Euro für ca. 30 Minuten •

Vormerkung unter Telefon 504-2737 (nachmittags)

Offene Gruppen (Spontane Teilnahme möglich)

Chi Gong

Bewegung – Atmung – Konzentration

Chi Gong bedeutet: Übungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Abbau von Stress, Stabilisierung des Kreislaufs und Blockaden lösend. Chi Gong dient der Öffnung der Energiekanäle, um die Energie (Chi) frei fließen zu lassen und damit innere Harmonie mit der Natur, Menschen und dem Universum zu erzeugen.

Bitte lockere Trainingskleidung mitbringen.

Anleiter: Heilpraktiker Franz Hanus.

Termine: donnerstags von 13.30 bis 14.30 Uhr (Saal)

- Gebühr: 2 Euro pro Teilnehmer •

„Tanz Dich Fit“

Spüren Sie Ihre Freude und Energie an der rhythmischen Bewegung nach flotter Discomusik: Cha-Cha, Foxtrott, Quickstepp, Walzer. Die Tanzstunde klingt mit einem Blues zur Entspannung aus. Kommen Sie auch ohne Partner, jede/r tanzt mit jedem.

Bitte leichte Schuhe mitbringen.

Anleiterin: Tanzlehrerin Gerlinde Herrmann, ausgebildet beim Bundesverband für Seniorentanz.

Termine: dienstags von 14.30 bis 16 Uhr (Saal)

- Gebühr: 3 Euro pro Teilnehmer •

Offene Gruppen

(Spontane Teilnahme möglich)

Gymnastik

Bewegung ist Leben – Stillstand ist Rückschritt. Einfache Bewegungsabläufe werden unter Einsatz von Musik eingeübt. Im Rahmen der Ganzkörpergymnastik werden Lockerungs- und Entspannungsübungen, Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Geschicklichkeit angeboten. Weiterhin stehen auch Wirbelsäulen-, Finger- und Handgymnastik auf dem Programm. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. So werden zum Beispiel auch Ausflüge organisiert.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Übungsleiterin: Annemarie Bingel.

Termine: mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr (Saal)
freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr (Saal)

- Gebühr: 1 Euro pro Teilnehmer •

Rücken-Fitness

Der Rücken hat ständig den Belastungen der modernen Gesellschaft entgegenzuwirken. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag ist daher für unser Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. In diesem Rahmen werden auch Übungen im Bereich der Beckenbodengymnastik angeboten.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

Übungsleiterin: Doris Weiß.

Termine: freitags von 14 bis 15 Uhr (Saal)

- Gebühr: 2 Euro pro Teilnehmer •

... im Wohlfühlraum

Fußreflexzonen-Massage

Für viele von uns sind unsere Füße der Teil unseres Körpers, den wir am meisten vernachlässigen. Dies ist bedauerlich, denn sie tragen uns durchs Leben, und das ist wörtlich zu nehmen. Die Füße anzuregen ist eine natürliche Berührungstherapie, die schon vor Tausenden von Jahren erprobt worden ist (zum Beispiel in Ägypten, China, Indien). Diese Therapieform ist heute als Reflexzonen-Massage bekannt. Sie ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe und leicht zu erlernen. Fußreflexzonen-Massage kann unter anderem zur Linderung von Stress bei chronischen Krankheiten oder vorbeugend zur Förderung des Wohlbefindens angewandt werden. Lebensenergien werden aktiviert und die Gesundheit erhaltenden Kräfte gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Es bedient Sie Franz Hanus (Heilpraktiker).

Termine: Mittwoch, 7. Oktober, 14 bis 16 Uhr
Mittwoch, 4. November, 14 bis 16 Uhr
Mittwoch, 2. Dezember, 14 bis 16 Uhr

Behandlungsdauer: etwa 25 Minuten

- Gebühr: 15 Euro •

Vormerkung unter Telefon 504-2737 (nachmittags)

Kurse im Saal

(Anmeldung erforderlich)

Angebote des Kneipp-Vereins Ludwigshafen

Yoga-Dauerkurse für Gesunde und weniger Gesunde jeden Alters

Auskunft: Otmar Demuth, Telefon 5580501

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Kneipp-Vereins sind neben ihrer Ausbildung zur Yoga-Fachkraft außerdem Fach-Übungsleiterinnen und -Übungsleiter in Rehabilitationssport. Alle Yogakurse sind deshalb vom Behindertensportverband Rheinland-Pfalz e.V. anerkannt als ergänzende Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (wie Arthrose, Osteoporose, Endoprothesen), der inneren Organe (zum Beispiel Asthma, Diabetes) und bei psychischen Erkrankungen. Die Kosten für diese Kurse werden nach ärztlicher Verordnung von den gesetzlichen Krankenkassen mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe im Regelfall für 50 Übungseinheiten übernommen. Einmaliges kostenloses Ausprobieren, beliebiger Einstieg und Wechsel der Dauerkurse sind jederzeit möglich.

Bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Wolldecke oder Yogamatte bitte mitbringen.

Termine: montags von 9.30 bis 11 Uhr
(Leitung: Annette Alexander, Telefon 6850822)
donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr
(Leitung: Heidrun Demuth, Telefon 557458)
freitags von 9 bis 10.30 Uhr
(Leitung: Karin Luther-Münz, Telefon 539173)

- Gebühr: 3,50 Euro für Mitglieder (für 90 Minuten)
- 5,50 Euro für Gäste (für 90 Minuten)

Die Abrechnung erfolgt am Ende des Halbjahres!

Kurse im Saal

(Anmeldung erforderlich)

Angebote der Volkshochschule Ludwigshafen, Semester II/2015

Kochkurs für Männer Grund- und Aufbaukurs

Mediterran Kochen für Männer Mit neuem Menü

Yoga 50 plus (Tiefen-Entspannung) mit Einschlafhilfen und vielen Gesundheitstipps für den Alltag

Nach Abschluss des Kurses können die Gebühren von der Krankenkasse erstattet werden.

Ich beweg` mich – Pilates

Auskunft: Juliane Krohn, Telefon 504-2017

Schulungsinitiative für Angehörige von Demenzkranken

Die Kursgebühr von 70 Euro wird durch die Krankenkasse getragen, die Abrechnung erfolgt durch die Alzheimer Gesellschaft.

Termine: donnerstags, 5 x - ab 29. Oktober - von 16 bis 18 Uhr,
Information und Anmeldung: Telefon 569860