

# Gesundheitstag mit vielen Tipps und Vorträgen

„60 plus - na und?“ morgen im Riesen

**Seligenstadt** (sig) ▪ Unter dem Motto „60 plus - na und?“ veranstaltet die Stadt Seligenstadt am morgigen Samstag mit dem Seniorenbeirat einen Gesundheitstag im Bürgerhaus „Riesen“, Sackgasse 5. Zwischen 10 und 18 Uhr sind Tipps, Anregungen, Informationen und Vorträge im Angebot.

Um 10 Uhr eröffnet Bürgermeisterin Dagmar B. Nonn-Adams gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Dieter Pardon, die Veranstaltung.

„Wer möchte nicht in jedem Alter so fit wie möglich sein? Beim Gesundheitstag gibt es viel Tipps dazu. Es ist nie zu früh und nie zu spät, das Thema kennt kein Alter“, wirbt die Rathauschefin für den Gesundheitstag.

Entlang einer „Gesundheitsstraße“ können die Besucher Venen-, Blutdruck- oder Osteoporosemessungen vornehmen und Körperfett bzw. -wasser sowie Muskelmasse bestimmen lassen. Gelegenheit für eine Rückenuntersuchung gibt es ebenso wie eine Beurteilung des Sturzrisikos, einen Blutzuckertest sowie Hör- und Sehtest. Weitere Informationen sind im Flyer zu finden, der unter anderem im Rathaus, Arztpraxen, Kli-

niken, Bäckereien oder Metzgereien ausliegt.

Den ganzen Tag über stehen zudem zahlreiche Fachvorträge auf dem Programm. Im Matthias-Grünewald-Kolleg des Riesen können sich Interessierte zunächst über „Gesunde Ernährung ab 60“ bei Dipl.-Oecotrophologin Martina Wirtz (10.30 Uhr) und über „Notfallmappen“ bei Ursula Pohl von der Landesseniorenvertretung (11.15 Uhr) informieren. Dr. Grapentin von der Emma-Klinik wird die Frage „Was tun, wenn die Schulter schmerzt?“ (12 Uhr) und Dr. Debertshäuser das Thema „Hämorrhoiden – eine Volkskrankheit“ (13.15 Uhr) eingehender erläutern. Am Nachmittag referiert Christoph Bodensohn (Sportstudio Vita Nova) über „Fit und aktiv im Alter“ (14 Uhr), Silke Halbritter vom Pflegedienst pia causa Ltd. über „Leben in der eigenen Wohnung – Wohnraumanpassung und Hilfsmittel“ (15.30 Uhr) und Martina Emge bietet eine Kennenlernstunde Yoga (16.15 Uhr) an.

Ab 14.45 Uhr findet ein Unterhaltungsprogramm mit dem Showtanz-Miniballett und der Gruppe „Experiences“ der TGS auf der Bühne statt. Der Eintritt ist frei.