

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei
Benedikt Hofmeister
Tel.: 0911 974-1705
benedikt.hofmeister@vhs-fuerth.de
oder der fübs unter Tel.: 0911 974-1785

Die Veranstaltungen sind kostenlos.
Anmeldung erwünscht

FI MO

Der fitte
Montag



Volkshochschule
Fürth gGmbH



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Offener Treff zum Thema
Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte
ab Montag, den 07. Oktober 2024

14.00 - 15.30 Uhr

Hirschenstr. 27, vhs Bistro



Volkshochschule
Fürth gGmbH

07.10.24

Bunte Stützen für die Beine

Infos zum Thema Stützstrümpfe

Die Zeit der dicken „Gummistrümpfe“ ist vorbei. Durch verfeinerte Strickverfahren finden Menschen mit Venen- und Lymphproblemen heute sowohl wirksame als auch modische Unterstützung, die den Beinen guttut. Claudia Höfler, Venenfachbeauftragte der Adler-Apotheke in Stadeln, gibt einen Überblick über unterschiedliche Materialien und Stricktechniken, sowie deren jeweilige Anwendungsgebiete. Ebenso zeigt sie Ihnen, wie die Strümpfe richtig angezogen werden und gibt Tipps und Tricks, die Ihnen das tägliche Prozedere erleichtern.



Referentin: Claudia Höfler, Adler Apotheke

04.11.24

Gemeinsam gesund

Wie sich soziale Kontakte auf unsere Gesundheit auswirken

Wie hängen Gesundheit und Gemeinschaft oder Einsamkeit zusammen? Erfahren Sie, warum wir Menschen Gemeinschaft brauchen, wie sie sich auf Körper und Seele auswirkt und was wir tun können, um Gemeinschaft zu erleben.



Referentin: Christiane Schmidt, fübs

02.12.24

Geriatric am Klinikum Fürth

Historie, Auftrag und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Die Geriatrie befasst sich mit Krankheit und Gesundheit bei älteren Menschen. Dr. Peter Neumeier - Chefarzt und Leiter der Geriatrie am Klinikum Fürth - berichtet über die Geschichte, den Auftrag und die Behandlungsmöglichkeiten der Geriatrie am Klinikum Fürth.

Referent: Dr. Peter Neumeier, Klinikum Fürth

13.01.25

Warum wir essen, wie wir essen

Was prägt unser Essverhalten?

Mittlerweile ist bekannt, dass unser Essverhalten nur zu einem kleinen Teil vom Kopf und Verstand gesteuert wird. Eine deutlich wichtigere Rolle spielen unsere bisherigen Erfahrungen mit dem Essen und Beziehungen zu Menschen, von denen wir das Essen gelernt haben. Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag mehr über den Begriff der "Esssozialisation" und über die Faktoren, welche unser Essverhalten prägen können.



Referentin: Dorothea Willberg, AOK Bayern

03.02.25

Rücken und Gelenke

Stark und beweglich bleiben

Mehr als jede und jeder fünfte Erwachsene leidet regelmäßig unter Rücken- oder Gelenkschmerzen. Da die Schmerzen verschiedene Ursachen haben können, ist es für Betroffene oftmals schwierig, Möglichkeiten zur Schmerzlinderung zu finden. Die gute Nachricht ist, dass Sie selbst präventiv aktiv werden können! Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema, werden vor allem Methoden und Übungen beleuchtet, die zu einer Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit der Rückenmuskulatur beitragen können.



Referent: Benedikt Hofmeister