

SPRECHZEITEN

Pflegestützpunkt Bruchsal

Montag - Mittwoch	09.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 12.00 Uhr
	13.30 - 18.00 Uhr
Freitag	09.00 - 13.00 Uhr

POSTANSCHRIFT

Landratsamt Karlsruhe
Amt für Versorgung und Rehabilitation
Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe



ANFAHRT



 Buslinien 182, 183 und 185
Haltestelle Bürgerpark

 Parkhaus Bürgerzentrum

KONTAKTDATEN

Pflegestützpunkt Landkreis Karlsruhe Standort Bruchsal

Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz 5
Raum A 006
76646 Bruchsal

Telefon 07251 79-199
Mobil 0151 12588834
Fax 07251 79-496

E-Mail pflegestuetzpunkt.bruchsal@landratsamt-karlsruhe.de
Internet www.landratsamt-karlsruhe.de

KONTAKTDATEN NAIS AG 1

Helga Jannakos
Silberhölle 47
76646 Bruchsal
Telefon 07251 934282
E-Mail helga@meister-kim.de

PFLEGE 
STÜTZPUNKT
BADEN-WÜRTTEMBERG
LANDKREIS KARLSRUHE

VERANSTALTUNGSREIHE 2015/2016 NAIS AG 1
**BEWEGUNG, ERNÄHRUNG
UND ENTSPANNUNG**



NAIS
Neues Altern in der Stadt



➤ Die Stadt Bruchsal will die Zukunft gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern bedarfsgerecht für alle Generationen gestalten.

Deshalb wurde vor zehn Jahren der NAIS-Prozess ins Leben gerufen, bei dem Ehrenamtliche mit Hauptamtlichen der Stadt Hand in Hand zusammenarbeiten.

Typische NAIS-Angebote sind beispielsweise:

- CappuKino
- Ernährungsberatung und Kochen
- Sport- und Entspannungsangebote
- Wanderungen
- Internet-Treff
- Aktives Gehirnttraining
- Tanzen
- Taizé-Gottesdienst für pflegende Angehörige
- Wegweiser – Nicht nur für Senioren
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Jährliche Messe „Aktiv & Gesund“ im Bürgerzentrum
- Kooperation mit der Badischen Landesbühne „17 Uhr ABO“

VERANSTALTUNGEN

Gemeinsame Veranstaltungsreihe Pflegestützpunkt Landkreis Karlsruhe und NAIS AG I, Neues Altern in der Stadt

BEWEGUNG UND SPORT

Termin: 20. November 2015, 15:00 – 16:00 Uhr

Grundlage für Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter.

Referent: Dr. phil. Christoph Rott,
Institut für Gerontologie,
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

QI-GONG

Termin: 15. Januar 2016, 15:00 – 16:00 Uhr

Ein Erlebnis besonderer Art, um Körper und Geist zu entspannen und zu aktivieren.

Referentin: Helga Jannakos,
Ausbildung als Yoga-, Qi-Gong
und Kinderyoga Lehrerin

SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT

Termin: 19. Februar 2016, 15:00 – 16:00 Uhr

Wie gefährlich sind Alkohol und Medikamente auch im Alter.

Referent: Herr Dr. Müller,
Facharzt für Allgemeinmedizin mit
der Zusatzbezeichnung Suchtmedizin

GESELLIGES TANZEN IM SITZEN FÜR JUNG UND ALT

Termin: 18. März 2016, 15:00 – 16:00 Uhr

Eine Möglichkeit sich bis in's hohe Alter zu bewegen und auch die geistige Leistungsfähigkeit zu aktivieren.

Referentin: Renate Mohr,
DRK Kreissozialleiterin,
Übungsleitung: Tanzen, Bewegung
bis in's Alter und Gedächtnistraining

ENTSPANNEN MIT DER NUSS – SICH WIEDER NEU BEGEGNEN

Termin: 15. April 2016, 15:00 – 16:00 Uhr

Wir setzen uns mit dem Thema Stress auseinander – und der Schwierigkeit an Nichts zu denken.

Referent: Klaus-Jürgen Landes,
Ausgebildet in und Trainer für „Mental-Physics“

