



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

GESUNDHEITSAKADEMIE
50plus



Programm

Frühjahr · Sommer 2024

GERIATRIEZENTRUM

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeines	3
Kurse	
Rehabilitationssport	4
Feldenkrais Methode	5
Yoga 50Plus	6
BIG for Life.....	7-8
Vorträge	
Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte	9
Die Feldenkrais Methode.....	10
Bitte nicht stürzen!	11
Yoga 50Plus	12
Osteoporose	13
.....	14
Parkinson - Neue Therapiemöglichkeiten	15
Schwindel im Alter.....	16
Weitere Informationen.....	17-23

Impressum:

Inhalt: Ann-Kathrin Meermann; Jessica Buchert

Konzept: Tina Westendorf, FRANKFURTERFUENF.de

Bilder: Thomas Berberich; Renate Weingärtner; Fotolia

Stand: Januar 2024

GesundheitsAkademie 50plus



Gesundheit stärken für die „zweite Lebenshälfte“ ab 50 heißt die Devise der GesundheitsAkademie 50plus der Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist. Sie vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Altersmedizin verständlich für jedermann in Vorträgen und Kursen.

Bitte beachten Sie:

- Kurse und Vorträge finden im Besprechungsraum unseres Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, statt.
- Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt
- wir informieren Sie, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt wird
- nach der 1. Kursstunde ist ein Rücktritt noch kostenlos möglich. Bitte teilen Sie uns eine Abmeldung per E-Mail oder Post mit (Kontaktdaten siehe letzte Seite). Ab der 2. Kursstunde erhalten Sie eine Rechnung über die fällige Gesamtteilnahmegebühr.
- Kurse haben eine Mindest- und Maximalteilnehmerzahl

KURS

Rehabilitationssport (Reha-Sport) bei orthopädischen Beschwerden

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus statt.

Im Laufe einer Arthrose Erkrankung kommt es häufig zu Verkürzungen der Muskulatur, Reduktion der Muskelkraft und Instabilität der Gelenke. Das Ziel des Reha-Sportes ist es, Alltagsbeschwerden sowie das Risiko für das Auftreten von Folgeschäden zu mindern. Regelmäßige und langfristige sportliche Betätigung führt zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung der Aktivität und Lebensqualität.

Ganzjährig,	jeden Montag und Mittwoch von 13:00 - 14:00 Uhr, jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 15:00 – 16:00 Uhr
Kursleiterinnen:	Rebecca Schneider, Elke Kunze und Jelena Rancic Physiotherapeutinnen & Übungsleiterinnen
Teilnehmer:	mind. 5
Kursgebühr:	nur mit genehmigter Reha-Sport-Verordnung (Abrechnung mit Kasse)
Kursdauer:	richtet sich nach der genehmigten Verordnung
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-120

KURS

Auf allen Ebenen beweglich bleiben - die Feldenkrais Methode

Zum Ausprobieren ermutigen und zum Lernen anleiten will das Konzept der Feldenkrais Methode. Es handelt sich nicht um Turn- oder Körperübungen im herkömmlichen Sinn. Ziel ist es, Bewegungen, Sinnesempfindungen, Fühlen und Denken über die Bewegung zu verändern und zu entwickeln – also letztendlich Körper, Seele und Geist in Verbindung zu bringen. Dabei wird bewusst gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen.

Kommen kann jeder: Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige, Interessierte.

Kursbeginn:	Donnerstag, 14.03.2024 (8x) 16:15 – 17:15 Uhr
Kursleiterin:	Manuela Scheu Physiotherapeutin und Feldenkreispädagogin
Teilnehmer:	mind. 5, max. 10
Kursgebühr:	131 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-120



KURS

Yoga 50Plus

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Alter ist Yoga für jeden Menschen geeignet.

In diesem Kurs werden die Yogaübungen besonders auf die Bedürfnisse des älteren Menschen abgestimmt. Die angepassten Übungen aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit, das Körpergefühl wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und Meditation fördern innere Harmonie, ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist.

Kursbeginn: Montag, 25.03.2024 (10x)

1. Kurs 15:45 – 16:45 Uhr

2. Kurs 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleiterin: Ursula Hümpfer, Yoga-Lehrerin

Teilnehmer: mind. 5, max. 10

Kursgebühr: 131 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-120



KURS

BIG for Life®!

BIG for LIFE® ist eine Gruppe, welche als Auffrischkurs für Patienten nach absolvierter LSVT BIG® Einzeltherapie, entwickelt wurde. Es werden die LSVT® bekannten vorgegebenen Übungen praktiziert, mit dem Unterschied, dass wir in einer Gruppe üben.

Spaß Faktor garantiert!

Kursbeginn:	Mittwoch, 10.04.2024 (6x) 11:00 – 12:00 Uhr
Kursleiterin:	Rebecca Schneider, Physiotherapeutin
Teilnehmer:	mind. 4, max. 6
Kursgebühr:	108 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, feste Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-120



LSVT-BIG®-Therapie

Was ist LSVT-BIG®-Therapie?

Eine intensiv wirksame Einzelbehandlung, die speziell für Patienten mit Morbus Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen entwickelt wurde.

Schwerpunkt der LSVT-BIG®-Therapie?

Gezieltes Üben von Bewegungen mit großer Amplitude (Bewegungsausmaß).

Ziel der LSVT-BIG®-Therapie?

Zunahme der Gehgeschwindigkeit, sowie Vergrößerung der Schrittlänge. Verbesserung des Gleichgewichtes, des allgemeinen Bewegungsausmaßes und anderen Aktivitäten des täglichen Lebens (z. B. Schreiben, Anziehen und Aufstehen aus dem Stuhl) oder auch beruflichen Aufgaben.

Ablauf der LSVT-BIG®-Therapie:

- 16 Therapiesitzungen
- 4 Wochen hintereinander
- 4 mal in der Woche
- 50-60 Minuten pro Therapiesitzung
- Tägliche Heimübungen
- Tägliche Übungen für den Übertrag in den Alltag

Wenn Sie nähere Informationen zu dieser Therapiemethode erfahren möchten, erläutern wir Ihnen diese gerne in einem persönlichen Gespräch.

Ansprechpartnerin:

Rebecca Schneider

E-Mail: r.schneider@buergerspital.de

Telefon zentral: 0931 3503-401

Mittwoch, 28.02.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte

Wie können wir unsere Ernährung den veränderten Bedürfnissen unseres Körpers anpassen?

Die letzten Jahre erbrachten teils überraschende wichtige Erkenntnisse zur richtigen Ernährung in der zweiten Lebenshälfte. Der Vortrag fasst die wichtigsten neuen Erkenntnisse in verständlicher Form zusammen. Zudem gibt es Tipps zur praktischen Umsetzung und ausreichend Zeit Fragen zu stellen.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Donnerstag, 07.03.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Auf allen Ebenen beweglich bleiben – die Feldenkrais Methode

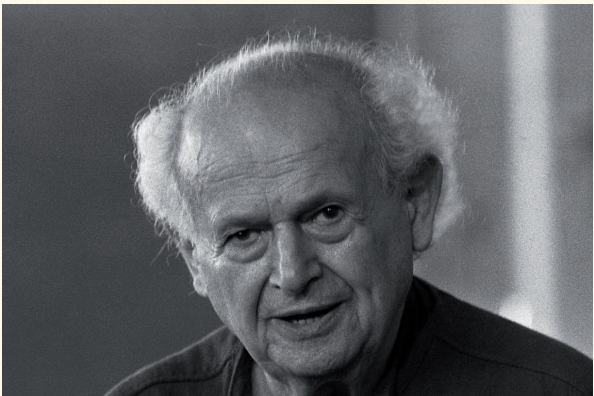
VORTRÄGE

Zum Ausprobieren ermutigen und zum Lernen anleiten will das Konzept der Feldenkrais Methode. Es handelt sich nicht um Turn- oder Körperübungen im herkömmlichen Sinn. Ziel ist es, Bewegungen, Sinnesempfindungen, Fühlen und Denken über die Bewegung zu verändern und zu entwickeln – also letztendlich Körper, Seele und Geist in Verbindung zu bringen. Dabei wird bewusst gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen.

Kommen kann jeder: Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige, Interessierte. Im Anschluss an den Vortrag erhalten Sie einige Übungsbeispiele.

Referentin: Manuela Scheu, Physiotherapeutin und Feldenkraispädagogin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



Moshé Feldenkrais 1904 - 1984, Erfinder der Übungsmethode

VORTRAG

Montag, 18.03.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Bitte nicht stürzen!

Das Wichtige wissen - das Richtige tun.

Unsicherheit beim Gehen? Angst zu stürzen? Gestürzt und noch mal mit einem „blauen Auge davongekommen“? Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn ja sollten Sie handeln.

Erfahren Sie das Wichtigste zu Sturzgefahr und Sturzursachen im Alter. Und selbstverständlich steht Ihnen der Experte für Ihre Fragen zur Verfügung.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Montag, 18.03.2024

17:00 – 18:00 Uhr

Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde

VORTRÄGE

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Alter ist Yoga für jeden Menschen geeignet.

Gezeigt werden Yogaübungen, die besonders auf die Bedürfnisse des älteren Menschen abgestimmt sind. Die angepassten Übungen aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit, das Körpergefühl wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt.

Atemübungen und Meditation fördern innere Harmonie, ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist.

*Referenten: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner;
Ursula Hümpfer, Yoga-Lehrerin*

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Montag, 08.04.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Schwindel im Alter

Wer kennt nicht das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, ja vielleicht sogar zu stürzen. Schwindel ist häufig – die Ursachen vielfältig. Nicht selten gestaltet sich die Suche nach der Schwindelursache und wirksamer Behandlung schwierig oder sogar enttäuschend.

Der Vortrag informiert über Ursachen, Besonderheiten, Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten des Schwindels im Alter.

Besondere Berücksichtigung finden dabei auch die Ergebnisse der Würzburger Gleichgewichtsstudie sowie die langjährigen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Servicestelle Sturzprävention am Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Montag, 22.04.2024

15:00 – 16:30 Uhr

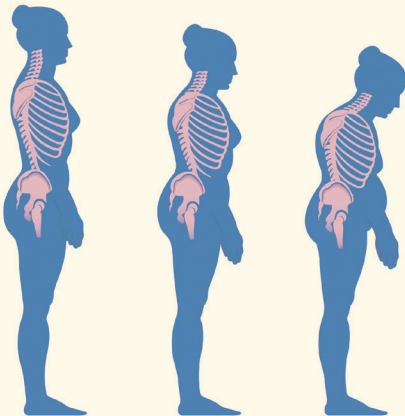
Osteoporose – Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil

VORTRÄGE

Mehr als 7 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Der Knochen ist ein lebendiger Teil des Körpers. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnose und Therapie der Osteoporose. Anhand eines Testes wird das persönliche Osteoporoserisiko ermittelt. Im Praxisteil werden Übungen für den Alltag gezeigt. Der Vortrag gründet auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen der Würzburger Osteoporoseschule.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Montag, 06.05.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch das Trinken und beim Trinken kommt man in Franken am Wein nicht vorbei. Der Volksmund sagt: „Frankenwein ist Krankenwein“ und meint damit, dem Wein einen gesundheitlichen Nutzen zuschreiben zu können. Die Ernährungswissenschaft kennt das „Französische Paradoxon“: Wein- und Essensgenuss mit positivem Einfluss auf Gesundheit und Lebenserwartung. Gesund genießen – geht das wirklich? Was ist dran am gesundheitlichen Nutzeffekt des Weines?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich bei einem kostenlosen Glas Wein des Bürgerspitals selbst einen praktischen Eindruck vom Zusammenspiel aus Genuss und Gesundheit zu machen.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Montag, 13.05.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Gesundheitsgefahren durch Hitze und Klimawandel - Was tun?

VORTRÄGE

Die Klimaveränderungen sind mittlerweile für jeden spürbar. Hitzewellen im Sommer bedrohen die Gesundheit insbesondere chronisch Kranker und ganz allgemein älterer Menschen.

Wo lauern die Gefahren, was kann und was muss jeder Einzelne tun, um gesundheitlichen Schaden zu vermeiden?

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120



VORTRAG

Mittwoch, 15.05.2024

15:00 – 16:00 Uhr

Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

In Kooperation mit der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

Die Parkinsonerkrankung gehört zu den häufigen Erkrankungen des älteren Menschen.

Parkinson-Experten aus der Uniklinik Würzburg und dem Geriatriezentrum Bürgerspital stellen die neuesten Therapieverfahren aus medizinischer und therapeutischer Sicht vor. Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht es, beste wissenschaftliche Kenntnisse in den Therapiealltag einzubauen; so stellen wir Ihnen neben dem medizinischen Teil, u.a. die hocheffektive LSVT-BIG®-Therapie vor, welche im Bürgerspital seit geraumer Zeit angeboten wird.

Referentinnen: Dr. Christine Daniels, Fachärztin für Neurologie, Universität Würzburg;

Rebecca Schneider, Physio- und LSVT-BIG® Therapeutin, Geriatriezentrum Würzburg

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-120

WEITERE INFORMATIONEN

Servicestelle Sturzprävention / chronischer Schwindel

Gleichgewichtsstörungen, zum Teil mit Schwindel, beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Stürzen mit ernsthaften Verletzungen führen.

Die **Stiftung Bürgerspital** und die **Universität Würzburg** haben eine „**Servicestelle Sturzprävention**“ eingerichtet. Durch ausführliche Beratung ergänzt durch spezielle Testverfahren kann das persönliche Sturzrisiko ermittelt und geeignete Behandlungsmaßnahmen können eingeleitet werden. Der Aufbau dieses Beratungs- und Untersuchungsangebotes wurde als Modellprojekt vom **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit** gefördert und wird mit großzügiger Unterstützung der **Robert und Margret Krick-Stiftung** weiter kostenlos wie folgt angeboten:

Persönliche Untersuchung und Beratung

Termin nach Vereinbarung durch Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner und Anke Beyer, Physiotherapeutin und Sturzpräventionstrainerin

Erforderlich ist eine telefonische Terminvereinbarung unter 0931 3503-120

Unser Expertentipp für Sie: Sturzprävention in den eigenen vier Wänden

Im Haushalt verbergen sich oft Sturzrisiken. Neben fehlender Kraft und Balance gibt es auch „äußere“ Faktoren, die ein Sturzrisiko darstellen können. Diese zu beseitigen, ist ein wichtiger Schritt, um sich sicher im Haushalt zu bewegen. Was können Sie selbst tun?

Denken Sie zuerst an Ihr Wohnzimmer. Hier sollten keine Stolperfallen im Weg sein. Achten Sie überall auf freien Durchgang. Verlegen Sie Kabel an der Wand entlang, Ihre Teppiche und Läufer sollten Sie mit Teppichklebeband fixieren und rutschfeste Teppichunterlagen anbringen. Lassen Sie keine unnötigen Gegenstände im Weg und auf dem Flur stehen und achten Sie auf gute Beleuchtung.

Kommen Sie als nächstes zu Ihrem Schlafzimmer. Hier ist es wichtig, dass Sie den Lichtschalter vom Bett aus gut erreichen können. Hilfreich sind hier auch Bewegungsmelder – oder lassen Sie in der Nacht ein kleines Licht leuchten. Um das Bett herum sollten Sie sich frei bewegen können.

Auch im Badezimmer befinden sich einige kritische Bereiche. Die Fliesen sind oft rutschig und können zur Gefahrenquelle werden. Hier gilt besondere Vorsicht.

Senioreneinrichtungen der Stiftung Bürgerspital

Vom Main über das Frauenland bis ans Hubland, auf die Senioreneinrichtungen des Bürgerspitals trifft man an vielen Orten im Würzburger Stadtgebiet. Bei uns finden ältere Menschen für nahezu jede Lebenssituation die passende Wohn- und Betreuungsform.

Seniorenheime

Menschen, die aufgrund von Alter und Gesundheit nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung leben können, finden in unseren Seniorenheimen Eehaltenhaus / St. Nikolaus in der Sanderau und der Hueberspflege in Innenstadtnähe ein neues Zuhause. Hier kümmern sich unsere Mitarbeiter mit Einfühlungsvermögen um die individuellen Bedürfnisse ihrer Bewohner.

Seniorenwohntifte

Unsere drei Seniorenwohntifte bieten selbstständiges Wohnen gepaart mit professioneller Betreuung und Sicherheit. Entdecken Sie das Seniorenwohntift von Steren am Hubland, das Robert Krick-Wohntift in der Sanderau und das Seniorenwohntift St. Maria

Tagespflege

Den Tag außerhalb der eigenen vier Wände in Gesellschaft verbringen, dies ermöglicht unsere Tagespflege Villa Schenk in Würzburgs. Sie schließt damit die Versorgungslücke zwischen ambulanter Unterstützung und einer stationären Versorgung im Seniorenheim.

Informationen erhalten Sie unter www.buerger-spital.de

Therapiepraxis im Geriatriezentrum

In unserer Therapiepraxis können Sie ebenfalls Einzelbehandlungen auf Rezept erhalten. Wir bieten Ihnen **Physiotherapie, Ergotherapie** und **Logopädie** unter einem Dach an. Wir sind spezialisiert auf die zweite Lebenshälfte und kennen uns bestens aus mit Krankheiten wie Arthrose, Osteoporose, Parkinson, Schwindel und Gangunsicherheit. Unsere Therapieformen basieren auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf langjähriger Erfahrung in der Therapie.

Wen und welche Krankheiten behandeln wir?

- Spezialisierung auf Patienten ab 50 Jahren
- Erkrankungen aus dem orthopädischen Formenkreis (z.B. Arthrose, Gelenkersatz)
- Neurologische Krankheitsbilder (z.B. Schlaganfall, M. Parkinson)

Informationen erhalten Sie unter 0931 3503-401



Die Krankengymnastik am Gerät (KGG) kann mittels Rezept durch den behandelnden Arzt nach vorheriger Diagnosestellung verordnet werden.

Kooperation zwischen Bürgerspital und Universitätsklinikum Würzburg

Die neurogerontopsychiatrische Tagesklinik befindet sich seit 2011 in den Räumlichkeiten des Bürgerspitals und kooperiert eng mit dem Geriatriezentrum.

Durch das multiprofessionelle Team der Tagesklinik und die Zusammenarbeit mit dem Geriatriezentrum, bestehend aus Internisten, Geriatern, Physio- und Ergotherapeuten, sind wir in der Lage, ein umfangreiches Angebot vorzuhalten. Es werden krankheitsspezifische und altersspezifische, krankheitsübergreifende Einzel- und Gruppentherapien angeboten.

Durch die teilstationäre Behandlung bleibt der Patient im gewohnten Umfeld und kann Erlerntes im Alltag erproben und festigen.

Ansprechpartner

Sekretariat, Telefon: 0931 201 76062

Oberärztin Dr. Alexandra Herr (Psychiatrie)

E-Mail: Herr_a@ukw.de · Telefon: 0931 201 76064

Oberärztin Dr. Christine Daniels (Neurologie)

E-Mail: Daniels_c@ukw.de · Tel.: 0931 201 76062



Weitere Informationen rund um die Stiftung Bürgerspital und die GesundheitsAkademie 50plus finden Sie unter www.buergerspital.de.





BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

GERIATRIEZENTRUM

Semmelstraße 2–4 · 97070 Würzburg
Tel.: 0931 3503-401 · Fax: 0931 3503-488
geriatriezentrum@buergerspital.de