

Bitte frankieren, falls Marke zur Hand

Vorname / Name

Straße / Hausnummer

PLZ / Stadt

Ich möchte von der Hamburger Senioren Domizile GmbH über weitere Veranstaltungen der Hirschpark Akademie informiert werden. Diese Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung und -nutzung kann ich jederzeit beim Domizil am Hirschpark, Manteuffelstr. 33, 22587 Hamburg widerrufen.

Datum / Unterschrift

An das

Domizil am Hirschpark  
Manteuffelstr. 33

22587 Hamburg

**HINKOMMEN**

Die Veranstaltungen der Hirschpark Akademie finden statt im



**DOMIZIL AM HIRSCHPARK**  
Manteuffelstr. 33  
22587 Hamburg  
Telefon 040 866 58-0

Direkt vor der Tür hält der Bus 286 aus Richtung Bahnhof Blankenese. Von der Haltestelle der Buslinien 1, 22 und 36 am Mühlenberg sind es nur wenigen Gehminuten.

**Wollen Sie über neue Veranstaltungen oder über Programmänderungen informiert werden?** Dann melden Sie sich für unseren Newsletter unter [www.hirschpark-akademie.de](http://www.hirschpark-akademie.de) an. Oder lassen Sie sich über Telefonnummer 040 866 58-0 auf unserer Infoliste eintragen.

Die Hirschpark Akademie ist ein Service der Hamburger Senioren Domizile GmbH [www.hamburger-senioren-domizile.de](http://www.hamburger-senioren-domizile.de)



**PROGRAMM 2017**



GESUNDHEIT IM ALTER  
**WICHTIG ZU WISSEN – GUT, DARÜBER ZU REDEN**

Die Hirschpark Akademie bietet die Gelegenheit, von Experten in entspannter Atmosphäre Interessantes aus dem Bereich Senioren und Gesundheit zu erfahren.

Ob es um die Wirkung von Medikamenten, ein selbstständiges Leben im Alter oder die Symptome einer beginnenden Demenz geht – in der Hirschpark Akademie erklären Fachleute Zusammenhänge, berichten von Erfahrungen und geben Tipps. Bei Kaffee und Häppchen können die Teilnehmer nachhaken und sich austauschen.

**Die Themen der acht Vorträge und des Kurses:**

## GUT LEBEN IM ALTER

Die Veranstaltungen finden jeweils am zweiten Mittwoch des Monats **von 16.30 Uhr bis 18 Uhr im Domizil am Hirschpark** statt.

Bitte melden Sie sich an, damit wir besser planen können. Denken Sie auch an die Kontaktdaten, damit wir Sie bei kurzfristigen Programmänderungen erreichen können.

### 1 Zuhause leben im Alter

Von Hausnotruf bis Tagespflege – das hilft Senioren, selbstständig zu bleiben.

**8. Februar, Pflegeberatung HH-West**

### 2 Mit Respekt, Lob und Lachen

Demenz, Alzheimer und Parkinson verstehen und damit umgehen.

**08. März, Alzheimer Gesellschaft**

### 3 Wer soll für Sie entscheiden?

So funktionieren Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

**12. April, Notarin Alice Hellermann**

### 4 So kenne ich Dich gar nicht!

Persönlichkeitsveränderungen durch Alter, Demenz und Parkinson

**10. Mai, Dr. Schmitz-Rode, Asklepios Kliniken**

### 5 Wie wirken Medikamente zusammen?

Mit der Menge der Arzneimittel steigt die Gefahr von Wechselwirkungen. Was tun?

**14. Juni, Apotheker Arne Lüdemann**

### 6 Schusselig oder dement?

Auch wer viel vergisst ist deshalb nicht dement. Aber was weist auf eine Erkrankung hin?

**13. September, Alzheimer Gesellschaft**

### 7 Jetzt hole ich mir Unterstützung!

Wie erkennt man eine Pflegebedürftigkeit, welche Hilfen gibt es? Wie sage ich dem Pflegebedürftigen, dass Hilfe nötig ist?

**12. Oktober, Pflegefachkraft Domizil, Pflegedienst HAPP, Kommunikationscoach**

### 8 Gute Momente schaffen

Aktivitäten zuhause bei Demenz und Parkinson

**8. November, Beschäftigungstherapeutin Domizil, Qui-Gong-Trainerin**

## Grundkurs Kinaesthetics 2017

### BEWEGEN STATT HEBEN



In Zusammenarbeit mit der UKE-Akademie für Bildung und Karriere

Ein Kurs für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit und für Menschen, die Pflegebedürftige betreuen. Bei erfolgreicher Teilnahme Abschluss mit Zertifikat.

**Sieben Termine: 21.9., 28.9., 05.10., 19.10., 2.11., 16.11. und 30.11., von 14 - 17 Uhr**

Kinaesthetics macht Bewegungsabläufe bewusst und hilft, schonende Alternativen zu eingeschliffenen Mustern zu finden. Das bringt im Alltag mehr Beweglichkeit und spart Kraft.

Im Grundkurs setzen sich die Teilnehmer mit ihren alltäglichen Bewegungen auseinander, lernen die Kinaesthetics-Konzepte kennen und anzuwenden. Wenn bis zum 07.09.2017 eine vollständige Anmeldung inklusive der Gebühr von 25 Euro für Materialien vorliegt, übernimmt die Barmer Ersatzkasse die Kosten des Kurses.

**Kursleiterin Karola Hermes (UKE-Akademie) ist zertifizierte Kinaesthetics-Trainerin.**

## ANMELDEN

Anmeldung mit dieser Karte oder unter Telefonnummer: **040 28 66 89 73**, per E-mail: [mail@hirschpark-akademie.de](mailto:mail@hirschpark-akademie.de)

### 1. Zuhause leben im Alter

Das hilft Senioren, selbstständig zu bleiben.

**08.02.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 2. Mit Respekt, Lob und Lachen

Demenzverhalten verstehen und damit umgehen.

**08.03.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 3. Wer soll für Sie entscheiden?

Von Vorsorgevollmacht bis Patientenverfügung.

**12.04.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 4. So kenne ich Dich gar nicht!

Persönlichkeitsveränderungen im Alter.

**10.05.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 5. Wie wirken Medikamente?

Was tun gegen Wechselwirkungen?

**14.06.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 6. Schusselig oder dement?

Wann muss man von einer Erkrankung ausgehen?

**13.09.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 7. Jetzt hole ich Unterstützung!

Motivation, Möglichkeiten, Kostenübernahmen.

**12.10.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### 8. Gute Momente schaffen

Aktivitäten zuhause für Demenzkranke.

**08.11.2017 von 16.30 - 18.00 Uhr**

### Grundkurs Kinaesthetics

Bewegen statt heben. Grundkurs mit Zertifikatsabschluss, sieben Termine:

**21.9., 28.9., 05.10., 19.10., 2.11., 16.11. und 30.11., von 14 - 17 Uhr**