

Gesundheitstag für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 20.05.2022

09:00 bis 14:00 Uhr

im Haus der Senioren Honbergstr. 10, 78532 Tuttlingen



Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist freiwillig.

Unsere Angebote für Sie:

- Theraband-Gymnastik
- „5-Esslinger“ Gymnastikübungen
- Gedächtnistraining
- Gleichgewichtstest mit der Kraftmessplatte
- Reaktionstest mit dem 5-Sekunden-Buzzer
- Blutdruck- und Blutzuckermessung
- Messung der Sauerstoffsättigung
- Zuckerausstellung mit Beratung
- Ausstellung mit Alltagserleichterungen
- Informationsstand zum Hausnotrufgerät und DRK-Dose
- Gesunde Saft-Bar
- Wohlfühl- und Entspannungs-Ecke

Anmeldung:

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihre gewünschte Besuchszeit zur vollen Stunde. (Die Veranstaltung wird stündlich durchgeführt.)

Seniorenbüro, Tel.: 07461/99395 oder Haus der Senioren, Tel.: 07461/15104

STADT TUTTLINGEN



AOK 

fachstelle für
pflege & selbsthilfe
BERATUNGS- UND
NETZWERKSTELLE

 **Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

**ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.

**ELIAS-
SCHRENK-
HAUS** **TUTTLINGEN**
mehr als Pflege