

PRESSEMITTEILUNG

Gedächtnistraining für die ganze Familie beim Bruchsal-Memo „Aktiv & Gesund – Die Messe in Bruchsal“ / Vorträge und Workshops für werdende Eltern, Best Ager und Senioren

Bruchsal, 24.08.2018

Techniken rund ums richtige Tragen von Babys und Kleinkindern im Tragetuch lernen und anschließend spielend sein Gehirn trainieren. Bei der Erste-Hilfe-Talkrunde die wichtigsten Handgriffe zur Erstversorgung von Kindern lernen und danach erfahren, wie man endlich wieder tief und fest schläft. Selbsthypnose für mehr Gelassenheit kennenlernen und durch Qi-Gong neue Energien in sich entdecken. Die Workshops von „Aktiv & Gesund – Die Messe in Bruchsal“ am 27. und 28. Oktober machen das alles möglich – für alle Besucher, ob jung, ob alt. An beiden Tagen von 11 bis 18 Uhr bei freiem Eintritt.

Schon die Themen dieser Workshops machen klar: Gesundheit ist in jedem Alter das A und O, und dafür kann jeder aktiv etwas tun. Genau deshalb richten sich neben den Workshops auch die Vorträge wie „Gesund Gebären“, Vitametik – Methoden für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem sowie Sturzprävention und Vorsorgevollmacht an werdende Eltern, junge Familien, Best Ager und Senioren. Zentrale Themen der Messe, die die Bruchsaler Tourismus, Marketing und Veranstaltungen GmbH (BTMV) wieder gemeinsam mit dem NAIS-Prozess-Team (Neues Altern in der Stadt) zusammengestellt hat: Gesundheitsförderung und Prävention.

Kampfsport und moderne Hörgeräte

Bei den Ausstellern, die sich im Bürgerzentrum präsentieren, ist ebenfalls für jede Generation etwas dabei. Bei Heilpraktikern kann man sich über Naturheilverfahren informieren, bei der Krankenkasse sein Frühstücksmüsli erradeln oder beim lokalen Anbieter Spannendes über Detox und Ingwer für den Körper erfahren. Die Kampfsportschule „Fight Fever“ stellt die persönlichen Ziele jedes Einzelnen in den Vordergrund und bietet individuelle Trainings fürs Selbstverteidigen und Kämpfen ebenso an wie fürs fit werden und Abnehmen. Frauen, die lieber unter sich sporteln, können sich bei Mrs. Sporty informieren.

Auch das barrierefreie Wohnen, die Betreuung und Pflege zu Hause sowie Essen auf Rädern machen die Aussteller zum Thema. Es gibt Tipps zu gesunder Ernährung, modernen Hörgeräten und orthopädischer Schuhtechnik sowie zu Schmerztherapien.

Alterssimulationsanzüge laden zu einer „Zeitreise ins Alter“ ein. Durch sie können auch jüngere Menschen nachempfinden wie sich krankheitsbedingte Einschränkungen im Alltag auswirken. Oder wie wäre es mit einem Gedächtnistraining für die ganze Familie? Das können Groß und Klein beim Bruchsal-Memo der Bruchsaler Bürgerstiftung selbst ausprobieren und dabei die Stadt noch besser kennenlernen.

Auch dem Thema Demenz widmen sich verschiedene Angebote, wie der Vortrag „Demenz erfahren, begegnen, begleiten“ und der Workshop „Diasii Training – aktiv werden, aktiv bleiben durch Musik und Bewegung“. Am Sonntag findet zudem um 15 Uhr im Schloss eine Sonderführung mit speziellen Sinnesübungen und Übungen zu biografischem Erinnern für demenzkranke Menschen und deren Angehörige statt. Hierfür ist eine Anmeldung bei der Schlosskasse unbedingt erforderlich.

„Wir wissen alle, dass unsere Lebenserwartung steigt“, sagt BTMV-Geschäftsführerin Dr. Eva-Maria Böker. „Aktiv & Gesund“ möchte jungen Menschen, Familien wie Senioren Tipps geben, wie sie ihre Ressourcen optimal einsetzen, um die Lebensqualität zu steigern und die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit zu erleben. Unsere Botschaft lautet: Gestalte dein Leben so lange wie möglich aktiv und schöpfe in jedem Alter alle deine Möglichkeiten aus.“

Weil so viel Information hungrig macht, serviert die AWO-Zentralküche Bruchsal an der Pausentheke wieder frische, gesunde Gerichte sowie Kaffee und Kuchen. Am Samstag, den 27. Oktober, um 11 Uhr eröffnet Oberbürgermeisterin Cornelia Petzold-Schick die „Aktiv & Gesund“ und lädt zum anschließenden Messerundgang ein. Jenifer Loosemore umrahmt die Eröffnung musikalisch wie sportlich und führt gemeinsam mit Ulrich Konrad und KraichgauTV durch das Vortragsprogramm.

Weitere Infos unter www.bruchsal-erleben.de