



Regio Kliniken

„Gesundheit gedeiht mit der Freude am Leben.“
(Thomas von Aquin)



Informationen zur
Veranstaltungsreihe
und Anmeldung zu
den Vorträgen:



Die Gesundheitsakademie ist eine Veranstaltungsreihe
der Regio Kliniken und der VHS Pinneberg.
Gemeinsam möchten wir Ihre persönliche Gesundheitskompetenz stärken.

Regio Kliniken GmbH
Ramskamp 71-75
25337 Elmshorn
sana.de/regiokliniken

VHS Pinneberg
Am Rathaus 3
25421 Pinneberg
vhs-pinneberg.de

vhs  Volkshochschule
Pinneberg

240016_2_Berndsen_Communications

Fit im Alter

Gesundheitsimpulse für
Körper, Geist und Seele



Eine Veranstaltungsreihe
der Regio Kliniken
und der VHS Pinneberg
Frühjahr 2024

Fit im Alter

Gesundheitsimpulse für Körper, Geist und Seele

In diesem Frühjahr startet erneut die erfolgreiche Vortragsreihe „Gesundheitsakademie“, eine Kooperation zwischen der VHS und den Regio Kliniken. Diesmal im Fokus „Wie bleibe ich fit und gesund, auch im Alter“.

Das Thema betrifft nicht nur die älteren unter uns. Denn wir alle wünschen uns ein langes, gesundes Leben. Doch wie bleibe ich fit? Was und wer hilft mir, wenn die Gelenke schmerzen, die Konzentration nachlässt oder die Gefäße sich verengen? Wie beuge ich Krankheiten vor und wo bekomme ich schnellen Rat – z.B. in der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger? Auf all diese Fragen geben Experten der Regio Kliniken in vier Vorträgen Antworten und vermitteln leicht verständlich Fachwissen. Denn älter werden ist kein Makel, es ist ein Geschenk. Oder wie es ein Chormitglied von Schleswig-Holsteins bekanntestem Senioren-Chor „HEAVEN CAN WAIT“ sagt: „Das Leben ist schön!“

Auftakt der Vortragsreihe ist ein inspirierender Diskurs über Glück im Alter am 28. Februar 2024* – mit ganz besonderen Gästen. Dabei ist der Manager des bekannten Senioren-Chors „HEAVEN CAN WAIT“. Wir freuen uns auf Sie bei einem Getränk und feinem Fingerfood!

Fit und stark durchs Leben gehen

Spannende Gäste diskutieren und beleuchten einzeln und im Gespräch mit Ihnen die Kunst, den Stürmen des Lebens zu trotzen. Treffen Sie auf **Wolf von Matzenau**, Manager, Mitglied und 2. Vorsitzender des bekannten **Senioren-Chors „HEAVEN CAN WAIT“**. Er kommt in Begleitung einer Chor-Kollegin.

Außerdem auf dem Podium:

Dr. Nicoline Jochmann-Schiek, Chefärztin der Klinik für Gefäßmedizin und
Dr. Rahul Sarkar, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
beide Regio Klinikum Elmshorn

28. Februar 2024, 18.00 Uhr

Meusel's Landdrostei, Gartensaal EG, Dingstätte 23, 25421 Pinneberg

Hinweis: Passend zur Auftaktveranstaltung zeigt das kommunale Kino Pinneberg in Kooperation mit der VHS am 28. Februar 2024 um 19.30 Uhr den Film zum Chor: „HEAVEN CAN WAIT – wir leben jetzt“.*



* Der Eintritt zur Auftaktveranstaltung und zum Kinofilm ist frei.

Über eine Anmeldung zur Auftaktveranstaltung per E-Mail an presse-regiokliniken@sana.de würden wir uns freuen, sie ist aber nicht erforderlich.

Kommen Sie vorbei – lassen Sie sich informieren und inspirieren!

Alle Vorträge finden an der VHS Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347, 25421 Pinneberg statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gebühr beträgt pro Kurs und Person 8,- Euro (zahlbar an der Abendkasse).



Hüfte, Knie und Schulter – der Körper, ein Wunderwerk der Mechanik

Was tun, wenn die Schmerzen durch Arthrose, Unfälle oder alte Verletzungen im Knie, Schulter oder Hüfte unerträglich werden? Prof. Dr. Justus Gille erklärt, welche Maßnahmen helfen können, nimmt Ängste und klärt auf, ob und ab wann eine OP sinnvoll ist.

**06. März 2024
18.30–20.00 Uhr**

Dozent:
Prof. Dr. Justus Gille
Chefarzt der Klinik für Allgemeine Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Regio Kliniken



Angst-Diagnose Demenz

Die meist älteren Erkrankten mit der Diagnose Demenz/Alzheimer werden ver-gesslich, orientierungslos, unruhig – sie verlieren kontinuierlich ihren „Geist“. Doch was genau passiert im Kopf? Was muss ich wissen? Wie gehe ich mit Erkrankten um? Was kann moderne Medizin leisten und können Medikamente helfen?

**24. April 2024
18.30–20.00 Uhr**

Dozent:
Prof. Dr. Max Nedelmann
Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Regio Kliniken



Wenn ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig wird – was nun?

Wird ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig, stehen die Familienangehörigen vor großen Herausforderungen: Viele haben den Wunsch, ihren Partner, ihre Partnerin zu Hause zu betreuen. Doch wie kann dieses Vorhaben von heute auf morgen gemeistert werden? Was muss ich wissen? Hilfe in dieser schwierigen Situation bietet die „Familiale Pflege“.

**15. Mai 2024
18.30–20.00 Uhr**

Dozentinnen:
Jennifer Möller, Anne Fritzsche
Team „Familiale Pflege“,
Regio Kliniken



Schaufensterkrankheit – wenn verstopfte Arterien zur Qual werden

Jeder Schritt tut weh – Betroffene müssen oft eine Weile stehen bleiben, z. B. vor einem Schaufenster. Grund sind Durchblutungsstörungen im Bein, auch die „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ oder kurz „Schaufensterkrankheit“ genannt. Dr. Nicoline Jochmann-Schiek erklärt, was Betroffene tun und welche Behandlungen entlasten können. Der besondere Clou: Sie wird von der Übungsleiterin Heidi Hammerschmitt begleitet, die hilfreiche Übungen zeigt.

**12. Juni 2024
18.30–20.00 Uhr**

Dozentin:
Dr. Nicoline Jochmann-Schiek
Chefarztin der Klinik für Gefäß-
medizin, Regio Kliniken