

Gesundheitstag im Haus Horst

Gesundheit ist keine Frage des Alters.

Das Seniorenwohnstift Haus Horst in Hilden lädt am Samstag, den 15. März, von 10.00 - 16.30 Uhr zu einem Tag rund um die Seniorengesundheit ein.

Haus Horst ermöglicht Seniorinnen und Senioren seit mehr als drei Jahrzehnten ein aktives und selbstbestimmtes Leben in Sicherheit. Zum Selbstverständnis des Hauses gehören auch die zahlreichen Angebote zur Gesundheit. Ein Arzt bietet Sprechzeiten in eigenen Räumen im Haus an. Dazu kommen naturheilkundliche Angebote, physiotherapeutische Anwendungen und ein umfangreiches Kursangebot im Bereich Bewegung. Im Mittelpunkt stehen Hilfen, die die Bewohner bei altersbedingten Einschränkungen dabei unterstützen, weiterhin ein aktives Leben zu führen.

Bei aller Vorsorge kann im Alter natürlich auch Pflegebedarf entstehen. Hier stehen der Ambulante Dienst und die Pflegedienstleitung in Haus Horst mit Rat und Tat den Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite. Die vielfältigen Angebote zur Seniorengesundheit können Besucherinnen und Besucher beim Gesundheitstag in Haus Horst kennen lernen und sich im direkten Gespräch mit den Anbietern informieren. Im weitläufigen Foyer des Hauses erwarten sie zahlreiche Informationsstände. Heilpraktikerin Martina Magner gibt zum Beispiel Tipps zur Rückengesundheit, am Stand des hauseigenen Ambulanten Dienstes können Gäste den Blutdruck und auch den Blutzucker kontrollieren lassen. Der Hörgeräteakustiker Ralph Schirner informiert darüber, wie sich das Gehör im Alter verändert und welche Hilfen es gibt. Der Blinden- und Sehbehindertenverein des Kreises Mettmann zeigt Beispiele, wie eine gute Orientierung auch bei nachlassender Sehfähigkeit möglich ist. Eine Schnupperstunde im Gymnastikraum bietet die Sportlehrerin Kerstin Frey an. Die hauseigene Küche präsentiert gemeinsam mit der Bäckerei Schüren und einem Fruchthandel Wissenswertes zur gesunden und Ernährung und bietet leckere Kostproben an.

Im Rahmen des Gesundheitstages sind Interessierte herzlich dazu eingeladen,

sich das Haus und die Wohnungen zeigen zu lassen. Sie können erste persönliche Kontakte mit Mira Siekmann knüpfen, sie betreut die Vermietungen und ist seit vielen Jahren mit den Fragen vertraut, die mit der Entscheidung für eine Wohnung in einem Seniorenwohnstift verbunden sind. Abrunden können Interessierte ihre Eindrücke im direkten Gespräch mit Menschen, die bereits in Haus Horst leben. Der Wohnstiftsbeirat ist mit einem eigenen Stand im Foyer vertreten.

Und auch Singen hält gesund. Die Wohnstiftsleiterin Ute Franke-Hesse eröffnet gemeinsam mit dem Singkreis von Haus Horst den großen Tag am 15. März um 10 Uhr im Foyer. Nicht zuletzt sind für das leibliche Wohl (im Café des Hauses), Sitzmöglichkeiten und Räume für geschützte Gespräche gesorgt. Lassen Sie uns gemeinsam etwas für Ihre Gesundheit tun. Der Gesundheitstag in Haus Horst kann ein erster Schritt sein.
