S`VERA-BLÄTTLE

40 Jahre Katholische Sozialstation

VERA informiert!
Der Bewegungstreff „Die Fünf Esslinger“

Der Bewegungstreff soll älteren Menschen mit und ohne sportlicher Vergangenheit, die Möglichkeit bieten, sich in geselliger Runde zu bewegen. Denn: **Wer rastet der rostet.**

Im Mittelpunkt der Bewegungsübungen bei unserem Bewegungstreff stehen die „5 Esslinger“. Dieses Übungsprogramm hat zum Ziel, das Sturzrisiko bei älteren Menschen zu verringern. Mit diesem Programm kann die Verbesserung des Gleichgewichts, der Stärkung der Muskulatur und eine bessere Beweglichkeit erreicht werden.

Immer montags von 9.00 bis 9.30 Uhr auf der Schulhof der Schloßgartenschule und donnerstags von 8.45 bis 9.15 Uhr auf dem Schulhof der Teckschule.

Viel Spaß und Erfolg bei unserem Bewegungstreff wünschen Ihnen Bürgermeister Armin Elbl für die Stadt Wernau, Dieter Baumann und Anette Dräger für den TSV Wernau und Sabine Weller für die Nachbarschaftshilfe Wernau.

VERA
vernetzt und aktiv im Alter

VERA informiert!
Rücken Fit für Senioren
Ein Angebot des TSV mit Anette Dräger
Unter dem Motto „Bewegen statt Schonen“, wollen wir in der Trainingsstunde mit gezielten Übungen die Rumpfmuskulatur kräftigen und beweglich halten. Mit Übungen zur Lockerung, Dehnung und Entspannung lassen wir die Stunde ausklingen.

TSV WERNAU 1897

Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde am Mittwoch 10.April von 9.00 bis 10.00 Uhr vorbei.

Der Kurs findet im Trainingsraum der Fitness Oase Brühlstraße 1 (beim 2. Kreisverkehr Ausfahrt Wernau) statt.
Gebühr für 10 Einheiten 20 € Mitglieder und 45 € Nichtmitglieder.

Information und Anmeldung bei Anette Dräger Tel: 39379 oder Mail: verein@tsv-wernau.de

Katholische Sozialstation Wernau

Wir suchen ab sofort oder später eine **Hauswirtschaftliche Mitarbeiter/in mit einem Stellenumfang von 50%.** Voraussetzung ist der Besitz eines PKW – Führerscheins.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Pflegedienstleitung Frau Madlen Werner unter Telefon: 07153 3 99 51

DEUTSCHE Fernsehlotterie
macht mehr als glücklich

VERA informiert!
Darm – natürlich in Balance
Donnerstag, 25. April 2019, 19.00 Uhr
im Foyer des Seniorenzentrums St. Lukas

Der Darm ist unser größtes Organ und reguliert weit mehr als nur unsere Verdauung. Das sogenannte „Mikrobiom“ rückt seit einigen Jahren immer mehr ins Zentrum der medizinischen Forschung, denn Darmbakterien beeinflussen nicht nur die Stuhlproduktion, sondern sind an mannigfaltigen Erkrankungen – von Nahrungsmittelunverträglichkeiten über Lebererkrankungen und Hautbeschwerden bis hin zu Migräne – beteiligt.
Frau Apothekerin Astrid Janovsky von der Central Apotheke Wernau erklärt leicht verständlich und kurzweilig, welche Funktion Darmbakterien übernehmen und wie man Verdauungsstörungen natürlich beeinflussen kann. Vor allem die Volksleiden Durchfall, Verstopfung und Reizdarm werden genauer unter die Lupe genommen. Frau Janovsky zeigt auf, wie man der Verdauung mit „guten“ Bakterien, der passenden Ernährung, traditionellen Hausmitteln und dem richtigen Lebensstil auf die Sprünge helfen kann – und wovon man besser die Finger lässt.

VERA informiert!
Veranstaltungsreihe rund um Ihre Sicherheit
Sicher durch die Nacht
Samstag, 01. 06 2019, 9-13 Uhr
in der Pfarrscheuer
In Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe

Enkeltricks
Dienstag, 01. 10. 2019, 15-17 Uhr
in der Volksbank Plochingen
In Kooperation mit der Wernauer Bank

Erbschleicherei und Internetbetrügereien
Dienstag, 22. 10 2019, 14.30-16.30 Uhr
In der Pfarrscheuer
In Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe

Weitere Infos und Anmeldeformalitäten entnehmen Sie bitte dem WAZ oder der Tagespresse. Vielen Dank.

VERA digital!
Überweisungen leicht gemacht – bequem und sicherer Umgang mit den Bank-Automaten und/oder dem Onlinebanking bei der Wernauer Bank
Dienstag, 23.04.2019, 14.30-16.30 Uhr
Wernauer Bank, Kirchheimer Straße 101

Was ist eine IBAN? Was ist BIC? Wann benötige ich was? Wie funktioniert eine Überweisung am Terminal oder im Onlinebanking der Wernauer Bank? Wie sicher ist das und auf was muss ich achten?
Viele Fragen, die Ihnen die Mitarbeiter der Wernauer Bank gerne beantworten möchten. Darüber hinaus werden -unter Anleitung- Überweisungen getätigt und Kontoauszüge erstellt. So ist der Umgang mit und an den Terminals sicher bald ein Kinderspiel!"
Die Veranstaltung richtet sich an Kunden der Wernauer Bank und ist selbstverständlich kostenlos!

Volksbank Plochingen eG

Auf Grund begrenzter Platzzahl, ist Ihre Anmeldung unbedingt erforderlich bis spätestens, Montag, 22.04.2019, 12 Uhr bei Andrea Albig von VERA – vernetzt und aktiv im Alter unter Tel.: 07153-9282288.

MÖCHTEN SIE DEN NEWSLETTER KOSTENLOS ABNONNIEREN?
Dann schicken Sie mir eine Mail an vera@sozialstation-wernau.de.

ICH WÜNSCHE IHNEN eine gute Zeit!

Andrea Albig, VERA-Koordinatorin
Tel.: 07153 - 9 28 22 88
Mail: vera@sozialstation-wernau.de