S`VERA-BLÄTTLE

Januar 2019

VERA digital!
SMARTPHONES sind einfach zu erlernen und machen Spaß! GRUNDKURS
Dreimal donnerstags, 10.01. – 24.01.2019, jeweils von 8.30 – 10.30 Uhr im Konferenzraum UG des Seniorenzentrums St. Lukas
Sie haben ein Android-Smartphone und wissen nicht, was Sie damit anfangen können? Es gibt viele Einsatzmöglichkeiten für diese Geräte. Sie machen Spaß, helfen uns mit unsern Lieben Kontakt zu halten und ersparen uns Zeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr eigenes Android-Smartphone mit. Kosten: 50,00 Euro. Anmeldung und Informationen direkt bei Frau Patricia Lippmann unter Tel.: 07021 – 976943 oder lippmann@t-online.de. Maximale Teilnehmerzahl: 10.

Bitte beachten Sie: Sie können an der regelmäßigen Smartphone-Sprechstunde nur teilnehmen, wenn Sie diesen Kurs besucht haben! Wenn Sie dazu Fragen haben, wenden Sie sich bitte an VERA – vernetzt und aktiv im Alter, Tel.: 07153-9282288.

vernetzt und aktiv im Alter

VERA - aktiv!

Senioren-Wasser-Gymnastik mit Lena Neher
Ab Samstag, 12.01.2019, 13mal, jeweils von 9.30-10.15 Uhr im Hallenbad Wernau
Die fehlende Schwerkraft im Wasser reduziert die Belastung auf den Körper und es können schonend die Muskulatur und die Gelenke trainiert werden. Durch spezielle Übungen können das Herz-Kreislauf-System sowie die Beweglichkeit gefördert und die Schulung des Gleichgewichts verbessert werden.

Stundeninhalte:

- Erwärmung im stehtiefen Wasser
- Abwechslungsreiche und spezifische Übungen zur Kräftigung, Steigerung der Ausdauer, Mobilisierung, Dehnung und Aktivierung des Körpers
- Ruhiger Ausklang und Entspannung am Ende

Besonders geeignet für Personen mit Gelenksbeschwerden, Rückenproblemen, Verspannungen, geschwächter Muskulatur, Gleichgewichtsstörungen und Venenproblemen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Von sportlich aktiv bis gesundheitsbewusst - es sind alle herzlich willkommen.

Informationen und Anmeldung an der Kasse des Hallenbads Wernau, Tel.: 07153-9345-850

DEUTSCHE Fernsehlotterie
macht mehr als glücklich

VERA – vernetzt und aktiv im Alter
Kirchheimer Straße 20, 73249 Wernau, Tel.: 07153-9282288, vera@sozialstation-wernau.de
www.unser-quartier.de/vera-in-wernau

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.

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.

Wir laden Sie ein, an unserem regelmäßigen (außer an Feiertagen) und ehrenamtlichen Angebot teilzunehmen:

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.

Sie nehmen am Angebot „ Bewegungstreff“ auf Ihr eigenes Risiko teil, eine Haftung anderer ist ausgeschlossen.

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 informiert!
Wohnberatung im Landkreis Esslingen:

…länger selbständig zu Hause leben!
Sicher zu Hause wohnen - Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Individuelle Wohnträume aus jüngeren Jahren erweisen sich im Alter häufig als Bürde. Mit kleinen Umbaumaßnahmen lässt sich oft die Selbständigkeit in der eigenen Wohnung erhalten und so ein Umzug in ein Heim aus Mobilitätsgründen vermeiden.
Die Wohnberaterinnen und Wohnberater kommen vor Ort, sie sind neutral und unabhängig, es wird lediglich eine Aufwandsentschädigung von aktuell 20 Euro erhoben. Sie erreichen die Wohnberatungsstelle bei buefet e.V. unter der Telefonnummer 07021-502334. Vereinbaren Sie einen Termin!

CAFÉ & mehr

Wieder am Samstag, 02. Februar 2019 von 14 - 17 Uhr im Seniorenzentrum St. Lukas, mit hausgemachten Kuchen und der Gardetanzgruppe und den Fasching-Clowns.

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

ICH WÜNSCHE IHNEN ein gutes und gesundes neues Jahr.

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