S`VERA-BLÄTTLE

April 2019

VERA sportlich!
Das E-Bike: Informationsveranstaltung mit „Radsport Fischer & Wagner“ aus Kirchheim
Donnerstag, 09.05.2019 um 18 Uhr im Foyer des Seniorenzentrums St. Lukas

Das E-Bike und ist eines der agilsten, komfortabelsten und ganz einfach cleversten Verkehrsmittel unserer Zeit. Mit positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft. Modernste Komponenten und die hohe Designfreiheit bieten die Grundlage für eine vielfältige Angebotspalette der Fahrradhersteller – egal ob, Mountainbike, Trekking-, City- oder Tourenrad. Informieren Sie sich und stellen Sie Ihre Fragen im Anschluss an die Veranstaltung.
Die Veranstaltung ist in Zusammenarbeit mit „Radsport Fischer & Wagner“ kostenlos.

Für eine gute Planung ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich bei VERA,
Frau Andrea Albig, Tel.: 07153-9 28 22 88

vernetzt und aktiv im Alter

VERA – sicher!
Fahrsicherheitstraining für Senioren 60+
Donnerstag, 09.05.2019 ab 13 Uhr, Lidl-Parkplatz mit dem eigenen PKW

Bei unserem Fahrsicherheitstraining in Kooperation mit der Fahrschule Thomas Volkert aus Stuttgart lernen Sie das Verhalten und die Grenzen Ihres Autos unter professioneller Anleitung kennen. Und Sie erlernen Fahrtechniken, die Sie im Ernstfall gekonnt einsetzen können. So sind Sie bestens vorbereitet!

Bitte bringen Sie Ihren eigenen PKW und Ihren Führerschein mit!

Die Kursgebühr beträgt für **15 Minuten (1 Einheit) intensives und individuelles Fahrtraining 20 Euro**. Sie können sich entscheiden, ob Sie 1 oder 2 Einheiten buchen.

Information / Anmeldung und Bezahlung bei VERA -vernetzt und aktiv im Alter, Frau Andrea Albig,
Tel.: 07153-9 28 22 88.

Eine Kooperationsveranstaltung mit

Fahrschule 2000 Volkert

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.vera-in-wernau.de

VERA auf Reisen!
Wie wollen wir in Zukunft leben?
Besuch der „Werkstatt Wohnen“ in Stuttgart
Mittwoch, 08. Mai 2019, Abfahrt an der Bushaltestelle am Mädelesbrunnen um 9 Uhr, Rückkehr ca. 13:30 Uhr
Die Werkstatt Wohnen des KVJS (Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg) ist eine barrierefreie Musterwohnung. Sie zeigt Ihnen Produkte und bauliche Lösungen, die den häuslichen Alltag erleichtern. Es erwartet Sie eine ca. 90-minütige Führung durch die Ausstellungsräume. In der Ausstellung können Sie Hilfsmittel wie Treppenlift, Großtastentelefone und bauliche Lösungen anschauen, ausprobieren und sich beraten lassen. Die Führung und die Ausstellung richten sich vorwiegend an ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen. Doch alle Menschen sind herzlich willkommen!

Ablauf:
Abfahrt um 9 Uhr an der Haltestelle am Mädelesbrunnen, Fahrt nach Stuttgart, Kleiner Imbiss mit Brezeln und Getränken Beginn der Führung um 10:30 Uhr, Ende der Führung ca. 12.00 Uhr, Rückfahrt um ca. 12:30 Uhr, Ankunft in Wernau ca. 13:30 Uhr.

Es können nur 6 Personen im s`BUSLE mitfahren. Deshalb ist eine verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich bei: VERA, Andrea Albig, Tel.: 07153-9282288 bis Dienstag, 07.05.2018.

Unkosteneitrag für die Fahrt 10,00 Euro pro Person. Der Eintritt ist kostenlos.

Eine Veranstaltung von VERA vernetzt und aktiv im Alter und WOHNBAUWERNAU

MÖCHTEN SIE DEN NEWSLETTER KOSTENLOS ABNONNIEREN?
Dann schicken Sie mir eine Mail an vera@sozialstation-wernau.de.
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, denn Darmbakterien beeinflussen nicht nur die Stuhlproduktion, sondern sind auch an vielen Erkrankungen beteiligt. Apothekerin Astrid Janovsky von der Central Apotheke Wernau erklärt Ihnen leicht verständlich, welche Funktion Darmbakterien übernehmen und wie man Verdauungsstörungen natürlich beeinflussen kann.

VERA und Nachbarschaftshilfe informieren!
Sicher durch die Nacht: Selbstverteidigung für Jedermann
Samstag, 01. 06. 2019, 9-13 Uhr, Pfarrscheuer
Der nächtliche Nachhauseweg kann Angst und Unsicherheiten auslösen. Es ist eine erschreckende Tatsache, dass häufig Frauen, ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen Opfer von Angriffen werden. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem wie Sie potentielle Gefahren im Vorfeld erkennen und vermeiden können, die richtige Körpersprache und waffenlose Selbstverteidigung gegen die häufigsten Angriffe. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, gleich welchen Alters oder Geschlechts.

Kosten: 20 Euro pro Person

Verbindliche Anmeldung bei VERA unter Tel. 07153-9282288 bis spätestens Donnerstag, 30.05.2019.

ICH WÜNSCHE IHNEN eine gute Zeit und viel Freude bei unseren Veranstaltungen!

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