

**Geriatrisches Forum:**

**Tipps für ein gesundes Alter**

jeweils um 17:00 Uhr im Konferenzraum „Schacht 10“



**Mi, 15.01.2025**

**Demenz**

Wie erkenne ich eine beginnende Demenz? Wie kann ich vorbeugen?



**Mi, 16.04.2025**

**Bewegung und Sport im hohen Alter**

Was bringt es und gibt es Grenzen?



**Mi, 12.02.2025**

**Alternative Wohnformen im Alter**

Wie kann ich möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben?



**Mi, 21.05.2025**

**Führerscheinentzug**

Wie prüft man die Fahrtauglichkeit im Alter und wie ist die Rechtslage?



**Mi, 19.03.2025**

**Ernährung im Alter**

Welche Kostform verlängert das Leben? Welche Diäten sind hilfreich?



**Mi, 18.06.2025**

**Inkontinenz als Tabuthema?**

Wie kann man eine Stuhl- oder Harninkontinenz behandeln? Gibt es Hilfsmittel?

**Wir bitten um vorherige Anmeldung:**

Tel.: (02041) 15 -2251 | E-Mail: [uk.bottrop@kk-bottrop.de](mailto:uk.bottrop@kk-bottrop.de)