



Mobil, fit und selbständig bleiben!

Informationstag bei Betten-Damm
gesund schlafen/entspannt sitzen

Mittwoch, 13. April von 10.30–17.00 Uhr

Wilhelmshöher Allee 264, 34131 Kassel
(schräg gegenüber vom ICE Bahnhof)

- **Betten-Damm stellt folgende Produkte vor:** Entspannungssessel mit Aufstehhilfe, individuell anpassbar in Sitzhöhe, Sitztiefe, Armlehnenhöhe sowie in der Unterstützung der Lendenwirbelsäule.
Schöne Betten aus Holz oder Polster in Komforthöhe, ebenfalls mit zusätzlicher Aufstehhilfe.
- **Stefanie Brand** ist Physiotherapeutin im Physio-Therapie-Zentrum und Übungsleiterin von Rehasportgruppen in Kassel. Sie steht für Einzelberatungen zum Thema Sturzprophylaxe zur Verfügung. Dabei werden Übungen gezeigt und alltagstaugliche Tipps weitergegeben.
- **Dr. Horst Darmstädter** - Facharzt für Orthopädie - stellt sensomotorische Einlagen vor. Diese Spezialeinlagen wurden entwickelt, um die Stärkung, Aktivierung, Stabilisierung der Fußmuskulatur zu bewirken. Gestärkte Füße haben einen positiven Einfluss auf den Haltungs- und Bewegungsapparat.
- **Die Firma HausNotruf Service** mit dem Hauptsitz in Vellmar berät Sie ausführlich über
 - HausNotruf auf Wunsch mit Schlüsselhinterlegung
 - Gefahrenmelder
 - Notruf-Handy auch mit mobiler Ortung
 - Spezielle Lösungen bei Demenzerkrankung
- **Das Sanitätshaus Brandau** stellt innovative Produkte vor, die Mobilität und Selbständigkeit zu Hause aufrechterhalten, dazu zählen u.a.: Gehhilfen, Rollatoren, Rollstühle.

1. Vortrag 11.00 Uhr–11.45 Uhr

Dr. Horst Darmstädter: „Ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsdiagnostik“

2. Vortrag 13.00 Uhr–13.45 Uhr

Heidi Kaltenecker, Diplom-Physiotherapeutin (FH): „Gerätetraining versus funktionelles Training - Alltagsgerechtes Training mit Kleingeräten fördert die Fitness, schont die Gelenke und hält gesund.“

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Interessierte Personen, die nicht selbständig kommen können, dürfen gerne unseren kostenfreien Fahrdienst innerhalb von Kassel in Anspruch nehmen. Um rechtzeitige Voranmeldung wird gebeten unter der Rufnummer: **0561-64289**