

**„Solange wie möglich
selbstbestimmt
zu Hause leben“**

**Drei Fachvorträge
der Malteser in Kooperation mit
ATERIMA Care
für Seniorinnen und Senioren sowie
Angehörige und Interessierte**

Ältere Menschen möchten lange im gewohnten Umfeld leben. Mit der Zeit gibt es aber Veränderungen, für die es Anpassungen braucht.

Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten Sie oder Ihre Liebsten haben, um selbstbestimmt und würdevoll zu Hause alt zu werden.

Alle Vorträge finden bei den Maltesern in Gräfelfing in der Bahnhofstraße 3 statt.

Der Eintritt ist für alle Vorträge kostenfrei - wir bitten um Anmeldung: telefonisch 0151 70 187 327 oder per E-Mail an fuenfseenland@aterima-care.de.

Der Zugang ist nicht barrierefrei!

Bitte beachten Sie, dass Sie nicht auf dem Gelände der Malteser parken können. In der Umgebung besteht Parkscheibenpflicht!

„Solange wie möglich selbstbestimmt zuhause leben“

Vorträge von den Maltesern und Aterima



Sturzprophylaxe - Gründe des Fallens und wie ich mich schützen kann. Praktische, leicht umsetzbare Tipps.



Sicher und selbstständig bleiben - Unterstützung durch Alltagsbegleiter. Hilfe zur Sturzvermeidung.

Freitag, 11. April 2025, 15.00 - 17.00 Uhr, Anmeldung bis



Ernährung im Alter - körperliche Veränderungen und Ernährung. Unterstützungsmöglichkeiten. Gibt es eine Altersdiät?



Gesunde Ernährung leicht gemacht - Alltagsbegleiter als Ernährungspartner. Hilfe beim Einkaufen und bei der Essenszubereitung.

Montag, 02. Juni 2025, 16.30 - 18.30 Uhr, Anmeldung bis



Schlaganfall - erkennen & handeln!
Ursachen - Vorbeugung - Vorgehensweise.



ATERIMA care
betreut familiär



Malteser

...weil Nähe zählt.



Im Notfall richtig handeln – Alltagsbegleiter als zusätzliche Unterstützung. Hilfe bei der Nachsorge. Unterstützung im Alltag nach einem Schlaganfall.

Freitag, 25. Juli 2025, 15.00 - 17.00 Uhr, Anmeldung bis

