

GELENKSCHMERZEN DIE STIRN BIETEN

Interaktive Vortragsreihe am 6. Mai zu Gast in Stralsund

■ **(zas) Hafeninsel.** Viele Menschen sind mit zunehmendem Alter von Gelenkschmerzen betroffen. Den Alltag so zu meistern wie früher fällt dann immer schwerer. Betroffene wissen oft nicht, dass sie selbst sehr viel für die Gesundheit ihrer Gelenke tun können. Bei einem Vortrag im Rahmen des Voltaren® Gelenk + Aktiv Programms klärt ein Expertenteam aus Orthopäden und Physiotherapeuten nicht nur über die Hintergründe der Beschwerden auf, sondern zeigt auch, wie Schmerzen gelindert und ihnen langfristig vorgebeugt werden kann.

Am nächsten Mittwoch findet im Ozeaneum Stralsund der interaktive Vortrag „Gelenkschmerzen – Was kann ich tun?“ statt. Mit seinem fachlichen Know-How und Übungen zum Mitmachen unter-

stützt das Expertenteam die Teilnehmer dabei, Eigeninitiative für ihre Gelenkgesundheit zu ergreifen und wieder aktiv zu werden. Erfahrene Physiotherapeuten zeigen, warum Bewegung wichtig ist und dass sie sich ganz leicht in den Alltag integrieren lässt. Darüber hinaus informieren die Referenten über Schmerztherapien und gesunde Ernährung und geben nützliche Tipps für den Alltag. Im Anschluss stehen sie allen Teilnehmern für persönliche Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung auf einen Blick am Mittwoch, 6. Mai um 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr im Ozeaneum, Mehrzwecksaal, Hafenstrasse 11, 18439 Stralsund. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anmeldung kann per E-Mail an info@gelenkprogramm.de, per Fax an 069-

401254-300 oder telefonisch unter 069-401254-336 erfolgen.

Wodurch entstehen Gelenkschmerzen eigentlich und was kann ich dagegen tun?

Natürlicher Gelenkverschleiß schleicht sich oft langsam, über viele Jahre hinweg ein. Betroffene spüren, dass die täglichen Aufgaben, z. B. der Weg zum Supermarkt, immer schwerer zu bewältigen sind. Doch wer sich zurücknimmt und schont, macht Beschwerden oft nur schlimmer: „Regelmäßige Bewegung ist wichtig, damit die Gelenke nicht weiter versteifen und sich Beschwerden langfristig bessern. Gelenkschonender Sport, z. B. Wandern oder Wassersport, ist das beste Mittel, um Schmerzen vorzubeugen“, so Dr. Dirk Hedrich, Facharzt für Orthopädie und



Foto: Agentur

Referent für das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm.

Was ist das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm?

Gelenkschmerz heißt nicht, auf einen aktiven Alltag zu verzichten. Deshalb gibt es bereits seit 2010 das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm. Es unterstützt Betroffene dabei, Eigeninitiative für ihre Gelenkge-

sundheit zu ergreifen. Das Programm stellt zum Beispiel Übungen vor, die besonders schonend für die Gelenke sind. Außerdem zeigt es Maßnahmen, mit denen der Alltag gelenkfreundlicher gestaltet werden kann. Nähere Informationen sind auf der Webseite gelenk-aktiv-programm.de zu finden.

WOHNEN IM SUNDHAUS

Ab 1. Juni 2015 Einzug in das SundHaus im Wohnpark Sundblick am Strelasund. Jetzt reservieren!

■ „Nach langem Dornröschenschlaf erwacht das Areal der ehemaligen Bereitschaftspolizei (Plangebiet des Bebauungsplans Nr. 62 „Wohngebiet am Hohen Ufer, Andershof“) in Stralsund wieder zu neuem Leben¹. Auf dem ca. 5,6 ha großen Gelände entsteht der attraktive Wohnpark Sundblick mit einem breiten Angebot an Wohnformen. Die repräsentative Grünachse zur Küste sowie die geplanten Grünflächen innerhalb des Wohnparks bewahren den typischen Charakter Andershofs und bieten so ein naturnahes und ruhiges Wohnumfeld. Einkaufsmöglichkeiten sowie Post- und Bankangelegenheiten können im 1 km entfernten Einkaufszentrum an der Greifswalder Chaussee erledigt werden. Aus der ehemaligen Bereitschaftspolizei (Kaserne) entsteht das neue SundHaus im Wohnpark am Strelasund. Das SundHaus wird von der Greifswalder Chaussee aus über zwei Zufahrten erreichbar sein. Die Bushaltestellen „Wasserwerk“ (ca. 130 m) bzw. Boddenweg (ca. 200 m) sind schnell er-



SundHaus während der Bauphase.

Foto: Uhlenhaus Marketing

reicht. Der vorhandene Radweg an der Greifswalder Chaussee sowie der neue Ostseeküstenradweg sichern kurze Wege in die Stadt und bieten einen guten Anschluss an das überörtliche Fahrradwegenetz für Ausflüge entlang der Küste.

Derzeit wird das SundHaus umfassend saniert, so dass die zukünftigen Mieter ab dem 1. Juni 2015 in die modernisierten Räumlichkeiten einziehen können.

Insgesamt werden 36 neue, helle 1- und 2-Raumwohnungen auf 3 Etagen in einem altersgerechten, barrierefreien

Wohnkonzept angeboten. Zu 18 der durchschnittlich etwa 44m² großen Wohnungen gehört ein Balkon. In einigen Wohnungen werden moderne Küchenzeilen eingebaut, eine individuelle Einrichtung mit einer eigenen Küche ist nach Absprache zum aktuellen Stand noch möglich. Die Etagen sind über ein großzügiges Treppenhaus oder einen Fahrstuhl zugänglich. Jede Wohnung wird im Dach- oder Kellerbereich Abstellmöglichkeiten vorhalten. Ein großer Gemeinschaftsraum, mit moderner Einbauküche und Ausblick auf den Strelasund, steht für Ver-

anstaltungen zur Verfügung.

Der Uhlenhaus Pflegedienst wird den Mietern umfassende Pflegemöglichkeiten, abgestimmt auf die unterschiedlichen Pflegebedürfnisse, anbieten. Darüber hinaus stehen eine Vielzahl von individuell auswählbaren Betreuungs- und Servicedienstleistungen zur Verfügung.

Die Pflege vor Ort ist rund um die Uhr abgesichert. Die Wohnungen verfügen über eine installierte Hausnotrufanlage, welche eine 24-Stunden Erreichbarkeit des Uhlenhaus Pflegedienstes und damit die Hilfestellung im Notfall, unterstützt.

Um eine gute Versorgung zu ermöglichen, wurde im Haus u.a. ein Pflegebad eingerichtet. Durch die Möglichkeit der integrierten Versorgung, z. B. mit dem Rehasentrum Uhlenhaus, können ergo- und physiotherapeutische Behandlungen angeboten werden.

Im Objekt selbst wird ein Heil- und Hilfsmittelshop eingerichtet, der ein unkompliziertes Beziehen von eventuell notwendigen Unterstützungsmaterialien erlaubt. Das spezi-

ell an die Bedürfnisse älterer oder körperlich eingeschränkter Menschen angepasste Betreuungsangebot des Wohnkonzeptes SundHaus richtet sich vor allem an interessierte Bürger mit einer Pflegestufe.

NICHT VERPASSEN!
TAGE DER OFFENEN TÜR
Sa, den 9. Mai 2015
10:00 - 16:00 Uhr
Mi, den 13. Mai 2015
14:00 - 18:00 Uhr
Rundgang, Gespräche,
Musterwohnungs-
besichtigung, Miet- und
vertragsinformationen

Wir freuen uns, Sie bei Interesse demnächst in unserem Haus begrüßen zu können. Bei Fragen zur Reservierung und Vermietung steht Ihnen Frau Roxana Netzel, **Bereichsleitung des SundHauses, unter der Rufnummer: 03831 35 66 88** gern zur Verfügung. >>R.N.
¹Auszug Hansestadt HST, Begründung_62.pdf