

## Alt werden wollen alle – alt sein dagegen keiner!

Was können wir tun, um möglichst bei bester Gesundheit, wohlauf und selbständig unseren Lebensabend zu begehen?

Gerne laden wir als Team der Altersmedizin Sie und Ihre Angehörigen zu einem regelmäßigen Informationsabend ein. In verständlicher Sprache werden Krankheiten und deren Vorbeugung erklärt und es ist viel Raum für Fragen und Austausch.

Gerne greifen wir auch Themen auf, die Sie interessieren. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

Es grüßt Sie herzlich

Chefarzt und Referent  
Dr. med. Martin Glasneck



### Kontakt

**Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH**

**Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop**

Klinik für Geriatrie

Chefarzt: Dr. Martin Glasneck

Telefon 02041 106 - 1901 · Fax 02041 106 - 1909

Josef-Albers-Straße 70

46236 Bottrop

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.

## Patientenseminare 2026 Geriatrisches Forum



**Klinik für Geriatrie**

## Themen und Termine



**Mi, 18.03.2026, 17:00 Uhr**

### **10 Goldene Regeln für ein gesundes Alter**

Was kann jeder selbst tun um möglichst lange und vor allem möglichst gesund zu altern?



**Mi, 15.04.2026, 17:00 Uhr**

### **Pflegeleistungen**

Welche Pflegeleistungen stehen mir zu?  
Ein Überblick über die aktuelle Rechtslage



**Mi, 20.05.2026, 17:00 Uhr**

### **Osteoporose**

Eine schleichende Erkrankung, die unbehandelt für viel Schmerz und drohende Immobilität steht. Wie kann ich vorbeugen?



**Mi, 17.06.2026, 17:00 Uhr**

### **Abschied nehmen**

Wie kann ich meinen letzten Weg selbstbestimmt gestalten? Wer kann mir helfen, wenn ich nicht mehr mag?



**Mi, 15.07.2026, 17:00 Uhr**

### **Blutdruckeinstellung im Alter**

Was ist bei zunehmender Multimorbidität zu beachten?



**Mi, 19.08.2026, 17:00 Uhr**

### **Vorbeugung von Demenzerkrankungen**

Was kann man als Laie selbst dazu beitragen, nicht im hohen Alter an Demenz zu erkranken?



**Mi, 16.09.2026, 17:00 Uhr**

### **Blutverdünner - zwischen Nutzen und Risiko**

Was ist im hohen Alter wirklich sinnvoll und was ist gefährlich?



**Mi, 21.10.2026, 17:00 Uhr**

### **Psychische Erkrankungen im höheren Alter**

Macht Psychotherapie noch Sinn? Welche Medikamente sind sinnvoll? Wie kann man vorbeugen?



**Mi, 18.11.2026, 17:00 Uhr**

### **Krafttraining für Senioren**

Eine wirksame Methode um Frakturen und Invalidität vorzubeugen



**Mi, 16.12.2026, 17:00 Uhr**

### **Schlafstörungen im Alter**

Was kann man tun? Welche Schlafmittel sind nützlich und welche gefährlich?

## Anmeldungen

Alle Angaben in diesem Flyer sind ohne Gewähr.  
Wir behalten uns kurzfristige Änderungen der Termine oder des Veranstaltungsortes vor.

Zur besseren Planung bitten wir um vorherige Anmeldung:

Unternehmenskommunikation

Telefon: 02041 15 - 2251

E-Mail: [uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de](mailto:uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de)

## Veranstaltungsort

Die Seminare zum Geriatriischen Forum finden weiterhin an den Knappschaft Kliniken Bottrop (Osterfelder Str. 157) statt. Der Konferenzraum „**Schacht 10**“ befindet sich im Untergeschoss der Verwaltung (hinter dem Krankenhaus). Das Verwaltungsgebäude erreichen Sie, indem Sie rechts am Krankenhausgebäude, an der Notaufnahme, vorbeigehen. Das große Backsteingebäude, auf das Sie sich dann zu bewegen, ist die Verwaltung.

