

# So erreichen Sie uns:

Anfahrt mit dem PKW:

Von der A2 und A31 Kreuz Bottrop  
Von der A42 Abfahrt Bottrop-Süd

Anfahrt mit öffentlichem  
Personennahverkehr – Bus:

Buslinie 294 und 291  
vom HBF Bottrop

Buslinie 294, 291, SB 91 und NE 21  
vom ZOB Bottrop

Buslinie SB 91 und NE 21  
vom HBF Oberhausen



## KONTAKT

### Klinik für Innere Medizin V – Altersmedizin

Chefarzt: Dr. med. Martin Glasneck  
martin.glasneck@kk-bottrop.de

Sekretariat: Nicole Böge  
Tel. 0204 15-1151  
Fax: 02041 15-1152

### Herausgeber:

Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen  
Osterfelder Str. 157  
46242 Bottrop  
www.kk-bottrop.de

Im Verbund der



Stand: 11/2021  
d8\_FLY\_112021

Geriatrisches Forum

## Tipps für ein gesundes Alter

Patientenseminare  
der Klinik für Altersmedizin



# 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.

Die Veranstaltungen finden jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr im Konferenzraum „Schacht 10“ im Verwaltungsgebäude des Knappschafts-Krankenhauses statt. Das Verwaltungsgebäude befindet sich hinter dem Krankenhaus.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten:  
uk@kk-bottrop.de | Tel. 02041 15-2251



CHEFARZT UND REFERENT  
DR. MED. MARTIN GLASNECK

## Themen und Termine:

Mi, 19.01.2022, 17:00 Uhr  
**Sport und Fitness im Alter**

Mi, 23.02.2022, 17:00 Uhr  
**Ernährung im Alter**

Mi, 16.03.2022, 17:00 Uhr  
**Gesundheitsvorsorge im Alter**

Mi, 06.04.2022, 17:00 Uhr  
**Medikamentenversorgung / Zu viele Pillen?**

Mi, 11.05.2022, 17:00 Uhr  
**Angst vor Demenz**

Mi, 08.06.2022, 17:00 Uhr  
**Wohnformen im Alter**

Mi, 06.07.2022, 17:00 Uhr  
**Einsamkeit, Trauer, Depression**

Mi, 24.08.2022, 17:00 Uhr  
**Pflege von Angehörigen**

Mi, 28.09.2022, 17:00 Uhr  
**Chronische Schmerzen**

Mi, 19.10.2022, 17:00 Uhr  
**Gesunder Schlaf**

Gerne greifen wir auch Themen auf, die Sie interessieren. Diese Themenvorschläge können Sie gerne an [martin.glasneck@kk-bottrop.de](mailto:martin.glasneck@kk-bottrop.de) einsenden. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.