

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Tipps für ein gesundes Älterwerden

Besondere Jubiläen ehrt der Bundespräsident durch seinen Glückwunsch. In- und ausländischen Bürgerinnen und Bürgern gratuliert er zur Vollendung des 100., des 105. Lebensjahres und zu jedem folgenden Geburtstag. Ehepaaren gratuliert der Bundespräsident aus Anlass des 65., 70., 75. und 80. Hochzeitstages.

Im Jahr 2016 erhielten **4.386 Altersjubilare** (2015: **5.523**, 2014: **7.227**, 2013: **6.985**, 2012: **6.810**) und **14.386 Ehepaare** (2015: **12.968**, 2014: **11.352**, 2013: **10.826**, 2012: **9.593**) ein Glückwunschschreiben des Bundespräsidenten.

Freuen wir uns über die zunehmende Langlebigkeit und tun wir alles, damit die gewonnenen Jahre auch zu erfüllten Jahren werden, die wir hoffentlich in größtmöglicher Gesundheit erleben dürfen.

Es kommt ja nicht nur darauf an, **wie alt wir werden**, sondern auch, **wie wir alt werden**. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben zu geben! **Älter werden und sich dabei wohlfühlen, das kommt nicht von allein; dafür muss jeder Einzelne selbst etwas tun – am besten von früher Jugend an. Aber es ist auch nicht zu spät, im Alter damit zu beginnen!**

Wir wissen heute – belegt durch viele Untersuchungen –, dass gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivität sowie soziale Kontakte wichtige Voraussetzungen für ein Altwerden bei Wohlbefinden sind. Wir wissen auch, dass der Mensch eine Aufgabe braucht, die seinem Leben einen Sinn gibt.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und das für Gesund-

heit haben gemeinsam die Broschüre „**66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben**“

erarbeitet, aus deren 2. Auflage (2015) wir in den nächsten Ausgaben des Mitteilungsblattes einige Tipps vorstellen wollen.

Möchten Sie gerne die gesamte Broschüre lesen? – Kein Problem: Sie liegt kostenlos im Eingangsbereich des Rathauses für Sie bereit. Solange der Vorrat reicht, können Sie sie jederzeit dort abholen.

Viele von Ihnen erhalten durch Ihre Freunde, Ihren Arzt oder in den Gruppen und Vereinen, in denen Sie sich bewegen, ohnehin gute Anregungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Und Sie setzen diese Impulse und Anregungen auch täglich auf die verschiedenste Art und Weise um.

Gerade Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen für das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und nicht zuletzt auch für die Psyche. Auch unser Gedächtnis funktioniert besser, wenn Sport und Bewegung für eine gute Durchblutung sorgen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls entscheidend dazu bei, das Alter in guter Gesundheit zu verbringen.

Dabei sollten der Spaß und die Gemeinschaft nicht zu kurz kommen. Freude, so sagt man zu Recht, ist das einzige Gut, das durch Teilen nicht weniger wird. Ganz im Gegenteil! Eine Wanderung, eine Radtour, Schwimmen und Walken – alle sportliche Betätigung macht zusammen mit Freunden oder anderen Teilnehmern einfach mehr Spaß! Und ein gutes Essen in Gesellschaft – vielleicht sogar noch mit möglichst vielen Produkten aus unserer Region – hält Leib und Seele noch besser zusammen!

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Soziale Kontakte sind genauso wie eine gesunde Ernährung und körperliche und geistige Aktivität entscheidende Voraussetzungen für ein Älterwerden bei Wohlbefinden. „Wir wissen auch“, so schreibt Frau Prof. Dr. Ursula Lehr im Vorwort zu der o.a. Broschüre, „dass der Mensch eine Aufgabe braucht, die seinem Leben einen Sinn gibt: „**Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf!** – so ein sehr weises Sprichwort.“

Auch bei uns in Bubenreuth gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich jenseits der Familie zu engagieren, z.B. indem Sie eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen oder ganz einfach an den Aktionen der verschiedenen Vereine und Gruppen teilnehmen, sei es im Altersheim, bei den verschiedenen Gruppen der Nachbarschaftshilfe, als Lese- und Lernpat*innen in der Grundschule, bei den Aktivitäten der Flüchtlingshilfe, im Seniorenclub, den Arbeitskreisen der beiden Kirchengemeinden, in den Chören und Musikgruppen, dem Alpen- und dem Sportverein u.v.a.m.

Bitte informieren Sie sich hier im Mitteilungsblatt oder in der „Brücke“ über die verschiedenen Möglichkeiten und Angebote. Wenn Sie möchten, helfen wir als Seniorenbeauftragte Ihnen auch in unseren Sprechstunden dabei, etwas Geeignetes für Sie zu finden.

Und wenn Sie einmal bei einer Veranstaltung, z.B. des Seniorenclubs, teilnehmen möchten, aber keine Fahrgelegenheit haben, um in den Pfarrsaal zu kommen, so rufen Sie bitte einige Tage vorher bei der Nachbarschaftshilfe „Kontakt“ an, dann wird sich bestimmt ein Weg finden lassen, Sie dorthin und wieder heimzubringen.

Der Nachweis, dass fast für jeden einzelnen Menschen die „richtigen“ sportlichen Aktivitäten, in richtiger Dosierung aus-

geübt, das seelische Wohlbefinden steigern und die bedeutsamen körperlichen Werte auch beim 40-, 50- und sogar 70- und 80-Jährigen noch verbessern können, ist mehrfach erbracht worden.

Doch allein das Wissen um diese Zusammenhänge genügt nicht. Wir müssen es auch in die Tat umsetzen. Denn auch in diesem Zusammenhang gilt: Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es!

(Zitat, Informationen und unten stehende Tipps aus der o.a. Broschüre. Außerdem:

<http://www.bundespraesident.de/DE/Amt-und-Aufgaben/Wirken-im-Inland/Jubilaeen-und-Ehrenpatenschaften/jubilaeen-und-ehrenpatenschaften-node.html>

Kraftstoff für die tägliche Energiezufuhr

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Älterwerden. Besonders Gemüse – noch dazu wenn es aus unserer Region kommt – ist immer eine gute Wahl: Es ist energiearm und dabei nährstoffreich.

Ernährung ist nicht nur wichtig für die Energiezufuhr, sondern auch für die Gesundheit unserer Knochen. Das Risiko, an Osteoporose, eine der häufigsten Volkskrankheiten, zu erkranken, lässt sich durch eine vollwertige Ernährung verringern oder im Verlauf beeinflussen.

Mit zunehmendem Alter brauchen wir weniger Energie, während der Bedarf an Nährstoffen im Vergleich zu jüngeren Menschen gleich bleibt. Eine 75-jährige Person benötigt zum Beispiel täglich durchschnittlich 100 bis 200 Kalorien weniger als eine 50-jährige Person. Das entspricht etwa einem Schokoriegel.

Oft wissen wir aber gar nicht, wie viel Zucker wir täglich zu uns nehmen. Das Etikett „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

lediglich, dass einem Produkt kein zusätzlicher Zucker zugesetzt wurde. Der natürliche Zucker der Zutaten bleibt. Selbst sogenannte „Leicht- oder Light – Produkte“ enthalten oft Dickmacher: Sind sie ausdrücklich zuckerarm, haben sie nicht selten einen hohen Fettanteil – und umgekehrt. Maßgeblich ist daher der Kaloriengehalt.

Aber vergessen Sie bitte nicht – wichtiger als das Kalorienzählen ist der bewusste Genuss beim Essen!

Jogging fürs Gehirn

Dass jeder Schritt fit hält, weiß jeder. Regelmäßige Bewegung lohnt sich. In geselliger Runde bringt die wohltuende Mischung aus Wandern und Naturerlebnis außerdem viel Spaß.

Wer rastet, der rostet – das gilt aber auch für unser Gehirn! Wer nicht nur seinen Bewegungs-, sondern auch seinen Denkapparat immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sorgt dafür, dass sich neue Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden. Gelingt das, bleiben logische Kombinationsgabe und Merkfähigkeit länger erhalten.

Für das tägliche Training bieten sich viele unterhaltsame Übungen an, die jeweils bestimmte Gehirnfunktionen aktivieren: ein Kreuzworträtsel, ein Sudoku, ein Puzzle oder Online-Quiz u.v.a.m. Auch Zeitunglesen hält geistig fit und informiert. Natürlich aktiviert auch eine Recherche im Internet und ein Nachschlagen im Brockhaus oder Sachlexikon den Denkapparat.

Das gilt selbstverständlich für jede Form des Lesens! Waren Sie schon einmal in der **Bubenreuther Bücherei unten im Rathaus?** - Ein Besuch lohnt sich auch für Seniorinnen und Senioren! Sehr freundliches und kompetentes Personal

hilft Ihnen bei der Auswahl einer Lektüre. Und der Zugang ist barrierefrei! Testen Sie die Bücherei doch einmal. Alles, was neue Eindrücke verschafft, stärkt unser Denkorgan. Bleiben Sie deshalb neugierig! Betreiben Sie Ihre „Gehirntätigkeiten“, wann immer das möglich ist, auch zusammen mit Freunden, Bekannten und in Ihrer Familie. Das bringt zusätzlichen Austausch und macht noch mehr Spaß. Vor allem auch mit den Enkeln. Die halten Sie zusätzlich mit ihren klugen Fragen auf Trab.

Wichtig bei allen Aktivitäten ist, dass Sie Freude daran haben. Denn sich zu einer Tätigkeit zu zwingen, nur weil sie gut für den Kopf sein soll – das bringt nichts!

Veranstaltungshinweise

Auch im Monat Mai gibt es wieder viele Veranstaltungen, die auch für ältere Menschen von Interesse sein könnten. Wir weisen hier und im Kalendarium auf einige ausgewählte Themen hin.

Gerne verweisen wir auf diesen „gelben SeniorenSeiten“ auch auf derartige Projekte und Angebote von Vereinen und Organisationen hier im Dorf. Bitte schicken Sie rechtzeitig Ihre Hinweise an die Redaktion des Mitteilungsblattes.

Ausdrücklich hinweisen möchten wir an dieser Stelle auch auf die Informationen, Hinweise und Artikel in der „BRÜCKE“, die über die Vielfalt der Angebote in der LukasGemeinde und der Pfarrei Maria Heimsuchung berichten und dabei auch niemals die in Bubenreuth gelebte Ökumene zu kurz kommen lassen.

Vortragsreihe der Universitätsmedizin Erlangen

Jeweils Montag, 18:15 Uhr

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Rudolf-Wöhrl-Hörsaal
Östliche Stadtmauerstraße 11
Erlangen - **Eintritt frei**

8. Mai 2017:
Muskelschmerz: Woran muss man denken?

15. Mai 2017:
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

22. Mai 2017:
Husten – was ist harmlos? Was nicht?

29. Mai 2017:
Prävention der Demenz durch kluge Lebensführung?

Veranstaltung der vhs Erlangen

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (Vortrag von Richard Jost)

Durch Krankheit oder Unfall kann jeder von uns täglich mit der Situation konfrontiert sein, die eigenen rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr allein erledigen zu können. Eine rechtzeitig erteilte Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung stellen sicher, dass die eigenen Wünsche und Vorstellungen auch dann Berücksichtigung finden, wenn man sich selbst nicht mehr dazu äußern kann. Es erleichtert Familien und Angehörigen, notwendige Entscheidungen im Sinne des Betroffenen zu treffen.

(vhs in Kooperation mit dem Betreuungsnetz Erlangen e.V.)

Donnerstag, 18. Mai 2017
15:00 – 16:30 Uhr, Eintritt frei
vhs, Friedrichstraße 19, Erlangen

Vorsorgebroschüre

Nachdem vorübergehend die „Notfallmappe“ vergriffen war, möchten wir Ihnen

mitteilen, dass sie jetzt wieder auf der Gemeinde bei Frau Simone Quaadt erhältlich ist (Zimmer 8). In der Mappe befindet sich die Broschüre des Bayrischen Staatsministeriums der Justiz zur Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung (16. Auflage 2015). Die Schutzgebühr beträgt 50 Cent.

„C@fe Tablet“ – Aufbaukurs (Teil 2)

Die Gemeinde bietet in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt am **Mittwoch, 3. Mai, von 10 – 12 Uhr**, im Sitzungssaal des Rathauses ein Aufbauseminar zum Umgang mit Internet und Tablets (für Apple-Geräte) an.

Tablet-Tutor Burkhard Kohler nimmt Sie mit auf eine Reise durch das „World Wide Web“. Unkompliziert zeigt er Ihnen, wie Sie sicher mit dem Internet und den Tablets umgehen können. Danach können Sie bequem von zuhause aus das Netz nach interessanten Themen durchforsten, mit Ihren Enkeln skypen und mitreden, wenn es um Internet, Facebook und eBay geht.

Das Internet bietet älteren Menschen viel Nützliches, das das Leben erleichtert und auch ein selbstbestimmtes Älterwerden zu Hause unterstützt.

Das Seminar ist **kostenfrei**.

Interessierte können sich bei den Seniorenbeauftragten der Gemeinde Bubenreuth oder im Rathaus anmelden:
senioren@bubenreuth.de

Monika Eckert, Tel. (09131) 88 39 18,
m.eckert@bubenreuth.de

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
Mi, 03.05.	09:30 Uhr	DAV	Wanderung der Seniorenguppe um Möhrendorf	Treffpunkt Mehrzweckhalle
	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	C@fe-Tablet Aufbaukurs	Rathaus
Do, 04.05.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
	19:30 Uhr	DAV	Filmvortrag "Moorweiher und Niedermoore im Frühjahr im Aischgrund"	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 08.05.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	„Muskelschmerz: Woran muss man denken?“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
So, 14.05.	19:00 Uhr	Musikverein	Muttertagskonzert 2017	Mehrzweckhalle
Mo, 15.05.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	„Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mi, 17.05.	14:30 Uhr	Seniorenclub	„Wohnen für Hilfe (in Haushalt und Garten)“ - Vortrag	Kath. Pfarrzentrum
Do, 18.05.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
	15:00 Uhr	VHS Erlangen, Betreuungsnetz Erlangen e.V.	„Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ - Vortrag	VHS Erlangen, Friedrichstr. 19
Mo, 22.05.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	„Husten – was ist harmlos? Was nicht?“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Sa, 27.05.	09:00 Uhr	DAV	Ganztagswanderung nach Lichtenegg zum Orchideenwald	Treffpunkt Mehrzweckhalle
Mo, 29.05.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	„Prävention der Demenz durch kluge Lebensführung?“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11

Veranstaltungen im Mai 2017

Am Mittwoch, 17. Mai 2017,
um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum:
„Wohnen für Hilfe (in Haushalt und Garten)“
Vortrag von G. Hesel

Lernen Sie uns kennen, wir sind eine Gruppe lebenslustiger Menschen im besten Alter. Übrigens erheben wir keinen Mitgliedsbeitrag.



***Wir freuen uns immer auf ein paar
nette Stunden mit Ihnen.***

E.H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712,
Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen