

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Tipps für ein gesundes Älterwerden

Jeder Schritt ist ein guter Schritt

Wer aktiv durch das Leben geht, unterstützt seine Widerstandskraft und fühlt sich rundum wohl. Besonders die natürlichste aller Bewegungen, das Zufußgehen, lässt sich gut in den Tagesablauf einbauen – jeder Schritt zählt. **Zehntausend Schritte gelten als das perfekte tägliche Pensum**, sei es beim Einkaufen, beim Spaziergang oder zu einem Treffen mit Freunden.

Wer es etwas sportlicher mag und kann, der walkt oder joggt. Täglich, auch bei Wind und Wetter, an der frischen Luft zu sein – das wissen vor allem auch die Halterinnen und Halter von Hunden – hält fit. Jeder Schritt steigert das Wohlbefinden und stabilisiert die Abwehrkräfte. Es lohnt sich in der Tat, möglichst oft zu Fuß zu gehen, denn „aktuelle Studien belegen, dass bei rund 10.000 Schritten täglich das Risiko, an starkem Übergewicht, Altersdiabetes, Herzinfarkt oder Osteoporose zu erkranken verringert und die Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden kann.“

(„66 Tipps“, S. 27)

Wasser – die Quelle des Lebens

Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Erde. Unser Planet ist damit zu über 70 Prozent bedeckt.

Zwei Drittel des menschlichen Körpers bestehen aus diesem Lebenselixier. Wir Menschen sind auf Wasser angewiesen und sollten jeden Tag genug trinken – vorzugsweise Trink- oder Mineralwasser, das frei von Kalorien ist.

Unser Trinkwasser gehört zu den kostbarsten und am strengsten kontrollierten

Lebensmitteln in Deutschland. Die Qualität des Bubenreuther Trinkwassers wird durch umfangreiche Analysen regelmäßig überwacht. Auf Seite 7 dieses Mitteilungsblattes werden Sie über die aktuellen Untersuchungsergebnisse informiert.

Selbstverständlich können Sie diese auch auf der Homepage unserer Gemeinde jederzeit einsehen:

<http://www.bubenreuth.de/index.php?id=0,95>

Ein Mangel an Flüssigkeit hat viele negative Auswirkungen, wie z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Regelmäßiger Trinkgenuss fördert hingegen Vitalität und Lebensfreude. Da durch Ausscheidungen und über die Haut pro Tag rund 2,5 Liter verloren gehen, müssen wir den Verlust wieder ausgleichen. **Als Richtschnur gelten 1,5 – 2 Liter über Getränke**, der Rest kommt über feste Nahrung. Gemüse und Salat haben z.B. einen hohen Wassergehalt und sind zusätzlich reich an Vitaminen.

Leider nimmt das Durstgefühl beim Älterwerden oft ab. Um sich selber an das Trinken zu erinnern, kann man z.B. zwei Wasserflaschen gut sichtbar in der Wohnung platzieren und sich fest vornehmen, die beiden Flaschen bis zum Ende des Tages zu leeren. Außerdem bietet es sich an, bei Ausflügen und längeren Wegstrecken immer eine Getränkeflasche im Handgepäck mitzunehmen.

Vom gesamten Wasservorrat der Erde sind etwa 96 Prozent Salzwasser; die Süßwasservorkommen belaufen sich auf etwa 4 Prozent. Nur ca. 0,3 Prozent davon ist Trinkwasser. Wir sollten also mit unserem Trinkwasser sehr bewusst umgehen. Dort wo es hygienisch und ökologisch sinnvoll ist, sollten wir im Alltag sparsam damit umgehen.

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Von unserem Trinkwasser „trinkt der Einzelne jährlich ungefähr das Fünf- bis Zehnfache seines eigenen Körpergewichts. Im Laufe eines Lebens kommt der Mensch im Durchschnitt auf etwa 25.000 bis 45.000 Liter konsumiertes Wasser.“ (Zitat und Zahlenangaben aus „66 Tipps“, S. 25)

Gerne können Sie die gesamte Broschüre „66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben“ lesen, aus denen unsere Informationen hauptsächlich stammen. Sie liegt kostenlos im Eingangsbereich des Rathauses für Sie bereit. Solange der Vorrat reicht, können Sie die Broschüre jederzeit dort abholen.

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 Bayerischen Staatsministeriums der Justiz zur Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung (16. Auflage 2015). Die Schutzgebühr beträgt 50 Cent.

So lange wie möglich daheim leben Ehrenamtliche Wohnungsberater/innen informieren

Daheim statt Heim; Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich Zuhause wohnen bleiben zu können. Die ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberater des Landkreises Erlangen-Höchstadt helfen Ihnen dabei. Die Beratung wird meist in Ihrer Wohnung

durchgeführt. Sie ist ergebnisoffen und dient dazu, Ihr Wohnumfeld an veränderte Gegebenheiten anzupassen. Die ehrenamtlichen Berater machen Vorschläge, wie beispielsweise der Zugang zum Haus, Garten, Treppenhaus, Badezimmer, Schlafzimmer oder Küche altersgerecht gestaltet werden kann.

Hierzu gibt es eine Reihe von Finanzierungsmöglichkeiten:

- Hilfsmittel auf Rezept vom Arzt (z.B. Treppensteighilfe und -lift)
- Zuschuss der Pflegeversicherung bis zu 4.000 €
- Leistungsfreie Darlehen aus dem Bayerischen Wohnungsbauprogramm bis 10.000 € (Voraussetzung geringes Einkommen oder Schwerbehinderung mindestens 50 % Grad der Behinderung)
- neue Förderprogramme bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau

Tipps für ein beschwerdefreies Wohnen oder eine individuelle Beratung im heimischen Garten können über die Seniorenbefragte des Landkreises Erlangen-Höchstadt, Frau Anna Maria Preller, unter der Telefonnummer 09131/803-277 oder per Mail an „anna.marie.preller@erlangen-hoechstadt.de“, gerne angefordert werden.

Hier schon ein paar Tipps und Anregungen die schnell umgesetzt werden können und dadurch den Alltag bequemer und sicherer machen:

Sitzen

Wenn Hinsetzen und Aufstehen nicht mehr so gut klappen und Ihnen Mühe bereiten, passen Sie die Sitzhöhe an. Ein Kissen auf den Stuhl gelegt oder eine

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

„Aufstehhilfe“ kann Sie hierbei unterstützen. Armlehnen sowie ein sicherer Stand der Sitzgelegenheit helfen beim Hinsetzen und Aufstehen.

Liegen und Aufstehen

Wie man sichbettet, so liegt man – bis man das erste Mal aufstehen muss. Eine Betterhöhung erleichtert das Aufstehen. Zur Orientierung im Dunkeln ist eine Lampe direkt am Bett empfehlenswert, die bequem im Liegen zu erreichen ist.

Stolperfalle – Kabel

Quer durch den Raum verlegte Kabel stellen ein Sicherheitsrisiko dar und sollten deshalb alle entlang der Fußbodenleisten verlegt werden.

Stolperfalle – Teppich

Lose verlegte Teppiche und Läufer können Stürze verursachen. Entfernen Sie diese oder sichern Sie Ecken und Kanten mit Antirutschmatten oder Doppelklebebandern.

Treppen

Die Treppenstufen sollten rutschsicher begehbar, gut beleuchtet und erkennbar sein. Mit Teppich belegte Treppenstufen müssen fest verklebt sein. Dekorationsgegenstände auf Treppen und Podesten sind potenzielle Stolperfallen und sollten hier nicht abgestellt werden. Wichtig sind ausreichende Geländer zum Festhalten – von der ersten bis zur letzten Stufe.

Erreichen von Gegenständen

Bewahren Sie Gegenstände, die Sie regelmäßig nutzen, in der Höhe auf, die Sie bequem erreichen können.

Hauseingang

Ein hell beleuchteter Eingangsbereich heißt Besucher wie Bewohner gleichermaßen willkommen. Bewegungsmelder oder Zeitschalter helfen Ihnen, Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile zu erreichen. Prüfen Sie, ob Türschlösser, Gegensprech-anlage und Spion funktionsfähig sind.

Sicherheit

Legen Sie für den Notfall häusliche Verkehrs- und Fluchtwege fest, die hindernisfrei sein sollten.

Landkreistag für die Generation 50plus „Fit durch Bewegung“ am Samstag, 21.10.2017, 11:00 bis 16:00 Uhr, im Gymnasium Eckental, Neunkirchener Straße 1, 90542 Eckental

Der Landkreistag soll Informationen, Beratung, Tipps und Anregungen für die Generation 50plus bieten, aber gleichzeitig auch eine unterhaltsame Veranstaltung sein. Für die Verpflegung ist bestens gesorgt. Der Eintritt ist frei.

Nähere Informationen zum Programm werden noch veröffentlicht.

Wir Seniorenbeauftragte werden uns sehr gerne darum bemühen, eine kostenlose Fahrgelegenheit für Sie zu organisieren. Bürgermeister N. Stumpf und Landrat A. Tritthart haben - bei entsprechender Nachfrage - den Einsatz von kostenlosen Buszbringern zugesagt.

Wenn Sie daran interessiert sind, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, dann melden Sie sich – vorläufig noch unverbindlich - bitte auf der Gemeinde bei Frau Monika Eckert telefonisch an (09131) 88 39 18.

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungshinweise

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

Gerne verweisen wir auf diesen „gelben Seniorens Seiten“ auch auf derartige Projekte und Angebote von unseren 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
Rudolf-Wöhrl-Hörsaal
Östliche Stadtmauerstraße 11
Erlangen - **Eintritt frei**

12.06.2017
Entscheidungsfindung zwischen Arzt und Patient – Wunsch und Wirklichkeit

26.06.2017
200 Jahre Parkinson-Erkrankung (1817 – 2017): Eine moderne Perspektive

Lieferservice in Bubenreuth

Der **REWE-Markt** ermöglicht für Bubenreuther Seniorinnen und Senioren einen **kostenlosen Lieferservice ab einem Einkaufswert von 25,-- EUR.**

Die Lieferung soll jeweils am **Mittwoch ab 12:00 Uhr** frei Haus erfolgen.

Abhängig von der Personalsituation an diesem Tag kann es evtl. vorkommen, dass der REWE erst einen Tag später ausliefern kann. Dies bitten wir zu berücksichtigen. Voraussetzung für eine Lieferung am Mittwoch ist die **Bestellung bei REWE bis spätestens Dienstag, 18:00 Uhr**, unter der Telefonnummer (09131) 40 01 734. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, dass Sie persönlich im Markt Ihre Einkäufe erledigen und sich dann die Waren am Mittwoch nach Hause liefern lassen. Das bietet sich besonders bei schweren Artikeln an.

TONI'S GETRÄNKE STODL (Tel. 204968) liefert Ihnen weiterhin für 1,-- € pro Kasten die Waren ins Haus.

Wie Sie alle wissen, bieten unsere beiden Apotheken, die **SONNEN-APOTHEKE** (Tel. 26611) und **PHARMA24** (Tel. 4001790), einen Lieferservice an. Bitte sprechen Sie die Mitarbeiterinnen der Apotheken darauf an.

Auch bei den **Metzgereien** im Dorf haben wir nachgefragt: Aktuell bietet die **Metzgerei Langhammer** (Tel. 24648) an, Ihnen Ihre Einkäufe ins Haus zu liefern.

Sollten wir versehentlich einen örtlichen Einzelhändler nicht wegen eines Lieferservice angesprochen haben, so bitten wir das zu entschuldigen. Bitte wenden Sie sich an uns. Selbstverständlich wird auch Ihr Angebot mit in die Liste aufgenommen.

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
Do, 01.06.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Mi, 07.06.	09:30 Uhr	DAV	Seniorenwanderung	Treffpunkt Mehrzweckhalle
Mo, 12.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Vortrag „Entscheidungsfindung zwischen Arzt und Patient“	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Sa, 17.06.	18:00 Uhr	Freiw. Feuerwehr	Johannifeuer	Kleinfeld Sportplatz
Mi, 21.06.	14:30 Uhr	Seniorenclub	monatliches Treffen	Kath. Pfarrzentrum
Do, 22.06.	19:30 Uhr	DAV	Bildervortrag über Nationalparks	Kath. Pfarrzentrum
Mi, 21.06. - Di, 27.06.			KERWA	
Mo, 26.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Vortrag „200 Jahre Parkinson-Erkrankung“	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
So, 02.07.	10.30 Uhr	Kath. Pfarrgemeinde	Pfarr- und Spitalfest	Kath. Pfarrzentrum

Veranstaltungen im Juni 2017

**Am Mittwoch, 21. Juni 2017,
um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum:**

**Für den Monat Juni haben wir
entweder einen Besuch der Bergkirchweih oder
einen Spaziergang ins Café Wohnstift
vorgesehen.**

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**