

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

**Sprechstunden der
Seniorenbeauftragten im Juli:**
**Donnerstag, 6. Juli, sowie Donnerstag,
20. Juli, jeweils 10 - 11 Uhr**
im Sitzungssaal des Rathauses

Im August findet keine Sprechstunde statt.
Nächster Termin nach der Sommerpause:
Donnerstag, 7. September, 10 – 11 Uhr

Tipps für ein gesundes Älterwerden

Auch bei den folgenden Anregungen stützen wir uns wieder auf die Broschüre „**66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben**“, die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft herausgegeben wurde.

Wenn Sie das gesamte Heft mit seinen 152 Seiten lesen möchten, dann ist das kein Problem: **Es liegt kostenlos im Eingangsbereich des Rathauses für Sie bereit.** Dort können Sie sich im Rahmen der Öffnungszeiten jederzeit ein Exemplar abholen – solange der Vorrat reicht.

Schon heute möchten wir auch auf den

Landkreistag für die Generation 50plus „Fit durch Bewegung“

hinweisen und Sie dazu sehr herzlich einzuladen.

Er findet statt
am Samstag, 21.10.2017,
11:00 Uhr bis 16:00 Uhr,
im Gymnasium Eckental,
Neunkirchener Straße 1,
90542 Eckental.

Der Landkreistag soll Informationen, Beratung, Tipps und Anregungen für die Gene-

ration 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.

„Fettbewusste Ernährung“ – für einen gesunden und aktiven Lebensstil

Neben Kohlehydraten und Proteinen benötigt der Körper für eine ausgewogene Ernährung auch Fett – allerdings viel weniger als gedacht:

„60 bis 80 Gramm pro Tag reichen vollkommen aus“ (66 Tipps, S. 39). Durch eine fettbewusste Ernährung können wir Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Wirbelsäule und der Gelenke vorbeugen. Außerdem ist sie gut für die Figur.

Obst und Gemüse haben meistens so gut wie kein Fett. Sie sollten so oft es geht auf dem Teller dabei sein. Experten raten, auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren zurückzugreifen. Die befinden sich beispielsweise in Pflanzenölen, wie z.B. in Raps-, Soja- und Olivenöl.

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Nahrungsergänzungsmittel - eher als Ausnahme

Vitamine sind nicht alles!

Die moderne Ernährungsforschung weiß, dass sich die Vielfalt an Inhaltsstoffen der unterschiedlichen Lebensmittel positiv auf die Gesundheit auswirkt. Auch im Alter bildet eine abwechslungsreiche, vollwertige und ausgewogene Ernährung die Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Seien Sie grundsätzlich skeptisch, wenn in Postwurfsendungen und Werbeanzeigen „Wunderwirkungen durch Nahrungsergänzungsmittel“ angepriesen werden. Meist sind diese Versprechungen zu schön, um wahr zu sein – und teuer obendrein! Zusatzmittel können eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen. Werden jedoch Ergänzungsmittel ärztlich verordnet, dann ist ihr Einsatz natürlich sinnvoll.

Hier gilt der Expertenrat:

„Fühlen Sie sich erschöpft, möchten einer Krankheit vorbeugen oder vermuten eine Mänglerscheinung, dann gehen Sie zu einem Arzt Ihres Vertrauens, lassen sich untersuchen und professionell beraten.“

(66 Tipps, S.91)

Gesellschaft beim Essen

Regelmäßiges und vor allem ausgewogenes Essen ist auch im Alter wichtig. Es bringt Kraft, Ausdauer und Energie. Vielleicht will sich die Lust am Essen aber manchmal nicht so richtig einstellen, weil es an Gesellschaft mangelt.

In Bubenreuth gibt es verschiedene Möglichkeiten, gemeinsam ein Mittagessen einzunehmen, sei es in Gaststätten, in Metzgereien oder auch im Caritas-Alten- und Pflegeheim St. Franziskus. Bei einem Essen in Gesellschaft kommt der Appetit

oft von ganz alleine. Zu Recht sagt der Volksmund, dass ein gutes Essen in Gesellschaft Leib und Seele zusammenhält.

Fragen Sie bitte vor Ort nach, lesen Sie hierzu auch die Anzeigen im Mitteilungsblatt oder besprechen Sie mit uns Ihre persönliche Situation in der Seniorsprechstunde.

Lachen macht glücklich

Jeder hat es schon erlebt, sei es beim Betrachten einer Komödie im Fernsehen oder bei einem Theaterstück der Kolpingsfamilie im Pfarrsaal, beim Spaziergang mit Freunden, in geselliger Kartenrunde oder bei der Weihnachtsfeier im Bubenreuther Seniorenclub: Lachen macht glücklich.

Lachen ist ein genialer Reflex. Wenn man herhaft lachen kann, fühlt man sich sofort besser.

Expertenrat:

„Ausgiebiges Lachen versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche, massiert die inneren Organe und verbessert die Lungenfunktion. Auch die Immunabwehr steigt und Stresshormone bauen sich ab. Wer regelmäßig was zu lachen hat, tut viel für seine Gesundheit und hat Spaß dabei.“

(66 Tipps, S. 79)

Den Moment genießen – in vollen Atemzügen

Bewegung ist in der Tat ein wahrer Jungbrunnen: Eine Wanderung, ein Schwimmkurs oder gemeinsames Walken sind ebenso wie die Verwendung von frischen Kräutern wahre Medizin für Körper, Herz und Kreislauf. Dabei sollten der Spaß und die Gemeinschaft nie zu kurz kommen. Freude ist ein Gut, das durch Teilen nicht weniger wird. Ganz im Gegenteil!

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Freude kann man aber auch durch Entspannungsübungen und Meditation erleben. Im Zentrum steht das Training der Achtsamkeit, das den inneren Beobachter aktiviert und die Wahrnehmung auf das innere Erleben, den Körper, die Bewegung oder den Atem lenkt. Auch Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Pilates können in jedem Alter praktiziert werden. Auch bei uns in Bubenreuth werden diese Methoden in Form von Kursen angeboten.

Buddeln, pflanzen, gießen - und genießen

Natürlich lässt sich auch beim gemeinsamen Sitzen auf einer der Ruhebänke in unserem Dorf, beim Gespräch am Gartenzaun oder beim Gärtnern selber der Moment genießen.

An der frischen Luft in der Erde zu wühlen und sich an der blühenden Pracht und der Ernte zu erfreuen, hebt die Laune und ist gesund.

Ein Sprichwort sagt: „Willst Du ein Leben lang glücklich sein, dann leg' einen Garten an.“

Je älter man wird, desto wichtiger ist es aber, die Bewegungsabläufe beim Gärtnern möglichst rückenfreundlich zu gestalten. Hüfthohe Arbeitsflächen und Hochbeete erleichtern im Alter die Bewegungsabläufe immens. Achten Sie z.B. auch darauf, dass die Wege zwischen den Büschen und Beeten rutschfest sind.

Wenn Sie Ihren Garten seniorengerecht umgestalten möchten, dann können Sie sich an Frau Anna Maria Preller, die Seniorenbeauftragte des Landkreises, wenden. Frau Preller ist unter der Telefonnummer (09131) 80 32 77 oder per E-Mail zu erreichen:
anna.marie.preller@erlangen-hoechstadt.de

Frau Preller vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen Wohnberater des Landkreises, der zu Ihnen kommt und Ihnen **kostenlos Tipps gibt, mit welchen Mitteln Sie möglichst lange Freude in und an Ihrem Garten haben können.** Die geschulten Berater nehmen sich viel Zeit für Ihr persönliches Anliegen, denn jeder Garten ist schließlich sehr individuell angelegt.

Boule macht Freu(n)de

Apropos „Garten“ – gehen Sie ab und zu in unseren „**Mörsbergeigarten**“?

Viele von Ihnen kennen ihn durch den ökumenischen Gottesdienst, der dort jährlich stattfindet. Oder Sie durchqueren ihn auf dem Weg zur Kerwa oder in die Gaststätte Mörsbergei?

Manche schätzen ihn auch vom Besuch der Veranstaltungen von **Frau Iris Frick, die dort im Sommer in wunderschönem Ambiente den begeisterten Besucher*innen Märchen erzählt.**

Hat aber jemand von Ihnen dort auch schon **Boule** gespielt?

Um fit zu bleiben, muss man keine körperlichen Höchstleistungen erbringen! Beim Boule kommt man nicht ins Schwitzen! Und dennoch trainiert man wichtige Bewegungen!

Aus medizinischer Sicht ist Boule eine tolle Sache:

„Positive Effekte sind bei der Vorbeugung gegen Osteoporose und bei beginnender Arthrose belegt. Auch zur Rehabilitation nach Herzerkrankungen ist Boule bestens geeignet.“

(66 Tipps, S.137)

Die Boulebahn im Mörsbergeigarten kann jederzeit kostenlos bespielt werden. Sie steht für Jung und Alt zur Verfügung!

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Alles, was Sie für ein paar schöne Stunden brauchen, sind ein paar Kugeln, Freunde und - um die Freude noch zu erhöhen - ein kleines Picknick!

Boule-Kugeln und die Spielregeln können im Gasthof Mörsbergei zu den üblichen Öffnungszeiten kostenlos ausgeliehen werden.

Bedanken möchten wir uns bei den Mitarbeitern des Bauhofs, die den Bouleplatz pflegen und instandhalten.

Wenn Sie zum Boulespielen im Mörsbergeigarten Fragen und Anregungen haben, dann wenden Sie sich bitte jederzeit an uns Seniorenbeauftragte. Vielleicht können wir auch vermittelnd dabei helfen, eine neue Boule-Runde zu gründen. Sprechen Sie uns ganz einfach darauf an.

Selbstverständlich sind wir auch für alle weitergehenden Wünsche und Vorschläge, die die zukünftige Nutzung des Areals betreffen, dankbar. Wir werden uns dafür einsetzen, dass sie umgesetzt werden, soweit es möglich ist.

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.

Veranstaltungen im Juli und August 2017



**Am Mittwoch, 19. Juli 2017, um 16 Uhr im kath. Pfarrzentrum:
Bratwurstessen mit Musik (H. Barnickel)**

**Am 16. August 2017 ist eine Tagesfahrt zum Brombachsee
mit Mittagessen und Schiffahrt geplant.**

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**

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
So, 02.07.	10:30 Uhr	Kath. Pfarrgemeinde	Pfarr-/Spitalfest 2017	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 03.07.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Moderne Molekulare Pathologie - wie hilft sie uns, den Krebs zu bekämpfen?	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mi, 05.07.	09:30 Uhr	DAV	Seniorenwanderung	Parkplatz Mehrzweckhalle
Do, 06.07.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
	19:30 Uhr	DAV	Sektionsabend mit „Stammtisch“	Kath. Pfarrzentrum
Sa, 08.07.	12:00 Uhr	DAV	Hüttenkirchweih	Haus Egerland in Hiltpoltstein-Almos
Mo, 10.07.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Wenn das Leiden unerträglich wird – Möglichkeiten der Medizin am Lebensende	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Fr., 14.07.	20:00 Uhr	Kath. Pfarrgemeinde	Gospelkonzert	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 17.07.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Schwerhörigkeit – Ursachen und Behandlung	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mi, 19.07.	16:00 Uhr	Seniorenclub	Bratwurstessen mit Musik	Kath. Pfarrzentrum
	18:30 Uhr	Jugendmusikstätte	Vorspielabend	Grundschule Bubenreuth
Do, 20.07.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
	19:30 Uhr	DAV	Bildervortrag Tansania	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 24.07.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Herzklappenwahl: künstlich oder biologisch – wann, bei wem, warum?	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Sa, 29.07.	14:00 Uhr	Bubenreutheum/Instrumentenmacherinnung	Tag der offenen Werkstätten/ Instrumentenausstellung	
	20:00 Uhr	Fränkischer Sommer	Konzert	Kath. Kirche
Di, 01.08.	18:00 Uhr	Kolpingsfamilie	Sommerlicher Grillabend	Fam. Eger, Hauptstraße 1
Sa, 05.08.	09:00 Uhr	Gemeinde	Fahrt zum Grenzfest in Schönbach	Abfahrt Rathaus
Mi, 16.08.		Seniorenclub	Tagesfahrt zum Brombachsee	

Redaktionsschluss
 für die September - Ausgabe
16. August 2017

Ihre Anzeige an:
mitteilungsblatt@bubenreuth.de