

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Im Alter aktiv bleiben und auf die Gesundheit achten

Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml hat anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ am 1. Oktober dafür geworben, den Ruhestand möglichst aktiv zu gestalten.

Huml betonte: „Die Lebenserwartung steigt. Bereits jetzt ist in Bayern jeder Fünfte älter als 65 Jahre. Deshalb ist es wichtig, auch im Alter auf einen gesunden Lebensstil zu achten.“

Die Ministerin startete am 24. Oktober in München eine neue Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit. Das Motto lautet: „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“

Huml unterstrich: „In unserer ‘Gesellschaft des langen Lebens’ bekommen Prävention und Gesundheitsförderung eine immer größere Bedeutung. Mit der neuen Schwerpunktkampagne wollen wir Wege aufzeigen, wie die Bürgerinnen und Bürger möglichst gesund und selbstbestimmt alt werden können. Das Alter muss keineswegs nur einen Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität bedeuten. Mein Ziel ist vielmehr, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben können.“

Mehr als die Hälfte der heute Geborenen hat die Chance, ein Alter von 80 Jahren und mehr zu erreichen. 20 Prozent der Bevölkerung in Bayern sind nach Angaben des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) bereits jetzt älter als 65 Jahre. Schon in wenigen Jahren wird mehr als ein Viertel der Bevölkerung älter als 65 sein. Gleichzeitig

nimmt auch die Anzahl der Hochbetagten – der sogenannten Generation 80 plus – weiter zu.

Huml erläuterte: „Mit unserer Kampagne werden wir gezielt Menschen ab 65 Jahren ansprechen. Wir wollen sie motivieren, ihren durch den Ruhestand neu gewonnenen Freiraum zu nutzen, um die eigene Gesundheit sinnvoll zu unterstützen, etwa durch Bewegung. Denn gerade im Alter ist es wichtig – seinen körperlichen Fähigkeiten entsprechend – mobil zu bleiben.“

Die Ministerin fügte hinzu: „Das stärkt nicht nur die Gesundheit. Mobilität unterstützt vielmehr auch ein selbstbestimmtes Leben und vor allem die Teilhabe an der Gesellschaft.“ Weitere wichtige Themenfelder sind darüber hinaus die gesunde Ernährung bei Senioren und das psychische Wohlbefinden.

Huml betonte: „Wir möchten im Rahmen unseres Jahresschwerpunktes aufzeigen, was im Alter möglich ist – oder durch präventive und unterstützende Maßnahmen wieder möglich werden kann. Ein Beispiel sind etwa die Bereiche Ernährung und Bewegung. Es besorgt mich, dass derzeit ein erheblicher Anteil der Seniorinnen und Senioren stark übergewichtig ist.“

Die Ministerin ergänzte: „Eine angepasste und ausgewogene Ernährung ist auch im Alter ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, aktiven Lebensstils. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann den Stoffwechsel verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Mindestens ebenso wichtig ist aber auch die körperliche Aktivität: Sie hilft nicht nur, die Entstehung oder Verschlimmerung zahlreicher Krankheitsbilder zu vermeiden, sondern sie trägt zugleich zum Erhalt der

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

körperlichen Funktionsfähigkeit und damit auch des selbstbestimmten Lebens im Alter bei. Auch bei eingeschränkter Gesundheit gibt es viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Es ist nie zu spät anzufangen – und jede Bewegung zählt!”

65-Jährige haben Experten zufolge im Durchschnitt noch rund 20 Lebensjahre vor sich. Gleichzeitig nehmen aber auch viele Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen mit dem Alter zu. In der Altersgruppe der 70- bis 85-Jährigen hat ein Viertel der Menschen fünf oder mehr Erkrankungen. Die Ministerin ergänzte: „Besonders komplex sind die Herausforderungen, die demenzielle Erkrankungen mit sich bringen. Nach aktuellen Studien zeigt circa jeder Zehnte der über 65-Jährigen Symptome einer Demenz, bei den Über-90-Jährigen ist es jeder Dritte.“ Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.freiraum.bayern.de

Ehrenamt als Tor zu einer engagierten Welt

Online-Börse zeigt Möglichkeiten auf, sich im Landkreis einzubringen.

„ERH engagiert sich“ statt „Sesam öffne Dich“ – Mit diesem Schlagwort öffnet sich auf der Internetseite www.erlangen-hoechstadt.de die Schatzkammer des Ehrenamts im Landkreis Erlangen-Höchstadt.

Kindergärten, Schulen, Vereine und Gruppen, die sich mit Kultur, Sport oder Ökologie beschäftigen, können sich beim Ehrenamtsbüro des Landkreises melden, wenn sie Unterstützer suchen. Die Mitarbeiterinnen Jutta Leidel und Evelina Eckfeld-Wein helfen dabei, passende Personen zu vermitteln. Umgekehrt unterstützen beide

auch Personen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen dabei, das Passende zu finden. Wer lieber selbst suchen möchte, wird in der Onlinebörse fündig.

Gerade ältere Menschen gesucht

Laut Evelina Eckfeld-Wein sucht das Ehrenamtsbüro besonders Rentnerinnen und Rentner, die sich engagieren möchten. Es gebe zwar immer mehr, dennoch sei es schwieriger geworden, Ehrenamtliche zu finden. In den Vereinen steige der Altersdurchschnitt, zu wenige junge Leute kämen nach. Ziel der Ehrenamtsbörse sei deshalb, auch Jugendliche und Flüchtlinge einzubinden. Fortbildungen speziell für Ehrenamtliche und Möglichkeiten, Erfahrungen auszutauschen, sollen den Menschen dabei eventuelle Berührungsängste nehmen und ihnen helfen, die Schatzkammer ehrenamtlichen Engagements für sich zu entdecken.

Mehr Informationen:

ehrenamtsbuero@erlangen-hochstadt.de,
Tel 09131 - 803 34507

**Veranstaltungen für
Seniorinnen und Senioren in
der Volkshochschule Erlangen
(Der Eintritt ist immer frei.)
Ort: 91054 Erlangen, Friedrichstr. 19,
Großer Saal**

Die Patientenverfügung

Dienstag, 7.11.2017, 10:00 – 11:30 Uhr
Dozentin: Ursula Diezel

Leben retten und erhalten - um jeden Preis?

„Patientenverfügungen“ (auch Patienten-testamente genannt) sind schriftliche Er-

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

klärungen, in denen Patienten ihre Auffassung über künstliche Lebensverlängerung darlegen. Neben Formulierungshilfen wird die Frage beantwortet, wie verbindlich solche Verfügungen für die behandelnden Ärzte sind, welche Rolle andere Personen (Angehörige, gesetzlich bestellte Betreuer, Bevollmächtigte) und sonstige Aspekte für eine Entscheidung spielen. Ich stelle Ihnen die Patientenverfügung vor und erläutere, wie praktisch zu verfahren ist.

„Gut begleitet“ – Ein Porträt der ambulanten Hospiz- und Trauerarbeit (Film)

Dienstag, 14.11.2017, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozentin: Ursula Diezel

Medienprojekt Wuppertal 2015 (55 min)
Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht der schwerstkranke und sterbende Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen sowie seine Angehörigen und Nahestehenden. Der Film porträtiert die ambulante Hospiz- und Trauerarbeit eines ambulanten Hospizdienstes.

Im Anschluss folgt ein kurzer Filmbeitrag (12 min.) über den Hospiz Verein Erlangen e.V. und seine Arbeit, gedreht vom Video-Amateurfilm-Club Erlangen e.V. (VAC) anlässlich der Verleihung des Ehrenamtspreises der Stadt Erlangen 2014.

Anschließend ab 20:00 Uhr folgt am selben Abend noch ein Podiumsgespräch:

30 Jahre Hospizverein Erlangen e.V. **Dienstag, 14.11.2017, 20:00 – 21:30 Uhr**

„Was machen die Leute vom Hospizverein eigentlich?“

Ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen berichten über ihre Motivation und ihre Erfahrungen und stellen sich den Fragen aus dem Publikum.

Auf dem Podium:

Barbara Lukas, Kinder- und Jugendhospizbegleiterin

Helga Steeger, Trauerbegleiterin

Tobias Perschel, Hospizbegleiter im ambulanten Dienst

Moderation: Ursula Diezel, Leitende Koordinatorin des Hospiz Verein Erlangen

Vorsorge- und Nachlassplanung auch für die „digitale Welt“

Mittwoch, 29.11.2017, 19:00 – 21:30 Uhr
Dozent: Harald Lambert

Was passiert mit accounts, Profilen, Konten, Postfächern und Co., wenn man sich nicht mehr darum kümmern kann?

Das Internet mit seinen vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten ist in der heutigen Zeit praktisch nicht mehr wegzudenken. Fast jeder besitzt ein Postfach im Internet, verwendet die sog. sozialen Medien oder wickelt diverse, alltägliche Transaktionen über das Internet ab. Was passiert aber, wenn man sich selbst nicht mehr kümmern kann? Erhalten auch Bevollmächtigte oder gesetzlich bestellte Vertreter Zugang zu den Postfächern? Und was geschieht im Erbfall mit diesem „Digitalen Nachlass“?

Der Vortrag zeigt den aktuellen Stand zu diesem hochaktuellen Thema auf und vermittelt praktische Hinweise zur rechtlichen Gestaltung hilfreicher Verfügungen, aber auch zu konkreten Umgangsformen mit den eigenen digitalen Daten und „Fußspuren“ im Internet.

Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren

| Datum | Uhrzeit | Veranstalter | Veranstaltung | Ort |
|------------|-----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Mo, 06.11. | 18:15 Uhr | Universitätsklinikum Erlangen | Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Neues aus der Allergologie“ Vortrag - Eintritt frei | Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11 |
| Di, 07.11. | 10:00 Uhr | Volkshochschule Erlangen | Die Patientenverfügung Vortrag – Eintritt frei | VHS Erlangen, Friedrichstr 19, Großer Saal |
| Mi, 08.11. | 09:30 Uhr | DAV | Seniorenwanderung Heroldsberg-Kalchreuth | Mehrzweckhalle |
| Mo, 13.11. | 18:15 Uhr | Universitätsklinikum Erlangen | Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Was tun bei Suizidgefahr“ Vortrag - Eintritt frei | Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11 |
| Di, 14.11. | 18:00 Uhr | Volkshochschule Erlangen | „Gut begleitet“ – Ein Porträt der ambulanten Hospiz- und Trauerarbeit; Film – Eintritt frei | VHS Erlangen, Friedrichstr 19, Großer Saal |
| | 20:00 Uhr | Volkshochschule Erlangen | 30 Jahre Hospizverein Erlangen e.V. Podiumsgespräch | VHS Erlangen, Friedrichstr 19, Großer Saal |
| So, 19.11 | 11:15 Uhr | Gemeinde | Volkstrauertag | Waldfriedhof |
| Mo, 20.11. | 18:15 Uhr | Universitätsklinikum Erlangen | Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Krebs – wie tickt eine Tumorzelle?“ Vortrag - Eintritt frei | Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11 |
| Sa, 25.11. | 14:00 Uhr | Schmiedlhof | Bubenreuther Adventsmarkt | Schmiedlhof |
| Mo, 27.11. | 18:15 Uhr | Universitätsklinikum Erlangen | Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Divertikel am Darm – wann und wie operieren?“ Vortrag - Eintritt frei | Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11 |
| Mi, 29.11. | 19:00 Uhr | Volkshochschule Erlangen | Vorsorge- und Nachlassplanung auch für die „digitale Welt“; Vortrag – Eintritt frei | VHS Erlangen, Friedrichstr 19, Großer Saal |

Veranstaltungen im November 2017

Am Mittwoch, 15. November 2017:

**Herbstfahrt (Karpfenessen) nach Rauschenberg/Dachsbach,
anschl. Fahrt zur Firma Murck, Wachenroth, mit ev. Kaffeetrinken**

Abfahrt 11 Uhr am Marienplatz, danach die bekannten Bushaltestellen

Fahrpreis: 5,-- Euro

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**