

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

2018 – Was das neue Jahr uns Seniorinnen und Senioren bringen mag?

Möge es für uns alle ein möglichst gesundes, glückliches und unbeschwertes Jahr werden.

Manches muss man nehmen, wie es kommt. Und das gilt nicht nur im Alter! Aber in vielen Bereichen können wir in allen Lebenslagen und Altersstufen auch aktiv dazu beitragen, dass sich unser Leben, unser Umgang mit unserer Umwelt, das Leben unserer Mitmenschen in nah und fern und der Alltag hier im Dorf im Sinne eines lebenswerten, friedlichen, respektvollen und hilfsbereiten Miteinanders weiterentwickelt - oder verändert.

In der Gemeinschaft zu lachen zu arbeiten und zu feiern tut gut – besonders auch im Alter. Und wenn man dabei auch noch jemandem helfen kann, tut es doppelt gut. Probieren Sie es doch ganz einfach einmal aus.

In Bubenreuth kann man sich in jedem Lebensalter auf ganz vielfältige Art und

Weise aktiv in das Dorfleben einbringen, eben auch als Seniorin oder Senior.

Denken Sie schon allein an die Angebote der Bubenreuther **Vereine und Verbände**. In welcher Organisation könnten Sie mitmachen, sei es in den Bereichen **Sport (SVB) oder Musik (Chor, Orchester, Posaunenchor)**, bei den Arbeitsgruppen zur **Dorfentwicklung** oder zur **Energiewende**? Oder beim Verein **Bubenreutheum**, dessen Mitglieder z.B. auch ehrenamtlich die Aufsichten in der kleinen aber sehr feinen Ausstellung in unserem Rathaus stemmen?

Sie können z.B. auch als **Lese- und Lernpatin in der Bubenreuther Grundschule** mitarbeiten – im Rahmen des Projekts BuBiG. Die Schülerinnen und Schüler freuen sich darauf, dass durch Sie zusätzliche Angebote, Hilfestellungen und Impulse in die Schule kommen.

Auch bei der **Nachbarschaftshilfe „KONTAKT“**

oder bei **„Tauschen&Helfen“** sind Ihre Fähigkeiten und Talente immer gefragt und gut aufgehoben.

Schauen Sie doch ganz einfach auch einmal beim **Seniorenclub** vorbei, der sich jeden dritten Mittwoch im katholischen Pfarrzentrum trifft.

Auch unsere beiden **Kirchengemeinden** bieten eine große Vielfalt an Veranstaltungen und Mitmachaktionen an, vom gemeinsamen Gebet über Vorträge und Seminare bis hin zum gemeinsamen Tanzen und Singen. Dieses Mitteilungsblatt und die von der **LukasGemeinde** und der **Kirchengemeinde Maria Heimsuchung** herausgegebene „Brücke“ berichten regelmäßig darüber und laden alle Bubenreutherinnen und Bubenreuther zu den Veranstaltungen ein.

Auch auf der **politischen Ebene** sind alle aufgerufen und eingeladen, bei der zukünftigen Gestaltung des Dorflebens und der Dorfentwicklung mitzudenken, kritisch nachzufragen, An-

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

stöße zu geben und mitzuarbeiten. Dazu gibt es auch in Bubenreuth eine Vielzahl an Möglichkeiten:

Sie können z.B. Mitglied bei einer der **Parteien** werden oder deren Veranstaltungen besuchen. Die Themen, die dort besprochen werden, sind auch Ihre Themen, weil sie oft lokalpolitisch geprägt, d.h. zum Großteil auf Bubenreuth bezogen sind. Unterschätzen Sie nicht Ihre Einflussmöglichkeiten im Vorfeld von Entscheidungen im Gemeinderat!

Natürlich bietet sich auch eine Teilnahme an den öffentlichen **Sitzungen des Gemeinderats** und seiner Ausschüsse an. Wie Sie wissen, können Sie zu Beginn jeder Sitzung Fragen stellen. Das können Sie auch auf den **Bürgerversammlungen** und bei den **Bürgerforen**, die im Dorf stattfinden.

Bubenreuth ist Ihr Wohnort und für sehr viele das, was man Heimat nennt. Sie haben bestimmt Freude daran, wenn Sie spüren, dass Sie durch Ihr Mittun ein klein wenig dazu beitragen können, dass er sich in eine Richtung entwickelt, die Sie für sich, Ihre Kinder und die

Dorfgemeinschaft als erstrebenswert erachten.

Sehr gerne können Sie auch uns als **Seniorenbeauftragte** direkt ansprechen, wenn Sie uns Fragen, Beobachtungen oder Probleme mitteilen möchten. Es hat uns sehr gefreut, dass wir dazu beitragen konnten, dass es in Bubenreuth auch 2017 einige kleine Veränderungen gab, die das Älterwerden in unserem Dorf ein bisschen erleichtern. Im Mitteilungsblatt für Dezember haben wir darüber berichtet.

Es freut uns außerordentlich, dass - nach einer „gefühlten Ewigkeit“ – jetzt endlich auch der Aufzug am Bahnhof funktioniert. Wir hatten immer wieder gebohrt, nachgefragt und auf seine Fertigstellung gedrängt.

Das werden wir auch zukünftig tun, wenn es um seniorenpolitische Themen und Anliegen geht. Eines der drängenden Probleme bleibt für 2018 und die kommenden Jahre der Bereich „Wohnen im Alter“. Dabei geht es auch um den altersgerechten Wohnungsumbau, Barrierefreiheit oder um den Bau eines Senioren- und Pfle-

geheimes. Es geht in diesem Zusammenhang aber auch darum, wo, wie und wann sich in Bubenreuth im Verlauf der nächsten Jahre dringend benötigte, bezahlbare alternative Wohnformen realisieren lassen, z.B. auch Wohnmöglichkeiten, die Gemeinsamkeit neu definieren und evtl. auch Generationen stärker miteinander verknüpfen. Wir wollen uns dafür einsetzen, dass im Gemeinderat dieses brennende Thema vorangebracht wird.

Wir wünschen Ihnen, dass das Jahr 2018 für Sie ein Jahr mit vielen beglückenden Begegnungen und voller Gesundheit sein möge.

Viele Menschen beginnen ein neues Jahr oft mit guten Vorsätzen – auch weil wir uns vornehmen, etwas gesünder leben zu wollen. Erlauben Sie uns deshalb, Ihnen die Anregungen von Prof. Dr. Andreas Kruse als eine Möglichkeit anzubieten, das Jahr 2018 aktiv und gesundheitsbewusst anzugehen.

Ihre Seniorenbeauftragten
Hans-Jürgen Leyh
Manfred Winkelmann

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Fünfzehn Tipps für gesundes Älterwerden

1. Seien Sie in jedem Lebensalter körperlich, geistig und sozial aktiv!

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.

Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichen.

2. Leben Sie in jedem Lebensalter gesundheitsbewusst!

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie

für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren, wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht, einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben, zum Beispiel auf den Berufsaustritt, vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nut-

zen bzw. wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren.

Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Um-

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

welt, zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs, auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8. Begreifen Sie das Alter als Chance!

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass

Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde, Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen ebenso Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

12. Gesundheit ist keine Frage des Alters!

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten.

Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig.

Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich die Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden.

Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit!

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist.

Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu

stark eingeschränkt sehen. Diese Tipps und Anregungen für ein gesundes Älterwerden wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. entwickelt. Abgedruckt sind sie in: *Materialien zur Gesundheitsförderung*

LZG-Schriftenreihe Nr. 191 · GSE3001
30. Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. und des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD). Die Broschüre ist vergriffen

Veranstaltungen im Januar 2018

**Am Mittwoch, 17. Jan. 2018, um 14:30 Uhr
im kath. Pfarrzentrum**

Bunter Nachmittag in der Faschingszeit mit Alleinunterhalter Wilhelm Roth sowie der Kindergarde Seku-Narren aus Buckenhof

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

Donnerstag, 04.01.

9:30 Uhr DAV, **Senioren-Wanderung**, Treffpunkt Mehrzweckhalle

10:00 Uhr Seniorenbeauftragte, **Seniorensprechstunde**, Rathaus

Samstag, 06.01.

9:30 Uhr Kolpingsfamilie, **Aussendung der Sternsinger**, Kath. Pfarrkirche

Montag, 08.01.

18:15 Uhr Universitätsklinikum Erlangen, **Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Brustdiagnostik: genauer und feiner – Grundlage des Behandlungskonzepts!“ Vortrag – Eintritt frei**, Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11

17:00 Uhr LukasGemeinde, **Krippensingen**, Evang. Lukaskirche

Montag, 15.01.

18:15 Uhr Universitätsklinikum Erlangen, **Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Urologische Vorsorge – Prostata und mehr“, Vortrag – Eintritt frei**, Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11

Mittwoch, 17.01.

14:30 Uhr Seniorenclub, **Bunter Nachmittag**, Seniorenclub

Donnerstag, 18.01.

10:00 Uhr Seniorenbeauftragte, **Seniorensprechstunde**, Rathaus

19:30 Uhr DAV, **Sektionsabend mit Bilderbericht**, Kath. Pfarrzentrum

Samstag, 20.01.

9:00 Uhr DAV, **Tageswanderung um Weisendorf**, Treffpunkt Mehrzweckhalle

Sonntag, 21.01.

10:00 Uhr Gemeinde, **Neujahrsempfang mit ökumenischem Gottesdienst**, Kath. Pfarrzentrum

17:00 Uhr Bubenreutheum, **Bubenreuther Neujahrskonzert mit dem Bamberger Streichquartett**, Katholische Kirche

Montag, 22.01.

18:15 Uhr Universitätsklinikum Erlangen, **Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Anästhesie ohne Grenzen – vom Frühgeborenen bis zum Hochbetagten“, Vortrag – Eintritt frei**, Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11

Donnerstag, 25.01.

20:00 Uhr Bärbel Rhades/Ingrid Dittrich-Wittmann, **1. Kunsttreff für Schaffende & Interessierte**, H7 – Hauptstraße 7

Sonntag, 28.01.

17:00 Uhr LukasGemeinde, **Konzert „Klezmanixx“**, Evang. Lukaskirche