

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Zusammenhalten in den Zeiten der Corona-Pandemie

Wir Seniorenbeauftragte gehen davon aus, dass beim Erscheinen der Mai-Ausgabe des Bubenreuther Mitteilungsblattes ein zumindest vorläufiger „Fahrplan“ für das weitere Vorgehen im Umgang mit dem Coronavirus vorliegt. Es verbietet sich aber von selbst, dass wir heute beim Abfassen des Artikels (15.4.2020) darüber spekulieren, wie der im Detail aussehen oder gar wie erfolgversprechend er sein könnte.

Wir möchten hier vielmehr zwei verschiedene Organisationen zu Wort kommen lassen, die für ältere Menschen Gedanken, Ratschläge und Tipps für den Alltag in dieser Zeit der Unsicherheit zusammengestellt haben.

#### 1. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. schreibt:

*„Der Alltag hat sich aufgrund der Corona Pandemie für uns alle in kürzester Zeit massiv verändert, gewohnte Aktivitäten sind weggefallen, Begegnungen mit anderen sind kaum noch möglich, viele sorgen sich um ihre Angehörigen und ihre eigene Gesundheit. Der BAGSO-Podcast behandelt Themen, die für ältere Menschen in Zeiten der Corona-Pandemie besonders drängend sind. Er vermittelt verständlich Informationen, gibt Tipps und berichtet von guten und ermutigenden Beispielen, die Älteren dabei helfen, gut durch diese Zeit zu kommen.“*

Den Podcast können Sie mit folgendem Link kostenlos herunterladen und anhören: [www.bagso.de/themen/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/](http://www.bagso.de/themen/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/) oder auch als Text im Folgenden nachlesen:

#### Zusammenhalten in dieser Zeit

„**Sprecherin:** Was tun gegen Ängste und Sorgen?

**Sprecher:** Nicht nachgeben und den sorgenvollen Gedanken so viel wie möglich an schönen Dingen entgegensetzen. Das sagt Margit Hankewitz. Sie leitet in Berlin das Käte-Tresenreuter-Haus, ein gro-

ßes Begegnungszentrum, in dem sich täglich ältere Menschen treffen – zum Singen, Kartenspielen, Erzählen und vielem mehr. Organisiert von Ehrenamtlichen. Aber all das kann gerade nicht mehr stattfinden. Für manche bricht damit ein wichtiger Teil ihres Alltags weg. Margit Hankewitz erzählt von einer 94jährigen, die in normalen Zeiten jeden Tag ins Zentrum kommt. Jetzt ist sie allein zuhause. Damit sie sich auch weiter eingebunden fühlt, telefonieren andere Besucher und Besucherinnen mit ihr.

**Sprecherin:** Kontakt halten ist eine der wichtigsten Strategien, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen. Wer kann, nutzt digitale Medien wie Skype oder Facetime, bei denen man die Gesprächspartner auch sehen kann. Und die, die keinen Computer haben oder nicht wissen, wie man ihn benutzt, sollen anrufen, sagt Margit Hankewitz. Vielleicht auch mal Menschen, von denen sie lange nichts gehört haben. Viele Seniorinnen und Senioren, erzählt sie, lassen jetzt alte Freundschaften am Telefon wieder neu aufleben.

**Sprecher:** Julia Leithäuser vom Landesverband Nordrhein-Westfalen der deutschen Psychotherapeuten Vereinigung empfiehlt, auch einfach mal vom Balkon oder aus dem geöffneten Fenster heraus mit den Nachbarn zu sprechen. Ein Schwätzchen auf Abstand ist auch gut gegen Isolation und Langeweile.

**Sprecherin:** Eine andere Alternative: Briefe schreiben. Margit Hankewitz hat ihre Besucherinnen und Besucher angeregt, mal bewusst einen Blick in alte Fotoalben zu werfen und Kindheitserinnerungen zu teilen. Entweder mit Gleichaltrigen oder mit der eigenen Familie: Einfach ein altes Foto heraussuchen und aufschreiben, in welcher Situation es entstanden ist, und wie das Leben damals aussah. Das Ganze geht dann per Briefpost an Kinder oder Enkel. So entsteht ein Stück Familiengeschichte. Und wer nicht selbst zur Post gehen will, bittet einfach einen netten Nachbarn um Unterstützung.

**Sprecher:** Um Unterstützung zu bitten, das fällt

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

vielen älteren Menschen nicht leicht, denn sie wollen niemandem zur Last fallen. Das ist verständlich, findet die Psychotherapeutin Julia Leithäuser. Aber wenn in diesen Zeiten Nachbarn, Hilfsorganisationen oder Kirchengemeinden Hilfe anbieten, dann dürfe man die ruhig annehmen, sagt sie. Erstens ist Zusammenhalt ein Gebot der Stunde, zweitens helfen viele Menschen sehr gerne. Weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt und ihnen hilft, in der Krise etwas Sinnvolles zu tun. Wer Unterstützung in Anspruch nimmt, tut also vielleicht sogar den Helfenden selbst einen Gefallen.

**Sprecherin:** Die Sorge, anderen zur Last zu fallen, lässt sich vielleicht überwinden. Die Sorge um die Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen von Freunden und Familie wird man aber nicht so schnell los. Die sitzt tief in uns drin. In der jetzigen Situation ist sie auch ein ganz normales und berechtigtes Gefühl, sagt Julia Leithäuser. Das Problem ist nur: sich sorgen löst keine Probleme. Deswegen empfiehlt die Psychologin, sich selbst das Grübeln ganz bewusst zu verbieten. Statt sich den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen, sollte man die Aufmerksamkeit lieber auf das Programm für die nächsten Stunden richten. Denn Ablenkung ist das beste Rezept.

**Sprecher:** Aber bitte nicht mit den Fernsehnachrichten, sagt Margit Hankewitz aus Berlin. Sich zu in-

formieren, sei zwar wichtig, aber die Nachrichten rund um das Coronavirus verunsichern auch. Ihrer Erfahrung nach ist es entlastend, wenn man der Berichterstattung für eine Weile aus dem Weg geht und stattdessen Dinge tut, die man gerne macht: Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen. Sich um Haustiere oder andere Menschen kümmern. Und natürlich: Das erledigen, was sonst immer liegen bleibt. Menschen brauchen Aufgaben, sagt sie, damit sie nicht das Gefühl haben, der Situation ausgeliefert zu sein.

**Sprecherin:** Jeden Tag eine kleine Aufgabe erledigen, das empfiehlt auch die Psychologin. Denn das Gehirn liebt das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Und wenn um uns herum Ordnung herrscht, ist das Chaos außerhalb leichter zu ertragen. Außerdem helfen regelmäßige Aufgaben, dem Tag eine Struktur zu geben.

**Sprecher:** Zur Tagesstruktur gehört es übrigens auch, nicht zu lange im Bett zu bleiben, seinen Körper zu pflegen, gut und gesund zu essen und ausreichend zu trinken. All das ist wichtig in stressigen Situationen. Genauso wie Bewegung an der frischen Luft. Wer immer die Gelegenheit hat, sollte auch jetzt mindestens einmal am Tag rausgehen. Wichtig dabei ist nur: Abstand halten. Mindestens zwei Meter – damit man sich nicht ansteckt.

**Sprecherin:** Und wenn sich doch

ein Gefühl von Verzweiflung einstellt? Von Sinnlosigkeit? Wenn dauerhaft Unruhe und Schlafstörungen plagen, wer sich vielleicht sogar mit lebensmüden Gedanken trägt, der sollte professionelle Hilfe suchen. Auch in Zeiten von Corona arbeiten Psychologen und Psychologinnen weiter, sagt Julia Leithäuser. Für Menschen, die im Moment nicht in eine Praxis kommen wollen, sind sie telefonisch erreichbar. Das gilt natürlich auch für die Telefonseelsorge.

**Sprecher:** Doch die meisten Älteren kommen mit der jetzigen Situation ganz gut klar, sagt Margit Hankewitz vom Käte-Tresenreuter-Haus in Berlin. Denn ältere Menschen haben in Zeiten wie diesen einen psychologischen Vorteil: Erfahrung. Die meisten haben in ihrem Leben schon viele Probleme gemeistert und haben gelernt, dass auch in der größten Krise die Welt nicht untergeht. Gerade die, die die Kriegs- und Nachkriegszeit noch erlebt haben, erzählt Margit Hankewitz. Die seien insgesamt doch relativ entspannt. Und indem sie ihren Erfahrungsschatz mit Jüngeren teilen, helfen sie auch denen, in dieser Zeit ein bisschen gelassener zu bleiben.“

(Quelle: BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn)

Im o.a. Text heißt es: „Wer immer die Gelegenheit hat, sollte auch jetzt mindestens einmal am Tag rausgehen. Wichtig dabei ist nur: Abstand halten. Mindestens zwei Meter – damit man sich nicht ansteckt.“

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### 2. Für diejenigen unter Ihnen, deren Bewegungsradius auf das Haus beschränkt ist, bietet der Deutsche Turner-Bund e.V. einige Tipps an. Er schreibt:

„Die körperliche Distanz zu anderen Personen ist gerade in Zeiten des grassierenden Coronavirus enorm wichtig. Mindestens genauso wichtig ist jedoch auch die eigene körperliche Fitness. Da derzeit die Sportvereine und Fitness Studios ihre Angebote und Übungsstunden einstellen müssen, ist es umso wichtiger, die re-

gelmäßige körperliche Bewegung nicht zu vernachlässigen.“

(Quelle: Deutscher Turner-Bund e.V., Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main)

Falls Sie Hilfe brauchen – sei es bei der Erledigung der Einkäufe oder bei anderen kleineren und größeren Tätigkeiten, vom aktiven Tun bis hin zum bloßen Reden und Zuhören – dann melden Sie sich bitte bei unserer **Bubenreuther Nachbarschaftshilfe KONTAKT**. Sie ist unter der Telefonnummer 09131/8839-90 oder unter der Mail-Adresse

[nachbarschaftshilfe-kontakt@bubenreuth.de](mailto:nachbarschaftshilfe-kontakt@bubenreuth.de) zu erreichen.

Zusammen mit einem sehr großen Kreis von Bubenreuther\*innen, die sich spontan in der **Gruppe „Wir helfen Helfen“** zusammengeschlossen und ihre Hilfe angeboten haben, wird sie versuchen, alle Hilfsgesuche und Angebote der Mithilfe zu koordinieren.

Wir wünschen Ihnen hier in Bubenreuth und den Menschen allüberall viel Gesundheit. ■

## Ein Tag in Bewegung

Körperliche Aktivität ist einer der Hauptfaktoren für ein funktionierendes Immunsystem – und dieses brauchen wir gerade alle mehr als zuvor. Frauen und Männer ab 60 Jahren weisen dabei, bedingt durch das weniger gut reagierende Immunsystem, ein erhöhtes Infektionsrisiko auf und zählen zur Risikogruppe. Auch sie sollten daher weiter aktiv bleiben bzw. aktiv werden. Auch wenn es aktuell zu Einschränkungen des öffentlichen Lebens kommt, ist regelmäßige Bewegung wichtig, um fit zu bleiben und sein Immunsystem zu stärken.

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) unterstützt seine Turnvereine und Vereinsmitglieder\*innen dabei, gesund und fit zu bleiben und stellt Bewegungseinheiten für zu Hause zur Verfügung – von diesen Einheiten können auch Sie profitieren und wir laden Sie ein, sich ein bewegtes zu Hause zu schaffen!

Die Abteilung GYMWELT des DTB hat hierzu ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von Übungen umfasst, die sowohl in den eignen vier Wänden als auch draußen im Garten durchgeführt werden können: **Das GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“**. Hierzu wird jeden Montag eine neue Bewegungseinheit

veröffentlicht. Alle Ausgaben können Sie kostenfrei im Internet herunterladen: [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) ⇒ Gesund und fit zu Hause ⇒ GYMWELT-Spezial 60 Plus

Im Nachfolgenden finden Sie einen kleinen Ausschnitt aus der ersten Ausgabe des GYMWELT-Spezials 60 Plus. Darin werden Übungen aufgegriffen, die aus dem Programm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stammen. Die nachfolgenden Übungen können Sie einfach und sofort zu Hause umsetzen.

Der DTB empfiehlt, sich täglich mindestens 30 Minuten zu bewegen. Gangvariationen, Kräftigungs-, Mobilisations- oder Entspannungsübungen... eine große Vielfalt an Übungen aus diesen Bereichen bietet Ihnen das neue Programm.

**Der DTB hat eine Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des „GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“ zusammengestellt, welches Sie unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) kostenfrei herunterladen können.** Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung Folge zu leisten.

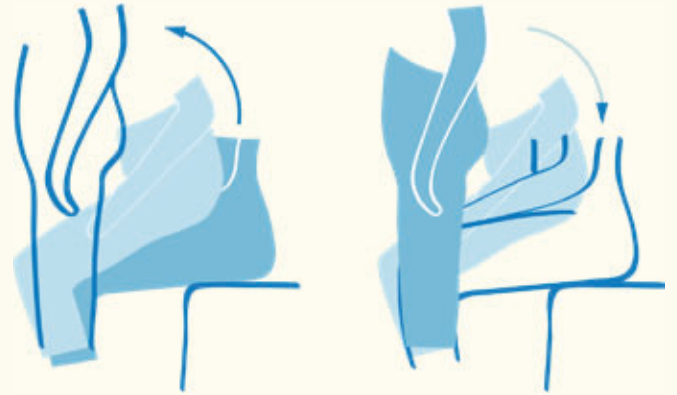
# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

**Starten Sie direkt jetzt und führen Sie die folgenden Übungen aus:**

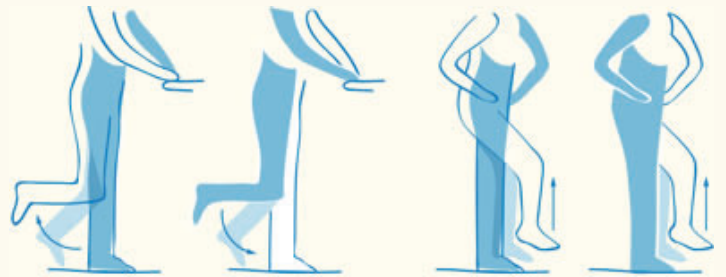
### Vormittags

Sie haben sich während des Telefonierens, beim Lesen oder bei einer anderen Tätigkeit beim längeren Sitzen ertappt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder – am besten gleich mehrmals hintereinander. Je öfter Sie eine sitzende Tätigkeit unterbrechen oder die Sitzposition wechseln desto besser.



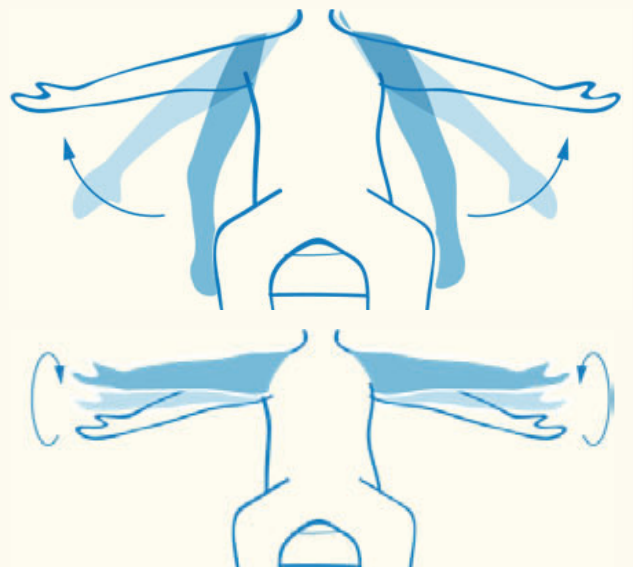
### Mittags

Wissen Sie, wie viele Varianten es beim Stehen gibt? Wenn Sie länger stehen (z.B. bei der Arbeit oder im Haushalt), dann versuchen Sie abwechslungsreich zu stehen. Das heißt, dass Sie z.B. das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagern können, dass Sie versuchen einbeinig zu stehen oder dass Sie im Wechsel versuchen Ihr Bein anzuwinkeln und den Fuß zum Gesäß zu führen. Seien Sie kreativ, versuchen Sie etwas Neues, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Sie trainieren dabei Kraft, Koordination und Gleichgewicht.



### Abends

Sie sitzen am Abend auch gern auf dem Sofa, kein Problem. Mit dieser Übung können Sie auch diese Zeit nutzen, um die obere Rückenmuskulatur und den Schulterbereich zu mobilisieren und zu kräftigen. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt kreisen Sie mit ausgestreckten Armen nach hinten. Ihre Körpermitte ist dabei angespannt und stabil. Variieren Sie die Bewegungsweite (kleine Kreise bis große Kreise). Die Übung können Sie 4 Mal für jeweils 30 Sekunden durchführen. ▶



# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes Zuhause zu schaffen

Teilen Sie die Informationen über das GYMWELT-Spezial, den Link zur Webseite oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen.

#### Info:

Alle Ausgaben des GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“ können Sie über folgenden Link kostenfrei herunterladen: [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) ⇒ Gesund und fit zu Hause ⇒ GYMWELT-Spezial 60 Plus ■

**Abgesagt**

## Veranstaltung im Mai 2020

### Wichtiger Hinweis:

Bis auf Weiteres fallen unsere Veranstaltungen leider aus. Bitte haben Sie hierfür Verständnis. Wir werden Sie rechtzeitig informieren, wenn wieder Senioren-Nachmittage stattfinden.

*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. 2 25 10, Frau Heidi Wörl, Tel. 2 37 12, Frau Ingrid Spinnler, Tel. 2 49 10, und Helferinnen



## RATHAUS AKTUELL



## KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG – GEMEINDE BUBENREUTH

JEDEN  
ZWEITEN  
DONNERSTAG  
IM MONAT  
14 - 18 UHR

- Beratung zu Wärmedämmung, Heizungsanlagen, erneuerbaren Energien und Fördermitteln
- Ort: Rathaus, Besprechungsraum, Waaggasse 2, 91083 Baiersdorf
- 1-stündiger Basis-Check am Wohnhaus (kostenlos) oder 2-stündiger Gebäudecheck am Wohnhaus (30 €)

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie gefördert und vom VerbraucherService Bayern (VSB) koordiniert.

Anmeldung: Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Simon Rebitzer, Tel. 09131 803-1274