

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Gesund älter werden

Neue Jahresschwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit startet im Herbst 2017

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP), Ministerin Melanie Huml, macht die Gesundheit im Alter zum Thema des Jahresschwerpunkts 2017/18. Den Auftakt wird im Oktober die Vorstellung einer Medienkampagne bilden, die den gesamten Schwerpunkt begleitet.

Eine Gesellschaft des langen Lebens

Ältere Menschen sind ein großer und wichtiger Teil unserer Gesellschaft. Schon in wenigen Jahren wird ein Viertel der Bevölkerung über 64 Jahre alt sein. Die Lebenserwartung ist heute so hoch wie nie zuvor. Mehr als die Hälfte der heute Geborenen hat die Chance, ein Alter von 80 Jahren und mehr zu erreichen.

Auf diese „Gesellschaft des langen Lebens“ müssen wir uns auch mit Angeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung einstellen. Wer heute 65 Jahre alt ist, hat erfreulicherweise im Durchschnitt noch rund 20 Lebensjahre vor sich. Gleichzeitig nehmen aber mit dem Alter auch Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen zu. In der Altersgruppe der 70- bis 85-Jährigen hat ein Viertel der Menschen fünf oder mehr Erkrankungen.

Wunsch ist es, dass die Menschen die gewonnenen Jahre bei möglichst guter Gesundheit verbringen können. Ältere Menschen sollen so lange wie möglich

aktiv an der Gesellschaft teilhaben. Deshalb widmet das StMGP die neue Jahresschwerpunktkampagne der Seniorengesundheit. Start ist im Herbst 2017. Zum Auftakt wird eine Medienkampagne vorgestellt, die den Jahresschwerpunkt begleitet.

Bericht zur Seniorengesundheit

Bereits jetzt wird an einem Bericht zur Seniorengesundheit gearbeitet. Er soll Anfang des Jahres 2018 vorgestellt werden und wird unter anderem die Lebenslage älterer Menschen in Bayern, ihre Lebenserwartung, das Gesundheitsverhalten sowie relevante Krankheitsbilder darstellen. Auch Aspekte der Prävention einschließlich der Früherkennung von Krankheiten werden Thema sein. Aufgezeigt werden zudem Teilhabemöglichkeiten und technische Assistenzsysteme für Seniorinnen und Senioren.

Rolle älterer Menschen in der Gesellschaft: Überholte Bilder hinterfragen

Dem StMGP ist es ein Anliegen, überholte Bilder zu hinterfragen, die das Alter ausschließlich als Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität sehen. Klar ist: Wir müssen die Rolle älterer Menschen in unserer Gesellschaft neu überdenken! Der Leitgedanke, möglichst lange und gesund selbstbestimmt zu leben und an der Gesellschaft aktiv teilzuhaben, muss im Mittelpunkt stehen.

Damit wird auch eines der vier zentralen Handlungsfelder des Bayerischen Präventionsplans aufgegriffen: Das gesunde Altern im selbstbestimmten Lebensum-

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

feld. Wichtig ist vor allem die Ressourcenorientierung, also das Aufgreifen und Darstellen dessen, was Älteren noch möglich ist oder durch präventive und unterstützende Maßnahmen (wieder) möglich werden kann.

Herausforderungen im Alter

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.

Auch in den Bereichen Ernährung und Bewegung gibt es viel zu tun. Derzeit ist ein erheblicher Anteil der Seniorinnen und Senioren in Deutschland stark übergewichtig; einer Studie des Robert Koch-Institutes zufolge sind es 42 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer zwischen 70 und 79 Jahren. Sie haben deshalb unter anderem ein erhöhtes Diabetesrisiko. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann den Stoffwechsel verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken.

Andererseits besteht vor allem im hohen Alter sowie bei körperlichen oder kognitiven Einschränkungen das Risiko einer Fehl- oder Mangelernährung. Auch über dieses Thema soll im Rahmen des Jahresschwerpunkts verstärkt informiert werden. Eine angepasste und ausgewogene Ernährung ist auch im Alter ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, aktiven Lebensstils.

Im Alter in Form

Auf unseren Seniorensseiten finden Sie in den nächsten Ausgaben interessante

Ideen sowie praxisnahe Tipps rund um die Themen Ernährung und Bewegung für Ältere, damit Sie auch im Alter geistig und körperlich fit bleiben.

Sprechstunde der Seniorenbeauftragten: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 10:00 - 11:00 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses

Unser Anliegen ist es, im persönlichen Gespräch evtl. Probleme, Wünsche und Anliegen der Seniorinnen und Senioren in Bubenreuth zu erfahren und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten oder anzubieten.

Sollten wir einmal nicht erreichbar sein, dann können Sie sich mit Ihrem Anliegen gerne auch an Frau Simone Quaadt (Tel. 8839-12) wenden. Sie wird Sie beraten bzw. Ihre Wünsche an uns weiterleiten.

„C@fe Tablet“- Aufbaukurs (Teil 2)

Die Gemeinde bietet in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt am **Mittwoch, 3. Mai, von 10 – 12 Uhr**, im Sitzungssaal des Rathauses ein Aufbauseminar zum Umgang mit Internet und Tablets (für Apple-Geräte) an.

Tablet-Tutor Burkhard Kohler nimmt Sie mit auf eine Reise durch das „World Wide Web“. Unkompliziert zeigt er Ihnen, wie Sie sicher mit dem Internet und den Tablets umgehen können. Danach können Sie bequem von zuhause aus das Netz nach interessanten Themen durchforsten, mit Ihren Enkeln skypen und mitreden,

Älter werden in Bubenreuth

Informationen für Seniorinnen und Senioren

wenn es um Internet, Facebook und eBay geht.

Das Internet bietet älteren Menschen viel Nützliches, das das Leben erleichtert und auch ein selbstbestimmtes Älterwerden zu Hause unterstützt.

Das Seminar ist **kostenfrei**.

Interessierte können sich bis 21. April bei den Seniorenbeauftragten der Gemeinde Bubenreuth oder im Rathaus anmelden:

senioren@bubenreuth.de

Monika Eckert, Tel. (09131) 88 39 18,

m.eckert@bubenreuth.de

Bestattungsvorsorge

Auch in diesem Semester findet wieder eine VHS Veranstaltung zum Thema Bestattungsvorsorge statt. Wir alle – und das gilt beileibe nicht nur für uns Seniorinnen und Senioren - sollten uns rechtzeitig mit diesem häufig immer wieder aufgeschobenen Thema beschäftigen.

Frau Ursula Diezel gibt in einem Vortrag relevante Informationen rund um die Bestattung.

Jemand, der einen geliebten Menschen verloren hat, befindet sich in einer emotionalen Ausnahmesituation. Auch jemand, der schon zu Lebzeiten für seine eigene Bestattung Vorsorge treffen will, trifft tiefgehende Entscheidungen. Sie fragen sich, wer sich zum Schluss um Ihre Angelegenheiten kümmern wird? Sie möchten Ihren Angehörigen diese Sorge abnehmen?

An diesem Vormittag erhalten Sie alle wesentlichen Informationen rund um die Bestattung.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Dienstag, 25.04.2017 10:00 –11:30 Uhr

Eintritt frei

Volkshochschule Erlangen

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

91054 Erlangen

Herzklopfen und Herzstolpern

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen – Vortrag für alle interessierten Bürgerinnen & Bürger

Referent: Prof. Dr. med. S. Achenbach

Direktor der Medizinischen Klinik 2 -

Kardiologie und Angiologie

Montag, 24.04.2017, 18:15 – 19:45 Uhr

Eintritt frei

Universitätsklinikum Erlangen

Östliche Stadtmauerstr. 11

Rudolf-Wöhrl-Hörsaal Ebene 0 Raum 607

91054 Erlangen



Postagentur Bubenreuth

Telefon 400 18 70

Montag - Freitag: 9.00 - 13.00 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr

Samstag:

9.00 - 12.30 Uhr

Parkplätze vor der Tür gegenüber der

Sonnen-Apotheke Bubenreuth

Friedhof Bubenreuth

Öffnungszeiten

Sommerzeit: 07:00 – 21:00 Uhr

Winterzeit: 07:00 – 18:00 Uhr

Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
Sa, 01.04.	20:00 Uhr	Kolpingsfamilie	Theater "Von allen Geistern verlassen"	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 03.04.	19:30 Uhr	Katholische Erwachsenenbildung	Dreiteilige Themenreihe "Passionsgespräche" 3) Verfolger - die dunkle Seite des Paulus	Kath. Pfarrzentrum
Mi, 05.04.	09:30 Uhr	DAV	Wanderung der Seniorengruppe	Treffpunkt Mehrzweckhalle
Do, 06.04.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Do, 13.04.	19:30 Uhr	SVB	Schafkopfturnier	Sportheim „Zum Franken“
Mi, 19.04.	11:00 Uhr	Seniorenclub	Frühjahrsfahrt nach Lichtenfels-Michelau	Abfahrt Marienplatz
Do, 20.04.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Mo, 24.04.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Herzklopfen und Herzstolpern“ Vortrag - Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Di, 25.04.	10:00 Uhr	VHS Erlangen, Hospiz Verein Erlangen	Bestattungsvorsorge (Vortrag) Eintritt frei	VHS Erlangen, Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Sa, 29.04.	09:00 Uhr	DAV	Ganztags-Rundwanderung bei Schwabthal	Treffpunkt Mehrzweckhalle

Veranstaltungen im April 2017



**Am Mittwoch, 19. April 2017:
Tagesfahrt nach Lichtenfels-Michelau,
Mittagessen, anschl. Besuch des Korbmuseums,
Weiterfahrt nach Schloss Seehof zum
Kaffeetrinken, evtl. Spaziergang**

Abfahrt 11:00 Uhr Marienplatz u.s.w. bei allen Bushaltestellen

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 Spinner, Tel. 24910, und Helferinnen**