

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Seniorengerechter Garten

Wohnberater geben Tipps, wie das Gärtnern bis ins hohe Alter noch Spaß machen kann.

Wenn das Wetter wieder besser wird, zieht es viele in den Garten. Unkrautzupfen, Aussäen und Harken – es gibt viel zu tun. Doch was, wenn der Rücken im Alter nicht mehr mitmacht? Die ehrenamtlichen Wohnberater des Landkreises Erlangen-Höchstadt wissen Rat. Kostenlos und vor Ort geben sie Tipps, mit welchen Mitteln Gartenliebhaber lange Freude an ihrem Garten haben können. Dabei reicht die Palette von Hochbeeten bis zu Gartengeräten mit höhenverstellbaren Griffen. Die geschulten Berater achten auch auf Stolperfallen im Freien.

Termine vereinbaren

Interessierte können über die Seniorenbeauftragte des Landkreises, Anna-Maria Preller, einen Termin mit dem für ihre Gemeinde zuständigen Berater oder Beraterin ausmachen.

Anna Maria Preller ist unter der Telefonnummer 09131/803-277 oder per E-Mail an anna.maria.preller@erlangen-hoechstadt.de zu erreichen.

Hinweise – Empfehlungen – Tipps aus dem „Ratgeber für alle Gartenbesitzer/Innen und – Nutzer/innen – Altersgerechter Garten“ des Landkreises Erlangen-Höchstadt

Beginnen Sie Ihren Tag mit Licht, Luft und Sonne!

Garten ist Erholung!?

Schmale Hochbeete (Arbeitshöhe ca. 85 cm) entlasten den Rücken und können auch im Sitzen bearbeitet werden. Gute Beleuchtung am Eingangsweg, Briefkasten, Garage, Terrasse, Müllplatz. Sichere Begehbarkeit: Handläufe nachrüsten, Wege nach Möglichkeit nur mit leichten Steigungen, keine Stufen.

Rutschhemmende Oberflächen: keine Stolperschwellen.

Gartenpflege möglichst ohne Leitern, Bepflanzung in der Höhe begrenzen. Dichte mehrjährige Bepflanzung, Bodendecker, standortgerechte Pflanzen reduzieren den Pflegeaufwand.

Pflanzen mit Pflegeaufwand reduzieren und am eigenen Bedarf anpassen. Wird die Rasenpflege zu aufwändig: Mut zur Wiese oder einen Rasenroboter einsetzen. Erleichterung durch Reduzierung der Bewässerung und ggf. durch Bewässerungssysteme. Arbeitsgeräte im Garten: langstielig, 5-l-Gießkanne mit zwei Griffen, bei Bedarf im Sitzen arbeiten.

Am Wichtigsten: Die Seele baumeln lassen. Holen Sie sich Hilfe bei allem, was Sie nicht selbst machen können.

Veranstaltung im Juni 2018

Mittwoch, 20. Juni 2018:

Für den Monat Juni haben wir einen Spaziergang zum Café Wohnstift vorgesehen.

Treffpunkt kath. Pfarrzentrum, 14:00 Uhr, oder Eichenplatz

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

„Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“

Die **BAGSO**, die Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen e.V., handelt als Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich mehr als 110 Organisationen mit vielen Millionen Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO hat sich als Aufgabe und Ziel gestellt, die Interessen von uns Senior*innen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu vertreten – auch im Blick auf die nachfolgenden Generationen. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und selbstbestimmtes Altern auf. Die Gründung erfolgte im Januar 1989. Vorsitzender ist seit November 2015 Franz Müntefering, stellvertretende Vorsitzende sind Ursula Lehr und Michael Griffig.

BAGSO-Pressemitteilung 1/2018:

Dass das Internet als Informations- und Kommunikationsplattform auch älteren Menschen viel zu bieten hat, wissen auch „Spät-einsteiger“. Um ihnen eine Hilfe an die Hand zu geben, hat die BAGSO bereits vor zehn Jahren eine Broschüre erstellt, die ältere Menschen Schritt für Schritt auf ihrem Weg in die digitale Welt begleitet. In der 96 Seiten umfassenden aktualisierten Broschüre werden die Themen aufgegriffen, die für Neulinge im Internet – und zum Teil auch für Fortgeschrittene – von Interesse sind. Dank der finanziellen Unterstützung des Bundesministeriums der Justiz



und für Verbraucherschutz konnte der Wegweiser nun in einer 8. Auflage nachgedruckt werden. In leicht verständlicher Sprache werden Schritt für Schritt u.a. folgende Themen angesprochen und erklärt:

- Abenteuer Internet
- Virenschutz – so schieben Sie ungebetenen Gästen einen Riegel vor
- E-Mails – halten Sie sekunden-schnell Kontakt zu nah und fern
- Soziale Netzwerke – finden Sie neue Freunde und alte Bekannte
- Suchmaschinen und Lexika – erst recherchieren, dann profitieren
- Gesundheit – Medizin-Portale im Netz
- u.v.a.m.

Uns war es möglich, für die Bubenreuther Senior*innen 15 Exemplare dieser Broschüre zu beziehen. Wir haben sie für Sie im Eingangsbereich des Rathauses

ausgelegt, wo Sie – wenn Sie Interesse an dieser Thematik haben – diese Publikation abholen können. Sollte sie dort nicht mehr vorrätig sein, dann können Sie die Broschüre kostenfrei direkt über den Publikationsversand der Bundesregierung beziehen.

Bezugsquelle für den Wegweiser

Publikationsversand
der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 / 18 272 27 21
Telefax: 030 / 18 10 272 27 21

Informationen über die BAGSO

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn
Telefon: 02 28 / 24 99 93 0
Telefax: 02 28 / 24 99 93 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
Mo, 04.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Harnwegsinfektionen und Hämorrhoiden“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Do, 07.06.	08:00 Uhr	DAV	Busfahrt für Senioren	Treffpunkt Bauhof Bubenreuth
	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Sa, 09.06.	20:00 Uhr	Tenöre4You/ Gemeinde Bubenreuth	Konzert Tenöre4You	Mehrzweckhalle
Mo, 11.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Neue Hoffnung oder Humbug – Methadon und Cannabis in der Behandlung Schwerkranker“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mo, 11.06.	19:30 Uhr	Tauschen & Helfen	Tauschbörse	H7 - Hauptstraße 7
Do, 14.06.	19:30 Uhr	Gemeinde	Bürgerversammlung	Mehrzweckhalle
	19:30 Uhr	DAV	Bilderbericht	Kath. Pfarrzentrum
Sa, 16.06.	18:00 Uhr	Freiwillige Feuerwehr	Johannifeuer mit Fackelzug	Kleinfeld Sportplatz
So, 17.06.	18:00 Uhr	Musikverein Bubenreuth	Sommerkonzert	Mehrzweckhalle
Mo, 18.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Mitralklappenerkrankung – Ursachen und Behandlung“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mi, 20.06.	14:00 Uhr	Seniorenclub	Spaziergang zum Café Wohnstift	Treffpunkt kath. Pfarrzentrum
Do, 21.06.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Mo, 18.06.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Der trockene Mund – wenn die Spucke wegbleibt“ Vortrag – Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhrl-Hörsaal, v