

SpätLese

INFOPOST DER SENIORENGEMEINSCHAFT WERTINGEN-BUTTENWIESEN

INHALT

Vorschau 2019 Seite 2

Rückblick 2018 Seite 3

Weiterbildung 2019 Seite 4



„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.“

Liebe Mitglieder und Freunde,

nie war das Zitat des britischen Naturforschers Charles Darwin zutreffender als heute. Vom demographischen, dem politisch-sozialen über den klimatischen bis hin zum digitalen Wandel gibt es keinen Tag, der nicht unser Leben verändert. Lassen wir diese Veränderungen geschehen oder müssen wir das „Älterwerden“ neu denken und ihm aktiv begegnen? Den permanenten Wandel nicht als Risiko sondern als Chance für mehr Lebensqualität zu verstehen – das ist die Kunst. Dazu ist es erforderlich, dass wir in Bewegung bleiben – geistig wie körperlich.

Kaum eine Sportart ist gelenkschonender als Radfahren. Deshalb widmen wir uns am „Wertinger E-Bike-Tag“ ausführlich diesem neuen Bewegungstrend.

Auch unser Geist sollte in Bewegung gehalten werden. In unserem Weiterbildungsprogramm bieten wir, zusätzlich zum bestehenden Kursangebot, einen Selbstverteidigungskurs speziell für Senioren sowie ein Seminar zur Zusammenstellung einer homöopathischen Notfall-Apotheke an.

Viel Spaß beim Spätlesen

Ihr

Hans-Josef Berchtold
Vorsitzender

Vorausschau 2019...

...UND WAS WIR ALLES BEWEGEN.



23. Juni 2019 | Wertinger E-Bike Tag

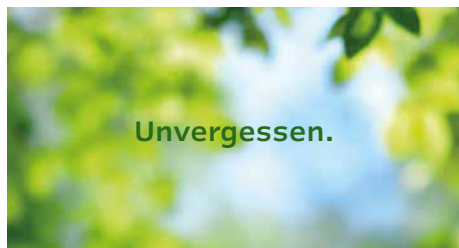
- Große Auswahl an Pedelecs, speziell geeignet für Senioren
- Qualifizierte Beratung durch den Fahrrad-Fachhandel
- Weitläufiger Rad-Test-Parcours
- Sensationelle Rad-Akrobatik
- Radfahrkurs für E-Bike-Anfänger

Radeln ist gerade für Senioren sinnvoll, es fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Allerdings sollten ältere Menschen vor dem Kauf eines Pedelecs ein paar Tipps beachten und etwas üben. Dazu bietet der Wertinger E-Bike-Tage reichlich an Möglichkeiten.



April 2019 | *Kraftvoll und beweglich im Alter*

Ob Physiotherapie, Ergotherapie oder Prävention, das GANTZE Zentrum für Gesundheit stellt sich vor. Es bietet modernste Trainingsmöglichkeiten die auf Probleme von Senioren angepasst sind.



August 2019 | *Bestattungsarten in Deutschland*

In Deutschland gibt es eine Vielzahl an Bestattungsarten. Über die traditionelle Erdbestattung hinaus werden mittlerweile auch eine Reihe Alternativen angeboten. Wir klären auf.



Oktober 2019 | *Mundgesundheit im Alter*

90 % aller Senioren leiden unter Parodontitis. Regelmäßige Kontrollen und präventive Behandlung können entgegen wirken. Die richtige Zahn- und Mundpflege spielt dabei eine Schlüsselrolle.

Wir danken unseren Spendern und Sponsoren

Vielen Dank an unsere Förderer, Spender und Sponsoren für ihre finanzielle Unterstützung. Damit unterstreichen sie ihr soziales Engagement für Senioren und tragen aktiv zur Zukunftssicherung unseres Vereins bei.

Buttinette Textilversandhaus Wertingen | Gantze Zentrum Wertingen | Simon Hirn | Holz Denzel KG Wertingen | Kreissparkasse Dillingen | Romakowski Buttenwiesen | VR-Bank Wertingen

Wenn auch Sie spenden möchten: Sparkasse Dillingen IBAN: DE57 7225 1520 0010 1883 55

Rückblick – das war 2018

13. März 2018 | *Fünf Jahre SeniorenGemeinschaft*

Anlässlich der Jahresmitglieder-Versammlung konnte der Verein sein fünfjähriges Bestehen feiern. Seit Gründung ist der Verein auf stolze 350 Mitglieder angewachsen. Über 4.300 Hilfe- und Betreuungsstunden für unterstützungsbedürftige Senioren konnten in dieser Zeit erbracht werden. Eine hervorragende Sozialbilanz, wie Bürgermeister Lehmeier in seiner Laudatio resümierte.



„Ich gratuliere dem Verein für seine hervorragende Sozialbilanz.“

Willy Lehmeier,
1. Bürgermeister

11. April 2018 | *Unsere Sozialpartner*

Alle sozialen Einrichtungen, mit denen der Verein partnerschaftlich zusammen arbeitet, stellten sich vor. Joachim Keil vom ASB präsentierte seinen Hausnotruf, Martin Kitzinger den 24-Stunden-Betreuungsservice von PROMEDICA, Mathias Fahrenbruch verwies auf die einfühlsame Behandlungspflege der AWO-Sozialstation und Günther Schneider gab einen Einblick in das Seniorenzentrum St. Klara.



16. Juni 2018 | *Das Superhirn*

Der im Guinness Buch der Rekorde eingetragene Gedächtnisweltmeister und „Superhirn“ Dr. Boris Konrad zeigte in einer unterhaltsamen Show, wie man mit simplen Lernstrategien außerordentliche Denkleistungen erzeugen kann. Die wichtigste Botschaft war, dass man beim Einprägen von Zahlenkombinationen und Namen in Bildern und in Geschichten denken sollte. Diese könne unser Gehirn merksicher speichern.



8. August 2018 | *Diabetes im Alltag*

Ob Diabetes auch ohne Spritzen und Medikamente in den Griff zu bekommen sei wurde vom erfahrenen Hausarzt Dr. Karl Petzschauer sowie vom Leiter des SeniorenZentrums St. Klara Günther Schneider beleuchtet. Bei Diabetes Typ 2 produziere die Bauchspeicheldrüse zwar Insulin aber es wirke nicht ausreichend. Blutzuckersenkende Medikamente seien dann notwendig. Die Referenten empfahlen die einfachste Medizin – viel Bewegung! Sie reduziere Bluthochdruck, senke die Blutfette und steigere das Wohlbefinden.



10. Oktober 2018 | *Im Alter richtig versichert*

Auf die vielen Risiken die uns im Laufe eines Lebens ereilen könnten, ging Hans-Werner Ziegler von der Verbraucherzentrale ein. Dabei empfahl er ausschließlich die Risiken zu versichern, deren Eintritt ein persönlich finanzielles Desaster darstellte. Für Senioren unverzichtbar sei die Haftpflichtversicherung. Darüber hinaus könnten im Einzelfall auch eine Unfall-, eine Gebäude- sowie eine Hausratversicherung erforderlich sein.



„Erfahrungsgemäß sind die meisten Senioren überversichert.“

Hans-Werner Ziegler,
Verbraucherzentrale Bayern

Weiterbildungsangebote für unsere Senioren 2019

1. | *Fahr-Fitness-Check*

Unter dem Motto „sicher mobil unterwegs“ können sich ältere Autofahrer freiwillig und ohne Risiko von einem ausgebildeten Instruktor über die Schulter schauen lassen. Der Check beinhaltet eine Vorbesprechung sowie eine Fahrt mit einem qualifizierten Fahrlehrer im eigenem PKW.

2. | *Erste-Hilfe-Kurs*

Ein kompakter Schnellkurs mit dem Teilnehmern die Angst zur Soforthilfe genommen wird. Im theoretischen Teil wird auf die gängigsten Situationen bei Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bewusstlosigkeit hingewiesen. Im praktischen Teil wird dann selbst Hand angelegt und eine Herz-Druck-Massage geübt.

3. | *Computer-Kurs 60+*

Unterschiedliche Vorkenntnisse und individuelle Ziele, die beim Umgang mit dem Computer verfolgt werden, erfordern verschiedene Computerkurse. In zwei parallel laufenden Kursen für Einsteiger und Fortgeschrittene finden sich Senioren wieder, die den Anschluss an die heutige Zeit nicht verlieren und sich das Medium PC, Tablet oder Smart-Phone und die Möglichkeiten des Internet erschließen wollen.

4. | *Demenz verstehen und integrieren*

Die Voraussetzung für einen leichteren Umgang mit dementen Mitmenschen ist, dass wir ein besseres Verständnis für ihre Situation und eine tiefere Kenntnis der Krankheit und ihrer Symptome entwickeln. Die Bedürfnisse der an Demenz erkrankten Menschen ernst zu nehmen und an die noch vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten anzuknüpfen, das ist das Ziel des angebotenen Demenz-Helfer-Workshops.

5. | *Selbstverteidigung für Senioren*

Jeder Mensch ist in der Lage, sich selbst zu verteidigen. Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, sportlich oder nicht sportlich, für jeden gibt es Mittel und Wege, in einer Bedrohungslage oder Gewaltsituation reagieren und sich wehren zu können. Trainiert werden Verhaltensmuster, Präventionsmaßnahmen und Techniken zur Verteidigung der eigenen Person.

6. | *Die homöopathische Notfall-Apotheke*

Die Selbstbehandlung mit Homöopathie hat ihre Grenzen und setzt gewisse Grundkenntnisse voraus. Nutzen Sie die Möglichkeiten, mit den passenden homöopathischen Arzneimitteln die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu aktivieren und zu gesunden.

Haben Sie Interesse an einem Kurs? – Bitte bei unserer Geschäftsstelle melden.

Wir sind immer für Sie da



Christine
Steimer

BÜRO WERTINGEN
Marktplatz 6, im Rückgebäude

Tel. 082 72 . 64 37 074
Fax 082 72 . 64 37 075
www.sgw-wertingen.de
info@sgw-wertingen.de

Büro-Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr



Marco
Wohlauf

BÜRO BUTTENWIESEN
im Rathaus, 2. Stock, Raum 24

Tel. 082 74 . 99 99 29
www.sgw-buttewiesen.de
info@sgw-buttewiesen.de

Büro-Öffnungszeiten
Mo. 9.00 - 13.00 Uhr
Do. 14.00 - 18.00 Uhr



„Damit aus einer guten Idee eine große Sache wird: mitmachen und weitersagen.“