

SpätLese

INFOPOST DER SENIORENGEMEINSCHAFT WERTINGEN-BUTTENWIESEN

INHALT

Editorial Seite 1

Vorschau 2020 Seite 2

Rückblick 2019 Seite 3

Weiterbildung/Kontakte Seite 4



Liebe Mitglieder und Freunde,

Gesundheit, Glück und Lebensfreude sind bekanntlich die häufigsten Wünsche bei Geburtstagen. Klar, die Gesundheit ist alles – und ohne Gesundheit ist alles nichts. Deshalb widmen wir uns gleich im April dem Thema Osteoporose, einer stoffwechselbedingten, und dem Abbau von Knochensubstanz einhergehenden Erkrankung. Auch gutes „Hören und Sehen“, welches unsere Lebensqualität entscheidend beeinflusst, rücken wir mit einer Vortragsreihe im August in den Fokus. Und schließlich beschäftigen wir uns im Oktober mit der Patientenverfügung – einer lebenswichtigen Willenserklärung – erläutert aus der Sicht eines Klinikarztes.

Wie es uns aber gelingt, den Ballast des Alltags abzuwerfen um mit „leichterem Gepäck“ und damit unbeschwerter, mit frischer Energie und glücklicher unseren Lebensweg fortzusetzen, vermittelt uns im Juni der Theologe, Karikaturist und Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher in einem spannenden Vortrag „simplify your life – Die Lebensreise mit leichtem Gepäck“.

Was Sie sonst noch alles erwartet entdecken Sie in unserer neuen Infopost.

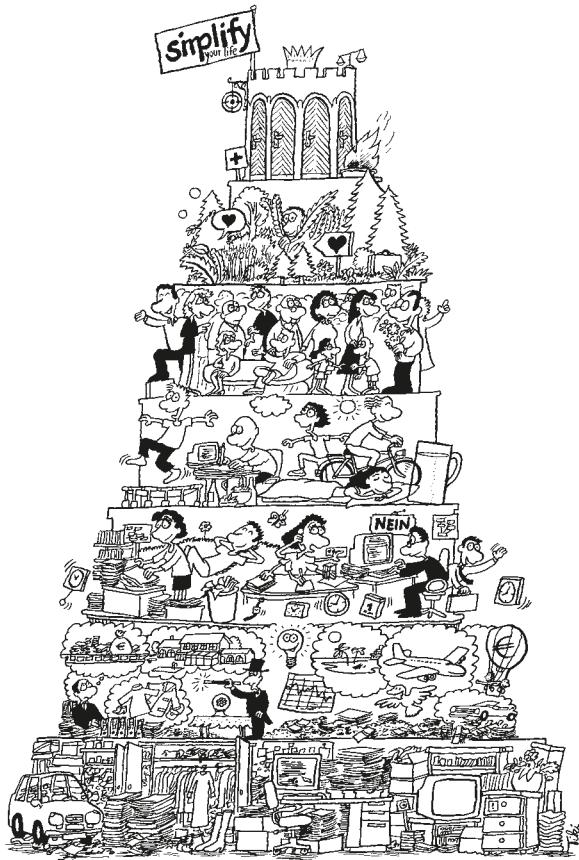
Viel Spaß beim Spätlesen

Ihr

Hans-Josef Berchtold
Vorsitzender

„Das Glück gehört denen, die sich selber genügen.“ (Aristoteles)

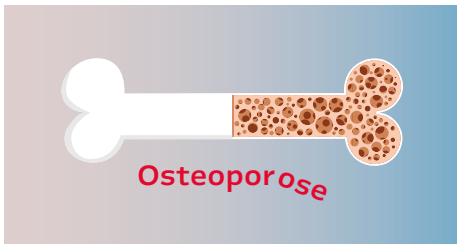
Vorausschau 2020...



25. Juni 2020 | *Die Lebensreise mit leichtem Gepäck*

Der Theologe, Karikaturist und Bestseller-Autor von „Simplify your Life“ Werner Tiki Küstenmacher verrät uns in seinem Vortrag ...

- ... wie glücklich wir sein können, wenn wir die richtigen Weichen stellen.
- ... was wir jetzt tun sollten um dieses Glück zu erfahren.
- ... worauf es wirklich ankommt um ein erfülltes Leben zu leben.



23. April 2020 | *Altersbedingte Osteoporose*

Welche Ursachen Osteoporose hat, wie sie vermieden wird und wie man sie behandelt verrät uns ein Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.



20. August 2020 | *Gut Hören und Sehen ist Lebensqualität*

Gut Hören & Sehen erhöht unsere Lebensqualität enorm. Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und innovative Hörsysteme sind das Thema dieser Veranstaltung.



20. Oktober 2020 | *Die Patientenverfügung*

Keine Willenserklärung ist so schwierig zu formulieren wie die Patientenverfügung. Die Sicht eines Klinik-Direktors zu diesem Thema kann hilfreich sein.

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 | Siegfried u. Elfriede Denzel Stiftung | Sebastian Killisperger Transporte Wertingen | Kreissparkasse Dillingen | Romakowski Buttenwiesen

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

Rückblick – das war 2019

10. April 2019 | Kraft und Beweglichkeit

Wie man durch ein individuell abgestimmtes Training einer Krankheitsentstehung vorbeugen kann erläuterte Ronny Gantze vom Wertinger Zentrum für Gesundheit in einem anschaulichen Vortrag. Dabei empfahl er, regelmäßig seinen Muskelaufbau mit System zu trainieren aber auch gezielt Erholungsphasen vorzusehen. Das Immunsystem wird dadurch gestärkt und ein körperliches Wohlempfinden stellt sich ein.



23. Juni 2019 | E-Bike-Tag für Alt und Jung

Die Besucher konnten eine breite Auswahl an E-Bikes, die vom Fachhandel zur Verfügung gestellt wurden, auf einem abgesperrten Parcours testen. Dazu fanden Fahrsicherheitstrainings von der Verkehrswacht Dillingen statt. Als Highlight wurde Marco Thomae, der 2-fache BMX-Weltmeister engagiert, der in einer faszinierenden Show sein professionelles Können zeigte. Für das leibliche Wohl sorgte die katholische Pfarrjugend.



21. August 2019 | Ruhe in Frieden

Der Experte informierte über die heute üblichen Bestattungsarten. Die Erdbestattung wird von der Feuerbestattung zusehends verdrängt. See- oder Waldbestattungen werden immer beliebter. In Deutschland ist die Aufbewahrung der Urne zu Hause nicht zulässig. Die Bestattungskosten können variieren und richten sich nach den individuellen Wünschen der Angehörigen. Ein Bestattungsvorsorgevertrag wird empfohlen.

„Die traditionelle Erdbestattung wird von der Feuerbestattung verdrängt.“

Hans Josef Berchtold und
Jörg Freudensprung



16. Oktober 2019 | Mundgesundheit im Alter

Ursachen und Folgen von Parodontitis, von Wurzelkaries sowie von Mundtrockenheit und deren Behebung erläuterte der Wertinger Zahnarzt Dr. med. Dieter Senger sehr anschaulich in einem Vortrag. Er erklärte die möglichen Hilfsmittel zur Zahnpflege wie auch die im Handel erhältlichen Zahnpasten und deren Zusammensetzung. Schließlich gab der Facharzt für Oralchirurgie viele nützliche Tipps für den Erhalt der Mundgesundheit im Alter.



„Eine regelmäßige Zahnreinigung ist oberstes Gebot.“

Dr. med. dent. Dieter Senger

22. Oktober 2019 | Sozialpreisverleihung

Der Bezirk Schwaben vergibt alle zwei Jahre den Ehrenamtspreis „MITEINANDER“ für hervorragendes ehrenamtliches Engagement im sozialen Bereich an Vereine und Institutionen. Die SeniorenGemeinschaft war in diesem Jahr Preisträger des Wettbewerbes und wurde im Rahmen eines feierlichen Festaktes in Augsburg für ihren unermüdlichen Einsatz für Senioren ausgezeichnet.



Weiterbildungsangebote für unsere Senioren 2020

1. | Balance- und Stabilitätstraining **neu**

Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Ziel und Zweck der Übungen beim Stabilisationstraining ist die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

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, deshalb haben wir unser Angebot erweitert. 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 Internets erschließen wollen.

4. | Rollator-Führerschein **neu**

Wie mit vielen Dingen im Leben setzt die optimale Nutzung und Beherrschung des Rollators eine gründliche, alltagstaugliche Einführung und ein gewissenhaftes Training bzw. Schulung voraus, um mit maximaler Sicherheit und geringem Kraftaufwand künftige Wege, auch im Straßenverkehr, sicher zu bewältigen.

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. | Unsere Zeitung – unsere Welt **neu**

Erleben Sie gemeinsam mit kompetenten Betriebsführern eine spannende Besichtigungs-Tour durch die Produktionsstätte der Augsburgischen Allgemeinen Zeitung. Neben interessanten Fakten, wie der Funktionsweise einer Druckmaschine, lernen Sie zahlreiche technische Aufbauten kennen, die eine reibungslose Zeitungsproduktion möglich machen. Als besonderer Höhepunkt besteht die Möglichkeit zu einem Redaktionsgespräch.

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