

SpätLese

INFOPOST DER SENIORENGEMEINSCHAFT WERTINGEN-BUTTENWIESEN

INHALT

Editorial Seite 1

Vorschau 2021 Seite 2

Rückblick 2020 Seite 3

Weiterbildung/Kontakte Seite 4

Liebe Mitglieder und Freunde,

die Corona-Krise war für alle eine schwierige Zeit. Menschen erkrankten und starben, das Gesundheitssystem war überlastet, Arbeitsplätze gingen verloren und die Aktienmärkte brachen zusammen. Gleichwohl gab es auch Positives. Wir erfuhren eine ungeahnte Solidarität von Nachbarn und Freunden die sich meldeten und ihre Hilfe anboten. Und schließlich wurde uns bewusst, welche unbedeutende Rolle wir auf diesem Planeten spielen und dass wir akzeptieren müssen, dass die Dinge nicht immer so laufen wie wir es planen.

Gemäß dem Motto: aufgeschoben ist nicht aufgehoben – haben wir einige unserer Veranstaltungen, die wir im vergangenen Jahr leider absagen mussten, in das Jahr 2021 übernommen. So wird uns im Oktober der Theologe, Karikaturist und Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher in seinem Vortrag vermitteln, wie es uns gelingt den Ballast des Alltags abzuwerfen um mit „leichterem Gepäck“ und damit unbeschwerter, mit frischer Energie und glücklicher unseren Lebensweg fortzusetzen.

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 2021...

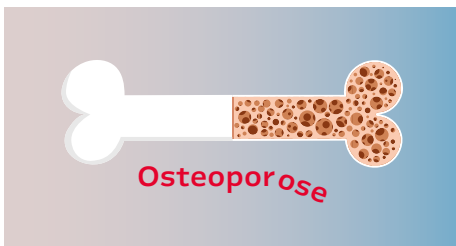


21. Oktober 2021 |

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.



22. April 2021 | Altersbedingte Osteoporose

Welche Ursache Osteoporose hat, wie sie vermieden werden kann und wie man sie behandelt, verrät uns ein Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.



24. Juni 2021 | Wichtige Vollmachten

Was sind die wichtigsten Vollmachten, Verfügungen und Notfalllösungen? Antworten auf diese Frage und viele wertvolle Tipps gibt uns Markus Rauwolf.



19. August 2021 | Der Darm - das unterschätzte Organ

Welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist und was wir tun können damit wir uns stets körperlich und geistig fit fühlen, darüber referiert ein Gastroenterologe.

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 | Siegfried u. Elfriede Denzel Stiftung | Gantze Zentrum Wertingen | Jura Direkt | Promedica Plus | Romakowski GmbH & Co. KG | Sebastian Killisperger Transporte GmbH | Sparkasse Dillingen-Nördlingen | VR Handels- und Gewerbebank | Westra Elektroakustik GmbH

Wenn auch Sie spenden möchten: Sparkasse Dillingen IBAN: **DE57 7225 1520 0010 1883 55**
VR Bank Handels- und Gewerbebank IBAN: **DE79 7206 2152 0004 1804 70**

Rückblick – das war 2020

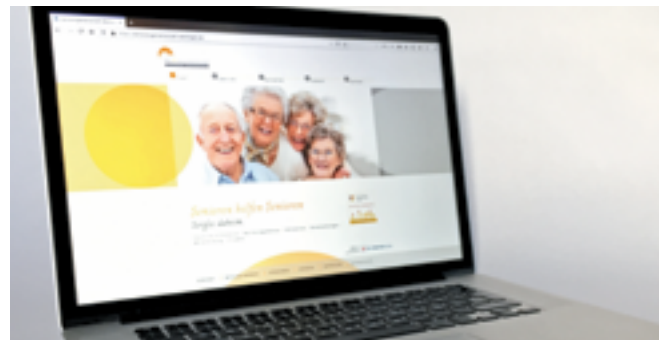
20. Februar 2020 | 1475 Stunden für das Ehrenamt

Anlässlich der Jahresmitgliederversammlung zog Vorsitzender Hans-Josef Berchtold eine positive Bilanz. 1475 Stunden erbrachten ehrenamtliche Seniorenhelfer 2019, um hilfsbedürftigen Mitgliedern ihren Alltag zu erleichtern, 12 % mehr als im Vorjahr. Die Seniorenhelfer mit den meisten ehrenamtlichen Stunden wurden ausgezeichnet und erhielten für ihr großes Engagement die „Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen“.



April 2020 | Frühjahrskur für die Website

Um unsere Website noch seniorenfreundlicher zu gestalten wurden die Seiten mit großen Bildern versehen, die Inhalte der Menüs übersichtlich angeordnet und die dazugehörigen Texte in eine leicht lesbare Schriftform gebracht. Mit wenigen Mausklicks werden so die für User wichtigen Fragen beantwortet. Welche Ziele verfolgt der Verein? Was bietet er seinen Mitgliedern und mit welchen Partnern arbeitet er zusammen.



20. August 2020 | Gut Hören ist auch Lebensqualität

Hörakustik-Meister Simon Kammermeier zeigte die Risiken auf, die Hörprobleme mit sich bringen können. So kann aus einer erhöhten Höranstrengung und der damit verbundenen Erschöpfungserscheinung ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld resultieren. Vereinsamung bis hin zum Verlust der Lebensfreude seien die Folge. Er präsentierte u.a. die derzeit neuesten Hörsysteme, die Schwerhörigkeit gut kompensieren können.



24. September 2020 | Senioren im Gleichgewicht

Ziel und Zweck eines mehrstufigen Balance-Trainings, welches im September für Mitglieder des Vereins angeboten wurde, war die Aktivierung und Stärkung der Tiefen- und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Mit diesen Übungen könne man, so Übungsleiterin Erika Sendlinger, auch das Stolpern und damit Stürze vermeiden, welche gerade für Senioren fatale Folgen nach sich ziehen würden.

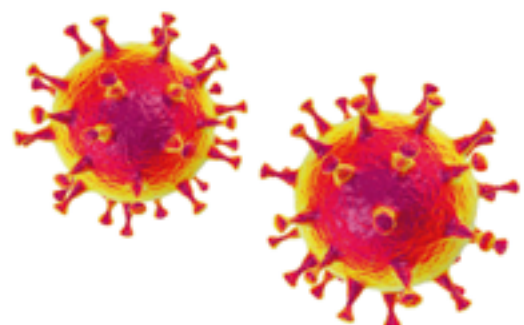


„Wer sich in Balance befindet vermeidet Stolpern und Stürzen“

Erika Sendlinger,
Übungsleiterin

Wegen Corona **AUSGEFALLEN**

- Vortrag über die Ursache der altersbedingten Osteoporose
- Vortrag zur Patientenverfügung, einer wichtigen Vollmacht
- Verlagsbesichtigung der Augsburgers Allgemeine
- Erste-Hilfe-Kurs für Senioren. Was ist zu tun im Notfall
- KRAV-MAGA Selbstverteidigungskurs für Senioren
- Computer-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene



Weiterbildungsangebote für unsere Senioren 2021

1. | Balance- und Stabilitätstraining

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. | Kneippen hält gesund neu

Wassertreten regt nachweislich den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, kräftigt die Venen, hilft gegen Krampfadern, wirkt gegen heiße Beine, fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend, hilft bei Migräne, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und wirkt vegetativ stabilisierend. Halte Dich gesund und gib dir und dem Wasser einen Tritt!

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 mit kompetenten Betriebsführern eine spannende Besichtigungs-Tour durch die Produktionsstätte der Augsburgers 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



Büro Wertingen

Marktplatz 6

Tel. 082 72 . 64 37 074

Fax 082 72 . 64 37 075

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Christine Steimer

www.seniorengemeinschaft-wertingen.de

info@seniorengemeinschaft-wertingen.de

Mitglied im
Paritätischen
Wohlfahrtsverband



Bürgerbüro Buttenwiesen

im Rathaus, EG, Zimmer 1

Tel. 082 74 . 99 99 36

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Di. 14.00 - 16.00 Uhr

Do. 14.00 - 18.00 Uhr

Martina Hahn

www.seniorengemeinschaft-buttewiesen.de

info@seniorengemeinschaft-buttewiesen.de

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