

ALTER bunterleben- ZUKUNFT GESTALTEN

Herbst 2013

Veranstaltungsreihe

„Rund um das Alter“

09.09.2013 bis 18.11.2013



Anmeldung: Tel.: 0 93 52 / 84 32 12
Email: hwenisch@sozialstation-lohr.de
Web: www.sozialstation-lohr.de
Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige, Lohr

Elterunterhalt - das Sozialamt bittet Kinder zur Kasse

Wenn Eltern pflegebedürftig werden, reichen die Eigenmittel für die hohen Pflegekosten aus Rente und Pflegeversicherung oft nicht aus. Meist übernimmt das Sozialamt vorläufig die Kosten und greift auf die Kinder zurück. Die Kinder selbst befinden sich dann in einer sogenannten „Sandwich-Situation“, weil sie gleichzeitig ihren eigenen Kindern zum Unterhalt verpflichtet sind, was (wenn diese z. B. studieren) sehr lange dauern kann. Daneben soll man noch - so zumindest die Empfehlung der Bundesregierung - für das eigene Alter Vorsorge treffen. Die Kinder sind hierbei meistens finanziell überfordert. Ein Blick in die gesetzlichen Regelungen und die tatsächliche Praxis verschafft Klarheit bzgl. des Elterunterhalts.

Referent: Werner Nied, Rechtsanwalt
Termin: Montag, 18.11.2013, 19 Uhr
Ort: VHS Marktheidenfeld, Raum 3.1
Gefördert durch den Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

Adressen und Informationen

Das breitgefächerte Angebot an EDV, Sport- und Bewegungskursen finden Sie in den jeweiligen VHS-Programmen oder auf der Webseite des Landkreises Main-Spessart unter www.main-spessart.de

Landratsamt Main-Spessart
Monika Rothagen
Marktplatz 8
97753 Karlstadt
Tel. 09353/793-1146

Volkshochschule Arnstein
Geschäftsstelle
Rathaus, Marktstr. 37
97450 Arnstein
Tel. 09363/801-13

Volkshochschule Karlstadt
Geschäftsstelle
Langgasse 17
97753 Karlstadt
Te. 09353/8612

Volkshochschule Lohr/Gemünden
Geschäftsstelle Lohr
Altes Rathaus
97816 Lohr
Tel. 09352/848-500

Volkshochschule Lohr/Gemünden
Geschäftsstelle Gemünden
Obertorstr. 39
97737 Gemünden
Tel. 09351/3807

Volkshochschule Marktheidenfeld
Geschäftsstelle
Marktplatz 24
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/97819-96

Touris-Info
Scherenbergstr. 4
97737 Gemünden
Tel. 09351/8001-70

Tourist-Info
Hauptstraße 9
97753 Karlstadt
Tel. 09353/906688

Tourist-Info
Luitpoldstr. 17
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/5004-41

Rathaus Burgsinn
Burgweg 1
97775 Burgsinn
Tel. 09356/9910-0

Impressum: Landratsamt Main-Spessart - Marktplatz 8 - 97753 Karlstadt

Themen wie Schockanrufe, Gewinnbenachrichtigungen, EC-Kartenbetrug, Kaffeefahrten etc. werden Herr Klodt und Herr Schramm von der Polizei Karlstadt referieren. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Empfehlungen und Tipps aus erster Hand zu erhalten.

Termin: Dienstag, 12.11.2013, 19 Uhr
Ort: Arnstein, Schwesternhaus, VHS-Raum 1, VHS Arnstein

Verkehrssicherheitstag

Informationen für Verkehrsteilnehmer mit Gratisaktionen: Rauschbrille, VHS-Sturzprophylaxe, Veeh-Harfe, Sehtest, Blutzuckertest, Blutdruckmessung, Fußorthopädie, Reaktionstest, Hörtest, Alterssimulationsanzug, Infostand, Verkehrsquiz mit Preisen u.v.m.

Termin: Mittwoch, 13.11.2013, 10 – 16 Uhr
Ort: Lohr a. Main, Altes Rathaus
Veranstalter: Gebietsverkehrswacht Lohr a. Main

7. Hädefelder Seniorentage

An zwei Nachmittagen und einem Vormittag wird ein buntes Programm für Senioren, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit angeboten – eine Mischung aus Vorträgen, Information, seniorengerechter „Gewerbeschau“, Kaffeenachmittag und Kultur.

Termin: Donnerstag, 14.11. – Samstag, 16.11.2013
Ort: Marktheidenfeld, Haus Lehmgruben – Diak.Seniorenzentrum, Lehmgrubener Str.18

Demenz verstehen ist möglich?!

Kurs für Angehörige von Demenzkranken (Teil 2)

1. Verstehen lernen – Gesichter der Demenz; Grundlagen des professionellen Verstehens
2. Annehmen können – herausforderndem Verhalten begegnen; für sich selbst sorgen
3. Sicher handeln – auf Krisen reagieren; mit dem Lebensthema agieren
4. Linderung schaffen – Beschäftigungsmöglichkeiten bieten; Entlastungsangebote nutzen

Referentin: Marit Pohl, Fachergotherapeutin für Geriatrie/ Gerontopsychiatrie

Termin: Montag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2013
jeweils 18 – 20 Uhr

Ort: Lohr, Caritas Sozialstation St. Rochus, Vorstadtstraße 68

Termin: 07.10. – 18.10.2013
Ort: Gemünden, Kulturhaus, Foyer

Termin: 26.10. – 17.11.2013
Ort: Karlstadt, Altes Rathaus, Foyer

In Kooperation mit der Stadt Gemünden u. der Stadt Karlstadt

November

Fröhlicher Tanznachmittag

Termin: Mittwoch, 06.11.2013
Ort: Pfarrzentrum Zur Heiligen Familie Karlstadt, Bodelschwingstraße
Anmeldung: bis **31.10.2013** im Diözesanbüro Main-Spessart, Tel.: 09352 / 2707

E-Mail: dioezesanbuero.msp@bistum-wuerzburg.de,
Veranstalter: Katholisches Seniorenforum, Dekanat Karlstadt

Demenz erkennen und behandeln



Demenzkrankungen gelten endlich nicht mehr als Tabu-Thema. Sie werden zu einer zunehmenden Herausforderung in der Medizin und in der Gesellschaft. Dabei sind krankhafte Gedächtnisstörungen schon früh erkennbar und behandelbar, wodurch sich der Verlauf teilweise deutlich verbessern lässt. Neben der Alzheimer-Demenz gibt es verschiedene weitere Formen dementieller Erkrankungen, die zum Teil unterschiedlich behandelt werden können, worüber der Vortrag einen Überblick geben will.

Referent: Dr. med. Volker Heinbuch, Leitender Arzt der Geriatrie am Klinikum Main-Spessart

Termin: Donnerstag, 07.11.2013, 19:30 Uhr
Ort: Lohr a. Main, Altes Rathaus, Rathaussaal
Preis: € 3,-, ermäßigt € 2,50

Termin: Donnerstag, 14.11.2013, 19 Uhr,
Ort: Eußenheim-Aschfeld, Jugendheim Aschfeld
Preis: € 3,-, ermäßigt € 2,50

Sicherheit für Senioren

Wer kennt das nicht? Fremde läuten an der Türe und täuschen Ihnen gesundheitliche Beschwerden vor. Sie lassen diese in Ihre Wohnung und später bemerken Sie, dass Wertsachen gestohlen wurden. Oder der berühmte „Enkel“ ist im Ausland verunglückt und benötigt dringend Geld für medizinische Behandlungen. Ein Freund holt das Geld und weg ist es. Über diese und weitere

„Zum Glück sind wir schon älter“

Charlotte Breyer, Journalistin der Main-Post und Ressortleiterin der beliebten Forum 55-Beilage, liest Geschichten aus ihren Büchern.

Termin: Mittwoch, 23.10.2013, 15:30 Uhr
Ort: Marktheidenfeld, Altes Rathaus, Marktplatz 24, Raum 3.1

So wird man hundert - Das Vitalitätskonzept -



Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich an – wie kann es uns gelingen, bis ins hohe Alter selbstbestimmt sowie geistig und körperlich fit zu bleiben? Im Vortrag erhalten Sie hierzu mit Hilfe von 10 Regeln eine leicht durchzuführende Anleitung, die zudem noch Freude bereitet. Im Rahmen dieses Vortrags werden auch zusätzlich Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Denk- und Gedächtnistraining gegeben.

Kommen Sie, staunen Sie, schmunzeln Sie, stellen Sie Fragen und gehen Sie bereichert nach Hause.

Referent: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Hirnforscher u. Chefarzt a.D. der ersten deutschen Memoryklinik.

Termin: Mittwoch, 23.10.2013, 19 Uhr,
Ort: Gemünden, Scherenberghalle
Preis: € 3,-

Termin: Donnerstag, 24.10.2013, 19 Uhr,
Ort: Karlstadt, Lesecafé in der Stadtbibliothek
Preis: € 3,-

In Kooperation mit der VHS Lohr-Gemünden, VHS Karlstadt u. der Stadt Karlstadt

Wanderausstellung „Reife Leistung“

Klischees sind da, um sie zu widerlegen. Deshalb ist es an der Zeit zu zeigen, dass Menschen über 65 mit ihren beeindruckenden Leistungen und ihren Erfahrungen unsere Gesellschaft enorm bereichern. Aus diesem Grund initiiert die Bayerische Staatsregierung gemeinsam mit der Landesseniorenvertretung Bayern den Bayerischen Landespreis „Reife Leistung“. Die beeindruckenden Portraitfotos und kurzen Beschreibungen der individuellen „Reifen Leistung“ machen die Ausstellung zu einer kleinen, aber bewundernswerten Lebensbeschreibung ganz unterschiedlicher Menschen, die uns Inspiration sind für ein erfülltes und reiches Leben im höheren Alter.



Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen für die eigene Zukunft. Wer regelt meine Angelegenheiten (Geld, Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsort etc.), wenn ich dies nicht mehr selbst organisieren kann?

Referent: Werner Nied, Rechtsanwalt
Termin: Donnerstag, 10.10.2013, 17 – 18:30 Uhr
Ort: Schwesternhaus Arnstein, VHS-Raum 1, VHS Arnstein

Aktive Kraftfahrer – Sicher unterwegs

Dieser Kurs ist speziell für die ältere Generation 50 plus und besteht aus einem Theorie- und Praxisteil. Es werden Kenntnisse im Bereich der StVO, neue Kfz-Techniken, energiesparendes Fahren, Fahren im Winter sowie Aufklärung über Beeinträchtigung der Verkehrssicherheit vermittelt. Im fahrpraktischen Teil werden mit dem eigenen Fahrzeug z.B. Ein- und Ausparken, Slalom, Engstelle durchfahren und Fahrmanöver über Spiegel trainiert.

Termin: Freitag, 11.10.2013 von 13 – 17 Uhr
Ort: Treffpunkt Cancale-Platz Arnstein,
Veranstalter: Kreisverkehrswacht Main-Spessart, Polizei Karlstadt u. Wertal-Autohaus Müller
Anmeldung: VHS Arnstein

Erfahrungsaustausch für Seniorenbeiräte und Seniorenvertreter

Durch Seniorenbeiräte und Seniorenvertreter konnten schon viele Verbesserungen in den Städten und Gemeinden für alle Generationen erreicht werden. Die Belange von Senioren in den Kommunen zu vertreten, ist jedoch oft keine leichte Aufgabe. Im Erfahrungsaustausch können Fragen und Probleme diskutiert werden, um so Bestätigung, Ideen oder neue Gestaltungsmöglichkeiten für die eigene Arbeit vor Ort zu bekommen. Ein Erfahrungsaustausch für Seniorenbeiräte, Seniorenvertreter und alle die sich im gemeindlichen Bereich für die Belange von Senioren einsetzen.

Termin: Donnerstag, 17.10.2013, 13 - 17 Uhr
Ort: Karlstadt, Rotkreuz-Haus, Joh.-Schöner-Straße 63
Anmeldung: Landratsamt Main-Spessart, Tel: 09353/793-1146
Email: Monika.Rothagen@Lramsp.de

Tag der offenen Tür Gesundheitszentrum Main-Spessart in Gemünden

Termin: Samstag, 19.10.2013, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: Gemünden, Gesundheitszentrum Main-Spessart für Pflege und Therapie, Klinikstraße 1



Wie kann man jung bleiben, obwohl man älter wird? Wie bereitet man sich auf die zweite Lebenshälfte vor? Was sollte man bei der Ernährung beachten? Wie erkennt man Demenz und welche Behandlung ist möglich? Wie erhält man seine Vitalität so, dass man hundert wird? Antworten auf diese Fragen können Sie in einem der vielen Vorträge oder

Kurse bekommen, die im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Alter bunterleben – ZUKUNFT GESTALTEN“ stattfinden.

Das Thema Alter nimmt im Zuge des demographischen Wandels einen immer größeren Raum ein. Die Beschäftigung mit Themen des Alters ist deshalb wichtig für die Zukunft in unserer Gesellschaft. Bereits zum zweiten Mal möchte der Landkreis Main-Spessart in Kooperation mit Städten und Gemeinden und den Volkshochschulen auf Themen „für und rund um das Alter“ aufmerksam machen. Daneben möchten wir auch auf Veranstaltungen hinweisen, die sich ebenfalls dieser Thematik widmen und informative, sportliche oder kulturelle Angebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte anbieten.

Mit Vorträgen namhafter Referenten, wie z. B. der aus Funk und Fernsehen bekannten Ärztin und Medizinerin Dr. med. Marianne Koch, dem Diplom-Pädagogen und Buchautor Erich Schützendorf sowie dem Hirnforscher und „Gehirnjoggingpapst“ Professor Dr. med. Bernd Fischer, mit der Wanderausstellung „Reife Leistung“ und verschiedenen Kursen möchten wir zur Information sowie zur Anerkennung und Sensibilisierung zu Themen des Alters beitragen.

Ich danke unseren Kooperationspartnern für ihre Unterstützung: der Regierung von Unterfranken, den Volkshochschulen im Landkreis, den Städten Gemünden, Karlstadt und Marktheidenfeld, dem Markt Burgsinn sowie den mitwirkenden Senioreneinrichtungen und allen weiteren Veranstaltern. Sie alle leisten einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltungsreihe. Alle Bürgerinnen und Bürger lade ich herzlich dazu ein und hoffe, dass Sie erfahren, wie man das Alter bunterleben und Zukunft gestalten kann.

Schiebel
Landrat des Landkreises Main-Spessart

September

Alter(n) selbst erleben



Alters-Simulationsanzug

Wer einmal in die „Haut“ eines älteren Menschen geschlüpft ist, versteht sein Erleben und Verhalten besser. Der Alters-Simulationsanzug besteht aus Gewichten, Kopfhörern, Handschuhen und einer Simulationsbrille. Er macht die körperlichen Einschränkungen des Alters und die psychischen Folgen intensiv erlebbar. Der Anzug kann durch die Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit am Landratsamt an Firmen, Organisationen, Schulen, Gemeinden und Vereinen ausgeliehen

werden, die sich für das Thema Alter und für den Umgang mit alten Menschen sensibilisieren möchten. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Anmeldung: Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit,
Monika Rothagen, Tel: 09353/793-1146,
Email: Monika.Rothagen@Lramsp.de

„Jung bleiben, auch wenn man älter wird“

Wann wird man älter? Kommt darauf an, sagen die Wissenschaftler. Nachgewiesen sei jedenfalls, dass die Art und Weise, wie wir leben, großen Einfluss auf Jugendlichkeit und Lebenslust in späteren Jahren hat. Marianne Koch erfährt als Internistin und Medizinerin täglich, welch großes Interesse Menschen heute an diesem Thema haben. Mit diesem Vortrag will sie die vielen Möglichkeiten aufzeigen, die wir haben, um jung und geistig fit zu bleiben bzw. „intelligent“ zu altern und vor allem auch unserem Herz die Chance zu geben, stark und leistungsfähig zu bleiben. Das heißt, mit Körper, Geist und Seele so klug umzugehen, dass wir Energie und Lebensqualität auch noch im hohen Alter besitzen.



Referent: Dr. med. Marianne Koch, Ärztin, Medizinerin und Buchautorin
Termin: Mittwoch, 18.09.2013, 19 Uhr
Ort: Marktheidenfeld, Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße 12
Preis: € 6,-
in Kooperation mit der Stadt Marktheidenfeld u. der VHS Marktheidenfeld

Demenz verstehen ist möglich?!

Kurs für Angehörige von Demenzkranken (Teil 1)
1. Wissenswertes über das Krankheitsbild Demenz
2. Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten bei Demenzerkrankungen
3. Leistungen der Pflegeversicherung nach SGB XI
4. Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Referentin: Heike Wenisch, Diplom-Pflegewirtin
Termine: Montag, 09.09., 16.09., 23.09. u. 30.09.2013 jeweils 18 - 20 Uhr

Ort: Lohr, Caritas Sozialstation St. Rochus, Vorstadtstraße 68

Anmeldung: Tel.: 0 93 52 / 84 32 12
Email: hwenisch@sozialstation-lohr.de
Web: www.sozialstation-lohr.de

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige, Lohr

Aktiv in den besten Jahren – Sturzprophylaxe

Das spezielle Kurskonzept ist für Damen und Herren ab 60 Jahren entwickelt. Im Mittelpunkt steht ein systematisches Krafttraining, das durch Gedächtnistraining und koordinative Elemente ergänzt wird. Bewegung, Gleichgewichtsschulung und viel Spaß in der Gruppe erwarten Sie. Dieser Kurs wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen bezuschusst.

Referentin: Kristina Leppich, Physiotherapeutin
Termine: 10 x Montag, 16.09. – 18.11.2013, 10 – 11 Uhr
Ort: Arnstein, Schwesternhaus, VHS-Raum 1
Anmeldung: VHS Arnstein (mit Gebühr)

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Selbstbestimmt vorsorgen ist mehr als nur einen kurzen Gedanken wert. Wer regelt meine Angelegenheiten (Geld, Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsort etc.), wenn ich dies nicht mehr selber organisieren kann?

Referent: Dieter Wagner, Bildungsreferent
Termin: Donnerstag, 19.09.2013, 19 – 21 Uhr
Ort: Benediktushöhe Retzbach
Anmeldung: Telefon: (0 93 64) 80 98 / 0,
Email: info@benediktushoehe.de
Veranstalter: Benediktushöhe Retzbach

Organisierte Nachbarschaftshilfe – Wie geht das? Öffentliche Sitzung des Kreissenorenbeirates

Was tun, wenn man mal Hilfe braucht? Z.B. beim Hecken schneiden, zum Arzt gefahren werden, eine Betreuung für die Kinder und vieles mehr. In manchen Orten im Landkreis haben sich zu diesem Zweck Nachbarschaftshilfen gegründet. Daneben gibt es auch ähnliche Formen, wie z. B. den Tauschring oder

Genossenschaften. Bayern fördert den Aufbau von ehrenamtlich organisierten Nachbarschaftshilfen und seit kurzem auch von Seniorengenossenschaften. Der Seniorenbeirat MSP hat die Nachbarschaftshilfen des Landkreises eingeladen, um aus erster Hand zu erfahren, wie organisierte Selbsthilfe vor Ort funktionieren kann sowie die Förderung und die Voraussetzungen zum Aufbau einer Nachbarschaftshilfe. Alle interessierten Bürger sind herzlich eingeladen.

Termin: Donnerstag, 26.09.2013, 14 – 16:30 Uhr
Ort: Karlstadt, Rotkreuz-Haus, Joh.-Schöner-Str. 63

Sicher unterwegs mit E-Bike und Pedelec „Neue Mobilität für die ältere Generation“

Für die Selbständigkeit und Mobilität im Alter ist körperliche Aktivität sehr wichtig. Voll im Trend sind neuerdings Elektrofahrräder (E-Bikes und Pedelecs). An einem Nachmittag erfahren Sie, wie Elektromobilität das Radfahren zum Erlebnis werden lässt, sowie rechtliche Grundlagen, Gefahren, Tipps und Hilfen. Weiterhin wird auf die Wirkung von Medikamentenkombinationen insbesondere bei älteren Verkehrsteilnehmern eingegangen und auf die damit verbundenen Risiken bei aktiver Verkehrsteilnahme. Auf neuen, verschiedenen Elektrofahrrädern besteht dann die Möglichkeit das „Radfahren“ auszuprobieren. Anhand von fahrpraktischen Übungen kann man den risikofreien Einsatz der Geräte testen und so entscheiden, ob dies zukünftig eine neue Form der eigenen Mobilität sein kann.

Termin: Samstag, 28.09.2013, 13:30 – 17 Uhr
Ort: Karlstadt-Stetten, Feuerwehrhaus (B 26, Sennrainstraße, neben der Mehrzweckhalle links)

Anmeldung: VHS Karlstadt
Veranstalter: Kreisverkehrswacht Main-Spessart mit Polizei Karlstadt in Kooperation mit dem Landkreis Main-Spessart und der VHS Karlstadt

Oktober

Tag der offenen Tür des Kreissenorenzentrums Gemünden

Termin: Samstag, 05.10.2013, 13:30 – 18 Uhr
Ort: Gemünden, Kreissenorenzentrum, St.-Bruno-Straße 14

Tag der offenen Tür der Pfründnerspitalstiftung Arnstein

Am Tag der Offenen Tür wird ein bunter Basar der Ehrenamtlichengruppe „Frohsinn“ angeboten sowie Kaffee und Kuchen zur Verköstigung. Es finden Hausführungen statt.

Termin: Sonntag, 06.10.2013, 13 – 17 Uhr
Ort: Arnstein, Pfründnerspitalstiftung, Marktstraße 61

Fröhlicher Tanznachmittag

Termin: Dienstag, 08.10.2013, 14 bis 17 Uhr
Ort: Festhalle Karbach
Anmeldung: bis 20.09.2013 im Diözesanbüro Main-Spessart, Tel.: 09352 / 2707

Email: dioezesanbuero.msp@bistum-wuerzburg.de,
Veranstalter: Katholisches Seniorenforum, Dekanat Lohr

Schmeckt's ? - Ernährung im Alter - Worauf kommt es an?

Essen und Trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen: Mit zunehmendem Alter spielen die Mahlzeiten oft auch eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder und leistungsfähiger bleibt! Viele ältere Menschen ernähren sich leider nicht optimal. Hinzu kommt, dass einige Medikamente, die besonders von älteren Menschen eingenommen werden, eine Fehlernährung fördern können.

Referentin: Birte Willems, Dipl. Ökotrophologin
Termin: Montag, 07.10.2013, 19 Uhr
Ort: Marktheidenfeld, VHS Marktheidenfeld, Raum 3.1
Preis: € 3,- / ermäßigt € 2,-

Mit Lust und Freude das Gedächtnis trainieren

Der Kurs bietet einen Einstieg ins Ganzheitliche Gedächtnistraining und ist für alle, die Interesse an gezielten Merkstrategien für Alltag und Beruf oder einfach Spaß in der Gruppe an ausgesuchten Übungen haben. Insbesondere die Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Denkfähigkeit und das logische Denken werden trainiert. Mittels Bewegungs- und Spannungselementen werden Geist, Körper und Seele mit einbezogen.

Referentin: Marit Pohl, Fachergotherapeutin für Geriatrie
Termin: 3 x Montag, 07.10.2013, 16:30 - 18 Uhr
Ort: Marktheidenfeld, VHS Marktheidenfeld, Raum 3.4
Anmeldung: VHS Marktheidenfeld
Preis: € 18,- / max. 8 Teilnehmer

Ganzheitliches Gedächtnistraining für 60 plus

Wer frühzeitig seine grauen Zellen trainiert, wird es auch in höherem Alter in unserer schnelllebigen Zeit schaffen, geistig mitzuhalten. Die Übungen dieses Kurses bieten Gelegenheit, das Gedächtnis zu trainieren, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

Referentin: Ursula Klug, Lehrerin
Termin: ab Dienstag, 08.10.2013, 10 - 11 Uhr
8 Veranstaltungen
Ort: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG
Anmeldung: VHS Lohr/Gemünden
Preis: € 48,- / 6 - 8 Teilnehmer

Das Alter als Nachspeise

Schneller als Mann und Frau sich versehen haben, sind sie in die Jahre gekommen. Was tun? Man kann das Alter links liegen lassen und einfach nicht zur Kenntnis nehmen. Man kann das Alter als Gegner ansehen, das durch Fitnessprogramme bekämpft werden muss. Oder man nimmt die Veränderungen wohlwollend ins Visier. Die letzte Variante scheint dem Referenten die bekömmlichste zu sein. Unaufgeregt und mit einer Prise Humor widmet er sich den Zutaten des Alters und vermengt sie zu einem schmackhaften Vortrag.

Referent: Erich Schützendorf, Dipl.-Pädagoge, Buchautor
Termin: Mittwoch, 09.10.2013, 19:30 Uhr
Ort: Lohr, Schulzentrum Nägelsee, Aula
Preis: € 8,-
Veranstalter: ALTERnativ-Forum, Lohr

„Einbrecher kommen überall rein“ – IRRTUM

Über ein Drittel der Einbrüche bleibt im Versuch stecken. Gründe dafür sind sicherungstechnische Einrichtungen, richtiges Verhalten und aufmerksame Nachbarn. Bei dem Vortrag erfahren sie, wie sie sich vor „ungebetenen Gästen“ schützen können. Ludwig Martin von der Kripo Würzburg zeigt Sicherungsmethoden bei der Planung von Um- und Neubauten sowie Möglichkeiten der späteren Nachrüstung.

Referent: Ludwig Martin, Kriminaloberkommissar
Termin: Mittwoch, 09.10.2013, 18:30 Uhr
Ort: Schwesternhaus Arnstein, vhs-Raum 1

Alzheimer - Ursachen, Diagnose, Behandlung

Referent: Dr. Wieland Gsell, Diplom-Biologe
Termin: Donnerstag, 10.10.2013, 19 Uhr
Ort: Karlstadt, VHS Karlstadt, Langgasse 17, Saal 1, 1. Stock

Zukunft Alter

Wie stellt man sich auf die zweite Lebenshälfte ein? Kommt nach der Erwerbstätigkeit der Ruhe- oder Unruhestand? Wie sieht die Zukunft - auch in unserer Gesellschaft aus? Entspannt und mit Humor zeigt der Referent Möglichkeiten auf, wie man die Zukunft im Alter meistern kann.

Referent: Erich Schützendorf, Dipl.-Pädagoge, Buchautor
Termin: Donnerstag, 10.10.2013, 19 Uhr
Ort: Burgsinn, Sinngrundhalle, An der Aura 17 A
Preis: € 3,-
In Kooperation mit dem Markt Burgsinn

