WOCHEN DER SENIORENGESUNDHEIT

Alter & Gesundheit

(Wie) geht das?

LANDKREIS MAIN-SPESSART

Oktober – November 2017

MAIN SPESSART
bunterleben

Mein **Freiraum** – meine **Gesundheit**

Gesund. Leben. Bayern.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Grußwort von Staatsministerin Melanie Huml, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Sehr geehrte Damen und Herren,

ab Herbst steht der ganze Landkreis Main-Spessart im Zeichen der Gesundheit. Unter dem Motto „Mein Freiraum – meine Gesundheit" sind alle Bürgerinnen und Bürger eingeladen, sich an vielen Aktionen rund um einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu beteiligen. Dabei ist für alle etwas geboten – von Jung bis Alt!

Diese Bandbreite passt sehr gut zu unserer neuen Schwerpunktaktion „Gesund älter werden". Die Botschaft lautet: Es ist nie zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun! Gesundheitsförderung und Prävention bieten Chancen und Möglichkeiten in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage. Wir wollen mit unserem Schwerpunktthema auch einen Beitrag dafür leisten, die Rolle älterer Menschen in der Gesellschaft neu zu denken. Das Alter sollten wir nicht mehr nur als Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität sehen. Vielmehr geht es darum, möglichst lange selbstbestimmt zu leben und an der Gesellschaft aktiv teilzunehmen. Deshalb steht die Kampagne unter dem Motto „Mein Freiraum – meine Gesundheit. In jedem Alter". Sie soll aufzeigen, was im Alter möglich ist oder auch durch gezielte Maßnahmen wieder möglich werden kann.

Dass der Landkreis Main-Spessart unsere Kampagne aufgegriffen hat und die älteren Bewohnerinnen und Bewohner miteinbezieht, freut mich sehr. Dafür sind viele Partner mit an Bord – unter anderem das Selbsthilfebüro Main-Spessart, das Klinikum Main-Spessart, das Diakonische Werk Lohr, das Bezirkskrankenhaus Lohr und die Mainfränkischen Werkstätten. Ich danke allen Mitwirkenden herzlich für ihren Einsatz und wünsche der Aktion ein gutes Gelingen.

Ihre

Melanie Huml MdL
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Grußwort des Schirmherrn Landrat Thomas Schiebel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die zentrale Botschaft der Jahreskampagne 2017 des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege lautet **„den Jahren Leben geben"**. Das Landratsamt Main-Spessart hat diese Botschaft aufgegriffen und gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern für Sie eine Veranstaltungsreihe unter dem Titel „Alter & Gesundheit, (Wie) geht das" zusammengestellt, für die ich gerne die Schirmherrschaft übernommen habe.

Unsere Gesellschaft ist eine Gesellschaft des „langen Lebens". Wer heute in den Ruhestand geht, hat noch etwa 20 Lebensjahre vor sich, und jeder von uns wünscht sich, in einem selbstbestimmten Lebensumfeld gesund älter zu werden und möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben. „Wie will ich leben, wenn ich alt werde/ bin?" – sich rechtzeitig darüber Gedanken zu machen, bietet die Chance, das eigene Älterwerden im Rahmen der Möglichkeiten mitzugestalten.

Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung sind in jeder Lebensphase ein Gewinn. Es ist nie zu spät dafür! Erkrankungen können vorgebeugt werden, eventuelle körperliche Einschränkungen durch die Nutzung geeigneter Hilfsmittel kompensiert werden. Ebenso wichtig sind die Einbindung und Unterstützung durch das soziale Umfeld. Dieses wirkt sich gerade bei älteren Menschen positiv auf die Lebenserwartung aus sowie auf den Erhalt der geistigen Fähigkeiten und der Selbstständigkeit.

Die diesjährige Veranstaltungsreihe bietet Ihnen vielfältige Anregungen, sich mit dem (eigenen) Älterwerden auseinanderzusetzen und dieses positiv mitzugestalten. Ich lade Sie herzlich dazu ein und wünsche Ihnen interessante Informationen und bereichernde Erfahrungen.

Ihr Landrat

Thomas Schiebel

MAIN SPESSART bunterleben

KARLSTADT Volkshochschule

Auftaktveranstaltung
Wie will ich leben, wenn ich alt bin?

„Wie will ich leben, wenn ich alt bin?" Das ist eine Frage, die jeden persönlich beschäftigen wird – denn am „Alter kommt niemand vorbei", alt wird hoffentlich jeder.

Doch diese Fragestellung impliziert auch eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Dr. Henning Scherf plädiert in seinem Vortrag dafür, sich rechtzeitig über das eigene Altwerden Gedanken zu machen und dieses im Rahmen der Möglichkeiten und Machbarkeiten mitzugestalten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Datum	**Montag, 16.10.2017**
Uhrzeit	**19:30 – 21:00 Uhr**
Veranstaltung	**Auftaktveranstaltung**
Ort	**Bürgersaal im historischen Rathaus Karlstadt, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt**
Referent	**Dr. Henning Scherf**
Zielgruppe	**alle Interessierten**
Teilnehmerzahl	**bis zu 322 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel. 09353/8612**
Eintritt	**kostenfrei, Anmeldung erbeten**
Veranstalter	Vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Foto: © Senatspressestelle Bremen,
Anja Raschdorf

Dr. Henning Scherf, ehemaliger Bürgermeister und Präsident des Senats der Freien Hansestadt Bremen.
Nach Ausscheiden aus politischen Ämtern seit 2005 ist er Präsident des Deutschen Chorverbandes, Vorsitzender von „pan y arte", Vorsitzender der Stiftung Gedenkstätte Reichspräsident Ebert, Heidelberg, Vorsitzender des Gustav-Heinemann-Bürgerpreises; Schirmherr von HelpAge-Deutschland, der Stiftung für Soziale Psychiatrie, der Deutschen Parkinson Vereinigung und weiterer Organisationen.

Dr. Henning Scherf lebt seit vielen Jahren in Deutschlands wohl berühmtester Haus- und Wohngemeinschaft in Bremen. Er repräsentiert ein neues Altersbild, wünscht sich ein stärkeres Generationenmiteinander und alternative Wohn- und Lebensformen im Alter.

In seinem Vortrag wird er aufzeigen, wie Herausforderungen des Alterns auf verschiedenen Ebenen – persönlich, kommunal und gesellschaftlich – begegnet werden kann.

Ein reger Austausch zwischen den Zuhörern und dem Referenten ist erwünscht.

Inhaltsübersicht

Grußwort von Staatsministerin Melanie Huml 3
Grußwort des Schirmherrn, Landrat Thomas Schiebel 4
Auftaktveranstaltung mit Dr. Henning Scherf 5
Inhaltsübersicht 7
Informationen zu den neuen Pflegeleistungen 9
INSEA – gesund und aktiv leben 10
„Auf Rädern zum Essen" statt „Essen auf Rädern" 11
Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht 12
Alter, Krankheit und die Philosophie 13
Für Trauernde da sein 14
Yoga für Senioren 15
Auf den Spuren von Sebastian Kneipp 16
Offene Chorproben der „Karschter Spatzen" 17
Vhs-Filmauslese in den Burg-Lichtspielen 18
„Geh-Hirn" oder den grauen Zellen Beine machen 19
Runder Tisch Teilhabe und Inklusion 20
Ein altersgerechter Garten 21
Umgang mit Depressionen im Alter 22
Vererben und verschenken 23
Barrierefreiheit für Alle 24
Erben und erben lassen 25
Geriatrietag im Klinikum Main-Spessart, Lohr 26
Arthroskopische Operationen – Was heute alles möglich ist?! 28
Der „Frosch im Hals" – Kau- und Schluckstörungen im Alter 29
„Das schwache Herz" – Herztag am Klinikum Main-Spessart 30

Möglichkeiten der Rehabilitation
zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit 31
Osteoporose – Vorbeugung, Früherkennung,
konservative und operative Therapie 32
Barrierefreiheit in der Kommunikation
„Leichte Sprache – Impulsworkshop" 33
Musikalisches Seniorencafé 34
Anwendung und Wirkung von Wickeln 35
Geistig fit und vital ins Alter 36
„Mein Zahnarzt kommt zu mir nach Hause" 37
Der Hospiz-Verein Main-Spessart stellt sich vor 38
„Demenz – da geht doch noch was!" 39
Entlassung nach Hause – ambulante Versorgung 40
Herzwochen 2017 – „Das schwache Herz" 41
Das schwache Herz 42
Lesung: Im Strudel der Depressionen 43
Unterstützung und Entlastung
bei der Pflege von Angehörigen 44
Adventsbasare in Marktheidenfeld und Gemünden 45
Gesund durch das Arbeitsleben? 46
Lebensübergänge gestalten 47
„Der alte König in seinem Exil" – Achtsamer
Umgang mit Menschen mit Demenz 48
Kann ich Alzheimer verhindern? 49
Osteoporose- und Sturzprophylaxe im Alter 50
Impressum 51

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema Alter & Gesundheit siehe in den Programmen der Volkshochschulen.

Informationen zu den neuen Pflegeleistungen

Seit Januar 2017 gibt es mit dem Pflegestärkungsgesetz II viele Neuerungen. Die Einstufung für die Pflege erfolgt nun nach 5 Pflegegraden. Im Rahmen des Vortrages wird über die Leistungen der Pflegeversicherung in den verschiedenen Versorgungsbereichen informiert.

Datum	**Donnerstag, 05.10.2017**
Uhrzeit	**15:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
Veranstaltung	**Informationsveranstaltung zu den neuen Pflegeleistungen**
Ort	**Klinikum Main-Spessart, Karlstadt**, Gemündener Str. 15–17, 3. Stock, Speisesaal
ReferentInnen	**Monika Ulsamer**, Pflegeberaterin der AOK, **Johannes Keller**, Sozialstation St. Sebastian
Zielgruppe	**Alle am Thema Interessierten**
Teilnehmerzahl	**ca. 90 Plätze**
Anmeldung	**Zentrum für Aphasie & Schlaganfall in Würzburg,** Frau Peichl, Tel. 0931/29975-0, peichl@aphasie-unterfranken.de **Landratsamt Main-Spessart, Tel. 09353 793-1146, monika.rothagen@lramsp.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Selbsthilfegruppe für Aphasie und Schlaganfall in Karlstadt, Zentrum für Aphasie & Schlaganfall in Würzburg in Kooperation mit Landratsamt Main-Spessart, Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit
Mehr Infos	**www.aphasie-unterfranken.de**

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

INSEA
Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist nicht immer einfach und erfordert häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. In den Kursen lernen die Teilnehmer Wege und Methoden kennen, die dabei helfen mit der Erkrankung so gut wie möglich zu leben. Die im Kurs geübten Techniken werden gleich in die Praxis umgesetzt.
Inhalte sind z.B.: Individuell mit Schmerzen umgehen, Sich auf einen Besuch bei einem Arzt vorbereiten, Selbstvertrauen im Umgang mit Krankheit stärken, Ziele setzen, etc.
"INSEA – gesund und aktiv leben" geht über sechs Wochen. An einem nachfolgenden 7. Abend werden zusätzlich Informationen über die regionalen Selbsthilfegruppen angeboten.

Datum	**12.10.2017** und weitere sechs Termine
Uhrzeit	**9:30 bis 12:00 Uhr**
Veranstaltung	**Kurs**
Ort	**Haus Lehmgruben, Marktheidenfeld**
Referenten	**Christa Weidmann, Simone Hoffmann**
Zielgruppe	**Chronisch Kranke, Angehörige und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**16 Personen**
Anmeldung	**selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Mehr Infos	www.selbsthilfe-msp.de, www.insea-aktiv.de

MAIN SPESSART bunterleben

„Auf Rädern zum Essen" statt „Essen auf Rädern"

Vom 16. bis 19. Oktober besteht die Möglichkeit sich bei der Kantine der Firma Schwenk, zu treffen und gemeinsam ein Mittagessen zu genießen.
Wer nicht mehr so mobil ist, kann/soll auch auf 4 Rädern, also mit dem Auto oder – wer kann – zu Fuß kommen.
Treffpunkt ist um 12.30 Uhr bei der Kantine. Fahrradabstellplätze und Parkplätze sind vorhanden. Für alle, die mit dem Fahrrad aus dem Altstadtbereich kommen, besteht die Möglichkeit sich vorab beim Maintor am Mainradweg/Mainlände um 12.15 Uhr zu treffen und zusammen zum Mittagessen zu radeln.
Die Hauptmahlzeit kostet 6,50 Euro, wahlweise Vorspeise und Nachtisch jeweils 1,50 Euro. Eine Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.

Datum	**Montag, 16.–Donnerstag, 19.10.2017**
Uhrzeit	**12:30 Uhr**
Veranstaltung	**„Auf Rädern zum Essen"**
Treffpunkt	**Eingang Kantine der Firma Schwenk, Laudenbacher Weg 5, Karlstadt**
Teilnehmerzahl	**bis zu 12 Personen**
Anmeldung	**Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit, monika.rothagen@lramsp.de, Tel. 09353 / 793-1146**
Kosten	**€ 6,50 für Hauptgericht € 1,50 für Vorspeise oder Nachtisch**
Veranstalter	Landkreis Main-Spessart, Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit
Mehr Infos	**www.lramsp.de**

Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Für den Fall einer Betreuungsbedürftigkeit im Alter oder aufgrund einer schweren Erkrankung ist juristische Vorsorge in Form einer Vorsorgevollmacht möglich. Bei Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung oder Komapatienten hat man in der Medizin die Möglichkeit geschaffen, solches Leben künstlich zu verlängern, wodurch die Grenze der Zumutbarkeit für den Patienten überschritten werden kann. Wer dies für den Ernstfall verhindern will, sollte auch hier rechtzeitig mit einer Patientenverfügung vorsorgen. Solche Vorsorgemaßnahmen sind mit einer Reihe von Rechtsfragen verknüpft. Der Vortrag zeigt in übersichtlicher Form die Rechtsfragen auf, die mit einer Vorsorgeregelung und Patientenverfügung und deren Durchsetzung in Zusammenhang stehen.

Datum	**Dienstag, 17.10.2017**
Uhrzeit	**19:00 bis 20:30 Uhr**
Veranstaltung	**Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht**
Ort	**vhs, Saal 1 (1. OG, Vordergebäude), Langgasse 17, 97753 Karlstadt**
Referent	**Rechtsanwalt Armin Wendel**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 60 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Alter, Krankheit und die Philosophie

Ein großes Thema, das uns alle trifft und treffen wird. Viele begegnen dieser Tatsache mit „stoischer" Ruhe. So mancher mit Angst und Furcht.
Wie kann man dem Alter aufrecht begegnen? Kann man Alter, Krankheiten, Veränderungen mit Würde tragen?
Zu all diesen Tatsachen hat die Philosophiegeschichte viele Antworten und Anregungen gegeben.

Datum	**Mittwoch, 18.10.2017**
Uhrzeit	**20:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag "Alter, Krankheit und die Philosophie"**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld, Raum 3.1**
Referent	**Dr. Florian G. Stickler**
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 25 Personen**
Anmeldung	**vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

Für Trauernde da sein

Viele Menschen weichen Trauernden aus, weil sie nicht wissen, was sie ihnen sagen sollen. Selbst jenen, die helfen möchten, fehlen oft die richtigen Worte, obwohl viele Worte meist gar nicht nötig sind. Wer Trauernden helfen will, muss keine Antworten auf all ihre Fragen haben. Es geht vielmehr darum, ihre Fragen mit auszuhalten, für sie da zu sein und Anteil zu nehmen. Dies kann auf vielerlei Weise geschehen. Herbert Scheuring, Redakteur der Main-Post, spricht über dieses Thema, das viele Menschen sprachlos macht. Für seine Bücher „Wege durch die Trauer" und „Mit Trauer leben" hat er mit zahlreichen Trauernden gesprochen, die ihm berichteten, was ihnen geholfen hat. Anhand konkreter Beispiele zeigt Herbert Scheuring auf, wie Angehörige, Freunde, Kollegen und Nachbarn Brücken bauen können, damit Trauernde zurück ins Leben finden können.

Datum	**Donnerstag, 19.10.2017**
Uhrzeit	**19:00 bis 20:30 Uhr**
Veranstaltung	**„Für Trauernde da sein"**
Ort	**vhs, Saal 1 (1. OG, Vordergebäude), Langgasse 17, Karlstadt**
Referent	**Dr. Herbert Scheuring**
Zielgruppe	**Alle Interessierten**
Teilnehmerzahl	**bis zu 60 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt in Kooperation mit dem Hospizverein Main-Spessart
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Yoga für Senioren

Yoga verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Gezielte Atemübungen tragen zur Entspannung von Körper und Geist bei. Die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt. Beim Yoga für Senioren achten wir auf altersgerechte Übungen.
Erfahrung ist nicht notwendig, Einsteiger sind herzlich willkommen.

Wichtig: Bringen Sie eine geeignete Matte, ein kleines Kopfkissen und evtl. bequeme Socken mit.

Datum	**20.10.2017 von 15:00 bis 16:00 Uhr** **27.10.2017 von 15:00 bis 16:00 Uhr** **10.11.2017 von 15:00 bis 16:00 Uhr** **17.11.2017 von 15:00 bis 16:00 Uhr**
Veranstaltung	**Kurs: Yoga für Senioren**
Ort	**Otto und Anna Heroldstiftung, Rudolph-Glauber-Str. 26, Karlstadt**
Anleitung	**Frau Edelhäuser**
Zielgruppe	**An Bewegung interessierte Senioren**
Anmeldung	**Verwaltung Heroldstiftung, Tel. 09353 983100**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Otto und Anna Heroldstiftung
Mehr Infos	**www.heroldstiftung.de**

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Heilpflanzen für die körperliche und geistige Fitness

Die demographische Entwicklung mit dem weltweiten Zuwachs der Zahl der älteren Menschen führt zunehmend zu neuen Krankheiten. Hier sind vor allen ernährungs- und stressbedingte Krankheiten wie das Metabolische Syndrom mit Diabetes Typ 2, rheumatische Erkrankungen und Demenzerkrankung zu nennen. Sebastian Kneipp ist den meisten als Wasserdoktor bekannt. Sein eigentliches Steckenpferd waren jedoch die Heilkräuter und deren Anwendung. In diesem Vortrag betrachten wir vor allen die Heilpflanzen, die vorbeugend und heilend gegen die Erkrankungen des Alters wirken.

Datum	**Freitag, 20.10.2017**
Uhrzeit	**19:00 Uhr**
Thema	**Vortrag „Auf den Spuren von Sebastian Kneipp"**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld**
Referentin	**Ulrike Schneider, Gesundheitspädagogin**
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 80 Personen**
Anmeldung	**vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

Offene Chorproben der „Karschter Spatzen"

Der Chor „Karschter Spatzen" ist der Heimchor der Heroldstiftung. Die Mitglieder sind Heimbewohner und Unterstützer von außen. Chorproben finden wöchentlich statt. Der Chor tritt auf bei Festen und Veranstaltungen in der Heroldstiftung. Das musikalische Spektrum ist auch kulturell bunt gemischt. Ob afrikanisch, spanisch oder deutsch – alles wird ausprobiert. Der Chorleiter Herr Berwind ist Musiktherapeut und wird interessierten Gästen vor der Chorprobe einige Informationen geben zum Chorprojekt, Atemtechnik und Musiktherapie. Anschließend können die Besucher an der Chorprobe teilnehmen und sind eingeladen mitzusingen.

Datum	**Freitag, 20.10.2017** **Freitag, 10.11.2017**
Uhrzeit	**jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr**
Veranstaltung	**Offene Chorproben**
Ort	**Rudolph-Glauber-Straße 26, 97753 Karlstadt**
Zielgruppe	**An Gesang interessierte Senioren**
Leitung	**Franz Berwind, Chorleiter und Musiktherapeut**
Anmeldung	**Verwaltung Heroldstiftung, Tel. 09353 983100**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Otto und Anna Heroldstiftung
Mehr Infos	**www.heroldstiftung.de**

„Vergiss mein nicht – Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten“

Der Filmemacher David Sieveking dokumentiert in „Vergiss mein nicht“ seine Erfahrungen mit der wachsenden Alzheimer-Demenz seiner Mutter. Auf berührende Art und Weise gelingt es ihm, die Erkrankung der Mutter zu begleiten und fernab seiner bisherigen Kenntnis seine Mutter als Person neu kennenzulernen. Neben wunderbar lichten Momenten zeigt Sieveking die Belastungen innerhalb der Familie auf und führt vor Augen, dass Familien an Krisen auch wachsen können. Freuen Sie sich auf eine Liebeserklärung an eine beeindruckende Familie und eine realistische Darstellung einer Krankheit, die einen immer größer werdenden Platz innerhalb unserer Gesellschaft einnimmt.

Datum	**Sonntag, 22.10.2017**
Uhrzeit	**17:00 bis 19:00 Uhr**
Veranstaltung	**vhs-Filmauslese**
Ort	**Burg-Lichtspiele Karlstadt, Martellstr. 2, 97753 Mühlbach**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 150 Personen**
Eintritt	Parkett **€ 8,– /** Loge **€ 9,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt in Kooperation mit Burglichtspiele Mühlbach
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

„Geh-Hirn“ oder „den grauen Zellen Beine machen“ – Führung über den Denk-Pfad

Wir laden Sie ein, Ihr Gedächtnis und Ihren Körper an sieben Stationen mit vielen abwechslungsreichen Übungen zum Thema „Herbst“ im Freien zu trainieren.

Geh-Hirn oder den grauen Zellen Beine machen

Zwei Wortspiele, die auf direkten Weg zum Kern unseres Gedächtnisparcours führen.

Ziel ist es, seine grauen Zellen in Bewegung zu bringen und ihnen die Anregungen zu verschaffen, die dazu gebraucht werden. Denn:

Wer rastet, der rostet!

So wie die Muskulatur einrostet, wenn man sie nicht fordert, ergeht es auch den grauen Zellen, wenn man sie nicht in Bewegung bringt oder hält. Und das ist keine Frage des Alters.

Datum	**Montag, 23.10. und 30.10.2017**
Uhrzeit	**jeweils 15.00 Uhr**
Veranstaltung	**Führung über den Denk-Pfad**
Ort	**Bezirkskrankenhaus Lohr am Main**, Am Sommerberg 21,97816 Lohr a. Main, (Treffpunkt Verwaltungsgebäude Haus 21)
Referent	**Otmar Ehehalt, Gedächtnistrainer**
Zielgruppe	**Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 10 Personen**
Anmeldung	**Otmar Ehehalt, 09352 / 503-33161**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main
Mehr Infos	**www.bezirkskrankenhaus-lohr.de**

Runder Tisch „Teilhabe und Inklusion“

Mobilität gehört zu unserem alltäglichem Leben und ist ein wichtiger Teil für die Teilhabe am gesellschaftlichem Leben. Beim Treffen steht die gegenseitige Vernetzung und Unterstützung im Vordergrund. Ziel ist es –entsprechend der UN-Behindertenrechtskonvention-, die Belange von Menschen mit einer Behinderung besser in der Gesellschaft zu verankern. Programm: Vortrag der neuen Nahverkehrsbeauftragten Frau Mützel zum Thema Mobilität in Main-Spessart mit anschließender Fragerunde. Zum Abschluss erfolgt ein Kurs zur Trittsicherheit von Frau Zull (Trainerin).

Datum	**Montag, 23.10.2017**
Uhrzeit	**14:00 bis 17:00 Uhr**
Veranstaltung	**Runder Tisch Teilhabe und Inklusion**
Ort	**Rotkreuz-Haus Karlstadt, Johann-Schöner-Straße 63, Karlstadt**
Referentinnen	**Monika Mützel** (Nahverkehrsbeauftragte) & **Margit Zull** (Trainerin zur Trittsicherheit)
Zielgruppe	**Alle Interessierten u. Multiplikatoren aus den Verwaltungen u. Politik**
Teilnehmerzahl	**bis zu 30 Personen**
Anmeldung	**Komm. Behindertenbeauftragte Main-Spessart, Tel. 09353/7933610, Elena.Reinhard@Lramsp.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Kommunale Behindertenbeauftragte des Landkreises Main-Spessart, Elena Reinhard
Mehr Infos	**www.mainspessart.de**

Ein altersgerechter Garten – Quelle der Freude und Inspiration

Um auch im fortgeschrittenen Lebensabschnitt den Garten genießen zu können, ist es sinnvoll diesen altersgerecht und vor allem pflegeleicht zu gestalten.
Im Vortrag werden Gestaltungsaspekte und Gestaltungsgrundlagen für eine erfolgreiche Gartenplanung vorgestellt und welche Aspekte bei der altersgerechten Gestaltung eines Gartens besonders zu beachten sind.

Datum	**Montag, 23.10.2017**
Uhrzeit	**20:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag “Ein altersgerechter Garten – Quelle der Freude und Inspiration”**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld, Raum 3.1**
Referent	**Michael Maier**, Dipl.-Ing. Landespflege (FH)
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 80 Personen**
Anmeldung	**Vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

Bezirk Unterfranken
Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Lohr a. Main

Umgang mit Depressionen im Alter

Depressionen treten sehr häufig auf und haben schwerwiegende Auswirkungen auf das Leben Betroffener und ihrer Angehörigen. Sie rangieren ganz vorne unter den Krankheiten, die Lebensjahre kosten oder beeinträchtigen. Dennoch werden sie oft übersehen. Hr. Memmel arbeitet als Psychologe auf einer Station für ältere Patienten am Bezirkskrankenhaus Lohr am Main. Er will in seinem Vortrag über Symptome, Ursachen und Behandlung der Depression informieren, Besonderheiten im Verhalten Betroffener erläutern und damit Angehörigen auch den Umgang erleichtern helfen. Gerne steht er anschließend für Fragen zur Verfügung.

Datum	**Dienstag 24.10.2017**
Uhrzeit	**16:00 Uhr bis 18:00 Uhr**
Veranstaltung	**Informationsveranstaltung: Umgang mit Depressionen im Alter**
Ort	**Am Sommerberg 21, 97816 Lohr a.Main – großer Konferenzraum; Treffpunkt: Verwaltungsgebäude Haus 21, 1. Stock**
Referent	**Udo Memmel**, Dipl. Psych.
Zielgruppe	**Betroffene, Angehörige und Interessierte**
Anmeldung	**nicht erforderlich**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main
Mehr Infos	**www.bezirkskrankenhaus-lohr.de**

KARLSTADT Volkshochschule

Vererben und Verschenken

Vorteile und Nachteile einer Verfügung von Todes wegen sowie der vorweggenommenen Erbfolge

Dieser Vortrag behandelt die Bereiche „gesetzliche Erbfolge" und „Schenkungen an Kinder und Ehegatten". Wie lassen sich spätere Konflikte unter den Erben durch richtige Regelungen vermeiden? Daneben wird auch auf die steuerlichen und sozialhilferechtlichen Besonderheiten und Entwicklungen bei Schenkungen unter nahen Angehörigen eingegangen. Unkenntnisse dieser aktuellen Entwicklung können zu Nachteilen und empfindlichen finanziellen Verlusten führen.
Der Referent, der seit Jahren mit Erb- und Steuerrecht befasst ist, erläutert anhand von Beispielen aus der Beratungspraxis, wie Testamente steuergünstig und sicher abgefasst werden können.

Datum	**Dienstag, 24.10.2017**
Uhrzeit	**19:00 bis 20:30 Uhr**
Veranstaltung	**Vererben und Verschenken – Vorteile und Nachteile einer Verfügung von Todes wegen sowie der vorweggenommenen Erbfolge**
Ort	**vhs, Saal 1 (1. OG, Vordergebäude), Langgasse 17, 97753 Karlstadt**
Referent	**Rechtsanwalt Dr. Jochen Engert**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 60 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 3,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Barrierefreiheit für Alle gem. DIN 18040-1 bis 3

Barrierefreiheit ist die Grundlage, um Menschen mit Behinderung ein weitgehend selbstbestimmtes und selbständiges Leben zu ermöglichen. Vorteilhaft ist Barrierefreiheit aber für alle Menschen. Programm: Frau Irmgard Badura, die Beauftragte der Bayerischen Staatsregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung, spricht ein Grußwort und ist für einen Gesprächsrunde angefragt. Es erfolgen informative Vorträge zu den Themen „Barrierefreiheit im öffentlichen Raum und Wohngebäude ab zwei Wohneinheiten", Induktive Höranlagen, Blindenleitsysteme und Vorstellung des Beratungsangebots zur Wohnraumanpassung. Infostände: Beratungsangebot zur Wohnraumanpassung (Regionalmanagement Main-Spessart), Rollstuhlparcour (VDK), Hilfs- und Pflegemittel (Sanitätshaus HAAS).

Datum	**Mittwoch, 25.10.2017**
Uhrzeit	**13:00 Uhr**
Thema	**Barrierefreiheit für Alle**
Ort	„**Alte Turnhalle**", Gärtnerstr. 2, Lohr/M.
Referenten	**Irmgard Badura** (Behindertenbeauftragte des Freistaats Bayern), **Armin Kraus** (Berater zur Barrierefreiheit, Architektenkammer), **Manfred Hartmann** (Selbsthilfegruppe für Schwerhörige)
Zielgruppe	**Alle Interessierten u. Multiplikatoren**
Teilnehmerzahl	**bis zu 100** (um Anmeldung wird gebeten)
Anmeldung	**Komm. Behindertenbeauftragte Main-Spessart, Tel. 09353/7933610, Elena.Reinhard@Lramsp.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Elena Reinhard, kommunale Behindertenbeauftragte des Landkreises
Mehr Infos	**www.mainspessart.de**

Erben und erben lassen

Was muss ich als Erbe beachten? Welche Besonderheiten ergeben sich aus einer Erbengemeinschaft? Was muss ich tun, wenn ich nicht erben will? Was erbt eigentlich der Fiskus? Was kann und sollte ich bereits zu Lebzeiten durch vorweggenommene Erbfolge regeln? Wer erbt nach dem Gesetz? Wer ist pflichtteilsberechtigt? Welche Formen letztwilliger Verfügungen gibt es? Welche Regelungen kann ich in einem Testament treffen? Welche ergänzenden Maßnahmen kann ich zu einer letztwilligen Verfügung treffen? Diese und andere Fragen haben sich jedem von uns schon einmal gestellt. Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Fragen zum Thema „Erben und Vererben".

Datum	**Mittwoch, 25.10.2017**
Uhrzeit	**20:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag "Erben und erben lassen"**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld, Raum 3.1**
Referent	**Dr. Frank Eckert**, Notar
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 80 Personen**
Anmeldung	**vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

Geriatrietag zum Thema „Mein Freiraum – meine Gesundheit"

Der Geriatrietag unter dem Motto „Mein Freiraum – meine Gesundheit" steht ganz im Zeichen der Prävention.
Die Besprechung alltäglicher Aspekte, die bei einer Erkrankung relevant sind, steht im Vordergrund und es werden Fragen zu den Themen „Mobilität & Autofahren", „Wie und woher bekomme ich Unterstützung?", „Gibt es Selbsthilfegruppen?", „Kann/soll/darf ich mit der Erkrankung Sport machen oder in den Urlaub fahren?" beantwortet.

Der Geriatrietag umfasst insgesamt sieben Vorträge, die durch etwas Gymnastik aufgelockert werden:

- Dr. Stephan Münnich: **Sehschwierigkeiten im Alter – Gefahren und aktuelle Behandlungskonzepte**
- Dr. Andreas Fleischmann: **Arthrose und Osteoporose – das „A und O" der geriatrischen Unfallchirurgie**
- PD Dr. Peter Kraft: **Parkinson, Alzheimer und Co – Vorbeugung und Leben mit neurodegenerativen Erkrankungen**
- Dr. Kestel: **Selbstmedikation mit Nahrungsergänzungsmitteln – sinnvoll oder gefährlich?**
- Gymnastik
- Dr. Rainer Schamberger: **Prävention und aktuelle Therapiekonzepte kardiovaskulärer Erkrankungen**
- Dr. Volkmar Göbel: **Der Zahnarzt auf Rädern und weitere Aspekte der Zahnbehandlung im Alter**

Klinikum Main-Spessart

- Dr. Walter Swoboda: **Wieder aktiv und mobil nach akuter Krankheit – Möglichkeiten und Chancen der geriatrischen Rehabilitation**

Datum	**Mittwoch, 25.10.2017**
Uhrzeit	**16:00 bis 18:00 Uhr**
Veranstaltung	**Geriatrietag**
Ort	**Klinikum Main Spessart, Speisesaal 5.OG, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr**
Referenten	**Dr. Walter Swoboda,** Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin Marktheidenfeld; **Dr. Stephan Münnich**, Augenpraxisklinik Lohr; **Dr. Volkmar Göbel**, Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde und mobile Alterszahnmedizin; **Dr. Andreas Fleischmann**, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin Lohr; **PD Dr. Peter Kraft**, Chefarzt Neurologie Lohr; **Dr. Walter Kestel**, Chefarzt Innere Medizin Lohr; **Dr. Rainer Schamberger**, Chefarzt Innere Medizin II Lohr
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Teilnehmerzahl	**nicht begrenzt**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de**

Klinikum Main-Spessart

Arthroskopische Operationen – was heute alles möglich ist?!

Eine arthroskopische Operation ist eine Gelenkspiegelung bzw. ein arthroskopisch durchgeführter operativer Eingriff. Über die heutigen Möglichkeiten solcher Operationen informieren Dr. Andreas Fleischmann, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin und Dr. Thomas Haak, Oberarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin des Klinikums Main-Spessart Lohr. Nach dem Vortrag haben die Patienten die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Datum	**Mittwoch, 25.10.2017**
Uhrzeit	**18:00 Uhr**
Thema	**Arthroskopische Operationen – Was heute alles möglich ist?!**
Ort	**Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße 12, 97828 Marktheidenfeld**
Referenten	**Dr. Thomas Haak**, Oberarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Einführung	**Dr. Andreas Fleischmann**, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Teilnehmerzahl	**nicht begrenzt**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de**

KARLSTADT Volkshochschule

Der „Frosch im Hals" – Kau- und Schluckstörungen im Alter

Ohne darüber nachzudenken, kauen und schlucken wir ein Leben lang. Meistens befassen wir uns erst dann mit diesem Thema, wenn wir älter werden und es zu Kau- und Schluckstörungen kommt.
Im Seminar erfahren Sie, wie es gelingen kann, Kau- und Schluckstörungen zu erkennen, diesen vorzubeugen und was man gegebenenfalls dagegen tun kann. Dabei lassen wir es uns gut schmecken.

Bitte mitbringen: Tasse, Glas, Strohhalm;
wenn möglich: Getränk, Obst, Mus, Joghurt und/oder etwas Leckeres nach eigenem Gusto.

Datum	**Dienstag, 07.11.2017**
Uhrzeit	**15:00 – 17:30 Uhr**
Veranstaltung	**Der „Frosch im Hals" – Kau- und Schluckstörungen im Alter**
Ort	**vhs, Saal 4 (1. OG, Vordergebäude), Langgasse 17, Karlstadt**
Referent	**Dorothée Grauer**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 20 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 9,50**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Klinikum Main-Spessart

Das schwache Herz – Herztag am Klinikum Main-Spessart

Im Rahmen der Herzwochen 2017 veranstaltet das Klinikum Main-Spessart einen Herztag unter dem Motto „Das schwache Herz".
Neben Fachvorträgen durch die Abteilung Innere Medizin II – Kardiologie, werden verschiedene Aktionen geboten. Beispielsweise informiert die Physiotherapie über Frühmobilisation nach einem Herzinfarkt, die Ernährungsberatung gibt Tipps zu gesunder Enährung.

Datum	**Dienstag, 07.11.2017**
Uhrzeit	**16:00 – 20:00 Uhr**
Thema	**Das schwache Herz – Herztag am Klinikum Main-Spessart**
Ort	**Klinikum Main Spessart, Speisesaal 5.OG, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr**
Referenten	**Dr. Rainer Schamberger**, Chefarzt Innere Medizin II – Kardiologie, **Dr. Michael Unzicker,** Ltd. Oberarzt Kardiologie
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Teilnehmerzahl	**nicht begrenzt**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de**

Klinikum Main-Spessart

Möglichkeiten der Rehabilitation zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit

Welche Möglichkeiten der Rehabilitation gibt es und wie kann ich Pflegebedürftigkeit verhindern?
Darüber informiert Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin Marktheidenfeld in seinem Vortrag.

Datum	**Mittwoch, 08.11.2017**
Uhrzeit	**18:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag: Möglichkeiten der Rehabilitation zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit**
Ort	**Kreisseniorenzentrum Gemünden** St. Bruno-Straße 14, 97737 Gemünden
Referenten	**Dr. Walter Swoboda,** Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin Marktheidenfeld
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Teilnehmerzahl	**nicht begrenzt**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de**

Klinikum Main-Spessart

vhs Volkshochschule Lohr – Gemünden

Osteoporose – Vorbeugung, Früherkennung, konservative und operative Therapie

In einem gemeinsamen Vortrag über Osteoporose referieren Dr. Andreas Fleischmann, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart und Dr. Ralf Luge, Facharzt für Orthopädie, Osteologe und Sportmediziner aus Lohr. Die schleichende Knochenerkrankung ist eine unterschätzte Volkskrankheit. Die Dichte und Stabilität des menschlichen Knochens nimmt im Laufe des Lebens ab und führt oft zu unerfreulichen Knochenbrüchen. Neben individuellen Risikofaktoren sprechen die beiden Experten über die Möglichkeiten der Früherkennung, Vorbeugung und Behandlung. Insbesondere werden Sie erfahren, wie die typischen Knochenbrüche des alternden Menschen, wenn es denn dazu kommt, mit modernen Operationsverfahren im Klinikum Main-Spessart heute versorgt werden.

Datum	**Mittwoch, 08.11.2017**
Uhrzeit	**19:30 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag: Osteoporose – Vorbeugung, Früherkennung, konservative und operative Therapiet**
Ort	**Alte Turnhalle,** Gärtnerstraße, 97816 Lohr am Main
Referenten	**Dr. Andreas Fleischmann**, Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin **und Dr. Ralf Luge**, Facharzt für Orthopädie, Osteologe und Sportmediziner
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Eintritt	**frei, Teilnehmerzahl nicht begrenzt**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart, Vhs Lohr-Gemünden
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de, vhs-lohr.de**

MAIN SPESSART bunterleben

easy

Barrierefreiheit in der Kommunikation „Leichte Sprache – Impulsworkshop“

Barrierefreiheit in der Kommunikation ist die Grundlage, um Menschen die von einer Demenz betroffen sind, Menschen mit psychischen und neurologischen Erkrankungen, Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen und zum Teil auch neuen Mitbürgern in unserem Land ein weitgehend selbstbestimmtes und selbständiges Leben zu ermöglichen. Barrieren entstehen dann, wenn kein geeignetes Informationsmaterial vorhanden ist und sich daraus Schwierigkeiten in der Kommunikation entwickeln. Deshalb sollen Informationen leicht auffindbar und verständlich sein. Hier erfahren Sie, was „Leichte Sprache“ ist und welche Kriterien damit verbunden sind.

Datum	**Donnerstag, 09.11.2017**
Uhrzeit	**13:00 – 16:00 Uhr**
Thema	**Leichte Sprache – Impulsworkshop**
Ort	**Pfarrsaal vom Kath. Pfarramt**
Referentin	**Volljuristin Fr. Apel-Joesch**
Zielgruppe	**Alle Interessierten u. Multiplikatoren aus den Verwaltungen u. Politik**
Teilnehmerzahl	**bis zu 90** (um Anmeldung wird gebeten)
Anmeldung	**Komm. Behindertenbeauftragte Main-Spessart, Tel. 09353/7933610, Elena.Reinhard@Lramsp.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Kommunale Behindertenbeauftragte des Landkreises Main-Spessart, Elena Reinhard
Mehr Infos	**www.mainspessart.de**

Klinikum Main-Spessart

Musikalisches Seniorencafé

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam" laden wir ein zu einem musikalischen Seniorencafé. Neben dem gemeinsamen Musizieren möchten wir uns mit den Gästen bei Kaffee und Kuchen austauschen über das Leben im hohen Alter.

Datum	**Sonntag, 12.11.2017**
Uhrzeit	**15:00 bis 16:30 Uhr**
Veranstaltung	**Musikalisches Seniorencafé**
Ort	**Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld, Baumhofstr. 95, 97828 Marktheidenfeld**
Leitung	**Helmut Wespa, Soziale Betreuung**
Zielgruppe	**Senioren mit Spaß und Freude an musikalischer Geselligkeit**
Teilnehmerzahl	**bis zu 20 Personen**
Anmeldung	**Verwaltung, Tel. 09391 502 5500, bitte anmelden bis Fr. 03.11.2017**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.klinikum-msp.de**

KARLSTADT Volkshochschule

Anwendung und Wirkung von Wickeln

Oma kannte sie alle – die besten Tipps und Tricks, die das Leben leichter machen. Im Falle einer Erkältung gab es eine wärmende Suppe und schmerzlindernde Wickel, doch ist Letzteres in der Vergangenheit zunehmend in Vergessenheit geraten. Dabei gelten Wickel als hilfreich und wohltuend für Jung und Alt und können bei Befindlichkeitsstörungen und Schmerzen die anfälligen Organe sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken. Wie Wickel richtig angewandt werden können und wie sie sich konkret auf das Wohlbefinden auswirken, erfahren Sie in diesem Vortrag, der als theoretische Basis für eine praktische Anwendung dient. Beachten Sie dazu im vhs-Programm auch den ergänzenden **Workshop „Wohltuende Wickel für Senioren"** am 21.01.2018.

Datum	**Montag, 13.11.2017**
Uhrzeit	**19:30 bis 21:00 Uhr**
Veranstaltung	**Anwendung und Wirkung von Wickeln**
Ort	**vhs, Dachstudio (Rückgebäude), Langgasse 17, 97753 Karlstadt**
Referentin	**Katharina Krage**
Zielgruppe	**Senioren und Ineressierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 18 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 7,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Geistig fit und vital ins Alter

Wer will das nicht? Heutzutage werden die Menschen zunehmend älter. Mit dem Austritt aus dem Erwerbsleben hört das Leben noch lange nicht auf. Im Gegenteil: Für viele Menschen folgt ein weiterer Lebensabschnitt, der sinnvoll und aktiv gestaltet werden möchte. Je früher wir uns damit auseinander setzen und aktiv werden, desto größer sind unsere Aussichten, mental und körperlich selbstständig zu bleiben und damit möglichst lange Lebensqualität zu genießen.
Der Vortrag beleuchtet unterschiedliche Facetten, die für den Erhalt von Vitalität und geistiger Leistungsfähigkeit förderlich sind und gibt Tipps für die praktische Umsetzung.
*In Zusammenarbeit mit **RuDiMachts!** Beratungs-, Kontakt- und Koordinationsstelle für Menschen mit Demenz, Angehörige und Senioren in Marktheidenfeld*

Datum	**Montag, 13.11.2017**
Uhrzeit	**20:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag "Geistig fit und vital ins Alter"**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld**
Referentin	**Friederike Döring,** Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 80 Personen**
Anmeldung	**vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

„Mein Zahnarzt kommt zu mir nach Hause"

Auch Patienten, die keine Zahnarztpraxis aufsuchen können, müssen zahnärztlich versorgt werden. Wie das in der Praxis aussehen kann, erfahren Sie in einem anschaulichen Vortrag an diesem Nachmittag. Der Zahnarzt Dr. Volkmar Göbel ist einer der wenigen Zahnärzte in ganz Bayern, die sich auf die Zahn- und Mundgesundheit im Alter spezialisiert haben. Neben einer barrierefreien Spezialpraxis für Alterszahnmedizin ermöglicht er auch eine zahnärztliche Behandlung zu Hause.

Datum	**Mittwoch, 15.11.2017**
Uhrzeit	**15:00 Uhr**
Veranstaltung	**„Mein Zahnarzt kommt zu mir nach Hause"**
Ort	**Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Untergeschoss, Speisesaal**
Referent	**Dr. Volkmar Göbel**, Zahnarzt für ganzheitliche Mundheilkunde & Alterszahnmedizin
Zielgruppe	**alle am Thema Interessierten**
Anmeldung	**nicht erforderlich**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Landratsamt Main-Spessart, Fachstelle für Seniorenarbeit mit Klinikum Main-Spessart
Weitere Info	**Landratsamt Main-Spessart, Tel.: 09353/793-1146, e-Mail: monika.rothagen@lramsp.de**

Der Hospiz-Verein Main-Spessart stellt sich vor

Gemäß der Hospizidee sieht der Verein seine Aufgabe darin, für den Kranken oder Sterbenden in der letzten Phase seines Lebens Zeit zu haben, seine Ängste mitzutragen, seine Bedürfnisse und Wünsche ernst zu nehmen, Angehörigen in ihrer Trauer die Hand zu reichen.
Neben Beratung und Schmerztherapie in Zusammenarbeit mit den Ärzten und Besuchern bietet der Verein auch ein Trauercafé, Ausbildung zum Hospizhelfer und viele andere sinnvolle Angebote an.
An diesem Abend sind drei ehrenamtliche Hospizbegleiter da und berichten über ihre Tätigkeit und Erfahrungen, um die Grundidee der Hospizbewegung in Ihre Familie und Ihren Bekanntenkreis hineinzutragen.

Datum	**Mittwoch, 15.11.2017**
Uhrzeit	**19:00 Uhr**
Veranstaltung	**Der Hospiz-Verein Main-Spessart stellt sich vor**
Ort	**Kulturhaus, Obertorstr. 39, Gemünden Lesesaal, 1. OG**
Referent	**Heribert Zeller**
Teilnehmerzahl	**bis 30 Personen**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Lohr–Gemünden in Zusammenarbeit mit dem Hospiz-Verein Main-Spessart
Mehr Infos	**www.vhs-lohr.de**

Demenz – da geht doch noch was!

Das Krankheitsbild Demenz spukt in vielen Köpfen als Schreckgespenst umher. Sei es die Furcht, selbst einmal davon betroffen sein zu können oder nahe stehende Angehörige.
Dieser Vortrag rückt aber eine andere Seite ins Licht. Er stellt nicht die Defizite in den Vordergrund, sondern die Person mit all ihren persönlichen Fähigkeiten, Liebenswürdigkeiten, Eigenschafen, Bedürfnissen und Gefühlen, auf die wir im Umgang zurückgreifen können. Mit Demenz hört das Leben nicht auf. Es verändert sich, aber „da geht noch viel!"

Datum	**Donnerstag, 16.11.2017**
Uhrzeit	**15:00 bis 16:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag: „Demenz – da geht noch was!"**
Ort	**Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld**
Referentin	**Friederike Döring**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gerontologin (FH)
Zielgruppe	**Alle Interessierten**
Teilnehmerzahl	**unbegrenzt**
Anmeldung	**Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Tel. 09391 9864-0;** haus-lehmgruben@rummelsberger.net
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgrube
Mehr Infos	**www.altenhilfe-rummelsberg.de**

Bezirk Unterfranken
Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Lohr a. Main

Entlassung nach Hause – ambulante Versorgung

Wir möchten
- Hilfs- und Gesprächsangebote vor Ort darstellen.
- Information über den Ablauf und Erstkontakt zu Anbietern in Main-Spessart geben.

Inhalte:
- Pflegegrade und Beantragungswege
- Überblick der Finanzierung und Hilfen für Betroffene und ihre Angehörigen
- Darstellung von niederschwelligen Angeboten

Datum	**Dienstag 21.11.2017**
Uhrzeit	**16:00 bis 17:00 Uhr**
Veranstaltung	**Informationsveranstaltung: Entlassung nach Hause – ambulante Versorgung**
Ort	**Am Sommerberg 21, 97816 Lohr a.Main – großer Konferenzraum; Treffpunkt Verwaltungsgebäude Haus 21, 1. Stock**
Referentin	**Elfriede Littich**, Dipl. Sozialpädagogin
Zielgruppe	**Betroffene, Angehörige und Interessierte**
Anmeldung	**nicht erforderlich**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main
Mehr Infos	**www.bezirkskrankenhaus-lohr.de**

vhs Volkshochschule Lohr – Gemünden

Herzwochen 2017 – „Das schwache Herz“

Patienten mit Herzschwäche und den damit verbundenen Beschwerden resignieren häufig und wissen nicht, dass dagegen etwas getan werden kann. Je früher eine Herzschwäche erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen. Der Vortrag im Rahmen der Deutschen Herzwoche soll über Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz informieren.

Datum	**Mittwoch, 22.11.2017**
Uhrzeit	**19:30 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag „Das schwache Herz“** – im Rahmen der Deutschen Herzwoche
Ort	**Mittelschule, Aula, Hofweg 4, Gemünden**
Referenten	**Michael Steinhauer und Dr. Ulrich Seltsam**
Zielgruppe	**Menschen 50+ / Betroffene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 150 Personen**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Lohr–Gemünden in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.
Mehr Infos	**www.vhs-lohr.de**

Das schwache Herz

Dr. med. Torsten Warsitz hält einen Vortrag über Erkennung und Behandlung der Herzschwäche.

Datum	**Mittwoch, 22.11.2017**
Uhrzeit	**20:00 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag: Das schwache Herz**
Ort	**Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld1**
Referent	**Dr. med. Torsten Warsitz, Internist, Kardiologe**
Zielgruppe	**Erwachsene**
Teilnehmerzahl	**bis zu 80 Personen**
Anmeldung	**vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391 9181996**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	**www.vhs-marktheidenfeld.de**

Lesung:
Im Strudel der Depressionen

Innere Leere, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen – Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen der Gegenwart. Dabei stellt die Krankheit nicht nur für die betroffene Person eine hohe Belastung dar, sondern auch für Angehörige, Freunde und Personen im sozialen Umfeld. In seinem Buch „Im Strudel der Depressionen" schildert Thomas Kühne aus Sicht des Betroffenen, welche Auswirkungen seine Erkrankung auf seine Umwelt hat und wie speziell die engere Familie darunter leidet. Die Angehörigen depressiv Erkrankter rücken somit in den Mittelpunkt der Erzählung, und es wird deutlich, dass auch sie unter hohem Druck stehen und ihre Situation einen sensiblen Umgang erfordert.

Datum	**Donnerstag, 23.11.2017**
Uhrzeit	**19:00 – 21:0 Uhr**
Veranstaltung	**Lesung: „Im Strudel der Depressionen"**
Ort	**Lesecafé, Hauptstr. 56, 97753 Karlstadt (Hohe Kemenate)**
Referent	**Thomas Kühne**
Zielgruppe	**Alle Interessierten**
Teilnehmerzahl	**bis zu 60 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 7,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt in Kooperation mit der Stadtbibliothek Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Unterstützung und Entlastung bei der Pflege von Angehörigen

Die **Fachstelle für pflegende Angehörige in Lohr am Main** unterstützt und entlastet Sie in dieser Situation. Sie finden hier kompetente Ansprechpartner, die Sie über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote individuell, umfassend und kostenfrei informieren. Die Fachstelle hilft Pflegebedürftigen und Angehörigen, sich zu orientieren und die richtige Form der Unterstützung zu finden.
Das Diakonische Werk Lohr ist Kooperationspartner im ökumenischen Projekt „Aktion Pflegepartner" zur Entlastung pflegender Angehöriger.
Im Vortrag werden unterschiedliche Entlastungsangebote, sowie die mögliche Finanzierung dazu, dargestellt.

Datum	**Freitag, 24.11.2017**
Uhrzeit	**19:30 Uhr**
Veranstaltung	**Unterstützung und Entlastung bei der Pflege von Angehörigen**
Ort	**Fachstelle für pflegende Angehörige Caritas Sozialstation St. Rochus e.V., Vorstadtstr. 68, 97816 Lohr am Main**
ReferentInnen	**Heike Wenisch, Michaela Monno-Linde, Michael Donath**
Zielgruppe	**Interessierte pflegende Angehörige**
Anmeldung	**nicht erforderlich**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Fachstelle für pflegende Angehörige, Lohr Diakonisches Werk, Lohr
Mehr Infos	**09352-843222 oder 09352-843200**

Adventsbasare in Marktheidenfeld und Gemünden

Die traditionellen Adventsbasare in den Senioreneinrichtungen des Landkreises finden jedes Jahr Ende November statt und bringen nicht nur die Heimbewohner, sondern auch deren Angehörige und eine Vielzahl von Besuchern in vorweihnachtliche Stimmung. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam" laden wir ein zu einem Rundgang über den Basar.
Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld: Neben adventlicher Stimmung und vielen Leckereien erwartet Sie ein großer Kunsthandwerkermarkt.
Kreisseniorenzentrum Gemünden: Verschiedene Stände, Leckereien, Musik, adventliche Stimmung.

Datum	**Sonntag, 26.11. 2017**
Uhrzeit	**13:30 bis 17:00 Uhr**
Veranstaltung	**Adventsbasar**
Ort	**Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld, Baumhofstraße 95, 97828 Marktheidenfeld**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld

Datum	**Sonntag, 26.11. 2017**
Uhrzeit	**13:30 bis 17:00 Uhr**
Veranstaltung	**Adventsbasar**
Ort	**Kreisseniorenzentrum Gemünden, St. Bruno Str. 14, 97737 Gemünden**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Kreisseniorenzentrum Gemünden

Gesund durch das Arbeitsleben?

Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind vor eine besondere Herausforderung gestellt, wenn durch Erkrankung die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt wird. Welche Hürden dabei auf Seiten der Arbeitnehmer und der Arbeitgeber bestehen, soll hier in einem gemeinsamen Austausch näher beleuchtet werden. Ziel soll es sein, ein gegenseitiges Verständnis zu erlangen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen zu lernen.

Datum	**Dienstag, 28.11.2017**
Uhrzeit	**18:00 bis 20:30 Uhr**
Veranstaltung	**Gesund durch das Arbeitsleben?**
Ort	**Am Sommerberg 21, 97816 Lohr am Main – großer Konferenzraum; Treffpunkt: Verwaltungsgebäude Haus 21, 1. Stock**
ReferentInnen	**Mitglieder im Netzwerk**
Zielgruppe	**Arbeitgeber und Arbeitnehmer**
Anmeldung	**sozialdienst@bezirkskrankenhaus-lohr.de**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Netzwerk für Beruf und Gesundheit (NETBUG); Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Integrationsfachdienst; Leinreiter e.V.; Erthalsozialwerk; MainWohl; BFZ
Mehr Infos	**www.bezirkskrankenhaus-lohr.de**

KARLSTADT Volkshochschule

Lebensübergänge gestalten

Lebensübergänge sind Reifungsprozesse und Teil des Lebens. Sie sind mit Entscheidungen, Verunsicherung und Schwierigkeiten verbunden, deshalb brauchen sie Zeit für Anpassung und Raum für die Entwicklung neuer Werte. Körper, Geist und Seele sind dabei gefordert. Während dieser Zeit sind wir besonders empfindlich. Das fehlende Gleichgewicht braucht Balance für das Ankommen im Neuen. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten zur Bewältigung von Umbrüchen und Krisen und wie wir Halt und Stabilität finden.

Datum	**Dienstag, 28.11.2017**
Uhrzeit	**19:30 bis 21:00 Uhr**
Veranstaltung	**„Lebensübergänge gestalten“**
Ort	**vhs, Saal 1 (1. OG, Vordergebäude), Langgasse 17, Karlstadt**
Referentin	**Petra Brabec**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 60 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 7,–**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

„Der alte König in seinem Exil" – Achtsamer Umgang mit Menschen mit Demenz

Die Fähigkeit zu kommunizieren verändert sich im Laufe unseres Lebens. Im Falle einer demenziellen Erkrankung gelten Wortfindungsstörungen, Missverständnisse, Wiederholungen und Streit als typische Erfahrungen.
In diesem anschaulichen Vortrag werden sowohl die damit verbundenen sprachlichen Veränderungen in den Blick genommen als auch Möglichkeiten vorgestellt, trotz aller Schwierigkeiten einen achtsamen Umgang miteinander zu bewahren.

Datum	**Donnerstag, 07.12.2017**
Uhrzeit	**18:00 bis 20:30 Uhr**
Veranstaltung	**„Der alte König in seinem Exil"**
Ort	**vhs, Dachstudio (Rückgebäude), Langgasse 17, 97753 Karlstadt**
Referentin	**Dorothée Grauer**
Zielgruppe	**Senioren und Interessierte**
Teilnehmerzahl	**bis zu 20 Personen**
Anmeldung	**vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612**
Eintritt	**€ 9,50**
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	**www.vhs-karlstadt.de**

Kann ich Alzheimer verhindern?

Präventionsstrategien gegen eine Volkskrankheit

Bei der Erstbeschreibung der Alzheimer-Demenz im Jahr 1907 war noch nicht klar, welche enorme Bedeutung diese Erkrankung einmal haben würde. Das liegt daran, dass sich unsere Lebenserwartung seit Anfang des vorigen Jahrhunderts nahezu verdoppelt hat. Mit zunehmendem Lebensalter steigt jedoch auch die Häufigkeit an, mit der Menschen von einer Beeinträchtigung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit betroffen sind. Die häufigste Ursache für eine Demenz ist die Alzheimer-Demenz, unter der in Deutschland etwa 700.000 Menschen leiden. Es ist auch durch Untersuchungen belegt, dass eine Reduktion etlicher behandelbarer Faktoren das Erkrankungsrisiko senken kann.
So wird in diesem Vortrag nicht nur über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Alzheimer-Demenz referiert, sondern auch darüber, was wir alle dazu tun können, um unser Erkrankungsrisiko zu senken.

Datum	**Mittwoch, 13.12.2017**
Uhrzeit	**19:30 Uhr**
Veranstaltung	**Vortrag: Kann ich Alzheimer verhindern?**
Ort	**Alte Turnhalle Lohr, Gärtnerstr. 2**
Referent	**Dr. Markus Schröter**
Zielgruppe	**Menschen 50+**
Teilnehmerzahl	**bis zu 200 Personen**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	vhs Lohr–Gemünden in Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr
Mehr Infos	**www.vhs-lohr.de**

Klinikum Main-Spessart

Osteoporose- und Sturzprophylaxe im Alter

Osteoporose als Volkskrankheit hat nach Stürzen nicht selten Knochenbrüche zur Folge. Deshalb informiert Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin Marktheidenfeld, in seinem Vortrag über diese Erkrankungen und die Sturzprophylaxe im Alter.
Nach Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Datum	**Mittwoch, 20.12. 2017**
Uhrzeit	**18:00 Uhr**
Veranstaltung	**„Osteoporose- und Sturzprophylaxe im Alter"**
Ort	**Klinikum Main Spessart Speisesaal UG, Baumhofstr. 91 - 95, 97828 Marktheidenfeld**
Zielgruppe	**Patienten, Angehörige, Interessierte**
Teilnehmerzahl	**nicht begrenzt**
Anmeldung	**nicht notwendig**
Eintritt	**kostenfrei**
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Weitere Infos	**www.klinikum-msp.de**

Impressum

Koordination: Landratsamt Main-Spessart, Staatl. Gesundheitsamt

V.i.S.d.P.: Brigitte Then, Staatl. Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung & Suchtprävention,
Landratsamt Main-Spessart,
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt

Satz und Layout: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 28. August 2017

www.main-spessart.de

Stiftung
für den Landkreis Main-Spessart