

Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.

LANDKREIS MAIN-SPESSART

September – Dezember 2018

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



MAIN
SPESSART

bunterleben

Grußwort von Staatsministerin Melanie Huml



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens. Wer heute mit 65 Jahren in den Ruhestand geht, hat im Durchschnitt noch 20 Lebensjahre vor sich. Das ist eine wunderbare Entwicklung! Sie hält viele Chancen für uns bereit, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Denn ein jeder von uns wünscht sich, die gewonnene Zeit so gesund und so selbstbestimmt wie möglich zu verbringen. Ob das gelingt, haben wir auch ein Stück weit selbst in der Hand. Denn schließlich können wir in jedem Alter und in jeder Lebensphase etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun.

Einfach ist diese Aufgabe nicht immer. Wie gut, dass es im Freistaat vielfältige Unterstützung gibt! Die „Wochen der Seniorengesundheit“ im Landkreis Main-Spessart sind das beste Beispiel dafür, wie viele Einrichtungen und Organisationen sich mit ihren Fachkräften und mit der Hilfe Ehrenamtlicher für die Gesundheit älterer Bürgerinnen und Bürger einsetzen – in jeder Lebenslage. Sie informieren in diesen Wochen über ihre Angebote und ihre Arbeit, geben Anregungen und laden zum Mitmachen ein.

Damit leben sie in vorbildlicher Weise den Gedanken der aktuellen Schwerpunktkampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zur Seniorengesundheit, die wir unter das Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ gestellt haben. Wir wollen Seniorinnen und Senioren dazu motivieren, die mit dem Eintritt in den Ruhestand gewonnene Zeit auch zur Stärkung ihrer Gesundheit zu nutzen. Aufgezeigt wird, was im Alter durch präventive oder unterstützende Maßnahmen noch möglich ist oder auch wieder möglich werden kann. Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun – und es gibt vielfältige Möglichkeiten!

Ich danke allen Organisatoren und Mitwirkenden der Wochen der Seniorengesundheit für ihr großes Engagement hier im Landkreis und darüber hinaus! Den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich interessante Veranstaltungen mit einem ganz persönlichen Gewinn für ihren Freiraum und ihre Gesundheit – in jedem Alter!

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Melanie Huml". The signature is fluid and cursive.

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege



Grußwort des Schirmherrn Landrat Thomas Schiebel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Auch 2018 steht die Jahreskampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege unter dem Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“

In Anbetracht unserer „Gesellschaft des langen Lebens“ sollten wir uns von der Vorstellung lösen, dass Weiterentwicklung das Privileg der Jüngeren sei. Wir verändern und entwickeln unsere Persönlichkeit mit den Aufgaben, die das Leben an uns stellt und auf die wir uns einlassen. Mit dem Beginn des Ruhestands haben wir heute meist noch viel vor uns und können Zeit und neue Möglichkeiten nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten, dabei gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Das Landratsamt greift gemeinsam mit vielen lokalen Kooperationspartnern die Botschaft der Kampagne auf, neu gewonnene Freiräume aktiv zu gestalten und für sich zu nutzen, auch im Sinne von Gesundheitsförderung und Prävention. Angeboten wird eine Vielzahl von Veranstaltungen, die zu einem gesunden Älterwerden beitragen möchten und Sie einladen, Ihren persönlichen Freiraum zu gestalten.

Gesundheit beginnt mit der Einstellung zum Leben: Und so tragen viele Aspekte dazu bei, auch im Alter ein positives Lebensgefühl zu entwickeln und damit Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken; sei es mit dem Entdecken eigener Kompetenzen und Ressourcen und dem Ausprobieren von Neuem, der Übernahme neuer Rollen z.B. im Ehrenamt oder als Großeltern, der Beschäftigung mit Hobbys oder eben einer sportlichen Betätigung.

Die Veranstaltungen laden Sie ein, sich mit ganz unterschiedlichen Themen zu befassen, sich zu informieren oder etwas auszuprobieren. Das ist oftmals der erste Schritt, eine Herausforderung in die eigene Hand zu nehmen, sich neue Handlungsspielräume zu erschließen und das eigene Leben auszugestalten.

Ich würde mich freuen, wenn Sie in dem bunten Strauß der angebotenen Veranstaltungen auch etwas für Sie Passendes finden würden.

Ihr Landrat


Thomas Schiebel

Fotowettbewerb des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Die Vita eines Teilnehmers in Kürze: Wolfgang Tröster

Ruhestand hat im Fall von Wolfgang Tröster nichts mit Ruhe zu tun. Ihn zu Hause anzutreffen, ist schon fast eine Seltenheit. Der pensionierte Gymnasiallehrer für Deutsch, Sozialkunde und Sport ist, wie schon zu den Zeiten seiner Berufstätigkeit, aktiv für die Kultur, den Sport und die Menschen. Er ist immer in Bewegung, und er setzt vieles in Bewegung.



Die Jüngsten werden an den Sport herangeführt.

Der sportliche Pädagoge

Im Sport macht Wolfgang Tröster noch vielen Jungen etwas vor, und er gibt sein Können gerne weiter. Im Sportverein seines Wohnortes ist er zweiter Vorsitzender der Tennis-Abteilung und Trainer und Betreuer der Kinder und Jugendlichen. Auch er selbst kämpft als Spieler der Mannschaft „Herren 70“ noch um Satz und Sieg.

Seine Maxime:

„Wenn viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, werden sie das Angesicht der Erde verändern!“

Dieses afrikanische Sprichwort ist für Wolfgang Tröster Leitsatz für sein ehrenamtliches Engagement.

Mit seinem vielseitigen Wirken ist er nicht nur Vorbild, sondern es gelingt ihm auch immer wieder, andere Menschen für seine Projekte zu begeistern und zum aktiven Mitwirken zu gewinnen.



Das Kultivieren von Bananen

Der sozial Engagierte im Ausland

In Kuba beteiligt er sich immer wieder an sogenannten dreiwöchigen workcamps, um die Menschen und ihr Leben vor Ort kennenzulernen und sie zu unterstützen.



Prof. Dr. Hans-Werner Wahl ist Psychologe, Seniorprofessor und Direktor des Netzwerks Alternforschung der Universität Heidelberg. Zuvor leitete er von 2006 bis 2017 die Abteilung für Psychologische Alternforschung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und Umwelt, Adaptationsprozesse im späten Leben, die Rolle subjektiven Alternserlebens sowie den Umgang mit chronischen Verlusten, speziell Sensorik- und Mobilitätseinbußen. Er ist Autor und Herausgeber von mehr als 360 Publikationen, u.a. seinem neuesten Buch „Die neue Psychologie des Alterns“. In seinem Vortrag wird er die aktuellsten Forschungsergebnisse vor allem aus der Alternpsychologie aufzeigen, die zu einem neuen und stark differenzierenden Bild vom Älterwerden führen. Dieses hat überraschend viele positive Facetten, was die Anpassungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und seelische Gesundheit von älteren Menschen betrifft. Dennoch stellt uns Altern vor völlig neue Herausforderungen und schwierige Aufgaben. Altern ist heute beides: Gewinn und Verlust. Ein reger Austausch zwischen den Zuhörern und dem Referenten ist erwünscht.

Auftaktveranstaltung

„Die neue Psychologie des Alterns – überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase“

Wir werden heute später, länger und anders alt als frühere Generationen. In unseren Köpfen ist diese Veränderung bisher jedoch noch nicht angekommen. Noch immer herrschen viele negative und nicht mehr gültige Vorstellungen vom Altwerden und Altsein vor. In diesem Vortrag sollen diese Bilder des Älterwerdens korrigiert und die vielleicht komplexeste Phase unseres Lebens aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden: Welches sind die Herausforderungen des höheren Alters heute? Wie muss sich unser Verständnis vom Altern zukünftig ändern? Wie können wir uns ganz individuell gut auf das Altern vorbereiten?

Datum	Mittwoch, 26.09.2018
Uhrzeit	19:00 bis 21:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Bürgersaal im historischen Rathaus, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
Referent	Prof. Dr. Hans-Werner Wahl
Zielgruppe	alle Interessierten
Teilnehmerzahl	bis zu 200 Personen
Anmeldung	vhs Karlstadt, Tel. 09353/8612
Eintritt	kostenfrei, Anmeldung erbeten
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Inhaltsübersicht

Grußwort von Staatsministerin Melanie Huml	3
Grußwort des Schirmherrn, Landrat Thomas Schiebel	4
Auftaktveranstaltung mit Prof. Dr. Hans-Werner Wahl.....	5
Porträt von Wolfgang Tröster.....	7
Sicher mit dem Bus unterwegs	10
Im Selbsthilfecafé	11
Umgang mit Demenz	12
Welt-Alzheimerstag 2018 – Gründung des Demenz-Netzwerks Main-Spessart	14
Barriere(un)freiheit erleben	15
20 Jahre Selbsthilfegruppe Aphasie & Schlaganfall Marktheidenfeld.....	16
Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	17
„Raus aus dem Haus und rein in die Tanzschuhe“ – ein Herbstball für Menschen mit und ohne Demenz	18
Yoga für ältere Menschen	19
Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Notfälle in der Kardiologie	20
Ökumenischer Gottesdienst für ältere Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung	21
Kuren für pflegende Angehörige.....	22
Diagnose Demenz – was nun?	23
Auf Schusters Rappen zum Forsthaus Sylvan im Spessart	24
Die Bedeutung der Wechselbeziehung Großeltern – Enkel für die ganze Familie	25
Gesund beginnt im Mund	26
Demenznetzwerk: 1. Arbeitstreffen.....	27
Fit & mobil bis ins hohe Alter	28
Sprache und Gedächtnis fit halten im Alter.....	29

„Wie sage ich es meinen Eltern?“ Lebensplanung Alter – zwischen Eigenverantwortung und Familienangelegenheit.....	30
Gedächtnistraining in jedem Alter	32
Sucht im Alter.....	33
Selbsthilfe hilft – in jedem Alter und in jeder Lebenssituation ...	34
Osteoporose-Prävention durch Bewegung und Ernährung	35
Der Alltag mit Demenz – Wie kann das Zusammenleben gelingen?	36
Umgang mit Depressionen	37
Stress lass nach – Wege aus Burnout und Depression	38
Lange gut leben. Sicherheit dank dem BRK Hausnotruf und Rauchmeldern	39
Notfallversorgung am Klinikum Main-Spessart.....	40
Was heißt schon alt? Der Einfluss von Altersbildern und Stereotypen auf unser Leben	41
Kann ich Alzheimer verhindern? – Präventionsstrategien gegen eine Volkskrankheit	42
Faszien – die Bedeutung des Bindegewebes für unsere Gesundheit	43
Adventsbasare in den Kreisseniozentren Marktheidenfeld und Gemünden	44
„Traditionen pflegen“ – Adventsmarkt.....	45
Demenz? Da geht noch was!	46
Sturzgefahr vermeiden und Prävention betreiben.....	47
Wanderausstellung „Mut zum Miteinander – Inklusion“	48
Impressum	50

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

Sicher mit dem Bus unterwegs Senioren und Kinder

Im Rahmen des ÖPNV-Infotages können Senioren die Barrierefreiheit der Busse testen und erhalten wichtige Informationen für die Busfahrt.

Wie steigt man mit einem Rollator ein und wo ist der richtige Stellplatz im Bus? Was ist beim Ein-, Aus- oder Umsteigen zu anderen Linien zu beachten? Welche Sicherheitseinrichtungen sind für sie vorhanden?

Sicher mit dem Bus zur Schule:

Auch Schulanfänger können mit ihren Eltern vor dem ersten Schultag bereits den Bus kennenlernen. Das nimmt die Unsicherheit und richtiges Verhalten an der Haltestelle und im Bus wird leicht gemacht. Verhaltensregeln beim Ein- und Aussteigen und weitere Tipps für den Schulweg werden vorgestellt und eingeübt. Ein Stundenplan mit den wichtigsten Busregeln kann mitgenommen werden.

Datum	Samstag, 08.09.2018
Uhrzeit	10:00 bis 12:00 Uhr
Veranstaltung	ÖPNV-Sicherheitstag
Ort	Marktheidenfeld, Marktplatz
Zielgruppe	Senioren und Schulanfänger
Teilnehmerzahl	ohne Begrenzung
Anmeldung	ohne Anmeldung
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Nahverkehrsbeauftragte Landkreis Main-Spessart



...im Selbsthilfe-Café

- Erfahren, was Selbsthilfe ist
- Sich mit Gleichgesinnten austauschen
- Einfach nur da sein

Datum	11.09./09.10./13.11./11.12.2018
Uhrzeit	14:30 bis 16:00 Uhr
Veranstaltung	Ein Angebot der Selbsthilfe und des Bezirkskrankenhauses Lohr a. Main
Ort	Bistro am Sommerberg Lohr, Am Sommerberg, 97816 Lohr am M.
Referenten	Interessierte, Betroffene und Angehörige. Es ist immer jemand von der Selbsthilfe vertreten.
Zielgruppe	Interessierte, Betroffene, Angehörige
Anmeldung	ohne
Eintritt	frei, Kaffee kostenfrei
Veranstalter	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Bezirkskrankenhause Lohr a. Main BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart Selbsthilfegruppen Main-Spessart/ Aschaffenburg, Lohr am Main
Mehr Infos	unter 09352 503-31511

Umgang mit Demenz

Fortbildungsreihe für Angehörige, BetreuerInnen und Freunde von Menschen mit Demenz

Immer mehr Menschen begleiten in ihrem Familien- oder Freundeskreis Menschen mit Demenz. Persönlichkeitsveränderungen der von Demenz betroffenen Personen und damit verbundene Auswirkungen auf das alltägliche Leben und familiäre Miteinander sind für alle Beteiligten eine große Herausforderung, die irritiert, verunsichert, den Alltag komplizierter werden lässt, mit Ängsten, aber auch Gefühlen der Wut einhergeht und traurig macht.

Mit einer dreiteiligen Schulungsreihe für Angehörige, Betroffene und Freunde will die Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! im September im Diakonischen Seniorenzentrum Haus Lehmgruben Wissen zum Thema Demenz und Umgang damit vermitteln und damit eine Ebene des gegenseitigen Verständnisses für die personellen und situativen Veränderungen im häuslichen Umfeld schaffen.

Schulungstermine jeweils montags von 17.30 – 19.30 Uhr

10.09.18: Demenz, Ursachen, Symptome, Verlauf, Diagnostik, Therapien

17.09.18: Hintergründe von herausfordernden Verhaltensweisen (z.B. Wut, Angst, Depression, Weglauftendenz, Verweigerung) und Möglichkeiten der Kommunikation und des Umgangs

24.09.18: Unterstützungs- und Entlastungsangebote durch die Pflegekasse; rechtliche Grundlagen [(Vorsorge-)Vollmacht, Anregung einer Betreuung, Patientenverfügung])

Die Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! steht unter Trägerschaft der Rummelsberger Diakonie e.V.

Sie ist Ansprechpartner für im häuslichen Umfeld lebende Senioren, v.a. aber für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. RuDiMachts! bietet Begleit- und Besuchsdienste zu Hause an, veranstaltet freitags von 9:00 – 12:00 Uhr einen geselligen Treffpunkt für Menschen mit Demenz, unterstützt Bürgerinnen und Bürger mit Gedächtnisbeeinträchtigungen durch ein gezieltes Gedächtnistraining jeden Donnerstag von 11:00 – 12:00 Uhr und gibt pflegenden Angehörigen und Freunden von Menschen mit Demenz jeden 3. Montag im Monat ab 14:30 Uhr Gelegenheit zum Austausch.

Datum	Montag, 10./17./24.09.2018
Uhrzeit	17:30 bis 19:30 Uhr
Veranstaltung	Umgang mit Demenz. Dreiteilige Schulungsreihe
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
Referentin	Friederike Döring, Gerontopsychi- atrische Fachkraft, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontologin (FH)
Zielgruppe	Betroffene, Angehörige, BetreuerInnen, interessierte Bürgerinnen und Bürger
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, 09391/9864-113 oder -0; doering.friederike@rummelsberger.net hoeflich.beate@rummelsberger.net
Eintritt	kostenfrei
Mehr Infos	doering.friederike@rummelsberger.net hoeflich.beate@rummelsberger.net https://altenhilfe.rummelsberger- diakonie.de/standorte/marktheidenfeld- haus-lehmgruben/kontakt/

Welt-Alzheimerstag 2018 – Gründung des Demenznetzwerks Main-Spessart

Bei der Veranstaltung werden zu Beginn Vorträge zum Thema Demenz präsentiert. Dabei wird die besondere Versorgungsproblematik von Demenz-Patienten erläutert und neue Versorgungskonzepte am Beispiel von Demenznetzwerken skizziert. Im Rahmen der Veranstaltung wird das Demenznetzwerk MSP offiziell gegründet. Die Ziele werden aufgezeigt, es wird zur Mitarbeit angeregt. Nach diesem offiziellen Teil haben Interessenten die Möglichkeit, sich im Markt der Möglichkeiten gezielt zu informieren. Dabei haben Gesundheitsversorger des Landkreises die Möglichkeit, sich und ihre Angebote zu präsentieren. Es soll an dieser Stelle ergänzend auf das **1. Arbeitstreffen** des Demenznetzwerks am **22.10.2018** um 14 Uhr im Festsaal des Bezirkskrankenhauses (Haus 25) hingewiesen werden, zu dem alle Interessierte, die aktiv mitarbeiten möchten, herzlich eingeladen sind.

Datum	Freitag, 21.09.2018
Uhrzeit	16:00 bis 19:00 Uhr
Veranstaltung	Vorträge zum Thema Demenz, Markt der Möglichkeiten
Ort	Alte Turnhalle in Lohr
Referenten	Friederike Döring (RuDiMachts!), Prof. Dominikus Bönsch (BKH Lohr), Dr. Walter Swoboda und PD Dr. Peter Kraft (Klinikum Main-Spessart)
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	offen
Anmeldung	nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei
Eintritt	frei
Veranstalter	Demenznetzwerk MSP

Barriere(un)freiheit erleben

Bei der MSP-EXPO können Sie beim Stand der kommunalen Behindertenbeauftragten (in der Halle A) die Barriere(un)freiheit erleben. Während der gesamten Zeit besteht die Möglichkeit, die Ausstellung „Barrierefreies Bauen“ vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. zu erleben. Dies ist ein Mitmachmuseum. Die Besucher_innen erkunden mit dem Rollstuhl, dem Alterssimulationsanzug oder mit Brillen, die eine Sehbehinderung simulieren, die Ausstellung.

Datum	29.09.2018 bis 03.10.2018
Uhrzeit	10:00 bis 18:00 Uhr
Veranstaltung	Barriere(un)freiheit erleben
Ort	EXPO in Lohr
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	offen
Anmeldung	nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei
Eintritt	Tageskarte MSP-EXPO: € 4,-
Veranstalter	Messebetreiber & Stadt Lohr
Mehr Infos	www.main-spessart.de und www.msp-expo.de

20 Jahre Selbsthilfegruppe Aphasie & Schlaganfall Marktheidenfeld

Jubiläum – Kennenlernen der Selbsthilfgruppenarbeit – Vortrag: „Im Gleichgewicht bleiben“

Datum	Montag, 01.10.2018
Uhrzeit	10:00 bis 12:00 Uhr
Thema	Jubiläumsveranstaltung mit Vortrag: „Im Gleichgewicht bleiben“
Ort	Kath. Pfarrheim, Kolpingstr. 12, 97828 Marktheidenfeld
Referentin	Ursula Peichl
Zielgruppe	Betroffene nach Schlaganfall und alle am Thema Interessierten
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Else Kaiser, Sudetenstr.3, 97828 Marktheidenfeld, Tel.: 09391/81984 Leo Wiesmann, Spessartstr. 6, 97837 Erlenbach, Tel. 09391/6166
Eintritt	frei
Veranstalter	Selbsthilfegruppe Marktheidenfeld/ Zentrum für Aphasie & Schlaganfall Unterfranken
Mehr Infos	Zentrum für Aphasie & Schlaganfall Unterfranken, Ursula Peichl, peichl@aphasie-unterfranken.de, Tel. 0931/29975-14

Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Bei der MSP-EXPO können Sie beim Stand der kommunalen Behindertenbeauftragten (in der Halle A) das Beratungsangebot der unabhängigen Teilhabeberatung kennenlernen. Sie haben beispielsweise Fragen zur Zuständigkeit des Rehabilitationsträgers, zu Assistenzleistungen oder zu Hilfsmitteln? Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt Sie in Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Nähere Informationen unter <https://www.teilhabeberatung.de/>

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung wird finanziert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) auf Grundlage des § 32 SGB IX.

EUTB ist eine Fachstelle der IFD Würzburg GmbH.

Datum	Dienstag, 02.10.2018
Uhrzeit	10:00 bis 18:00 Uhr
Veranstaltung	Information zur unabhängigen Teilhabeberatung
Ort	EXPO in Lohr
Referentinnen	Fr. Glassen und Fr. Klässer vom IFD-Würzburg
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	offen
Anmeldung	nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei
Eintritt	Tageskarte MSP-EXPO: € 4,-
Veranstalter	Messebetreiber & Stadt Lohr
Mehr Infos	www.main-spessart.de und www.msp-expo.de

„Raus aus dem Haus und rein in die Tanzschuhe“ – ein Herbstball mit Livemusik für Menschen mit und ohne Demenz

Warum nicht mal wieder das Tanzbein schwingen, außerhalb der eigenen vier Wände miteinander Spaß haben und sich auch ohne Worte verstehen? Musik und Tanz sind eine eigene Sprache und geben besonders auch Menschen mit Gedächtnis- und Kommunikationseinschränkungen Gelegenheit, ihren Angehörigen und Freunden ohne Schwierigkeiten und Missverständnisse auf einer gemeinsamen Ebene zu begegnen. Paare wie Singles sind herzlich willkommen.

Datum	Donnerstag, 04.10.2018
Uhrzeit	15:00 bis 17:00 Uhr
Veranstaltung	Herbstball mit Livemusik
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
Organisation	Friederike Döring, Beate Höflich
Zielgruppe	Tanzfreudige Bürgerinnen und Bürger jeden Alters mit und ohne Demenz
Teilnehmerzahl	begrenzt; Anmeldung erforderlich bis zum 24.09.2018
Anmeldung u. Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDi-Machts! Tel. 09391/9864-113 oder -0; doering.friederike@rummelsberger.net hoeflich.beate@rummelsberger.net
Eintritt	frei, Spenden willkommen
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-haus-lehmgruben/kontakt/

Yoga für ältere Menschen

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, unabhängig vom Alter. Die sanften, langsam ausgeführten Bewegungen werden im Sitzen auf dem Stuhl oder im Stehen geübt und ganz an die Bedürfnisse des älteren Menschen angepasst. Der Energiefluss wird angeregt, die Gelenke und Muskeln gekräftigt, der Gleichgewichtssinn und das Körpergefühl gestärkt, was sich positiv auf die Sturzgefahr auswirkt. Kleine Atem- und Entspannungsübungen fördern das „Zur-Ruhe-Kommen“ der vielen Gedanken, steigern die Lebensenergie und schenken mehr Wohlbefinden. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Einsteiger sind herzlich willkommen. Bitte achten sie auf bequeme Kleidung und Schuhe oder dicke Socken.)

Datum	Di. 09.10./16.10./30.10./06.11.2018
Uhrzeit	jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr
Veranstaltung	Yoga für ältere Menschen
Ort	Otto und Anna Herold-Altersheimstiftung, Rudolph-Glauber-Str. 26, 97753 Karlstadt
Referentin	Birgit Edelhäuser, Yogalehrerin
Zielgruppe	Ältere Menschen (auch mit Bewegungseinschränkungen), die Freude an der Bewegung haben
Teilnehmerzahl	10
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Otto und Anna Herold-Altersheimstiftung Karlstadt
Mehr Infos	www.heroldstiftung.de

Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Notfälle in der Kardiologie

Über kardiologische Notfälle wie Herzinfarkt und deren Diagnose und Behandlung informiert Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt Innere Medizin II – Kardiologie des Klinikums Main-Spessart Lohr. Seit März 2017 behandelt er mit seinem Team Patienten im neu errichteten Herzkatheterlabor.

Nach dem Vortrag haben die Zuhörer die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Datum	Mittwoch, 10.10.2018
Uhrzeit	18:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Langgasse 17, 97753 Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1.OG (evtl. anderer Raum bei hoher Nachfrage)
Referent	Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt Innere Medizin II - Kardiologie des Klinikums Main-Spessart
Zielgruppe	Patienten, Angehörige, Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Eintritt	kostenfrei, Anmeldung erbeten
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart in Kooperation mit der vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de www.vhs-karlstadt.de

Ökumenischer Gottesdienst für ältere Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung

Das Seelsorgeteam vom Sommerberg lädt zu einem ökumenischen Gottesdienst ein. Dabei wird auf die besonderen Bedürfnisse von älteren Menschen geachtet. So werden mit sinnlichen und traditionellen Elementen Erinnerungen wach gerufen. Die persönliche Zuwendung steht immer im Mittelpunkt. Der Gottesdienst richtet sich an ältere Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung und deren Angehörige, auch die sich in der häuslichen Pflege befinden. Hierfür haben die Heime am Sommerberg einen Abholservice organisiert. Anmeldungen bis spätestens 8. Oktober unter der aufgeführten Telefonnummer. Im Anschluss lädt die Krankenhausleitung zu Begegnungen und Austausch bei Kaffee und Kuchen in den Festsaal ein.

Datum	Freitag, 12.10.2018
Uhrzeit	14:00 Uhr
Veranstaltung	Ökumenischer Gottesdienst
Ort	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Am Sommerberg, 97816 Lohr a.Main, St. Elisabeth Kirche
Referentinnen	Seelsorgeteam des Bezirkskrankenhauses Lohr am Main
Zielgruppe	Betroffene und Angehörige
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Anmeldung	bis spätestens 8. Oktober 2018 09352/502-20051
Eintritt	kostenfrei
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de

Kuren für pflegende Angehörige

Angehörige pflegen bedeutet oft körperliche und seelische Höchstbelastung. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, zunehmende Erschöpfung und die Notwendigkeit einer Auszeit verdrängt.

Der Vortrag zeigt: Eine Kur, speziell für pflegende Frauen, lässt sie wieder zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen für ihren schweren, aber auch bewundernswerten Dienst am Nächsten.

Datum	Montag, 15.10.2018
Uhrzeit	18:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Lohrer Tafel, Jahnstr. 15 + 17, gegenüber Sportplatz, 97816 Lohr a. Main
Referent	Michael Donath und Michaela Gerlach
Zielgruppe	Pflegende Angehörige (Frauen)
Teilnehmerzahl	15 Personen
Anmeldung	Diakonisches Werk Lohr, Tel. 09352/6064248
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Diakonie Lohr
Mehr Infos	Tel. 09352/6064248

Diagnose Demenz – was nun?

Der dreiteilige Vortrag gibt einen kompakten Überblick über die Krankheit Demenz bis hin zur Pflege. Dabei werden mögliche Ursachen, Krankheitsbild und -verlauf, diagnostische Maßnahmen und Therapieverfahren benannt. Weiterhin wird der Umgang mit Demenzkranken beleuchtet sowie finanzielle Hilfen und Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Datum	Dienstag, 16.10.2018
Uhrzeit	15:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag – Informationen rund um die Krankheit Demenz
Ort	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Am Sommerberg, 97816 Lohr a. M., Festsaal
Referenten	Dr. Markus Schröter , Oberarzt der Demenzstation, Nadine Hageman , Fachbereichsleitung Pflegedienst, Claudia Hahne-Ebert , Dipl. Sozialpädagogin (FH), Leitung Sozialpädagogische Abteilung, Stabstelle Ärztlicher Direktor, Selbsthilfebeauftragte
Zielgruppe	Interessierte, Betroffene, Angehörige
Teilnehmerzahl	ca. 100
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Landratsamt Main-Spessart , Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit in Kooperation mit dem Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin , Lohr am Main
Mehr Infos	09353 793-1146 oder 09352 503-20051

Auf Schusters Rappen zum Forsthaus Sylvan

Die DAV Sektion Main-Spessart lädt zu einer Wanderung im Spessart ein

Bevor wir uns in der gemütlichen Wander- Waldwirtschaft Forsthaus Sylvan zur einer Brotzeit (oder Kaffee und Kuchen) niederlassen, will der Kreislauf beim Wandern in Schwung gebracht werden. Das Wandern in der Natur entspannt und macht glücklich, viele kleine und große Dinge gibt es auf dem Weg zu entdecken. Bei der ca. 2 Std. langen Wanderung genießen wir den herbstlichen Wald in all seinen Facetten. Mit kurzen Pausen geht es durch die leichten Hügel des Spessarts zum Forsthaus Sylvan. Wir treffen uns in Marktheidenfeld, ehemaliger Volksfest-Platz (unterhalb der Kirche St. Josef) und von dort fahren wir mit dem DAV-Kleinbus plus einem PKW zum Ausgangspunkt.

Datum	Mittwoch, 17.10.2018
Uhrzeit	13:00 Uhr
Veranstaltung	Wanderung zum Forsthaus Sylvan
Ort	Marktheidenfeld, Friedenstraße, alter Volksfest-Platz
Referent	DAV-Wanderleiter Walter Appel
Zielgruppe	Senioren
Teilnehmerzahl	5 – 12 Personen
Anmeldung	anmeldung@dav-main-spessart.de oder per Tel. 09391 8103123, Di / Do 8:30-12:30
Kosten	€ 5,- Unkostenpauschale
Veranstalter	Sektion Main-Spessart des Deutschen Alpenvereins e.V.
Mehr Infos	www.dav-main-spessart.de Tel. 09391 8103123

Die Bedeutung der Wechselbeziehung Großeltern – Enkel für die ganze Familie

Großeltern sind häufig – neben den Eltern – die wichtigsten Menschen im Leben von Kindern. Sie verbringen in der Regel viel Zeit mit ihren Enkeln. Beide Seiten können stark voneinander profitieren.

An diesem Abend möchten wir darüber sprechen:

- Veränderung der Rollen in Familien
- Kindheit heute und früher
- Erziehungsstile, Werte und Normen im Wandel
- Chancen und Möglichkeiten einer guten Beziehung.

Neben dem fachlichem Input gibt es die Möglichkeit zum Austausch in der Runde.

Datum	Mittwoch, 17.10.2018
Uhrzeit	19:00 Uhr
Veranstaltung	Elternsprechstunde Familienstützpunkt
Ort	Mittelschule Zellingen, Mehrzweckraum, Lerlachstr. 2, 97225 Zellingen
Referentin	Constanze Friedl, Diplom Sozialpädagogin (FH)
Zielgruppe	Großeltern und Eltern
Teilnehmerzahl	keine Begrenzung
Anmeldung	Familienstützpunkt Zellingen, Dagmar Kretzinger, 0176 10558383
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Familienstützpunkt Zellingen
Mehr Infos	facebook: Familienstützpunkt Zellingen 0176 10558383 oder 09353 7931132

Gesund beginnt im Mund

Gesunde Zähne und ein gesunder Mund stehen in engem Zusammenhang zur Allgemeingesundheit und sind eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebensqualität. Viele Erkrankungen zeigen Symptome im Mundbereich, die bei regelmäßigen Untersuchungen frühzeitig erkannt werden können. Dr. Volkmar Göbel informiert zu seinem Spezialgebiet, der Zahn- und Mundgesundheit im Alter, über die zahnärztliche Behandlung zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung und die barrierefreie Spezialpraxis. Zusätzlich steht der Kreissenorenbeirat im Anschluss auch für allgemeine Fragen zur Verfügung.

Datum	Donnerstag, 18.10.2018
Uhrzeit	14:00 Uhr
Veranstaltung	Informationsveranstaltung „Gesund beginnt im Mund“
Ort	Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Untergeschoss, Speisesaal
Referent	Dr. Volkmar Göbel
Zielgruppe	Alle am Thema Interessierten
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Landratsamt Main-Spessart, Kreissenorenbeirat mit Fachstelle für Seniorenarbeit, Klinikum Main-Spessart und vhs Marktheidenfeld
Mehr Infos	Landratsamt Main-Spessart, Tel. 09353 793-1146, Senioren@Lramsp.de

Demenznetzwerk: 1. Arbeitstreffen

Das ganz neu am 21. September 2018 gegründete Demenznetzwerk Main-Spessart setzt sich das Ziel, für demenzkranke Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen ein förderliches Umfeld zu schaffen, zu erhalten und kontinuierlich auszubauen. Dazu dient insbesondere eine gute Vernetzung unter allen potentiellen Akteuren. Das Demenznetzwerk tritt dafür ein, dass Demenzerkrankungen möglichst frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Die Bevölkerung soll informiert, die Erkrankung „Demenz“ soll entstigmatisiert und pflegende Angehörige sollen entlastet werden.

Am 22.10.2018 um 14.00 Uhr findet das 1. Arbeitstreffen des Demenznetzwerks statt, zu dem alle Personen, die aktiv an der Koordination der Versorgung von Menschen mit Demenz mitarbeiten möchten, herzlich eingeladen sind. Explizit richtet sich die Einladung an Gesundheitsdienstleister im Landkreis Main-Spessart (Ärzte, Therapeuten, Pflegeeinrichtungen, Sozialstationen, weitere) und auch an Laien (Interessierte, Angehörige Betroffener).

Datum	Montag, 22.10.2018
Uhrzeit	14:00 Uhr
Veranstaltung	Demenznetzwerk – 1. Arbeitstreffen
Ort	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Festsaal (Haus 25)
Zielgruppe	Alle, die aktiv am Demenznetzwerk mitarbeiten möchten
Teilnehmerzahl	offen
Anmeldung	E-Mail: peter.kraft@klinikum-msp.de
Veranstalter	Demenznetzwerk MSP

Fit & mobil bis ins hohe Alter

Wie bleibt man bis ins hohe Alter fit und mobil? Dieser Frage geht Dr. Walter Swoboda, Chefarzt der Innere Medizin und Geriatrie des Klinikums Main-Spessart Marktheidenfeld in seinem Vortrag nach. Nach dem Vortrag haben die Zuhörer die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Datum	Mittwoch, 24.10.2018
Uhrzeit	18:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag "Fit & mobil bis ins hohe Alter"
Ort	Klinikum Main Spessart Speisesaal UG, Baumhofstr. 91-95, 97828 Marktheidenfeld
Referent	Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin des Klinikums Main-Spessart Marktheidenfeld
Zielgruppe	Patienten, Angehörige, Interessierte
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de

Sprache und Gedächtnis fit halten im Alter

Senioren im besten Alter achten heute mehr auf ihre Gesundheit. In einer kurzweiligen Runde lädt die Referentin alle ein, über die eigene Sprachfähigkeit, die eigene Stimme und die Gedächtnisleistung im Alter nachzudenken. Sie erhalten Anregungen, wie Sie auch noch im Alter geistig fit bleiben und noch mit 100 kraftvoll sprechen können!

Datum	Mittwoch, 24.10.2018
Uhrzeit	18:30 bis 20:00 Uhr
Veranstaltung	Sprache und Gedächtnis fit halten im Alter
Ort	vhs, Saal 1 (Vordergeb. 1. OG), Langgasse 17, 97753 Karlstadt
Referent	Dorothee Grauer, Dipl.-Pädagogin und Psychologische Beraterin der Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie
Zielgruppe	Senioren und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	vhs Karlstadt, Tel: 09353/8612
Eintritt	€ 3,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

„Wie sage ich es meinen Eltern?“

Lebensplanung Alter – zwischen Eigenverantwortung
und Familienangelegenheit

Datum	Donnerstag, 25.10.2018
Uhrzeit	18:00 bis 19:30 Uhr
Veranstaltung	„Wie sage ich es meinen Eltern?“
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
Referentin	Friederike Döring, Dipl.-Sozial- pädagogin (FH), Gerontologin (FH)
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	Beratungs- und Kontaktstelle RuDi Machts!, 09391/9864-113 oder -0; doering.friederike@rummelsberger.net hoeflich.beate@rummelsberger.net
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDi- Machts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren
Mehr Infos	doering.friederike@rummelsberger.net hoeflich.beate@rummelsberger.net https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/ standorte/marktheidenfeld-haus-lehmgruben/ kontakt/

Alt werden und die damit verbundene sich ändernde Lebensgestaltung zeigt sich in Familien häufig als Tabuthema und wird entsprechend verdrängt und nicht beachtet. Irgendwann jedoch stellen vollendete Tatsachen, z.B. Pflegebedürftigkeit, Verlust des Partners u.a. das ganze System Familie auf den Kopf. Gegenseitige Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen, Regelungen, Machbares und Nicht-Machbares für die letzte Lebensetappe des alten Familienmitglieds werden innerhalb der Familie im Vorfeld oft nicht angesprochen.“ Irgendwie wird's schon klappen, wenn es soweit ist.“, so eine häufig geäußerte Meinung.

Die Reichweite familiärer Unterstützung kann sehr unterschiedlich sein und auch zu Interessenskonflikten und Enttäuschung führen. Dabei birgt es Chancen für alle und schafft Klarheiten, eigene und die Familie betreffende Vorstellungen anzugehen und offen auszusprechen. Dann weiß jeder, worauf er sich einstellen kann.

Die Veranstaltung will sich nach Einführung in die Thematik in einer Gesprächsrunde mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen bzgl. der Lebensgestaltung mit Blick auf das Altern innerhalb einer Familie auseinandersetzen. Sie legt den Schwerpunkt darauf, wie wichtig und erleichternd eine themenbezogene und zielgerichtete Klärung sein kann.

Gedächtnistraining in jedem Alter

Jedes nicht konsequent und regelmäßig geforderte Gehirn verliert überraschend schnell an Leistung. Aber auch Arbeitsüberlastung, Burnout und Depressionen können zu Gedächtnisstörungen führen. Durch entsprechendes Training kann dem entgegengesteuert werden. Sie erhalten gezielte Informationen rund um das Denkvermögen sowie spezielle Übungen, Tipps und Tricks zur Verbesserung des Gedächtnispotentials. Seit 2016 besteht am Bezirkskrankenhaus Lohr eine Gedächtnissprechstunde. Hier findet spezialisierte Diagnostik und Behandlung statt. Wir sind Anlaufstelle für alle Patienten, bei denen subjektive oder von Angehörigen bemerkte Gedächtnisstörungen bestehen. Zu den Behandlungsangeboten der Gedächtnisambulanz gehört auch das ganzheitliche Gedächtnistraining. Wir laden Sie ein, mehr über unsere Arbeit zu erfahren.

Datum	Donnerstag, 25.10.2018
Uhrzeit	17:00 Uhr
Veranstaltung	Gedächtnistraining in jedem Alter
Ort	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Am Sommerberg, 97816 Lohr a.Main, Haus 40, EG, Yogaraum
Referenten	Dr. Nardin Hamad, Oberärztin BKH, Otmar Eehalt, Gedächtnistrainer
Zielgruppe	Betroffene, Angehörige, Interessierte
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de

Sucht im Alter

Impulsreferat zum Thema „Sucht im Alter“
Formen, Auswirkungen, Information über Hilfsleistungen

Datum	Montag, 29.10.2018
Uhrzeit	16:30 Uhr
Veranstaltung	Informationsveranstaltung
Ort	Caritashaus St. Vinzenz, Vorstadtstr. 68, 2. Stock, 97816 Lohr a. Main
Referenten	Mitarbeiter der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt, Anmeldung erbeten
Anmeldung	Caritasveranstaltung für den Landkreis Main-Spessart, Tel. 09352 843121
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Sucht- und Drogenberatung Caritasverband für den Landkreis Main-Spessart
Mehr Infos	www.caritas-msp.de

Selbsthilfe hilft – in jedem Alter und in jeder Lebenssituation

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die über das reden, was sie bewegt. Dies kann eine Erkrankung, eine Behinderung oder eine schwierige Lebenssituation sein. Infos über Selbsthilfe bekommen Sie bei einer Tasse Kaffee im BRK Kleiderladen.

Haben Sie Fragen? Dann kommen Sie doch einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Datum	Montag, 05.11.2018
Uhrzeit	14:30 bis 16:30 Uhr
Veranstaltung	Kaffee trinken und sich informieren
Ort	BRK Kleiderladen, Ludwigstraße 8 (gegenüber der Ludwigpassage), Lohr
Referentin	Simone Hoffmann, Leiterin BRK Selbsthilfebüro MSP
Zielgruppe	Neugierige und interessierte BürgerInnen
Anmeldung	nicht nötig
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Mehr Infos	www.selbsthilfe-msp.de

Osteoporose-Prävention durch Bewegung und Ernährung

In Theorie und Praxis möchten wir Ihnen die Möglichkeiten der Selbsthilfe vermitteln, der Entstehung von Osteoporose entgegenzuwirken bzw. bei bereits bestehender Erkrankung Ihre Therapie durch spezielle Übungen zu unterstützen.

Ergänzend werden wir Tipps für eine knochenfreundliche gesunde Ernährung geben.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Handtuch.

Datum	Donnerstag, 08.11.2018
Uhrzeit	16:00 Uhr
Veranstaltung	Aktiv contra Osteoporose
Ort	Studio fit & flair, Stadtmühlgasse 10–12, 97816 Lohr am Main
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	15
Anmeldung	erforderlich – fit & flair, Stadtmühl- gasse 12, 97816 Lohr am Main, Tel. 09352 6058380, info@fitundflair.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Studio fit & flair
Mehr Infos	www.fitundflair.de



Der Alltag mit Demenz – Wie kann das Zusammenleben gelingen?

Die Erkrankung Demenz kündigt sich zwar schleichend an, trifft die betroffenen Familien aber trotzdem häufig unvorbereitet. Wie kommt es zu dieser Erkrankung? Wie stellt sich die Situation für die pflegenden Angehörigen dar? Wie gehe ich mit veränderten Verhaltensweisen der Erkrankten um, und wie kann ich meine Kommunikation den neuen Gegebenheiten anpassen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Demenz stehen im Blickpunkt dieses Vortrags.

Datum	Donnerstag, 08.11.2018
Uhrzeit	18:30 bis 20:00 Uhr
Veranstaltung	Der Alltag mit Demenz – Wie kann das Zusammenleben gelingen?
Ort	vhs, Saal 1 (Vordergebäude 1. OG), Langgasse 17, 97753 Karlstadt
Referenten	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A. (FH), Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt
Zielgruppe	Senioren und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	vhs Karlstadt, Tel. 09353/8612
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Caritasverband für den Landkreis Main-Spessart e. V., vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Umgang mit Depressionen

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. Herr 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 Depressionen informieren, Besonderheiten im Verhalten Betroffener erläutern und damit Angehörigen auch den Umgang zu erleichtern helfen. Gerne steht er anschließend für Fragen zur Verfügung.

Datum	Dienstag, 13.11.2018
Uhrzeit	16:00 – 17:30 Uhr
Thema	Vortrag „Umgang mit Depressionen“
Ort	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, Am Sommerberg, 97816 Lohr a. Main, Haus 21, 1. OG, Konferenzraum
Referent	Udo Memmel, Dipl. Psychologe
Zielgruppe	Betroffene, Angehörige und Interessierte
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Bezirkskrankenhaus Lohr am Main
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de

Stress lass nach – Wege aus Burnout und Depression

Datum	Dienstag, 13.11.2018
Uhrzeit	20:00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag „Stress lass nach – Wege aus Burnout und Depression“
Ort	Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld
Referent	Priv.-Doz. Dr. Andreas Menke
Zielgruppe	Alle am Thema Interessierten
Teilnehmerzahl	bis zu 100
Eintritt	frei, Anmeldung nicht erforderlich
Veranstalter	Volkshochschule Marktheidenfeld e.V. in Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de

Lange gut leben. Sicherheit dank dem BRK Hausnotruf und Rauchmeldern

Der Hausnotruf des Bayerischen Roten Kreuzes kann Leben retten und sorgt in der eigenen Wohnung für mehr Sicherheit. Rauchmelder sollten heute in keiner Wohnung mehr fehlen. Erfahren Sie von den jeweiligen Experten aus erster Hand alles über den BRK Hausnotruf, lassen sich praktisch die Funktionsweise von Rauchmeldern demonstrieren und wie beide Systeme miteinander verknüpft werden können.

Datum	Mittwoch, 14.11.2018
Uhrzeit	15:00 bis 17:00 Uhr
Veranstaltung	Information mit Vorführung
Ort	BRK – Alfred-Biehle-Haus, Johann-Schöner-Straße 63, 97753 Karlstadt
Referenten	Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Main-Spessart und Freiwillige Feuerwehr Karlstadt
Zielgruppe	Für alle, die mehr über den BRK Hausnotruf und Rauchmelder erfahren möchten
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Bayerisches Rotes Kreuz, KV Main-Spessart in Kooperation mit der Freiwilligen Feuerwehr Karlstadt
Mehr Infos	www.kvmain-spessart.brk.de

Notfallversorgung am Klinikum Main-Spessart

Wie werden Notfallpatienten im Klinikum Main-Spessart versorgt? Darüber informiert Dr. Susann Walz, leitende Oberärztin der Innere Medizin und Leitung der Notaufnahme im Klinikum Main-Spessart Lohr. Nach dem Vortrag haben die Zuhörer die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Datum	Mittwoch, 14.11.2018
Uhrzeit	18:00 Uhr
Veranstaltung	Notfallversorgung am Klinikum Main-Spessart
Ort	Kreisseniozentrum Gemünden, St.-Bruno-Str. 14, 97737 Gemünden
Referentin	Dr. Susann Walz, Ltd. Oberärztin Innere Medizin
Zielgruppe	Patienten, Angehörige, Interessierte
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Anmeldung	nicht notwendig
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Weitere Infos	www.klinikum-msp.de

Was heißt schon alt? Der Einfluss von Altersbildern und Stereotypen auf unser Leben

Wir wollen lange leben und dabei möglichst „gut“ altern. Bewusst und unbewusst bestimmen dabei Altersbilder und Stereotypen unsere Vorstellung und Selbstwahrnehmung. Im Vortrag erfahren Sie, was wir unter Altersbildern verstehen, wie diese Bilder uns prägen und welchen Einfluss man selbst heute schon auf sein eigenes Altern hat.

Die Referentin freut sich auf den Austausch mit Ihnen!

Datum	Mittwoch, 14.11.2018
Uhrzeit	18:30 bis 20:30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag „Was heißt schon alt?“
Ort	vhs, Saal 4 (Rückgeb. 1. OG), Langgasse 17, 97753 Karlstadt
Referentin	Dorothee Grauer, Dip.-Pädagogin und Psychologische Beraterin der Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie
Zielgruppe	Senioren und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 40 Personen
Anmeldung	vhs Karlstadt, Tel. 09353 8612
Eintritt	€ 3,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Kann ich Alzheimer verhindern? – Präventionsstrategien gegen eine Volkskrankheit

Eine der häufigsten Formen von Demenz ist die Alzheimer-Demenz, unter der deutschlandweit ca. 700.000 Menschen leiden. Alzheimer kann nahezu alle Bereiche des Lebens betreffen und ist bis heute nicht heilbar. Die derzeit zugelassenen Medikamente können das Voranschreiten der Erkrankung zwar verlangsamen, jedoch nicht aufhalten oder die bestehenden Symptome rückgängig machen. So wächst das Interesse an effektiven Präventionsmöglichkeiten stetig. Heutzutage ist eine ganze Reihe von wissenschaftlich belegten Faktoren bekannt, die das Risiko an Alzheimer zu erkranken beeinflussen. So wird in diesem Vortrag nicht nur über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten referiert, sondern auch über Risikofaktoren und darüber, was wir alle dazu beitragen können, um unser Erkrankungsrisiko zu senken.

Datum	Dienstag, 20.11.2018
Uhrzeit	19:00 bis 20:30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag „Kann ich Alzheimer verhindern?“
Ort	Historisches Rathaus Karlstadt, Uhrenstube, Marktplatz 1, Karlstadt
Referent	Dr. Thomas Polak, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Zielgruppe	Senioren und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 100 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Faszien – die Bedeutung des Bindegewebes für unsere Gesundheit

Faszien sind in aller Munde – was sind Faszien und warum haben sie so eine große Bedeutung für unser körperliches Wohlbefinden?

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber und welchen Einfluss diese neuen Erkenntnisse auf unser Bewegungsverhalten ausüben.

Ebenso erklären wir den richtigen Umgang mit Faszienrollen und -kugeln und freuen uns auf einen regen Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Datum	Donnerstag, 22.11.2018
Uhrzeit	18:30 Uhr
Veranstaltung	Faszien im Fokus
Ort	Studio fit & flair, Stadtmühlgasse 10–12, 97816 Lohr am Main
Zielgruppe	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl	20
Anmeldung	erforderlich – fit & flair, Stadtmühl- gasse 12, 97816 Lohr am Main, Tel. 09352 6058380, info@fitundflair.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Studio fit & flair
Mehr Infos	www.fitundflair.de



„Traditionen leben“ – Adventsmarkt

„Traditionen leben“ – zu einer langjährigen Tradition gehört der 2-tägige Adventsmarkt im Foyer der Otto und Anna Herold Altersheimstiftung.

Freuen Sie sich auf Kulinarisches, Kunsthandwerk sowie Kreatives aus der Bewohnerwerkstatt in vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Jung und Alt begegnen sich zu schönen Gesprächen und zum gemeinsamen Bummeln über den Adventsmarkt mit seinen schön geschmückten Buden.

Datum	Samstag, 24.11. und Sonntag, 25.11.2018
Uhrzeit	jeweils von 13:00 bis 17:30 Uhr
Veranstaltung	zweitägiger Adventsmarkt
Ort	Otto und Anna Herold-Altersheimstiftung, Rudolph-Glauber-Str. 26, 97753 Karlstadt
Zielgruppe	Alle Interessierten
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Otto und Anna Herold-Altersheimstiftung Karlstadt
Mehr Infos	www.heroldstiftung.de

Adventsbasare in den Kreisseniozentren 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 die Basare.

Datum	Sonntag, 25.11.2018
Uhrzeit	Gemünden: 13:00 bis 18:00 Uhr Marktheidenfeld: 13:00 bis 17:00 Uhr
Veranstaltung	Adventsbasare
Orte	Kreisseniozentrum Marktheidenfeld, Baumhofstraße 95, 97828 Marktheidenfeld Kreisseniozentrum Gemünden, St.-Bruno-Str. 14, 97737 Gemünden
Zielgruppe	Alle Interessierten
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de

Demenz? Da geht noch was!

Das Krankheitsbild Demenz spukt in vielen Köpfen als Schreckgespenst herum.

Dieser Vortrag möchte aber eine andere Seite ins Licht rücken. Er stellt nicht die Defizite in den Vordergrund, sondern die Person mit all ihren persönlichen Fähigkeiten, Liebenswürdigkeiten, Eigenschaften, Bedürfnissen und Gefühlen, auf die wir im Umgang mit ihr zurückgreifen können. Ein wertschätzender und würdevoller Umgang auf einer anderen als der herkömmlichen Kommunikationsebene ist dazu erforderlich. Mit Demenz hört das Leben nicht auf. Es verändert sich, aber „da geht noch viel!“

Datum	Montag, 26.11.2018
Uhrzeit	20:00 Uhr
Veranstaltung	„Demenz? Da geht noch was!“
Ort	Altes Rathaus, Marktplatz 24, Marktheidenfeld
Referentin	Friederike Döring, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gerontologin (FH)
Zielgruppe	Alle am Thema Interessierten
Teilnehmerzahl	bis zu 100 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Volkshochschule Marktheidenfeld e.V. In Zusammenarbeit mit RuDiMachts! Beratungs-, Kontakt- und Koordinationsstelle für Menschen mit Demenz, Angehörige und Senioren in Marktheidenfeld

Sturzgefahr vermeiden und Prävention betreiben

Mit zunehmendem Alter fällt das Gehen schwerer und die Gangunsicherheit nimmt zu. Die Folge: Die Sturzgefahr steigt. Um Verletzungen und dadurch resultierende Pflegebedürftigkeit zu verhindern, ist es wichtig, Prävention zu betreiben. Wie dies aussehen könnte, darüber berichtet Dr. Walter Swoboda, Chefarzt der Geriatrie und Inneren Medizin des Klinikums Main-Spessart Marktheidenfeld, und gibt Tipps, um im Alter sicher unterwegs zu sein.

Datum	Donnerstag 29.11.2018
Uhrzeit	18:00 bis 19:30 Uhr
Veranstaltung	Informationen und Tipps zum Thema „Sturzgefahr vermeiden und Prävention betreiben“
Ort	vhs, Saal 1 (Vordergebäude, 1. OG), Langgasse 17, 97753 Karlstadt
Referent	Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin des Klinikums Main-Spessart Marktheidenfeld
Zielgruppe	Senioren und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart, vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Wanderausstellung „Mut zum Miteinander – Inklusion“

Die Wanderausstellung sensibilisiert und bietet Information mit interaktiven Elementen, die zum Mitmachen einladen und Inklusion erlebbar machen.

Der Gedanke der Inklusion vor Ort soll in den unterschiedlichen Lebensbereichen (Lernen, Arbeiten, Wohnen, Leben) angeregt werden. Denn Inklusion gelingt nur, wenn jeder Einzelne, wenn die Gesellschaft dafür einsteht.

Die Ausstellung ist für alle offen, ob Schulklassen, Gruppen oder Einzelpersonen. Näheres kann aus dem Flyer zur Wanderausstellung entnommen werden.

Datum	Dienstag, 04.12.2018 bis Mittwoch, 19.12.2018
Uhrzeit	Di.–Do. 14:00 bis 18:00 Uhr Fr.–So. 11:00 bis 17:00 Uhr
Veranstaltung	unterschiedliche Angebote während der Ausstellung
Ort	Alte Turnhalle in Lohr, Gärtnerstr. 2, 97816 Lohr am Main
Zielgruppe	Alle Interessierten
Anmeldung	nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Stadt Lohr und Landkreis Main- Spessart (kommunale Behindertenbe- auftragte) und Kooperationspartner
Mehr Infos	www.main-spessart.de Programmheft der vhs Lohr – Gemünden, Veranstaltung L1450

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

Mit freundlicher Unterstützung des
BRK Selbsthilfebüros Main-Spessart

Satz und Layout: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 06. August 2018



www.main-spessart.de