

4. Veranstaltung des Seniorenbeirats - Information und Unterhaltung „Rund ums Alter“ –

Der Seniorenbeirat und die Marktgemeinde Neunkirchen am Brand führten am 4. November 2023 im Zehntspeicher die vierte Veranstaltung zum Thema „Information und Unterhaltung rund ums Alter“ durch.

Der Info-Nachmittag war mit ca. 120 Teilnehmern sehr gut besucht.

Die Begrüßung erfolgte durch den 1.BGM, Herrn Martin Walz. Nach der anschließenden kurzen Begrüßung durch den Seniorenbeauftragten der Gemeinde, Herrn Helmut Plötz, führte dieser durch das weitere Programm.

Für den musikalischen Einstieg sorgte das Trio OYABÁ mit Gypsy Swing.

Es folgte ein Fachvortrag von Herrn Ralf Schmidt über Sturzprophylaxe. Herr Schmidt ist als Fachkrankenschwester, Therapeut und Dozent tätig.

Es wurden folgende Punkte angesprochen:

- Aufklärung über Risikofaktoren für eine erhöhte Sturzneigung und Mobilitätseinschränkungen bei älteren Menschen
- Überblick zu Vorbeugemaßnahmen, welche die Mobilität verbessern und Stürze, Sturzfolgen und Gesundheitsgefahren verringern helfen

Einige Beispiele:

- 1/3 der Stürze älterer und kranker Menschen >65 Jahre führen zu Verletzungen, davon sind 8% schwere Verletzungen.
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen erhöhen das Sturzrisiko.
- Bereits durch den normalen Alterungsprozess kommt es zum Abbau körperlicher Funktionen.

Was kann ich selbst vorbeugend tun?

- Stürze nicht verheimlichen, mit Angehörigen sprechen
- Aktiv bleiben im Alltag; regelmäßige Bewegung im Freien fördert die Knochendichte
- Risikohaftes Verhalten vermeiden, z.B. keine Bäume mehr schneiden
- Beratung zu mobilitätsfördernden Hilfsmitteln einholen über Ärzte und Krankenkassen
- Regelmäßige Fußpflege
- Genügend Essen und Trinken
- Seniorengymnastik in der Gruppe – gemeinsam aktiv sein
- In der Wohnung für helles Licht sorgen – Laufwege freihalten
- Handgriffe oder Handläufe einbauen – Sitzhöhe der Toilette und Sitzmöbel anpassen
- Hinweis auf technische Alarmsysteme, z.B. Hausnotruf verschiedener Anbieter oder Apple-Watch Series 4 mit Sturzerkennung und Notruf

Nach dem fachlichen Teil folgte eine weitere musikalische Einlage von OYABÁ bevor es Kaffee und Kuchen gab.

Beim „Marktplatz der Möglichkeiten“ hatte jeder Gelegenheit, sich persönlich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Es gab viele Anregungen und Wünsche.

Folgende Themenbereiche wurden an den fünf Infoständen dargestellt:

- Sturzprophylaxe von Herrn Schmidt
- Infostand des Seniorenbeirates und des Seniorenbüros
- Miteinander – Füreinander, Nachbarschaftshilfe Herr Friedrich
- Caritas Sozialstation Neunkirchen am Brand, Frau C. Schmitt und Altenheim St. Elisabeth
- Kolpingsfamilie St. Joseph

Der Abschluss des Nachmittages gehörte wieder der Musik. Das Trio OYABÁ spielte bekannte Lieder, z.B. „Mein kleiner grüner Kaktus“, wobei die Anwesenden kräftig mitsangen.

Für den Seniorenbeirat war es wieder ein gelungener Nachmittag. Wir danken der Marktgemeinde Neunkirchen am Brand und der Fachstelle für Seniorenarbeit, hier besonders Frau Elflein, für die tatkräftige Unterstützung und allen Bürgerinnen und Bürgern für Ihr Interesse an unserer Veranstaltung und für's aktive Mitmachen!

Ihr Seniorenbeirat



