

Seniorenbeirat der Marktgemeinde Neunkirchen am Brand



6. Senioren-Informationsnachmittag

Es war ein eindrucksvoller Tag für die Senioren und Seniorinnen des Marktes Neunkirchen am Brand. Der Seniorenbeirat und die Marktgemeinde Neunkirchen am Brand hatten am 08. November 2025 im Zehntspeicher zur sechsten Veranstaltung zum Thema „Information und Unterhaltung rund ums Alter“ eingeladen.

Der Info-Nachmittag war mit ca. 220 Teilnehmern sehr gut besucht.

Die Begrüßung erfolgte durch den 1.BGM, Herrn Martin Walz. Nach weiteren kurzen Grußworten durch Herrn Helmut Plötz, dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates, machte der Chor „Vergissmeinnicht“ unter der Leitung von Herrn Lang mit bekannten Melodien den Zuhörern viel Freude. Die Gäste wurden auch zum Mitsingen aufgefordert, was gut angenommen wurde.

Herr Plötz stellte im Anschluss die Arbeit und die Personen des Seniorenbeirates vor.

Nach dem Bläserensemble „Brass am Brand“ folgte der Fachvortrag von Ernährungswissenschaftlerin Frau Ehrck zum Thema „Ernährung in der zweiten Lebenshälfte“.

Es wurden folgende Punkte angesprochen:

Jedem sollte bewusst sein, dass der Körper mit zunehmendem Alter nicht mehr so viel Energie in Form von Essen braucht. Die Muskelmasse wird weniger, die Fettmasse mehr. Das Durstgefühl lässt nach. Riechen und Schmecken verändern sich. Der Bedarf an wichtigen Nährstoffen bleibt gleich. Wichtig ist eine gesunde Mischung.

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, pflanzliche Öle, fettarme Milchprodukte und Fisch sollten vermehrt auf den Teller kommen. Sehr wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit. Die Fleischportionen sollten deutlich verringert werden.

Wichtig ist auch, dass man sich bewegt. Nicht jeder will oder kann sportliche Höchstleistungen erbringen. Aber tägliche Bewegung ist eine Grundlage für gesundes Altern. Gesundes Essen und ausreichend Schlaf unterstützen den gesunden Lebenswandel.

Nach dem fachlichen Teil wurde das Kuchenbuffet eröffnet, begleitet von weiteren Musikstücken von „Brass am Brand“.

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

Folgende Themenbereiche wurden an den Infoständen dargestellt:

- Seniorenbeirat, Seniorenbüros, Fachstelle für Seniorenarbeit
- Miteinander – Füreinander e.V., Kirchenstiftung „Zukunft schenken“ und Initiative Leihgroßeltern
- Caritas Sozialstation Neunkirchen am Brand und Altenheim St. Elisabeth
- Pflegestützpunkt Landkreis Forchheim
- Hospizverein der Caritas Forchheim
- Ernährungshinweise der Referentin Frau Ehrck

Herr Plötz beendete den Seniorennachmittag mit einem Dank an die Gäste für ihr Kommen und aktives Mitwirken, bei der Marktgemeinde Neunkirchen am Brand und hier besonders bei der Fachstelle für Seniorenarbeit, Frau Elflein, für die tatkräftige Unterstützung und bei allen Helfern, die notwendig sind, um eine derartige Veranstaltung durchzuführen.

Ihr Seniorenbeirat