



Gesunde Kommune

4. Arbeitskreistreffen



Tagesordnungspunkte

1. Öffentlichkeitsarbeit für
Seniorenangebote
2. Nächste Schritte



Öffentlichkeitsarbeit



Gestaltung Beilage Mitteilungsblatt

1. Vorstellung Projekt Gesunde Kommune
2. Vorstellung Arbeitskreis und Mitglieder
3. Übersicht der Angebote für Senioren in Puchheim

3. Übersicht der Angebote für Senioren in Puchheim

- **Seniorenbeirat Puchheim**
 - **Offene Seniorentreffs/ Seniorenclubs**
 - **Pflegeheim Haus Elisabeth/
Altenwohnanlage/ Wohnpark
Roggenstein**
 - **Mehrgenerationenhaus ZaP**
 - **Sportangebote für Seniorinnen und
Senioren**
 - **Ambulante Pflegedienste (NbH,
Diakonie ambulant, Johanniter)**
- Beratungs- und
Unterstützungsangebote:**
- **Städtische Rentenberatung**
 - **Seniorensprechstunde**
 - **Fachstelle für pflegende Angehörige**
 - **Sprechstunde für die seelische
Gesundheit im Alter**
 - **Treffen der pflegenden Angehörigen**
 - **Hospizgruppe, Trauergruppe**



Gestaltung Beilage Mitteilungsblatt

Inhaltsverzeichnis

1. Beratungsstellen allgemein.....	.3- 7
2. Betreuung und Pflege.....	8- 10
2.1. Kurzzeitpflege.....	10
2.2. Tagespflege.....	11-12
3. Pflegeberatung.....	12
4. Bildung/Freizeit/Kultur.....	13-14
5. Fahrdienste/Mobilitätshilfen.....	15
6. Hausnotruf.....	.16
7. Hospiz- und Palliativversorgung.....	17
8. Selbsthilfegruppen.....	18-20
9. Seniorenservice allgemein.....	21
10. Wohnmöglichkeiten im Alter.....	22-23



Öffentlichkeitsarbeit – Wie geht's weiter ?

1. Regelmäßige Vorstellung der Angebote für Senioren
 - Gute Zeitabstände?
 - Über welche Medien?
 - Wer schickt? Wer sammelt? Gemeinsame Bearbeitung der Inhalte?
2. Veranstaltung: z.B. Sportwoche?



Öffentlichkeitsarbeit – Wie geht's weiter ?





Öffentlichkeitsarbeit – Wie geht's weiter?

NEUN2727 Programm für das erste Halbjahr 2020

NEUN 2727 Januar 2020	Februar 2020	März 2020	April 2020	Mai 2020	Juni 2020 NEUN 2727
<p>14. Januar 2020 Das Leben entrümpeln – Gedanken vom Wegwerfen und Behalten Kathrin Karbau-Völkl Texterin, Religionspädagogin, Gestaltpädagogin (GGH)</p> <p>Impulse, Ideen und Fragen zum Nachdenken werden Sie dazu anregen, auch Ihre Lebensentwürfe anzugehen – und dies nicht mit schlechter Laune, sondern immer mit einem Lächeln auf den Lippen</p> <p>Beginn: 19.00 Uhr</p>	<p>04. Februar 2020 Risiko Lebensstil: Was kann ich selbst für mein Herz tun? Prof. Dr. med. Robert H. G. Schwinger, Chirurzt</p> <p>Im Vortrag werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Adipositas, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel usw., die zu Herzerkrankungen führen, vorgestellt und wichtige Informationen zur Prävention gegeben.</p> <p>Beginn: 16.00 Uhr</p>	<p>03. März 2020 Wissenswertes zum Thema Schlaganfall PD Dr. Thomas Finkenzeller</p> <p>Sie erfahren in diesem Vortrag vom Leiter des Neurologischen Zentrums Nordostbayern (NZ) Dr. Thomas Finkenzeller Wissenswertes rund um das Thema Prävention und Behandlung von Schlaganfällen.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>07. April 2020 Standfest und stabil durchs Leben Christine Rupprecht Übungsleiterin für Sport/Prävention/Haltung/Bewegung</p> <p>Erhalten Sie Ihre Sicherheit im Alltag und die Freude aktiv dabei zu sein. „Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinsmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz trainiert.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>05. Mai 2020 Entspannungsmethode - Muskelentspannung nach Jacobson Elisabeth Steiner, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin</p> <p>Sie lernen in diesem Kurs, den Körper achtsam wahrzunehmen, Spannungen aufzulösen und sie loszulassen. Die dabei entstehende tiefe Entspannung wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>02. Juni 2020 Entspannungsmethode - Muskelentspannung nach Jacobson Elisabeth Steiner, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin</p> <p>Sie lernen in diesem Kurs, den Körper achtsam wahrzunehmen, Spannungen aufzulösen und sie loszulassen. Die dabei entstehende tiefe Entspannung wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>
<p>21. Januar 2020 Bewegung für die grauen Zellen Daniela Thoma, Lern und Gedächtnistrainerin</p> <p>Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Gedächtnistraining und Übungen aus dem Bereichs Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen gerüstet in Schwung!</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>11. Februar 2020 Senk Spreiz-Fuß und Co. Horst Schedl, Orthopädischenmachermeister</p> <p>Die häufigsten Fußdeformitäten wie Senk Spreiz-Fuß und Co. und was wir dagegen tun können. Orthopädischenmachermeister und Lauf-Trainer Horst Schedl stellt alternative Therapiemöglichkeiten rund um den Fuß vor.</p> <p>Beginn: 17.00 Uhr</p>	<p>10. März 2020 Standfest und stabil durchs Leben Christine Rupprecht Übungsleiterin für Sport/Prävention/Haltung/Bewegung</p> <p>Erhalten Sie Ihre Sicherheit im Alltag und die Freude aktiv dabei zu sein. „Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinsmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz trainiert.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>14. April 2020 Kokosöl – gesund und lecker Daniela Thoma, Lern und Gedächtnistrainerin</p> <p>Kokosöl ist ein echtes Allround-Talent für Gesundheit, in der Küche und in der Körperpflege. Lassen Sie sich überraschen, welche Informationen der Vortrag für Sie bereithält.</p> <p>Beginn: 17.00 Uhr</p>	<p>12. Mai 2020 Fußreflexzonen-Massage Annelie Bettliger, Heilpraktikerin</p> <p>Die Fußreflexzonen-Massage ist eine uralte Behandlungsmethode. Mit dieser Massage an den Füßen kann man dem ganzen Organismus beeinflussen bzw. behandeln. Sie wirkt auf die Organe, beruhigt, gibt Licht aus und stärkt den ganzen Menschen.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>09. Juni 2020 Fettbewusst mit Genuss Krisina Heisel-Neumann, Diplom-Ökotrophologin (FH)</p> <p>Unser Körper braucht Fette für ganz unterschiedliche und wichtige Aufgaben. Wozu und wie viel Fett braucht mein Körper? Welches Fett ist empfehlenswert? Wo versteckt sich Fett und was sind die Alternativen?</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>
<p>28. Januar 2020 Standfest und stabil durchs Leben Christine Rupprecht Übungsleiterin für Sport/Prävention/Haltung/Bewegung</p> <p>Erhalten Sie Ihre Sicherheit im Alltag und die Freude aktiv dabei zu sein. „Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinsmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz trainiert.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>18. Februar 2020 Depressionen – wenn die Freude verloren geht Georg Pfister, Dipl.-Sozialpädagoge, Gerontotherapeut</p> <p>Depressive Erkrankungen gewinnen immer mehr an Bedeutung. In diesem Vortrag erhalten Sie grundlegende Informationen über Krankheitsbild, Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>17. März 2020 Hypnose in der Schmerztherapie Dr. Elisabeth Eilbert, Chefarztin der Orthopädischen Rehabilitation Nordostbayern/FAZ Waldkassen</p> <p>Schmerztherapie ist mehr als Medikamente-Hypnose als Therapie statt Schmerz. Geschichte, Wirkweise und therapeutische Möglichkeiten von Hypnose nicht nur beim Thema Schmerz!</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>21. April 2020 Standfest und stabil durchs Leben Christine Rupprecht Übungsleiterin für Sport/Prävention/Haltung/Bewegung</p> <p>Erhalten Sie Ihre Sicherheit im Alltag und die Freude aktiv dabei zu sein. „Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinsmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz trainiert.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>19. Mai 2020 Zauberhaftes Konzentrationstraining Daniela Thoma, Lern und Gedächtnistrainerin</p> <p>Zauberei als Therapie? Zaubern trainiert das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten. Sie lernen zwar nicht so toll zu zaubern wie Harry Potter, aber mit ein wenig Übung verblüffen Sie auch Ihre Familie und Freunde.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>16. Juni 2020 Befreie deine Schultern! Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Körpertherapeutin</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie durch eine koordinierte Kopfhaltung die Hals- und Brustwirbelsäule beweglicher werden zu lassen und somit Ihre Schultern in ihre ursprüngliche Position zu bringen. Eine genaue Wahrnehmung und leichte Übungen zur Lockerung und Entspannung führen zu mehr Körperbewusstsein und Aufbruch.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr (bis 17.00 Uhr)</p>
	<p>25. Februar 2020 Standfest und stabil durchs Leben Christine Rupprecht Übungsleiterin für Sport/Prävention/Haltung/Bewegung</p> <p>Erhalten Sie Ihre Sicherheit im Alltag und die Freude aktiv dabei zu sein. „Standfest und stabil“ ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinsmuskulatur und die Alltagsbewältigungskompetenz trainiert.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>24. März 2020 Wohnen im Alter zu Hause Anita Busch, Kommunale Wohnberatungstelle</p> <p>Wichtige Informationen rund um die Thematik Wohnung. Wie kann ich möglichst lange selbstbestimmt in meiner Wohnung bleiben? Wie kann ich feststellen, was in meiner Wohnung verändert werden sollte? Welche Möglichkeiten gibt es bei fehlenden finanziellen Mitteln? Welche Hilfen gibt es bereits am Markt?</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>28. April 2020 Lebe mit Genuss im Säure-Basenhaushalt Krisina Heisel-Neumann, Diplom-Ökotrophologin (FH)</p> <p>Der Säure-Basen-Haushalt ist in aller Munde – im Kurs gibt es kurz und verständlich die wichtigsten Fakten zum Säure-Basen-Haushalt. Abgerundet wird der Nachmittag mit ein paar Schmankerl für einen Alltag mit Genuss.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr</p>	<p>26. Mai 2020 Zauberhaftes Konzentrationstraining Daniela Thoma, Lern und Gedächtnistrainerin</p> <p>Zauberei als Therapie? Zaubern trainiert das Gedächtnis und die motorischen Fähigkeiten. Sie lernen zwar nicht so toll zu zaubern wie Harry Potter, aber mit ein wenig Übung verblüffen Sie auch Ihre Familie und Freunde.</p> <p>Erster Kurs: 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr oder zweiter Kurs 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr</p>	<p>23. Juni 2020 Kochkurs: Wildkräuter in Suppe, Salat und Aufstrich Christine Eberschwager, Buchautorin und Kräuterkundige</p> <p>Wildkräuter, wie Spitzwurz, Wiesensäbeldiaun, Löwenzahn, Schafgarbe usw. in der Suppe und im Salat? Für manche undenkbar, in diesem Kurs werden wir die Kräuter verarbeiten und im Anschluss genießen.</p> <p>Beginn: 15.00 Uhr (bis 17.00 Uhr)</p>
<p>NEUN 2727 Dau-Leben im wahrsten Sinne!</p>		<p>31. März 2020 Frühjahrskur mit Kräutern und Gewürzen Gertraude Kreuzer-Kräuterführerin, Kräuterpädagogin</p> <p>Der Frühling erwacht, nach der langen dunklen Winterzeit freut sich der Körper auf Unterstützung. Bei diesem Workshop wird fast vergessenes Wissen um die Wirkung und Anwendung der Wild- und Heilkräuter ausgegeben.</p> <p>Beginn: 16.00 Uhr</p>			<p>30. Juni 2020 Wie kann ich mit Hilfe von chinesischer Medizin meine Gesundheit stärken? Dr. med. Stefan Rager, Chefarzt TCM-Klinik Körtzing</p> <p>Das jahrtausendealte Medizinsystem der Chinesen bietet viele wertvolle Anregungen zur Gesunderhaltung. Die Lebensenergie (Qi) soll gestärkt werden und ebenso die Nahrung und Entgiftung der Körperzellen (Säure). Hierzu vermittelt der Vortrag viele interessante Informationen.</p> <p>Beginn: 19.00 Uhr</p>



Weiteres Vorgehen



Maßnahmenfestlegung - Zeitplan

- **Nächstes Treffen: 24.09.20**

Inhalt: Digitale Teilhabe, Gemeinsamer Treffpunkt, Sportangebote
- **Übernächstes Treffen: Anfang Oktober**
- **12.10.2020: Sozialausschuss – Vorstellung Erste Projektvorschläge**