

Gut informiert und aktiv leben ... Keine Frage des Alters!

Die regelmäßige Veranstaltungsreihe „**Gut informiert und aktiv leben ... Keine Frage des Alters!**“ greift Themen rund um die Lebensgestaltung im Alter auf.

Durch die **kostenlosen Vorträge** werden allen Interessierten Informationen zur Verfügung gestellt, die eine Orientierung im Älterwerden erleichtern und Anregungen bieten können.

Die Veranstaltungen dauern in der Regel eineinhalb Stunden.

Schwerpunkte dabei sind

- Gesundheitsbildung
- Fragen der Versorgung und Sicherheit
- Aktivitäten

Stadtbibliothek, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt laden Sie herzlich zu den Vorträgen ein!

Melden Sie einen Bedarf bei uns rechtzeitig an für:

- die Nutzung einer drahtlosen Übertragungsanlage (FM-Anlage) für Menschen mit Höreinschränkungen (mit und ohne Hörgeräte)
- sowie zum Beispiel für Assistenz oder Übersetzung in Gebärdensprache

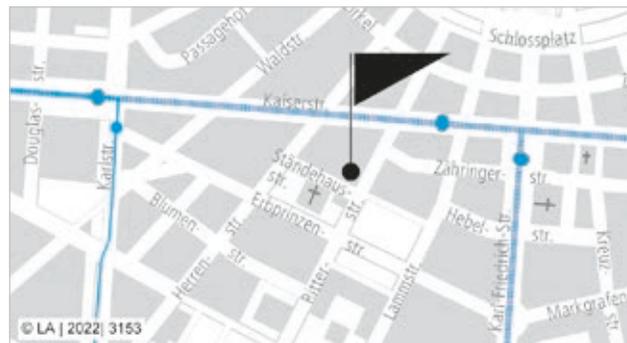
Eine Kooperation von

Stadt Karlsruhe
Seniorenbüro | Pflegestützpunkt
Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe
Telefon: 0721 133-5084
www.karlsruhe.de/senioren
www.karlsruhe.de/pflege

Stadtbibliothek Karlsruhe
Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe
Telefon: 0721 133-4276
www.stadtbibliothek-karlsruhe.de
Ansprechpartnerin: Helena Kierst
helena.kierst@kultur.karlsruhe.de

Veranstaltungsort

Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus Ständehausaal
Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe



Gut informiert und aktiv leben ... Keine Frage des Alters!

Programm für das erste Halbjahr 2023
Monatlich in der Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus von 17 bis 18:30 Uhr

Eintritt frei!



Hinweis: Das Programm 2023 beginnt im Februar.

Pflegende Angehörige im Spannungsfeld zwischen Fremd- und Selbstfürsorge

Donnerstag, 16. Februar 2023, 17 Uhr

Die Pflege eines Angehörigen kann überfordern. Oft zwingen sich die Pflegenden, die Last zu ertragen: „Mein Vater/Mein Partner/Meine Partnerin braucht mich. Ich kann ihn/sie jetzt nicht alleine lassen!“

Jutta Scheele-Schäfer, Dozentin für Pflegeberufe und Gestaltberaterin referiert über Pflege

zu Hause, die sogenannte Sorgearbeit, die körperliche Anstrengung und seelische Belastung bedeutet. Den enormen Druck, der oft dabei entsteht, wahrzunehmen und auszusprechen, ist eine wesentliche Voraussetzung für die eigene Selbstfürsorge.

Lächelnd leichter leben – glücklich und zufrieden in den Lebensherbst

Donnerstag, 30. März 2023, 17 Uhr

Älter werden ist nichts für Feiglinge! Im Herbst des Lebens warten auf uns noch einmal viele neue Herausforderungen, die uns manchmal ganz schön aus der Bahn werfen können. Wie wichtig es dabei ist, seinen Sinn für Humor zu kultivieren, erfahren Sie von der **Psychologin und Gesprächstherapeutin Nanni Glück** in diesem inspirierenden und unterhaltsamen Vortrag.

Der Schwerbehindertenausweis

Donnerstag, 27. April 2023, 17 Uhr

Wer kann einen Antrag auf Feststellung der Behinderung stellen? Wie ist der Ablauf vom Antragseingang bis zur Entscheidung?

Stefan Brunner, Abteilungsleiter für Soziales, Entschädigungs- und Schwerbehindertenrecht im Amt für Versorgung und Rehabilitation des Landkreises Karlsruhe, beantwortet diese und andere Fragen zum Thema.

Essen auf Rädern

Donnerstag, 25. Mai 2023, 17 Uhr

Ein warmes (Mittag-)Essen jeden Tag ist für die meisten von uns unverzichtbar. Nur was ist, wenn das alleine nicht mehr geht? Hier bietet sich „Essen auf Rädern“ an. Menüdienste gibt es viele, nur woran erkenne ich den für mich geeigneten Anbieter? Tatsächlich sollten sich Interessierte schon beizeiten und nicht erst in akuter Notlage mit den Vor- und Nachteilen eines (täglichen) Menüdienstes beschäftigen. Im Vortrag der **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.** erfahren die Teilnehmenden, was sie bedenken und worauf sie achten sollten – und welche Alternativen es möglicherweise gibt.

Es wird heiß ... Trinken Sie genug?

Donnerstag, 22. Juni 2023, 17 Uhr

Ältere Menschen verlieren das Durstgefühl und merken so nicht, wenn sie zu wenig getrunken haben. Das kann vielfältige gesundheitliche Einschränkungen mit sich bringen. Die **Ernährungsberaterin Petra Kipp** gibt Informationen und Anregungen, was und wie viel man trinken sollte, um gesund zu bleiben. Sie erläutert, wozu der Körper Flüssigkeit braucht, wie man sich ein gesundes Trinkverhalten angewöhnen kann und was man zu sich nehmen sollte.

Wenn das Leben schwer wird – Depression im Alter achtsam begleiten

Donnerstag, 27. Juli 2023, 17 Uhr

Depressionen erleben viele Menschen. Wie kann ich Menschen begleiten, die an Depression erkrankt sind, insbesondere an einer Alters-Depression? An diesem Abend erfahren Sie Hintergründe, Zusammenhänge und Auswege. Gemeinsam mit der **Referentin Annette Weiß von der Fachstelle Leben im Alter und der Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche Karlsruhe** können gute Erfahrungen ausgetauscht und neue Ankerpunkte in der Begleitung von Menschen mit Depression entwickelt werden.