

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

Veranstaltungsort

Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus
Ständehausaal
Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe



Stadt Karlsruhe
Seniorenbüro | Pflegestützpunkt | Stadtbibliothek

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

Programm für das erste Halbjahr 2024
Monatlich in der Stadtbibliothek im
Neuen Ständehaus von 17 bis 18:30 Uhr

Eintritt frei!



© Stadt Karlsruhe | Layout: Puß/Vorreiter | Titelbild: Monkey Business – stock.adobe.com | Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: Dezember 2023

Gesund durchs Internet – ist das möglich?

Donnerstag, 29. Februar 2024, 17 Uhr

Das Internet ist Teil des täglichen Lebens. Alles kann mit Google und Co. sofort beantwortet werden. Viele Informationen sind jedoch schwer verständlich, widersprüchlich oder gar falsch. Wie finden Sie also die richtigen Antworten zu Gesundheitsfragen im Internet und sind diese Informationen auch verlässlich?

Katharina Ochs von der AOK Mittlerer Oberrhein gibt Ihnen bei dem Vortrag einige Tipps, was Sie bei der Suche nach Gesundheitsinformationen im Internet beachten sollten.

Hilfen und Angebote für pflegende An- und Zugehörige

Donnerstag, 21. März 2024, 17 Uhr

Die Pflege von An- oder Zugehörigen bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Viele Fragen treten auf und es sind zusätzliche Aufgaben zu meistern. Sich kümmern, die Pflege leisten oder organisieren, die Gesundheitsversorgung sicherstellen, Anträge stellen, Termine begleiten, gemeinsam Zeit verbringen,... Wie lässt sich das alles mit Berufstätigkeit, Familie oder eigenen Bedürfnissen vereinbaren? Viele Pflegende fühlen sich zerrissen zwischen den Anforderungen. Welche Hilfen können dazu beitragen, sich zu stärken, Kräfte zu erhalten und einer Überlastung vorzubeugen?

Gisela Ehrmann vom Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe informiert über Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige in Karlsruhe und beantwortet Ihre Fragen.

Trauer und Trauerbegleitung – Fünf Impulse und Ihre Fragen

Donnerstag, 18. April 2024, 17 Uhr

Aus vielen Veröffentlichungen, aus den Medien oder manchmal auch durch das eigene Umfeld glauben wir zu wissen wie Trauern geht. Trauern wird mit Weinen verbunden. Aber viele Menschen tun dies gar nicht, wenn sie einen nahestehenden Menschen verloren haben. Auch gibt es keinen festen Zeitpunkt, an dem die Trauerzeit zu Ende ist.

Was ist denn nun „richtig“ bei der Trauer? Und ist es wahr, dass man „wohl nicht genug getrauert hat“, wenn die Trauer wiederkommt? In fünf kurzen Impulsen wird **Dr. Ruthmarijke Smeding** gemeinsam mit Ihnen erkunden, was für Trauernde hilfreich ist und was nicht. Dr. Ruthmarijke Smeding ist **Referentin für Aus-, Weiter- und Fortbildungen in der Trauerbegleitung**. Sie entwickelte das Modell „Trauer erschließen“, das seit vielen Jahren unter anderem in der Hospizarbeit eingesetzt wird.

„Bio“, „Fair“, „Klimaneutral“ – Halten Siegel, was sie versprechen?

Donnerstag, 16. Mai 2024, 17 Uhr

Klima-, Mode- oder Lebensmittelsiegel: Immer mehr Label machen es uns beim Einkaufen nicht gerade leicht. Die Flut von Warenkennzeichnungen kann überfordern und verunsichern. Halten die Siegel, was sie versprechen? **Nachhaltigkeitsexperte und Autor Frank Herrmann** („Fair einkaufen – aber wie?“, Brandes & Apsel 2019) gibt in seinem Vortrag einen Überblick über die aktuelle Siegellandschaft, zeigt Alternativen beim Einkauf auf und erläutert die Grenzen von Produktkennzeichnungen.

Psychische Krisen – Wie Sie Warnsignale erkennen und Hilfe finden können

Donnerstag, 27. Juni 2024, 17 Uhr

Länger anhaltende Belastungen oder einschneidende Erlebnisse führen manchmal mitten hinein in eine psychische Krise. Dann ist es sinnvoll, frühzeitig Rat und Hilfe in Anspruch zu nehmen, um mit den eigenen Sorgen und dem Gefühl der Überforderung nicht alleine zu bleiben. **Christoph Lang von der Ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle brücke** wird in einem Impulsreferat die verschiedenen Facetten des Themas auffächern und für Fragen zur Verfügung stehen.

Künstliche Intelligenz und ChatGPT – eine Einführung

Donnerstag, 25. Juli 2024, 17 Uhr

Künstliche Intelligenz (KI) und ChatGPT sind momentan in aller Munde. Doch was verbirgt sich hinter diesen neuen Technologien und welche Vor- und Nachteile stehen mit ihnen in Verbindung? Der **Roboterexperte Dr. Friedrich-Carl Schaefer** (Gründer und CEO der CleverGuides GmbH) gibt in seinem Vortrag einen Einblick in Künstliche Intelligenz im Zusammenhang mit humanoiden Robotern. Am Beispiel von Karlotta, die als Robotermitarbeiterin in der Stadtbibliothek Karlsruhe tätig ist, wird gezeigt, wie diese KI funktioniert. Was sind ihre Vorteile und was sind potenzielle Probleme bei ihrem Einsatz?