

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Seniorinnen und Senioren im Landkreis zum zweiten Mal gefragt

#### Stichproben-Umfrage via Fragebogen bis Ende April 2021

Ab Montag, 22. März 2021, wurden im Landkreis Erlangen-Höchstadt 4.600 zufällig ausgewählte Personen ab 65 Jahren angeschrieben und um Teilnahme an einer Umfrage mittels Fragebogen gebeten. Nach einer ersten Seniorinnenbefragung 2010 ist dies nun bereits die zweite landkreisweite repräsentative Befragung im Rahmen des Seniorinnenpolitischen Gesamtkonzeptes. Die Befragung will die Situation von Seniorinnen und Senioren im Landkreis Erlangen-Höchstadt näher beleuchten und somit verbessern.

#### Erfahrungen als Basis für Seniorinnenpolitisches Gesamtkonzept

Für ein aussagekräftiges Bild vor Ort sind gerade die Erfahrungen

und Bedürfnisse hochbetagter oder gesundheitlich eingeschränkter Menschen wichtig, um benötigte Hilfen zielgenau zu planen. Bei vielen Fragen geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um die eigene Einschätzung der älteren Generation. So dienen beispielsweise die Angaben zu Nahversorgungsstruktur oder Freizeitmöglichkeiten dazu, entsprechende Angebote auf gemeindlicher Ebene zu optimieren. Hier können sich Seniorinnen und Senioren direkt und aktiv an der Kommunalpolitik im Landkreis und deren Zukunftsplanung beteiligen. Wer einzelne Fragen nicht beantworten kann oder will, kann diese auch überspringen und den Fragebogen trotzdem zurückschicken.

#### Aufruf zur Teilnahme

Das Landratsamt Erlangen-Höchstadt bittet, sich an der schriftlichen Befragung zu beteiligen. Hierfür den Fragebogen ausfüllen und mit dem kostenlosen Rückumschlag bis Ende April 2021 an das MODUS-Institut für Wirtschafts- und Sozialforschung zurückschicken.

Nähere Informationen zu dieser Studie sind beim

**MODUS-Institut für Wirtschafts- und Sozialforschung** unter der Telefonnummer 0951-297954-0 oder 26772

sowie beim **Landratsamt Erlangen-Höchstadt**, Ulrike Dorau, unter 09131-8031334 erhältlich. ■

### Bewegung tut gut, auch in Zeiten von Corona

Selbstverständlich gilt auch in den Zeiten von Corona, dass tägliche Bewegung für unsere Gesundheit eminent wichtig ist. Und das nicht nur für Seniorinnen und Senioren, aber besonders auch für die.

Es spricht natürlich alles dafür, auch weiterhin so oft wie möglich mit dem Rad zu fahren und spazieren zu gehen. Selbstredend immer unter Einhaltung der Corona-Hygieneregeln.

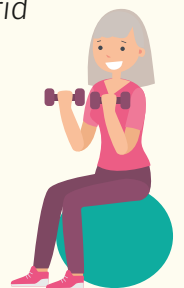
Aber auch daheim in der Wohnung lässt sich Bewegung tag-

täglich in die Alltagsroutine einbauen, z.B. mit Dehnübungen, Kniebeugen, Treppensteigen, dem Gehen auf der Stelle und anderen kreativen Übungsformen – am besten bei geöffnetem Fenster.

Falls Sie aber gerne eine professionelle Anleitung für einfache Gymnastik-Übungen hätten, die Senior\*innen daheim in ihren eigenen vier Wänden durchführen können, dann werden Sie ganz bestimmt im **Internet** fündig. Beispielsweise bietet der **Verein Dreycedern e.V. in Erlangen** digi-

tale Bewegungskurse an, auf die uns das Senioren-Netz Erlangen per E-Mail hingewiesen hat:

„Immer **Dienstag um 09.00 Uhr** und **Freitag um 11.00 Uhr** können Sie sich trotz Corona bewegen und Spaß dabei haben. Die physiotherapeutisch ausgebildete Kursleiterin **Ingrid Först** gestaltet für Sie eine Kursstunde (à 45 Minuten) **digital**, an der Sie ganz unkompliziert, ohne



# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

Anmeldung, teilnehmen können. Sie brauchen dazu nichts weiter als eine Matte und ausreichend Platz, um sich zu bewegen. ...



Die Sendung am 3. April 2021 steht z.B. unter der Überschrift „Kraft und Stabilität“. Das BR Fernsehen schreibt:

„Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe

Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht schwindet. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht allein der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Mit den täglichen kurzen Trainingseinheiten bleiben Sie sowohl körperlich als auch geistig mobil und fit. Sie gewinnen an Sicherheit im Alltag und werden gesund älter. Durch das Schulen der Sinne verbessern Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit und ver-

meiden Verletzungen und Stürze. Das sanfte, dynamische Figur- und Gesundheitstraining sorgt für ein jugendlich frisches und sicheres Auftreten. Trainieren und stabilisieren Sie Ihre Körpermitte und formen Sie so nicht nur Ihre Taille und einen schlanken Bauch, sondern halten Sie dadurch Ihre inneren Organe an der richtigen Stelle! Ein intelligentes Training, das Sie fordert, aber nicht überfordert.“

Auf der Startseite der Homepage des Vereins ([www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de)) finden Sie den Link zum virtuellen Kursraum und können ohne Installation eines Programms ganz einfach dabei sein.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei, wir freuen uns allerdings über eine Spende, wenn Ihnen das Angebot gefällt und Sie regelmäßig teilnehmen möchten! Auch in Corona-Zeiten heißt es also: Fit und aktiv in den Frühling!!“

Wenn Sie es vorziehen, daheim vor dem **Fernseher** an gymnastischen Übungen teilzunehmen, dann sei hier z.B. auf das **Bayerische Fernsehen** hingewiesen.

Jeweils am Samstag um 07.30 Uhr läuft die Sendung „**Tele-Gym – Aktiv und beweglich mit 60+**“ (jeweils 15 Minuten).



Und sollten Ihnen diese 15-minütigen Sendungen gefallen, dann können Sie jederzeit alle, also auch bereits ausgestrahlte Übungen in der **BR Mediathek** abrufen: <https://www.br.de/mediathek/video/tele-gym-aktiv-und-beweglich-mit-60-mobilitaet-und-beweglichkeit-s05-e02-av:5d3831932bd8f200136c9242>

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit. ■

Grafiken: Designed by Freepik

**Abgesagt**

## Veranstaltung des Seniorenclubs

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation müssen bis auf Weiteres leider alle Veranstaltungen entfallen. Bitte habt Verständnis dafür. Sobald wir wieder Veranstaltungen abhalten können, informieren wir Euch rechtzeitig darüber.

Euer Seniorenclub – Ernst-Heinrich Roth und sein Team

E. H. Roth, Tel. 2 25 10, Frau Heidi Wörl, Tel. 2 37 12, Frau Ingrid Spinnler, Tel. 2 49 10, und Helferinnen



# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Ratgeber für pflegende Angehörige

Die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, die die Interessen der älteren Generationen in Deutschland vertritt, weist darauf hin, dass in Deutschland knapp vier Millionen Menschen pflegebedürftig sind und etwa drei Viertel von ihnen zu Hause durch ihre Angehörigen versorgt werden.

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen in der häuslichen Pflege? Und wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Antworten gibt die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ der BAGSO.

In der Einführung werden die Situation und die vielfältigen, oft extrem schwierigen Herausforderungen für die pflegenden Angehörigen und Freundinnen und Freunde mit den folgenden Worten beschrieben:

„In Deutschland sind knapp vier Millionen Menschen pflegebedürftig und etwa drei Viertel von ihnen werden zu Hause durch ihre Angehörigen versorgt. Pflegende Angehörige sind damit eine unschätzbare wichtige Säule der Gesundheitsversorgung. Wenn ein nahestehender Mensch erkrankt oder alt und pflegebedürftig wird, ist es für manche Menschen eine Selbstverständlichkeit oder ein Bedürfnis, ihm zu helfen. Seien es die eigenen

Kinder, der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin, mit dem oder der gemeinsam Kinder großgezogen wurden, Geschwister, ein Eltern- oder Schwiegerelternanteil oder ein guter Freund, eine gute Freundin – es sind Beziehungen, die durch eine gemeinsame Lebensgeschichte geprägt und durch ein tiefes Verantwortungsgefühl miteinander verbunden sind.

Gleichzeitig trägt jeder Mensch Verantwortung für sein eigenes Leben, in dem Ausbildung, Beruf oder Kinder viel Kraft und Aufmerksamkeit fordern. Nicht nur für die kranke oder pflegebedürftige Person verändert sich das Leben, es stellt auch das Leben und die Lebenspläne der ganzen Familie auf den Kopf. Manches muss überdacht und neu organisiert werden und es müssen für eine unabsehbare Zeit Kompromisse eingegangen werden. Während die Pflege für eine professionelle Pflegekraft ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten ist und sie auch gelernt hat, eine schützende emotionale Distanz zu ihren Patientinnen und Patienten zu wahren, können sich für pflegende Angehörige sowohl aus der emotionalen Verbundenheit, als auch aus dem Umstand heraus, dass die Pflege häufig neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben zu meistern ist, vielfältige Herausforderungen ergeben. Nicht selten sind es auch ältere und selber gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, die

ihre Partnerin oder ihren Partner pflegen.

Bei der Entscheidung, die Pflege von Angehörigen zu übernehmen, können die psychischen Anforderungen unterschätzt werden, sie können aber den Pflegealltag enorm belasten. Nicht selten treten innere Konflikte zutage, denen Pflegende ratlos gegenüberstehen. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet den betroffenen Menschen Kraft und Energie. So selbstverständlich und erfüllend es sein kann, füreinander da zu sein und helfen zu können, so schnell können sich die Pflegenden dabei selbst in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang vollzieht sich meist unbemerkt und kann langfristig in die Erschöpfung führen.

Dieser Ratgeber benennt typische psychische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können. Darüber hinaus vermittelt er Kenntnisse und zeigt Wege auf, wie Sie sich und Ihre Seele entlasten und ausreichend regenerieren können. Wir möchten Sie außerdem dazu ermutigen, offensiv mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen und Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.“

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr,  
Ehrenvorsitzende der BAGSO

Dipl.-Psych. Gebhard Hentschel,  
Bundesvorsitzender der Deutschen  
Psychotherapeutenvereinigung (DPTV)

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

Der Ratgeber zeigt Möglichkeiten der Entlastung auf, gibt eine Übersicht über konkrete Unterstützungsangebote und ermutigt dazu, rechtzeitig Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen. Ein eigenes Kapitel ist hilfreichen Angeboten in Zeiten von Corona gewidmet.

Die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ liegt in 9., völlig aktualisierter Auflage als Druck-

version und als Hörbuch vor. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung erstellt. Die Neuauflage wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Wenn Sie an einer Broschüre interessiert sind, dann sagen Sie im Rathaus Bescheid (Tel. 09131-88 3918). Die Seniorenbeauftragten bringen Ihnen sehr gerne

eine vorbei – solange der Vorrat reicht.

Sie können ihn aber auch kostenlos über die Website der BAGSO bestellen oder dort als barrierefreies pdf-Dokument herunterladen. Zur Publikation: <https://www.bagso.de/>

Das barrierefreie Hörbuch im DAISY-Format kann in der BAGSO-Geschäftsstelle per E-Mail bestellt werden: [bestellungen@bagso.de](mailto:bestellungen@bagso.de) ■

## KONTAKT

Im Juli 2015 beschloss der Gemeinderat einstimmig, die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe **KONTAKT** als eine „öffentliche gemeindliche Einrichtung“ im Sinne des Art. 21 der Gemeindeordnung zu gründen und zu unterstützen. Ein von Ehrenamtlichen gebildetes Organisationsteam organisiert alle Abläufe und arbeitet dabei auch mit den Seniorenbeauftragten, der evangelisch-lutherischen Lukas-Gemeinde und der katholischen Pfarrgemeinde Maria Heimsuchung zusammen.

Ziel von **KONTAKT** ist es, alle Menschen in Bubenreuth, die Hilfe benötigen und keine Angehörigen oder Freunde in der Nähe haben, zu unterstützen. Wir wollen ein Netzwerk aus Helfenden und Hilfesuchenden aufbauen, besonders für ältere und alleinlebende Menschen, für Familien

mit Kindern oder für Alleinerziehende. Diese Hilfe kann nur zeitlich begrenzt sein und betrifft weder den Pflegebereich noch Rechtsfragen und tritt nicht mit professionellen Dienstleistern in Konkurrenz. Sie ist rein ehrenamtlich und unabhängig von Alter, Konfession oder der Mitgliedschaft in einem Verein.

## KONTAKT

Als Projekt der Gemeinde Bubenreuth übernimmt **KONTAKT** in Notsituationen Aufgaben, die auch gute Nachbarn leisten würden, z.B. beim Einkaufen, bei Behördengängen oder bei Arztterminen. Die Helferinnen und Helfer bieten ihre Begleitung auch bei Spaziergängen oder sonstigen Unternehmungen an und nehmen sich Zeit für Ge-

spräche oder zum Spielen oder Vorlesen ...

**Wir rufen alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, **KONTAKT** durch ihr Mittun zu unterstützen. Sie selbst bestimmen jederzeit über die Zeit, die Sie einbringen können und die Art Ihres Hilfeangebots. Keine Sorge, Sie müssen nicht Mitglied in einem Verein werden oder ein Amt übernehmen.**

**Bitte melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns, wenn Sie Kontakt mit uns aufnehmen, um alles in Ruhe zu besprechen.**

**KONTAKT** ist zu erreichen:  
Telefon: 09131 88 39 90  
E-Mail: [nachbarschaftshilfe-kontakt@bubenreuth.de](mailto:nachbarschaftshilfe-kontakt@bubenreuth.de)

Organisationsteam  
Nachbarschaftshilfe ■