



Älter werden in Gießen – wolkig bis heiter

Vortragsreihe 2022/23





Themen der neuen Lebensphase

Die Vortragsreihe des Runden Tisch „Älter werden in Gießen“ ist wieder da! Erleben Sie von Oktober 2022 bis August 2023 an jedem ersten Donnerstag eines Monats interessante und abwechslungsreiche Veranstaltungen.

AUFTAKTVERANSTALTUNG

Es erwartet Sie ein buntes Programm auf der StadtRaumBühne mit verschiedenen kleinen Aktionen zum Mitmachen und Zuschauen. Kommen Sie zu den vielfältigen Themen der neuen Lebensphase an den Infoständen ins Gespräch und lernen Sie die Akteur*innen des Runden Tisches „Älter werden in Gießen“ und der Vortragsreihe kennen.

Eröffnung: Oberbürgermeister Frank-Tilo Becher
Termin: 17. September 2022 / 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Kirchenplatz Gießen



Digitale Identität

Wo bewahren Sie Ihren Personalausweis oder Führerschein auf? Wer darf diese Dokumente sehen? Die Hürde diese vorzuzeigen ist hoch und auch die sichere Verwahrung des Ausweises ist für jeden selbstverständlich. Wieso also nicht ebenso sorgsam mit seiner Identität im Netz umgehen? Wie man seine Identität im Netz besser sichern kann, darüber klärt Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser in seinem Vortrag auf.

Referent: Ulrich Kaiser, Polizeipräsidium Mittelhessen, Beauftragter für
Internetprävention/Cybercrime
Termin: 6. Oktober 2022 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Mensch und Natur

Jede*r von uns ist betroffen, wenn es um die Gegenüberstellung der großen Begriffe Mensch und Natur geht – und keine Diskussion ist älter und zwingend nachhaltiger geworden. Am Anfang war der Urknall vor fast 14 Milliarden Jahren. Viel später entstand unsere Erde, und damit die Entwicklung von Leben in seinen unendlich vielen Formen. Wir Menschen sind mit ca. 6 Millionen Jahren sehr jung – und heute erst beginnen wir zu begreifen, dass wir nicht Herren, sondern Diener unseres Planeten sind und dass es wesentlich an uns liegt, ob dieser auch in ferner Zukunft noch Träger von Leben sein kann. „Mensch“ bedeutet Sprachen, Zivilisationen, Religionen und Kulturen, bedeutet Krieg und Frieden, Liebe und Hass, Glück und Leid. „Natur“ bedeutet Meere und Kontinente, Einzeller und Vielzeller, Säugetier, Fisch und Vogel, Baum und Blume, Hund und Katz! Und ja: „Natur“ bedeutet auch „Mensch“, weil wir ein Teil von ihr sind.

Referent: Dr. Jürgen Rieke, Neurologe und Psychiater
Termin: 3. November 2022 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Sicher! Ihre Ersparnisse

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle klärt auf wie Sie sich vor Betrügern schützen können. Wir erläutern Ihnen die gängigsten Tricks und geben Verhaltenstipps. Denn: Gut informiert, können Sie sich wehren und Ihre Ersparnisse sichern.

Referentin: Claudia Zanke, Polizeipräsidium Mittelhessen,
Kriminalpolizeiliche Beraterin
Termin: 1. Dezember 2022 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Auf dem Weg in den Himmel liegen Steine und Blüten

Was brauchen Schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Zugehörigen? Was können wir tun, wenn Heilung nicht mehr möglich ist? Beraten und begleiten, Hilfe und Unterstützung anbieten – das kann in schwerer Zeit Entlastung bedeuten. Wir stellen die ambulante Hospizarbeit vor, klären Fragen und möchten ermutigen, auf uns zuzukommen. Interessierte, pflegende Zugehörige, sowie Menschen, die aktiv und ehrenamtlich bei uns mitarbeiten möchten, können sich an diesem Nachmittag informieren.

Referentin: Michaela Augustin-Bill, Caritasverbend Gießen e.V.
Ambulanter Hospizdienst

Termin: 5. Januar 2023 / 16:00 Uhr

Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Glückskompass für das Leben

Glück ist ein Lebensthema – es bedeutet für jeden Menschen in unterschiedlichem Alter etwas anderes... Was kann das für SIE sein? Können wir unseren Lebenskompass auf das Glück ausrichten? Ist Glück dasselbe, wie ein geglücktes Leben? In dem Vortrag nähern wir uns der Idee für ein persönlich geglücktes Leben an.

Referentin: Birgit Kurz, Caritasverband Gießen e.V.
Ambulanter Hospizdienst

Termin: 2. Februar 2023 / 16:00 Uhr

Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Atempause

Wem die alltäglichen Dinge zunehmend schwerer fallen und wer viel für andere tut, sollte sich ab und zu eine kleine „Atempause“ gönnen, mehr an sich denken. Durch verschiedene Übungen aus der ganzheitlichen Atemtherapie werden Sie Zugang zu Ihrem Atem kennen lernen, der helfen kann, sich für Momente aus dem Alltagsgeschehen oder besonderen Situationen herauszunehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Übungen sind einfach umzusetzen.

Referentin: Dorothea Büttner, Atemtherapeutin
Termin: 2. März 2023 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Erste Schritte mit Smartphone und Tablet ...

Durch das Internet ist heutzutage vieles möglich – kennt man sich jedoch damit nicht aus, wird es schwierig, die Angebote und Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen. Aber keine Angst, der Umgang mit den neuen technischen Möglichkeiten ist kein Hexenwerk.

Wir können Ihnen dabei helfen. In kleinen Gruppen besprechen wir zusammen folgende Themen:

- Grundfunktionen Ihres (neuen) Handys oder Tablets
- Umgang mit Telefonie und Videotelefonie
- Einrichtung und Nutzung von Nachrichtendiensten wie WhatsApp, Telegram und Signal

Bringen Sie Ihre Geräte einfach mit!

Referentin: Anne Naumann, Seniorenbüro Stadt Gießen
Termin: 6. April 2023 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Digitale Unterstützung in der (stationären) Pflege am Beispiel der AWO Gießen

Die Digitalisierung macht auch im Bereich der Altenpflege nicht halt. Chancen werden – orientiert am täglichen Pflegealltag – an aktuellen Anwendungsbeispielen in einem Pflegeheim vorgestellt. Ein kritischer Blick in Richtung der Grenzen dieser Unterstützungsmöglichkeiten wird zudem Inhalt des Vortrages sein, der im Anschluss auch Raum zur Diskussion beinhalten wird.

Referent: Jens Dapper, Geschäftsführer AWO Gießen

Termin: 4. Mai 2023 / 16:00 Uhr

Ort: Albert-Osswald-Haus der AWO, Tannenweg 56, 35394 Gießen



SelbstBestimmt älter werden – zusammen ist vieles schöner als allein

Größtmögliche Selbständigkeit, Lebensqualität und der Wunsch nach einem Verbleiben in der häuslichen Umgebung im Alter wünschen sich wahrscheinlich alle Menschen. Wie kann das so lange wie möglich gelingen? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie können Sie – soweit möglich – vorsorgen? Sie erhalten im Rahmen dieser Veranstaltung einen Überblick über das Beratungsangebot der Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen (BeKo). Anschließend wird das Patenschaftsprojekt „Dabei bleiben“ vorgestellt. Ob Einkaufsbummel, Spaziergang, Konzert- oder Café-Besuch, die ehrenamtlichen Pat*innen des Gießener Freiwilligenzentrums können Ihren Alltag bereichern. Informieren Sie sich bei dieser Gelegenheit unverbindlich über die Optionen dieses Patenprojekts! Auch potenzielle Freiwillige sind herzlich willkommen, mehr über das Projekt zu erfahren.

Referentinnen: Helga Kroll, Freiwilligenzentrum, Daniela Poppe, BeKo

Termin: 1. Juni 2023 / 16:00 Uhr

Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



Schokolade fürs Gehirn – Das etwas andere Gedächtnistraining

Sie stehen im Keller, weil Sie etwas herausholen wollten und wissen nicht mehr, was es ist? Sie finden ihre Schlüssel nicht? Mit zunehmendem Alter lassen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung nach. Mit ein paar einfachen Übungen können Sie der sinkenden Geistesaktivität nachhaltig entgegenwirken. Wenn Sie sich das Gedächtnis wie einen Muskel vorstellen, der bewegt werden muss, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten oder gar zu steigern, dann wird schnell klar, dass ohne Gedächtnistraining die Leistungsfähigkeit des Geistes irgendwann abnimmt. Spezielle Übungen und Merktechniken wirken nicht nur effektiv gegen die Vergesslichkeit, sondern sind obendrein ein ebenso spaßiger wie kurzweiliger Zeitvertreib.

Referentin: Kathrin Schäfer-Kumpf, Zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVG)
Termin: 6. Juli 2023 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer



„moment!“ – motorisches und mentales Training für Menschen mit und ohne Demenz

Bewegung hält fit – und zwar den Körper und den Geist, in jeder Lebensphase. Das Konzept von „moment!“ ist speziell darauf abgestimmt, dass Menschen mit und ohne demenzieller Erkrankung zusammen sportlich aktiv sein können. Gymnastische Mobilitäts-, Kräftigungs- und Dehnübungen werden verbunden mit spielerischen Gedächtnisübungen. Sie erhalten einen Einblick in die Idee der hessenweit entstehenden „moment!“-Gruppen und nehmen an einer Übungseinheit teil. Jede und jeder kann mitmachen!

Referentin: Waltraud Reuhl, Seniorentreffleiterin bei der Stadt Gießen und
zertifizierte „moment!“-Trainerin
Termin: 3. August 2023 / 16:00 Uhr
Ort: Kongresshalle Gießen, Kerkradezimmer

Ein besonderes Angebot auf vielfachen Wunsch:

Offener Spielenachmittag der Gießener Seniorentreffs

Haben Sie Lust sich mal wieder mit netten Menschen bei einer gepflegten Partie Rommé zu amüsieren? Das Gehirn bei einer Runde Memory zu trainieren? Oder doch einmal ein ganz neues Spiel auszuprobieren?

Wenn ja, sind Sie bei dem „Offenen Spielenachmittag“ der Gießener Seniorentreffs genau richtig. Wir haben viele Spiele, die Sie ganz in Ruhe ausprobieren können. Sollten Sie Hilfe brauchen, stehen unsere Treffleitungen Ihnen zur Seite. Die Treffs sind ebenerdig und gut mit Rollator und Rollstuhl zu befahren. Für Kaffee und Kuchen ist auch gesorgt.



Verantwortlich:

Anne Naumann

Leiterin Seniorenbüro

Termin: 13.10.2022/ Beginn 14:00

Orte:

Seniorentreff in der Hardtallee 15

Seniorentreff in der Curtmannstraße 38

und Seniorentreff im Eichendorffring 93

Veranstalter:

Runder Tisch „Älter werden in Gießen“

Informationen zu allen Angeboten erhalten Sie im Seniorenbüro, im Rathaus, 2. Stock, Zimmer 02-131

Anne Naumann

Telefon: 0641 306-2062

E-Mail: seniorenbuero@giessen.de



Universitätsstadt Gießen
Amt für soziale Angelegenheiten
Seniorenbüro
Berliner Platz 1
35390 Gießen

www.giessen.de/senioren

