

Hilfen und Angebote für pflegende Angehörige

**Donnerstag, 5. November 2020
17 bis 17:45 Uhr**

Referentin: Corinna Frommherz, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt Karlsruhe

Die Pflege von Angehörigen geht häufig bis an die eigene Belastungsgrenze und allzu oft auch darüber hinaus. Dazu kommen noch viele offene Fragen zum praktischen Pflegealltag und zur Beantragung notwendiger Leistungen und Hilfen.

Frau Frommherz stellt vor, welche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige es in der Stadt Karlsruhe gibt und beantwortet Ihre Fragen.

Online-Seminar-Neuling? Kein Problem!

**Dienstag, 10. November 2020
14:30 bis 15:15 Uhr**

Referentin: Claudia Schäfer, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt Karlsruhe

**Weitere Informationen finden Sie unter dem
15. September 2020.**

Aufgeräumt – Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche (Sokrates)

**Donnerstag, 19. November 2020
15 bis 15:45 Uhr**

Referentin: Kerstin Hack, Autorin

40 Paar Socken, eine alte Stereoanlage, Geschirr aus drei Haushalten und sogar die Schultüten der Kinder ... über die Jahre sammelt sich so einiges an im Haushalt. Egal ob 70 Jahre oder 30, kurz vor einem Umzug oder als Lebenskonzept: Reduktion tut gut und erleichtert. Gemeinsam mit der Autorin des Buches „Aufgeräumt“, Kerstin Hack schauen wir auf die Fragen: Will ich das wirklich alles behalten? Brauche ich das oder belastet mich die Menge? An was hängt mein Herz?

Frau Hack zeigt, welche Fragen man sich stellen kann, um gezielt zu entscheiden: was brauche ich wirklich und zeigt praktisch auf, wie man beim Reduzieren am besten methodisch vorgeht.

Aktiv bleiben trotz Corona – Vortrag und aktive Übungen

Donnerstag, 26. November 2020, 17 bis 18 Uhr

Referent: Prof. Dr. Alexander Woll, Leitung Institut für Sport und Sportwissenschaft am KIT

Wer rastet, der rostet. Gerade im Alter ist es wichtig, im Alltag fit und beweglich zu bleiben, auch wenn die Corona-Pandemie den Bewegungsradius einschränkt. Was ist gesundheitswirksame körperliche Aktivität? Warum ist Bewegung im Alter so wichtig?

Was empfiehlt die Wissenschaft? Was können Sie zuhause tun? Diesen Fragen und praktischen Übungen widmet sich die Online-Veranstaltung.

Kooperationsveranstaltung von Stadtbibliothek, Seniorenbüro und Pflegestützpunkt und Teil der Vortragsreihe „Gut informiert und aktiv leben...“.

Das gesunde Quartier: Wie Bewegung und Begegnung zu mehr Lebensqualität führen

**Donnerstag, 3. Dezember 2020
16 bis 17 Uhr**

Referent: PD. Dr. Hagen Wäsche, Leiter des Zentrums für Sportentwicklungsforschung am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT

Gibt es eine Wechselbeziehung zwischen dem städtischen Raum, Bewegung und Gesundheit? In diesem Online-Seminar geht es darum, wie solche Wechselbeziehungen aussehen und welche positiven Wirkungen diese für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Quartiers haben können. Dies wird anhand konkreter Beispiele aus verschiedenen Quartieren beleuchtet. Zudem diskutieren wir, wie jede/jeder Einzelne zu mehr Bewegung, Begegnung und Gesundheit und letztlich zu einem lebenswerten Quartier beitragen kann.



Seniorenbüro und Pflegestützpunkt – ON AIR

Kostenfreie Online-Veranstaltungsreihe

Seniorenbüro und Pflegestützpunkt ON AIR

Die Einschränkung der sozialen Kontakte stellt uns alle vor große Herausforderungen. Um Ihnen weiterhin ein vielfältiges Bildungsprogramm zu Themen des Älterwerdens und darüber hinaus zur Verfügung stellen zu können, geht das Seniorenbüro und Pflegestützpunkt on air. Egal ob Neuling oder bereits erfahren auf dem Gebiet der online-Seminare – alle Interessierten können teilnehmen.

Die Termine, Themen und Anmelde-link finden Sie immer aktuell unter www.karlsruhe.de/senioren oder unter 0721 133-5084.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Benötigt wird ein Gerät mit Internetzugang, Mozilla Firefox oder Google Chrome und Tonwiedergabe.



Online-Seminar-Neuling? Kein Problem!

**Dienstag, 15. September 2020
14 bis 14:45 Uhr**

Referentin: Katrin Hardt, Seniorenbüro und
Pflegestützpunkt Karlsruhe

Kann Ihr Computer, Tablet, Laptop das eigentlich?
Sind Sie anonym oder müssen Sie sich mit Ihrem
Namen anmelden? Kann man Sie sehen oder hören?
Müssen Sie reden oder dürfen Sie auch einfach
nur zuschauen, können Sie an die Referierenden
schreiben? Fragen über Fragen, die wir im Vorfeld
klären wollen. Schritt für Schritt erklärt, wie man an
einem Online-Seminar teilnimmt.

Lasst es uns gemeinsam tun: Zukunftsgestalterin Genossenschaft

**Donnerstag, 24. September 2020
17:30 bis 19 Uhr**

Referierende: Evangelische Erwachsenenbildung
Karlsruhe, Wohnwerkstatt Karlsruhe

Zusammen mit anderen etwas verwirklichen, was
ich alleine nicht schaffen würde, das verspricht das
Prinzip des Genossenschaftsmodells. Das könnte
zum Beispiel ein leerstehender Laden im Stadtteil
sein, den Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam
wiederbeleben möchten oder die Gründung eines
Wohnprojekts. In diesem Online-Angebot erfahren
Sie von konkreten Beispielen und Erfahrungen in der
Organisation von Genossenschaften. Was bietet die
Rechtsform Genossenschaft? Welche Chancen und
Grenzen zeigen sich und was sollte ich mitbringen,
wenn ich in eine Genossenschaft eintreten oder
sogar selbst eine gründen möchte.

**Eine Veranstaltung der Wohnwerkstatt
Karlsruhe.**

Gedächtnistraining, Placebo oder Chance – Lässt sich mein Gehirn trainieren wie ein Muskel?

Mittwoch, 30. September 2020, 17 bis 18 Uhr

Referentin: Birgit Großhans, Gedächtnistrainerin

„Ich kauf’ meinen Kaffee immer montags beim
Bäcker nebenan!“ – Das mache ich IMMER so ...
Routinen und Gewohnheiten durchbrechen, neue
Wege gehen fürs Gehirn. Diesen und andere
spannende Tricks zeigt die Gedächtnistrainerin Birgit
Großhans, sie fragt kritisch nach, erklärt Theorie und
Praxis des Gedächtnistrainings und stellt Methoden
vor, die ganz nebenbei im Alltag Merkfähigkeit,
Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken,
Fantasie und Kreativität schulen können.

Depression im Alter

**Dienstag, 6. Oktober 2020
17 bis 18:15 Uhr**

Referent: Prof. Dr. Michael Berner, Direktor der
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische
Medizin des Städtischen Klinikums Karlsruhe

Depressionen gehören zu den häufigsten
psychischen Erkrankungen im Alter. Dennoch bleiben
sie oft unerkannt und werden dementsprechend
nicht ausreichend behandelt. Bei älteren Menschen
sind die Hauptsymptome anfänglich oft von
körperlichen Beschwerden überlagert. Prof. Dr.
Berner spricht über die Ursachen, Symptome,
Therapie- und Präventionsmöglichkeiten sowie den
Umgang mit dem erkrankten Menschen. Fragen
zum Thema können live (und anonym) während des
Online-Vortrags im Chat gestellt werden.

**Der Vortrag findet im Rahmen des Welttags
der seelischen Gesundheit statt.** Er ist eine
Kooperationsveranstaltung von der Karlsruher
Initiative gegen Depression, Stadtbibliothek,
Seniorenbüro und Pflegestützpunkt und Teil der
Vortragsreihe „Gut informiert und aktiv leben“.

Einführung in die Leistungen der Pflegeversicherung

**Dienstag, 13. Oktober 2020
17 bis 17:45 Uhr**

Referentin: Diana Wenzel, Seniorenbüro und
Pflegestützpunkt Karlsruhe

Wann besteht Pflegebedürftigkeit und wie wird
diese festgestellt? Welche Leistungen bietet die
Pflegeversicherung bei Vorliegen eines Pflegegrades?
Diese Fragen beschäftigen viele hilfe- oder
pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.
Frau Wenzel gibt einen Überblick über die Leistungen
der Pflegeversicherung und beantwortet Ihre Fragen.

Online-Seminar-Neuling? Kein Problem!

**Dienstag, 20. Oktober 2020
17 bis 17:45 Uhr**

Referentin: Pia Tigges, Seniorenbüro und
Pflegestützpunkt Karlsruhe

**Weitere Informationen finden Sie unter dem
15. September 2020.**