

November 2021

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Nächster Termin Reparatur Café Windeck
- nora ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer
- Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten
- Das Seniorenbüro stärkt die digitale Teilhabe von älteren Menschen
- Bluthochdruck: So schützen Sie Herz und Gefäße!
- Medikamentengabe auf ärztliche Verordnung
- Erste Hilfe bei Nasenbluten
- Aktuelles aus dem Seniorenbüro
- Rätselecke
- Impressum / Bankverbindung

Nächster Termin Reparatur Café Windeck

Das Reparatur Café Windeck ist am 13. November 2021 in der Zeit vom 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr wieder geöffnet.

Unser Reparaturteam freut sich auf Ihren Besuch.

Wir bitten Sie jedoch, auch aus hygienischen Gründen, die zu reparierenden Gegenstände im gereinigten Zustand mitzubringen.

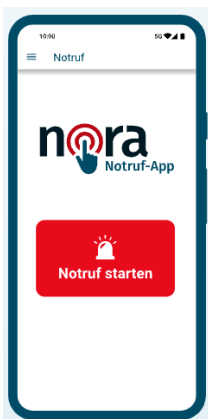


Zur Reparatur werden angenommen:

Elektrokleingeräte, wie Toaster, Lampen, Föhne, Staubsauger, Kaffeemaschinen, Bügeleisen, Drucker, Smartphones usw., aber auch Spielzeug und Kleidung.

Für Bücherfreunde ist in dieser Zeit auch unser offener Bücherschrank geöffnet.

nora ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer



Mit der App erreichen Sie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst im Notfall schnell und einfach. Aktuell funktioniert nora in 15 Bundesländern in Deutschland. In Berlin sind noch Abstimmungen erforderlich, bevor auch dort der App-Notruf angenommen wird.

nora nutzt die Standort-Funktion Ihres Mobil-Geräts, um Ihren genauen Standort an die zuständige Einsatzleitstelle zu übermitteln. So können Einsatzkräfte Sie besser finden, auch wenn Sie selber nicht genau wissen, wo Sie sind.

Über die App können Sie außerdem Notrufe absetzen, ohne sprechen zu müssen. Das ermöglicht Menschen mit eingeschränkten Sprach- und Hörfähigkeiten den direkten Kontakt zu den Leitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst.

Weitere Infos gibt es hier: <https://www.nora-notruf.de/de-as/startseite>

Altersdiskriminierung wirksam entgegentreten

BAGSO fordert Erweiterung von Artikel 3 Grundgesetz

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober hatte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen die Abgeordneten des neu gewählten Bundestages dazu aufgerufen, den rechtlichen Schutz älterer Menschen zu verbessern und Altersdiskriminierung zu stoppen.

So muss zum Beispiel sichergestellt werden, dass der Zugang zu beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten nicht vom Alter abhängt. Zudem müssen ältere Menschen in verletzlichen Lebenssituationen in Deutschland und international besser vor Gewalt, Vernachlässigung und finanzieller Ausbeutung geschützt werden.

Mehr dazu unter: <https://www.bagso.de/spezial/aktuelles/detailansicht/altersdiskriminierung-wirksam-entgegentreten/>.

Das Seniorenbüro stärkt die digitale Teilhabe von älteren Menschen

Der diesjährige Internationale Tag der älteren Menschen am 1. Oktober stand unter dem Motto „Digitale Gerechtigkeit für alle Altersgruppen“. Ausgerufen von den Vereinten Nationen, setzt der Tag in diesem Jahr den Fokus auf die Altersgruppe der über 60-Jährigen, die weltweit am wenigsten an der digitalen Transformation teilhat. Vielerorts fehlt es an der passenden Infrastruktur, an inklusiven Systemen sowie an leicht zugänglichen Angeboten zum digitalen Kompetenzerwerb.

Genau das wollen wir in Windeck ändern!

Das Ziel: älteren Menschen digitale Teilhabe zu ermöglichen – für ein selbstbestimmtes Leben, auch im hohen Alter.

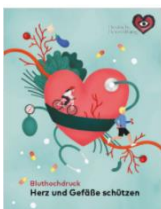
Viele Ältere besitzen zwar ein Smartphone, doch nur die Hälfte der über 70-jährigen Nutzerinnen und -Nutzer weiß, wie man Apps oder Updates installiert. Im Achten Altersbericht der Bundesregierung sind diesbezüglich fünf Lebensbereiche definiert, in denen digitale Kompetenzen das Leben älterer Bürgerinnen und Bürger verbessern können: soziale Integration, Sozialraum, Wohnen, Mobilität und Gesundheit/Pflege.

Wir, vom Seniorenbüro Windeck, haben im September 2021 das Projekt „Mit der Generation 60plus ins Internet“ erfolgreich starten können. Die Nachfrage zu unseren Kursen ist sehr groß.

Wir haben daher für die kommenden Monate zusätzliche Kurstermine angeboten.

Es geht uns darum zu verdeutlichen, wieviel Spaß auch Ältere am Umgang mit digitalen Medien haben oder zukünftig haben könnten. Digital um die Welt reisen, das Gedächtnis kurzweilig trainieren, mit der Familie videochatten.

Bluthochdruck: So schützen Sie Herz und Gefäße!



Der Experten-Ratgeber „Bluthochdruck – Herz und Gefäße schützen“ der Deutschen Herzstiftung informiert ausführlich über Ursachen und Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks. Patienten erhalten auf 128 Seiten allgemeinverständlich wertvolle Ratschläge und Tipps von renommierten Herzspezialisten, die im Umgang mit hohem Blutdruck

und seinen Folgen viel Erfahrung haben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf allen Möglichkeiten der Behandlung des hohen Blutdrucks.

Inhalte der Broschüre sind u.a.:

- Was ist Bluthochdruck und wie wird der Blutdruck richtig gemessen?
- Ursachen des Bluthochdrucks: Vererbung, Alter, Lebensstil, Stress/Stressbewältigung
- Bluthochdruck und seine Folgen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen
- Medikamente: Welche senken den hohen Blutdruck? Was sind ihre Nebenwirkungen?
- Wann muss Bluthochdruck behandelt werden?
- Die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung und was man selbst tun kann
- Sport und Blutdrucksenkung: Welche Sportart bei welchen Werten?
- Bluthochdruckkrise – was tun?
- Bluthochdruck bei Kindern: Wie kommt es dazu? Welche Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und familiäre Vorbelastung?

Die Broschüre kann bei der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftug.de) kostenlos bestellt werden!

Medikamentengabe auf ärztliche Verordnung

Die Medikamentengabe wird bei pflegebedürftigen Menschen häufig über die Pflegesachleistungen abgerechnet.

Dabei ist das eine Leistung auf Rezept. Wird die Medikamentengabe über den Pflegedienst abgerechnet, geht Ihnen das vom Pflegegeld ab.

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss darauf achten, dass er diese planmäßig einnimmt. Je mehr Medikamente eingenommen werden müssen und je länger der Medikamentenplan ist, umso schwieriger wird es, die Medikamente korrekt zusammenzustellen. Deshalb kann man die Medikamentengabe auf ärztliche Verordnung erhalten.

Das ist zum Beispiel dann wichtig, wenn der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, sich die Medikamente selbst zu richten oder zusammenzustellen. Zu groß wäre die Gefahr, dass die verordneten Medikamente falsch und unregelmäßig eingenommen werden.

Deshalb gibt es in der häuslichen Krankenpflege die Möglichkeit der Medikamentengabe auf Rezept.

Weitere Infos zu diesem Thema gibt es hier:

www.pflege-durch-angehoerige.de/medikamentengabe-auf-aerztliche-verordnung/

Erste Hilfe bei Nasenbluten

Die weitverbreitete Annahme, dass es bei Nasenbluten hilfreich ist, den Kopf in den Nacken zu legen, ist falsch und sollte daher nicht praktiziert werden!

Folgende Maßnahmen sind zu empfehlen:

- aufrecht hinsetzen
- Kopf nach vorne hängen lassen
- einige Minuten die Nasenflügel zusammendrücken
- unterstützend kann ein Kühlpack oder kalter Waschlappen in den Nacken gelegt werden

Aktuelles aus dem Seniorenbüro

Projekt „Mit der Generation 60+ in die digitale Welt“ erfolgreich gestartet

Das Projekt „Mit der Generation 60+ in die digitale Welt“ wurde am 2. September 2021 erfolgreich gestartet. Zunächst ging es um die Handhabung von Smartphone und Tablet. Im November und im Dezember gibt es jeweils einen Kurs der den Einstieg in Windows 10 erleichtern soll. Auch diese Kurse sind bereits ausgebucht.

Clöncafé und Spielenachmittag sollen wieder stattfinden

Unter der Leitung des Vorstandsmitglieds Gerd Hundhausen, bereitet eine Arbeitsgruppe die Wiederaufnahme des Clöncafés und des Spielenachmittags vor. Weitere Informationen dazu folgen in Kürze.

Termine für 2022

Für das Jahr 2022 haben wir folgende Termine geplant:

05. Februar 2022 Jahreshauptversammlung des Seniorenbüros

Schon jetzt möchten wir darauf hinweisen, dass in der Jahreshauptversammlung 2023 der Vorstand neu zu wählen ist.

26. März 2022 Frühlingsfest

18. Juni 2022 Grillnachmittag (Sommerfest)

22. Oktober 2022 Herbstfest

10. Dezember 2022 Weihnachtsfeier

Selbsthilfegruppen und Vortragsreihen zu den Themen Gesundheit, Vorsorge usw. sowie die Durchführung von Busreisen sind für das Jahr 2022 auch geplant. Auch hierzu gibt es in Kürze weitere Informationen.

Rätsecke – Sudoku – Schwer

		4	7		3	9		
7								
	6	3	8		5	1	2	
4	7		1		2		5	3
		2				4		9
		5	4		6	2		
5	4			7			9	6
			3		8			
1				5				2

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.

Am Kirchweiher 21

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 - 922308

E-Mail: h.mueller@seniorenbuero-windeck.org

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

Bankverbindung

Westerwald Bank eG

IBAN: DE 43 5739 1800 0036 2220 00

BIC: GENO DE 51 WW1