



Der Gesundheitstag im Quellenhof war ein großer Erfolg. Foto: Muus

Gesundheitstag im Quellenhof

Ein großer Erfolg: Im Seniorenwohnsitz Quellenhof fand in Zusammenarbeit mit der AOK ein Gesundheitstag statt. Dieser bot den Mitarbeitenden des Hauses eine Vielzahl von interessanten Vorträgen und Workshops, die auf die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens abzielten.

Die Veranstaltung begann mit einem AOK-Beratungsstand, an dem die Mitarbeitenden individuelle Informationen und Tipps zu verschiedenen Gesundheitsthemen erhalten konnten. Besonders gut besucht war die Zuckerausstellung, die auf anschauliche Weise über den Zuckerkonsum und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit informierte.

Ein weiteres Highlight war der Ernährungsnavigator, der den Teilnehmern half, gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen. Die Workshops „Power durch Ernährung“ und „Positive Psychologie“ boten wertvolle Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung, mentaler Gesundheit und Lebensqualität.

Zudem konnten die Mitarbeitenden in einem Workshop zu Entspannungsübungen lernen, wie sie Stress abbauen und ihre innere Balance finden können.

Die positive Resonanz der Teilnehmenden zeigt, dass der Gesundheitstag ein voller Erfolg war. „Es war großartig zu sehen, wie engagiert unsere Mitarbeitenden an den Workshops teilgenommen haben und sich aktiv mit den Themen auseinandergesetzt haben“, sagte die Einrichtungsleiterin Gisa-Almuth Muus. „Wir sind stolz darauf, unseren Mitarbeitenden solche wertvollen Informationen und Werkzeuge an die Hand zu geben.“

Der Gesundheitstag im Seniorenwohnsitz Quellenhof hat nicht nur das Bewusstsein für Gesundheitsthemen geschärft, sondern auch das Teamgefühl gestärkt. Die Organisatoren freuen sich bereits auf die nächste Veranstaltung und darauf.

Seniorenwohnsitz Quellenhof
Buntekuhweg 20-26
23558 Lübeck
Tel. 0451-8994601

Wohnkonzepte: Leben im Alter bestmöglich planen

In Senioren-WGs, Mehrgenerationenhäusern und anderen Gemeinschaftsprojekten finden Bewohnerinnen und Bewohner gegenseitige Unterstützung und Kontakte.

Geht es um Wünsche für die Zeit in der Rente, stehen Sicherheit und Selbstbestimmung bei den meisten Menschen ganz oben auf der Liste. Bis 2040 werden in Deutschland rund 23 Millionen Menschen im Alter über 65 Jahren leben. Höchste Zeit also, sich zu überlegen, wie man später einmal wohnen möchte. Das „HausArzt-Patienten Magazin“ zeigt unterschiedliche Wohnkonzepte im Alter.

Wer in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, sollte sich fragen: Ist das Zuhause fürs Leben im Alter geeignet? Wie weit ist der Supermarkt und die Arztpraxis entfernt? Wäre Platz für eine Pflegekraft? Auch Barrierefreiheit ist ein zentrales Thema. Mögliche Veränderungen sollten rechtzeitig geplant werden. Informieren Sie sich auch über finanzielle Fördermöglichkeiten. Die Pflegekassen gewähren Pflegebedürftigen bis zu 4000 Euro für Umbauten wie etwa Treppensteighilfen. Die Kreditanstalt für Wiederaufbau bietet Kredite bis zu 50.000 Euro für altersgerechte Maßnahmen.

Nicht jede und jeder kann damit rechnen, im Alter von Angehörigen unterstützt zu werden. Überlegen Sie rechtzeitig, wer Ihnen in welcher Situation und in welchem Umfang Hilfe leisten kann: für Einkäufe, Begleitung zu Arztbesuchen, Verrichtungen im Haushalt oder bei Krankheit. Informieren Sie sich über Nachbarschaftshilfe-Angebote und ehrenamtliche Seniorenbetreuungen in Ihrer Nähe. Wer viel Platz in



In einer WG bewahren die älteren Bewohner ihre Selbstständigkeit und haben trotzdem immer einen Ansprechpartner. Foto: Jupiterimages, djd

der Wohnung hat, für den ist vielleicht das Konzept „Wohnen für Hilfe“ interessant – eine Art Untermiete, bei der die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner im Alltag helfen und dafür günstig oder kostenlos wohnen.

LEBENDIGE VIELFALT IN GEMEINSCHAFTSPROJEKTEN

Manchmal sprechen gute Gründe für einen Umzug in ein Heim. Es gibt große Unterschiede, was die Betreuungsangebote, aber auch die Kosten betrifft. Tipp: Besuchen Sie die Einrichtung gemeinsam mit Angehörigen und lassen Sie sich die Räumlichkei-

ten zeigen, um einen Eindruck von der Atmosphäre des Hauses zu erhalten. Manche Einrichtungen bieten auch die Option des Probewohnens.

Ein anderes Konzept: In Senioren-WGs, Mehrgenerationenhäusern und anderen Gemeinschaftsprojekten finden Bewohnerinnen und Bewohner gegenseitige Unterstützung und Kontakte. Doch nicht für alle Menschen sind diese Konzepte geeignet: In einem Mehrgenerationenhaus kann es auch lebhaft zugehen. Auflebendige Vielfalt und Veränderungen sollte man sich einlassen, rät der 69-jährige Allgemeinmediziner Peter Fromm-

herz, der selbst in einem Mehrgenerationenprojekt lebt: „Es erfordert den Willen, sich auf Widerstände und Entwicklungsprozesse einzulassen.“ Auf jeden Fall sollte man ausreichend Zeit einplanen, um ein geeignetes Objekt zu finden, empfiehlt das „Haus Arzt-Patienten Magazin“. Erste Schritte begleitet das Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V. (fgw-ev.de).

OTS

Das „HausArzt-PatientenMagazin“ gibt der Hausärzterverband in Kooperation mit dem Wort & Bild Verlag heraus. Die Ausgabe II-2025 wird bundesweit in Hausarztpraxen an Patienten abgegeben.

Schutz vor Altersdiskriminierung

Die Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Regina Görner, fordert zum besseren Schutz vor Altersdiskriminierung eine Änderung des Grundgesetzes. In Artikel 3 solle explizit das Lebensalter aufgenommen werden, sagte Görner vor dem 14. Deutschen Seniorentag. Der Artikel liste eine ganze Reihe Merkmale auf, die nicht zu einer Diskriminierung führen dürfen. „Das Alter wird hier gar nicht erwähnt“, sagte Görner.

Sie wäre gerne Schöffin geworden. „Aber Menschen in meinem Alter dürfen das nicht mehr machen“, sagte die 74-jährige alte Görner und führte weiter aus: „Wenn ältere Menschen bei Banken aufgrund ihres Alters keinen Kredit mehr bekommen, ist das ebenso wirklichkeitsfremd. Da muss nachgebessert werden.“

In Artikel 3, Absatz 3 des Grundgesetzes heißt es: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Der 14. Deutsche Seniorentag findet in Mannheim statt. Zu dem dreitägigen Kongress unter dem Motto „Worauf es ankommt“ werden rund 15.000 Gäste erwartet.

EPD

Hilfe auf Knopfdruck



Daniela Kliesmann (r.) und Vanessa Bartnick beraten zum Thema Hausnotruf. Foto: ASB

Wohl jeder möchte so lange wie möglich in der Geborgenheit der eigenen vier Wände leben. Aber was ist, wenn doch einmal etwas passiert? Der Hausnotruf ermöglicht den Spagat zwischen Unabhängigkeit und Sicherheit. Auf Knopfdruck wird Hilfe entsandt, wenn sie benötigt wird.

Auch für Angehörige und Betreuende ist es ein gutes Gefühl, betroffene Personen in Sicherheit zu wissen. Der ASB in Lübeck blickt auf mehr als 20 Jahre Erfahrung im Umgang mit dem Hausnotruf zurück. Die persönliche Betreuung ihrer Kunden ist dem ASB Lübeck besonders wichtig. Von der individuellen Beratung über Vertragsabschluss bis zur

Installation bleibt alles in einer Hand.

Die Bedienung des Hausnotrufgerätes ist sehr einfach und es ist gar kein technisches Verständnis nötig. Wird Hilfe benötigt, muss nur der Notruf mit dem Funksender, der als Halskette oder als Armband getragen werden kann, ausgelöst werden. Alles Weitere erfolgt automatisch. Die Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale melden sich über eine Freisprecheinrichtung. Die Kontaktdaten des Hilfesuchenden liegen dann bereits vor. Je nach Art des Notfalls wird ein Mitarbeiter des Hausnotrufdienstes, Angehörige oder der Rettungsdienst informiert.

Die Kosten für Notfalleinsätze in nicht lebensbedrohlichen Notfällen sind in der monatlichen Gebühr enthalten. Liegt ein Pflegegrad vor, kann eine Zuzahlung der Pflegekasse erfolgen. Die Antragstellung dafür übernimmt der ASB Lübeck.

Gern erhalten Interessenten weitere Informationen telefonisch oder im persönlichen Beratungsgespräch.

Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Schleswig-Holstein e.V., Regionalverband Lübeck, Hoeschstr. 1, 23560 Lübeck Tel. 04 51 / 290 84 86 hausnotruf-luebeck@asb-sh.de www.asb-luebeck.de

Tag der offenen Tür
am 18. Mai 2025
von 15.00 bis 17.00 Uhr!

Tagespflege für Senioren

Gemeinsam statt einsam - das bedeutet auch Entlastung für pflegende Angehörige!

Rehagen 2, 23627 Groß Grönau (Nähe Uniklinik)
☎ 04509-79 89 80, tagespflege@dagmar-heidenreich.de

Buchen Sie gerne einen Schnuppertag

Der ASB-Hausnotruf

Frühlingsangebot bis 31.05.2025:
Keine Anschlussgebühr,
Anschlussmonat gebührenfrei.

**Sicherheit auf Knopfdruck.
So einfach ist das.**

Rufen Sie uns an:
☎ 0451 2 90 84 86
☎ 0800 0192233 (gebührenfrei)

www.asb-luebeck.de Wir helfen
hausnotruf-luebeck@asb-sh.de hier und jetzt.

Arbeiter-Samariter-Bund