

# Digitaler Engel kommt nach Lübeck

Online-Schulungsangebot macht Senioren fit im Umgang mit neuen Medien.

**LÜBECK.** Online einkaufen, Messengerdienste nutzen oder das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit digitalen Hilfsmitteln den Alltag zu erleichtern. Viele Seniorinnen und Senioren fühlen sich jedoch unsicher im Umgang mit dem Internet und möchten ihre Online-Kenntnisse festigen. Hier setzt der „Digitale Engel“ an. Das erklärte Ziel des Projektes besteht darin, Senioren fit zu machen im Umgang mit digitalen Angeboten.

Das mobile Ratgeberteam zu Digitalfragen von Deutschland sicher im Netz e.V. (DsIN), macht mit seinen „Digitalen Engeln“ am Donnerstag, 19. September, in Lübeck Station: Eine Digitalexpertin klärt im Konferenzraum des Krankenhauses Rotes Kreuz Lübeck (Erdgeschoss links), Rabenhorst 1, von 10 bis 12 Uhr kostenfrei Fragen rund um Online-Anwendungen und die Neuen Medien.

Der „Digitale Engel“ richtet sich speziell an Ältere, die bisher



Jörg Farys schult als „Digitaler Engel“ ältere Menschen in Online-Fragen. Foto: Digitaler Engel

kein oder wenig Wissen über digitale Möglichkeiten haben. Senioren, die ihre Online-Kenntnisse am 19. September erweitern wollen, können sich telefonisch unter der Nummer 0451/98902205 anmelden. „Gerade auch für ältere Menschen eröffnet die Digitalisierung zahlreiche Chancen. Der Digitale

Engel hilft konkret im Dialog, Möglichkeiten der digitalen Teilhabe aufzuzeigen und Kompetenzen im Umgang mit neuen Medien zu vermitteln“, erklärt Projektleiterin Katharina Kunze. Das Programm wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Auf ihrer Homepage [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org) präsentieren die Expertinnen und Experten von Deutschland sicher im Netz e.V. außerdem Erklärvideos zu Digitalisierungsthemen, in denen die sichere Nutzung digitaler Inhalte und Instrumente im Alltag vorgestellt wird.

Der Besuch des „Digitalen Engels“ in Lübeck findet im Rahmen des von der Possehl-Stiftung geförderten Projekts „bewegt und belebt“ der Lübecker Forschungsgruppe Geriatrie statt. „Bewegt und belebt“ ist ein Kombinationsangebot für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Helfer. Es bietet ein bewegungsorientiertes Trainingsprogramm für Senioren ab 65 Jahren mit Unterstützungsbedarf und gleichzeitig für die pflegenden Angehörigen ein Angebot, das Entspannung, Bewegung, Austausch und Vorträge rund ums Thema Pflege beinhaltet. Nähere Infos zu „bewegt und belebt“ gibt es bei der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck unter Telefon 0451/989020.

GRP

## Vortrag über Reise eines Kometen

**LÜBECK.** Am 20. September um 18 Uhr gibt es in der Sternwarte Lübeck, Reetweg 5-7 (Gebäude der Schule Groenauer Baum, zu Fahrt über Schwalbenstraße) den ersten Kindervortrag in dieser Saison. Die jungen Zuhörer können sich auf eine Reise eines Kometen durch das Sonnensystem mitnehmen lassen. Gestartet wird im Kuiper-Gürtel, einer Re-

gion weit außerhalb und voller eisiger Objekte, die als Geburtsort vieler Kometen gilt. Von dort aus bewegt sich der Komet langsam Richtung Sonne und fliegt dabei zunächst an den äußeren Planeten Neptun und Uranus vorbei, bevor er die Gasriesen Saturn und Jupiter streift. Der Eintritt kostet vier Euro für Kinder und sechs Euro für Erwachsene.

## Skateboarding für Mädchen

**LÜBECK.** Ein Angebot für alle Mädchen und Frauen, die schon immer mal Skateboard fahren wollten: Am Sonntag, 15. September, von 14 bis 18 Uhr können Interessierte unter fachkundiger Anleitung das Skateboarding auf dem Broilingplatz ausprobieren. Leihausrüstungen stehen zur Verfügung. Fortgeschrittene Skateboarderinnen sind ebenfalls ein-

geladen und können ihre Ausrüstung mitbringen. Die Teilnahme ist kostenlos. Bei starkem Regen oder Gewitter wird der Termin verschoben. Die Veranstaltung wird vom Bereich Schule und Sport der Hansestadt Lübeck in Kooperation mit der Initiative Broilingplatz, der Awo-Quartiersmanagerin und dem Skateboardverein HLSB durchgeführt.

Geschäftswelt

– Anzeige –

## KÜCHEN-KOMMUNIKATION MIT KÜCHEN-STYLE

Stauraumwunder der Küche

Kennen Sie das? Ihre Küche ist voll ausgestattet, doch sobald es darum geht, Töpfe, Pfannen, Gewürze und Vorräte unterzubringen, wird der Platz plötzlich knapp. In vielen Küchen bleibt wertvoller Stauraum ungenutzt und das tägliche Kochen wird zur Herausforderung. Dabei kann die richtige Planung Ihrer Küchenschränke wahre Wunder wirken. In diesem Beitrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit intelligenten Schranklösungen das Maximum aus Ihrer Küche herausholen und Ihren Alltag erheblich erleichtern können.

Informationen gewünscht?  
Genau damit beschäftigt sich unser Blogbeitrag auf <https://kuechenstyle.de/blog>.

Scannen Sie den QR-Code ein oder besuchen Sie uns.



Taschenmacherstraße2  
23556 Lübeck  
[www.kuechenstyle.de](http://www.kuechenstyle.de)  
[info@kuechenstyle.de](mailto:info@kuechenstyle.de)  
Tel. 0451 - 296 382 88

## Herzenssache

Über das eigene Leben hinaus Gutes tun. Mit Ihrem **Testament** zugunsten der Deutschen Herzstiftung helfen Sie, die Herzforschung zu fördern und Leben zu retten.

Im Ratgeber *Testament mit Herz* erfahren Sie unter anderem, warum Sie ein Testament machen sollten, wie Sie es verfassen und wie Sie steuerliche Vorteile nutzen.



Zum kostenlosen Download des Ratgebers



[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Telefon 069 955128-0

# 7. Lübecker Gesundheitstag

„Lübecker Ärztenetz – rundum in kompetenten Händen“

**Samstag, 28. September 2024**

in der **Musik- und Kongresshalle Lübeck**, 10 bis 17 Uhr  
Bitte Impfpass für den Gesundheitssparcours mitbringen.

EINTRITT  
frei

In über 30 Kurzvorträgen zu wichtigen Gesundheitsthemen erhalten Sie wertvolle Informationen für Ihre persönliche Gesundheit.

### Raum A Erdgeschoss links

- 11:00 Dr. med. Sabrina Heinrichs  
**Die Nase im Mittelpunkt – Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei Dauerschnupfen**
- 11:30 Dr. med. Andreas Grasteit  
**Impfen gegen Zecken, Mücken und andere Plagegeister**
- 12:00 Dr. med. Roger Weist  
**Therapien bei Arthrose des Sprunggelenkes**
- 12:30 Margarete Kripke  
**Palliativmedizin – Was ist das genau und für wen ist Palliativmedizin?**
- 13:00 Dr. med. Dirk Uthgenannt  
**Neuigkeiten in der Onkologie**

- 13:30 Dr. med. Richard Jung  
**Moderne Therapie der Kniegelenksarthrose – konservativ bis operativ, gelenkerhaltend bis gelenkersetzend**
- 14:00 Dr. med. Marc Birnbaum  
**Die Schilddrüse**
- 14:30 Dr. med. Antje Buitkamp  
Dr. med. Johann Bremer  
**Rehamedizin in der Niederlassung anhand von zwei Beispielen: Rückenschmerz und Endometriose**
- 15:00 Dr. med. Swantje Kannenberg  
**Aktuelle Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes**
- 15:30 Peter Buntfuß-Duscheck  
**Resilienz – ein präventiver Ansatz**

### Raum B Erdgeschoss links

- 11:00 Dr. med. Carl Ferdinand Zang  
**Rückenschmerzen & Spinalkanalstenose**
- 11:30 Dr. med. Karen Herlyn  
**Rheuma – nicht nur eine Erkrankung der Gelenke**
- 12:00 Dr. med. Thomas Legler  
**Impfen im Alter**
- 12:30 Dr. med. Jürgen Welling  
**Corona, Grippe und Co. – Wie stark ist meine Immunabwehr?**
- 13:00 Jörn Burfeind  
**Das Lipödem – Schönheitsfehler oder echte Krankheit?**
- 13:30 Dr. med. Peter Melloh  
**Herzinsuffizienz – Integrative TCM-Therapie bei Pumpschwäche**

- 14:00 Dr. med. Thomas Günther  
**Effektive Schmerztherapie in der Hausarztpraxis – Stellenwert von Akupunktur, Chirotherapie und Kinesio-Taping**

- 14:30 Dr. med. Ulrich von Rath  
**Digitale Teilhabe – Video-Sprechstunde und Tele-Hausbesuche für Lübeck**

- 15:00 Dr. med. Sven Soecknick  
**Post COVID & chronic fatigue syndrom (CFS) – Ganzheitliche Diagnostik und Therapie**

- 15:30 Carola Neugebahren  
**Angehörigengesundheit**

### Raum C 1. Obergeschoss

- 11:00 Dr. med. Laura Tomala  
**Kleiner, straffer, leichter: Verbesserung der Lebensqualität durch eine Brust-Verkleinerung**

- 11:30 Dr. med. Katharina Moser-Notbom  
**Therapiemöglichkeiten bei Krampfadern**

- 12:00 PD Dr. med. Dirk Hartwig  
**Gesund durch Vitamin D – was ist dran am „Wundervitamin“?**

- 12:30 Alexander Kuznik  
**Grundzüge der Arthrotherapie (operativ und konservativ)**

- 13:00 Dr. med. Andreas Bobrowski  
**Borreliose – Wie gefährlich ist es in Feld und Wald spazieren zu gehen?**

- 13:30 PD Dr. med. Claudius Füllhase  
**Die gutartige Prostatavergrößerung**

- 14:00 Dr. med. Thomas Legler  
**Gürtelrose**

- 14:30 Dr. med. Peter Melloh  
**Entzündliche Darmerkrankungen – Integrative TCM-Therapie**

- 15:00 Dr. med. Martin Lison  
**Was passiert in einer Psychotherapie?**

- 15:30 Daria Kägeler  
**Die Bedeutung von Pflegeberatung – Beratungsleistung im Rahmen der häuslichen Pflege in Zusammenarbeit mit Angehörigen**

Wir  
freuen uns  
auf Sie!

**LÄN Lübecker Ärztenetz**  
BÜNDNIS FÜR AMBULANTE MEDIZIN  
[www.gesundheitstag-luebeck.de](http://www.gesundheitstag-luebeck.de)