

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 04. September 2024
- Rückblick: KlönCafé am 07. August 2024
- Englischkurse werden auch im September 2024 fortgesetzt
- Das ReparaturCafé öffnet wieder am 14. September 2024
- Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach
- Wir laden ein zum Spielenachmittag
- **Zusammenfassung Termine im September 2024**
- Richtig essen und trinken: Was sich im Alter ändert
- Impressum

Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 04. September 2024

„Pflaumen oder Zwetschge?“



Rund um diese Frage laden wir zum nächsten KlönCafé am 04. September 2024 um 15 Uhr ein. Ebenfalls wollen wir bekannte Volkslieder singen. Eine Gitarrenspielerin wird uns dazu begleiten. Bei Rückfragen: Telefon: 02243 – 9292546 oder per E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de

Rückblick: KlönCafé am 07. August 2024

Einheitlich waren wir der Meinung: „Das war köstlich!“



An einem mit Eiswaffeln und Früchten der Natur gedeckten Tisch wurde Kuchen, u.a. Eissplittertorte, gereicht. Ein Dank an Spenderin und Helferinnen. Anschließend stellte sich **Frau Anna Schneider von der Gemeinde Windeck** vor und informierte über ihren Aufgabenbereich zur „**Pflege- und Seniorenberatung**“. Sie versteht sich als Vermittlerin rund um Pflege und Betreuung. Gerne kann mit ihr auch ein Hausbesuch vereinbart werden.

Anna Schneider
Sachbereichsleiterin
Pflege- und Seniorenberatung
Gemeinde Windeck
Rathausstr. 17
51570 Windeck-Rosbach
Tel.: 02292 601 129
Fax: 02292 601 296
EMail: anna.schneider@gemeinde-windeck.de

Seit 6. August 2024 finden unsere Englischkurse wieder - wie gewohnt - statt! Englisch für Einsteiger

Geistig fit bleiben mit einem Englisch-Kurs für Anfänger



Der Englischkurs für Anfänger findet jeden Dienstag von 10 -11 Uhr unter der Leitung von Frau Elizabeth Höffer in den Räumen des Seniorenbüros statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden werden dankend angenommen. Anmeldung und bei Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: k.maisel-hoehne@seniorenbuero-windeck.de

Englisch für Fortgeschrittene

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen?



Jeden Dienstag von 11 -12 Uhr findet unter der Leitung von Frau Elizabeth Höffer in den Räumen des Seniorenbüros ein Fortbildungskurs in Englisch statt. Bei Interesse bitte melden! Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: k.maisel-hoehne@seniorenbuero-windeck.de



Am 14. September 2024 sind wir wieder für Sie/Euch da. Zwischen 09.30 Uhr und 12.30 Uhr stehen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen.

Dann heißt es wieder:

Verschrotten war gestern! - Reparieren ist die Zukunft!

Egal, ob Kaffeemaschine, Toaster, Lampe, Bohrmaschine, Tablet oder PC - **da geht noch was!**

Wir freuen uns auf Euren Besuch in den Räumen des Seniorenbüros Windeck-Dattenfeld.

Bei Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: h.mueller@seniorenbuero-windeck.de

Gedächtnstraining mit Gedächtnstrainerin Anne Halbach



Nächste Termine:

11. September 2024 und 25. September 2024 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr im Seniorenbüro in Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Da aus gesundheitlichen Gründen Teilnehmer ausfallen, werden wieder Anmeldungen entgegengenommen:

Telefon: 02243 – 9292546 oder per

E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de.

Wir laden ein zum Spielenachmittag am 18. September 2024



Der Spielenachmittag findet jeden 3. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr statt!

Bei Kaffee treffen wir uns jeden dritten Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr für jeweils 2 Stunden zum gemeinsamen Spielen in den Räumen des Seniorenbüros in Windeck-Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Bei Rückfragen: Telefon: 02243 – 9292546 oder per E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de.

Zusammenfassung Termine im September 2024

Achtung: Unterschiedliche Anfangszeiten

KlönCafé	04.09.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr
Spielenachmittag	18.09.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Reparatur Café	14.09.2024 von 09.30 bis 12.30 Uhr
Gedächtnstraining	11.09. und 25.09.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr
Englisch Anfänger	03., 10., 17., 24.09.2024 – 10.00 bis 11.00 Uhr
Englisch Fortgeschrittene	gleiches Datum, jedoch von 11.00 bis 12.00 Uhr

Richtig essen und trinken: Was sich im Alter ändert *)

Mit dem Alter verändert sich der Körper und das Geschmackempfinden und Durstgefühl nehmen ab. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich den Genuss am Essen und Trinken lange erhalten können.

Das Wichtigste in Kürze:

- Körperliche Veränderungen sind im Alter normal. Dazu gehören Abnahme der Muskelmasse, ein verändertes Geschmackempfinden und ein Nachlassen des Durstgefühls.
- Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für Struktur im Tagesablauf und bringen Freude und Genuss.
- Gymnastik, Spaziergänge und leichtes Krafttraining regen den Stoffwechsel an, trainieren den Gleichgewichtssinn und helfen somit, lange fit und vital zu bleiben.
- Trinken nicht vergessen: Auch wenn das Durstempfinden abnimmt, ist ausreichendes Trinken wichtig.

Wie sich der Körper verändert

In Deutschland leben immer mehr ältere Menschen. Laut Statistischem Bundesamt waren Ende 2022 rund 18,7 Millionen Menschen 65 Jahre alt und älter. Unter ihnen variiert das Maß an körperlicher Aktivität und Einschränkungen durch eine Erkrankung stark. Körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter sind individuell und machen sich je nach Person früher oder später bemerkbar. Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskel- und Knochenmasse sowie der Anteil an Wasser im Körper ab, während der Anteil an Körperfett zunimmt.

Tipp: Bleiben Sie entsprechend Ihren Fähigkeiten körperlich aktiv. Das hilft die Muskel- und Knochenmasse möglichst lange zu erhalten und Osteoporose vorzubeugen. Eine calciumreiche Kost kann dies unterstützen.

Weniger Energie, mehr Nährstoffe nötig

Nimmt die Muskelmasse ab, verringert sich der Grundumsatz. Daher braucht der Körper weniger Energie, also Kalorien, in Form von Kohlenhydraten und Fetten. Die benötigte Menge an Protein (Eiweiß) und Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen gleich.

Tipp: Greifen Sie zu bei unverarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Mikronährstoffen. Dazu gehören

Gemüse und Obst,

- Hülsenfrüchte,
- Nüsse und Samen, da sie trotz vieler Kalorien und Fett stark sättigen
- Vollkornprodukte und
- fettreduzierte Milchprodukte.

Schmecken, sehen, riechen – welchen Einfluss haben die Sinne?

Geruchs- und Geschmackssinn nehmen mit dem Alter ebenfalls ab. Wie stark sich die Wahrnehmung für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami verringert, ist von Person zu Person unterschiedlich. Häufig werden süß und salzig weniger intensiv wahrgenommen.

Medikamente, Veränderungen der Mundschleimhaut oder Zahnprothesen können dies verstärken.

Wer zudem nicht mehr gut sieht, kann Form und Farbe von Speisen schlechter unterscheiden. Dadurch kann die Lust am Essen schnell verloren gehen.

Tipp: Verwenden Sie Kräuter und Gewürze statt Salz, diese regen den Appetit an und liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Das Auge isst mit. Richten Sie das Essen appetitlich an und achten Sie auf farbliche Kontraste. Auch ein schön gedeckter Tisch, eine angenehme Beleuchtung und nette Gesellschaft erhöhen die Freude am Essen.

Wenn der Appetit nachlässt

Insbesondere im hohen Alter ist Appetitlosigkeit weit verbreitet. Das kann viele Ursachen haben:

- Veränderungen im Hormonhaushalt,
- eine verringerte Speichelbildung,
- eine langsamere Magenentleerung und Verdauung,
- ein schnelleres Sättigungsgefühl,
- Kau- und Schluckbeschwerden,
- das Nachlassen der Sinneswahrnehmung,
- Erkrankungen und Medikamente,
- Einsamkeit und mangelnde Ansprache.

Diese Beeinträchtigungen können wortwörtlich auf den Magen schlagen. Die Lust auf Essen schwindet. Hält die Appetitlosigkeit längere Zeit an, kann es zu Gewichtsverlust und sogar Mangelernährung führen. Diese kann wiederum die Lebensqualität beeinträchtigen und das Risiko für weitere Erkrankungen erhöhen.

Tipp: Körperliche Bewegung im Freien wirkt appetitanregend. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Gestalten Sie das Speisenangebot bunt und abwechslungsreich.

Trinken nicht vergessen

Viele ältere Menschen trinken zu wenig. Sie merken nicht, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt, weil ihr Durstempfinden nachlässt. Der Wasser- und Mineralstoffhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, oftmals noch verstärkt durch eine eingeschränkte Funktion der Nieren.

Das kann zu starken gesundheitlichen Problemen führen:

- Die Schleimhäute werden trockener,
- die Leistungsfähigkeit nimmt ab,
- Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme treten auf,
- die Sturzgefahr nimmt zu.
- Nicht selten kommt es zur Verwirrtheit.

Daher ist es sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. 1,5 Liter am Tag sollten es im Durchschnitt sein. Bei großer Hitze, höherer Aktivität oder Erkrankungen kann es auch mehr sein.

Tipp: Trinken Sie regelmäßig, auch ohne Durst zu haben. Geeignete Getränke sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Auch Suppen und wasserhaltige Gemüse- und Obstsorten wie Gurke oder Wassermelone können dazu beitragen, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

*) = Entnommen: Verbraucherzentral NRW

Weise Worte

Man darf niemals 'zu spät' sagen.

Auch in der Politik ist es niemals zu spät.

Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang.

(Konrad Adenauer, März 1964)

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro Windeck e.V.

Bergische Str. 30

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 - 3948795

h.mueller@seniorenbuero-windeck.de

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender