

24. Juli 2024 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Vorsorgevollmachten

**Allgemeine Hinweise und die Änderungen im
Betreuungsrecht**

Referentin: **Anje Torlage**, Rechtsanwältin und Mediatorin

07. August 2024 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Modifiziertes Autogenes Training (MAT)

Autogenes Training (AT)

Eine Möglichkeit zur Linderung von Schmerzen

Referent: **Dr. Karl-Erwin Kusche**

Folgetermin: 21.08.2024 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Imaginatives Resonanz Training (IRT)

25. September 2024 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gut essen mit kleinem Budget

Sich sparsam ernähren und trotzdem gesund leben

Referentin: **Sandra Panzer-Ludvik**, Verbraucherzentrale Niedersachsen

23. Oktober 2024 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Hier kann man was erleben

**Aktivitäten in Hannovers Stadtteilen vom
Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)**

Referentinnen: **Bianca Moldenhauer und Sahin Seher**, KSH

13. November 2024 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Im Alter unabhängig bleiben

Tabuthema Sucht im Alter

Referentin: **Lucie Kolb**, Dipl. Sozialpädagogin, Paritätische Suchthilfe Niedersachsen
FAM - Fachstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

11. Dezember 2024 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Heimaufsicht

Beraten und überwachen

Referent: **Nils Ole Berg**, Heimaufsicht, Landeshauptstadt Hannover

Der Eintritt ist frei.

**Eine Induktionsanlage ist im Veranstaltungsraum
vorhanden.**



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Veranstaltungsmanagement, Tel.: 168-4 23 45**

Der Kommunale Seniorenservice Hannover informiert

INFORMATIONEN AM MITTWOCH

Fachleute stellen sich Ihren Fragen

2. Halbjahr 2024

Im Senioren Service Zentrum

Veranstaltungsort: Veranstaltungsraum, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.

INFORMATIONEN AM MITTWOCH

Im Senioren Service Zentrum Veranstaltungsraum, Osterstr. 31, Ecke Röselerstr.

24. Juli 2024 15:00 Uhr

Vorsorgevollmachten

Allgemeine Hinweise und die Änderungen im Betreuungsrecht

Vorsorge im Krankheitsfall etc.: Wer entscheidet für mich, wenn ich das selbst wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr kann?

"Das macht schon... mein Ehegatte, Kind, Lebensgefährtin..." Das denken viele Menschen - doch stimmt das auch?

Wer darf sich im Ernstfall tatsächlich um mich und meine Angelegenheiten kümmern?

Aufklärung über verbreitete Missverständnisse und Einblicke in das, zum 1. Januar 2023 modernisierte aktuelle Betreuungsrecht

07. August 2024 15:00 Uhr

Modifiziertes Autogenes Training (MAT) / Autogenes Training (AT)

Eine Möglichkeit zur Linderung von Schmerzen

Das „Modifizierte Autogene Training (MAT)“ beruht auf der Weiterentwicklung des Autogenen Trainings (AT). Beim Modifizierten Autogenen Training wird wie auch beim Autogenen Training die Schwere- und die Wärme-Übung durchgeführt.

In beiden Übungsformen wird das Autonome Nervensystem insbesondere der Sympathikus, der für Entspannung und Ruhe zuständig ist, aktiviert.

Dabei werden die vier Körperglieder (Arme und Beine) jeweils einzeln angesprochen und aktiviert.

Diese Anwendung muss regelmäßig täglich geübt werden. Dauer ca. 15 bis 20 Minuten. Über diese Aktivierung findet in den jeweiligen Gehirnarealen ein Umbauprozess statt.

21. August 2024 15:00 Uhr

Imaginatives Resonanz Training (IRT)

Eine weitere Möglichkeit zur Linderung von Schmerzen

Das Imaginative Resonanz Training (IRT) ist eine Therapieform, die auf der reinen Vorstellung von Körperteilen beruht. Diese Vorstellung wird in unmittelbarer Nähe zu sich vorgestellt.

Das Grundprinzip ist folgendes: Man legt seine eigene Hand vor sich auf den Tisch, daneben lässt man in der Vorstellung eine zweite Hand kommen, ohne dass man diese Vorstellung willentlich beeinflusst. Dies wird oft geübt und es tritt eine Veränderung ein, die zu einer Linderung der Schmerzen führen kann. Diese Anwendung wird ausführlich besprochen.

25. September 2024 15:00 Uhr

Gut essen mit kleinem Budget

Sich sparsam ernähren und trotzdem gesund leben

Ein gutes Essen hält uns gesund, macht uns zufrieden und glücklich.

Die Gründe für steigende Lebensmittelpreise sind vielfältig und der Handel verfügt über eine bunte Trick-Kiste, Preiserhöhungen zu verstecken. Es hilft ein wachsames Auge beim Einkauf und ein „gewusst wie“, damit die Ausgaben für Lebensmittel das Budget nicht sprengen. Wir geben Ihnen zahlreiche Tipps und nützliche Informationen, wie Gesundheit und Genuss dennoch nicht zu kurz kommen.

23. Oktober 2024 15:00 Uhr

Hier kann man was erleben

Aktivitäten in Hannovers Stadtteilen vom Kommunalen Seniorenservice Hannover (KSH)

In allen Stadtbezirken gibt es „Freizeit- und Kreativgruppen“. Das gemeinsame Interesse steht hier im Mittelpunkt: Autogenes Training oder Wandern, Computer oder Kino, Radfahren oder Diskutieren. Ob Sie etwas für Ihre körperliche und geistige Fitness tun oder Neues entdecken möchten – bei dem vielfältigen Angebot ist sicher auch etwas Interessantes dabei. Und Sie lernen Menschen kennen, die Ihre Interessen teilen.

Außerdem gibt es „Offene Treffpunkte mit Programm“. Diese Gruppen richten sich an Senior*innen, die eine regelmäßige Begegnung in der Nähe suchen. Sie treffen Menschen aus Ihrem Stadtteil oder knüpfen neue Kontakte. Die ehrenamtlichen Gruppenleitungen gestalten ein abwechslungsreiches Programm, es bleibt aber immer auch genügend Zeit für Gespräche.

Sie erhalten einen Überblick über die unterschiedlichsten Angebote des KSH und greifen aber auch Ihre Ideen auf.

13. November 2024 15:00 Uhr

Im Alter unabhängig bleiben

Tabuthema Sucht im Alter

Sucht im Alter ist ein Thema, über das wenig gesprochen wird. Wie kommt es, dass Menschen im Alter eine Abhängigkeit entwickeln? Welche Besonderheiten und Probleme können daraus entstehen? Wie kann man vorbeugen? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es im Rahmen der Alten- und Suchthilfe?

Es wird versucht diese Fragen anhand der Erfahrungen aus der Suchtberatung zu beantworten und gemeinsam zu diskutieren.

11. Dezember 2024 15:00 Uhr

Heimaufsicht

Beraten und überwachen

Mit dem Einzug in eine Pflegeeinrichtung gibt ein Mensch nicht die Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung auf – ganz im Gegenteil: so sollten gerade diese Aspekte in einer Einrichtung besonders gefördert und Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben ermöglicht werden. Hierzu gehört im weiteren Sinne auch, dass insbesondere die Verantwortung über die pflegerische, medizinische und betreuende Versorgung größtenteils an die Einrichtung übertragen wird, in der Hoffnung, dass diese bestmöglichst durch die dortigen Mitarbeiter*innen verfolgt wird. Diese Übertragung besonders wichtiger Fragen des Lebensalltags bedürfen einem besonderen Schutz von staatlicher Seite, welcher praktisch von den Heimaufsichtsbehörden in den Kommunen ausgeführt wird. Im Rahmen dieses Vortrags soll ein Einblick in die Aufgaben und Tätigkeitsgebiete der Heimaufsichten gegeben und ein kleiner Überblick über die Versorgungssituation im Stadtgebiet Hannover skizziert werden. Es bleibt zudem Zeit für einen Austausch zu den aktuellen Herausforderungen in der Altenpflege.

Bei jeder Veranstaltung besteht die Gelegenheit zum Fragenstellen.

Hinweis: Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei erreichbar.