

12. Januar 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Elektronische Gesundheitsdaten und -informationen

Wie man sie ohne Risiko und digital für sich selbst managen kann

Referentinnen: **Dr. Gabriele Seidel** und **Gönül Temucin**,
Medizinische Hochschule Hannover

16. Februar 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

„Darauf falle ich nicht rein“ - Trickbetrügereien

Die neuesten Tricks

Referent: **Michael Huwald**, Polizeidirektion Hannover

23. März 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Heilkraft der Gewürze

Mit guter Laune ins Frühjahr starten

Referent: **Prof. Dr. Gerd Glaeske**, Universität Bremen

06. April 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Querbeet und kunterbunt: Ernährung im Alter

Hinweise zu mehr Lebensqualität

Referentin: **Selina Wachowiak**, M. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften

11. Mai 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Altersbedingte Veränderung oder Krankheit?

Welche Symptome sind ernst zu nehmen?

Referent: **Dr. med. Björn G. Meyer**, Facharzt

15. Juni 2022 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Augenerkrankung „Makulardegeneration (AMD)“

Erkennen – behandeln – damit leben

Referent: **Dr. Daniel Kaufmann**, Augenarzt

Der Eintritt ist frei.

Induktionsanlage in der Regel vorhanden



Kommunaler Seniorenservice Hannover,
Veranstaltungsmanagement, Jürgen Mai, Tel.: 168-4 51 95

Hinweis:

Eine vorherige Anmeldung ist je nach
Hygienevorgaben erforderlich. Auch als
Online-Vortrag können einige
Veranstaltungen übertragen werden. Näheres
dazu ist zu finden unter
www.seniorenberatung-hannover.de oder
Tel.:168-45195.

Der Kommunale Seniorenservice Hannover informiert

INFORMATIONEN AM MITTWOCH

Fachleute stellen sich Ihren Fragen

1. Halbjahr 2022

Im Senioren Service Zentrum
Ihmeassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

**HAN
NOV
ER**

INFORMATIONEN AM MITTWOCH

Im Senioren Service Zentrum Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)

12. Januar 2022 15:00 Uhr

Elektronische Gesundheitsdaten und -informationen

Wie man sie ohne Risiko und digital für sich selbst managen kann

Inzwischen wird vieles im täglichen Leben digital geregelt. Das gilt auch für Patientinnen und Patienten, wenn sie mit ihren Ärztinnen und Ärzten oder anderem medizinischem Fachpersonal sprechen wollen, ihre Daten archivieren oder mit ihrer Krankenkasse in Kontakt treten wollen. Allerdings ist das nicht immer so einfach. Deshalb wurde das Kursprogramm „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ entwickelt. In dem Vortrag werden z.B. Fragen beantwortet, wie:

- was ist die elektronische Patientenakte und wie kann ich sie für mich nutzen?
- wie funktioniert das elektronische Rezept und wie sichere ich meine Gesundheitsdaten vor Fremden?
- Zudem gibt es weitere spannende Inhalte im Kurs, die miteinander erarbeitet und ausprobiert werden. Im Vortrag wird auch das Kursprogramm KundiG vorgestellt

16. Februar 2022 15:00 Uhr

„Darauf falle ich nicht rein“ - Trickbetrügereien

Die neuesten Tricks

Denken Sie das auch, wenn Sie wieder über die „Erfolge“ von Trickbetrügern lesen? Doch bleiben Sie wachsam: Seit einigen Jahren haben sich Täter auf Seniorinnen und Senioren spezialisiert und versuchen ihnen Geld, Wertsachen und Schmuck abzunehmen. Worauf sollten Sie achten, wenn sich bei Ihnen ein/e angebliche/r Enkel*in, Polizist*in, Staatsanwältin/ -anwalt oder sich ein/e Mitarbeiter*in einer Bank bei Ihnen meldet?

23. März 2022 15.00 Uhr

Die Heilkraft der Gewürze

Mit guter Laune ins Frühjahr starten

Viele Kräuter und Gewürze werden zur unterstützenden Behandlung eingesetzt, z.B. bei einer saisonal abhängigen Depression (SAD) oder für die gute Laune im Frühjahr...

Anhand von zahlreichen Beispielen informiert der aus Rundfunk, Fernsehen und Zeitschriften bekannte Experte, welche Kräuter wofür geeignet sind.

So wird z. B. „Brennensamen“ bei Beschwerden durch eine vergrößerte Prostata, bei Harnwegsinfektionen, Darmerkrankungen, Allergien, Akne, Eisenmangel, Arthritis, Hohen Blutdruck, etc. verwendet.

Haben Sie das gewusst und ist das alles sinnvoll?

06. April 2022 15:00 Uhr

Querbeet und kunterbunt: Ernährung im Alter

Hinweise zu mehr Lebensqualität

Wer möchte das nicht: Fit und gesund älter werden! Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn Essen und Trinken beeinflussen die persönliche Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität, rufen Emotionen hervor und sorgen durch die Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung. Doch wie genau sollte eine solche Ernährung aussehen? Und welche Bedeutung hat die Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität?

11. Mai 2022 15:00 Uhr

Altersbedingte Veränderung oder Krankheit?

Welche Symptome sind ernst zu nehmen?

Das Alter an sich ist keine Krankheit und viele Senior*innen verbringen ihr Leben im Alter gesund und ohne physische oder psychische Leiden. Jedoch wird der menschliche Organismus mit zunehmendem Alter anfälliger für Krankheiten. Welche Symptome sind ernst zu nehmen? Wann sollte ärztliche Hilfe gesucht werden? Gibt es Hilfen, die die Zuordnung krank oder altersbedingte Veränderung erleichtern? Diese und weitere Fragen zum Thema werden angesprochen.

15. Juni 2022 15:00 Uhr

Die Augenerkrankung „Makulardegeneration (AMD)“

Erkennen – behandeln – damit leben

Über 10 Jahre ist es her, seitdem die ersten Medikamente zur Behandlung der altersbedingten Makuladegeneration auf den Markt kamen.

Viel hat sich seitdem bei der Behandlung dieser häufigen Augenerkrankung getan. Oft kann erhebliches Sehvermögen erhalten und der Erkrankungsverlauf deutlich abgemildert werden! Allerdings kann nicht in jedem Fall gleichermaßen geholfen werden.

Frühe Entdeckung der Erkrankung, gute Information der Betroffenen und eine konsequente Therapie und Ausnutzung aller Möglichkeiten bleiben sehr wichtig für die Erhaltung von Sehvermögen und Lebensqualität!

Der Vortrag erklärt die Erkrankungsstadien und Verlaufsformen und stellt die aktuellen Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung dar. Möglichkeiten zur Rehabilitation und zum Erhalt der Lebensqualität werden aufgezeigt.

Nach der jeweiligen Veranstaltung besteht die Gelegenheit zum Fragenstellen.

Hinweis: Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei erreichbar und eine induktive Höranlage kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Sprechen Sie uns gerne an.