

Aufgrund der anhaltenden Pandemie und den daraus resultierenden Beschränkungen, ist eine Anmeldung zu den Veranstaltungen zurzeit notwendig. Sollten die Beschränkungen keine Zuhörer\*innen im Saal zulassen, wird die Veranstaltung online übertragen. Für Anmeldungen und Informationen wenden Sie sich bitte an das Senior\*innentelefon unter 0511/16845195 oder nutzen Sie unsere Homepage [www.seniorenberatung-hannover.de](http://www.seniorenberatung-hannover.de)

**07. Juli 2021 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

## Angehörige werden dement Neue Wege zu einem Miteinander finden

Referentinnen: **Judith Paetzold**, Ergotherapeutin  
**Cordula Bolz**, Demenzexpertin

**18. August 2021 15:00 Uhr bis 17:00**

## Juristische Fragen bezüglich Partnerschaft, Familie und Nachbarn

Referent: **Claus-Rudolf Löffler**, Notar, Mediator und Fachanwalt

**29. September 2021 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

## „Schwamm drüber“ Sinnvolle Hygiene im Haushalt

Referentin: **Elke Sandvoß**, Beraterin Hauswirtschaft, Landwirtschaftskammer  
Niedersachsen

**13. Oktober 2021 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

## „Ausmisten“, Aufräumen und Ordnung halten

Was tun, wenn sich in den eigenen vier Wänden  
immer mehr Dinge ansammeln?

Referentin: **Rita Schilke**, AufräumCoach und Autorin

**03. November 2021 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

## Elektronisches Bezahlen: Mit Karte an der Kasse und Online zuhause

Wird Bargeld bald abgeschafft und wo sind die  
Vorteile und Risiken beim Electronic-Cash?

Referentin: **Daniela Pekic**, Bankbetriebswirtin

**01. Dezember 2021 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

## Herzinfarkt Erkennen und behandeln

Referent: **Prof. Dr. med. Marc W. Merx**, Chefarzt

**Der Eintritt ist frei.**  
Induktionsanlage ist in der Regel im Saal  
vorhanden. Bei Online-Übertragung nicht möglich.



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

Der Kommunale Seniorenservice Hannover informiert

## INFORMATIONEN AM MITTWOCH

Fachleute stellen sich Ihren Fragen

**2. Halbjahr 2021**

Im Senioren Service Zentrum  
Ihmepassage 5 (Eingang über Blumenauer Straße)  
oder online, siehe dazu [www.seniorenservice-beratung.de](http://www.seniorenservice-beratung.de)

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

**HAN  
NOV  
ER**

## 07. Juli 2021 15:00 Uhr Angehörige werden dement Neue Wege zu einem Miteinander finden

Angehörige, die einen Partner oder ein Elternteil mit Demenz begleiten, leiden oft unter der zunehmenden Sprachlosigkeit im Alltag. Bei den Betroffenen führen Sprachstörungen und die zunehmende Vergesslichkeit dazu, dass das Gespräch allmählich versiegt. Im Vortrag mit Filmbeispiel können Angehörige und Interessierte sich über das veränderte Miteinander informieren. Welche Kommunikation ist hilfreich? Welche gemeinsamen Aktivitäten können den Alltag bereichern? Wie können Angehörige schöne Augenblicke fördern?

## 18. August 2021 15:00 Uhr Juristische Fragen bezüglich Partnerschaft, Familie und Nachbarn

Liebe kennt kein Alter. Viele Lebensgemeinschaften finden erst im Alter zusammen. Aber auch in der Familie und mit der Nachbarschaft kommt es nicht selten zu Konflikten. Hier ergeben sich eine Vielzahl von rechtlichen Fragestellungen:

- Kann ich mit meinem nichtehelichen Partner das Thema "Vorsorgevollmacht" regeln?
- Kann ich im Todesfall Konflikte mit den Kindern meines nichtehelichen Lebenspartners vermeiden?
- Mit den Nachbarn kommt es immer wieder zu Streitigkeiten. Wie kann man Lösungen finden ohne hohe Kosten?
- Und viele weitere juristische Hinweise, die das Zusammenleben in der Partnerschaft, Familie und Nachbarn betreffen.

## 29. September 2021 15:00 Uhr „Schwamm drüber“ Sinnvolle Hygiene im Haushalt

„Hygienevorgaben“ standen in den letzten Monaten wegen der Corona-Pandemie im Mittelpunkt. Doch leider lauern noch andere Bakterien und Viren in unserem Haushalt. Z. B. der Küchenschwamm – ein alltäglicher und beliebter Helfer, kommt in vielen Haushalten täglich zum Einsatz. Nicht selten ist er viele Wochen oder Monate aktiv, bevor sein Nachfolger kommt. Ist der Schwamm als Reinigungshelfer vertretbar oder nicht? Und wenn nicht, welche sympathischen Alternativen gibt es stattdessen? Kann man es mit der Hygiene auch übertreiben?

## 13. Oktober 2021 15:00 Uhr Nichts wie weg damit!? „Ausmisten“, Aufräumen und Ordnung halten

„Ausmisten“ und Aufräumen begleitet uns ein Leben lang. Aber gerade im Alter bekommen diese Themen eine besondere Bedeutung. Einerseits haben wir im Laufe unseres Lebens viele Dinge und liebevoll gewonnene Erinnerungsstücke angesammelt. Andererseits stehen Veränderungen an: der Umzug aus dem zu groß gewordenen Haus in eine kleinere Wohnung oder eine Seniorenresidenz. Oder es geht darum, mit den Dingen des verstorbenen Lebenspartners umzugehen. Oder die zu vielen Dinge sind eine Last.

Keine Angst vorm „Ausmisten“ und Aufräumen! In dem Vortrag berichtet Aufräumcoach und Autorin aus ihrer 10-jährigen Erfahrung, amüsant und unterhaltsam. Sie zeigt, dass Loslassen und Aufräumen sogar Spaß machen kann. Sie gibt viele praktische Tricks und Tipps, wie Ausmisten und Aufräumen einfach gelingt und das Leben leichter macht. Konkrete Fragen und Probleme werden besprochen und Lösungen gemeinsam entwickelt.

## 03. November 2021 15:00 Uhr Elektronisches Bezahlen: Mit Karte an der Kasse und Online zuhause Wird Bargeld bald abgeschafft und wo sind die Vorteile und Risiken beim Electronic-Cash?

Corona-bedingt konnte dieser Vortrag 2020 nur online gehalten werden. Deshalb jetzt erneut im Programm u. a. zu diesen Fragen:

- Bargeld oder bargeldlos bezahlen?
- Ist die bargeldlose Zahlung sicher?
- Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt?
- Wie kann ich meine eigene Sicherheit gewährleisten?
- Welche Vorteile bietet die bargeldlose Zahlung?

Im Dschungel der Informationen schaffen wir einen Überblick und gehen auf die Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungsoptionen ein.

## 01. Dezember 2021 15:00 Uhr Herzinfarkt Erkennen und behandeln

Es ist kaum faustgroß und doch ein Ausdauer-Gigant: das Herz.

Pro Minute schlägt es rund 70 Mal. Im Laufe eines 80-jährigen Lebens sind das rund 2,9 Milliarden Schläge. Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt mit dem Alter.

Tritt ein Herzinfarkt immer plötzlich auf? Oder lagen vorher schon Risikofaktoren vor und es haben sich vielleicht auch schon Anzeichen angekündigt? Wurden sie entweder nicht bemerkt oder sogar bewusst ignoriert?

Behandelt werden in diesem Vortrag u. a. die typischen Risiken und Symptome um einen Herzinfarkt frühzeitig zu erkennen, ihnen gezielt entgegenzuwirken und die Möglichkeiten der heutigen Therapien.

**Bei jeder Veranstaltung besteht die Gelegenheit zum Fragenstellen.**

**Hinweis:** Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei erreichbar und eine induktive Höranlage kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Bei Online-Übertragung nicht möglich.