

# AG Öffentliche Inforeihe

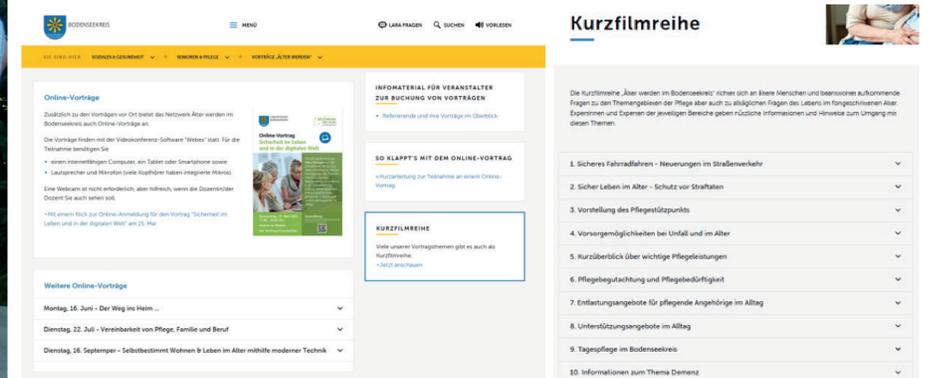
## Referentinnen und Referenten des Netzwerks

- BruderhausDiakonie
- Caritas Linzgau
- Diakonischer Betreuungsverein
- DRK – Fachstelle Demenz
- Evangelische Heimstiftung
- Landwirtschaftsamt
- Pflegestützpunkt
- Polizeipräsidium Ravensburg
- Psychosoziale Beratungsstelle (PSB)
- SKM Bodenseekreis, Betreuungsverein
- Versorgungsamt
- Wohnberatung – Kreissenorenrat



20 Jahre AG öffentliche Inforeihe

## Monatliche Online-Vorträge mit durchschnittlich 50 Zuhörenden



The screenshot shows a website interface with a navigation bar and a main content area. The 'Kurzfilmreihe' section is highlighted, listing 10 topics related to aging and care. The topics include: 1. Sicheres Fahrradfahren - Neuerungen im Straßenverkehr, 2. Sicher Leben im Alter - Schutz vor Straftaten, 3. Vorstellung des Pflegestützpunkts, 4. Vorsorgemöglichkeiten bei Unfall und im Alter, 5. Kurzüberblick über wichtige Pflegeleistungen, 6. Pflegebegleitung und Pflegebedürftigkeit, 7. Entlastungsangebote für pflegende Angehörige im Alltag, 8. Unterstützungsangebote im Alltag, 9. Tagespflege im Bodenseekreis, 10. Informationen zum Thema Demenz.



## Netzwerk bietet kosten- freie Vorträge an



### Vorträge rund ums Thema „Älter werden“ im Bodenseekreis 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf den folgenden Seiten finden Sie interessante Vortragsthemen rund ums „Älter werden“, als Anregung für Ihre geplanten Veranstaltungen vor Ort.

Dem Netzwerk „Älter werden im Bodenseekreis“ ist es ein Anliegen, Sie bei Ihrer Planung von Vorträgen zu unterstützen. Dabei entstehen Ihnen keine Honorar-Kosten, sofern der Vortrag öffentlich ist und im Bodenseekreis stattfindet.

Finden Sie Vortragsthemen interessant und für Ihre Zuhörerschaft passend? Dann wenden Sie sich direkt an die Referierenden.

Die Kontaktdaten der Referentinnen und Referenten finden Sie in der nachfolgenden Liste.

Falls Sie Fragen haben oder niemanden erreichen können, dürfen Sie sich gerne an mich wenden.

Mit freundlichen Grüßen  
Wilmut Böhlen

#### Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis  
Sozialplanung  
Wilmut Böhlen  
Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-5840  
wilmut.boehlen@bodenseekreis.de

Stand: Februar 2025

### Referentinnen und Referenten im Überblick Thema SICHERHEIT

#### 1. Sicher Leben auch im Alter - Sturzunfälle sind vermeidbar

Sturzprävention im Alltag.  
Pflegestützpunkt, Landratsamt Bodenseekreis  
Tel.: 07541 204-3274, pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

#### 2. Vorsorgemöglichkeiten

Informationen über Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie rechtliche Betreuung.  
Jürgen Göbel, SKM Bodenseekreis e. V. Betreuungsverein  
Tel.: 07544 9946363, goebel@skm-bodensee.de

#### 3. Pedelec, E-Bike und mehr

Wissenswertes rund um die Zweirad-E-Mobilität. Welche unterschiedlichen Fahrzeugarten gibt es? Wo liegen Unfallgefahren und was gibt es hierzu Neues?  
Karl-Heinz Kolb, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 0751 803-1042, ravensburg.pp.pravention@polizei.bwl.de

#### 4. Neuerungen im Straßenverkehr

Welche neuen Verkehrszeichen gibt es? Wie viele Warnwesten müssen mitgeführt werden? Was tun nach einem Unfall?  
Karl-Heinz Kolb, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 0751 803-1042, ravensburg.pp.pravention@polizei.bwl.de

#### 5. Sicher im Urlaub - mit Wohnmobil oder Wohnwagen

Ein Vortrag für aktive Camper: Einbruchschutz, Unfallgefahren, Zulassungsvorschriften, Ladung (auch E-Räder), Verhalten nach Unfällen und Führerscheinrecht  
Karl-Heinz Kolb, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 0751 803-1042, ravensburg.pp.pravention@polizei.bwl.de

#### 6. Sicher leben: Anruf-Straftaten, Betrug

Interessante Themen wie falsche Polizeiamer, Einbruch sowie Betrugsdelikte am Telefon, an der Haustüre und im Internet.  
Hans Hunger, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 07541 3614251, hans.hunger@polizei.bwl.de

#### 7. Einbruchschutz

Wie sichere ich Haus oder Wohnung gegen Einbruchrentinnen/Einbrecher?  
Hans Hunger, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 07541 3614251, hans.hunger@polizei.bwl.de

### 8. Sicherheit im Leben und in der digitalen Welt

Bedrohdelikte im Internet und im Leben (Onlinebanking, sicherer Zahlungsverkehr, gefälschte E-Mails und weitere Betrugsarten in der realen Welt und im Internet)  
Hans Hunger, Polizeipräsidium Ravensburg  
Tel.: 07541 3614251, hans.hunger@polizei.bwl.de

### 9. „Sicher Wohnen im Alter“

Wohnberatung für das altersgerechte Anpassen der eigenen Wohnung.  
Andrea Rehm, Dipl.-Ing. Freie Architektin, Kreissenorenrat Bodenseekreis  
Tel. 0172 6239327, info@architektur-andreaehm.de

### Thema GESUNDHEIT und TEILHABE

#### 10. Kräuterwanderung im Sitzen

Anhand von Fotos werden Kräuter bestimmt, die bei uns häufig vorkommen. Welche Teile davon schmecken gut und wie können sie einfach und lecker in die Alltagsküche integriert werden?  
Gerlinde Heumesser, technische Lehrerin für Hauswirtschaft,  
Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis  
Tel.: 07541 204-5824, gerlinde.heumesser@bodenseekreis.de

#### 11. Essen - bewusst, abwechslungsreich, regional und saisonal

Essgewohnheiten verändern sich im Laufe des Lebens. Was, wie und wann wir essen, wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden aus. Mit Einkaufs- und Zubereitungstipps für einfache Speisen sowie ggf. Kostproben. Auch ein kleiner Kochworkshop ist möglich.  
Gerlinde Heumesser, technische Lehrerin für Hauswirtschaft,  
Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis  
Tel.: 07541 204-5824, gerlinde.heumesser@bodenseekreis.de

#### 12. Das Auge schmeckt mit - Vortrag mit Sinnesübungen

Aussehen, Geschmack, Geruch, Mundgefühl, Geräusche beim Kauen, all das sind wichtige Eindrücke, die darüber entscheiden, ob uns etwas schmeckt oder nicht. Diese Sinnesindrücke zu schulen lohnt sich, denn sie sind der Schlüssel zum Genuss, zur Freude am Geschmack und zu einer hohen Lebensqualität.  
Friederike Heß-Böhlen, Diplom-Ökotrophologin,  
Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis  
Tel.: 07541 204-5335, friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de

#### 13. Gesund und unabhängig bleiben

Informationen zum (verantwortungsvollen) Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter.  
Franz Pröger, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle (PSB)  
Tel.: 07541 95019-0, psb@diakonie-csb.de

#### 14. Der stille Begleiter: Einsamkeit im Alter

Einsamkeit erkennen, verstehen und vorbeugen - Informationen, Maßnahmen und Strategien.  
Pflegestützpunkt des Bodenseekreises, Landratsamt  
Tel.: 07541 204-3274, pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de