



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS



Vorträge rund ums Thema „Älter werden“ im Bodenseekreis

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 öffentlichen Vorträgen zu unterstützen. Dabei entstehen Ihnen keine Honorar-Kosten. Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle, an alle teilnehmenden Institutionen.

Finden Sie Vortragsthemen interessant und für Ihre Zuhörerschaft passend? Dann wenden Sie sich direkt an die Referierenden - am besten über das Formular „Anfrage Vortrag“.

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

Wiltrud Bolien

Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis
Sozialplanung
Wiltrud Bolien
Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5640
wiltrud.bolien@bodenseekreis.de

Referentinnen und Referenten im Überblick

1. Das Leben mit einer Demenz gestalten

Hilfestellungen für ein verständnisvolles Miteinander für Betroffene, Angehörige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Bruna Wernet, DRK KV Bodenseekreis e. V.

Tel.: 07541 504126, bruna.wernet@drk-kv-bodenseekreis.de

Tobias Günther, BruderhausDiakonie

Tel.: 07541 922633, tobias.guenther@bruderhausdiakonie.de

Christian Muth, Evangelische Heimstiftung

Tel.: 07541 207810, c.muth@ev-heimstiftung.de

2. Der Weg ins Heim ...

Wie sieht der Alltag in einem Pflegeheim aus? Auf was sollten Sie bei der Auswahl des Heimes achten?

Mathias Kaupp, Bruderhaus Diakonie

Tel.: 07541 922642, mathias.kaupp@bruderhausdiakonie.de

Christian Muth, Evangelische Heimstiftung

Tel.: 07541 207810, c.muth@ev-heimstiftung.de

3. Ein Pflegefall in der Familie - was nun?

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Antragsstellung und Leistungen der Pflegeversicherung.

Heike Dindorf, Caritasverband Dekanat Linzgau

Tel.: 07551 830312, heike.dindorf@caritas-linzgau.de

Petra Mecking/Monika Topp, Pflegestützpunkt des Bodenseekreises

Tel.: 07541 204-3129, pflegestuetspunkt@bodenseekreis.de

4. Vorsorgemöglichkeiten

Informationen über Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie rechtliche Betreuung.

Jürgen Göbel, SKM Bodenseekreis e. V. Betreuungsverein

Tel.: 07544 9646303, goebel@skm-bodensee.de

Friedrich Theiss, Diakonischer Betreuungsverein Bodensee e. V.

Tel.: 07541 978897-0, theiss@diakonischer-bv-bodensee.de

5. Finanzielle Hilfen im Alter

Leistungen des Sozialamts nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII), Fragen zur Grundrente.

Hubert Carli, Sozialamt des Landratsamts Bodenseekreis

Tel.: 07541 204-3066, hubert.carli@bodenseekreis.de

6. Sicher Leben auch im Alter - Sturzunfälle sind vermeidbar

Sturzprävention im Alltag.

Alexandra Krebs, Pflegestützpunkt des Bodenseekreises

Tel.: 07541 204-5196, pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

7. Selbstständig bleiben, auch wenn der Alltag beschwerlich wird

Vorstellung nützlicher Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern.

Iwona Bartosch/Alexandra Krebs, Pflegestützpunkt des Bodenseekreises

Tel.: 07541 204-3274, pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

8. Radfahren - klassisch oder mit Elektroantrieb

Was sind Unfallgefahren mit dem Fahrrad und wie kann man sie minimieren? Warum gibt der Fahrradhelm mehr Sicherheit und welche neuen, gesetzlichen Regelungen gibt es für Radfahrerinnen/Radfahrer?

Karl-Heinz Koß, Polizeipräsidium Ravensburg

Tel.: 0751 8031043, karl-heinz.koss@polizei.bwl.de

9. Neuerungen im Straßenverkehr

Welche neuen Verkehrszeichen gibt es? Wie viele Warnwesten müssen mitgeführt werden?
Was tun nach einem Unfall?

Karl-Heinz Koß, Polizeipräsidium Ravensburg

Tel.: 0751 8031043, karl-heinz.koss@polizei.bwl.de

10. Sicher leben: Anruf-Straftaten, Betrug

Interessante Themen wie falsche Polizeibeamte, Enkeltrick sowie Betrugsdelikte an Telefon, Haustüre und Internet.

Hans Hunger, Polizeipräsidium Ravensburg

Tel.: 07541 3614251, hans.hunger@polizei.bwl.de

11. Einbruchschutz

Wie sichere ich Haus oder Wohnung gegen Einbrecherinnen/Einbrecher?

Hans Hunger, Polizeipräsidium Ravensburg
Tel.: 07541 3614251, hans.hunger@polizei.bwl.de

12. Berufe und Pflege - Wie soll ich das alles schaffen?

Berufstätig und gleichzeitig Pflegeperson sein - Informationen und Hilfen.

Alexandra Krebs, Pflegestützpunkt des Bodenseekreises
Tel.: 07541 204-5196, pflegestuertzpunkt@bodenseekreis.de

Heike Dindorf, Caritasverband Dekanat Linzgau
Tel.: 07551 830312, heike.dindorf@caritas-linzgau.de

13. Sicherheit im Leben und in der digitalen Welt

Betrugsdelikte im Internet und im Leben (Onlinebanking, sicherer Zahlungsverkehr, Einkaufsplattformen, 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

14. 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 vom
Landwirtschaftsamt des Landratsamts Bodenseekreis**
Tel.: 07541 204-5824, gerlinde.heumesser@bodenseekreis.de

15. 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 Sinneseindrücke zu schulen lohnt sich, denn sie sind der Schlüssel zum Genuss, zur Freude am Geschmack und zu einer hohen Lebensqualität.

**Friederike Heß-Böhlen, Dipl. Oecotroph vom
Landwirtschaftsamt des Landratsamts Bodenseekreis**
Tel.: 07541 204-5335, friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de

16. Gesund und unabhängig bleiben

Informationen zum (verantwortungsvollen) Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter.

Franz Pröger, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle (PSB)

Tel.: 07541 95018-0, psb@diakonie-oab.de

17. Behandlungsmöglichkeiten bei Demenz

Überblick über medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, Anwendungsgebiete und Nebenwirkungen.

Claudia Thoma, Bodensee-Apotheke

c.thoma@bodenseeapotheke.com

18. Arzneimittel im Alter

Aufnahme, Verteilung im Körper und Abbau eines Arzneimittels verändern sich im Alter, daher gibt es einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Welche Hilfestellung kann Ihre Apotheke vor Ort hier leisten?

Claudia Thoma, Bodensee-Apotheke

c.thoma@bodenseeapotheke.com