

„Alt werden leicht(er) gemacht“: Vortragsreihe zur besseren Lebensplanung

Neue Vortragsreihe in den Stadtbibliotheken Wiesbaden zu den Themen Älterwerden, Selbständigkeit und Pflege – kostenfrei und informativ.

Die Herausforderungen des Älterwerdens werden oft unterschätzt. Gerade in einer schnelllebigen Welt, in der technologische und gesellschaftliche Veränderungen unser tägliches Leben beeinflussen, ist es wichtig, sich intensiv mit der Frage auseinanderzusetzen, wie man auch im Alter selbstbestimmt leben kann. Eine neue Vortragsreihe in den Stadtbibliotheken zielt genau darauf ab und bietet wertvolle Informationen, um diese Herausforderungen besser zu meistern.

Unter dem Titel „Alt werden leicht(er) gemacht“ bietet die Stadtbibliothek Wiesbaden eine Plattform, auf der sich die Bürgerinnen und Bürger umfassend über die verschiedenen Aspekte des Älterwerdens informieren können. Diese Initiative ist besonders wichtig, da sie es ermöglicht, eigene Fragen zu stellen und direkten Kontakt zu Experten herzustellen, die in ihren Vorträgen praktische Tipps und Ratschläge geben.

Themenvielfalt der Vortragsreihe

Die Vorträge finden im gemütlichen Lesecafé der Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10, statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen – die Teilnahme ist kostenlos, was diese Reihe besonders zugänglich macht. Die Zusammenarbeit zwischen

den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter und der Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen zeigt ein starkes Engagement für die Belange älterer Menschen.

Die Vortragsreihe umfasst eine Vielzahl relevanter Themen, die auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten sind. Am Donnerstag, den 12. September, wird der Vortrag „Sollte ich mich nicht langsam vorbereiten?“ von den Referenten Rhea Legatis und Thomas Müller gehalten. Dieser Einstieg gibt einen Überblick über die Bedeutung der frühzeitigen Planung für ein selbständiges Leben.

Weiter geht es am Donnerstag, den 10. Oktober, mit dem Vortrag „Kleine Helferlein: Alltagshilfen und Hilfsmittel für mehr Selbständigkeit und Komfort“ von Nicole Bruchhäuser. Hier können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, welche Hilfsmittel den Alltag erleichtern und wie sie diese effektiv nutzen können.

Ebenfalls von großer Relevanz sind die Informationen zu Seheinschränkungen, die am Donnerstag, den 7. November, von Nicole Bruchhäuser und Thomas Sauer thematisiert werden. Abschließend, am Donnerstag, den 5. Dezember, gibt es einen sehr praktischen Vortrag über „Pflege zu Hause – was alles möglich ist“, präsentiert von Bettina Steudner-Pfaff und Ursula Langer. Dieser Vortrag beleuchtet die verschiedenen Optionen, die es im Bereich der häuslichen Pflege gibt und wie man diese in Anspruch nehmen kann.

Die Bedeutung der Vorbereitung

Die kritische Auseinandersetzung mit dem Älterwerden ist von enormer Bedeutung. Je früher sich Interessierte damit beschäftigen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie ihre Lebensqualität im Alter bewahren können. Durch die Vorträge erhalten sie wertvolle Einsichten und das notwendige Wissen, um informierte Entscheidungen zu treffen. Mit der richtigen Unterstützung und Information kann das Älterwerden nicht nur

einfacher, sondern auch angenehmer und erfüllter gestaltet werden.

In einer Zeit, in der wir älter werden und die Gesellschaft zunehmend älter wird, bieten solche Initiativen entscheidende Hilfe und Orientierung. Menschen, die in ihre Zukunft investieren wollen, sei es in Bezug auf Gesundheit, Selbständigkeit oder die eigene Wohnsituation, sollten die Gelegenheit nutzen, um an diesen Veranstaltungen teilzunehmen. Die Vortragsreihe könnte der erste Schritt in eine selbstbestimmte Gestaltung des Lebens im Alter sein – und das ganz ohne Kostenbeitrag.

Ein Schritt in Richtung Selbstbestimmung

Die Möglichkeit, eigene Fragen an Experten zu richten, und der Austausch mit Gleichgesinnten sind zusätzliche Vorteile, die diese Vortragsreihe bietet. Das Gefühl, nicht allein zu sein, wenn es um die Herausforderungen des Alters geht, kann bereits eine große Entlastung bringen. Diese Veranstaltungen sind nicht nur eine Informationsquelle, sondern auch eine Chance, sich mit anderen auszutauschen und von deren Erfahrungen zu lernen. In einer Gesellschaft, die immer älter wird, ist es entscheidend, solche Ressourcen zu schaffen und zu nutzen.

Die Bedeutung von Prävention im Alter

In unserer schnelllebigen Welt wird oft übersehen, wie wichtig Prävention für das Älterwerden ist. Studien zeigen, dass ein aktiver Lebensstil und regelmäßige geistige sowie körperliche Betätigung im Alter essenziell sind, um die Lebensqualität zu erhöhen und die Selbstständigkeit zu erhalten. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung haben ältere Menschen, die sich regelmäßig bewegen, ein deutlich geringeres Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, rechtzeitig aktiv zu werden und Entscheidungen zu treffen, die ein selbstbestimmtes Leben im Alter unterstützen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Prävention ist die Bildung. Jeder Vortrag der Reihe „Alt werden leicht(er) gemacht“ zielt darauf ab, Teilnehmer über die Herausforderungen des Alters zu informieren und zu ermutigen, eigene Entscheidungen zu treffen. Durch den Austausch von Informationen und das Teilen von Erfahrungen können viele Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden.

Ressourcen für das selbstständige Leben im Alter

In Deutschland gibt es zahlreiche Ressourcen und Dienstleistungen, die älteren Menschen helfen, ein unabhängiges und erfülltes Leben zu führen. Die Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter bieten umfassende Informationen zu verschiedenen Themen, die für die Zielgruppe relevant sind, wie medizinische Versorgung, soziale Netzwerke und rechtliche Fragen. Solche Stellen ermöglichen es älteren Menschen, sich aktiv mit ihrer Lebenssituation auseinanderzusetzen und notwendige Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Zusätzlich unterstützen viele Organisationen, wie das Deutsche Rote Kreuz oder die Caritas, ältere Menschen durch verschiedene Programme, die von Nachbarschaftshilfe bis zu speziellen Freizeitangeboten reichen. Diese Angebote fördern soziale Kontakte und helfen, Isolation entgegenzuwirken, was einen entscheidenden Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden älterer Menschen hat.

Einsichten in die demografische Entwicklung

Die demografische Entwicklung in Deutschland zeigt, dass die Anzahl älterer Menschen stetig zunimmt. Einer Prognose des Statistischen Bundesamtes zufolge wird bis 2030 jeder vierte Deutsche über 65 Jahre alt sein. Diese Entwicklung bringt neue

Herausforderungen mit sich, unter anderem im Gesundheitswesen und in der sozialen Versorgung. Dementsprechend steigt die Notwendigkeit für Programme, die das Älterwerden erleichtern und unterstützen.

Um den speziellen Bedürfnissen der älteren Bevölkerung gerecht zu werden, sind innovative Ansätze gefragt. Viele Städte haben bereits begonnen, „generationenfreundliche“ Infrastrukturen zu schaffen, die sicherstellen, dass ältere Menschen weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Initiativen wie barrierefreie Wohnungen und öffentliche Verkehrsmittel sind einige der Maßnahmen, die dazu beitragen können, die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

In dieser Hinsicht ist es wichtig, dass Vorträge wie „Alt werden leicht(er) gemacht“ nicht nur informieren, sondern auch als Plattform für Diskussionen über die notwendigen Veränderungen in unserer Gesellschaft dienen. So wird das Ziel verfolgt, dass älter werdende Menschen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um mit Zuversicht in die Zukunft blicken zu können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de