

[www.gesundheitsregion-bayreuth.de](http://www.gesundheitsregion-bayreuth.de)

## GESUND ALT SEIN IN BAYREUTH

### AKTIONSWOCHEN

AUSSTELLUNGEN UND BEGLEITPROGRAMM

IM NOVEMBER UND DEZEMBER 2017



GESUNDHEITS

REGION

BAYREUTH

## GESUND ALT SEIN IN BAYREUTH

AKTIONSWOCHEN

08.11.2017 – 14.12.2017

**Unser Blick auf das Alter und ältere Menschen ist oft von Vorurteilen geprägt, dabei haben die älteren Generationen heute sehr vielfältige Lebensformen.**

Diese bekannter zu machen und klar zu stellen, wie das Leben im Alter aussehen kann, ist ein Ziel des Aktionsmonats „Gesund alt sein in Bayreuth“. Neben mehreren Ausstellungen im RW21 gibt es ein umfassendes Programm mit Filmbeitrag, mehreren Vorträgen und dem Gesundheitskongress zu Themen wie: Teilhabe, Ruhestandsplanung, Aktivitäten im Alter, Lebensgestaltung etc. aber auch dementiellen Erkrankungen und wie damit umgegangen werden kann.



**Mi. 08.11. | 19:30 Uhr**

Kinofilm Ü100 ..... 04

**Mo. 13.11. | 13:30 – 15:00 Uhr**

Hilfe bei Smartphone und Tablet-PC –  
Jung unterstützt Alt am Computer ..... 05

**Mi. 14.11. – Do. 14.12.**

**VIER AUSSTELLUNGEN**

1. Was heißt schon alt? – Altersbilder ..... 07
2. Karikaturen zum Alter „Schluss mit lustig?“ ..... 08
3. Wanderausstellung „Blitzlicht ins Land  
des Vergessens“ ..... 09
4. Ü100 in der Region Bayreuth ..... 10

**Mi. 15.11. | 16:30 – 19:15 Uhr**

Symposium: 31. Aktuelle Geriatrie Bayreuth  
„Demenz – neue Perspektiven“ ..... 11

**Sa. 18.11. | 10:00 – 15:00 Uhr**

Gesundheitskongress und Ausstellung:  
„Gesund alt sein in Bayreuth“ ..... 12

**Di. 21.11. | 19:00 Uhr**

Vortrag: Keine Angst vorm alt werden –  
Älterwerden mit guter Lebensqualität ..... 14

**Do. 23.11. | 17:00 Uhr**

Themenführung Alter: Medien in der  
Stadtbibliothek Bayreuth ..... 15

**Fr. 24.11. | 15:00 Uhr**

Bilderbuchkino: Kuddelmuddel in Omas Kopf ..... 15

**Di. 28.11. | 19:30 Uhr**

Vortrag: Wer zahlt mein Altsein? ..... 16

**Do. 30.11. | 19:00 Uhr**

Endlich leben – Ein liebevoller Blick auf  
die letzten Jahre ..... 17

**Mo. 04.12. | 14:00 – 16:00 Uhr**

Café-Treff für Angehörige von Menschen  
mit Demenz und Betroffene ..... 18

**Di. 05.12. | 15:00 Uhr**

Wie schütze ich mich vor Kriminalität? –  
Sicher gegen Einbruch und Diebstahl  
zu Hause und unterwegs ..... 18

**Do. 07.12. | 19:00 Uhr**

Vortrag: Wenn ich alt bin, werde ich ...? ..... 19

KINOFILM

Mittwoch 08.11. | 19:30 Uhr

## Kinofilm Ü100

Im Kino-Dokumentarfilm „Ü100“ von Dagmar Wagner sprechen acht über Hundertjährige über ihre aktuelle Lebenswelt – auf wohlthuend heitere Weise. Drei von ihnen leben noch fast selbständig zu Hause, fünf von ihnen in einem Seniorenheim.

Nach der Vorstellung ist ein Filmgespräch mit Dr. med. Holger Lange, Chefarzt der Geriatrie Klinikum Bayreuth GmbH und MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel geplant.

CINEPLEX Bayreuth  
Hindenburgstr. 2  
Bayreuth

Eintritt: Kinoeintrittspreis



Moderation:

Jutta Geyrhalter | Evangelisches Bildungswerk

Details zum Film: <http://ü100-film.de/>





Ab Montag 13.11. | 13:30 – 15:00 Uhr

## Hilfe beim Smartphone und Tablet-PC Jung unterstützt Alt am Computer

4 Termine

Tablet-PCs und Smartphones bieten durch eine einfachere Bedienung gute Alternativen zu Computern. Schwierigkeiten beim Bedienen der Maus oder der Tastatur und das Surfen im Internet werden durch eine einfache Form der Eingabe erleichtert.

An vier Nachmittagen stellen wir Ihnen Modelle und gängige Anwendungsmöglichkeiten vor und zeigen Vor- und Nachteile auf. Sie können Fragen stellen oder Ihr eigenes Gerät unter Anleitung der Schüler besser kennen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Albert-Schweitzer-Mittelschule  
Äußere Badstr. 30 | Bayreuth

Kosten 12€

Referent:

**Stefan Frühhaber**

Fachlehrer mit Schüler/innen der  
Albert-Schweitzer-Mittelschule

Anmeldung notwendig

Anmeldung über die evangelische Familien-  
bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus  
Tel.: 0921 62993 | [info@fbs.bayreuth.org](mailto:info@fbs.bayreuth.org)



4 AUSSTELLUNGEN

Di 14.11. – Do 14.12.

Die Ausstellungen können  
während der Öffnungszeiten  
des RW21 besucht werden:  
Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr  
Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Eintritt frei

LEBENSFO

Dienstag 14.11. – Do 14.12.

## Was heißt schon alt? – Altersbilder

RW21 Galerie

Mit der Ausstellung soll das Thema „Alter“ in die breite öffentliche Diskussion gebracht werden. Es sollen nicht nur die Auswirkungen spezifischer Altersbilder in den unterschiedlichen Lebensbereichen aufgezeigt, sondern auch alle gesellschaftlichen Akteure für potenziell negative Auswirkungen bestimmter Altersbilder sensibilisiert werden.

Ziel ist es, die heute sehr vielfältigen Lebensformen der älteren Generationen bekannter zu machen. Dadurch sollen die Vorstellungen vom Leben im Alter erneuert und ältere Menschen ermutigt werden, ihre Fähigkeiten selbst bestimmt in die Gesellschaft einzubringen. Gerade junge Menschen sollen angeregt werden, ihr Bild vom Alter zu überprüfen. Nur wenn die Bilder vom Alter und vom Älterwerden stimmen, werden Akzeptanz und Offenheit möglich. Die Bereitschaft von Jung und Alt, miteinander und voneinander zu lernen, wird gefördert. Die Vermittlung von realistischen Altersbildern bildet eine zentrale Grundlage für das gegenseitige Verständnis und damit für den Zusammenhalt der Gesellschaft.

Die Ausstellung zeigt Ergebnisse des Foto- und Videowettbewerbs „Mein Bild vom Alter – Was heißt schon alt?“ aus dem Programm „Alter neu denken – Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familien Senioren, Frauen und Jugend.

## AUSSTELLUNG

**Dienstag 14.11. – Do 14.12.**

### Karikaturen zum Alter „Schluss mit lustig?“ RW21 freestyle

Unser Blick auf das Alter und ältere Menschen ist oft von Vorurteilen geprägt. Die Karikaturenausstellung beleuchtet das Alter humorvoll in verschiedenen Kategorien wie: Knackig oder klapprig? – Gesundheit & Wohlbefinden, Ein Herz und eine Seele – Freundschaft & Partnerschaft, Was geht, Alter? – Jung & Alt, Entfalten statt liften – Engagement & Teilhabe! Altersstereotype sollen damit aufgebrochen und differenzierte Altersbilder gezeigt werden. Der humorvolle, teils liebevolle, aber auch sarkastische Blick auf das Alter regt zum Nachdenken an.

Die Ausstellung zeigt die Preisträger des Karikaturenwettbewerbs „Schluss mit lustig“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.





**Dienstag 14.11. – Do 14.12.**

**Blitzlicht  
ins Land des Vergessens  
RW21 Galerie**

Immer mehr Menschen sind von Demenz betroffen – und damit auch ihre Familien, Nachbarn, Freunde und ihr ganzes soziales Umfeld. Im Fotowettbewerb „Blitzlicht ins Land des Vergessens“, der Demenzinitiative für Stadt und Landkreis Bamberg, stellten sich Jugendgruppen aus der Nachbarregion der ebenso ungewöhnlichen wie schwierigen Herausforderung, das Thema Demenz spannend, informativ, aber vor allem auch würdevoll fotografisch zu bearbeiten.

Die entstandenen Fotos leisten einen wichtigen Beitrag für die Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit. Mit der Ausstellung laden wir ein, sich offen mit einem Thema auseinanderzusetzen, das nach wie vor oft tabuisiert und versteckt wird.



## AUSSTELLUNG

**Dienstag 14.11. – Do 14.12.**

### Schon 100? Wirklich 100? 100-jährige sehen immer jünger aus RW21 Galerie

Zeigt sich ein langes Leben im Gesicht eines Menschen? Dr. med. Holger Lange ist Chefarzt der Geriatrie Klinikum Bayreuth GmbH und leitet ebenfalls die geriatrische Abteilung im MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel.

Im Laufe seiner Tätigkeit fotografierte er einige seiner über 100-jährigen Patienten. Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich die Gesichter der Menschen sind, die ein Jahrhundert erlebt haben. Die meisten erscheinen viel jünger, als sie kalendarisch alt sind. Die Ausstellung zeigt verschiedene Gesichter von über 100-jährigen.



**Mittwoch 15.11. | 16:30 – 19:15 Uhr**

FÜR THERAPEUTEN | ÄRZTE | KRANKENPFLEGE- UND  
ALTENPFLEGESCHÜLER | SOWIE PFLEGEPERSONAL

**Symposium: 31. Aktuelle Geriatrie Bayreuth**

**„Demenz – neue Perspektiven“**

**Neue diagnostische und therapeutische  
Möglichkeiten bei Demenzerkrankungen**

Prof. Dr. Patrick Oschmann  
Chefarzt der Neurologie Klinik Hohe Warte

**Hausgemeinschaften für Menschen mit  
Demenz – eine gute Möglichkeit?**

Marion Tost, AWO Kreisverband  
Bayreuth-Stadt e.V. | Geschäftsführerin

**Ethische Fragen im Rahmen von  
dementiellen Erkrankungen**

Prof. Dr. Dr. med. habil. Dr. phil. Dr. theol. h. c.  
Eckard Nagel, Institut für Medizinmanagement und  
Gesundheitswissenschaften der Uni Bayreuth

MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel  
Jakob-Herz-Str. 1  
Bayreuth

**Anmeldung notwendig**

Frau Cakir  
Tel.: 0921 309 234  
betuel.cakir@mediclin.de

[www.reha-zentrum-roter-huegel.de](http://www.reha-zentrum-roter-huegel.de)

## GESUNDHEITSKONGRESS

**Samstag 18.11. | 10:00 – 15:00 Uhr**

### „Gesund alt sein in Bayreuth“ Gesundheitskongress und Markt der Möglichkeiten

10:00	<b>Ausstellungseröffnung und Eröffnung Gesundheitskongress</b> mit Oberbürgermeisterin Brigitte Merk-Erbe und Landrat Hermann Hübner
10:45	<b>Vortrag: Die Memory Klinik am Klinikum Bayreuth</b> Vorstellung des Konzeptes zur Untersuchung bei Verdacht auf Demenz   Dr. med. Holger Lange
11:00	<b>Vorlesestunde für Kinder zum Thema Alter</b>
	<b>Sturzprophylaxe nicht nur für Ältere</b>   Sabine Schauer
	<b>Schachworkshop für alle Altersgruppen</b>   Jürgen Delitzsch
12:00	<b>LU Yong Yoga für alle Altersgruppen</b>   Werner Narr
12:30	<b>Vortrag: Kombination Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – eine wirksame Strategie</b>   Bettina Wurzel
14:00	<b>Vortrag: Ruhestandsplanung – worauf kommt es wirklich an?</b>   Peter Hereth

RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule  
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

**Eintritt frei**

#### **Markt der Möglichkeiten:**

Alzheimer Gesellschaft Bayreuth Kulmbach  
MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel | MLP Finanzdienstleistungen AG  
Seniorenamt Stadt Bayreuth | Reha Team Bayreuth Gesundheits-Technik  
GmbH | Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Diätassistenten



GESUND

Dienstag 21.11. | 19:00 Uhr

## Keine Angst vorm alt werden – Älterwerden mit guter Lebensqualität

Das Älterwerden wird allzu oft verbunden mit der Vorstellung, sich dem Verfall ausgesetzt zu fühlen. Die ersten Krankheiten stellen sich ein, Gelenkigkeit lässt nach, auch die Energie ist nicht mehr wie früher vorhanden.

Manchmal fragt man sich dabei, was jetzt eigentlich noch machbar und möglich ist und ob es Unterstützungsmöglichkeiten für ein bewegtes Älterwerden und gutes selbstständig Bleiben gibt. In diesem Vortrag zeigt Heilpraktikerin Susanne Höllbacher genau dies auf. Sie entdecken, was im höheren Alter an Bewegung noch „normal“ und möglich ist bzw. wie Sie insgesamt beweglich bleiben können. Unterstützend dazu gehört eine entsprechend veränderte Ernährung, die sich dem anderen Stoffwechsel und den neuen Bedürfnissen anpasst.

Seminarraum im Hof  
Richard-Wagner-Str. 24  
Bayreuth

Kosten 4€

Ermäßigt 3€

EBW-Mitglieder frei

Referentin:  
**Susanne Höllbacher**  
Heilpraktikerin, Coach in Bayreuth



[www.bayreuther-naturheilpraxis.de](http://www.bayreuther-naturheilpraxis.de)

**Donnerstag 23.11. | 17:00 Uhr****Themenführung Alter:****Medien in der Stadtbibliothek Bayreuth**

Gerade in einer neuen Lebensphase will man sich gerne einmal informieren oder entdeckt ganz neue Interessen. Lassen Sie sich deshalb bei diesen Führungen überraschen, was es alles rund um das Thema Älterwerden / Ältere begleiten in diesem großen Medienhaus zu entdecken gibt. Wir werfen zusammen einen Blick auch hinter die Kulissen und lernen unbekannte Ecken und Möglichkeiten im großen Bestand des RW21 kennen.

RW21 Servicepoint  
Richard-Wagner-Str. 21  
Bayreuth

Eintritt frei



Referentin: **Sigrid Seebach-Blum**

**Freitag 24.11. | 15:00 Uhr****Kuddelmuddel in Omas Kopf**

Bilderbuchkino für Kinder ab vier Jahren, nach einer Geschichte von Martina Baumbach im RW21

Etwas zu vergessen, ist nicht so schlimm, findet Nils. Er vergisst auch manchmal etwas. Doch bei Oma ist das anders. Manchmal weiß sie nicht einmal mehr, wer er ist, obwohl sie schon so viel zusammen erlebt haben. Ob diese Krankheit wieder vorbeigeht? Eins weiß Nils jedoch sicher: Egal, ob Omas Vergessen wieder verschwindet, er hat sie lieb und ist immer für sie da.

RW21 Black Box  
Richard-Wagner-Str. 21  
Bayreuth

Eintritt frei



Dienstag 28.11. | 19:30 Uhr

Wer zahlt mein Altsein?  
Finanzielle Herausforderungen  
im dritten Lebensabschnitt

Was kommt im Alter an Kosten auf mich zu – und wer zahlt sie? In welchem Umfang müssen meine Kinder mit ihrem Vermögen dafür aufkommen, wenn ich zum Pflegefall werde?

Diese und ähnliche Fragen sind für viele Menschen mit Sorge, Unsicherheit und Scham besetzt. „Über Geld spricht man nicht“: Das scheint besonders für die letzten Lebensjahre zu gelten. Was oft ein Tabu ist, wird an diesem Abend im Evangelischen Bildungswerk angesprochen: Christian Hartmann, Kreisgeschäftsführer des VdK Bayreuth, informiert aus juristischer Perspektive zum Thema, Caroline Güldner bringt Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit als Leiterin des Ambulanten Pflegedienstes / Diakoniestation Bayreuth ein. Die Referenten zeigen, dass es sich lohnt, darüber zu sprechen, wer „mein Altsein“ bezahlt – nicht zuletzt deshalb, weil Information Ängste nehmen kann.

Seminarraum im Hof  
Richard-Wagner-Str. 24  
Bayreuth

Eintritt frei

Spenden willkommen



Referenten:  
**Caroline Güldner**  
Bayreuth  
**Christian Hartmann**  
VdK Bayreuth





Donnerstag 30.11. | 19:00 Uhr

Endlich leben –  
Ein liebevoller Blick  
auf die letzten Jahre

Das Älterwerden ist für viele eine Herausforderung und nicht immer mit Vergnügen verbunden. Die ersten „Zipperlein“ stellen sich ein, Körper und Geist verändern sich, Energie lässt nach. Es ist deutlich spürbar, dass man schwächer wird. Und dennoch: Auch im höheren Alter liegt durchaus die Chance, Neues zu entdecken und sich den Anforderungen dieses Lebensabschnitts liebevoll zu stellen. Wie aber kann man sich diesen Herausforderungen in guter Weise nähern? Wer oder was unterstützt in diesen letzten Jahren Richtung Lebensende? Gibt es eine Möglichkeit, sich der Kunst des guten Älterwerdens zu nähern?

Oft ist ein Tabu, sich dieser Zeit zu öffnen und anzunähern; Gestalttherapeut und Pfarrer i. R. Waldemar Pisarski gelingt dies auf behutsame Weise.

Stadtkirche  
Kirchplatz 1  
Bayreuth

Eintritt frei

Spenden willkommen



Referent:  
**Waldemar Pisarski**  
Pfarrer i. R., Gestalttherapeut  
Augsburg

**Montag 04.12. | 14:00 – 16:00 Uhr**



**Café-Treff für Angehörige von  
Menschen mit Demenz und Betroffene**

Die Angehörigen von Menschen mit Demenz treffen sich mit ihren Schützlingen in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Kaffeetrinken, um ihre Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und den Pflegealltag zu unterbrechen. Gymnastische Übungen, gemeinsames Spielen und Singen runden den Nachmittag mit positiven Erfahrungen ab.

Löhehaus  
Bismarckstr. 3 | Bayreuth  
Referentin: **Paula Schauer**



**Anmeldung und Info**

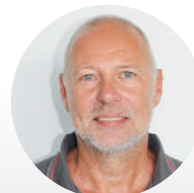
Fachstelle für pflegende Angehörige in  
Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus  
Tel.: 0921 15089192 | [fpa@caritas-bayreuth.de](mailto:fpa@caritas-bayreuth.de)

**Dienstag 05.12. | 15:00 Uhr**

**Wie schütze ich mich vor Kriminalität?  
Sicher gegen Einbruch und Diebstahl  
zu Hause und unterwegs**

Rainer Peterson von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle in Oberfranken informiert über Tricks und Kniffe von Straftätern sowie über aktuelle Betrugsmaschinen, vor allem älteren Menschen gegenüber.

RW21 Lernstudio  
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth  
Referent: **Rainer Peterson**  
Kriminalhauptkommissar,  
Kriminalpolizeilicher Fachberater



**Anmeldung**

Tel.: 0921 50703830 | [lernstudio@stadt.bayreuth.de](mailto:lernstudio@stadt.bayreuth.de)  
Direkt am Servicepoint im Erdgeschoss des RW21

Donnerstag 07.12. | 19:00 Uhr

Wenn ich alt bin, werde ich ...?

Neue Altersbilder:

Grenzenloser Aktivismus – Ruhe im Alter

Unsere Gesellschaft wird immer älter, wir einzelnen Menschen also auch. Die Herausforderungen neuer Grenzverschiebungen im Alter erleben viele als Spagat zwischen Selbstoptimierung, Zweckoptimismus, Selbst- oder Fremdbestimmung und dem notwendigen Bedürfnis, endlich in Ruhe altern zu dürfen. So stellen sich in zunehmendem Alter viele neue Fragen: Wer oder was gibt dem immer länger andauernden Alterungsprozess ohne Schönfärberei Sinn? Welche Altersbilder sind heute zeitgemäß und hilfreich als Vorbereitung auf eine Gesellschaft im demografischen Wandel? Wie lange sollten wir arbeiten, wie viel Neues uns immer wieder zumuten und wie viel Introversion ist notwendig für einen gelungenen Alterungsprozess?

An diesem Abend hören wir von neuen Altersbildern in der Gesellschaft und versuchen, die eine oder andere Antwort auf offene Fragen zu geben.

Seminarraum im Hof  
Richard-Wagner-Str. 24  
Bayreuth

Kosten 4€ Ermäßigt 3€

EBW-Mitglieder frei

Referentin:

**Dagmar Wagner**  
Dokumentarfilmerin,  
Autorin, Moderatorin,  
Dozentin



Unter dem Dach der Gesundheitsregion Bayreuth werden mit den Netzwerkpartnern der Region einmal im Jahr Ausstellungen, Veranstaltungen sowie ein Gesundheitskongress mit wechselnden Schwerpunkten in den Räumlichkeiten des RW21 Stadtbibliothek VHS und anderen Veranstaltungsstätten organisiert.

Das Internetportal [www.gesundheitsregion-bayreuth.de](http://www.gesundheitsregion-bayreuth.de) informiert über aktuelle Gesundheitsthemen sowie Gesundheitstermine. In der Datenbank finden sich Gesundheitsdienstleister aus Stadt und Landkreis Bayreuth. Die Karriereplattform informiert über Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Stellenangebote. Die Plattform richtet sich an Einheimische und Gäste. Gäste finden vielfältig kombinierte medizinische, kulturelle und touristische Angebote in Bayreuth, der Fränkischen Schweiz sowie im Fichtelgebirge.

## WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

**RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule**  
Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth

### VERANSTALTER:



**GESUNDHEITS  
REGION  
BAYREUTH**

Markgrafenallee 5  
95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 25 - 1001  
[gesundheit@region-bayreuth.de](mailto:gesundheit@region-bayreuth.de)

[www.dieAgentur.de](http://www.dieAgentur.de)

### PARTNER:

Alzheimer Gesellschaft Bayreuth Kulmbach e.V. | Albert-Schweitzer-Hospiz Bayreuth | Ärztlicher Kreisverband Bayreuth | Bayer. Krebsgesellschaft e.V. | Bayreuther Hospizstiftung | Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend | Evangelisches Bildungswerk | Evangelische Familienbildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus | Fachstelle für pflegende Angehörige Hospizverein Bayreuth e.V. | Kath. Erwachsenenbildung | Klinikum Bayreuth GmbH | Gesundheitsregion Bayreuth | [gesundheit regional](http://gesundheit-regional.de) | MediClin Reha-Zentrum Roter Hügel | RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule | Seniorenamt der Stadt Bayreuth

### BILDNACHWEIS:

Demenzinitiative Region Bamberg, Thorsten Eisert,  
Dr. Holger Lange, Barbara Henninger, picshotfilm,  
Region Bayreuth, Thienemann Esslinger Verlag,  
Peter Bursch, fotolia, iStock.com/Potra,  
iStock.com/pixelfft

