

## Gut informiert und aktiv leben... Keine Frage des Alters!

Die regelmäßige Veranstaltungsreihe „Gut informiert und aktiv leben... Keine Frage des Alters!“ greift Themen rund um die Lebensgestaltung im Alter auf.

Durch die kostenlosen Vorträge werden allen Interessierten Informationen zur Verfügung gestellt, die eine Orientierung im Älterwerden erleichtern und Anregungen bieten können. Die Veranstaltungen dauern in der Regel eineinhalb Stunden.

Schwerpunkte dabei sind

- Gesundheitsbildung
- Fragen der Versorgung und Sicherheit
- Aktivitäten

Stadtbibliothek und Seniorenbüro/Pflegestützpunkt laden Sie herzlich an jedem vierten Donnerstag im Monat zu den Vorträgen in den zentral gelegenen Ständehausaal ein!

Melden Sie einen Bedarf bei uns rechtzeitig an für:

- die Nutzung einer drahtlosen Übertragungsanlage (FM-Anlage) für Menschen mit Höreinschränkungen (mit und ohne Hörgeräte)
- sowie zum Beispiel für Assistenz oder Übersetzung in Gebärdensprache

## Eine Kooperation von:

### Seniorenbüro/Pflegestützpunkt Stadt Karlsruhe

Kaiserstraße 235, 76133 Karlsruhe  
Telefon: 0721 133-5084  
[www.karlsruhe.de/senioren](http://www.karlsruhe.de/senioren)

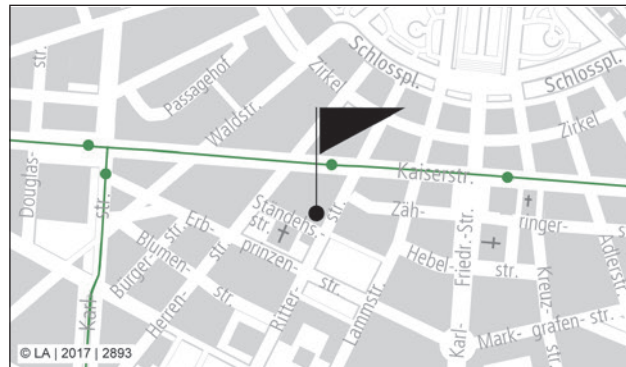
### Stadtbibliothek Karlsruhe

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe  
Telefon: 0721 133-4276  
[www.stadtbibliothek-karlsruhe.de](http://www.stadtbibliothek-karlsruhe.de)  
Ansprechpartnerin: Ilka Zarberg  
[ilka.zarberg@kultur.karlsruhe.de](mailto:ilka.zarberg@kultur.karlsruhe.de)

## Veranstaltungsort:

### Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus Ständehausaal

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe



## Gut informiert und aktiv leben... Keine Frage des Alters!

Programm Januar bis Juli 2019

Jeden vierten Donnerstag im Monat.  
In der Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus.

**Eintritt frei!**

---

**Donnerstag, 24. Januar 2019, 17 Uhr  
Ständehausaal**

**„Zukunft Digitalisierung: Chancen und Herausforderungen im Älterwerden“**

Die fortschreitende Digitalisierung hat nicht nur Auswirkungen auf die Arbeitswelt, sondern auch auf den Alltag und ist von Bedeutung für ältere Menschen. **Dr. Doh vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg** wird Herausforderungen und Chancen beleuchten. Im Gespräch mit Herrn Doh und Karlsruher Senioreninitiativen, die selbst Angebote im Umgang mit neuen Technologien machen, kann das Thema vertieft werden.

---

**Donnerstag, 28. Februar 2019, 17 Uhr  
Ständehausaal**

**„LSBTIQ\* und Altern“**

Die gesellschaftliche Vielfalt und Diversität der Menschen erfordert ein gesellschaftliches Klima aber auch konkrete Angebote für ältere Menschen, die ihre Unterschiedlichkeit berücksichtigen und wertschätzen. **Frau Kiegelmann, Professorin für Sozialpsychologie und Sozialpädagogik der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe** greift aktuelle Forschungen sowie Fragen zur Beratung und Ansätze der Geragogik auf. Es besteht die Möglichkeit zum Gespräch und zur Diskussion.

---

LSBTIQ\* steht für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle, intersexuelle und queere Menschen. Der Stern (\*) berücksichtigt, dass sich manche Menschen in ihrer Geschlechtsidentität nicht ausschließlich auf einen der Begriffe festlegen lassen möchten.

---

**Donnerstag, 28. März 2019, 17 Uhr,  
Ständehausaal**

**„Depression im Alter“**

Depressionen gehört neben dementiellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Dennoch bleiben sie oft unerkannt und werden dementsprechend nicht ausreichend behandelt. Anders als bei jüngeren Menschen sind die Hauptsymptome anfänglich oft von körperlichen Beschwerden überlagert. **Prof. Dr. Berner, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin des Städtischen Klinikums Karlsruhe** spricht über die Ursachen, Symptome, Therapie- und Präventionsmöglichkeiten sowie den Umgang mit dem erkrankten Menschen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Karlsruher Initiative gegen Depression statt.

---

**Donnerstag 25. April 2019, 17 Uhr  
Lernstudio (2. OG der Stadtbibliothek)**

**„Einfach mal probieren: Wie nutze ich den Web-Stadtplan von Karlsruhe?“**

Mit dem Webstadtplan Karlsruhe stellt die Stadt vielfältiges Kartenmaterial kostenlos zur Verfügung. Interessante Orte, Einrichtungen und Beratungsangebote sind mit Suchfunktionen und Filtern leicht zu finden. Zoomstufen und Luftbilder erleichtern die Nutzung. Die Anwendung kann am PC und mobil aufgerufen werden. Die Veranstaltung bietet Möglichkeiten zum Ausprobieren und **Herrn Albert vom Liegenschaftsamt der Stadt Karlsruhe** Fragen zu stellen.

---

**Donnerstag, 23. Mai 2019, 19 Uhr, Lesecafé  
„Die Kunst des Ausruhens für pflegende Angehörige“**

Viele Menschen, die Verantwortung für die Pflege eines Angehörigen übernehmen sind erheblichen Anforderungen des Alltags ausgesetzt. Gut für die Angehörigen zu sorgen, geht auf Dauer nur, wenn man sich selbst stärkt und wertschätzt. Der Abend, gestaltet von **Frau Scheele-Schäfer, Dozentin für Pflegeberufe und Gestaltberaterin**, soll mit Information und gemeinsamem Austausch dazu beitragen, den Alltag zu meistern.

---

**Donnerstag, 27. Juni 2019, 17 Uhr  
Ständehausaal**

**„Geriatrische Rehabilitation im Raum Karlsruhe – stationär – ambulant – mobil“**

Die Geriatrische Rehabilitation wurde speziell für ältere Menschen entwickelt. Ziel ist die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit nach einer schweren Erkrankung. Die individuellen Beschwerden einer älteren Person finden Berücksichtigung, um ein hohes Maß an Selbständigkeit wiederherzustellen. **Frau Dr. Metz, Leiterin des Geriatrischen Zentrums Karlsruhe** der ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe, stellt die verschiedenen Rehabilitationsformen für ältere Menschen vor und erläutert, für welche Personen sie besonders vorteilhaft sind.

---

**Donnerstag, 25. Juli 2019, 17 Uhr  
Ständehausaal**

**„Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“**

Der Vortrag der **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.** zeigt auf, was bei der Ausstellung von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung beachtet werden sollte und gibt wichtige Tipps.