

Info-Blatt
04/2021



*Es gibt nur zwei Tage in Deinem Leben,
an denen du nichts ändern kannst.*

*Der eine ist **gestern** und
der andere ist **morgen**.*

Dalai Lama

Unsere Termine für Oktober / November und Dezember 2021

Vorstandssitzung: 05.10.2021 | 02.11.2021, 07.12.2021

Jeweils 09.00 Uhr Ort, je nach Corona-Bestimmungen, Gäste
bitte vorher beim Vorsitzenden anfragen

Sprechstunden des Vorstandes des SBNB:

Fallen derzeit auf Grund der Corona-Schutzmaßnahmen aus.

Beiratssitzung: 14.12.2021

**Thema: Jahresabschlussbericht 2021 und
Arbeitsplan 2022**

1. Neubrandenburger Senior*Innenkonferenz am 12.10.2021

Gast: Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO

Ort: Großer Saal des HKB

Beginn: 14.00 Uhr

Beiratssitzung 04/2021 vom 28.09.2021

Thema 1: Ernährung im Alter

Referenten: Beate Fibinger – Bereichsleiterin Pflege und
Danny Strübing – Leiter Verpflegungsservice im Städtischen Pflegeheim
„Max Adrion“

Sie sprachen viele Aspekte einer gesunden Ernährung im Alter an, gaben Tipps für die tägliche Gestaltung der Mahlzeiten bei verschiedenen Krankheitsbildern und Unverträglichkeiten. Frau Fibinger machte allen klar, dass **Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme** ist. Durch Ernährung mit hochwertigen Zutaten ist es ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung. Essen und Trinken **ist Lebensqualität** und trägt z.B. zur Vermeidung von Mangelernährung, Austrocknung und Verstopfung bei. Wichtig ist auch, auf die **Ernährung bei alterstypischen Erkrankungen**, wie z.B. Diabetes, Demenz, Parkinson, Depressionen, Rheumatische Erkrankungen u.ä. zu achten. Es wurden in Verbindung mit der Präsentation verschiedene Kostproben frisch hergestellt und angeboten, wie z.B. hochkalorische Breie und Smoothies, sowie verschiedene Formen von Fingerfood. Die Kostproben fanden bei allen Anwesenden großen Anklang.

Als **Fazit** können wir sagen, dass eine **gesunde und ausgewogene Ernährung in jeder Lebensphase wichtig** ist und dadurch die Gesundheit positiv beeinflusst wird. Besonders aber im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie **dem Tag Struktur geben** und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Zudem kann bei älteren Menschen eine angemessene und bedarfsdeckende Ernährung die Anfälligkeit für Krankheiten vermindern.

Allerdings kommt es im Alter zu vielen Veränderungen im Körper, die eine ausreichende Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen erschweren und die Freude am Essen trüben können.



Kostproben zum Verkosten

- Fingerfood
- Fruchtsmoothie
- Hochkalorischer
Frühstücksbrei
- Herzhafter Abendbrei

Thema 2: Bewegung und Gesunderhaltung bei Senioren.

In ihrer Präsentation führte Frau Gubin u.a. aus, dass Menschen in jeder Lebensphase aktiv ihr Leben gestalten sollten, um ihre Gesundheit so lange wie möglich zu erhalten.

Sport im Alter ist eine Voraussetzung für lange Selbständigkeit und aktive Teilhabe am Leben. Bewegung im Alter verbessert das physische und geistige Wohlbefinden, trainiert das Gleichgewicht und fördert die Beweglichkeit, **Alltagskompetenzen werden aufrechterhalten**. Bewegung bewirkt Unterstützung des Herz- Kreislaufsystems, fördert stabilen Blutdruck und kann Demenzerkrankungen vorbeugen. Empfohlen werden 2 -5 Tage in der Woche mit mindestens 30 Minuten.

Wichtig ist **maßvolles Krafttraining** aller Muskelgruppen.

Man soll Spaß dabei zu haben. Am besten gemeinsam mit anderen Senioren in einem Verein Bewegungstraining absolvieren. Außerdem werden so soziale Kontakte gepflegt.

Einsamkeit im Alter ist sehr schädlich, genau wie rauchen und Fettsucht.

Schlussfolgernd ist zu sagen, dass körperlich aktive Menschen gegenüber inaktiven Personen ein um 25% niedrigeres Risiko haben, den Verlust der Selbständigkeit im Alter zu erfahren. Das beginnt bereits mit der Bewegung im Alltag, wie beispielsweise Treppensteigen oder mit dem Fahrrad fahren. Wer mobil ist, kann sich selbst versorgen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Durch Bewegung wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert.

Wir können also selbst den Alterungsprozess der körperlichen und geistigen Fähigkeiten **positiv beeinflussen**.

Bewegung ist der Motor unseres Lebens.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

06. Oktober
Heidrun Zabel

08. Oktober
Cornelia Blatt

07. November
Kathleen Kleist

15. November
Ottomar Blum

08. Dezember
Helmut Wärmeling

13. Dezember
Gabriele Starke

27. Dezember
Susanne Jeske



**... verbunden mit den Wünschen
auf beste Gesundheit**

Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates
Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit
Mail: seniorenbeirat@neubrandenburg.de