Generation plus

© Photographee.eu / stock.adobe.c

Beige oder Silver

Verlosung: »Alt, fit, selbstbestimmt«

(red) · Das Alter neu denken – das ist die zentrale Botschaft des Buches »Alt, fit, selbstbestimmt: Warum wir Alter ganz neu denken müssen« (W. Kohlhammer Verlag) von Lutz Karnauchow und Dr. Petra Thees. Darin stellen sie einen neuen Blick auf das Alter vor – und einen radikal anderen Ansatz in der Altenpflege: »Coaching statt Pflege« lautet die Formel für mehr Lebensglück im Alter. Reha statt Resignation, Training statt Selbstaufgabe.

Was man dazu tun kann, um selbstbestimmt alt zu werden, erfährt hier.
Foto: W. Kohlhammer Verlag

Kein »Wartesaal fürs Ende«

In unserer Gesellschaft wird das Alter oft negativ wahrgenommen, und ältere Menschen erleben Diskriminierung. Pflegeeinrichtungen folgen häufig dem Prinzip »satt, sauber, trocken«. Das Ziel ist klar: Altenpflege soll mehr sein als ein »Wartesaal fürs Ende«. Sie kann vielmehr ein Sprungbrett für die Rückkehr ins aktive Leben sein. Statt ältere Menschen lediglich zu versorgen, setzt der innovative Ansatz des Autorenpaars darauf, sie gezielt zu fördern.

Mit 25 Jahren Erfahrung zeigen Karnauchow und Thees, wie diese Strategie sowohl den älteren Menschen als auch den Mitarbeitenden in der Altenpflege zugutekommt. Das Buch ist im Kohlhammer Verlag erschienen und kostet 29 Euro.

Gewinnspiel

Wir verlosen 3 Bücher. Teilnehmen kann man bis Mittwoch, 19. November, auf *www.wochenanzeiger.de/gewinnspiele* oder per Postkarte mit Stichwort »Alt, fit, selbstbestimmt«, Absender und Telefonnummer senden an:
Münchner Wochenanzeiger, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf *www.wochenanzeiger.de/datenschutz*

Aktion der Nachbarschaftshilfe

Gemeinsames Adventssingen der Generationen

VATERSTETTEN (red) · In der schönsten Zeit des Jahres lädt die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Grasbrunn, Zorneding zu einem ganz besonderen Singprojekt ein, das Herzen öffnet und Generationen miteinander verbindet. Unter dem Motto »Gemeinsam klingen wir durch den Advent« treffen sich Kleinkinder im Alter von 0 bis 3 Jahren – gemeinsam mit ihren Eltern – und die Gäste der NBH-Tagespflege, um die Vorfreude auf Weihnachten mit Liedern, Lachen und Begegnung zu füllen.

Dieses generationenübergreifende Bildungsangebot schafft wertvolle Momente des Miteinanders: Beim gemeinsamen Singen, Klatschen und Lauschen entsteht ein lebendiger Austausch, bei dem Jung und Alt voneinander lernen. Musik wirkt als Brücke zwischen den Generationen – sie spricht die Sinne an, fördert die Entwicklung der Kleinsten und bereichert das Leben der Älteren. Das Adventssingen der Generationen findet an drei Freitagen im Advent statt: 5. Dezember, 12. und 19. Dezember, jeweils 10:00 bis 10:30 Uhr im Gebäude der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn Veranstaltungsraum im EG, Brunnenstraße 28. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anmeldung erfolgt unter *mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien*

Sprechstunde & mehr

Seniorenbeirat informiert

EBERSBERG (red) · Der Seniorenbeirat Ebersberg gibt bekannt, dass die nächste Sprechstunde für Senioren, Junggebliebene am Montag, 17. November, zwischen 14 und 16 Uhr wieder im Familienzentrum Ebersberg, von Feury-Str. 10/I. stattfindet. Ottmar Sirch erwartet die Teilnehmer zu einem Gesprächstermin. Die Besucher können Probleme besprechen, soweit möglich wird nach einer Lösung gesucht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen.

Die gemeinnützige Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, München veranstaltet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und der Stadt Ebersberg am Dienstag 25. November um 15 Uhr im alten speicher wieder ein klassisches Konzert für Menschen ab 60 Jahren. Der Eintritt ist frei.

Dahoam leben! – So lange wie möglich!

Mit der stundenweise Betreuung, Begleitung im Alltag und Unterstützung bei der Grundpflege durch regionale Betreuungskräfte von HOME INSTEAD Erding-Ebersberg

- **Begleitung außer Haus** (zum Arzt, Apotheke, Ausflüge …)
- **Demenzbetreuung**
- **Gemeinsam einkaufen, kochen**
- **Spazierengehen**
- **Entlastung Angehöriger**
- **… individuell für jeden Kunden …**

Home Instead Erding – Ebersberg
Alltagsbetreuung Ois Easy GmbH
Landshuter Str. 57, 85435 Erding
Tel.: 08122 553 793 - 0,
Fax: 08122 553 793 - 9
Erding-ebersberg@homeinstead.de
www.homeinstead.de

Home Instead
Zuhause umsorgt

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.