



Das Alter gestalten

Donnerstag, 23. Juni, 14 - 19 Uhr

Information | Begegnung | Gespräche und Beratung

Mitmachen und Ausprobieren | In Bewegung bleiben und auf neue Gedanken kommen

In der Begegnungsstätte und der Fußgängerzone in Sarstedt

Mit Musik, Erzählungen und vielem mehr ...

Eine gemeinsame Aktion von:



Sarstedt
Die Stadt an der Innerste



**Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,
sehr geehrte Damen und Herren,**

„Das Glück kommt mit den Jahren“ - heißt es in einem Beitrag von Anne Pek zum Thema Älterwerden. Ein schöner Gedanke, so finden wir, denn das Altern gehört zum Leben dazu. Körper und Geist verändern sich und es heißt, man wird gelassener. Das Alter bringt aber auch seine Schattenseiten mit sich. Dinge werden beschwerlicher und der Alltag geht oftmals nicht mehr ganz so leicht von der Hand. Das Gefühl, es nicht mehr alleine schaffen zu können oder sich allein zu fühlen, kennen sicherlich viele Menschen.

Mit unserer Veranstaltung nehmen wir uns dem Thema „Leben im Alter“ an. Wie ist ein gesundes und aktives Leben bis ins hohe Alter möglich? Und wie lebt es sich als älterer Mensch in Sarstedt? Wir zeigen Ihnen, welche vielfältigen Angebote es in unserer Stadt gibt. Angebote, die beim Älterwerden unterstützen, aber auch Lust auf gemeinsame Aktivitäten machen.

Wir laden Sie herzlich ein: Informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten und nutzen Sie die vielen guten Angebote in unserer Stadt. Dazu gibt es Musik mit Daniel Fernholz und Erzählungen von Claudia Duval. Zum Abschluss lädt das Sarstedter Blasorchester zum Konzert vor dem Rathaus ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Heike Brennecke
Bürgermeisterin der Stadt Sarstedt



In diversen Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick in unterschiedliche Themen. Alle Kurzvorträge finden in der Begegnungsstätte – Steinstraße 13 – statt. Im Anschluss an die Vorträge können Sie sich in den Themenpavillons in der Fußgängerzone individuell beraten lassen. Die Moderation übernimmt Esther von Glahn.

Unser Programm im Überblick:

■ **„Ich schaffe es nicht mehr alleine.“** 14:15 - 14:35 Uhr

Wer bietet Hilfe an und welche Leistungen hält die Pflegeversicherung für Sie bereit?

Referentin: Helga Kassebom & Sabine Wegener, Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Hildesheim und Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e. V.

■ **„Angebote zur Unterstützung im Alltag.“** 14:40 - 14:55 Uhr

Pflegebedürftige in der häuslichen Pflege haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag, der zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen eingesetzt werden kann. Was sich dahinter verbirgt und welche Möglichkeiten der Unterstützung damit verbunden sind, erläutert Karola Fahlteich, Leiterin von Zeitlos (Angebot zur Unterstützung im Alltag, Diakoniestation Sarstedt).

■ **Begrüßung und Eröffnung vor der Begegnungsstätte
durch Heike Brennecke, Bürgermeisterin Stadt Sarstedt** 15:00 - 15:10 Uhr

■ **„Ich mache meine Wohnung fit für die Zukunft.“** 15:20 - 15:40 Uhr

Ehrenamtliche Wohnberater*innen kommen zu Ihnen und geben kostenfreie Tipps.

Einen kleinen Vorgeschmack der Möglichkeiten gibt Ihnen dieser Kurzvortrag.

Referentin: Sabine Wegener, Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Hildesheim und Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e. V.

■ **„Seniorenberatung vor Ort.“** 15:50 - 16:00 Uhr

Das Seniorenbüro des ev.-luth. Gemeindeverbandes Sarstedt bietet jeden Montag und Dienstag von 15:30 - 17:00 Uhr in der Diakonie-Beratungsstelle (Eulenstraße) die Möglichkeit, sich unbürokratisch und vor Ort beraten zu lassen. Die ehrenamtlich tätige Seniorenberaterin Karin Heimann bietet Beratung, Hilfe bei Anträgen, Gespräche in Krisenzeiten und ist gut vernetzt mit anderen Institutionen.

■ **„Vorsorgeregelerung treffen.“** 16:10 - 16:30 Uhr

Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung einfach erklärt und leicht verwirklicht.

Im Anschluss werden Einzelberatungen und entsprechende Vordrucke kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Referent: Manfred Marhenke, Betreuungsverein Hildesheim e. V.

- **„Hören heute. Fokus für die Gesundheit.“** 16:40 -17:00 Uhr
Referent: Klaas Knaak, Das Optik- und Hörgeschäft

- **„Bin ich vergesslich oder schon dement?“** 17:10 - 17:30 Uhr
Vergessen ist menschlich. Wann beginnt Demenz?
Referentin: Helga Kassebom, Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Hildesheim und Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e. V.

- **„Ernährung im Alter.“** 17:40 - 18:00 Uhr
Konstanze Lampe, Volkshochschule Sarstedt, berichtet über eine ausgewogene Ernährung im Alter.

- **„Aktiv im Alter durch freiwilliges Engagement.“** 18:10 - 18:25 Uhr
Karola Fahlteich von Zeitlos (Diakoniestation Sarstedt) stellt die Möglichkeit des Ehrenamts in der Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf zur Entlastung von pflegenden Angehörigen vor. Ein Ehrenamt mit Qualifizierung und Aufwandsentschädigung.

- **„Aktives Alter und freiwilliges Engagement hält fit und gesund.“** 18:30 - 18:45 Uhr
Magdalene Martensen von der Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe Spontan stellt vielfältige Möglichkeiten des Engagements in der Stadt Sarstedt vor und gibt eine Einschätzung über die zukünftige Entwicklung des Ehrenamts.

Für zwischendurch... Musik & Erzählungen

- **Erinnerungsmusik** 14:45 - 18:00 Uhr
mit Liedern aus den 40er, 50er und 60er Jahren begeistert Daniel Fernholz an unterschiedlichen Standorten in der Fußgängerzone.

- Mit **Geschichten zum Nachdenken und Schmunzeln** wandert Claudia Duval, die selbst das Geschichtenerzählen von ihrem Opa mit in die Wiege gelegt bekommen hat, durch den Nachmittag und schenkt diese an offene Ohren weiter. 16:00 - 17:30 Uhr

- **Sommer, Sonne, Singen** 18:00 - 18:20 Uhr
Sommerhits zum Mitsingen und Mitschunkeln mit Birgit Brakebusch-Desch, VHS Sarstedt, vor dem Rathaus.

- **Abschlusskonzert** 19:00 - 19:30 Uhr
mit dem Sarstedter Blasorchester vor dem Rathaus.

Vor dem Rathaus wird es sportlich ... Hier finden Sie die Aktivitäts- und Mobilisierungsmeile zum Mitmachen und Ausprobieren. Beratungen selbstverständlich inklusive.

- **Sanitätshaus am Rathaus**
Besuchen Sie auch das Geschäft in der Steinstraße 49 A.
Das Sanitätshaus am Rathaus ist Ihr Fachhändler für Rollatoren, Elektrorollstühle, Elektromobile und Alltagshilfen. Probieren Sie es direkt vor Ort aus! Das Sanitätshaus bietet Probefahrten an.

- **DRK Ortsverein Sarstedt**
„Fit im Alter durch Bewegung mit unseren Gesundheitsprogrammen“ heißt es beim DRK Sarstedt. Durch gezielte und konsequent durchgeführte Übungen für Gelenke, Rücken oder den ganzen Bewegungsapparat. Und das in Gemeinschaft mit Gleichaltrigen in lockerer Runde.

- **TKJ Sarstedt – Abteilung Freizeit und Kultur**
Der TKJ Sarstedt, Abteilung Freizeit und Kultur, stellt sein Trainingsprogramm vor. Dazu gehören Nordic-Walking 60 plus, Gymnastik für Senioren, Frauenkegeln, Spielenachmittage und Tagesfahrten.

- **Reha-Sport-Verein Medigym**
Der REHA-Sport-Verein MEDIGYM bietet Rehabilitätssport, Funktions-training und DMP-Bewegungsprogramme an.
Wer gerne draußen an der frischen Luft Sport treiben möchte, ist hier genau richtig: Medigym bietet auch Outdoor-Aktivitäten an.
Christian Ross bietet am Stand eine altersgerechte Gesundheitsberatung in Theorie und Praxis an.

- **FSV Sarstedt**
„Kein Hexenwerk“ 15:30 - 15:45 Uhr mit Heike Weiner.
Fit im Sitzen, ein Stuhlgang der besonderen Art.

Drums Alive® um 16:00 - 16:15 Uhr mit Nicole Eichler.
Dieses ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit einem pulsierenden Trommelrhythmus. Durch den Einsatz von Drumsticks, Pezziball und Musik fängt Drums Alive® das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien, heute speziell für Ältere im Sitzen, sind darauf ausgerichtet, sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness zu steigern.

- **Volkshochschule Sarstedt**
Die Angebote der VHS Sarstedt finden rund um den Themenpavillon und an weiteren Orten rund um die Fußgängerzone statt, bitte direkt vor Ort erfragen.
Die Volkshochschule Sarstedt ist mit einem bunten Programm dabei:
 - 15:00 - 15:20 Uhr | 16:00 - 16:20 Uhr | 17:00 - 17:20 Uhr
Yoga zum Mitmachen mit Inge Finck.
 - Malkurse stellen sich vor.
 - Smart Phone – Die unerträgliche Leichtigkeit des Smartphones mit Johannis Cleve.
 - 15:30 - 16:30 Uhr Chinesische Schrift – kaligrafisch den eigenen Namen schreiben mit Wei Schneider.

Besuchen Sie unsere Themenpavillons in der Fußgängerzone. Unsere Aussteller beraten Sie zu unterschiedlichen Themen. Lernen Sie die Pflegeeinrichtungen der Stadt Sarstedt kennen.

■ Die Machmits

Nach den Kurzvorträgen stehen Ihnen die Referent*innen im Themenpavillon der Machmits für Fragen zur Verfügung. Ebenso erfahren Sie hier alles rund um das Ehrenamt sowie den Newsletter „Rund ums bürgerschaftliche Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim“.

■ Annette und Ingo Mai „Ich bleib daheim“ – Senioren-Haushaltsleistungen.

Wir helfen Ihnen dabei, als Senior*in selbstständig zu Hause zu leben ... Mit Alltagshilfe, Begleitung und Betreuungsleistungen, die bei Vorliegen eines Pflegegrades direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

■ SPONTAN – Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Unterstützung im Alter & Aktiv werden im Alter durch verschiedene Möglichkeiten freiwilligen Engagements.

■ Seniorenwerk Ambulant Sarstedt – Der Ambulante Pflegedienst in Sarstedt.

Alltagsgestaltung durch Betreuungsangebote, Einzel- und Gruppenveranstaltungen. Unterstützungsleistungen für zu Hause, um die Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Blutdruckmessungen, Senioren-Quiz/Gehirnjogging und mehr sind in den Geschäftsräumen in der Steinstraße 35 möglich.

■ Diakoniestation Sarstedt

Informationen sind im Themenpavillon in der Fußgängerzone erhältlich. Darüber hinaus lädt die Diakoniestation zum Tag der offenen Tür in die Holztorstraße 10 ein.

■ St. Nicolai Pflegezentrum

Stationäre Pflegeeinrichtung. Betreuungskräfte zeigen anschaulich wie Betreuung und Aktivierung im Alltag aussehen kann.

■ SeniorenNest

Tagespflege – eine sinnvolle Ergänzung und Entlastung bei der Betreuung Ihrer Familienmitglieder. Aktivitäten unter fachlicher Betreuung. Wir beraten Sie gern.

■ AWO Ortsverein Sarstedt

Der Ortsverein berät in allen Bereichen des Lebens und hilft in jeder Lebenslage. Dazu bietet die AWO zahlreiche gemeinsame Aktivitäten an, u. a. Bingo-Nachmittag, Frühstücksrunde, Grill-nachmittag, Handarbeitskreis, Knobeln, Preiskegeln, Reisedienst, Weinfest.

■ Polizei Sarstedt

Das Präventionsteam der Polizeiinspektion Hildesheim beantwortet Fragen u. a. zum Thema „Im Alter im Straßenverkehr“, „Straftaten zum Nachteil von älteren Menschen“ (Enkeltrick, Schockanruf, altbekannte sowie aktuelle Betrugsmaschen).

■ Das Optik und Hörgeschäft Besuchen Sie auch das Geschäft am Hahnenstein 2.

Ihr Ansprechpartner für gutes Sehen und Hören in Sarstedt. Seh- und Hör-Tests, Brillen-Service-Check, Hörgeräte Service-Check sind im Geschäft möglich.

■ Schuhhaus Link Besuchen Sie das Schuhhaus am Hahnenstein 1.

Seit über 100 Jahren steht das Schuhhaus Link als Fachhändler für gute Schuhe und als Orthopädie-Schuhmachermeister für gesunde Füße. Laufgut Link bietet ein spezialisiertes Angebot an bequemen Schuhen, kombiniert mit orthopädischen Leistungen. Ob Überweite oder Schuhe mit Einlagen, die individuell angepasst werden.



■ Guter Hirt Sarstedt

Der Gute Hirt Sarstedt gibt regelmäßig Lebensmittel an Menschen aus, bei denen das Geld nicht immer zum satt werden reicht. Dazu gehören z. B. Rentner*innen, Hartz IV-Empfänger*innen, Alleinerziehende, Studierende und aktuell auch die Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind. Gleichzeitig gibt es die Möglichkeit sich ehrenamtlich beim Guten Hirt zu engagieren, gerade auch für Senior*innen, die sozial aktiv sein möchten.

■ Stadtbücherei Sarstedt

Die Stadtbücherei Sarstedt stellt Bücher für Senior*innen vor, die besonders lesenswert sind. Dazu gibt es Bücher mit großer Schrift, ebenso wie Spiele für Senior*innen und Sachbücher.

■ Senioren- und Pflegezentrum Sonnenkamp GmbH

Das Team des Senioren- und Pflegezentrums stellt seine stationäre Pflegeeinrichtung vor und ist für Fragen offen.

Veranstaltungshinweis am Vortag:

Am Vortag, 22. Juni 2022, findet um 15:30 Uhr in der St. Nicolai Kirche in Sarstedt ein **ökumenischer Gottesdienst speziell für dementiell Erkrankte und ihre Angehörigen** statt.

Unter dem Titel „Das Leben ist bunt wie eine Seifenblase“ gestalten Pastor Matthias Fricke von der evangelischen Kirchengemeinde, Diakon Dr. Peter Abel von der katholischen Kirchengemeinde und Pastor Klaus-Daniel Serke, Koordinator für Altenseelsorge im Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt, die gottesdienstliche Feier.

Wer zwischendurch etwas verschnauften oder sich stärken möchte, ist in unseren Cafés oder in unseren Restaurants in der Innenstadt herzlich willkommen.

Impressum

Herausgeber Stadt Sarstedt
Steinstraße 22 | 31157 Sarstedt
www.sarstedt.de

Konzept Andrea Satli, Stadt Sarstedt
Magdalene Martensen, SPONTAN Freiwilligen-
agentur & Nachbarschaftshilfe

Stand Mai 2022

Layout Stephanie Kühne, Sarstedt

Druck H.-E. Schmidt GmbH

Bildnachweis Anja Frick, Sarstedt (Seite 2)
Adobe Stock: Teodor Lazarev (Titel),
Robert Kneschke (S. 6), highwaystarz (S. 6, 7),
Peter Maszlen (S. 7)