

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Jstock: Wavebreakmedia

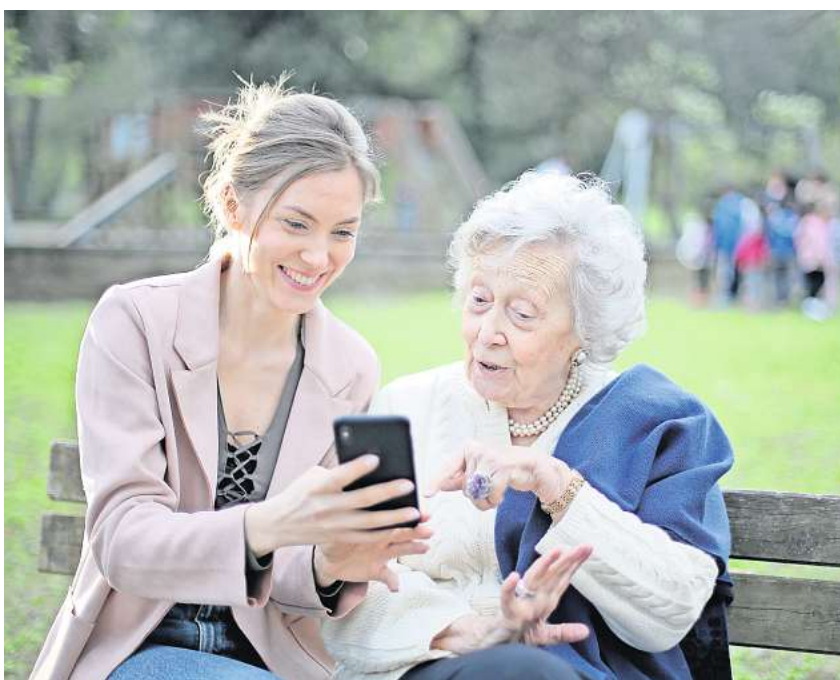
## Lernen in allen Lebenslagen macht Spaß

Neues aneignen und Veränderungen zulassen – Ältere Menschen lernen auch leicht, aber anders

Egal ob Sprache, Musikinstrument, Sportart oder Wissen, auch im Alter besteht ausreichend Potenzial, um Neues zu lernen. Das Wunderbare dabei ist, dass man nicht nur seinen Horizont erweitert, sondern auch geistig fit bleibt. Noch dazu weckt es die Neugierde und macht Spaß. Emotionen sind besonders wichtig, denn Hirnforschungen haben ergeben, dass Lerninhalte besser verankert werden und somit langfristiger abrufbar sind, wenn dabei die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert wurden. Neben der Aneignung von neuem Wissen werden Menschen auch vom Leben selbst zum Lernen aufgefordert und das in jedem Alter. Denn wenn eine Veränderung eintritt, ist man mehr oder weniger gezwungen, mit dieser umzugehen und seine bisherigen Muster anzupassen.

Auch das heißt Lernen. Diese Lernfähigkeit ist notwendig, um mit der Entwicklung der Gesellschaft Schritt zu halten, ein wichtiger Prozess für Senioren, die sich andernfalls zurückziehen oder drohen zu vereinsamen. Entscheidend ist die persönliche Motivation. Außerdem sollte man sich von der Denkweise distanzieren, dass man nur in jungen Jahren leicht lernen könne. Ältere Menschen lernen genauso, nur anders. Volkshochschulen bieten ein breites Angebot für Senioren in den unterschiedlichsten Themengebieten, von Sprachen über Computerkurse bis hin zu Hilfestellungen für einen gesünderen und stressfreien Alltag. Auch einige Hochschulen und Universitäten unterstützen das Lerninteresse und bieten entsprechende Programme an.

LPS/LK



Wer sich auf Veränderungen einlässt, kann mit ihnen Schritt halten.

Foto: Pexels

## Endlich mehr Zeit – Zeit, um Gutes zu tun

Soziales Engagement mit persönlicher Überzeugung und Motivation hat hohen Mehrwert



Für andere da sein bringt Freude und stärkt die Lebensqualität.

Foto: Pexels

Mit dem Eintritt ins Rentenalter geht für viele ein langgehegter Wunsch in Erfüllung: endlich mehr Zeit. Doch der sonst so routinierte Arbeitsalltag kann eine Lücke hinterlassen, die man plötzlich dringend füllen möchte. Zum Glück gibt es dafür zahlreiche Möglichkeiten. Eine davon ist soziales Engagement. Der Begriff beinhaltet vielfältige Optionen, die einen Mehrwert haben und ehrenamtlich beziehungsweise unentgeltlich ablaufen. Vereine, Gemeinden, Initiativen und Organisationen bieten dafür die passenden Anlaufstellen. Wichtig ist, dass man ein Feld oder eine Aufgabe findet, der man aus persönlicher Überzeugung und Motivation nachgeht. Dann bildet diese sowohl für den Helfenden als auch diejenigen, die Hilfe und Unterstützung empfangen, einen

hohen Mehrwert. Wer sich engagieren will, sollte also in erster Linie darüber nachdenken, welche Gebiete einen interessieren. Ist es vielleicht Kultur, kann man sich für die kulturelle Förderung von Kindern und Jugendlichen einsetzen, bei Theater- oder Musikprojekten mitwirken oder mit einer Spende unterstützen. Dies ist nur eine von unzähligen Möglichkeiten. Wer sich engagiert, hat eine Aufgabe, bleibt im Austausch, womöglich sogar mit verschiedenen Generationen, lernt dazu und kann gleichzeitig sein eigenes Wissen und Lebenserfahrung einbringen. Ehrenamtliche leisten einen großen Beitrag in der Gesellschaft. Die damit verbundene Verantwortung und Wertschätzung steigern die Lebensqualität und das Selbstvertrauen, auch im Alter.

LPS/LK

## Mit den Augen eines Kindes die Welt entdecken

Neugierig bleiben ein Leben lang und weiter träumen

Kinder zeichnen sich durch ihre unbändige Neugierde aus. Sie erleben die Welt noch als einen rätselhaften Ort, an dem es ständig Neues zu entdecken gibt. Mit zunehmendem Alter verschwindet diese Fähigkeit leider häufig immer mehr. Dabei offenbart sie die Möglichkeit, die Umgebung immer wieder mit neuen Augen zu betrachten. Im fortgeschrittenen Alter können manche Menschen sehr festgefahren in ihren Sichtweisen und Gewohnheiten sein. Werden diese durchbrochen oder von äußeren Umständen gestört, kann dies schnell zu Stress und Frustration führen. Darum ist es wichtig, sich auch als Er-

wachsener seine Neugierde zu bewahren. Alles ist in ständiger Veränderung, ein Gesetz der Natur, gegen das man nicht ankommt. Doch wenn man sich darauf einlässt, anstatt sich zu verschließen, hält das Leben immer wieder kleine und große Wunder bereit. Vielleicht ist es an einem Tag eine außergewöhnliche Wolkenforma-

tion, die einen von fernen Wolken-schlössern träumen lässt, an einem anderen Tag ein interessanter Artikel oder auch eine ernste Thematik in einem Fernsehinterview. Wer sich auf die täglichen Veränderungen einlässt und mit ihnen geht, kann auch mit großen Einschnitten im Leben ein wenig leichter umgehen.

LPS/LK



Wer auch im Alter öfter mal mit den Augen eines Kindes sieht, hat es im Alltag leichter.

Foto: Pixabay

### Ambulante Pflege Burgdorf

**Kolleg\*in gesucht!**

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

**für ein selbstbestimmtes Leben!**

info@pflegedienst-burgdorf.com

**Tel: 05136 / 3161**

19398202\_002623

### Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

**AWO Residenz Sehnde**

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde  
☎ 05138 - 5034 0  
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

7097701\_002624

### CASPAR & DASE

GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

**Pflege ist ein Stück Vertrauen.**

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH  
Industriestraße 40  
30900 Wedemark  
Tel.: (05130) 975 80 0  
Fax: (05130) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten  
Wedemarkstraße 57  
30900 Wedemark  
Tel.: (05130) 975 80 50  
Fax: (05130) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de      www.piepers-garten.de

3811801\_002624

**Jens Brandtstädter**  
Ambulante Pflege & Intensivpflege  
Tel.: (0 51 39) 28 04      Fax: (0 51 39) 89 53 09  
info@burgwedel-pflegedienst.de  
www.burgwedel-pflegedienst.de

3604401\_002624

**EichenHof Burgwedel**  
*Wertvolle Zeit im Alter.*

**Der ambulante Pflegedienst im Herzen Burgwedels**

Individuelle Pflege und Unterstützung, kompetente Beratung und Schulung.

**EichenHof Burgwedel GmbH**  
Von-Alten-Str. 18/20  
30938 Burgwedel

**05139 986 580**  
info@eichenhof-burgwedel.de  
eichenhof-burgwedel.de

Ein Schwesterunternehmen des WohnParks Großburgwedel

9957102\_002623

**Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen**

MDK-geprüft  
Kundenzufriedenheit  
"sehr gut"

**PFLEGETEAM GmbH**

**Ambulante Kranken- und Seniorenpflege**

**Sehnde – Lehrte**  
Sehnde - Achardstr. 23, Tel. 05138 / 61 53 57  
Lehrte 05132 / 83 11 05  
www.pflegeteam-sehnde.de

6549401\_002624

**Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.**

**Evangelisches Alten- und Pflegeheim Rosemarie-Nieschlag-Haus gemeinnützige GmbH**  
Iltener Straße 21 • 31275 Lehrte  
Tel. 05132 832-0  
silvia.liedtke@da-lm.de  
www.rosemarie-nieschlag-haus.de

5170402\_002624

*Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.*

**Ambulante Pflege JANZ**

**Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel**  
www.pflegedienst-janz.de  
Telefon (05139) 895816

24565602\_002623