



Landeshauptstadt
München
Direktorium

Bürgerforum Altenpflege

Dienstag, 11.07.2023
18.00 - 20.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter

Wie können wir positiv gestimmt,
ausgeschlafen und widerstandsfähig
bleiben?

Moderation: Birgit Ludwig
Leiterin der Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege

Eine Veranstaltung
der städtischen Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege
Burgstr. 4, 80331 München
Tel. 2 33 - 9 69 66

Eine Anmeldung ist erforderlich



Veranstaltungsort:

München, Altes Rathaus
Festsaal, 1. Stock
Marienplatz 15
Eingang beim Durchgang
zur Straße „Tal“





Programm

Wir informieren zum Thema und diskutieren mit dem Publikum

Schlafstörungen treten bei vielen älteren Menschen auf und haben verschiedene Gründe, wie zum Beispiel soziale Isolation, Depressionen oder spezielle Krankheiten. Die Schlafprobleme im Alter unterscheiden sich zudem von den Problemen in anderen Phasen des Lebens. Im Vortrag werden aktuelle Erkenntnisse zum Thema Schlaf im Alter präsentiert. Darüber hinaus wird erläutert, welche Möglichkeiten es gibt, um Schlafproblemen vorzubeugen und diese zu behandeln.

Prof. Dr. Hans Förstl, Buchautor, ehemaliger Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München

Gefühle von Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit können Menschen jeden Alters betreffen. Wenn im höheren Lebensalter körperliche Einschränkungen und Verluste hinzukommen, wird der Alltag zur täglichen Herausforderung. Wie können wir mit depressiver Verstimmung und Depression als Betroffene und Angehörige umgehen? Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?

Dr. Karolina De Valerio, Buchautorin, EX-IN Genesungsbegleiterin, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Warum überstehen manche Menschen Krisen und Schicksalsschläge, während andere daran zerbrechen? Ein Grund dafür ist ihre psychische Widerstandsfähigkeit, die Resilienz. Welche Herausforderungen und Krisen kommen im höheren Lebensalter gehäuft vor und inwieweit ist es möglich, die eigene Widerstandsfähigkeit zu trainieren?

Dr. Christina Berndt, Journalistin, Autorin und Rednerin

Für die meisten Menschen ist ein schönes Zuhause von großer Bedeutung. In einigen Fällen kann es jedoch zu einem unkontrollierten Sammeln von Gegenständen kommen. Die Folge ist, dass die Wohnung voll und unübersichtlich wird. Was sind die Ursachen für dieses Horten von Gegenständen, welche Formen gibt es und was bedeutet das für die sammelnde Person? Was sind die spezifischen Merkmale, wenn ältere Menschen betroffen sind? Wann ist Handeln geboten und wo gibt es Rat und Hilfe?

Wedigo v. Wedel, Mitglied der Geschäftsführung und fachlicher Leiter der Ambulanten Hilfen des H-TEAM e.V.

Hinweis

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich **bis zum 10.07.2023** zur Veranstaltung an. **Telefon: 089 233 - 9 69 66**

E-Mail: staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Das Alte Rathaus wird um **17.00 Uhr** geöffnet, so dass genügend Zeit bleibt, um die Informationsstände im Foyer zu besuchen.

Wir bitten Rollstuhlfahrer*innen sowie Menschen, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben, **sich im Vorfeld in der Beschwerdestelle zu melden.**

Der Veranstaltungsort ist mit einer Induktionsanlage für schwerhörige Menschen ausgestattet, die Redebeiträge werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt. Gefährdete Personen bitten wir um das Tragen einer Mund-Nasen-Maske.

Bitte den Text zum
Hinweis beachten

