



# Aktivitäten im Alter

## Montagsvorträge

### Senior: innen-Treff / Heiligen-Geist-Hospital

Eingang Koberg 11 / 10.00 Uhr – jeweils am 3. Montag eines Monats

#### 19. Januar – Notrufdienste – Zuhause und unterwegs ein verlässlicher Begleiter

Für viele Menschen ist es im Alter wichtig, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Was aber tun, wenn man doch einmal Hilfe braucht? Herr Sander von der Johanniter-Unfall-Hilfe gibt einen Einblick zum Ablauf während eines Notfalls und wie es auch Angehörige entlastet.

#### 16. Februar – Social Smart City – wie funktioniert die digitale Teilhabe in Lübeck?

Das Ziel des Bereichs Smart City ist es, sicherzustellen, dass alle Bürger: innen, einschließlich Gruppen, die digital weniger affin sind, Zugang zu digitalen Diensten und Ressourcen haben. Diese Anlaufstellen und weitere Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit den digitalen Medien zeigen Frau Günsür und Frau Beier im offenen Austausch auf.

#### 16. März – Knappe Kassen – Clever Haushalten

„Knappe Kasse – Clever Haushalten“, ein Gemeinschaftsprojekt der vier öffentlich geförderten Schuldnerberatungsstellen in Lübeck. Beraterin, Melanie Grunwald, vermittelt einen kompetenten Umgang mit Geld und gibt Tipps für den Alltag.

#### 20. April – Zahngesundheit im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Gesundheit der Zähne. Eine angemessene Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche sind entscheidend, um Beschwerden vorzubeugen. Zahnärztin Nele Rindt vom Gesundheitsamt gibt einen Einblick in wichtige Bestandteile der Zahngesundheit.

#### 18. Mai – Umweltschutz und Ressourcenbildung mit den Entsorgungsbetrieben

Informativer Austausch mit Frau Pietrowski von den Entsorgungsbetrieben Lübeck zum Umweltschutz, sauberen Stadtbild, der Mülltrennung und den Senior: innen Angeboten.