



Senioren im Straßenverkehr

– als Fahrzeugführer*in, Radfahrer*in (E-Bike) und Fußgänger*in ...

13.4.

Gibt es da eigentlich noch was, was wichtig für mich ist? Informationen rund um den Straßenverkehr, aber auch Zeit für Ihre Fragen.

Referent: Andreas Röcher, Polizeihauptkommissar, Direktion Verkehr, Verkehrsunfallprävention / Opferschutz, Kreispolizeibehörde Siegen-Wittgenstein

Sicherheit für Senioren

– mit mir nicht....!

20.4.

Ratschläge für alle Lebensbereiche in denen ältere Menschen Gefahren ausgesetzt sind, wie zum Beispiel Gefahr an der Haustür (Falsche Firmenmitarbeiter oder Amtspersonen, Vortäuschen einer Notlage, einer persönlichen Beziehung oder eines Haustürgeschäftes); Gefahren am Telefon (Enkeltrick oder falsche Gewinnversprechen); Gefahren unterwegs (Handtaschenraube und Taschen- und Trickdiebstahl) und Internetkriminalität (falsche E-Mails).

Referent: Dirk Flack, Senioren- und Sicherheitsberater für die Polizei Siegen-Wittgenstein im Ehrenamt

27.4.

Erste-Hilfe-Fresh-up für Senioren

Dieser Kurs konzentriert sich besonders auf die Probleme in der zweiten Lebenshälfte und das Erlernen und Auffrischen allgemeiner Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Themenbereiche wie Schlaganfall und Herzinfarkt, Symptome von Bewusstlosigkeit, Diabetes oder das Absetzen des Notrufs gehören genauso zu den Lerninhalten des heutigen Nachmittags, wie die Herz-Lungen-Wiederbelegung und der Umgang mit AED-Geräten (Automatisch externer Defibrillator).

Referent: Boris Wissmann, Abteilungsleitung Ausbildungszentrum/ Hilfsorganisation/Altkleider, DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V.

4.5.

Wohnungseinbruch

– nicht bei mir Zuhause!

Wohnungseinbrüche hinterlassen neben materiellen Schäden, auch immense und unter Umständen langfristige seelische Spuren. Durch mechanische und elektronische Sicherheitsmaßnahmen bestehen Möglichkeiten, den Tätern das sekundenschnelle Eindringen in das eigene Wohnhaus zu erschweren, beziehungsweise unmöglich zu machen. Im Rahmen des Vortrages werden unter anderem materielle/technische Anforderungen an den Einbruchschutz besprochen. Individuelle Verhaltensweisen sind jedoch auch von hoher Bedeutung, wofür die Zuhörer sensibilisiert werden sollen.

Referent: Stefan Dax, Kriminalhauptkommissar / Technische Prävention, Direktion Kriminalprävention / Opferschutz, Kreispolizeibehörde Siegen-Wittgenstein

11.5.

Medikamente im Alter sicher einnehmen

Mit steigendem Lebensalter steigt statistisch auch die Anzahl der gegen diverse Krankheiten eingenommenen Medikamente. Dies erhöht das Potential von Wechselwirkungen der Präparate untereinander. Vor allem auch im Hinblick auf Wirkstoffe, die im Rahmen der Selbstmedikation eingenommen werden. Gleichzeitig kann sich die Verträglichkeit von Medikamenten durch Alterungsprozesse des Körpers verschlechtern. Im Vortrag sollen die vorgenannten Probleme an ausgewählten Beispielen erläutert und Hinweise zur sicheren Einnahme und richtigen Auswahl von Medikamenten (vor allem der Selbstmedikation) gegeben werden.

Referent: Dr. Christof Werner, Inhaber der Stadt-Apotheke Hilchenbach

18.5.

Veränderungen im Prozess des Alterns und die Auswirkung von Einsamkeit

Wir merken es auf unterschiedlicher Weise. Unser Körper (unter anderem Muskeln, Gelenke, das Nervensystem) verändern sich, auch unser Geist und die Gefühle sind vom Alterungsprozess betroffen. Oft gehen die sozialen Bindungen zurück. Was macht Einsamkeit mit uns und wie können wir im Alter erfolgreich dagegen steuern?

Referent: Bernd Weiskirch, Senioren- und Sicherheitsberater für die Polizei Siegen-Wittgenstein im Ehrenamt



Veranstaltungsreihe Sicherheit und Lebensfreude im Alter

Senioren machen sich schlau!



Anmeldung

Bis spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin!
Bitte den gewünschten / die gewünschten Termine ankreuzen!

 09.03.2021 06.03.2021 23.03.2021 13.04.2021 20.04.2021 27.04.2021 04.05.2021 11.05.2021 18.05.2021

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon-Nr.:

E-Mail:

Anmeldedatum:

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein (Art. 6 Abs. 1 lit. a Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)), dass Ihre übermittelten persönlichen Daten für diese Veranstaltungsreihe gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Widerruf jederzeit möglich über die Senioren-Service-Stelle der Stadt Hilchenbach.

Unkostenbeitrag:

2,00 Euro pro Person je Veranstaltung
(in bar zu entrichten am Veranstaltungstag an die Senioren-Service-Stelle der Stadt Hilchenbach)

Hier anmelden:

Stadt Hilchenbach
Senioren-Service-Stelle

Frau Gudrun Roth
Markt 13, 57271 Hilchenbach

Telefon: 02733 288 229
Fax: 02733 288 288
E-Mail: g.roth@hilchenbach.de

Wo: Viktoria Filmtheater

Bernhard-Weiss-Platz 6, 57271 Hilchenbach-Dahlbruch

Uhrzeit: immer von **14.30 Uhr bis 16.00 Uhr**

Die Senioren-Service-Stelle der Stadt Hilchenbach mit den nachfolgend genannten Kooperationspartnern laden Sie herzlich ein, unsere Veranstaltungsreihe „Sicherheit und Lebensfreude im Alter – Senioren machen sich schlau!“ zu besuchen. Gut informiert zu sein, gibt Sicherheit im Alltag und erhöht die Lebensqualität.

Dazu wollen wir mit neun Vorträgen beitragen. Aktuelle Themen, wie zum Beispiel: „Falsche Polizeibeamte und andere Betrüger, Erste-Hilfe-Fresh-up, Senioren im Straßenverkehr, Medikamente im Alter sicher einnehmen“ und weitere interessante Themen erwarten Sie.

Wann: 9 Termine im Frühjahr 2021 immer am Dienstagnachmittag

9 / 16 / 23 März **13 / 20 / 27 April**

4 / 11 / 18 Mai



Stürze vermeiden, Muskeln reaktivieren, Gelenke beweglich erhalten

– die Sturzprophylaxe

Um die Sturzgefahr zu minimieren, gibt es verschiedene Maßnahmen und Übungen zum Gleichgewichtstraining, Krafttraining und zur Beweglichkeit der Gelenke.

Sie lernen Übungen kennen, die Sie zuhause anwenden können. Das Ergebnis wird eine reduzierte Verletzungsgefahr und somit eine höhere Lebensqualität sein.

Referent: Bernd Weiskirch, Senioren- und Sicherheitsberater für die Polizei Siegen-Wittgenstein im Ehrenamt

9.3.

Selbstschutz für Senioren! Verhalten bei Überfällen

Tipps und Tricks zum Selbstschutz

Jeder einzelne Fall von Gewalt erschüttert, macht Angst, erzeugt Hilflosigkeit und Verunsicherung. Neben der Anwendung von Selbstbehauptungstechniken und Konfliktstrategien kann das frühzeitige Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen zum Eigenschutz beitragen.

Es wird Ihnen die frühzeitige Wahrnehmung von Gefahren und ihre Vermeidung erläutert. Wenn Sie dennoch in eine für Sie bedrohliche Situation geraten, erhalten Sie Tipps was Sie zu ihrem Eigenschutz tun können. Mit kleinen Übungen werden Handlungsweisen vermittelt, um in be-

16.3.

„Falsche Polizeibeamte und andere Betrüger

– nicht mit mir!“

Ältere Menschen werden zunehmend von Unbekannten angerufen, die sich als Polizeibeamte, Staatsanwalt oder eine andere Amtsperson ausgeben. Wie erkenne ich solche Anrufe? Wie verhalte ich mich bei betrügerischen Anrufen?

Referentin: Susanne Otto, Kriminalhauptkommissarin, Leitung Kommissariat Kriminalprävention / Opferschutz, Kreispolizeibehörde Siegen-Wittgenstein

23.3.

drohlichen Situationen den Selbstschutz zu verbessern und Gegenwehr zu leisten.

Referent: Oliver Lütz, 1. Vorsitzender Shotokan Karate Verein Zaanjin-Siegerland e.V.