

Wir machen mobil! Bewegung im Alter hilft.

Messe am 25.05. für Senioren und Angehörige.

Weitere Themen: Chinesische Medizin

Wir machen mobil!

Bewegung macht nicht nur fit, sondern glücklich. Gerade im Alter ist es wichtig, beweglich und aktiv zu bleiben: Für den Körper, aber auch für den Geist. Bewegung macht nicht nur fit und froh, sondern hat auch einen konkreten medizinischen Wert: Bewegung hat auf mehrfache Weise Einfluss auf den Verlauf von **Demenzerkrankungen**. Bewegung schützt vor Demenz, verlangsamt das Fortschreiten der Demenz, erhöht das Wohlbefinden der an Demenz erkrankten Personen. Es gibt mittlerweile sogar Hinweise darauf, dass Bewegung eine bestehende Demenzerkrankung verbessern kann.



Bewegung beugt altersbedingten Erkrankungen wie Demenz vor. Wer sich körperlich fit hält und sich zugleich gesund ernährt, senkt das Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 60 Prozent, haben Wissenschaftler nachgewiesen. Warum das genau so ist, wissen sie noch nicht. Sicher ist aber, dass Bewegung im Alter viele Vorteile hat:

- Bewegung regt die Durchblutung an und das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff,
- Bewegung regt den Stoffwechsel im Gehirn an,
- Bewegung senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel,
- Bewegung verhindert Übergewicht,
- Bewegung beugt der Zuckerkrankheit, Herzinfarkten und Schlaganfällen vor,
- Bewegung schützt vor Gefäßverkalkungen und damit vor vaskulärer Demenz,
- Bewegung beugt depressiven Verstimmungen vor.

Bewegung ist aber auch anstrengend. Und manchmal weiß man nicht so recht, wie und wo man beginnen soll. Worauf muss man achten? Was sollte man lieber lassen? Wie genau wirkt Bewegung auf altersbedingte Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer ein? Viele Fragen—auf die jetzt eine Veranstaltung in Leipzig Antworten geben wird.

Zum **Ersten Demenzinformationstag in Leipzig: „Demenz—wir machen mobil!“**, der am **25. Mai 2013** in der **Universität Leipzig** stattfindet, können sich Betroffene, Angehörige und Interessierte zum Thema „Demenz und Bewegung“ informieren und austauschen. Die Veranstalter wollen Mut machen und informieren. Eingeladen sind alle, die sich mit dem Thema Demenz, Alzheimer und Bewegung auseinandersetzen wollen. Aussteller informieren, es warten zahlreiche Fachvorträge und eine Podiumsdiskussion. Und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt (siehe S. 5).

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe steht für mich unter dem Thema: Dankbarkeit! Denn ich bin sehr dankbar für die vielen positiven Rückmeldungen und Anmerkungen zu unserer ersten Ausgabe. Es hat uns gezeigt, dass wirkliches Interesse an unseren Themen und unserer Arbeit besteht—wir machen weiter mit unserer Zeitung!

Danke sagen möchte ich auch allen Kunden, die uns immer wieder weiter empfehlen: Ihre Zufriedenheit ist die schönste Art der Bestätigung. Falls wir etwas noch besser machen können: Sagen Sie uns Bescheid. Und ein weiteres, riesiges Dankeschön an meine Mitarbeiter, die mich bei allen neuen Ideen unterstützt haben.

Unser nächstes großes Projekt ist nun die Infoveranstaltung am 25.05. in der Uni Leipzig mit dem Thema „Demenz—wir machen mobil: Bewegung im Alltag hilft“, dazu laden wir Sie alle ganz herzlich ein (mehr auf Seite 5)!

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Frühsommer voller dankbarer Gedanken. Herzlichst, Ihre

Manuela Preuss



Café zeitlos: Unser Demenz-Treff ist ein voller Erfolg!

Gleich drei spannende, lustige und informative Café Termine liegen hinter uns. Anfang Februar trafen wir uns zu einer **Faschingsfeier**, bei der Demenzkranke und ihre Angehörigen gemeinsam Spaß haben und feiern konnten. Gemeinsam traten wir den Beweis an, dass das Leben mit Demenz nicht trist sein muss!



Nach einer Infoveranstaltung im März wurde es im April handwerklich: Wir trafen uns zum **Töpfern**. Jung und Alt machten sich gemeinsam daran, Gefäße und Figuren zu formen. Alle waren mit Feuereifer dabei.



Café zeitlos: Termine
jeder 1. Montag im Monat
in Grimma:

06.05.13—Pflege-

Neuaufrichtungs-Gesetz

03.06.13—Kino-Nachmittag

01.07.13—Sommerfest

Ansprechpartner: Manuela Preuss

Tel. 034292-64 25 00

Unser Tipp:

Demenz—wir machen mobil!
Bewegung im Alltag hilft

Wann? Samstag, 25. Mai 2013
13:00—16:30 Uhr

Beim Ersten Demenzinformationstag in Leipzig können sich Betroffene, Angehörige und Interessierte informieren und austauschen: Kurzvorträge von Fachleuten und eine Podiumsdiskussion informieren umfassend.

Aussteller und Ansprechpartner sind drei Stunden lang für Sie da. Und auch das leibliche Wohl wird nicht vergessen.

Für alle Interessierten und Angehörigen von Demenzkranken ein absolutes Muss. Nicht nur Information, sondern Rat, Hilfe und Austausch zum Thema Demenz und Bewegung.

Wo? Universität Leipzig
Hörsaal Nord für Vorträge,
Pausenhalle Süd für Aussteller
Jahnallee 59
04109 Leipzig



Gesundheit für unsere Kinder

Anzeige

Wir unterstützen ErzieherInnen, LehrerInnen in Kindereinrichtungen und Schulen.

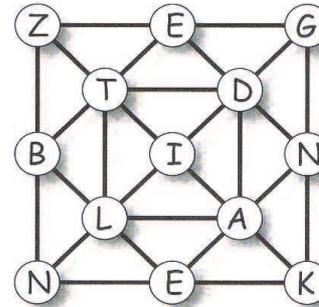
Mehr Informationen auf unserer Webseite
www.kikoo.de

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf
Janina Ritzow Tel. 0341 2231736 oder
janinaritzow@kikoo.de

Die Rätselseite

Kniffeln, knobeln und rätseln ist wie Jogging fürs Gehirn: Sie trainieren Logik, Denkvermögen, Wortfindung und vieles mehr. Damit aktivieren Sie verschiedene Bereiche im Gehirn. Es macht also nicht nur Spaß, es hält auch fit. Also: Machen Sie mit!

King-Size-Schlingelwort



Das Ganze ist ein zusammengesetztes Hauptwort.

Der erste Teil bezeichnet etwas Unsichtbares, das laut Volkslied frei ist.

Der zweite Teil bezeichnet eine Himmels- oder Wettererscheinung.

Durch die Figur schlingelt sich ein 13-buchstabiges Hauptwort. Sie dürfen entlang der Verbindungslinien von Buchstabe zu Buchstabe vorrücken, aber keinen der Wege zweimal benutzen. Nutzen Sie auch die Hinweise rechts neben der Figur!

Auf falscher Fährte

Welches Wort wird gesucht—Vorsicht! Die erste Idee ist nicht immer die beste...

G	A	R	S	I	C
Z	T	E	H	E	R
A	U	N	E	I	T



LÖSUNGEN:
2013 Rätselwort: Gedankenspinndraht
Wort für die Fährte:
Falsch: Zierhahn, richtig: Eisenblech

Geburtstagswünsche

Wieder ist ein Jahr vergangen,
grad erst hat es angefangen,
tröste dich und bleibe froh,
ändern geht es ebenso,
lasse dich durch nichts verdrießen,
frohe Stunden zu genießen,
dann sagst du in einem Jahr,
dieses Jahr war wunderbar.

socialhelp wünscht allen Geburtstags-
kindern der Monate Mai, Juni und Juli
Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und
Wohlbefinden.



Reisebüro für behinderte Menschen und Senioren.

Anzeige



Wir bieten barrierefreie Urlaubsreisen, Tagesfahrten im behindertengerechten Bus, Transfer-Service-
Leistungen und vieles mehr für behinderte Menschen und Senioren an.

Informieren Sie sich auch auf unserer Website: www.reisen-behinderung.de
Kontaktieren Sie uns unter 0341 4248208 oder reisen.ettlich@t-online.de

Guter Rat

*An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.*

*Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.*

*Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.*

*So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus.*

(Theodor Fontane)

Gesundheit durch Weisheit aus Fernost
Prävention mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)


So sehr wir Menschen uns ähneln, so sehr sind wir auch verschieden. Was dem einen gut tut, schadet dem anderen. Und so kommt es, dass unsere Schulmedizin oft an ihre Grenzen stößt, weil sie den ganzheitlichen Menschen nicht betrachtet. Gerade auf dem Gebiet der Prävention, also der Krankheitsvorbeugung, haben andere Kulturen uns einiges voraus. Denn optimale Prävention sollte sich nach dem individuellen körperlichen und psychischem Zustand desjenigen richten, der sie betreiben möchte. Hier setzt die Traditionelle chinesische Medizin an. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich und individuell.

In der TCM hat die Krankheitsprävention seit tausenden von Jahren einen hohen Stellenwert. So kennt dieTCM viele Möglichkeiten und Verfahren, um die Selbstheilungskräfte des Menschen anzuregen. Jede Krankheitsprävention ist nützlich. Sie wirkt aber umso besser, umso mehr man sich der eigenen individuellen Schwerpunkte bewusst ist und auf sie eingeht. Dazu sollten wir die Vorgänge in unserem Körper und unserer Psyche zu beobachten und lernen in uns zu schauen, ohne zu bewerten und sich mit anderen zu vergleichen. Uns also besser kennenlernen. Der Anfang darf klein sein: Beim Spaziergang auf die bewusste Atmung achten, mal in sich versinken um zur Ruhe zu finden. Achtsam mit sich umgehen. Das manchmal verschüttete Gefühl des Glücks wiederfinden. Wer mit sich im Reinen ist, wer sich wohlfühlt, der bietet der Krankheit weniger Platz anzudocken. So wirkt jede Prävention besser. Lernen wir also, uns öfter an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, die nichts kosten und die es immer gibt. Wie den Hauch Frühling zum Beispiel, auf den wir alle so lange gewartet haben.

Jana Versümer
TCM-/Tuina Therapeutin (Diplom DTA), Gesundheitspädagogin
Frauenstr.12, 04668 Grimma, Tel: 03437-708763

Wasser - die Quelle des Lebens

Was Sie Ihrer Gesundheit zuliebe über Wasser wissen sollten...

Haben Sie schon darüber nachgedacht, dass Sie unter Wassermangel leiden könnten? Vermutlich werden Sie jetzt sagen: „Wieso, ich trinke doch, wenn ich durstig bin.“ Und wussten Sie, dass die landläufige Meinung, ein trockener Mund sei das einzige Anzeichen für Durst, eines der größten Irrtümer der Medizin ist?

Dr. med. F. Batmanghelidj hat sich seit 20 Jahren mit dem Thema Wasser befasst. Chronischer Wassermangel ist die Hauptursache für die Entstehung vieler Krankheiten. Ein trockener Mund ist kein Indikator dafür, dass der Körper unter Wassermangel leidet. Wenn wir Durst spüren, fehlen dem Körper bereits zwei bis drei Gläser!

Mit zunehmendem Alter verlieren wir unser Durstgefühl und trinken zu wenig, bis die Zellen in vitalen Organen dürrpflaumenartig schrumpfen. Fehlt dem Körper Wasser, beginnt er zu rationieren. Auf lange Sicht kann der Körper andauernden Wassermangel nicht kompensieren.

Das menschliche Gehirn, das zu 85% aus Wasser besteht, reagiert extrem empfindlich auf bereits geringste Wasserverluste. Wenn es langfristig mit Wasser unterversorgt ist, kann es nicht mehr richtig funktionieren. Da die Nervenzellen des Gehirns sich nicht teilen können, werden Gehirnzellen durch Wassermangel dauerhaft geschädigt. Diese fortschreitenden degenerativen Prozesse können verhindert werden - auch Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson oder Multiple Sklerose kann man durch eine ausreichende Wasserzufuhr vorbeugen.

Weitere gute Gründe, ausreichend Wasser zu trinken:

- Wasser vermindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- Wasser ist das beste Abführmittel & verhindert Verstopfung.
- Wasser liefert Kraft und Energie für alle Gehirnfunktionen, insbesondere für das Denken.
- Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems in den Knochen.
- Durch Wassermangel kommt es zu Ablagerungen von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und in der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf.

Möchten Sie sich eingehender informieren?

Lesen Sie „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“ von Dr. med. F. Batmanghelidj oder fragen Sie das freundliche Team von **social-help**.

Das EU-Projekt HELPS

Europa wird älter: Die Anzahl älterer und hilfsbedürftiger Menschen steigt an und stellt neben der Politik auch die Wirtschaft vor eine große Herausforderung. HELPS* entwickelt vor diesem Hintergrund innovative Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten. Vor allem unterstützt HELPS integrierte lokale Ansätze. Sie können bei der Ausgestaltung von Politik, Dienstleistungen und Produkten eine wertvolle Orientierung geben.

Ziel des Projektes HELPS ist die Entwicklung von Strategien und Maßnahmen, um die Lebensqualität von älteren- und pflegebedürftigen Menschen zu verbessern.

Das Amt für Wirtschaftsförderung der Stadt Leipzig entwickelt hierfür eine Webplattform (www.kompass-leipzig.de). Dort werden örtliche senioren- und behindertenspezifische Angebote erfasst. Und aus diesen wird dann ein einzigartiger, standortbasierter Online-Services entwickelt. Gemeinsam mit Partnern aus der entsprechenden Zielgruppe werden die Daten in die Plattform eingepflegt, bis das gesamte Stadtgebiet abgedeckt ist.

Außerdem unterstützt das Amt für Wirtschaftsförderung im Rahmen des EU-Projektes HELPS die Einrichtung der Beratungsstelle Wohnen und Soziales der Stadt Leipzig.

*HELPS steht für Wohnen und Gesundheitsversorgung von älteren und behinderten Menschen im Kontext lokaler Partnerschaftsstrategien in Städten Zentraleuropas

Ansprechpartnerin EU-Projekt HELPS

Frau Brigitte Brück
Tel. 0341 123-5841
E-Mail: brigitte.brueck@leipzig.de

Ansprechpartnerin Beratungsstelle Wohnen und Soziales

Frau Bärbel Häbig
Tel. 0341 123-4569
E-Mail: baerbel.haelbig@leipzig.de



Stadt Leipzig
Amt für Wirtschaftsförderung

Haushaltstipps: Was man mit Backpulver alles machen kann...

Verstopften Abfluss befreien

Ein verstopfter Abfluss wird mit der Kombination aus Backpulver und Essig wieder frei. Man gibt etwa zwei Päckchen Backpulver in den Abfluss, schüttet gleich eine halbe Tasse Essig dazu und verschließt den Deckel. Mit heißem Wasser nachspülen.

Gardinen (und vergilbte Hemdkragen) weiß waschen

Um vergilbte Gardinen wieder weiß zu waschen, gibt man einfach ein Päckchen Backpulver mit in die Wäsche.

Kaffee- und Teepatina in Thermoskannen entfernen

Einfach zwei Päckchen Backpulver in die Kanne geben und mit heißem Wasser füllen. Es genügt, die Mischung ein paar Stunden stehen zu lassen, damit sich der Belag löst.

Gerüche im Kühlschrank beseitigen

Ein Päckchen Backpulver auf einem Teller verteilen und diesen für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Pilzbefall bei Rosen bekämpfen

Zwei Päckchen Backpulver, vier Esslöffeln Speiseöl und etwas Spülmittel helfen gegen Mehltau: Verrühren und die Rosen abends besprühen. Nach zwei Wochen dürfte der Mehltau verschwunden sein.

Die nächste Ausgabe des **socialhelp** Kundenmagazins erscheint im August 2013—bis dahin wünschen wir allen unseren Freunden und Kunden einen sonnigen, fröhlichen Start in den Sommer!



socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie—und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Hierbei ist es uns besonders wichtig, dass auch Demenzkranke noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz!
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!

Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Grimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Herausgeberin und
Geschäftsführerin: Manuela Preuss
Redaktionsleitung: Nike Roos

Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net