

ThesA – Themen des Alters 2023 / 2024





Bild: ImageLibrary

Mit dem vorliegenden Programmheft setzen die iav-Stelle und die Stadtbibliothek ihre gemeinsame Veranstaltungsreihe »TheSA - Themen des Alters« fort.

Das Programm ist sehr vielfältig: Beginnend mit der Ausstellung zur »Schönheit des Alters« nehmen die nachfolgenden Informationsveranstaltungen Themen aus den Bereichen Gesundheit, Pflege und Demenz auf. Ausstellungen, Lesungen oder Kinoabende setzen unterhaltsame kulturelle Akzente.

Wir laden Sie herzlich zu den Veranstaltungen ein und freuen uns über Ihr Interesse und Ihren Besuch!

Andrea Buck

iav-stelle*

Martina Lederer-Göhring

Stadtbibliothek



iav-Stelle, Stadt Herrenberg
Andrea Buck



Stadtbibliothek Herrenberg
Martina Lederer-Göhring

*IAV-Stelle:
Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle für hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.

Mittwoch,
8. November '23
18.00 Uhr

Stadtbibliothek
Herrenberg

Eintritt frei

Bild:
Laura Zalenga



Ausstellungseröffnung

»Schönheit des Alters« Fotoausstellung von Laura Zalenga

Das Alter steckt voller Lebensweisheit, Wissen, Erinnerungen, Erfahrungen und Geschichten. Es ist ein Schatz, der oft übersehen wird und unentdeckt bleibt.

Die junge Fotografin Laura Zalenga sprach mit Menschen zwischen 75 und 100 Jahren über deren Sicht auf Alter und Altern, Lieben und Leiden,

Abschiede, Träume, Wünsche und Hoffnungen - und über das Leben selbst.

Entstanden sind wunderbare Porträts, ergänzt durch Zitate aus den Gesprächen.

Herzliche Einladung zur Ausstellungseröffnung mit kulturellem Begleitprogramm am
Mittwoch, 8. November 2023, 18 Uhr

Ausstellungsdauer:

8. November
bis 5. Dezember
2023



**Mittwoch,
13. Dezember '23
18.00 Uhr**

**Stadtbibliothek
Herrenberg**

Eintritt frei

Bild:
<https://www.erkaeltung-online.de/behandlung/wadenwickel-bei-fieber/>

**Informationsveranstaltung
zum Thema Gesundheit**

Mit Hausmitteln durch den Winter...

Der Winter kommt und damit verbunden auch häufig Erkältungskrankheiten.

Naturheilkundliche Maßnahmen, insbesondere Hausmittel, sind einfache Maßnahmen zur Symptombekämpfung bei leichten gesundheitlichen Beschwerden. Vorgestellt werden an diesem Abend verschiedene Maßnahmen wie z. Bsp. Wadenwickel, Quarkauflage, Zwiebelsäckchen und Tees.

Referentin:

Andrea Buck, Leiterin der iav-Stelle Herrenberg und Fachkraft für Naturheilkundliche Anwendungen (Linum e.V.)



Ausstellungseröffnung

»Farbe in mein Leben« Kunstaussstellung von Teilnehmerinnen aus den Malkursen der Künstlerin Heike Renz

Manche malen schon immer, andere haben das Malen erst spät für sich entdeckt: Die Teilnehmerinnen der Malkurse von Heike Renz finden beim Malen Anregung, Entspannung, Erfüllung. Die Kunst bringt »Farbe in mein Leben«!

Die Ausstellung zeigt Bilder der Malgruppen des »Ateliers im Gäu« und des »Seniorentreffs im Klosterhof«.

Herzliche Einladung zur Vernissage
Einführung: **Heike Renz**

**Freitag,
19. Januar '24
18.00 Uhr**

**Stadtbibliothek
Herrenberg**

Eintritt frei

Ausstellungsdauer:

19. Januar
bis 29. Februar
2024

Donnerstag,
24. Januar '24
18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbibliothek
Herrenberg

Eintritt frei

Informationsveranstaltung
zum Thema Pflege

»Pflegebedürftig – was nun?«

Wie eine Versorgung für pflegebedürftige Menschen aufgebaut werden kann und welche Leistungen die Pflegeversicherung zur Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf für pflegende Angehörige bietet, dazu berichten Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes Herrenberg an diesem Abend.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit für einen Austausch und für Fragen.



Lesung

Ute Mank: »Elternhaus«

Immer häufiger brauchen die Eltern Hilfe, das Haus wächst ihnen über den Kopf. Und so beschließt Sanne, dass die beiden umziehen müssen. Doch sie fällt diese Entscheidung allein, immerhin ist sie die Älteste. Ihre Schwestern sind entsetzt: Wie kann Sanne die Eltern entwurzeln? Wie kann sie alles zerstören, was Sinnbild ihrer gemeinsamen Kindheit ist?

Klug beobachtend und mit liebevollem Blick erzählt Ute Mank von alten Eltern, entfremdeten Schwestern und von einem Haus, das so viel mehr ist, als vier Wände und ein Dach.

In Kooperation mit der Buchhandlung Schäufele.

Kartenvorverkauf: Stadtbibliothek,
Buchhandlung Schäufele

Mittwoch,
14. Februar '24
19.30 Uhr

Stadtbibliothek
Herrenberg

Eintritt 8/5 €.
Frei mit Herrenberger Sozialpass

BUCHHANDLUNG
SCHÄUFELE



**Donnerstag,
21. Februar '24
18.00 Uhr**

**Stadtbibliothek
Herrenberg**

Eintritt frei

Bild:
<https://pixabay.com/de/photos/%C3%A4therische-%C3%B6le-cosmetology-2738555/>

**Informationsveranstaltung zum
Thema Gesundheit**

Entspannende Aroma- anwendungen - nicht nur - bei Demenz

Viele Menschen mit Demenz fühlen sich häufig unruhig, haben einen starken Bewegungsdrang und wandern dann rastlos umher. Erfahrungen aus der Pflegepraxis zeigen, dass Anwendungen aus der Aromapflege eine beruhigende und entspannende Wirkung haben können. Vorgestellt werden an diesem Abend u.a. Hand- und Unterarmmassagen, warme Öl-Brustauflagen und Raumbeduftung. Auf wissenschaftliche Ergebnisse zum Einsatz von ätherischen Ölen/Aromapflege wird Bezug genommen.

Referentin:

Andrea Buck, Leiterin der iav-Stelle Herrenberg und Fachkraft für Naturheilkundliche Anwendungen (Linum e.V.)

Anmeldung erforderlich.

Telefon 07032 948230 oder E-Mail stadtbibliothek@herrenberg.de



Dokumentarfilm

»Munay tanzt - eine besondere Reise«

Die 75-jährige Munay bricht nach 27 Jahren Leben in der Idylle des Schwarzwalds radikal alle Brücken ab, um sich selbst zu finden. Ihr Weg führt sie zu Fuß einmal quer durch Deutschland. Von Konstanz bis nach Flensburg. Alleine, mit einem kleinen Zelt und leichtem Gepäck.

Mario Kanzinger hat sie mit der Kamera begleitet. Munay selbst führte ein Handytagebuch. So entstand ein Mut machender Dokumentarfilm über Natur, Wandern, Bewegung und das, was im Alter alles möglich ist.

Regisseur: Mario Kanzinger
Laufzeit: 114 min. FSK ab 0

Karten:

Online unter koki-herrenberg.de und an der Abendkasse

**Freitag,
15. März '24
20.00 Uhr**

**Kommunales
Kino Herrenberg**

Eintritt 2,50 €

Bild:
Mario Kanzinger,
www.incognito-film.de

10

11



Dienstag,
16. April '24
18.00 Uhr

Stadtbibliothek
Herrenberg

Eintritt frei

Bild oben:
<https://pixabay.com/de/photos/zitronenscheibe-zitronen-2135548/>

Bild unten:
Image Library

Informationsveranstaltung zum
Thema Gesundheit

Fit ins Alter mit guter Ernährung

Eine gesunde Ernährung im Alter kann viel dazu beitragen, länger fit zu bleiben. Wie diese aussehen kann und dabei auch gut schmeckt, das stellt die Referentin, Gertrud Schiele, an diesem Abend auf unterhaltsame Weise vor.

Frau Schiele ist Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin in Herrenberg mit eigener Praxis.

Anmeldung erbeten.

Telefon 07032 948230 oder E-Mail
stadtbibliothek@herrenberg.de



12

Informationsveranstaltung zum
Thema Demenz

Ortungssysteme - Möglichkeiten und Grenzen

Wenn Menschen an **Demenz** erkranken, vergessen sie oft, wo sie sich befinden, wo sie hinwollten oder wie sie wieder nach Hause finden. Für Angehörige kann das sehr belastend sein.

Bernd Schulte von der Wohnberatungsstelle des DRK-Kreisverbandes Böblingen (DRK: Deutsches Rotes Kreuz) informiert bei diesem Vortrag über verschiedene Ortungsmöglichkeiten für Menschen mit Weg- bzw. Hinlaufftendenz, sowie die technischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für deren Nutzung.

Bei der Veranstaltung mit dabei sind die **Internet-Lotsen vom Team »Digital Kompass«** Herrenberg, diese unterstützen Bürgerinnen und Bürger bei Fragen rund um Internet, PCs, Tablets und Smartphones.

Anmeldung erbeten.

Telefon 07032 948230 oder E-Mail
stadtbibliothek@herrenberg.de

Dienstag,
7. Mai '24
18.00 Uhr

Stadtbibliothek
Herrenberg

Eintritt frei

Bild:
DRK Kreisverband Böblingen
e.V.

Digital
Kompass
VOR ORT

13



**Donnerstag,
6. Juni '24
10.00 Uhr**

**Stadtbibliothek
Herrenberg**

Eintritt frei

Bild:
Joachim Buch

Bibliotheksführung

Ein Rundgang durch die Stadtbibliothek mit Informationen zu den Medien und ihrer Nutzung

Beim Rundgang durch alle Bereiche lernen Sie die Stadtbibliothek als Ort der Medien und Information, als angenehmen Aufenthaltsort zum (Zeitung-)Lesen, Stöbern, Spielen, Leute treffen und als Veranstaltungsort kennen.

Wir zeigen Ihnen die gesamte Medienvielfalt, zeigen Medien, die speziell für ältere Menschen interessant sein könnten und erklären die Ausleihmodalitäten. Wie kann ich selbst nach Medien recherchieren und wie nutze ich die OnlinebibliothekBB? Auf Fragen dazu gehen wir gerne bei einer abschließenden Tasse Kaffee ein.

Anmeldung erbeten.

Telefon 07032 948230 oder E-Mail stadtbibliothek@herrenberg.de

Informationsveranstaltung zum Thema Demenz

»Menschen mit Demenz verstehen«

Menschen mit Demenz kommunizieren auf ihre ganz eigene Weise. Für die sie umgebenden Personen stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Stress für beide Seiten kann entstehen und nicht selten eskaliert die Situation zum Streit, worunter alle beteiligten Personen dann leiden. Menschen mit Demenz zu verstehen und mit solch schwierigen Situationen umzugehen, ist Thema des Vortragsabends mit anschließendem Austausch.

Referentin:

Andrea Buck, Leiterin der iav-Stelle Herrenberg und Fachkraft für Geriatrie und Gerontologie (zert. Zercur).

Anmeldung erbeten.

Telefon 07032 948230 oder E-Mail stadtbibliothek@herrenberg.de

**Freitag,
20. September '24
18.00 Uhr**

**Stadtbibliothek
Herrenberg**

Eintritt frei

Bild:
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/aeltere-menschen-die-gemeinsam-mit-der-alzheimer-krankheit-konfrontiert-werden_16518827.htm#from_view=detail_alsolike



Veranstaltungsorte:

- Stadtbibliothek
- Kommunales Kino

Die Veranstaltungsreihe ThesA wird fortgesetzt. Wünsche der Bürgerinnen und Bürger zu bestimmten Themen nehmen die iav-Stelle und die Stadtbibliothek gerne entgegen.

Stadtbibliothek
Herrenberg

Im Kulturzentrum
Hofscheuer
Tübinger Straße 36
71083 Herrenberg
Telefon 07032 94 82-30
stadtbibliothek@herrenberg.de

iaav
Informations-, Anlauf-
und Vermittlungsstelle für
hilfe- und pflegebedürftige
Menschen

Andrea Buck
Pflegewissenschaft M.A.
Stadt Herrenberg
Jugend und Soziales
Marienstraße 21
Telefon 07032 924 397
iav-stelle@herrenberg.de