

Seniorenbrief

Ausgabe 2/ 2009



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Herzlich Willkommen, zur zweiten Ausgabe des Seniorenbriefes.

Der Seniorenbrief ist selbstverständlich kostenfrei und wird Ihnen in unregelmäßigen Abständen über unsere Servicemitarbeiter überreicht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Nachrichten und Informationen rund um Hannover

Eine Hannoveranerin aus Laatzen hat im Internet eine interessante Webseite zum Thema Sicherheit für Senioren eingestellt. www.pfiffige-senioren.de.

Auf dieser Seite informiert sie über die Methoden und Tricks mit denen Trickbetrügern arbeiten und wie diesen Kriminellen am besten begegnet werden kann.

Für alle die keinen Internetzugang haben, hier ein kleiner Auszug mit den wichtigsten Grundregeln zum Thema Sicherheit an der Haustür.



Wir kaufen und unterschreiben nichts an der Haustür!

Wir haben an der Haustür ein Telefon/Handy in greifbarer Nähe!

Wir lassen keine Fremden in die Wohnung!

Wir geben kein Geld an Personen, an die wir uns nicht erinnern können!

Wir sagen niemand unsere Kontonummer und Geheimzahl!

Wir sichern unsere Wohnungstür.

Trickbetrüger können uns mal!

Senioren sind alt, aber nicht doof!

Mythen und Legenden zum Thema Ernährung

Steckt in weißer Schokolade wirklich mehr Milch als in dunkler?

Hört sich prima an und klingt auch logisch, ist aber reiner Unsinn.

Die Farbe der Schokolade hat mit dem Milchanteil nicht das Geringste zu tun. Die braune Farbe der klassischen Schokolade kommt nämlich vom Kakaopulver. Weiße Schokolade enthält zartgelbe Kakaobutter statt braunem Kakaopulver.

Von frischgebackenem Brot bekommt man Magenschmerzen

Dieser Mythos ist unhaltbar. Vermutlich wurde er aus der Not geboren, um den Menschen in schlechten Zeiten auch altes Brot schmackhaft zu machen. Würde man von frischem Brot Magenschmerzen bekommen, würden sich die Franzosen täglich vor Schmerz krümmen, denn ihr geliebtes Baguette schmeckt nur frischgebacken am besten.



Warum kocht Milch so leicht über?

Milch besteht aus Wasser, Fett und Eiweiß. Beim Erhitze bildet sich gasförmiger Wasserdampf und geht mit den durch die Erwärmung zäher werdenden Eiweißen eine Verbindung ein, den plötzlich auftretenden Schaum. Da das Gas ein größeres Volumen hat, kocht die Milch über und tritt über den Topf. Streicht man etwas Fett oder Butter an den Topfrand, wird dieser Effekt unterbunden und die Milch kocht nicht über!

Seniorenbildung Kultur Freizeitangebote

DAISY – wer schlecht sieht, hat Spaß am Hören

Wenn die Sehkraft nachlässt, müssen viele Menschen auf Ihre Lieblingslektüre verzichten. Dank DAISY muss das nicht so sein!

Was ist DAISY?

Die englische Abkürzung (Digital Accessible Information System) steht für (digitale) Hörbücher und –zeitschriften.

- Hörbücher und -zeitschriften, in denen Sie mithilfe eines Inhaltsverzeichnisses bequem blättern und stöbern können.
- Die Hörangebote werden auf einfach zu bedienenden Geräten abgespielt.
- Ein Buch passt auf eine CD!
- Sie können gezielt einzelne Zeitschriftenartikel oder Buchkapitel ansteuern.

Wer kann DAISY hören?

Alle, die Literatur schätzen, starke Seheinschränkungen haben und Gedrucktes schwer lesen können. Allerdings muss die Sehfähigkeit weniger als 30% betragen!

Wo erhalte ich DAISY?

Die Bibliotheken von MEDIBUS bieten gezielt Hörbücher und –zeitschriften für Menschen mit Seheinschränkungen an. Die Ausleihe ist kostenlos und erfolgt über den portofreien Versand. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Norddeutschen Blindenhörbücherei, Tel. 040/ 2272860 oder unter:

www.blindenbücherei.de

DEUTSCHLANDFUNK

Das Informationsprogramm

Der Radiosender Deutschlandfunk (DLF) wird bundesweit ausgestrahlt. Er ist einer der wenigen Radiosender die werbefrei ausstrahlen. Mit Sitz in Köln sendet der DLF seit über 40 Jahren schnörkellose Information aus Politik, Wirtschaft und Kultur.

Der hohe Anteil an Wortbeiträgen mit rund 80 Prozent prägt sein unverwechselbares Profil. Der Deutschlandfunk ist ein reiner Informationskanal und damit eine echte Alternative für alle Radiohörer, die gründlich und umfassend informiert werden wollen.

Seit dem Jahr 2006 hat der Deutschlandfunk die Sendung „Lebenszeit“ in sein Programm aufgenommen. Eine Sendung die bewusst den demographischen Wandel unserer Gesellschaft in seiner ganzen



Deutschlandfunk in Köln (Bild: Wikipedia)

Vielfalt berücksichtigt. Das Journal wendet sich nicht nur an Menschen jenseits der 50 sondern auch an deutlich jüngere. Es werden darin nicht nur die Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft thematisiert, sondern auch die persönlichen und individuellen Aspekte des Älterwerdens.

Ob es um das Streben nach ewiger Jugend geht oder um die Ablösung der Zielgruppe 14 bis 49 in der Werbung, um Altersbeschwerden oder um Paare mit großem Altersunterschied, hier erfolgt ein Austausch von Informationen, Meinungen und Einschätzungen zu einer der wichtigsten Herausforderungen unserer Gesellschaft: älter werden und dabei so lange wie möglich fit, aktiv und bewusst sein Leiben zu meistern. Falls wir Sie jetzt neugierig gemacht haben, das Journal „Lebenszeit“ läuft jeden Freitag von 10.10 bis 11.30 Uhr, auf 103,5 MHz.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.d-radio.de

Erschreckend hohe Armutsquote in Niedersachsen

Nach Zahlen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands leben 15,5 Prozent der Menschen in Armut.

Am 18. Mai 2009 hat der Paritätische einen bundesweiten Armutsatlas vorgelegt. Demnach betrug die Quote von in Armut lebenden Menschen 2007 in Niedersachsen 15,5 Prozent.

Der Paritätische Niedersachsen e.V. macht deutlich: Die Ergebnisse zeigen einen akuten politischen Handlungsbedarf.

Die Landesregierung muss endlich eine Armuts- und Reichtumsberichterstattung auf den Weg bringen, um daraus politische Ziele und Handlungskonzepte abzuleiten.

Niedersachsen liegt mit einer durchschnittlichen Armutsquote von 15,5 Prozent nach dem Saarland und dem Stadtstaat Bremen an dritter Stelle der ärmsten Bundesländer in Westdeutschland.

Der Verband weißt darauf hin, dass die aktuelle Finanzkrise besonders die jetzt schon in Armut lebenden Menschen hart treffen werde. Deshalb seien „dringende Maßnahmen zu ergreifen, um der sozialen Schieflage zu begegnen und die Situation der Menschen zu verbessern. Dass Ende 2006 10,3 Prozent der hier lebenden Menschen eine staatliche Mindestsicherungsleistung erhielten, zeigt vor dem Hintergrund der Armutsquote, dass die Regelsätze für Hartz IV deutlich angehoben werden müssen.“ Es betreffe fast jeden sechsten Niedersachsen.

Die Regionen in Niedersachsen sind unterschiedlich stark von Armut betroffen. So liegt in der so genannten Raumordnungsregion Ost-Friesland die Quote bei 20,3 Prozent, in den Regionen Göttingen bei 18,5 Prozent und Osnabrück bei 17 Prozent. Auch die Region Hannover mit Nienburg und Schaumburg weist mit 16,3 Prozent eine überdurchschnittlich hohe Quote auf.

Lediglich das Gebiet südlich von Hamburg und die Südheide liegen mit 12,8 beziehungsweise 12,4 Prozent deutlich unter dem Durchschnitt.

Der Paritätische hat in dem Armutsatlas alle relevanten Daten des Mikrozensus aus den statistischen Landesämtern zusammengetragen und ausgewertet. Auf dieser Grundlage gibt der Armutsatlas einen Überblick über den Anteil der Menschen in den so genannten Raumordnungsregionen, die über weniger als 60 Prozent des Durchschnittseinkommens verfügen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.armutsatlas.de



Zum Schluss...

*Der Winter ging, der Sommer kam,
er bringt aufs Neue wieder
den viel beliebten Wunderkram
der Blumen und der Lieder.*

*Wie das so wechselt Jahr um Jahr,
betracht ich fast mit Sorgen.
Was lebte, starb, was ist, es war,
und heute wird zu morgen.*

*Stets muss die Bildnerin Natur
den alten Ton benutzen
im Haus und Garten, Wald und Flur
zu ihren neuen Skizzen.*

(Wilhelm Busch)

Herzliche Grüße Ihr Mahlzeitendienst



Impressum

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Hannover, Gartenstr. 18, 30161
Hannover
Gemein. Gesellschaft für paritätische
Sozialarbeit Hannover GmbH
Geschäftsführer: Ralf Hohfeld
Amtsgericht Hannover HRB 7406

Redaktion

Bianka Titze
Gartenstraße 18, 30161 Hannover
Telefon 0511/9629122
Fax 0511/9629124