

Seniorenbrief

Ausgabe 3/ 2009



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Herzlich Willkommen zur dritten Ausgabe des Seniorenbriefes.

Der Seniorenbrief möchte Sie zu senioren-spezifischen Themen informieren und ist selbstverständlich kostenfrei. Er wird Ihnen in unregelmäßigen Abständen über unsere Servicemitarbeiter von Essen auf Rädern überreicht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

**Nachrichten und
Informationen
rund um Hannover**

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Hannover

Der Seniorenbeirat ist die offizielle, parteipolitisch und konfessionell neutrale Vertretung der Senioren der Landeshauptstadt Hannover. In direkter Wahl wählen die über 60 Jahre alten Einwohnerinnen und Einwohner alle 5 Jahre durch Briefwahl aus Vorschlagslisten 200 Delegierte.

Diese Versammlung wählt aus ihrer Mitte die 13 Mitglieder des Seniorenbeirates. Jährlich finden 2 Delegiertenvollversammlungen statt, auf denen der Seniorenbeirat über seine Tätigkeit berichtet, Anträge und Anregungen entgegennimmt und mit den Teilnehmern Probleme der älteren Menschen berät.

Der Seniorenbeirat ist Mitglied im Landesseniorenrat Niedersachsen e.V.

Aufgaben und Arbeitsschwerpunkte des Seniorenbeirates:

- Beratung und Unterstützung des Rates und der Verwaltung (auch in verschiedenen Fachausschüssen) sowie der Träger von Alteneinrichtungen der offenen und stationären Altenhilfe.
- Mitwirkung bei Fragen des Baues von Altenwohnungen und Alteneinrichtungen.
- Vertretung der älteren Generation bei Projekten und Problemen der Stadt.
- Mitsprache bei der Weiterentwicklung des Seniorenplanes.
- Beratung der älteren Menschen in allen Angelegenheiten (Rechtsberatung ist ausgeschlossen).

Außerdem kümmert sich der Seniorenbeirat um:

- Besuche von Senioren-Wohnanlagen und Alten- und Pflegeheimen
- Kontakt zu den Heimbeiräten, Trägern und Pflegekräften
- Kontakt zur kommunalen Heimaufsicht



Vorstand des Seniorenbeirates : Klaus-Dieter Meyer, Gerhard Elsner, Jens Bretz, Roswitha Hause sowie Bodo Schwarzer und Josef Wiesner.

- Verbindung zu Sozialstationen und ambulanten Diensten
- Mitarbeit in dem stadtweiten und den stadtbezirklichen Netzwerken für Senioren
- Besuch von Altenklubs und Veranstaltungen für Senioren
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vertretung von Seniorenangelegenheiten im öffentlichen Personennahverkehr und im Straßenverkehr
- Mitarbeit im Kommunalen Kriminalpräventionsrat
- Ansprechen von Sicherheitsfragen durch Kontaktsenioren bei den Polizeiinspektionen
- Eingaben an Bundes- und Landesministerien zu verschiedenen Problemen, wie z.B. Altenwohnungen, Wohngeld, Mieterschutz, Pflegeversicherung, Anrechnung der Erziehungsjahre.

Der derzeitige 9. Seniorenbeirat ist bis 2011 gewählt.

Kurt-Schumacher-Straße 22 - 24
30159 Hannover
eMail: Seniorenbeirat@hannover-stadt.de
Telefon: (0511)168- 47275 oder (0511) 168-43797
Telefax: (0511)168-43810

Die Öffnungszeiten bitte telefonisch erfragen.

Die AnsprechpartnerInnen in den Stadtbezirken sind:

Mitte, Karin Körner, Tel. 28 24 15
Vahrenwald-List,
Rosemarie Hochhut, Tel. 85 88 10
Bothfeld-Vahrenheide, Wolfgang Bruns,
Tel. 2 70 06 75
Buchholz-Kleefeld,
Brigitt Rolff-Tiefensee, Tel. 64 87 21

Misburg-Anderten, Fritz Kracke,
Tel. 52 58 80
Bemerode-Kirchrode-Wülferode,
Gerhard Elsner, Tel. 700 34 042
Südstadt-Bult, Karin Körner,
Tel. 28 24 15
Döhren-Wülfel, Paul Majer,
Tel. 1 31 72 42
Ricklingen, Doris Springer,
Tel. 23 14 33
Linden-Limmer, Charlotte Lampe,
Tel. 16 91 99 9,
Erika Winger, Tel. 4 58 18 19
Ahlem-Badenstedt-Davenstedt,
Käthe Brockamp-Dallüge, Tel. 14040
Herrenhausen-Stöcken,
Monika Klimmek, Tel. 60 23 57
Nord, Klaus Dickneite, Tel. 51 49 51



Mythen und Legenden zum Thema Ernährung

Warum wird die Sahne beim Schlagen steif?

Zwar besteht die Sahne auch zu 60 Prozent aus Wasser aber sie

hat einen Fettanteil von mindestens 30 Prozent. Zusätzlich enthält sie ein wenig Eiweiß. Ohne diesen hohen Fettgehalt wäre es nicht möglich, die Sahne steif zu schlagen: Auf den Fettkügelchen der Sahne sitzen kleine Eiweißhaken, die das Fett im Wasser gelöst halten. Wird Luft in die Sahne eingeschlagen, passiert Folgendes: Die Fettkügelchen setzen sich auf die Luftblasen. Dabei verbinden die Eiweißhaken das Wasser und das Fett der Sahne mit der Luft. Durch das Aufschäumen nimmt das Volumen der Sahne zu: Jede Luftblase bekommt eine Hülle aus Fettkügelchen und wird so in der Flüssigkeit stabilisiert.

Was haben Kartoffeln und ein Schwamm gemeinsam?

Nach dem Schälen sind Kartoffeln steinhart. Werden Sie allerdings gekocht, können sie butterweich und sogar zu Brei verarbeitet werden. Die Erklärung für diese



So schön ist eine Kartoffelblüte!

schmackhafte Verweichlichung ist nicht schwer: Kartoffeln bestehen aus Stärke,

das heißt aus Kohlehydraten. Die Molekülketten der Kohlehydrate können das warme Wasser aufnehmen und quellen so auf. Wie ein Schwamm, der in Verbindung mit Nässe weich wird, werden dabei auch die Kartoffeln weich.

Seniorenbildung Kultur Freizeitangebote

Die Philosophie des Sebastian Kneipp

Mit 27.000 Einzelmitgliedern und 100 örtlichen Vereinen ist der Kneipp-Bund Niedersachsen-Bremen eine der großen Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Hauptziele des Vereins sind die Förderung von gesundheitsfördernden Kenntnissen und Fähigkeiten, aber auch Einstellungen und Verhaltensmustern.

Dabei stehen die Verantwortlichkeit gegenüber sich selbst, der Natur und der Umwelt sowie die Hinführung zu einer gesunden, einfachen und naturnahen Lebensweise im Mittelpunkt. Um diese Ziel zu erreichen, bietet der Kneipp-Bund gesundheitsorientierte Fort- und Weiterbildungen sowie Veranstaltungen und Projekte an.

Das Wissen um die fünf Elemente

Die von Kneipp begründete Lehre erlangt in erster Linie aktives Handeln, um den schädlichen und negativen Erscheinungsformen unserer Zivilisation entgegenzuwirken.

Nur eine konsequente und regelmäßige Umsetzung kann wirksame Prophylaxe und Heilung zugleich sein. Erkennen und Annehmen der Beziehungen zwischen Körper, Geist und Seele bilden das Fundament der gesundheitlichen Entwicklung. Dies berücksichtigte Sebastian Kneipp in seiner Lehre vom naturgemäßen Leben und Heilen. Sein Verfahren gründet auf den Wirkkräften der Natur: Natürliche Reize wie Luft und Sonne, Wärme und Kälte spielen dabei eine ebenso große Rolle wie der Wechsel von Bewegung und Ruhe, sowie Besinnung und Heilkräfte der Natur.



Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept berücksichtigt heute die neuesten Erkenntnisse der Gesundheitsforschung. Dabei spielen die fünf Elemente eine wichtige Rolle:

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Falls wir Sie jetzt neugierig gemacht haben der Kneipp-Verein Hannover e.V. sitzt in der Schuhstraße 4, 30159 Hannover.
Tel: 0511/ 30083225

Weitere Infos unter:
www.kneipp-hannover.de



Zum Schluss...

Die Blätter fallen ...

Die Blätter fallen, fallen wie von weit, als welkten in den Himmeln ferne Gärten; sie fallen mit verneinender Gebärde. Und in den Nächten fällt die schwere Erde aus allen Sternen in die Einsamkeit. Wir alle fallen. Diese Hand da fällt. Und sieh dir andre an: es ist in allen. Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.
(Rainer Maria Rilke)

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
www.paritaetischer-hannover.de