

Fachvorträge

01 - 12.09., 12:00 Uhr: Silvia Berft
Stressmanagerin und Yogalehrerin

Pflegen ohne sich selbst zu verlieren
Wie Sie Ihre seelische Gesundheit stärken können

Pflegende Angehörige leisten Enormes – oft über ihre Grenzen hinaus. Dieser 45-minütige Vortrag hilft Ihnen, typische Stressfaktoren und Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Sie erfahren, wie Sie mit Belastungen und Stress besser umgehen können. Und Sie lernen praktische Entspannungstechniken und Übungen zur Stressbewältigung für Ihren Alltag kennen, um neue Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Ein interaktiver Austausch sowie Hinweise auf Unterstützungsangebote in der Region runden das Angebot ab.

Die Referentin konnte von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) für die Seniorenmesse gewonnen werden.



02 - 12.09., 13:00 Uhr: Jakub Pawlak
Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der RPTU

Clever im Alter: Ein Einstieg in die Künstliche Intelligenz für Senioren

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – ob beim Sprachassistenten, beim Sortieren von Fotos oder bei Gesundheits-Apps. In diesem Vortrag erfahren Sie leicht verständlich, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und wo sie älteren Menschen im Alltag helfen kann. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir, wie KI den Alltag erleichtern, die Selbstständigkeit fördern und sogar für mehr Sicherheit sorgen kann. Der Vortrag richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse und lädt zum Mitdenken, Fragenstellen und Ausprobieren ein.



03 - 12.09., 14:00 Uhr: Christian Simunic
Geschäftsführer SKFM Kaiserslautern e.V.

Gewusst wie! Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Sie möchten wissen, wie Sie im Falle einer Erkrankung oder Entscheidungsunfähigkeit Ihre Wünsche und Rechte wahren können? Dann werden Sie herzlich zu dem Vortrag am 12. September um 14:00 Uhr auf der diesjährigen Seniorenmesse eingeladen! In diesem informativen Vortrag erklärt der Experte Christian Simunic vom SKFM-Betreuungsverein der Stadt Kaiserslautern verständlich und praxisnah, was Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind – und warum es so wichtig ist, frühzeitig für den eigenen Fall vorzusorgen. Sie erfahren, welche rechtlichen Rahmenbedingungen es gibt, wie Sie Ihre Wünsche klar formulieren und welche Schritte notwendig sind, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein.



04 – 12.09., 15:00 Uhr:
Gritt Löbig, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Sexualberaterin
Torsten Wilhelm, Diplom-Sozialpädagoge (DH) und Sexualberater

Sexualität kennt kein Verfallsdatum **Lustvoll, selbstbestimmt und sichtbar bleiben**

Sexualität ist keine Frage des Alters – und doch wird sie bei älteren Menschen oft übersehen, tabuisiert oder mit Scham belegt. Der Vortrag möchte mit Vorurteilen aufräumen und die Vielfalt gelebter Sexualität im Alter sichtbar machen. Denn Lust, Zärtlichkeit und Intimität enden nicht mit 60 oder 70 – sie verändern sich und können in neuer Qualität erlebt werden.

Die Referenten von der pro familia Kaiserslautern sprechen über körperliche und emotionale Veränderungen, über Herausforderungen sowie über kreative, neue Wege zu Lust und Nähe. Auch die Themen queeres Leben im Alter sowie Sexualität in Pflegekontexten finden ihren wichtigen Platz im Vortrag.

Ein Appell für selbstbestimmte, würdevolle und lustvolle Sexualität in jeder Lebensphase – offen, respektvoll und mit Raum für Austausch im Anschluss.



05 – 12.09., 16:00 Uhr: Roland Rosinus
Wege aus der Angst – Angst im Alter

Der St. Ingberter Autor Roland Rosinus schildert authentisch seine eigenen Erfahrungen mit Panikattacken, sozialen- und Platzängsten, generalisierter Angst, Depression und einer Herz-Phobie.

Er sieht seinen Vortrag nicht als „Überstülpen der einen Möglichkeit“, sondern als Angebot, verschiedene Möglichkeiten der Angstbewältigung kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Ein Vortrag, der Mut macht, sich auf den eigenen Weg zu begeben und der Ängste und Depressionen mit vielen praktikablen Tipps aus der Tabu-Ecke nimmt.



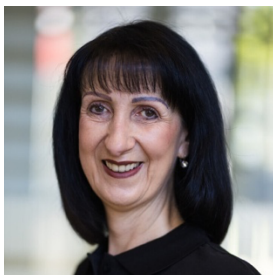
06 – 13.09., 11:00 Uhr: Prof. Dr. med. Alexander Hofmann
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie

Bewegung wie früher – schmerzfrei und belastbar

07 – 13.09., 12:00 Uhr: Gabriele Gehm
Sozialberaterin und Leiterin des Sozialmanagements der Bau AG

Wohnen ist und bleibt Herzenssache

Gabriele Gehm zeigt, wie modernes Sozialmanagement heute wirklich aussieht: mit Wohnkonzepten wie „Nils – Wohnen im Quartier“, echter Unterstützung im Alltag, kreativen Angeboten im Stadtteil-Treff „Kö 59“ und einer großen Portion Herz. Erfahren Sie, wie die Bau AG älteren Menschen nicht nur ein sicheres Zuhause, sondern echten Mehrwert bietet.



08 – 13.09., 13:00 Uhr: Prof. Dr. med. Karl-Herbert Schäfer
Vizepräsident Forschung & Transfer, HS Kaiserslautern

Darmbakterien, Alzheimer und Co.

Die Darmflora entscheidet über unsere Gesundheit. Viele Einflüsse wie z.B. die Ernährung, Lebensräume und Stress spielen eine große Rolle. Veränderungen der Darmflora können außerdem zu Krankheiten wie Diabetes, Fettsucht und Alzheimer führen.

Prof. Dr. med. Karl-Herbert Schäfer berichtet über seine Forschung rund um den Darm und beantwortet Fragen von interessierten Menschen. Er gibt einen leicht verständlichen und unterhaltsamen Einblick in dieses Gebiet.



09 – 13.09. 14:00 Uhr: Franziska Emrich
Geschäftsführerin des Hospizvereins für Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V.

Informationen über ambulante Unterstützungsangebote
(hospizliche Begleitung und Palliativversorgung)

Das Hospiz- und Palliativteam bietet fachübergreifende professionelle medizinische, pflegerische, psychosoziale und spirituelle Beratung und Betreuung an. Gemeinsam mit dem Hausarzt, Pflegedienst und weiteren in der Versorgung Beteiligten wird ein weitgehend schmerzfreies und selbstbestimmtes Leben des Erkrankten bis zuletzt im eigenen Zuhause ermöglicht. Die ambulante Palliativversorgung (SAPV) hat zum Ziel, ein würdiges Leben auch in sich zuspitzenden Krisenzeiten bis zuletzt in Ihrem Zuhause zu ermöglichen.

<https://hospiz-kaiserslautern.de/spezialisierte-ambulante-palliativversorgung-sapv>



**10 – 13.09., 15.00 Uhr: Petra Kappesser
Heilpraktikerin**

Mikrozirkulation

Eine spannende Reise durch den Mikrokosmos unseres Körpers

Ein wichtiges System in unserem Körper, dem mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte! Aktiv, vital und gesund alt werden, der Schlüssel hierfür liegt in der Zellversorgung. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Wichtigkeit einer optimierten bedarfsgerechten Durchblutung.

Ziel für die meisten Menschen ist es, gesund, vital und gesund alt zu werden. Aber wie? Lerne sie kennen - die Formel für Gesundheit und die wichtigsten Schlüssel dazu! Ein gesteigertes Wohlbefinden, besserer Schlaf, weniger Rückenschmerzen und eine höhere Leistungsfähigkeit.

Gesundheit hat viele Facetten. Die wichtigsten davon werden gemeinsam beleuchtet.

