

*Info-Blatt*  
*03/2023*



*"Was zurück und vor uns liegt,  
ist unbedeutend  
verglichen mit dem,  
was in uns liegt."*

*Ralph Waldo Emerson*

## **Unsere Termine für Juli / August/ September 2023**

**Vorstandssitzung:** 11.07.2023, 09.00 Uhr,  
08.08.2023 (Sommergespräche)  
12.09.2023, 09.00 Uhr  
Ort wird mit der Einladung bekanntgegeben

**Beiratssitzung:** 26.09.2023, 14.00 Uhr  
**Thema:** " Seniorenbildung u.a. zu Digitalisierung und Förderung der Medienkompetenz Älterer".

**2. Neubrandenburger Seniorenkonferenz:**  
20.11.2023, ab 14.00 Uhr

**Thema:** "Bauen und Wohnen – Einsamkeit"

Am **27.06.2023** fand die **erste gemeinsame Beiratssitzung** des Seniorenbeirates Neubrandenburg, des Kreisbehindertenbeirates MSE und des Kreissenorenbeirates MSE zum Thema "Demenz" statt. Als Referenten waren anwesend: Frau Stefanie Köhler - Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e.V. (DZNE) Rostock und Herr Uwe Hildebrandt - Vorstand des Netzwerkes Wir & Demenz Neubrandenburg

Zu Beginn der Beratung wurde **Frau Cornelia Goßmann** einstimmig in den SBNB aufgenommen.

Frau Köhler referierte zum Thema: "**Unterstützende Technologien im Alter und bei Demenz: Was hilft?**"

Fast alle Menschen möchten älter werden, aber die wenigsten sind gerne alt. Dabei hat das Alter doch auch seine guten Seiten, denn man muss sich und anderen nichts mehr beweisen. Das Leben verlief so, wie es eben verlief, mit allen Höhen und Tiefen. Auf einen reichen Schatz an Erfahrungen und Erlebnissen darf man nun zurückblicken. Und eigentlich könnte man die Dinge nun entspannter angehen. Wenn da nur nicht diese Veränderungen wären, die uns alle beim Älterwerden fordern.

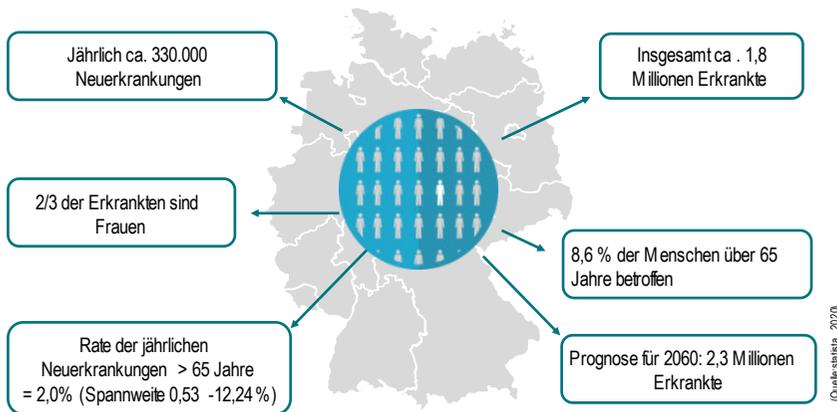
Man verliert geliebte Menschen und wertvolle Weggefährten, der Körper tut nicht mehr, was er soll, und der Geist ist auch nicht mehr so beweglich wie früher. Gerade die Vergesslichkeit im Alter, aber auch die Schwierigkeit, sich mit neuen Dingen auseinander zu setzen, verunsichert viele Menschen. Wir alle verbinden mit dem Alter eine gewisse Neigung zur Vergesslichkeit. Diese hat nicht nur damit zu tun, dass das Gehirn abbaut, sondern in den meisten Fällen auch damit, dass sich die Funktionsweise unseres Gehirns verändert.

Manche Dinge kann unser Gehirn im Alter weniger gut: Aufmerksamkeit, Orientierung und Konzentrationsfähigkeit sind nicht mehr so ausgeprägt wie mit 20, 30 oder 40 Jahren. Der Vergleich mit unseren Kindern führt einem das besonders gut vor Augen. Sie saugen das Wissen geradezu in sich auf. Selbst eine neue Sprache wird rasch und offenbar mühelos erlernt. Für ältere Menschen ist das alles mit größerer Anstrengung verbunden. Neue Informationen werden vergleichsweise langsamer und selektiver verarbeitet.

Das Alter birgt aber auch Vorteile: Ältere Menschen erscheinen uns häufig weiser als junge zu sein. Das hat damit zu tun, dass das Gehirn – eben, weil es mit der Zeit langsamer arbeitet – vernünftiger reagiert und ältere Menschen auch häufiger beide Gehirnhälften nutzen. Sie können auf einen größeren Erfahrungsschatz zurückgreifen, denn das **Langzeitgedächtnis bleibt bis ins hohe Alter stabil**, genauso wie die Sprachfähigkeit und

und das Allgemeinwissen. Nur im Alter arbeitet unser Gehirn anders. Der Begriff Demenz als häufiges Krankheitsbild des Alters ist inzwischen in unserer Gesellschaft angekommen und mittlerweile ein Thema für alle Altersgruppen.

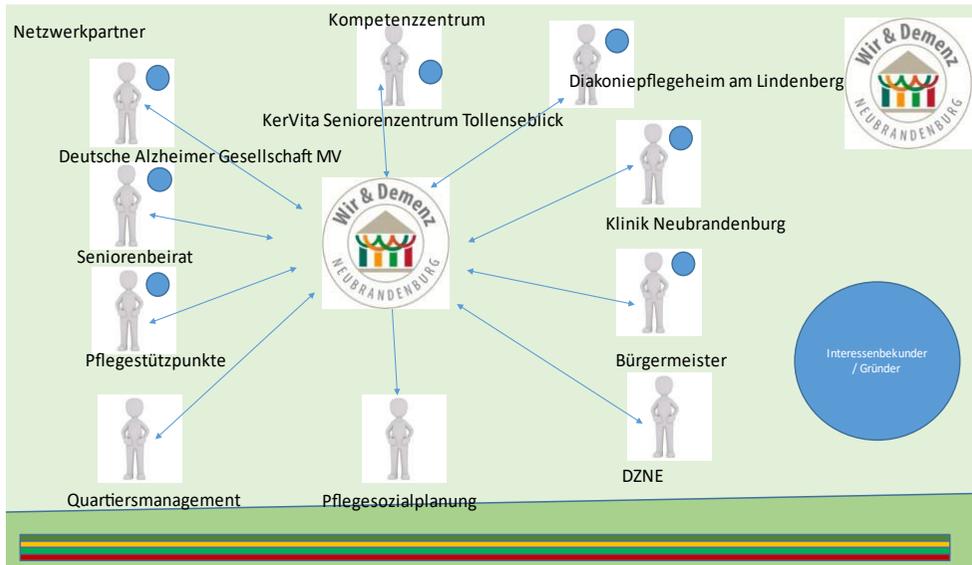
## Demenz- eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung



Stefanie Köhler, DZNE-Sitzung des Seniorenbeirates



Herr Uwe Hildebrandt stellte des im Januar 2023 neu gegründete **Netzwerk "Wir & Demenz Neubrandenburg"** vor, indem der SBNB mit zu den Gründungsmitgliedern gehörte.



Welche Möglichkeiten es geben kann und wie man damit umgeht, welche Unterstützung man haben kann, haben wir in beiden Vorträgen erfahren.

# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

02. Juli

Cornelia Goßmann

03. Juli

Hans Asmus

05. Juli

Sabine Busching

10. Juli

Wolfgang Richter

25. Juli

Doris Gartz

13. August

Michael Ave-Lallemant

17. August

Christian Jenewsky

28. August

Werner Meyer

28. August

Heike Rademacher

19. September

Helga Stoll



... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit

Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates

Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit

Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)