

## „Unterstützungsbedarf und Pflege – wer hilft bei der Finanzierung?“

Mit diesem Titel lädt das Sozialrat- haus Bockenheim in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Senioren alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, besonders aus den Stadtteilen Kuhwald, Rebstock und Bockenheim, zu einer öffentlichen Informations- veranstaltung ein.

Gardinen abhängen, waschen, wieder aufhängen; schwere Einkäufe tragen; kleine Renovierungstätigkeiten in der Wohnung: Was bisher kein Problem war und selbst erledigt wurde, fällt einem jetzt schwer. Dann fühlt man sich unsicher auf den Wegen zum Arzt, beim Duschen und anderen Dingen.

Hilfen und Unterstützung werden benötigt. Wo finde ich diese? An wen wende ich mich? Und: Kann ich mir das leisten? Was kostet das denn? Und wenn das Geld knapp ist: Wer hilft mir finanziell dabei, dass ich nicht auf die Hilfen verzichten muss?

Fachleute aus dem Sozialrat- haus,

die Sozialbezirksvorsteher, der Pflege- stützpunkt und das Rathaus für Senioren werden Informationen rund um das Thema geben. Selbst- verständlich werden dabei auch Fra- gen von Besuchern beantwortet.

Die Veranstaltung findet statt am Dienstag, 3. September, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr im Saal der Re- sidenz Rebstockpark, Leonardo-da- Vinci-Allee 29, 60486 Frankfurt.

Eingerahmt wird die Veranstal- tung von Infoständen, die in der Zeit von 14.30 bis 18 Uhr über Dienste, Leistungen und Angebote rund um hauswirtschaftliche und pflegeri- sche Hilfen informieren.

Die Räumlichkeiten sind barriere- frei zugänglich, Behindertentoiletten stehen zur Verfügung. Parkplätze ste- hen in der Tiefgarage zur Verfügung.

Die Residenz Rebstockpark errei- chen Sie mit den Bussen 34, 46 und 50 sowie mit der Straßenbahn 17, Haltestelle Rebstockbad. *red*

## Einsamkeit schädigt das Gehirn

„In diesem Buch steht alles, was Sie über die Ursachen und Auswirkungen des Alterns wissen müssen“, verspricht John Medina gleich im ersten Satz. Anhand neurowissen- schaftlicher Erkennt- nisse legt der Autor dar, wie das Älterwer- den eine „erfüllende Erfahrung“ sein kann. Der Entwicklungsbiolo- ge schildert, wie sich Beziehungen, Emotio- nen sowie das Gehirn mit den Jahren verändern und wie Achtsamkeits-



übungen und Ernährung den al- tersbedingten Abbau verzögern kön- nen.

Freundschaften sieht er als wichtigen Faktor: „Je mehr generations- übergreifende Bezie- hungen ältere Men- schen pflegen, desto stärker profitiert ihr Ge- hirn davon. Übermäßige Einsamkeit kann das Gehirn schädigen.“

*cle*

John Medina, Brain Rules fürs Älterwerden, 304 Seiten, 29,95 Euro, ISBN 978345685898, Hogrefe Verlag Bern

## 13. Frankfurter Ehrenamtsmesse

Stadtteilinitiativen und Projekte aus den Stadtteilen stellen sich vor und werben um weitere ehrenamtliche Unterstützung.

Samstag, 31. August, 10 bis 16 Uhr, Römer- und Schwanenhalle im Rathaus Römer, Eintritt frei *red*



Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“, sagte einst Winston Churchill. Dazu passend beschäftigt sich diese Ausgabe der Senioren Zeitschrift mit dem vielfältigen Thema der Ernährung – man ist, was man isst. Was essen die Deutschen eigentlich und sind Vitamintabletten sinnvoll oder gar schädlich?

Auch wird ein Blick auf den Ernäh- rungsreport 2019 geworfen, und eines kann ich vorweg verraten: Viele der positiven Spitzenplätze werden erfreu- licherweise von den Senioren belegt.

Ergänzend dazu berichtet die Senio- ren Zeitschrift über die wertvolle Arbeit der Malteser Medizin und über die heilende und beruhigende Wir- kung von Tieren und deren Einsatz in Pflegeeinrichtungen.

Die Aktionswochen Älterwerden finden in diesem Jahr zwischen dem 19. August und 1. September statt. Ich lade Sie herzlich ein, an den zahlrei- chen Mitmachangeboten teilzuneh- men. Über 150 verschiedene Veran- staltungen wird das Programm unter dem Motto „In Gemeinschaft leben“ in diesem Jahr umfassen. Ich freue mich schon, einen Teil von Ihnen bei der Talkrunde zum Auftakt der Aktions- wochen am 19. August oder beim Highlight, dem Bunten Nachmittag am 30. August, begrüßen zu dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen angenehme und sonnige Sommertage!

Ihre

*Daniela Birkenfeld*

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld  
Stadträtin – Dezernentin für  
Soziales, Senioren, Jugend und Recht