



Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.
Franz Kafka

edp

Silberstreifen

Treff 60+

der Adventgemeinde Lüneburg

Friedenstraße 19

Programmorschau
Januar bis Juni 2020

Informationen / Kontakt:

www.adventgemeinde-lueneburg.de/senioren

Lydia & Elí Diez-Prida, Tel. 04131 395600, E-Mail: eli@diez-prida.de



Liebe jung gebliebene Senioren!

Nach den ersten drei Nachmittagen, die erstaunlich gut besucht waren, freuen wir uns nun auf die nächsten fünf Treffen in der ersten Jahreshälfte 2020. Neben den Beiträgen interessanter Referenten wird der gemütliche Teil mit Kaffee, Kuchen und belegten Broten nicht fehlen.

Wir freuen uns auf euch, eure Freunde und Nachbarn!

Lydia und Eli Diez-Prida



Dienstag, 28. Januar 2020, 15–17 Uhr

Schmerz im Alter

Muss man chronische Schmerzen im Alter ertragen? Wie kann man frühzeitig dagegen vorgehen?

Karin Lindemann, Leiterin der Physiotherapie-Abteilung im Klinikum Lüneburg, spricht aus ihrer Praxis über Schonverhalten, natürliche, physikalische Anwendungen und Bewegungstherapie.

Mit Übungsbeispielen und schriftlichen Unterlagen.



Dienstag, 24. März 2020, 15–17 Uhr

Sicheres Auto- und Fahrradfahren

Worauf sollte man als Senior beim Auto- und Fahrradfahren besonders achten? Wie lange sollte man überhaupt Autofahren?

Martin Schwanitz, Verkehrssicherheitsberater vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Lüneburg, gibt Sicherheitstipps und spricht über Strategien und Fahrtauglichkeit im Alter.



Dienstag, 21. April 2020, 15–17 Uhr

Bestattungsvorsorge: Was macht Sinn?

Der Tod eines geliebten Menschen löst Schmerz, Trauer und nicht selten auch eine Art Hilflosigkeit aus. Neben der Bewältigung des Verlustes sind eine ganze Reihe von Formalitäten zu erledigen. Wie kann man Vorsorge für diese Situation treffen?

Als Pastor, Abteilungsleiter eines großen Bestattungsinstituts in Hamburg und Trauerredner kann Dr. Horst Sebastian fachliche Empfehlungen zu diesem empfindlichen Thema einfühlsam geben.



Dienstag, 26. Mai 2020, 15–17 Uhr

Demenz vorbeugen: Ist das möglich?

Bei der immer höheren Lebenserwartung erkrankt jeder Dritte in Deutschland an einer Demenz, meist an Alzheimer.

Dr. med. Wolfgang Scherf, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Gründer und langjähriger leitender Arzt des Funktionsbereiches Psychotherapie im Nds. Landeskrankenhaus Hildesheim, geht auf die Ursachen ein und beschreibt, was jeder vorbeugend machen kann, um die Widerstandsfähigkeit des Gehirns zu steigern.



Dienstag, 30. Juni 2020, 15–17 Uhr

Das immergrüne Nordwest-Spanien

Die Costa Verde, die (immer-)grüne Küste, wird im Ausland leider kaum beworben – umso mehr freuen sich die Spanier, die sich von der abwechslungsreichen Landschaft und vom (gerade im Sommer!) gemäßigten Klima anziehen lassen.

Pastor i. R. Elí Diez-Prida erzählt von seiner Heimat und führt uns dem nördlichen Jakobsweg entlang (siehe Fotos unten).

Termine August bis November 2020

18. August, 29. September, 20. Oktober und 24. November,
jeweils dienstags von 15 bis 17 Uhr.

Angefragt ist u. a. Oberbürgermeister Ulrich Mädge.

Alle Informationen und Themen werden auf unserer Homepage rechtzeitig angekündigt: www.adventgemeinde-lueneburg.de/senioren



Maisfelder, Berge, Apfelbäume, Getreidespeicher, aber auch Badebuchten an der Steilküste, kilometerlange Sandstrände und malerische Fischerdörfer – das sind einige der Merkmale der Nordwestküste Spaniens.