



Seniorenbeirat VG Kirchberg 2018

AKTIONEN IM JAHR 2018

Weihnachtsitzung Dezember 2017

2

Danke für eure Ehrenamtliche Tätigkeit!



St. Michael Kirchberg



Polizei Simmern

Die Polizei informiert die Sicherheitsbeauftragten und interessierte Mitglieder über die Situation im Rhein-Hunsrück Kreis.





Polizei Kirchberg

Öffentliche Veranstaltung
im Rathaus „Sicher leben“

Verbandsgemeinderatssitzung Vorstellung des Seniorenbeirates

5





iPad Party

Wir nehmen am
modernen
Leben teil.

Sitzung in Kappel



- ▶ Besichtigung Heimathaus Krone.
- ▶ Sitzung in der Sommerküche

7



Landesseniorenvertretung Mainz, Frühjahr



Besuch in Gemüenden





Vorsorgen Kirchberg

Förderverein Mitgliederversammlung



Videokonferenz mit Altkirchen



Sprechstunde/Gesprächsrunde 12 x im Jahr



Spieelnachmittag in Kirchberg



Besuch in Belg, Seniorin braucht Hilfe



Zwei Austauschtreffen mit Landrat Bröhr



Seniorenachmittag Kirchberg

- ▶ Den Senioren wurde ein schöner Nachmittag geboten. Jeder Besucher hat Kaffee und Kuchen, Getränke und Schnittchen bekommen. Die Mädchen haben schön getanzt, es wurde gesungen und erzählt. Die Tische waren schön dekoriert und es gab keine langen Reden. Den Besuchern hat es gefallen und sie haben sich gefreut.



Landesseniorenvertretung Mainz, Herbst



Erkennen → Überlegen → Handeln

Vorgehensweise im Notfall



Erste Hilfe – aber richtig!

Fortbildung vom Seniorenbeirat VG Kirchberg Impressionen von Harald Kaspar

Schnell kann es passieren! Einmal nicht aufgepasst, und ein Teilnehmer unserer Ausflüge stolpert und prellt sich sein Knie. Ein Teilnehmer stürzt und fügt sich eine blutende Wunde am Unterarm zu. Oder der Partner erleidet auf einer Wanderung an einem heißen Sommertag Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel. Was ist zu tun?

Notfälle können überall passieren, auch im Alltag. Aus diesem Grund organisierte der Seniorenbeirat VG Kirchberg zusammen mit dem Pflegestützpunkt Kirchberg und dem DRK eine Fortbildung in Erste Hilfe unter realen Bedingungen.

Die Teilnehmer schlüpfen in die Rolle eines Verletzten, praxisorientiert vermittelte der Trainer Peter Benke Maßnahmen z. B. bei einem Herz-Kreislaufstillstand, Schock, starken Blutungen, sowie Hitze- und Kälteschäden. Die Teilnehmer spielten realitätsnahe Unfallsituationen durch und mussten selbständig die gesamte Rettungskette aktivieren, lebensrettende Maßnahmen einleiten und die verletzten Personen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes behandeln. Harald Kaspar äußert, wer in einem Notfall von seinen Mitmenschen eine sachgemäße Erste Hilfe erwartet, sollte selbst auch fähig sein, anderen zu helfen.

Senioren sollten ihren Altersgenossen helfen können, denn sie leben häufig mit ihnen. Bereits einfachste Maßnahmen genügen, um die Überlebenschancen zu erhöhen. "Wenn Sie beim Unfallopfer bleiben, seine Hand halten, kann das die Überbelastung von Herz und Lunge senken und so den Tod verhindern". Das gilt besonders für Menschen aus dem Umfeld wie Partner und Freunde." "Man kann immer etwas tun, egal wie schwächlich man ist." Am wichtigsten im Notfall ist natürlich die 112 zu wählen, um den Rettungsdienst zu rufen, Helfen kann jeder, unabhängig vom Alter, meint Sabine Herfen.

Lebenslanges Lernen hält jung. Das empfinden auch die Kursteilnehmer so: "Ich merke, dass ich mir durchaus noch etwas zutrauen kann", "Es war richtig und wichtig, dass ich da war", sagt Dieter Schwarz: "Ich helfe anderen und es macht Spaß", "Ich tue mir und anderen Gutes" und "Nette Leute habe ich kennengelernt". Besonders für das private Umfeld ist das Wissen zu Erster Hilfe von Bedeutung, denn zu Hause geschehen die meisten Unfälle. Doch auch bei Notfällen im öffentlichen Raum kann jeder helfen, beispielsweise den Rettungsweg freihalten. Man muss nur wissen wie und man muss sich trauen.

Weitere Termine auf: www.kirchberg.seniorenvertretung.net

Weihnachtssitzung 2018 im Hotel Weber



Unsere Sitzungstermine 2019

- ▶ **12. März**
- ▶ **18. Juni**
- ▶ **17. September**
- ▶ **17. Dezember**
- ▶ **Jeweils Dienstag,
15 Uhr im Rathaus
Kirchberg, Raum 209**
- ▶ **Gesprächsrunde
1. Dienstag im Monat
10 bis 11 Uhr Raum 120**

Sonntag, 22. September Kaffee in Kirchberg





Der Seniorenbeirat VG Kirchberg wünscht
Allen ein erfolgreiches Jahr 2019