

NEWSLETTER 18

Büro:

Am Markt 2, 21335 Lüneburg

Telefon: 04131 309-3589

Mail: info@seniorenbeirat-lueneburg.de

www.seniorenbeirat-lueneburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ja zum Alter“: Gemeinsam für ein altersfreundliches Lüneburg

Späte Freiheiten – Starke stimmen unter dieser Überschrift hatte der Seniorenbeirat zum gemeinsamen Singen am letzten Mittwoch, 30.9. eingeladen. Gleich zwei Bürgermeisterinnen, Claudia Kalisch und Christel John, begrüßten die zahlreichen Seniorinnen und Senioren im Rathausgarten.

Mit Rock, Pop und Evergreens nahm Tina Ohlhagen das Publikum mit auf die musikalische Reise.

Ja zum Alter sagen - Alter als gestaltbare Lebensphase anzunehmen, stellte Barbara Schmidt, Vorsitzende des SBR, in ihrer Begrüßung dar.

„Menschen mit einer positiven Einstellung zum eigenen Älterwerden

- leben länger,
- altern gesünder,
- behalten ihre geistige Leistungsfähigkeit besser und
- sind mit ihrem Leben zufriedener.

als diejenigen, die dem Alter negativ gegenüberstehen.“

Der Seniorenbeirat setzt sich dafür ein, gute Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu schaffen und Lüneburg altersfreundlich weiterzuentwickeln. Aber jede/r muss es auch für sich in die Hand nehmen. Neben einer kommunalen Infrastruktur, Beteiligung und Unterstützung, braucht es persönliches Engagement, tragfähige Freund- und Nachbarschaften, Offenheit für Neues.

Im Sommer war sie schon einmal geplant, aber dann war es einfach zu heiß.

Jetzt wird sie nachgeholt, die **Ü60 Disco ...back to good!**

Freitag, 9.10.2026 - ab 19.00 Uhr im mosaïque mit DJ + best of 60er/70er/80er und Eintritt frei.
Ein Disco-Abend des Senioren- und PflegeStützpunktes und des Mosaïque



Theater im Wasserturm – Let's Flow!

Mittwoch, 7.10.2026 – 19.00 Uhr Künstlerische Beiträge aus allen Sparten des Theaters und auf allen Ebenen des Wasserturms – ein bunter Strudel aus Kunst und Kultur.

Eintritt: Pay what you can

Wo bleibt die Antwort auf 16.000 Hitzetote?

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2026 fordert die BAGSO Bund und Länder auf, Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor extremer Hitze zu ergreifen. In diesem Sommer sind deutschlandweit mehr als 16.000 Menschen an den Folgen der Hitze gestorben. Die große Mehrzahl der Sterbefälle betrifft Menschen ab 65 Jahren. Die BAGSO vermisst eine Reaktion aus der Politik auf diese erschreckend hohen Zahlen hitzebedingter Todesfälle. Sie fordert Bund und Länder auf, mit hoher Dringlichkeit den Schutz der Bevölkerung und besonders gefährdeter Menschen vor Hitze zu verbessern.

Die [Hansestadt Lüneburg](#) erarbeitet derzeit einen offiziellen, städtischen Hitzeaktionsplan, der voraussichtlich bis Ende 2026 vorgelegt wird.

Der Kreistag hat am 30.9.2026 ein Klimaanpassungskonzept für den Landkreis beschlossen.

Montag, 5.10.2026 – 19.00 Uhr – Forscher fragen: Wenn das Klima krank macht?

Livestream-Teilnahme, Körber-Stiftung

Der Klimawandel ist längst auch eine Gesundheitskrise: Extreme Hitze, schlechte Luftqualität und die Ausbreitung neuer Infektionskrankheiten bedrohen immer mehr Menschen. Johannes Büchs spricht mit Umweltmedizinerin Claudia Traidl-Hoffmann über aktuelle Erkenntnisse, gesundheitliche Folgen und mögliche Wege, Menschen besser zu schützen.

<https://koerber-stiftung.de/veranstaltungen/forscher-fragen-wenn-das-klima-krank-macht/>

Die 9. Wandelwoche des Zukunftsrats Lüneburg vom 30.10. – 8.11.2026

Was und wohin wollen wir überhaupt wandeln? Und wie gelingt tatsächlicher Wandel in den Köpfen und Herzen unserer Gesellschaft?

Das umfangreiche, bunte Programm finden Sie hier: <https://wandelwoche-lueneburg.de/wandelwoche-2026/>



Nehmen wir das Leben wieder selbst in die Hand

30. 10.2026 19.-21.00 Uhr im Museum Lüneburg, Marcus-Heinemann-Saal

Das neueste Buch von **Tobi Rosswog** beschreibt gut, worum es bei der Wandelwoche 2026 geht. Die Schreckensnachrichten aus aller Welt können Angst, Wut, Verzweiflung und Resignation auslösen – sie sollten uns aber dazu bringen, nicht mehr hinzunehmen, passive Konsument*innen zu sein, sondern vielmehr unser menschliches Potential als Akteure, als handelnde Personen der Geschichte zu entfalten.

Tobi Rosswog erzählt Aspekte aus dem Buch, das er gemeinsam mit Katja Diehl und Thorsten Donnermeier geschrieben hat. Er lädt zur aktiven Auseinandersetzung mit den Mächtigen ein: als kreative Interventionen und Aufbau von Alternativen. Es sind Geschichten des Wandels, die Mut machen.

Kompetenznetzwerk Künstliche Intelligenz (KI) und Alter

KI selbstständig entdecken: die KoKIA-Selbstlernmodule

In neuen KI-Selbstlernmodul können Interessierte Künstliche Intelligenz Schritt für Schritt und im eigenen Tempo kennenlernen. Im ersten Modul geht es darum, was KI ist und wo sie uns im Alltag begegnet. Weitere Module zu Themen wie generative KI, Datenschutz und Regulierung folgen in Kürze. Das Modul richtet sich an Technikvermittelnde sowie KI-Einsteigerinnen und Einsteiger.

[Mehr erfahren.](#)

Mit KI zum Arzt: Was ältere Menschen wissen sollten

KI kann auch bei Gesundheitsfragen eine Unterstützung sein. Unser Gastbeitrag von Dr. med. Alexandra Widmer zeigt, worauf ältere Menschen bei der Nutzung achten sollten und warum KI den Arztbesuch nicht ersetzt.

[Mehr erfahren.](#)

KI-Regulierung: Was steckt hinter der Debatte?

Der Tagesschau-Beitrag ordnet die aktuellen Diskussionen über strenge Regeln für Künstliche Intelligenz. Es geht vor allem um mögliche Risiken, Forderungen um mehr Kontrolle und die unterschiedlichen Positionen von Politik, Unternehmen und Fachleuten. Es lohnt sich die aktuelle Debatte zu verfolgen!

[Mehr erfahren.](#)



Beratung zur Pflege – Was man wissen sollte und was man erwarten kann?

Woran können pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen gute professionelle Beratung erkennen? Der aktualisierte Kurzratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) zeigt, welche Themen und Ziele gute Beratung haben kann und wie sie ablaufen sollte. Zudem benennt der Ratgeber zehn konkrete Merkmale guter Beratung zur Pflege. Der Kurzratgeber steht als PDF-Datei zum Download zu Verfügung.

[Zum Ratgeber](#)

Kultur kommt zu Ihnen nach Hause.

Zum Beispiel das Museum Barberini, Potsdam am 13.10.2026 17.-18.00 Uhr
Impressionismus. Meisterwerke aus der Sammlung Hasso Plattner

Erleben Sie diese und viele andere Ausstellungen mehr – live und kostenlos von zuhause aus. „Bei Anruf Kultur“ bietet **telefonische Kulturführungen** aus bundesweit über 140 Museen, Gedenkstätten, Galerien und weiteren Kulturorten an.

Das ganze Programm und Informationen finden Sie hier

<https://beianrufkultur.de/programm>

Mi, 7. Okt 2026 19:00 Uhr im KörberForum, Livestream-Teilnahme

Streit um die Rente: Zwischen Reformwille und Wahlkampf

Wie lässt sich die gesetzliche Rente zukünftig generationengerecht gestalten? Was eine Reform leisten kann und wer dafür zahlen muss, diskutiert der Journalist Andreas Hoffmann mit Laura Pooth, Vorsitzende des DGB Nord, Karin Kiesel vom Verband der Unternehmerinnen Hamburg/Schleswig-Holstein und dem Demografie-Experten Sebastian Klüsener.
Informationen: <https://koerber-stiftung.de/veranstaltungen/>



Telefonieren: Analoge Festnetzanschlüsse werden abgeschaltet und durch das Mobilnetz ersetzt

Für Personen, die ihr Telefon nur zum Telefonieren nutzen, stehen in den nächsten Monaten Änderungen an. Für sie wird der Festnetzanschluss abgeschaltet, telefonieren findet dann nur noch über das Mobilnetz statt. Laut Ankündigungen gestaltet sich der Übergang unkompliziert. Problematisch könnte es in Regionen werden, die über keine gute Mobilnetzabdeckung verfügen.

Uwe Wenk, Delegierter des Seniorenbeirats, hat dazu [einen kurzen Beitrag](#) verfasst, den Sie über den Link lesen können. -Lieber Uwe Wenk – vielen Dank dafür-

Impfungen – Gesund älter werden und bleiben

Herbst ist Impfzeit. Ab 60 Jahren empfiehlt die Stiko (Ständige Impfkommission) diese Impfungen

- COVID-19-Basisimmunität [≥ 3 Antigenkontakte (Impfung oder Infektion), davon mindestens eine Impfung] sowie jährlich eine Auffrischimpfung im Herbst]
- Grippe (Influenza) (jährlich im Herbst)
- Pneumokokken (einmalig)
- Gürtelrose (Herpes zoster, bestehend aus zwei Einzelimpfungen)
- RSV-Infektionen (Respiratorischer Synzytial Virus, nur bei Personen, die in Pflegeeinrichtungen leben und/oder eine schwerer Grunderkrankung haben, einmalig im Spätsommer/Herbst)

Der Medikationsplan für den Notfall

Viele Menschen nehmen über einen längeren Zeitraum gleich mehrere Medikamente ein. Ein Medikationsplan ist dabei eine wichtige Hilfe. Er listet alle aktuell angewendeten Medikamente auf und enthält genaue Informationen zu Diagnosen, Dosierung und Zeitpunkt der Einnahme.

Der Medikationsplan ist besonders im Notfall für die Rettungssanitäter und die behandelnden Ärztinnen und Ärzte wichtig. Nur wenn sie wissen, welche Medikamente genommen werden, können sie unerwünschte und gefährliche Wechselwirkungen von Medikamenten erkennen und vermeiden. Der Medikationsplan sollte daher stets dabei sein. In der eigenen Wohnung ist die SOS-Notfalldose im Kühlschrank ein allgemein zugänglicher Platz. Unterwegs sind mehrere Plätze sinnvoll: das Portemonnaie, die Brieftasche, die Notfall-App des Handys.

Alle Patientinnen und Patienten, die drei oder mehr Medikamente verordnet bekommen, haben einen gesetzlichen Anspruch auf einen Medikationsplan. Fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin danach.



Theater zur weiten Welt: Die Wut, die bleibt

Ab Freitag, 16.10. / So 18.10. / Fr. 30.10. – jeweils 19.30 im Theatersaal der Kulturbäckerei

Mareike Fallwickl skizziert in diesem feministischen Stück auf drastische Weise, was geschieht, wenn eine erschöpfte Mutter aufgibt, beschreibt die Lücken, die sie hinterlässt, und die weibliche Wut, die bleibt. Sie seziert Tabuthemen, veraltete Rollenbilder und legt den Finger in die klaffenden Wunden unserer Gesellschaft.

Hamburger Kunsthalle: Kunst kostenfrei genießen

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18-21 Uhr öffnet die Hamburger Kunsthalle gratis die Türen für alle Besucher*innen. Der freie Eintritt gilt für alle Ausstellungen ebenso wie für den Besuch der Sammlungspräsentation. Begleitend gibt es ein Angebot an verschiedenen Führungen. Musikalisch sorgt außerdem ein DJ-Team des Hamburger Radiosenders ByteFM für entspannte Lounge-Musik zum Chillen vor oder nach dem Kunstbesuch. Der Museumsshop bietet abends eine große Auswahl an Sonderangeboten.

Der nächste freie Donnerstag ist der 5.11.2026

Hamburger Kunsthalle: All together now! Gemeinsam statt Einsam

Donnerstag, 5.11.2026 – 19 – 20.30 Uhr

Interesse, neue Leute kennenzulernen bietet das neue Format der Kunsthalle Interaktive Führung in Tandems zum moderierten, gegenseitigen Kennenlernen.

Teilnahme kostenfrei, ohne Anmeldung

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

kann man hier kostenfrei verfolgen bzw. in einer umfangreichen Mediathek nachhören:
<https://www.vhs-wissen-live.de>

Freitag, 18.12.2026 – 18.00 Uhr Feierabend-Kultur

Ben Boles' X-Mas-Special

In der Kulturbäckerei 200 Plätze stehen zur Verfügung, Eintritt € 12,00, Reservierung erforderlich unter: feierabend-kultur@gmx.de



Das war's für diesen Newsletter.
Haben Sie eine gute Zeit und bleiben Sie gesund.
Ihr Seniorenbeirat

Sie erhalten diesen Newsletter aufgrund Ihrer Anmeldung. Sie können sich jederzeit wieder abmelden unter: <https://seniorenbeirat-lueneburg.de/newsletter>

