

Gut informiert und aktiv leben

Programm 2025
Stadtbibliothek im
Neuen Ständehaus

Eintritt frei!





Bild: AdobeStock – Ingo Bartussek

Vortrag

„Digitaler Nachlass“

Donnerstag, 20. Februar 2025, 16 Uhr

Um für den Todes- oder Verhinderungsfall vorzusorgen, wird es immer wichtiger, auch den Digitalen Nachlass zu regeln. Wir erledigen Vieles zunehmend online: Elster, ePA, E-Mail, Verträge, Apps, Fotos, digitales Vermögen, ...

Sorgen Sie vor, damit Ihre Daten in Ihrem Sinne verwaltet werden und erleichtern Sie Ihren Erben die Arbeit. Was sollte man beim Digitalen Nachlass berücksichtigen?

Die **Bürgermentoren Karlsruhe** unterstützen Menschen, die gerne in die digitale Welt einsteigen möchten und wissen wollen, wie das geht: Textnachrichten versenden, Fotos und Videos für Freunde und Familie aufnehmen, Informationen im Internet recherchieren, sich mit anderen in sozialen Medien vernetzen und vieles mehr.

In Kooperation mit den Bürgermentoren Karlsruhe



Bild: AdobeStock – tinyt.studio

Vortrag

„Bezahlen mit dem Handy – wie geht das?“

Donnerstag, 20. März 2025, 16 Uhr

Seit Corona nutzen wir als Zahlungsmittel immer häufiger die Kreditkarte, da es gegenüber Bargeld einfach hygienischer ist und schneller geht. Bequemer und dabei noch sicherer gestaltet sich der Zahlungsvorgang jedoch mit dem Handy (Smartphone).

Wie Sie das Handy als digitale Geldbörse einrichten und nutzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die **Bürgermentoren Karlsruhe** unterstützen Menschen, die gerne in die digitale Welt einsteigen möchten und wissen wollen, wie das geht: Textnachrichten versenden, Fotos und Videos für Freunde und Familie aufnehmen, Informationen im Internet recherchieren, sich mit anderen in sozialen Medien vernetzen und vieles mehr.

In Kooperation mit den Bürgermentoren Karlsruhe

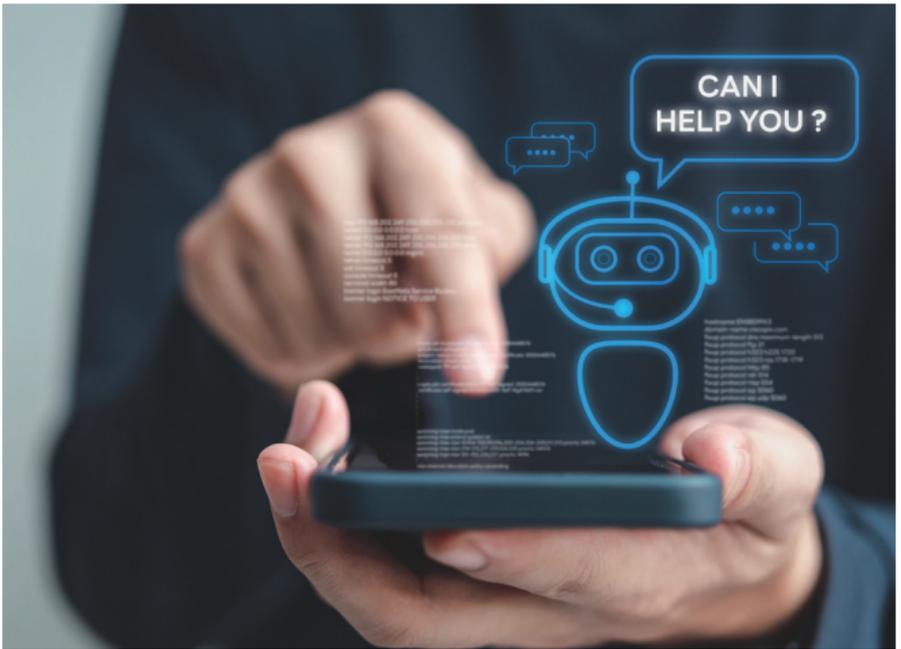


Bild: AdobeStock – khunkornStudio

Vortrag

„AI – Künstliche Intelligenz und Chatbots sinnvoll nutzen“

Donnerstag, 10. April 2025, 16 Uhr

Viele Programme oder Elektronikprodukte arbeiten schon jetzt von Nutzer:innen unbemerkt mit künstlicher Intelligenz. KI-basierte Programme sind aber auch für Menschen ohne vertiefte IT-Kenntnisse nutzbar, um Texte, Bilder oder sogar Musik anzufertigen.

Der Vortrag zeigt auf, welche KI-Anwendungen schon nutzbar sind und wie diese im Alltag integriert werden können. Durch praktische Tipps erfahren Teilnehmende nicht nur die Gefahren, sondern auch den Nutzen intelligenter Anwendungen.

Clara Hilgemann von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. zeigt auf, was sich hinter dem neuen Wunderprogramm verbirgt.

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Karlsruhe

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg



Bild: AdobeStock – lovelyday12

Vortrag

„Brückenpflege und spezialisierte ambulante Palliativversorgung – was ist das?“

Donnerstag, 22. Mai 2025, 16:30 Uhr

Wer sind die Brückenschwestern und welche Aufgaben übernehmen sie? Wann braucht es eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) und was bedeutet überhaupt „palliativ“?

Gabriele Maier ist Palliativfachkraft und stellvertretende pflegerische Leitung und Koordinatorin der Brückenschwestern und des SAPV Teams beim Onkologischen Schwerpunkt (OSP) Karlsruhe. Sie und ihre Kolleginnen beraten und begleiten Menschen, die an einer unheilbaren und fortgeschrittenen Erkrankung leiden und deren Angehörige. Im Vortrag berichtet sie von ihrer Arbeit und beantwortet Ihre Fragen.



Bild: AdobeStock – Robert Kneschke

Vortrag

„Rechtliche Unsicherheiten im Umgang mit demenzkranken Angehörigen“

Donnerstag, 26. Juni 2025, 16:30 Uhr

Demenzkranken Menschen fällt es bei fortschreitender Erkrankung schwer, Entscheidungen nach vernünftigen Maßstäben zu treffen und ihre Lebenssituation realistisch einzuschätzen. Angehörige fragen sich oft, inwieweit sie Entscheidungen trotzdem akzeptieren müssen. Die Sorge kann entstehen, sich mitschuldig zu machen, wenn falsche Entscheidungen toleriert werden. Wie geht man im Alltag mit solchen Situationen und Belastungen um? Wie weit geht das Recht auf „unvernünftige“ Entscheidungen?

Günther Schwarz ist ehemaliger Mitarbeiter der Demenzberatung der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart. Er setzt sich in seinem Vortrag mit den Fragen zur Haftung, Aufsichtspflicht, Versicherungen und anderen rechtlichen Fragen auseinander.



Bild: AdobeStock – Andrey Popov

Vortrag

„Sturzprävention im Alter – Sicher durch den Alltag“

Donnerstag, 24. Juli 2025, 16:30 Uhr

Ein Sturz kann im Alter oft schwerwiegende Folgen haben – von körperlichen Verletzungen bis hin zu einem Verlust an Lebensqualität. Doch viele Stürze lassen sich durch gezielte Maßnahmen verhindern.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ursachen hinter Stürzen im Alter stecken, welche Übungen Ihre Balance und Muskelkraft stärken und wie eine gesunde Lebensweise zur Sturzprävention beiträgt. In ihrem Vortrag informiert **Birgit Sidon**, Physiotherapeutin vom Geriatriischen Zentrum Karlsruhe, über Sturzprävention und gibt praktische Tipps, um sicher und selbstständig zu bleiben.



Bild: AdobeStock – Sabrina

Vortrag

„Glück im Alter – die goldenen Jahre“ Donnerstag, 18. September 2025, 15 Uhr

Was der Herbst im Jahreszyklus ist, ist das Alter im Leben – eine goldene, reiche und erfüllte Zeit. Altern bedeutet nicht nur Passivität oder Abhängigkeit, sondern vor allem eine Phase voller neuer Möglichkeiten und Chancen.

Dr. Ernst Fritz-Schubert vom Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Heidelberg, spricht in dem interaktiven Vortrag darüber, wie das Alter durch Lebenserfahrung und einen reichen Wissensschatz geprägt ist und warum diese Lebensphase etwas ganz besonders Positives werden kann, wenn sie nicht erduldet, sondern aktiv gestaltet wird. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die das Alter als eine Zeit der Fülle und des Potenzials erleben möchten – sei es aus persönlichem Interesse oder beruflichem Kontext.



Bild: AdobeStock – MandriaPix

Treff

Begegnungscafé

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 15 Uhr

Auf der Suche nach neuen Freundschaften und interessanten Kontakten? Das Begegnungscafé bietet die perfekte Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre neue Menschen kennenzulernen und spannende Gespräche zu führen. Bei Kaffee und leckerem Kuchen kann der Austausch mit Gleichgesinnten beginnen. Ob neue Freunde oder einfach nur Neugier – hier ist jeder willkommen. Gemeinsam lachen, plaudern und vielleicht sogar die eine oder andere Freundschaft knüpfen, sorgt für einen tollen Nachmittag voller Begegnungen und guter Gespräche.



Bild: AdobeStock – Jesse B/peopleimages.com

Vortrag

„Zukunftswelten – Ein Praxis-Projekt der Stiftung Kraft-Netz gegen Einsamkeit“

Donnerstag, 20. November 2025, 15 Uhr

Einsam wird niemand freiwillig. Jeder Lebensumbruch kann zur Folge haben, nicht mehr unter den Menschen sein zu können, mit denen man sich verbunden fühlt. Und wenn die Rente klein ausfällt, macht der leere Geldbeutel die Teilhabe am sozialen Leben gleich noch schwerer...

Im Projekt „Zukunftswelten“ wendet sich die Stiftung Kraft-Netz gezielt an die Altersgruppe 60 plus. Unter dem Motto „Zukunft braucht Vergangenheit“ entstehen Gesprächsangebote wie das „Zukunftswelten-Café“ oder die beschwingte „Boomer-Party“. Im Projekt werden Verbindungen geknüpft, biographische Erfahrungen geteilt, aber auch ganz praktische Wege zu Ehrenamt oder Minijob aufgezeigt.



Bild: AdobeStock – pikselstock

Nach Einblicken in die Praxis-Erfahrungen freuen sich die Referent*innen **Sven Müller**, Projektleitung, **Sabine Uhle**, Heilpädagogin und **Stefanie Knoll**, Gründungsmitglied der Stiftung Kraft-Netz auf einen regen Austausch mit allen Interessierten.

„Gut informiert und aktiv leben!“ greift Themen rund um die Lebensgestaltung im Alter auf.

Durch die kostenlosen Vorträge werden allen Interessierten Informationen zur Verfügung gestellt, die eine Orientierung im Älterwerden erleichtern und Anregungen bieten können. Die Veranstaltungen dauern in der Regel eineinhalb Stunden.

Melden Sie einen Bedarf bei uns rechtzeitig an für die Nutzung einer drahtlosen Übertragungsanlage (FM-Anlage) für Menschen mit Höreinschränkungen (mit und ohne Hörgeräte), sowie zum Beispiel für Assistenz oder Übersetzung in Gebärdensprache.

Veranstaltungsort

**Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus
Lesecafé im EG**

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Eine Kooperation von

Stadt Karlsruhe

Seniorenbüro | Pflegestützpunkt

Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-5022 | -5513

www.karlsruhe.de/senioren

www.karlsruhe.de/pflege

Stadtbibliothek Karlsruhe

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-4292

<https://stadtbibliothek.karlsruhe.de>