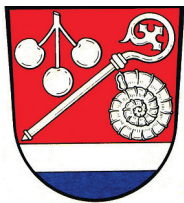


Mitteilungsblatt

für die Verwaltungsgemeinschaft



Dormitz



Hetzles



Kleinsendelbach

Dormitz

Mitgliedsgemeinden

DORMITZ - HETZLES - KLEINSENDELBACH

Jahrgang 34

Freitag, den 25. Januar 2013

Nummer 2

Amtliche Bekanntmachungen

Verwaltungsgemeinschaft Dormitz

Abfallwirtschaft am Faschingsdienstag (12. Februar)

Am Faschingsdienstag (12. Februar) bleiben die Wertstoffhöfe im Landkreis Forchheim geschlossen.

Die Mülltonnen, die Papiertonnen sowie die Gelben Säcke werden planmäßig geleert bzw. abgeholt entsprechend der im Abfallkalender aufgeführten Termine. Das Entsorgungszentrum Deponie Gosberg hat regulär von 8.00 bis 16.15 Uhr geöffnet.

Gemeinde Dormitz

Seniorenkreis Dormitz

Am ersten Nachmittag im Neuen Jahr beschäftigten wir uns mit dem Thema Schlaf und Schlafstörungen

Durch Priv.-Doz. Dr. med. Richard Mahlberg erfuhren wir wissenschaftliches über „Schlaf und Schlafstörungen im Alter“, was aus seinem nachfolgenden Artikel nachgelesen werden kann.

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Ein erholsamer Schlaf ist wichtige Voraussetzung für die geistige Leistungsfähigkeit und für das Wohlbefinden am Tage. Trotzdem weiß man nur wenig über die genaue Funktion von Schlaf und über die zugehörigen Regelmechanismen.

Unter Schlafstörungen leiden etwa 15-30% der Bevölkerung. Störungen des Schlafes sind in allen Lebensaltern häufig und haben vielfältigste Ursachen. Bei älteren Menschen sind Schlafstörungen etwas häufiger. Sie gehören jedoch genauso wenig zu einem „normalen Alterungsprozess“, wie Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit oder Depressivität.

50% aller über 65-jährigen Menschen klagen über Probleme mit dem Schlafen. Etwa ein Drittel dieser Personen nimmt regelmäßig verschreibungspflichtige Schlafmittel ein. Bereits bei gesunden, nicht schlafgestörten älteren Menschen zeigen sich gegenüber jüngeren Menschen Veränderungen in den Strukturen des Schlafes: Es zeigen sich verminderte Anteile von Tief- und Traumschlaf, vermehrte Leichtschlafstadien, eine verlängerte Einschlafzeit sowie häufigere nächtliche Wachphasen. Hinzu kommen veränderte Lebensgewohnheiten mit verringerter geistiger und körperlicher Aktivität und vermehrte Ruhphasen. Die Hauptschlafphase ist häufig geteilt, da ein Mittagsschlaf gehalten wird. Das Schlafbedürfnis ist bei gesun-

den älteren Menschen nicht oder nur leicht reduziert.

Die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen bei älteren Menschen sind Erkrankungen aus dem Bereich der Neurologie, der Inneren Medizin oder einer Abschwächung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Auch Trauer, Stress, Depressionen oder Demenz können Ursache von Schlafstörungen sein. Menschen mit chronischen Schmerzen oder Inkontinenz können nach dem nächtlichen Auswachen häufig nicht mehr einschlafen. Neu aufgetretene Schlafstörungen sollten daher immer medizinisch abgeklärt werden.

Nach seinem Vortrag beantwortete Herr Dr. Mahlberg noch verschiedene gestellte Fragen zum Hauptthema „Schlaf“. Wir bedanken uns hiermit nochmals recht herzlich für diesen sehr interessanten Vortrag.

Unser nächster Seniorennachmittag ist am **6. Februar 2013 um 14.30 Uhr** wie immer in der Mehrzweckhalle und wir feiern Fasching. Wir haben für Sie ein buntes Programm zusammengestellt, lassen Sie sich überraschen. Jedes lustige Hütchen, Schleifchen oder Hemdchen ist willkommen.

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Ihr Seniorenkreisteam

Gemeinde Kleinsendelbach

Kleinsendelbacher Senioren Kreis

Einladung zum Faschings-Treffen des KSK am **05. Februar 2013**

Der KSK lädt alle Seniorinnen und Senioren zu einem närrischen Nachmittag am Dienstag, den 05. Februar 2013 um 14:00 Uhr ins Schwabachstüberl ein.

Neben Kaffee und Kuchen haben wir ein buntes Programm vorbereitet.

Später am Nachmittag werden Wienerle und Brot serviert. Bringen Sie bitte mehr Zeit mit. Auf zahlreiches Erscheinen - wenn Sie Lust haben auch maskiert - freuen wir uns närrisch.

Das übernächste KSK -Treffen findet statt am Dienstag, den 05. März 2013 um 14:00 Uhr.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Frau Verena Wölfel, Tel. 5322 oder bei Frau Gerda Huber, Tel. 0911- 5187205.

Das KSK -Team

Helau!