

PROGRAMM

Freitag, 28. September 2018, 16.00 - 20.00 Uhr

Netzwerk Altersforschung (NAR) | Bergheimer Straße 20 | 69115 Heidelberg

NACHT DER FORSCHUNG

In diversen Kurzvorträgen, Fitnesstests und Mitmachaktionen zeigen wir Ihnen, wie sich das Altern anfühlt und geben praktische Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise im Alter.

- **Vorträge | Raum 120 und Raum 014**
- **Ganganalyse | Gang, 1.OG**
- **Senior-Fitness-Test | NAR-Bibliothek**
- **Alterssimulationsanzug | Gang 1.OG**
- **Erzählcafé | Raum 043**

Kommen Sie auf ein Verweilen in unser Erzählcafé! Tauschen Sie sich mit anderen aus und lernen Sie in gemütlicher Atmosphäre Gleichgesinnte kennen.

Es grüßt in freudiger Erwartung
Ihr NAR-Team

VORTRÄGE

- **16.00 - 17.00 | Prof. Dr. Hans-Werner Wahl | R 120**
Erfolgreiches Altern: Ein Widerspruch in sich?
- **16.00 - 16.30 | Andrea Germann | R 014**
Demenz literarisch betrachtet
- **16.30 - 17.00 | Hannah Stocker | R 014**
Das genetische Risiko der Alzheimer-Krankheit
- **17.00 - 18.00 | Prof. Dr. Dr. Konrad Beyreuther | R 120**
Gedächtnis erhalten – Was muss ich tun?
- **17.00 - 17.30 | Dr. Michael Schwenk | R 014**
Neue Trainingskonzepte zur Vermeidung von Stürzen im Alter
- **17.30 - 18.00 | Andrea Germann | R 014**
Konflikte als Chance
- **18.00 - 18.30 | Dr. Christoph Rott | R 120**
Länger leben und länger fit bleiben – Aktuelle Erkenntnisse zu den gesunden Lebensjahren
- **18.00 - 18.30 | Claudia Eckstein | R 014**
Plötzlich verwirrt – Was wir tun können, den gedanklichen Nebel älterer Patienten und Patientinnen zu lichten
- **18.30 - 19.00 | Charlotte Fruböse | R 120**
Auswirkungen von Bilingualität auf die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter – Ergebnisse einer prospektiven Längsschnittstudie
- **18.30 - 19.00 | Anton Schönstein | R 014**
Psychologische Tests auf kognitive Probleme im Alter

- **19.00 - 19.30 | Christine Keller | R 120**
Wo soll's hingehen? Eine „Gebrauchsanleitung“ zum Umgang mit dem therapeutischen Angebot. Diagnose: Demenz
- **19.00 - 19.30 | Jelena Sophie Siebert | R 014**
Altersbilder und kognitive Fitness
- **19.30 - 20.00 | Dr. Carl-Philipp Jansen | R 120**
Lebensstilintegrierte Funktionelle Übungen (LiFE): Evidenzbasierte Praxis für sichere Bewegung und Aktivität im Alltag
- **19.30 - 20.00 | Judith Großmann | R 014**
Sprachenlernen im Alter: Training fürs Gehirn?

AKTIONEN

- **Ganganalyse (Gang, 1.OG)**
Die körperliche Leistungsfähigkeit spielt im Alter eine herausragende Rolle für die Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Funktionelle Leistungen wie das Gehen oder das Aufstehen von einem Stuhl sind Schlüsselqualifikationen für die Verrichtung von Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B. Einkaufen, Hausarbeit oder der Gang zur Toilette. Ist die körperliche Leistung eingeschränkt, droht der Verlust der Selbständigkeit und die Lebensqualität sinkt. Zudem ist das Sturzrisiko erhöht. Alltagsrelevante körperliche Leistungen können bei älteren Menschen über spezielle motorische Testverfahren gemessen werden. **A)** Gleichgewichtstest, **B)** Funktionelle Beinkraft: Eine Analyse der Aufstehbewegung von einem Stuhl gibt Auskunft über die Beinkraft, **C)** Computergestützte Ganganalyse: Über dieses Verfahren können eine Reihe von Gangparametern, wie z. B. Schrittlänge

oder Geschwindigkeit mit hoher Genauigkeit gemessen werden. Die Analyse gibt Auskunft über die Gangqualität und Gangsicherheit.

- **Senior-Fitness-Test (NAR-Bibliothek)**
Der Senior-Fitness-Test ist das Standardinstrument zur Ermittlung der körperlichen Funktionstüchtigkeit im Alter. Mit sechs Aufgaben wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ermittelt. Seit kurzem liegen genaue Richtwerte dazu vor, welche Leistungen notwendig sind, um möglichst lange selbstständig zu bleiben. Diese Richtwerte sind für die Planung von Interventionen äußerst hilfreich.
- **Alterssimulationsanzug (Gang 1.OG)**
Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Kräfte immer mehr nachlassen, Ihre Gelenke immer steifer werden, Ihr Tastempfinden schwindet, Ihre Augen immer schlechter werden und Sie immer weniger hören? Zum Glück treten diese Beeinträchtigungen in der Realität nicht zwingend und in den wenigsten Fällen alle zugleich und ganz plötzlich auf. Umso eindrücklicher ist daher die Erfahrung, die das Anlegen des Alterssimulationsanzugs ermöglicht. Stück für Stück werden einige Körperfunktionen unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe der NAR-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter durch diverse Hilfsmittel eingeschränkt. Testen Sie Ihre „Alltagstauglichkeit“ unter diesen Bedingungen, erleben Sie, wie schwer Ihnen „Kleinigkeiten“ fallen, die Sie sonst mühelos und selbstverständlich bewältigen und staunen Sie, was Sie vielleicht doch noch können. Wir laden Sie ein zu einer Erfahrung, die Ihnen ungewohnte Einblicke in die Situation unserer älteren Mitmenschen ermöglicht und die vielleicht dabei helfen kann, sich in deren Situationen besser hineinzusetzen.

NACHT DER FORSCHUNG NAR
R FORSCHUNG NACHT DER



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

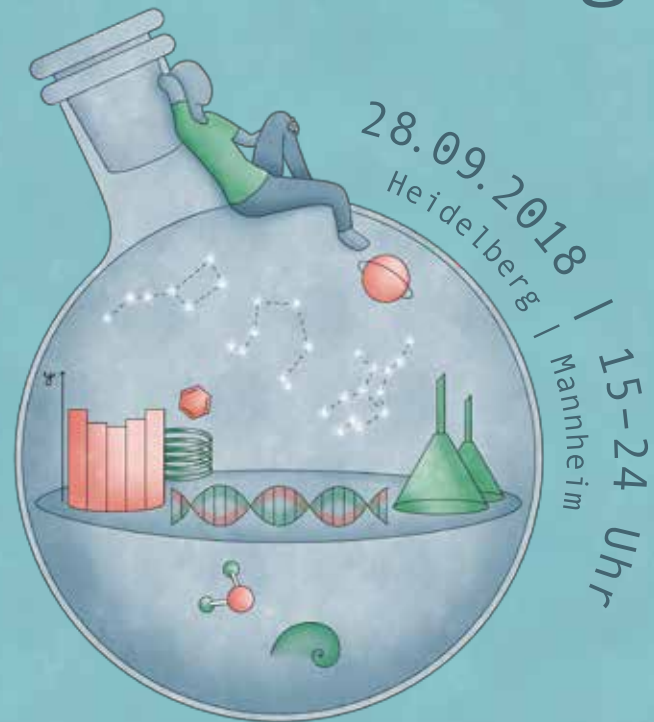
Netzwerk AltersfoRschung

Universität Heidelberg und Partner
Bergheimer Straße 20
69115 Heidelberg

Kontakt

Tel. +49 (0)6221 54 8101
Fax +49 (0)6221 54 8100
kontakt@nar.uni-heidelberg.de
www.nar.uni-heidelberg.de

Nacht der Forschung



Das Netzwerk AltersfoRschung ist finanziert
durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST



This European Researchers' Night project
is funded by the European Commission
under the Marie Skłodowska-Curie actions (No. 817589)

PROGRAMM IM NAR
16.00 – 20.00 UHR