

# *Gesundheitsvortrag: Sehen im Alter*

## **Sehen im Alter und praktische Hilfen**

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich unser Sehvermögen, wir brauchen eine Brille, mehr Licht und mehr Konzentration. Bei den über 75 Jährigen hat jeder Dritte trotz Sehhilfe Schwierigkeiten, die Zeitung zu lesen und jeder Sechste Probleme, Personen auf der anderen Straßenseite zu erkennen. Seheinschränkungen erhöhen das Sturzrisiko, verstärken Schwindel und verursachen teils diffuse Kopfschmerzen. Woran das liegt und was Ihnen im Alltag weiterhelfen kann, wollen wir zum Thema machen. Ziel ist es, das Sehen im Alter besser zu verstehen, zu stärken und zu entlasten. Bitte bringen Sie Ihre Sehhilfen mit!



**Zeitlicher Umfang:** 2 UStd. (90 Min.)



### **Themen:**

Aufbau des Auges und der Sehvorgang  
Veränderungen des Sehens und Augenerkrankungen im Alter  
Beleuchtung und praktische Hilfen für den Alltag  
Entspannung für angestrengte Augen  
Ansprechpartner / Informationsmaterial

### **Methodik:**

- Vortrag, Gespräch, Zeit für persönliche Fragen
- Plakate zu Auge, Sehvorgang, Augenerkrankungen im Alter oder PowerPointPräsentation
- Anschauungsmaterial, gern zum Ausprobieren
- Informationsblatt

**Kosten:** 50 € für Seniorenkreise in Aachen  
Nach Absprache bei anderen Gruppen, Institutionen, Orten

**Referentin:** Ilse Feist, Gesundheits- und Pflegeberaterin (TÜV), Altenpflegerin  
Registrierung beruflich Pflegender, Unterstützerin des "Aktionsbündnisses Sehen im Alter"  
eigene Erfahrungen: Leben mit minimalem Sehrest und Hörbehinderung  
seit fast zehn Jahren Vorträge in Seniorenkreisen und in der Erwachsenenbildung  
Ich spreche laut, langsam und klar artikuliert.

Gern komme ich in Ihre Einrichtung.  
Ich freue mich über Ihre Rückmeldung!

Herzlichst

*Ilse Feist*  
Gesundheits- und Pflegeberaterin (TÜV)  
Ausgebildete Märchenerzählerin

### **Infos und Terminabsprache:**

Per Telefon unter 02 41 / 91 299 577  
Per eMail an [info@maerchenmeer.de](mailto:info@maerchenmeer.de)  
[www.gesundheitundmaerchen.info](http://www.gesundheitundmaerchen.info)  
Adele-Weidtmann-Str. 87  
52072 Aachen  
Steuer-Nr. 201/5107/6298  
Nach § 4 Nr. 19 a UStG von der USTPflcht befreit