



DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) in der Fortbildung: „Validation nach Naomi Feil“

**aktuell**

# Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

die vierte Ausgabe des Seniorenrundbriefs im Jahr 2014 berichtet darüber, wie eine Kriegsgeneration ihr Trauma verarbeitet. Ehrenamtliche trainierten „Validation nach Naomi Feil“. Der Kreis-seniorenbeirat beging sein 20-jähriges Bestehen mit Dr. Henning Scherf als Festredner. Zudem lädt der Seniorenstützpunkt zur Qualifizierung „DUO – Seniorenbegleitung“ ein. Ergänzt wird die Ausgabe durch „Lies-e – Die neue Art zu lesen“, den „Mobilen Einkaufswagen“ in Lingen (Ems), durch Bildungshinweise, regionale Veranstaltungen und Tipps zum „altersgerechten und klimabewussten Autokauf.“

***Informationen aus dem Senioren- und  
Pflegestützpunkt (SPN)***

***„Das Erbe der Kriegskinder“***

**Meppen. Der voll besetzte Sitzungssaal des Kreishauses in Meppen war eine Bestätigung der These von Dr. Christoph**

## **Hutter, dass „das Erbe der Kriegskinder“ bis heute aktuell ist, weil es Familien belastet.**

Dr. Christoph Hutter, Dipl.-Päd., Dipl.-Theol. und Leiter des Psychologischen Beratungszentrums (efle) Lingen, sprach auf Einladung des Seniorenstützpunkts Niedersachsen im Landkreis Emsland am 23.09.2014 über seine Beratungserfahrung und die Beschäftigung mit den Generationen, die den Zweiten Weltkrieg miterlebt haben. Ihn beschäftigt die Frage, welche Auswirkungen der Krieg über Generationen hinweg auf das Miteinander der Menschen hat. „Es geht nicht um Schuld, sondern um Verstehen“, stellt er zu Beginn klar.

Der Pädagoge und Theologe beschrieb „den Fluss des deutschen Schweigens“, der aus dem Unvermögen entstanden ist, über das kaum zu Ertragende, das erlebt wurde, zu reden. Die jüngere Generation sei in den Schulen mit großer Wucht mit Faktenwissen zu den Geschehnissen konfrontiert worden, aber eine Beschäftigung mit der eigenen Familie erfolgt selten. Häufiger sei dagegen eine Strategie des Umerzählens der Familiengeschichte ins Positive.

Die Belastung des Familienlebens durch das Schweigen über das Geschehene habe Folgen bis in die Enkelgeneration, berichtet Hutter aus dem Beratungsalltag. Fehlendes Mitgefühl, die Neigung, die Rollen von Tätern und Opfern umzukehren, und plötzliche Ausbrüche von Jähzorn und Sadismus führt der Berater darauf zurück. „Je hartnäckiger geschwiegen wird, umso eher wird etwas in die nächste Generation übertragen.“ (Presseartikel vom 27.09.2014 aus der Meppener Tagespost, Seite 10 von Manfred Fickers).

Eine Fotogalerie zum Vortrag finden Sie unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de).

## ***Wie eine Generation ihr Trauma verarbeitet***

### **Der Krieg kommt im Alter zurück**

(Ein Interview von Uwe Renners)

Immer mehr Menschen, die in den Jahren 1930-40 geboren sind, ziehen in stationäre Einrichtungen und stellen die Pflegekräfte vor neue Aufgaben. Viele der Senioren haben in den Kriegswirren schreckliche Dinge erlebt. Die Kindheitstraumata brechen in den Pflegeeinrichtungen wieder auf. So wie bei Ursula

Männer. Wie die 93-Jährige damit umgeht, ist allerdings eine Ausnahme.

Die 93-Jährige musste drei Mal in ihrem Leben flüchten. Vor den Russen in Berlin, aus Tschechien, als die Amerikaner abzogen, und das letzte Mal 1956 unter Decken versteckt im Kofferraum eines Autos aus der DDR in die Bundesrepublik. Heute lebt sie im Edith-Stein-Haus in Altenberge und wundert sich, dass sie so alt geworden ist. „Das Leben hat mich wohl zäh gemacht“, sagt sie.

Ursula Männer ist aber auch deshalb eine Ausnahme, weil sie in den vergangenen Jahren ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben hat. Männer: „Das war meine Therapie.“ Der Leiter des Edith-Stein-Hauses, Oliver Hordt, hat die handschriftlichen Aufzeichnungen in seiner Freizeit abgetippt und in den historischen Kontext eingeordnet. „Wir überlegen, es im Eigenverlag herauszugeben“, sagt er. Die 93-Jährige gehört nämlich zu den wenigen ihrer Generation, die über das Erlebte sprechen.

Lesen Sie den vollständigen Artikel unter [www.mv-online.de](http://www.mv-online.de).

***„Wir gehen nicht vor Ihnen her und gehen nicht nach. Wir gehen neben Ihnen und mit Ihnen und teilen, was immer sie teilen möchten.“***

**Diese Worte entsprechen der Erfahrung von Naomi Feil, Entwicklerin der „Validation nach Naomi Feil“ in den sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts.**

Cecilia Feldkamp aus Essen (Oldbg.), Validationslehreerein nach Naomi Feil, erläuterte den ehrenamtlichen DUO – Seniorenbegleiter(inne)n und Pflegebegleiter(inne)n im Oktober in einer Tagesfortbildung, organisiert durch das Demenz-Servicezentrum in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Emsland, dass Validation eine Kommunikationsmethode im Umgang mit desorientierten Menschen darstellt.

Validation akzeptiert den Menschen so wie er ist. Die Gefühle werden anerkannt, respektiert und für wahr erklärt. Die desorientierten Menschen in ihrer Welt zu erreichen ist die Kunst der Validation. Validation kombiniert eine positive Grundhaltung, in

dem wir den desorientierten Menschen mit Empathie begegnen, d. h. zu empfinden, was der andere fühlt.

Die Teilnehmer(innen) erfuhren nicht nur mögliche Gründe für das Verhalten desorientierter, sehr alter Menschen, sondern auch wichtige Details zu den vier Aufarbeitungsphasen einer dementiellen Erkrankung. Intensiv wurden die Merkmale von Menschen mit mangelnder Orientierung in der ersten Phase diskutiert, wie die Merkmale von zeitverwirrten Menschen der zweiten Phase. Im weiteren Verlauf zeigen Menschen in der dritten Phase sich wiederholende Bewegungen sowie ein „scheinbares“ Vegetieren in der vierten Phase. Scheinbar deshalb, weil auch in dieser

letzten Phase die Erfahrung zeigt, dass noch ein Erreichen über basale Stimulation und Singen möglich erscheint.

Cecilia Feldkamp zeigt ebenfalls auf, was Angehörige und / bzw. DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) bei aggressivem Verhalten tun können und was die häufigsten Auslöser von aggressivem Verhalten bei dementiell erkrankten Menschen sind. Als Fazit gibt sie den Teilnehmer(inne)n mit auf den Weg: „Wenden Sie Validation an!“

Der Pflegestützpunkt berät individuell, informiert neutral und kostenfrei zu allen Fragen der Pflege, auch zum Thema Demenz. Telefonisch erreichen Sie den Pflegestützpunkt unter 05931 44-2211 sowie per E-Mail an [pflgestuetzpunkt@emslan.de](mailto:pflgestuetzpunkt@emslan.de).

Das Demenz-Servicezentrum im Landkreis Emsland ist die zentrale Koordinierungsstelle zur Beratung, Vernetzung, Entwicklung und Transparenz von Angeboten im Bereich Demenz. Telefonisch erreichen Sie das Demenz-Servicezentrum unter 05931 44-1171 sowie per E-Mail an [rita.wallmann@emslan.de](mailto:rita.wallmann@emslan.de).



## *Informationen aus dem Beirat für Senior(inn)en des Landkreises Emsland*

### **Politik – auch im hohen Alter**

Der Beirat für Senior(inn)en des Landkreises Emsland versteht sich als Sprachrohr für die älteren Mitbürger. Zugleich strebt das Gremium den Dialog mit allen Generationen an. Vorsitzender Theo Weggert will auf diesem Weg die „Herausforderungen des demografischen Wandels meistern“.

Im Rahmen eines Festaktes in Meppen zum 20-jährigen Bestehen des Beirates für Senior(inn)en des Landkreises Emsland sagt er: „Die Senior(inn)en müssen sich auch gegenüber der Politik Gehör verschaffen.“ In den vergangenen zwei Jahrzehnten habe sich im Landkreis schon einiges geändert. Landrat Reinhard Winter nahm den Ball auf: „Sie sind zu einer festen Institution, einer überparteilichen Interessenvertretung und einem zentralen Ansprechpartner



geworden. Dies sei vor 20 Jahren auch die Absicht von den Initiatoren Johannes Beckering und Gerda Tandecki gewesen. Der Dank von Winter galt auch den bisherigen Vorsitzenden des Beirates für Senior(inn)en,

dem verstorbenen Heinz Krömer und Kurt Grieß. Der Beirat tagte insgesamt 70-mal. Unterstützt werden die Ehrenamtlichen vom Seniorenstützpunkt. Als Ergebnis des Arbeitskreises „Wohnen im Alter“ kümmern sich heute ehrenamtliche Wohnberater(innen) um die Belange ältere Bürger. Wichtige Informationen erhalten Senior(inn)en über das Service-Portal Emsland [www.service-emsland.de](http://www.service-emsland.de).

Winter betont, dass „die älteren Menschen keineswegs zum alten Eisen gehören, sondern dass das Emsland sie mehr denn je braucht“.

Festredner Dr. Henning Scherf, ehemaliger Bürgermeister der Stadt Bremen, rief dazu auf, alle Menschen, auch Demenzkranke, am Leben teilhaben zu lassen. „Wir dürfen sie nicht aufs Abstellgleis stellen.“ Die Teilhabe an der Lebensgemeinschaft sei enorm

wichtig. Als ein Paradebeispiel führt er den Sozialen Ökohof in Papenburg an. Dort hätten es Pastor Gerrit Weusthof und seine Mitstreiter geschafft, dass Menschen über die Arbeit am Alltagsleben teilhaben können.

Der rüstige 76-jährige Radfahrer und Hochseesegler, der selbst seit 27 Jahren in einem Mehrgenerationenhaus in Bremen lebt, sagt: „Das Alter bekommt ein neues Gesicht.“ Laut einer Umfrage fühlten sich 70-Jährige in Deutschland im Durchschnitt 13 Jahre jünger. Senior(inn)en könnten als aktiver Teil der Gesellschaft gerade im Ehrenamt viele wichtige Aufgaben übernehmen.

Als Beispiele nennt er Vorlesestunden in Grundschulen und Kin-



dertagesstätten. Viele Ältere engagierten sich aber auch in Vereinen und Verbänden „Die Senior(inn)en erkennen dort, dass sie gebraucht werden.“ Für Scherf benötigt die Gesellschaft intelli-

gente Formen des Übergangs vom Arbeits- ins Rentenleben. „Wir müssen es vermeiden, dass die Menschen von einem auf den anderen Tag nichts mehr zu tun haben.“

Gleichzeitig warnt Scherf vor dem Alleinsein im Alter in den eigenen vier Wänden oder auch reinen Pflegeheimen. Es gebe in Deutschland bereits über 50 Prozent Single-Haushalte. Selbst im ganz wunderschönen Emsland lebten viele Menschen nach dem Weggang der Kinder und Tod des Ehepartners allein in „riesigen Häusern“.

Der Sozialpolitiker spricht sich für „generationsübergreifendes Wohnen“ aus. So könnten sich in Mehrgenerationenhäuser wieder „neue Familien“ bilden.

Eine Diashow mit Fotos (Landkreis Emsland), sowie einen Link zu einem Video der Veranstaltung finden Sie unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de) sowie unter [www.noz.de](http://www.noz.de) (Ausgabe: Meppener Tagespost, veröffentlicht am 25.09.2014, Redakteur: Hermann-Josef Mammes).

Der Beirat wird in seiner Arbeit durch den Seniorenstützpunkt unterstützt. Weitere Informationen zum Beirat für Seniorinnen und Senioren bei Kerstin Knoll, Seniorenstützpunkt Niedersachsen im Landkreis Emsland, Telefon 05931 44-1255 und per E-Mail an [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de).

## *Bildung für Senior(inn)en*

### **Historisch Ökologische Bildungsstätte Papenburg (HÖB) Akademieabend „Leben die Alten auf Kosten der Jungen? Alterssicherung und die Frage der Generationengerechtigkeit“**

„Vergleichsweise geräuschlos ist mit der Rentenreform die wohl folgenreichste Entscheidung der Großen Koalition in dieser Legislaturperiode über die Bühne gegangen. In seltsamer Eintracht haben die Koalitionsparteien ihre jeweilige Klientel auf Kosten zukünftiger Generationen bedient. Sie hoffen auf zahlreiche Wählerstimmen, zum Dank für diese sozialpolitische Untat.

Im Zeichen des demografischen Wandels mit einer abnehmenden Arbeitsbevölkerung werden so der jungen Generation immer neue Lasten aufgebürdet, die sie in der Zukunft begleichen (müssen). Finanzpolitische Nachhaltigkeit geht anders!“

An diesem Akademieabend wird die Frage gestellt, wie eine ehrliche Sozialpolitik so gestaltet werden könnte, dass sie den Ansprüchen unterschiedlicher Generationen gerecht wird, insbesondere auch die Interessen der jüngeren Generation berücksichtigt.

Donnerstag, 22.01.2015, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Südbeck

Referent: Wolfgang Gründinger, Vorstand der Stiftung für die Rechte zukünftiger Generationen, Berlin

Gebühr: 10,00 Euro

Anmeldung unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de) und telefonisch unter 04961 9788-0.

Weitere interessante Fortbildungsmöglichkeiten und einen Ausblick auf das Programm 2015, nicht nur für Senior(inn)en, finden Sie ebenfalls unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de).

## **Volkshochschule Lingen**

### **Computer-Club 50plus**

Unter fachkundiger Moderation eines Dozenten Ihrer Generation soll hier ein Club entstehen, der sich mit den Computerfragen und Problemen beschäftigt, mit denen Sie sonst alleine gelassen sind. In Form eines Workshops sollen sowohl Grundkenntnisse vermittelt werden, als auch Ihre Interessen und Fragen bearbeitet werden. Sie als Gruppe bestimmen Inhalte und Ziele und wirken somit aktiv an der Kursgestaltung mit. Wer möchte, darf auch seine eigenen Gerätschaften (Notebook, Tablet, Digitalkamera etc. ) mitbringen. Ob es um Grundfertigkeiten der üblichen Standardprogramme geht oder um brandaktuelle Themen, in diesem Club sind Sie richtig! Ein wöchentliches Treffen am Mittwochnachmittag ist über fast das ganze Semester vorgesehen und soll natürlich im Herbstsemester fortgesetzt werden.

Kurszeiten: Mittwoch, 18.02.2015 bis Mittwoch, 17.06.2015 von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Weitere EDV-Kurse 50plus in 2015 finden Sie unter [www.vhs-lingen.de](http://www.vhs-lingen.de).

Anmeldung telefonisch unter 0591 912020, per E-Mail an [in-fo@vhs-lingen.de](mailto:in-fo@vhs-lingen.de).

## **Ludwig-Windthorst-Haus Lingen**

### **Facebookführerschein für Familien - Seminar für Eltern und Großeltern mit Kindern ab 11 Jahren**

Gemeinsam ein sicheres Facebook-Profil anlegen, die Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre und zur Abwehr von Cyberkriminalität kennenlernen und miteinander auf Augenhöhe über das Soziale Netzwerk Nr. 1 sprechen: In diesem zweitägigen Seminar können Eltern und Großeltern mit ihren Kindern bzw. Enkeln die Vorteile der vernetzten Kommunikation in Facebook kennenlernen.



nen, ohne sich den Gefahren ungewollter Datenweitergabe oder unsicherer Kontoeinstellungen auszusetzen.

Das Seminar vermittelt die Grundlagen von Facebook, erarbeitet Lösungen in der Frage des Daten- und Persönlichkeitsschutzes und vermittelt im gemeinsamen Ausprobieren Spaß und Sicherheit im populärsten Netzwerk der Welt. Schon bestehende Facebookprofile können unter den Sicherheits- und Persönlichkeitsschutzkriterien überprüft werden.

Termin:

Samstag, 07.02.2015, 09:00 Uhr bis Sonntag, 08.02.2015, 14:00 Uhr

Kosten: 80,00 € Erwachsene; 60,00 € Kinder

Referent: Michael Brendel, Journalist

Weitere Informationen sowie den Veranstaltungsflyer und Anmeldung unter [www.lwh.de](http://www.lwh.de) oder telefonisch unter 0591 912020.

## **Hochschule Osnabrück in Lingen (Ems)**

### **Senioren-Campus Lingen**

#### **Vorlesungen für Senior(inn)en – Lernen vor Ort**

Die zunehmende Zahl älterer Menschen, die auch nach der Berufs- und Familienphase die Freude am Lernen und das Entdecken neuer Horizonte nicht verloren haben, wächst stetig. Bildung hat auch im Alter einen hohen Stellenwert.

Der Zugang zu Einrichtungen der Kommunikation und der Bildung trägt entscheidend zur Lebenszufriedenheit bei.

Aus diesem Grund bietet die Fakultät Management, Kultur und Technik der Hochschule Osnabrück auf dem Campus Lingen erstmals Vorlesungen für Ältere an.

Die nächste Vorlesung findet am Mittwoch, 03.12.2014, um 15:30 Uhr im Hörsaal KD 0201/0202 auf dem Campus Lingen, Kaiserstr. 10 c, 498909 Lingen (Ems) statt.

Prof. Dr. Christian Henig doziert über das „Reisen per Navi“: Mit Mathematik kommt man schneller ans Ziel. Diese Verfahren können nicht nur auf der Straße angewandt werden.

Weitere Informationen erhalten wissbegierige Bürger(innen) beim Seniorenberater der Stadt Lingen (Ems), Erwin Heinen, Telefon 0591 9144-520 und per E-Mail an [e.heinen@lingen.de](mailto:e.heinen@lingen.de), sowie auch unter [www.campus-lingen.de](http://www.campus-lingen.de). Hier können Sie auch Themenvorschläge für die nächsten Vorlesungen machen.

## **VHS Meppen**

### **Erste Schritte mit dem Android Tablet-PC / Smartphone für aktive Senioren - Der Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm**

Tablet-PCs und Smartphones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht preisgünstig sind und sich vielseitig einsetzen lassen. In diesem Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Apps für praktische Anwendungen gezeigt

- Vortrag Tablet-PCs /Smartphones - was ist möglich?
- Aufbau des Android Tablets /Smartphones
- Android Geräteeinstellungen
- Einrichtung, Verwaltung und laufende Synchronisierung des Google-Kontos (bei vorhandenem Konto ist unbedingt an das entsprechende Passwort zu denken).
- Internet, Medien und Dienstprogramme nutzen und verwalten
- auf Reisen und lokal - das Navigationssystem
- Umgang mit Apps und dem Play Store

Wenn Sie bereits ein Tablet besitzen, bringen Sie es bitte mit. Ein eigenes Smartphone ist Voraussetzung

Kurstermine:

- VHS in Haren,  
Samstag, 10.01.2015, von 09:00 Uhr bis 16:15 Uhr
- VHS in Haselünne,  
Samstag, 24.01.2015, von 09:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei der VHS Meppen telefonisch unter 05931 93730 und per E-Mail an [info@vhs-meppen.de](mailto:info@vhs-meppen.de) und [www.vhs-meppen.de](http://www.vhs-meppen.de).

## *Weitere Fortbildungsangebote für Interessierte*

### **Historisch Ökologische Bildungsstätte Papenburg (HÖB)**

#### ***Psychische Veränderungen im Alter***

#### **Ein Fortbildungsangebot für ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen und Pflegebegleiter/innen**

Psychische Störungen älterer Menschen wurden bislang häufig übersehen oder tabuisiert. Das Informieren und die Sensibilisierung der Patientinnen und Patienten, ihrer Angehörigen, des medizinischen Fachpersonals und ehrenamtlicher Begleiter(innen) können eine Hilfe sein.

An diesem Fortbildungstag sollen ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen und Pflegebegleiter/innen Grundinformationen zu psychischen Störungen und zu einem angemessenen Umgang mit diesen erhalten. Es werden die Grundlagen der Erkrankungen (wie z. B. Delir, Demenz und Depression), deren Zusammenhang und Möglichkeiten der Hilfe zur Bewältigung vorgestellt.

Der Referent, Diakon Dr. Rüdiger Noelle, ist Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Fachhochschule der Diakonie Bielefeld mit langjähriger Erfahrung als Fachkrankenpfleger für Psychiatrie und Dipl.-Pfleger in der Pflege von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und der Begleitung von Angehörigen.

Samstag, 24.01.2015, 10.00 Uhr bis 16:00 Uhr

Leitung: Kirsten Kuhlmann

Referent: Dr. Rüdiger Noelle, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Fachhochschule der Diakonie Bielefeld

Für ehrenamtliche DUO - Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) des Landkreises Emsland ist die Teilnahme kostenfrei.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der HÖB, Kirsten Kuhlmann, unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de) und telefonisch unter 04961 9788-0.



## **„Gemeinsam statt Einsam“**

### **„ Qualifizierung zur DUO – Seniorenbegleiter(in)“**

Der Anteil alter Menschen in der Bevölkerung nimmt zu. Viele von Ihnen leben alleine. Um so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung führen zu können, suchen wir engagierte Damen und Herren, die gerne einen Teil ihrer Freizeit Senior(inn)en widmen möchten.

Vielleicht suchen Sie eine neue Herausforderung und möchten sich ehrenamtlich engagieren? Dann sollten wir uns unterhalten.

Um Ihnen für die Besuche, Begleitung und Gespräche mit älteren Menschen Sicherheit und Handwerkszeug zu vermitteln, bietet Ihnen der Seniorenstützpunkt in Kooperation mit örtlichen Bildungsträgern Fortbildungen zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung an.

In diesen Kursen lernen Sie die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters kennen. Sie werden qualifiziert, ältere Menschen „zu Hause“ zu begleiten.

Die Fortbildung zum / zur DUO – Seniorenbegleiter(in) umfasst 50 Theoriestunden und 20 Praxisstunden mit Grundinformationen, Vermittlung von Methoden und praktischen Übungen zu folgenden Bereichen:

- Gesprächsführung und Kommunikation
- Alt werden – alt sein
- Tagesstrukturierung und -aktivierung
- Psychische Veränderungen im Alter
- Sozialrecht
- Altersmedizin
- Steuerrechtliche und versicherungsrechtliche Konsequenzen des ehrenamtlichen Engagements

In Zusammenarbeit mit der Servicestelle Ehrenamt der Samtgemeinde Dörpen und der Katholischen Erwachsenenbildung Aschendorf-Hümmling e. V. startet ein Kurs:



Wann: Kursbeginn am Montag,  
09.03.2015, um 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Informationsveranstaltung dazu am Montag,  
23.02.2015, um 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr



Wo: Christophorushaus,  
Pfarrheim der St. Vitus Kirchengemeinde  
Kolpingstr. 1, 26892 Dörpen

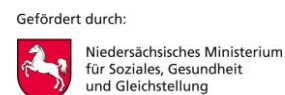
In Zusammenarbeit mit dem Freiwilligen-Zentrum Lingen e. V. und der Volkshochschule Lingen gGmbH startet ein Kurs:

Wann: Kursbeginn am Mittwoch,  
11.03.2015, um 15:00 bis 18:00 Uhr

Informationsveranstaltung dazu am Mittwoch,  
25.02.2015, um 15:00 bis 16:30 Uhr



Wo: Freiwilligen-Zentrum Lingen e. V.  
Lindenstr. 13, 49808 Lingen (Ems)



Mit der Qualifizierung zum / zur DUO – Seniorenbegleiter(in) sollen sich insbesondere auch **aktive Senior(inn)en angesprochen fühlen**, die sich im Zuge von lebendigen Nachbarschaften engagiert einbringen möchten. Eingebettet im Netzwerk der DUO – Seniorenbegleiter(innen) erwartet Sie eine interessante Tätigkeit mit weitergehenden Fortbildungsmöglichkeiten, Versi-

cherungsschutz und regelmäßiger Reflexion vor Ort als Unterstützung in Ihrem Engagement. Sie verschenken Ihre Zeit – der Seniorenstützpunkt sorgt für die Rahmenbedingungen.

Die Teilnahme an der Qualifizierung ist kostenfrei. Fahrtkosten werden nach Beendigung des Kurses erstattet.

Informationen und Anmeldung im Seniorenstützpunkt (SPN) bei Kerstin Knoll, telefonisch unter 05931 44-1255 und per Mail an [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de).

## *Neue Projekte im Emsland*

### ***Der mobile Einkaufswagen Lingen***

#### **Neues Serviceangebot für ältere Menschen in (und um) Lingen (Ems)**

Der Malteser Hilfsdienst und der Verein Gelingen e. V. starteten am 06. November 2014 in Kooperation ein neues Angebot, den „mobilen Einkaufswagen“.

Ziel der Initiative ist es, älteren Menschen den Alltag zu erleichtern. „Wir schenken älteren Menschen ein Stück Selbständigkeit und Lebensqualität, indem wir sie zum Einkaufen begleiten“, erklären die Organisatoren.

Ältere Menschen, die nicht mehr mobil sind, können mit dieser Möglichkeit ihren Einkauf selbst erledigen. Für die Einkaufsfahrt steht ein Malteser Fahrzeug bereit, das auch Platz für Rollstühle oder Rollatoren bietet. Die angemeldeten Senior(inn)en werden von zu Hause abgeholt, zum Supermarkt gefahren und beim Einkauf nach Wunsch begleitet. Beim Ein- und Aussteigen leisten die ehrenamtlichen Begleiter Hilfestellung. Hinterher besteht die Möglichkeit in gemütlicher Runde gemeinsam eine Tasse Kaffee zu trinken. Nach der Heimfahrt helfen die Begleiter gerne dabei, die Waren ins Haus zu tragen.

Den Dienst können nicht nur die älteren Menschen aus dem Stadtgebiet Lingen, sondern auch aus den Ortsteilen Altenlingen, Darne, Laxten und Schepsdorf in Anspruch nehmen. Sollte das Projekt gut angenommen werden, überlegen die Projektpartner eine zeitliche und räumliche Ausweitung.

Das Angebot ist für teilnehmende Senior(inn)en kostenfrei, über eine kleine Spende würden sich die Organisatoren freuen.

Jeden Donnerstag ab 14:30 Uhr wird der Fahrservice zu einem Linger Einkaufszentrum angeboten.

Melden Sie sich spätestens bis Mittwochvormittag unter den unten genannten Rufnummern, wenn Sie von diesem Service Gebrauch machen möchten.

Um den mobilen Einkaufswagen möglichst vielen Senior(inn)en in Lingen anbieten zu können, werden noch weitere Helfer gesucht. Die Bereitschaft, ältere Menschen bei ihrer Einkaufstour zu begleiten, wird von den Organisatoren mit einer kleinen Schulung und gemeinsamen Treffen unterstützt.



## *Regionale Veranstaltungen*

### **Sögel – Frühstückstreffen für Senior(inn)en, organisiert von der örtlichen Freiwilligenagentur**

| Wann:       | Wo:                                 | Vortragsthema:                                       | Referent:   |
|-------------|-------------------------------------|--|---|
| 27.01. 2015 | "Sögel Heimathaus"                  | Bericht über das Leben älterer Menschen in Südafrika | Missions-Schwester Ulrike Diekmann<br>z. Zt. Pfarramt Steinbild |
| 10.02. 2015 | "Spahnharrenstätte Lüns Hus"        | Karnevalsfeier                                       | Team Spahnharrenstätte  |
| 31.03. 2015 | "Groß Berßen Dorfgemeinschaftshaus" | Vorstellung der Bildungszentrums A+W in Sögel        | Burkhard Becker Sögel   |

|                |                       |   |                                   |
|----------------|-----------------------|---|-----------------------------------|
| 28.04.<br>2015 | "Sögel<br>Heimathaus" | Betreuungsrecht,<br>Vorsorgevollmacht<br>u. Patientenverfü-<br>gung | RA Petra Engeln<br>SKFM Papenburg |
|----------------|-----------------------|---|-----------------------------------|

Weitere Informationen telefonisch bei Hermann Grotjohann unter 05952 1859.

## *Was ist sonst noch interessant?*

### **Lies-e – Die neue Art zu lesen**

**E-Books (elektronische Bücher) sind in aller Munde, die Verkaufszahlen für Lesegeräte steigen stetig an und werden immer günstiger. Und tatsächlich bietet die Nutzung von E-Books viele Vorteile:**

So lässt sich beispielsweise die Schriftgröße individuell anpassen und eine Hintergrundbeleuchtung kann die Lesbarkeit noch einmal verbessern. Wer früher auf Großdruckbücher zurückgreifen musste, weil er mit der normalen Schrift nicht mehr zurechtkam, hat jetzt die Möglichkeit das E-Book zu nutzen. Die Titelauswahl ist nahezu unbegrenzt und das Lesegerät ist auch nicht so schwer und unhandlich.

Auf einem Lesegerät (auch häufig „E-Reader“ genannt) lassen sich hunderte Titel speichern, die sie überall hin mitnehmen können. Es ist klein, handlich und leicht, passt in jede Tasche und kann so immer griffbereit sein.

Doch auch E-Books muss man genauso wie gedruckte Bücher kaufen. Der Kaufpreis für ein E-Book liegt jedoch nur unwesentlich unter dem Preis für ein gedrucktes Buch. Wer über ein handelsübliches Lesegerät für E-Books verfügt, kann sich alternativ in einer Bibliothek die gewünschten Titel als E-Book ausleihen.

Das neue Online-Portal „Lies-e.de“ bietet Kunden der örtlichen Bibliotheken die Möglichkeit E-Books bequem von zu Hause auszuleihen. Dieser Service ist mit der Zahlung der normalen Jahresgebühr nutzbar.



Für die Nutzung melden Sie sich bei Lies-e an und wählen den gewünschten Titel aus, den Sie dann bei Verfügbarkeit direkt herunterladen können. Sie haben die Möglichkeit, den Titel zwei Wochen zu nutzen, danach wird er automatisch von Ihrem Konto entfernt. So können keine Mahngebühren anfallen und Sie müssen sich keine Rückgabedaten merken. Wer mit der genannten Nutzungsdauer nicht zurechtkommt, kann den gewünschten Titel direkt wieder für sich vormerken. Dadurch kann die Nutzungsdauer verlängert werden.

Ebenfalls sind Zeitschriften sowie Hörbücher im Angebot der Lies-e.

Wer sich für dieses Angebot interessiert, ist herzlich eingeladen, sich in einer der folgenden Bibliotheken zu informieren:

- Stadtbibliothek KÖB, Domhof 12, 49716 Meppen, Tel.: 05931 13410
- Hauptbücherei Nordhümmling, Hauptstr. 50, 26897 Esterwegen, Tel.: 05955 1237
- KÖB Christus König, Lingener Str. 4, 49744 Geeste-Dalum, Tel.: 05937 981433
- KÖB St. Vinzentius, Krummer Dreh 21, 49740 Haselünne, Tel.: 05961 919618
- KÖB St. Nikolaus, Bahnhofstr. 14, 49770 Herzlake, Tel.: 05962-1595
- Stadtbibliothek, Karolinenstr. 40, 49808 Lingen, Tel.: 0591-916710
- Stadtbibliothek KÖB, Hauptkanal recht 72, 26871 Papenburg, Tel.: 04961 3411
- KÖB St. Georg, Auf dem Bült 29, 49767 Twist, Tel.: 05936 6188

Die Leiterin der Stadtbibliothek KÖB in Meppen, Tanja Schnetlage, und ihre Mitarbeiter(innen) beraten Sie gerne. Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.buecherei-meppen.de](http://www.buecherei-meppen.de).



## **„Familiengeschichten“**

**Eine Hörbuch CD mit humorvollen Kurzgeschichten zum Thema: „Ein schöner Sommer“ die sich speziell an demenzerkrankte Menschen richten.**

Die Buten-Wippingerin Larissa Cosentino hat in den letzten Monaten an einem Projekt gearbeitet, welches ihre ganze Zeit in Anspruch genommen hat.

Die Geragogin Michaela Penz entwickelte das Konzept für "Ein schöner Sommer" gemeinsam mit Quinox Studio und der Autorin Larissa Cosentino, um die Betreuung von demenzkranken Personen zu erleichtern. Das Hörbuch geht mit klar formulierten und ruhig gelesenen Kurzgeschichten, die humorvolle Familienthemen mit vielen Wiederholungen beinhalten, genau auf ihre Bedürfnisse ein.

Ein schöner Sommer ist die erste CD dieser Hörbuchreihe. Sieben Kurzgeschichten erzählen die kleinen Anekdoten, die Petra und Karl einen Sommer lang erleben. Sie ärgern sich über ihre Enkelkinder, ihre Nachbarn oder auch über Igel, die ihren kleinen Garten durcheinander bringen. Sie necken sich stets, doch am Ende des Tages obsiegt immer die skurrile Zärtlichkeit, die beide seit über fünfzig Jahren Ehe verbindet.

Bei diesem Hörbuch sind die Geschichten kurz gehalten, um die Hörer nicht zu überfordern. Damit der Faden der Handlung nicht verloren geht, werden die Geschehnisse möglichst diskret häufig wiederholt. Es werden Themen angesprochen, die auch in der Vergangenheit gültig waren. So wird das Langzeitgedächtnis angesprochen. Die Geräuschkulisse soll die Handlungen unterstreichen. Die ruhige Stimme vermittelt eine friedvolle Stimmung, die nicht von lauten, plötzlich auftretenden Geräuschen gestört wird.

"Wir wollen Abwechslung in den Alltag von alten Menschen bringen und ein Stück Lebensfreude zurückgeben", erklärt Michaela Penz ihre Beweggründe. Das Hörbuch ist im Buchhandel (ISBN: 978-3-9503852-0-5) sowie über Onlineshops und die Seite [www.michaela-penz-audio.com](http://www.michaela-penz-audio.com) zu erwerben. Begleitend bietet der Verlag einen kostenlosen Download eines Aktivitäten-Hefts

an, das Angehörige und Pfleger in ihrer täglichen Arbeit unterstützt.

Die nächsten Hörbücher der Reihe "Familiengeschichten", die auf intensive Zusammenarbeit mit Pflegeheimen in Österreich basiert, erscheinen im Frühjahr 2015.

### **Checkliste "Autokauf geplant?"**

#### **Tipps zum „altersgerechten und klimabewussten Autokauf“**

Die Checkliste "Autokauf geplant?" gibt Hinweise und Anhaltspunkte, worauf Ältere bei der Suche nach einem geeigneten Neuwagen achten sollten. Die 13-seitige Broschüre beinhaltet Fragen zu Ein- und Ausstieg, Sitz, (Über-)Sicht nach außen, Armaturen und vielem mehr, sie gibt wichtige Ratschläge, die bei der Suche nach einem geeigneten Neuwagen beachtet werden sollten, z. B.:

- Testen Sie vor dem Kauf ausgiebig das Ein- und Aussteigen: Sind Fahrersitz und Türausschnitt hoch genug, um bequem ein- und aussteigen zu können?
- Überprüfen Sie, ob der Fahrersitz für Sie optimal eingestellt werden kann: Erreichen Sie die Fußpedale bequem, während ausreichend Abstand zum Lenkrad bleibt? Haben Sie einen guten Überblick über die Verkehrssituation?
- Achten Sie auf die Übersichtlichkeit und gute Bedienbarkeit der Armaturen: Lassen sich die Instrumente gut ablesen – auch im Nachtmodus?



Sie gibt darüber hinaus Ratschläge zu den Umwelteigenschaften eines Fahrzeugs.

Sie ist als Broschüre erhältlich und kann gegen eine Versandkostenpauschale in Höhe von 2,55 Euro per E-Mail an [mobil60plus@vcd.org](mailto:mobil60plus@vcd.org) mit dem Betreff „Autokauf-Checkliste 60+“ oder telefonisch unter 030/28 03 51-282 bestellt werden.

Weitere Informationen sowie die Checkliste zum Autokauf als Downloads unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).

## ***Bundeswettbewerb „Video der Generationen“***

**Der Bundeswettbewerb „Video der Generationen“ ist das Forum für ältere und junge Filmmacher/innen. Hier können persönliche Sichtweisen, ungewöhnliche Geschichten und Generationen-Beziehungen präsentiert werden.**

Auf die Gewinner warten Preise im Gesamtwert von 7.000 Euro. Der Wettbewerb wird im Auftrag des Bundesfamilienministeriums vom Deutschen Kinder- und Jugendfilmzentrum veranstaltet. Junge und ältere Hobbyfilmer sind in diesem Jahr dazu aufgerufen, einen Beitrag zum Thema „Eine andere Zeit – Zeitzeugen berichten“ einzureichen. Möglich sind aber auch Produktionen zu eigenen Themen. Von besonderem Interesse ist stets der Blick älterer Menschen auf junge Menschen und umgekehrt.

Was ist mit „einer anderen Zeit“ gemeint? Zeitzeugenberichte, Porträts oder auch Film-Collagen, die einen bedeutsamen Zeitabschnitt schildern. Die Themen können sich beispielsweise auf die Nazi-Diktatur und den Wiederaufbau, das Wirtschaftswunder und den Zuzug von Gastarbeitern beziehen oder die Aktivitäten der Studenten- und Friedensbewegung präsentieren. Ebenso spannend sind persönliche Geschichten über den Alltag in der DDR und Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Fall der Mauer und der Wiedervereinigung.

Bis zum 15. Januar 2015 können die Filme auf DVD und online eingereicht werden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.video-der-generationen.de](http://www.video-der-generationen.de).

Die besten Filme des Wettbewerbs werden vom 26. bis 28. Juni 2015 beim „Bundesfestival Video 2015“ in Halle (Saale) gezeigt.

## ***Zu guter letzt...***

### ***Gruppenaktivität hilft Senior(inn)en***

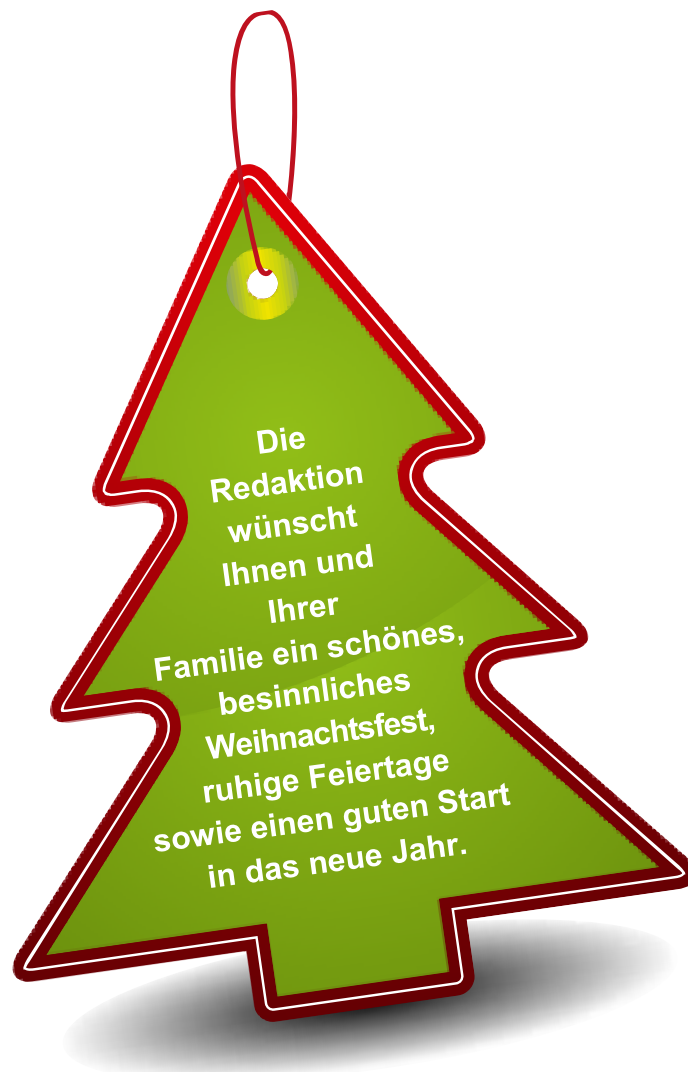
Engagieren sich Senior(inn)en in einer Gruppe, kann das dem geistigen Abbau im Alter vorbeugen. Dabei ist es egal, ob es sich um eine Sportgruppe, einen Seniorenkreis oder Singen im Chor handelt. Der Effekt sei größer, als wenn Ältere nur mit einer anderen Person etwas unternehmen, erläutern Forscher der

University of Queensland in Australien. Mit zunehmendem Alter trat dieser Effekt bei den Untersuchungen sogar noch deutlicher zutage.

Informationen zu vielen Seniorengruppen im Emsland erhalten Sie u. a. im Seniorenstützpunkt, bei den kommunalen Ansprechpartner(inne)n für das Ehrenamt / Senior(inn)en sowie bei den örtlichen Kirchengemeinden.

### ***Die ersten Weihnachtsmärkte öffnen ihre Pforten***

Ab dem 24.11.2014 laden die ersten Weihnachtsmärkte im Emsland zu einem Besuch ein. Ob sie – wie zum Beispiel in Lingen oder Meppen – gleich mehrere Wochen andauern, oder aber nur für einen Tag oder ein Wochenende stattfinden: Die Emsland-Touristik listet auf ihren Internetseiten [www.emsland.com](http://www.emsland.com) alle Märkte der Region mit den dazugehörigen Terminen auf.



### **Vörwiehnachtstied**

*De Klocken lüdt van wiet un siet,  
se klingt wiet över ´t Land.  
Ik kiek in mennig blied Gesicht  
un drück so mennig Hand.*

*De Wiehnachtdaag liggt nu vör uns,  
dat is ja so ´n moi Tied.  
De Dannenboom de rückt so moi,  
de maakt uns alltied blied.*

*Bunt Kugels an de Wiehnachtsboom,  
de hört dor doch mit to.  
De Kersen brennt, ind Krübb dat Kind,  
dat liggt up Heu un Stroh.*

*Dat weet noch nix van Stried üm ´d Geld,  
noch nix van Krüz un Dood  
Dat lacht uns an un maakt uns blied  
un gifft uns neijen Mood.*

*Annegret Neunaber, Oldenburg*

Der nächste Seniorenrundbrief ist für Anfang April 2015 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. März 2015. Bitte senden Sie Ihre Beiträge in Kurzform per E-Mail an [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de).

Sie haben auch die Möglichkeit, den Seniorenrundbrief als PDF-Datei online zu abonnieren unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de).

**Landkreis Emsland  
Seniorenstützpunkt (SPN)  
Ordeniederung 1  
49716 Meppen**

Telefon: 05931 44-1255  
Telefax: 05931 44-391255  
E-Mail: [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de)  
(<http://www.emsland.de>)  
(<http://www.service-emsland.de>)