



**aktuell**

# Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

die dritte Ausgabe des Seniorenrundbriefs und gleichzeitig die erste Ausgabe im Jahr 2014 berichtet über die Veränderungen im Seniorenservicebüro, stellt aktive Senior(inn)en und Reise-möglichkeiten für Ältere vor. Ergänzt wird die Ausgabe durch Bildungshinweise, regionale Veranstaltungen sowie Regeln für gesundes Älterwerden.

***Informationen aus dem Senioren- und  
Pflegestützpunkt***

## ***Seniorenstützpunkt***

Seit dem 12.01.2009 gibt es das Seniorenservicebüro Niedersachsen im Landkreis Emsland. Zum 01.01.2014 wurde das Seniorenservicebüro in den Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Landkreises Emsland integriert. Hieran können sich alle älteren Menschen mit ihren Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung, aber auch alle Anbieter von Unterstützungsleistungen wenden.

Zu betonen ist, dass **„nicht alle Senior(inn)en pflegebedürftig sind und nicht alle Pflegebedürftigen Senior(inn)en sind!“**

Als zentrale Anlaufstelle bietet der Seniorenstützpunkt Informationen und Dienstleistungen aus einer Hand an oder vermittelt an zuständige Gesprächspartner(innen), um so älteren Menschen unnötigen Aufwand und weite Wege zu ersparen. Ziel ist es vor allem, die Unabhängigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen gezielt zu unterstützen. Zudem sollen die Kenntnisse und Fähigkeiten älterer Menschen gestärkt werden, wobei sich der Blick besonders auf die persönlichen Ressourcen des Einzelnen richtet. Auch besteht das Angebot, sich selbst durch freiwilliges Engagement einzubringen.

Weitere Informationen zum Seniorenstützpunkt im Landkreis Emsland bei Kerstin Knoll unter der Telefonnummer 5931 44-1255 und der E-Mail-Adresse [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de)

### ***Pflegestützpunkt***

Der Pflegestützpunkt Emsland – Beratungsagentur hat am 01.02.2010 seine Arbeit aufgenommen; zuvor wurde diese Arbeit fast zehn Jahre in der Beratungsagentur für Pflege beim Landkreis Emsland erbracht. Am 01.01.2014 erfolgt die Integration in den Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Landkreises Emsland. Die Mitarbeiter(innen) des Pflegestützpunktes informieren und beraten kostenfrei und unabhängig wie bisher auch über:

- Leistungen der Pflegeversicherungen (und eventuell anderer Kostenträger),
- Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege,
- Ambulante, teilstationäre und stationäre Pflegeangebote,
- Hilfsmittelversorgung,
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige,
- Ehrenamtliche Dienste und Selbsthilfeangebote,
- Pflegeorganisation nach Krankenhausaufenthalt oder Rehabilitation,
- Hilfebedarfsfeststellung,
- Krisenintervention in schwierigen Lebenslagen (zum Beispiel bei Überforderung der Pflegeperson, Pflegegefährdung)

### **Die Zielgruppen hier sind:**

- Pflegebedürftige Menschen aller Altersstufen sowie deren Angehörige
- Organisationen und Institutionen im Pflegebereich
- Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Pflegebereich
- Alle interessierten Bürger(innen)

Weitere Informationen zum Pflegestützpunkt im Landkreis Emsland bei

- Christiane Karwisch-Kattner (Emsland Süd) unter der Telefonnummer 05931 44-2211,
- Bernd Staggenborg (Emsland Nord) unter der Telefonnummer 05931 44-1210,
- Ina Klompmaker (Emsland Mitte/Nord) unter der Telefonnummer 05931 44-2210
- und der E-Mail-Adresse [pfligestuetzpunkt@emsland.de](mailto:pfligestuetzpunkt@emsland.de)

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

Den demografischen Wandel im Stadtgebiet Haren (Ems) mit Blick auf die Handlungsfelder im sozialen Bereich hat Bürgermeister Markus Honnigfort als Festredner der „Weihnachtssitzung“ des Beirats für Senior(inn)en im Hotel Greive in Haren (Ems) erläutert.

In seinem Referat zeigte Bürgermeister Honnigfort zunächst einige Daten zur Bevölkerungsentwicklung in der Stadt Haren (Ems) und die wichtigsten Handlungsfelder zur Bewältigung des demografischen Wandels auf. Dabei hielt er als Ergebnis fest, dass gute Voraussetzungen für die Zukunft geschaffen wurden. Weitere Kernaussagen waren

- Investoren von betreuten Wohnanlagen könnten auch im Umland des Stadtgebietes bauen, damit den Bewohner(inne)n ihr soziales Umfeld solange wie möglich erhalten bliebe und kein Umzug in die Kernstadt erfolgen müsse. Erst bei stationärer Pflege sei ein Umzug in die Kernstadt unumgänglich. Dieses städtebauliche Konzept sei vom nie-

dersächsischen Sozialministerium gelobt worden. Zudem ermögliche dieses Konzept den Pflegebedürftigen eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Stadtkern.

- Mit den Erträgen aus einer Beteiligung der Stadt Haren (Ems) an der EWE-Netzgesellschaft solle das Startkapital für die Gründung einer Bürgerstiftung geschaffen werden. Diese Stiftung für die Bürger der Stadt Haren (Ems) sei ein „konkreter Beweis für die Leistungskraft und Kreativität der Kommune.“
- 90 % der Bewohner(innen) des Seniorenzentrums und der betreuten Wohnanlagen seien Harener Bewohner(innen).
- Zur finanziellen Förderung der Seniorenarbeit in der Stadt Haren (Ems) arbeite die Verwaltung gerade an einer Richtlinie.

Der Beirat wird in seiner Arbeit durch den Seniorenstützpunkt des Landkreises Emsland unterstützt. Weitere Informationen zum Beirat für Senior(inn)en erhalten Sie im Seniorenstützpunkt und im Internet unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de)

## *Aktive Senior(inn)en*

### **„Senior(inn)en studieren aus reinem Vergnügen und Liebhaberei“**

Geistessport ist gut für die grauen Zellen - das finden Maria und Heinz Husmann aus Haren (Ems). Deshalb drückt das Seniorenpaar noch einmal die Studienbank. Die Rentner interessieren sich für Geschichte, besuchen so oft wie möglich Museen und erschließen sich historische Themen und ihre Bedeutung für die Gegenwart im Seniorenstudium.

Maria und Heinz Husmann halten sich frisch, indem sie sich als Gasthörer an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster eingeschrieben haben. Der Weg zum Vorlesungssaal bringt zugleich auch körperliche Bewegung, so tun sich die Seniorenstudenten selbst etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.

Zahlreiche Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland bieten solche Gasthörerschaften an. Gegen einen Semesterbeitrag können Interessierte Vorlesungen hören.

"Unser Interesse für Geschichte war schon immer da, aber erst jetzt im Rentenalter haben wir die Zeit, uns ausführlich damit zu beschäftigen", sagt Maria Husmann. Seit bald zehn Semestern studiert das Ehepaar an der Universität

"Wir hören Geschichtsvorlesungen einmal wöchentlich bei Prof. Dr. Horst Gründer. Es sei etwas ganz anderes, nun im Rentenalter noch einmal Vorlesungen zu hören, meint Heinz Husmann. Der 70-Jährige fuhr als Kapitän zur See. Seine Ehefrau (64 Jahre), gelernte Sparkassenkauffrau, war immer berufstätig, engagierte sich neben der Kindererziehung über 25 Jahre lang ehrenamtlich und übernahm auch die Pflege der eigenen Mutter. Nachdem Heinz Husmann die aktive Seefahrt aufgab, berieten sie beide darüber, wie sie den Ruhestand gestalten wollten. Beide teilen das Interesse für Geschichte und Politik. „Politik von heute sei die Geschichte von morgen“, resümieren sie gleichzeitig. Und „es herrscht für uns ja kein Prüfungsdruck, wir hören die Vorlesungen aus reinem Vergnügen und Liebhaberei“, sagen die beiden. Zu Hause sehen Sie sich gerne historische Dokumentationen im TV an und diskutieren darüber. Wenn beide etwas in einer Vorlesung besonders fasziniert, dann wird auch im Internet recherchiert, dadurch bleibe man fit.

Darüber hinaus würden auch Studienreisen zu den einzelnen Themen angeboten. So seien sie 2011 nach Usbekistan zur Erkundung der Seidenstraße (Samarkand, Buchara, Chiwa und Tashkent) gereist. 2013 besuchten sie die russischen Kolonien mit der transsibirischen Eisenbahn von Moskau bis zur mongolischen Grenze und 2014 sei eine Studienreise nach Namibia in Planung.

Die Seniorstudenten lernten sich nach einiger Zeit gut kennen, würden von den „jungen“ Studenten akzeptiert. Durch die Studienreisen rücke man enger zusammen, vernetze sich. Dadurch sei eine gemeinsame Gruppe entstanden, die sich auch außerhalb des Hörsaals treffe und mit dem Fahrrad auch schon gemeinsame Touren auch durch das Emsland absolviert habe.

Das "Studium im Alter" ist ein wissenschaftliches Weiterbildungsangebot der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Es richtet sich an wissensdurstige Personen im mittleren und höheren Lebensalter. Eine Altersbegrenzung gibt es weder nach

oben noch nach unten. Der Besuch von beliebig vielen Lehrveranstaltungen der Universität – gemeinsam mit den jüngeren Studierenden, ausgewählt nach eigenem Interesse, quer durch alle vertretenen Fachbereiche wird ermöglicht. Das „Seniorenstudium“ ist frei von Studien- und Prüfungsordnungen, kann unabhängig vom Schulabschluss aufgenommen werden und setzt die Zulassung als Gasthörer(in) voraus. Es kostet pro Semester 125,- € – unabhängig von der Zahl der besuchten Veranstaltungen und ermöglicht keinen akademischen Abschluss.

"Wir bleiben bei unserem Geschichts-Studium", sind sich Maria und Heinz Husmann sicher. Zudem sei es sehr bequem mit dem Zug nach Münster zu reisen. Für das kommende Semester, das im April beginnt, haben sie sich schon eine Vorlesung zu "Afrika im kolonialen Zeitalter" herausgesucht.

Weitere Informationen zum Studium im Alter an der Westfälischen Wilhelms-Universität finden sich im Internet unter [www.uni-muenster.de](http://www.uni-muenster.de)

## ***Aktive Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit***

### ***„Ich bin engagiert im Emsland“***

#### ***... als DUO – Seniorenbegleiterin***

##### **Eigenbericht von Sabine Gerken aus Lingen (Ems)**

In einer Lebensphase, in der kein Kind mehr im Haus war und die hauptamtliche Tätigkeit neue Freiräume schaffte, habe ich mich entschlossen, als DUO – Seniorenbegleiterin im Raum Lingen eine überschaubare und sinnvolle Beschäftigung zu finden.

Seit vier Jahren begleite ich ehrenamtlich alte einsame Menschen, die zudem noch Probleme mit Alters-Depressionen, Sucht und Medikamentenabhängigkeit haben. Einsam ist man im Alter dann, wenn man zu Hause bleiben muss, wegen zunehmender Altersbeschwerden und auch aufgrund von Immobilität, wenn sich kaum noch jemand um einen kümmert und die Angehörigen keine Zeit haben.

Selbst noch Auto fahren? Geht nicht mehr!

Selbst noch zum Arzt kommen? Wie denn?!

Selbst noch was unternehmen? So selten, so umständlich...

Selbst noch auf andere Menschen zugehen? Ist im Alter oft sehr schwer.

In diesen Situationen freuen sich meine Begleitungen auf mich und ich mich auf meine Begleitungen. Darüber hinaus freuen sie sich auf mein Auto, meine Zeit, meine Möglichkeiten, sie herauszuholen aus der Abgeschlossenheit und ihnen Wege und Ziele zu eröffnen, die sie allein und ohne unterstützende Angehörige nur schwer erreichen können. Wir beschäftigen uns in den unterschiedlichsten Situationen; ich versuche immer, freundliche und abwechslungsreiche Stunden zu gestalten...

Manchmal wird dieses auch anstrengend. Und wenn's mal nicht so rund läuft, wird es auch viel!

Deshalb ist es für die Leser(innen) auch gut zu wissen, dass wir als Team durch den Seniorenstützpunkt des Landkreises begleitet werden und so nicht völlig auf uns allein gestellt sind. Auch das ist wichtig.

Ehrenamtliche Aufgaben sind, wenn auch nicht immer einfach, dafür ganz oft sinnvoll – und, wie sollte es sonst funktionieren? – sie machen auch viel Spaß!

Wenn auch Sie sich als DUO – Seniorenbegleiter(in) engagieren möchten, informiert der Seniorenstützpunkt Sie sehr gerne. Es sind für die Teilnehmenden kostenfreie Qualifizierungskurse in 2014 geplant. Informationen dazu erhalten Sie im Seniorenstützpunkt und im Internet unter [www.service-emsland.de](http://www.service-emsland.de)

### ***„Ich bin engagiert im Emsland“...als Engagementlotse für Ehrenamtliche in Niedersachsen (ELFE)***

#### **Eigenbericht von Hannelore Nitsche aus Haselünne**

Im April 2011 habe ich an der ELFEN-Schulung teilgenommen. In dieser Schulung kam mir die Idee zu meinem Projekt „Geschenkte Zeit“.

Es geht hier um Menschen, die aus ihrer gewohnten häuslichen Umgebung in ein Seniorenheim ziehen.

Warum dieses Projekt? Der Einzug in ein Seniorenheim verändert das ganze Leben.

So war meine Idee, Menschen zu finden, die ehrenamtlich nur eine(n) Bewohner(in) des Hauses regelmäßig besuchen.

Warum? In den Seniorenheimen wird viel in Gruppen für die Senior(inn)en angeboten. Trotzdem gibt es einsame Senior(inn)en, weil sie es nicht gewohnt sind mit vielen Menschen zusammen zu sein. Denn, nicht alle Bewohner(innen) bekommen Besuch.

Diese Idee habe ich der Sozialarbeiterin des Hauses vorgestellt. Sie unterstützt mein Projekt. Sie sucht eine/n Bewohner(in) aus, geht mit der ehrenamtlichen Person zu der/dem betreffenden Bewohner(in) und stellt den ersten Kontakt her. Wichtig hierbei ist, dass die Chemie stimmt, dass der/die Bewohner(in) gerne diesem Treffen zustimmt.

Mein Ziel ist es, die Eingewöhnungsphase zu erleichtern, Lebensqualität zu erhalten, Vereinsamung vorzubeugen, Gespräche miteinander führen, Spaziergänge, Kaffeetrinken oder einen gemeinsamen Einkaufsbummel zu absolvieren.

Es soll so das Gefühl erhalten bleiben, dass der/die Bewohner(in) sich wertvoll und nicht abgeschoben fühlt.

Mehr über ELFEN erfahren Sie im Ehrenamtsservice des Landkreises Emsland bei Heike Baalman und Brigitte Rüschen unter [www.ehrenamt-emsland.de](http://www.ehrenamt-emsland.de), telefonisch unter 05931 44-1322 bzw. 2322 oder per E-Mail an [ehrenamt@emsland.de](mailto:ehrenamt@emsland.de)

## ***„Wie erreiche ich Senior(inn)en und Menschen mit Demenz?“***

**DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) trafen sich im Januar zur Tagesfortbildung zum Thema „Biografiearbeit“**

Pflegecoach Gabriele Breuckmann aus Meppen ([www.pflegecoach.de](http://www.pflegecoach.de)) leitete die Tagesfortbildung Ende Januar zur Bedeutung der Biografie in der Rolle als DUO – Seniorenbegleitung oder Pflegebegleitung. Die Teilnehmer(innen) erkannten durch die sensitive Vorgehensweise von Frau Breuckmann, dass biografisches Arbeiten mit alten Menschen zu einer großen Dankbarkeit führt. Deshalb ist es erstrebenswert, mit dem Schatz der Erinnerung sensibel umzugehen. Interesse an der Biografie eines Menschen begründet die Hoffnung, dass dieser Mensch Spuren hinterlässt, dass sein Leben wichtig war und nicht verloren geht, so dass es in anderen Menschen weiterleben kann. Methodisch durch Lehrgespräche, Gruppenarbeiten und Kurzfilme tauchten die Teilnehmenden auch in „die eigene Biografie“ ein. Dadurch erkannten die Teilnehmenden, dass die Offenheit des Begleiters oder der Begleiterin für die Gefühle und Erfahrungen des zu begleitenden Menschen und das einfühlsame Verständnis eine Grundvoraussetzung zur Erhebung einer Biografie ist.

***„Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du. Der Mensch wird am Du zum Ich.“***

**Wiederholung der Fortbildung „Trauerbegleitung“ für DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) im Februar**



Mit den Worten von Martin Buber nutzten weitere 17 ehrenamtliche DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) das eintägige Fortbildungsangebot zum Einstieg in das Thema „Trauerbegleitung“ im Gemeindehaus St. Josef in Heede, organisiert vom Seniorenstützpunkt Niedersachsen im Landkreis Emsland. Die DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) tauchten ein in die Aspekte der Trauerbegleitung im Hinblick auf ihre eigene Rolle als ehrenamtliche/r Begleiterin und Begleiter von Senioren bzw. von pflegenden Angehörigen. Sensibel skizzierte Franz Hanneken, Seelsorger und qualifizierter Trauerbegleiter, die Trauer in der heutigen Gesellschaft und die Auseinandersetzung mit eigenen Verlusterfahrungen.

### ***„KunstSpundwand – Aktion“ anlässlich der Landesgartenschau***



„Gemeinsam statt Einsam“ – unter diesem Motto ludt der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Emsland Ende Februar die ehrenamtlichen DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) sowie die betreuten Senior(inn)en und pflegenden Angehörigen ein zu einer „KunstSpundwand – Aktion im Foyer des Kreishauses.

Ausgestattet mit Pinsel, Farbe und ausreichend Holzspundwänden gestalteten die Teilnehmer(innen) unter Anleitung der Inhaberin des Kunsthauses Haren, Gisela Buss-Schepers, „KunstSpundwände“. Im improvisierten „Spundwandcafe“ stärkten sich

die Maler(innen) bei selbstgebackenen Kuchen zwischendurch. Eine Teilnehmerin war mit ihren 85 Jahren begeistert dabei. Auch eine blinde Seniorin griff nach kurzer Anleitung durch die Künstlerin zum Pinsel und gestaltete kreativ eine eigene „Kunst-Spundwand“. Nach drei Stunden waren allen Holzspundwände bemalt, was sich in den zufriedenen Gesichtern aller Teilnehmenden widerspiegelte. Die Aktion verstand sich als Würdigung des ehrenamtlichen Engagements und als gemeinsame Aktion der Ehrenamtlichen mit „ihren“ zu begleitenden Senior(inn)en und pflegenden Angehörigen.

Bereits in der Antike verwendeten Römer Spundwände, um bei Bauarbeiten das Eindringen von Wasser in Baugruben zu verhindern. Bis heute sind sie ein unverzichtbares Element des Gebäude- und Wasserbaus. Auch für die Kultivierung der Moore im Emsland wurden Spundwände eingesetzt.

Vor diesem historischen Hintergrund ist das Mitmach- und Kunstprojekt „KunstSpundwände“ anlässlich der diesjährigen Landesgartenschau in Papenburg entstanden, die im kommenden April eröffnet wird.

Die Aktion im Kreishaus war ein voller Erfolg und begeisterte die Teilnehmenden. Da nicht alle Spundwände auf dem Gelände der Landesgartenschau gezeigt werden können, sollen in Kürze einige am See des Kreishauses aufgestellt und zum Verkauf angeboten werden. Der Erlös soll gemeinnützigen Organisationen zukommen, die die jeweiligen Käufer selbst bestimmen können. Informationen erhalten Sie im Seniorenstützpunkt.



## ***Das „A“ und „O“ für Leben – Fit im Alltag***

Die 1000 Exemplare der herausgegebenen ersten Auflage anlässlich der Emslandschau 2013 in Papenburg waren „im Nu“ vergriffen. Aus diesem Grund wurde die Broschüre neu aufgelegt und mit Kurzinformationen über das Demenz – Servicezentrum erweitert. Weitere Informationen zum Pflegestützpunkt und Seniorenstützpunkt, zu ausreichendem Trinkverhalten und leichten Bewegungsübungen finden sich in der Broschüre, die in Kürze in einer Auflage von weiteren 3000 Exemplaren für Interessierte bereit liegt. Ebenfalls soll die Broschüre in den emsländischen Arztpraxen für Allgemeinmedizin zu lesen sein. Im Internet kann die Broschüre unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de) / Seniorenstützpunkt heruntergeladen werden.

## ***Bildung für Seniorinnen und Senioren***

### **„n-21: Schüler schulen Senioren am PC“**

„Schüler(innen) schulen Senior(inn)en“ hieß es jetzt zum dritten Mal in der IGS Lingen. Die Schüler(innen) der 10. Klasse zeigten dabei den Senior(inn)en, wie sie mit Handy, iPad oder Tablet umgehen können, welche Anwendungsmöglichkeiten und welche Gefahren es im Umgang mit den neuen Technologien gibt.

Mehr und mehr wird das Internet Teil unseres gesellschaftlichen Lebens. Doch daran teilzuhaben, online einzukaufen, Reisen zu buchen oder Überweisungen zu tätigen, kann und darf kein Sonderrecht der jüngeren Generation sein. Deshalb sind Schulungen und der Erwerb von Medienkompetenz für Senior(inn)en so wichtig. Mit Unterstützung des Vereins n-21 nutzten an der IGS deshalb Senior(inn)en die Möglichkeit, den Umgang mit den modernen Kommunikationsmöglichkeiten zu lernen.

Der Verein n-21 Schulen in Niedersachsen online wurde am 5. Juni 2000 gegründet. Ihm gehören neben dem Land auch die kommunalen Spitzenverbände, zahlreiche Wirtschaftsunternehmen und gesellschaftliche Gruppen an. Neben weiteren Projekten bietet er Internetkurse von Schüler(innen) für Senior(inn)en

an. Er wird dabei von den Sparkassen in Niedersachsen unterstützt.

Die Schüler(innen) der IGS Lingen zeigten unter Leitung vom stellv. Schulleiter Martin Weber den Senior(inn)en wichtige Tipps im Umgang mit Handy, iPad und Tablet.



In der Projektrunde im vergangenen Jahr nutzten 1900 Senioren den Unterricht von 1800 Schüler(innen) in insgesamt 284 Kursen. Die Jugendlichen schlüpfen gern in die Lehrerrolle und zeigten den Teilnehmern die verschiedenen Arbeitsschritte, darunter den Erwerb und die Installation von interessanten und bedarfsgerechten Applikationen (kleine Programme), kurz „Apps“ genannt. Es ist sehr wichtig, Grundlagenwissen im Umgang mit den elektronischen Medien zu erwerben.

Aktuell laufen auch Kurse an der Johannesschule Meppen und der Oberschule Haren. Informationen dazu erhalten Sie im Seniorenstützpunkt.

## **Volkshochschule Meppen**

In Kürze starten Kurse u. a. zu folgenden Themen:

- Den Computer kennenlernen - EDV für aktive Senior(inn)en  
- **Modul I**
- Den Computer kennenlernen - EDV für aktive Senior(inn)en  
- **Modul II**
- Das Internet kennenlernen - EDV für aktive Senior(inn)en  
- **Modul II**
- Fotos selber bearbeiten - EDV für aktive Senior(inn)en  
- **Modul IV**
- Social Networking - Facebook für aktive Senior(inn)en
- Richtig schreiben und gestalten - Textverarbeitung für aktive Senior(inn)en
- Smartphones nutzen - so wird's wirklich smart - Einführung in die Nutzung von Smartphones

- Der Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm - Erste Schritte mit dem Android Tablet-PC
- Tanzend fit - Zumba Gold - die sanfte Variante für jedes Alter
- Mit Spaß zur besseren Beweglichkeit - Seniorengymnastik

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.vhs-meppen.de](http://www.vhs-meppen.de) oder telefonisch unter 05931 9373-0.

## **Volkshochschule Lingen**

In Kürze starten Kurse u. a. zu folgenden Themen:

- Computereinstieg 50plus Wir machen weiter!
- Facebook für Senior(inn)en
- Muskel- und Gelenktraining zur Gesundheitsförderung von Senior(inn)en

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.vhs-lingen.de](http://www.vhs-lingen.de) oder telefonisch unter 0591 912020.

## **Volkshochschule Papenburg**

In Kürze startet der Kurs u. a. zu folgendem Thema:

- Ebay für Senior(inn)en - Kaufen und Verkaufen im Internet

Weitere Informationen und Anmeldung unter [vhs-papenburg.de](http://vhs-papenburg.de) oder telefonisch unter 04961 9223-0.

## **Ludwig-Windhorst-Haus, Lingen (Ems)**

### ***Graue Haare – Bunt es Leben***

Lebensdurst und Lebenslust in der 2. Lebenshälfte - Seminar für Senior(inn)en

In einer Gruppe Gleichaltriger in der zweiten Lebenshälfte eine Woche auf Entdeckungstour gehen:

- überrascht sein von den eigenen kreativen Fähigkeiten
- miteinander alte Lieder wieder entdecken
- unbekannte Orte der Region entdecken
- Glaube und Religion miteinander bedenken und feiern
- sich auf die Spur von Kunst und Philosophie begeben
- und vieles mehr

Termin: Montag, 28.07.2014, 10:30 Uhr bis  
Freitag, 01.08.2014, 13:30 Uhr  
Kosten: 245,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

### ***Denken und Bewegen***

Seminar für Gedächtnistrainer(innen), haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter(innen) von Alten- und Pflegeheimen und der Seniorenarbeit

- Zusammenhänge von körperlicher und geistiger Fitness
- theoretische Hintergründe der Wichtigkeit von Fingerübungen
- diverse Fingerübungen ausprobieren
- Vorstellung und Erprobung von Denk- und Bewegungsspielen
- Bewusstseinsgymnastik durch Konzentrationsübungen und deren Auswirkungen auf das Gehirn kennen lernen
- Vorstellen und Erproben von Reaktions- und Konzentrationsspielen
- ganzheitliche Bewegungsangebote im Sitzen nach Musik

Termin: Freitag, 25.04.2014, 16:30 Uhr bis  
Samstag, 26.04.2014, 17:00 Uhr  
Kosten: 123,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.lwh.de](http://www.lwh.de) oder telefonisch unter 0591 6102-0.

## **Historisch Ökologische Bildungsstätte Papenburg**

### ***Oma und Opa erzählt doch mal: Wie war das eigentlich früher...? - Großeltern-Enkel-Seminar in den Osterferien***

In der Woche vor Ostern nehmen sich Großeltern und ihre Enkel Zeit, um gemeinsam etwas zu erleben, Neues zu entdecken und darüber ins Gespräch zu kommen, wie es eigentlich früher war. War früher wirklich alles besser? Oder können Oma und Opa auch etwas von ihren Enkeln lernen?

Inhalte des Seminars sind:

- Enkel befragen ihre Großeltern: „Wie war das eigentlich früher...?“

- Köstlichkeiten aus alter Zeit – auch heute noch „voll cool“?
- Brauchtum pflegen – alte Handwerkstechniken bewahren, z. B. Vogelkästen selber bauen
- Modernes entdecken – neue Techniken verstehen, z. B. ein Kochbuch am Computer erstellen
- „Aus der Zeit gefallen...“ Großeltern und Enkel lesen sich aus ihren Lieblingsbüchern vor

Termin: Montag, 14.04.2014, 10:00 Uhr bis  
Donnerstag, 17.04.2014, 14:30 Uhr

Kosten: 145,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung;  
für Kinder bis zu 10 Jahren beträgt die Gebühr  
45,00 Euro, für Kinder ab 10 Jahren 90,00 Euro.

### ***Bunt und biede – In Papenburg da blüht Dir was!***

In dieser Radfahrwoche werden private und öffentliche Gärten sowie Gartenbaubetriebe aufgesucht, die im Hinblick auf Gartengestaltung oder Anzucht von Pflanzen Neues und Interessantes zu bieten haben. Selbstverständlich steht in diesem Jahr auch der Besuch der Landesgartenschau auf dem Programm. Die geplanten Radtouren werden einen Umfang von 5 – 25 km haben. Zu weiter entfernten Zielen wird in der Mitte der Woche eine Tagesexkursion mit dem Bus durchgeführt. Auf den Touren werden auch Museen und andere kulturelle Einrichtungen besucht. Gesellige Angebote am Abend runden diese Radfahrwoche für Senior(inn)en ab.

Termin: Montag, 19.05.2014, 11:00 Uhr bis  
Freitag, 23.05.2014, 14:00 Uhr

Kosten: 205,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung,  
zzgl. Umlage für Busexkursion

### ***Senior(inn)en aktiv bis ins hohe Alter***

Diese Woche bietet Senior(inn)en verschiedener Altersstufen in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Seniorentanz verschiedene Angebote, die auch mit körperlichen Einschränkungen möglich sind. Exkursionen, um zudem die emsländische und ostfriesische Landschaft kennen zu lernen, werden

daher sowohl mit dem Fahrrad als auch mit dem Bus angeboten. Zudem steht ein Besuch der Landesgartenschau auf dem Programm.

Termin: Montag, 21.07.2014, 17:00 Uhr bis

Freitag, 25.07.2014, 14:00 Uhr

Kosten: 195,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung, zzgl.

Umlage für Busexkursion

### ***Emsländische und ostfriesische Landschaften mit dem Rad entdecken - Radfahrwoche für Senior(inn)en***

Radfahren gehört ebenso wie Walking, Jogging und Schwimmen zu den Ausdauersportarten, die besonders effektiv unser Herz-Kreislauf-System und damit den „Motor“ unseres Körpers trainieren. Es ist nicht nur eine für ältere Menschen gut geeignete Bewegungsform, sondern bietet auch die Möglichkeit, Landschaften aus nächster Perspektive zu entdecken.

In dieser Woche lernen Sie das nördliche Emsland und Ostfriesland kennen. Neben der Erkundung landschaftstypischer Lebensräume an der Ems oder auf dem Hümmling stehen die Besuche von Museen und die Erkundung von Gärten auf dem Programm. Es sind Tagestouren von 50 – 65 km am Tag geplant, ausgenommen am An- und Abreisetag.

Termin: Montag, 28.07.2014, 11:30 Uhr bis

Freitag, 01.08.2014, 14:00 Uhr

Kosten: 215,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de) (Lebensqualität im Alter) oder telefonisch unter 04961 9788-0.

### **Kolping-Bildungshaus-Salzbergen e. V.**

Das Kolping-Bildungshaus-Salzbergen (KBS) bietet Seniorengruppen besonders gute Voraussetzungen zum Tagen und Erholen. Die gesamte Anlage lädt ein zum Innehalten und Auftanken. Die idyllische Bauernhausatmosphäre mit familiärem Klima und guter Küche zeichnet die Bildungs- und Begegnungs-

stätte aus. Die Programmgestaltung können die Gruppen natürlich selbst übernehmen und das Kolping-Bildungshaus-Salzbergen e.V. stellt den Rahmen zur Verfügung (Unterkunft, Verpflegung und Tagungsräume). Wird bei der Programmgestaltung Hilfe benötigt, vermittelt Ihnen das Haus gerne Referenten zu unterschiedlichen Themen oder bucht für Sie.

Weitere Informationen unter [www.kbs-salzbergen.de](http://www.kbs-salzbergen.de) oder telefonisch unter 05976 94 94-0.

## *Reisen für Senior(inn)en*

### **Sicher und entspannt reisen in der Gruppe „Wir ab 51“**

Herausgeber und Organisator: Aloys Schoppe, Schierring 54, 48480 Spelle.

Organisierte Gruppenreisen führen u. a. in den Thüringer Wald, nach Kroatien, Mallorca, Berlin, Dresden, in den ZDF Fernsehgarten etc.

Informationen und Anmeldungen zu den Reisen unter [www.wir-ab-51.de](http://www.wir-ab-51.de) oder telefonisch unter 05906 – 1880 bzw. bei Theo Weggert in Freren telefonisch unter 05902 218 oder Ludwig Prekel in Lengerich telefonisch unter 05904 865.

### **(Fahrten) Programm 2014 „Seniorenfreizeit“ Lingen**

Die Gruppe „Seniorenfreizeit“ besteht aus zwei ausgebildeten Seniorenbegleiterinnen und weiteren ehrenamtlichen Mitarbeiter(inne)n. Jeden 1. Samstag im Monat gibt es ein offenes Seniorentreffen bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen im Mehrgenerationenhaus Lingen. Sie können sich dort zu Fahrten anmelden oder sich über andere Aktivitäten der Gruppe informieren. Jeder, der Lust hat, ist herzlich willkommen.

## **Die „Seniorenfreizeit“ plant am**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 24.04.2014            | Seniorentagesfahrt nach Buxtehude für 52,00 €  |
| 11.05. bis 15.05.2014 | Seniorenfahrt nach Waren an der Müritz 395,00 € (Einzelzimmerzuschlag 80,00 €)           |
| 01.07.2014            | Seniorentagesfahrt nach Norddeich für 52,00 €  |
| 02.09.2014            | Seniorentagesfahrt nach Wasserburg Anholt für 49,00 €                                    |
| 05.10. bis 11.10.2014 | Seniorenfahrt nach Prag und Marienbad (es liegt noch keine Kosteninformation vor)        |
| 28.11. bis 30.11.2014 | Weihnachtsfahrt nach Leipzig (es liegt noch keine Kosteninformation vor)                 |
| 20.12.2014            | Seniorentagesfahrt zum mittelalterlichen Lichter-Weihnachtsmarkt nach Telgte für 29,00 € |

Im Preis enthalten sind die Busfahrt und in der Regel Eintrittsgelder, Abendessen; bei den mehrtägigen Fahrten auch Frühstück.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Susanne Janssen telefonisch unter 0591 73283 (gerne abends nach 18 Uhr).

## **Urlaub und Pflege ...**

### **... für Menschen mit Hilfs- & Pflegebedarf**

Urlaub & Pflege e. V. ist ein gemeinnütziger Reiseveranstalter, der sich auf ein umfangreiches, vielfältiges Reiseangebot für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf spezialisiert hat, wie Erholungsreisen, Erlebnisreisen, Demenzreisen, Individualreisen.

Der Verein bietet

- individuell ausgearbeitete Einzelreisen mit Begleitung durch geschulte Betreuer(innen) und examinierte Pflegekräfte
- Gruppenreisen mit Fachpflege rund um die Uhr, 1:1 Betreuung und Ausflugsprogramm
- Tagesausflüge für Einzelpersonen und Gruppen
- Reiseorganisation für bestehende Gruppen z. B. aus Pflegeheimen, Sozialstationen und Selbsthilfegruppen

Zuschüsse zu den Reisen durch die Pflegekasse sind möglich. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.urlaub-und-pflege.de](http://www.urlaub-und-pflege.de) und bei Urlaub & Pflege, Ansprechpartnerin ist Susanne Hanowell, Voßhof 10 in 48291 Telgte, Telefon 02504 7396043.

### **Verschenken Sie Reise-Zeit – Ehrenamtlich verreisen!**

Das Ziel von Urlaub und Pflege e. V. ist es, Urlaubswünsche zu erfüllen. Daran arbeiten drei hauptamtliche und ca. 40 ehrenamtliche Mitarbeiter(innen).

Ihre Aufgabe:

- Als Reisebegleiter(in) pflegen und betreuen Sie während der gesamten Reise einen Gast. Hierbei werden Sie bei Bedarf jederzeit von examinierten Pflegekräften unterstützt.
- Sie begleiten „Ihren Gast“ auf Ausflügen und zu Veranstaltungen und setzen sich dafür ein, ihr/ihm einen schönen Urlaub zu ermöglichen.
- Sie kommen zu einem der kostenlosen und unverbindlichen „Schnuppertage“ um die Arbeit als Reisebegleiter(in) kennen zu lernen.
- Es erfolgen, je nach Bedarf, weitere Fortbildungen zum Thema Pflege, Reiseorganisation, ggf. Fahrerschulung, ein Erste-Hilfe-Kurs und eine Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz.
- Danach kann's losgehen. Natürlich werden Sie bei Ihrer ersten Reise intensiv unterstützt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.urlaub-und-pflege.de](http://www.urlaub-und-pflege.de) und bei Urlaub & Pflege, Ansprechpartnerin Susanne Hanowell, Voßhof 10 in 48291 Telgte, Telefon 02504 7396043.

### **Reisen für Alle**

Verlässlich. Detailliert. Geprüft. Barrierefreiheit als Qualitäts- und Komfortmerkmal in Deutschland

Einfach in den Urlaub zu fahren bleibt für Menschen mit spezifischen Bedürfnissen oft ein unerfüllter Wunsch – oder ein Risiko.

Zu groß sind ihre Ängste oder Erfahrungen, unterwegs Überraschungen zu erleben, die ihr Urlaubserlebnis einschränken.

Die bundesweit einheitliche Kennzeichnung im Bereich Barrierefreiheit – “Reisen für Alle” – wurde in mehrjähriger Zusammenarbeit und Abstimmung mit zahlreichen Betroffenenverbänden sowie allen touristischen Verbänden, Landesmarketing-Organisationen und weiteren Akteuren im Rahmen des vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) geförderten Projektes „Tourismus für Alle“ entwickelt.

“Reisen für Alle” strebt die Teilhabe Aller am Tourismus an und bedeutet sowohl für Reisende mit Behinderungen als auch die touristischen Anbieter in Deutschland einen großen Fortschritt. Erstmals werden mit deutschlandweit einheitlichen Kriterien und Kennzeichnungen mehr Transparenz und Verlässlichkeit geschaffen.

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter [www.deutschland-barrierefrei-erleben.de](http://www.deutschland-barrierefrei-erleben.de)

## *Regionale Veranstaltungen*

### **Papenburg – Landesgartenschau 2014**

Besuchen Sie in Papenburg die Landesgartenschau 2014 vom 16. April bis 19. Oktober. Die Kassen sind von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr geöffnet.

Ebenfalls bietet die Landesgartenschau Mobilitätshilfen an, damit Sie Ihren Aufenthalt auf der Landesgartenschau unbeschwert genießen können. Am Info Point beim Haupteingang können Sie gegen Vorlage Ihres Personalausweises und einen Pfand in Höhe von 50,00 € folgende Mobilitätshilfen kostenfrei ausleihen:

- Rollatoren
- Rollstühle, manuell
- Bollerwagen

Damit Sie auch ganz sicher die von Ihnen gewünschte Mobilitätshilfe vor Ort haben, bitten wir Sie, einen [Antrag Mobilitätshilfen](#) auszufüllen und bis spätestens zwei Tage vor Ihrem Besuch per Post an die Landesgartenschau Papenburg 2014 gGmbH

Ölmühlenweg 7, 26871 Papenburg oder per Fax an 04961 66443-20 oder als Mail-Anhang an [info@lgs-papenburg.de](mailto:info@lgs-papenburg.de) zurückzusenden. Natürlich können Sie den Mobilitätshifeantrag auch telefonisch anfordern, der Ihnen dann postalisch zugestellt wird.

### **Haselünne – Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Wo: Seniorenzentrum „Am alten Hasetor“, Hasestraße 12, 49740 Haselünne

Wann: Die Termine finden jeden ersten Dienstag des Monats ab 19:00 Uhr statt.

Telefonische Anmeldung erbeten unter 05961 9562-562 bei Thomas Schäfer und Walburga Egbers

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

Wann: Wo: Vortragsthema: Referent:

| Wann:      | Wo:                         | Vortragsthema:                                     | Referent:   |
|------------|-----------------------------|--|---|
| 29.04.2014 | Heimathaus Sögel            | Entwicklung des Emslandes in den letzten 20 Jahren | Ehrenlandrat Hermann Bröring                                  |
| 27.05.2014 | Dorfgemeinschaftshaus Hüven | Schutzengelprojekt                                 | Josef Arlinghaus, Leiter der Polizeistation Hümmling in Sögel |
| 24.06.2014 | Lüns Hus, Spahnharrenstätte | Vorstellung des Hospizdienstes in Sögel            | Michael Strodt, Vorsitzender des Sögeler Hospiz e. V.         |

Weitere Informationen telefonisch bei Hermann Grotjohann unter 05952 1859.

### **Lingen (Ems) – Mehrgenerationenhaus**

Die Familien mit Demenzerkrankten brauchen Menschen, die sie unterstützen, bei den schweren Aufgaben begleiten und helfend an ihrer Seite stehen.

Das Mehrgenerationenhaus Lingen bietet deshalb gemeinsam mit der Caritas Sozialstation das Projekt „Ra(s)tplatz“ an:

ein Angebot für Demenzerkrankte und deren Familienangehörige  
im Mehrgenerationenhaus

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
| <b>Jeden 1.<br/>Dienstag im<br/>Monat, ab<br/>19:00 Uhr</b>            | Angehörigengruppe<br>Alzheimer | In dieser Gruppe sind alle willkommen, deren Angehörige an Alzheimer erkrankt sind. Hier können Sie über ihre Probleme reden und Erfahrungen austauschen |
| <b>Jeden 2.<br/>Dienstag im<br/>Monat,<br/>14:30 bis<br/>16:30 Uhr</b> | Demenzcafe                     | Betreuung und Beschäftigung in gemütlicher Atmosphäre durch Fachkräfte. Kosten 7,50 € inkl. Kaffee und Kuchen. Anmeldung unter 0591 9101880              |
| <b>Jeden 3.<br/>Dienstag im<br/>Monat,<br/>14:30 bis<br/>16:00 Uhr</b> | Offene<br>Beratung             | Haben Sie Fragen zu dem Thema Demenz?  |
| <b>Jeden 4.<br/>Dienstag<br/>im Monat,<br/>14:30 bis<br/>16:30 Uhr</b> | Demenzcafé                     | Betreuung und Beschäftigung in gemütlicher Atmosphäre durch Fachkräfte. Kosten 7,50 € inkl. Kaffee und Kuchen. Anmeldung unter 0591 9101880              |

### **Dersum – Wanderung rund um Dersum**

Der KreisSportBund Emsland e. V. (KSB) bietet auch in diesem Jahr eine Wanderung für aktive Sportlerinnen und Sportler in der 2. Lebenshälfte an und lädt Sie herzlich zur „Wanderung rund um Dersum“ ein.

Wann: Dienstag, 29. April 2014

Wo: 17:30 Uhr beim Kirchvorplatz in Dersum im westlichen Emsland

Von dort aus wird unter der sachkundigen Führung von Herrn Hermann Schwarte die ca. 8 km lange Tour für alle naturbegeisterten und wanderfreudigen Mitbürger(innen) beginnen.

Im Anschluss kehren die Wanderbegeisterten zum Abendessen in den Gasthof „Hotel zur Silbernen Gans“ in Dersum ein und nehmen dort gemeinsam eine „zünftige Brotzeit“ (zum Selbstkostenpreis von max. 10,00 €, Zahlung erfolgt bar vor Ort) ein.

In gemütlicher Runde können sich die Teilnehmer(innen) austauschen, um Anregungen für die zukünftige aktive Seniorenarbeit im KSB Emsland zu erhalten.

Weitere Informationen und Anmeldungen beim KreisSportBund Emsland e. V., telefonisch unter 05952 940101.

## *Was ist sonst noch interessant?*

### **Solostück „Der Opa“**

Eigentlich hat sich Karl Dall seit Jahren von seinen eigenen Bühnenprogrammen verabschiedet. Doch nun schlägt er noch einmal zu: Das Solostück „Der Opa“ ist ein Volltreffer der Unterhaltungskunst! Oder wie Karl Dall selbst sagt: „Das ist die Rolle meines Lebens!“

Ein Mann beschließt nach Jahren harter Arbeit, einmal Ferien auf den Kanarischen Inseln zu machen. Er glaubt sich im Paradies. Ein paar Minuten nach dem Einchecken bittet eine junge Frau ihren Begleiter aufzustehen, um diesem Mann seinen Platz anzubieten – da merkt er, dass er an einem Punkt ohne Wiederkehr angekommen ist. Er ist alt geworden, so dass es die Menschen sehen können. Und das auch noch in einem anderen Land!

„Der Opa“ ist ein witziges und rührendes Theaterstück über das Unvermeidliche: den Alterungsprozess. Was passiert, wenn die Kinder das Haus verlassen? Was passiert, wenn das Haus sich dann wieder mit Kindern füllt – die aber die Kinder der eigenen Kinder sind? Was passiert, wenn die Tochter einen Mann heiraten will, der unfähig ist, sich selbst zu versorgen? Und wie geht man damit um, wenn der Arzt einem die blaue Pille verschreibt?

„Der Opa“ stammt aus der Feder des isländischen Erfolgsautors Bjarni Haukur Thorrson („Hi Dad!“), der mit seinen Stücken das Publikum in vielen Ländern begeistert. Er selbst hat sich Karl Dall für die Rolle des Opas gewünscht, der dieses Angebot mit großer Freude und Begeisterung angenommen hat.

Termin: Dienstag, 13.05.2014, 20:00 Uhr im Rosenhof  
Osnabrück Rosenplatz 23, 49074 Osnabrück  
Ticketpreis: 34,25 € bei freier Platzwahl unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

## **15 Regeln für gesundes Älter werden**

Was jeder selbst für ein gesundes Älterwerden tun kann, hat Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Gerontologischen Institutes der Universität Heidelberg, in 15 Regeln zusammengestellt.

1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv
2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst
3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen
4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern
5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor
6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen
7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen
8. Begreifen Sie das Alter als Chance
9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte
10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance
11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu
12. Gesundheit ist keine Frage des Alters
13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin
14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege
15. Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit

Weitere Erläuterungen zu den 15 Regeln unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## **In der Mitte des Lebens – Jetzt kommt es darauf an**

(Bericht von Martin Spiewak aus „Zeit online“ vom 07.03.2014)

Wer das Alter gesund erleben will, muss mit 50 Geist und Körper fordern.

Mit zunehmendem Alter wird das Gehirn weniger stark durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Die Zahl der Zellen im Hirn schrumpft, die Weitergabe der Impulse verlangsamt sich. Dieser Abbauprozess beeinträchtigt besonders das Kurzzeitgedächtnis. Im Schnitt können 25-Jährige sich noch sieben Zahlen leicht merken, 55-Jährige bloß noch fünf.

Gleichzeitig sinkt im Alter die Fähigkeit, gespeichertes Wissen abzurufen. Das liege nicht an der Größe des Speichers, meint Gedächtnisforscher Professor Martin Korte, "der ist so gut wie unbegrenzt". Um Neues zu lernen, setzen die Jahre dem Menschen im Prinzip keine Grenze. Selbst Siebzigjährige können noch eine neue Sprache erlernen. Das Problem beim Erinnern dürfte eher sein, die spezifische Information – ein Gesicht, einen Buchtitel, ein bestimmtes Wort – aus der Menge der Erinnerungen abzurufen. Es ist wie das Auffinden eines Buchs in einer Bibliothek. Je größer der Bestand, desto mühsamer die Suche.

Lesen Sie den vollständigen Bericht unter [www.zeit.de](http://www.zeit.de)

### **Fit bleiben mit Computerspielen?**

Stürze vermeiden, Kraft stärken, Balance verbessern: Wie neue Computerspiele Senioren helfen, länger die Gesundheit zu erhalten.

Bisher waren Spielekonsolen und Ähnliches eher etwas für junge Computernarren. Nun soll eine neue Generation von Computerspielen gezielt die Gesundheit fördern, von denen besonders Senior(inn)en profitieren sollen, ob es nun darum geht, die Sturzgefahr zu mindern, Kraft und Koordination zu steigern, geistigen Einbußen im Alter entgegenzuwirken oder die Folgen eines Schlaganfalls zu überwinden.

Mehr Informationen unter [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

### **Das große Glück**

Das große Glück, noch klein zu sein,  
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein  
und möchte, dass er ungefähr  
so 16 oder 17 wär'.

Doch schon mit 18 denkt er: "Halt!  
Wer über 20 ist, ist alt."  
Warum? Die 20 sind vergnüglich -  
auch sind die 30 noch vorzüglich.

Zwar in den 40 - welche Wende -  
da gilt die 50 fast als Ende.  
Doch in den 50, peu à peu,  
schraubt man das Ende in die Höh'!

Die 60 scheinen noch passabel  
und erst die 70 miserabel.  
Mit 70 aber hofft man still:  
"Ich schaff' die 80, so Gott will."

Wer dann die 80 biblisch überlebt,  
zielsicher auf die 90 strebt.  
Dort angelangt, sucht er geschwind  
nach Freunden, die noch älter sind.

Doch hat die Mitte 90 man erreicht  
- die Jahre, wo einen nichts mehr wundert -,  
denkt man mitunter: "Na - vielleicht  
schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!"

*Autor: Wilhelm Busch*

Der nächste Seniorenrundbrief ist für Juni 2014 geplant. Redaktionsschluss ist der 31. Mai 2014. 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 zu abonnieren unter: [www.emsland.de](http://www.emsland.de).

**Landkreis Emsland  
Seniorenstützpunkt  
Ordeniederung 1  
49716 Meppen**

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