

**Ausgabe
2/2015**



Nachbarschaften schaffen am 19.05.2015 : Vorstellung „AntiRost Braunschweig e. V.“
(Foto: Landkreis Emsland)



 **Senioren- und
PflegeStützpunkt**
Niedersachsen

aktuell

Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor der Sommerpause informiert der Seniorenrundbrief über Aktuelles aus dem Senioren- und Pflegestützpunkt, dem Beirat für Seniorinnen und Senioren und dem Ehrenamtsservice. Regionale Bildungsangebote für Senior(inn)en finden Sie ebenso, wie auch regionale Veranstaltungen von Senior(inn)engruppen. Ergänzt wird diese Ausgabe durch den Generationendialog in Werpeloh, Informationen über Märchen und Demenz sowie Plattdeutsch im Pflegealltag.

Informationen aus dem Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

Nachbarschaften schaffen – oder: Wer kann mir im Alter helfen?

Vier Organisationen stellen ihre Konzepte im Kreishaus Meppen vor.

Familienstrukturen haben sich stark verändert und nur sehr selten leben noch mehrere Generationen unter einem Dach. Auch hat die Nachbarschaftshilfe nicht mehr die Bedeutung, die sie früher hatte. Aus diesen Gründen lud der Seniorenstützpunkt Niedersachsen unter dem Motto „Nachbarschaften schaffen“ am 19.05.2015 Vertreter von Kommunen, Wohlfahrtsorganisationen, Freiwilligenagenturen und -zentren, Vereine sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zu einem Informationsnachmittag ein. Frei nach dem Motto „Abgucken ist gewollt“ sollte der Anreiz zur Bildung von Nachbarschaftsinitiativen im Emsland gegeben werden.

An diesem Nachmittag stellten sich die Nachbarschaftsinitiativen

- AntiRost Braunschweig e. V.
- Grafschafter Bürgergemeinschaft e. V. aus Nordhorn
- Nachbarschaftsinitiative Feriendorf e. V. aus Quakenbrück
- „Wohnen mit Zukunft“ in der Samtgemeinde Neuenkirchen

vor, um aus ihren Erfahrungen zu berichten, wie man Menschen bei ihren alltäglichen Sorgen und Nöten helfen kann.



Foto: Landkreis Emsland

„Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr selbst einkaufen gehen kann? Wie erreiche ich die nächste Arztpraxis? Wer wechselt mir meine Lampe aus?“ Aber

auch der vorgeschaltete Kampf mit den Mühlen der Bürokratie

wurde thematisiert, und die Vertreter aller Organisationen machten deutlich, dass es sehr wichtig sei, zuerst mit Behörden, wie etwa dem Finanzamt, und Vertretern der Handwerkerschaft oder Taxiunternehmen zu sprechen, bevor diese eine Konkurrenz sähen, die die Initiativen nicht sein wollten.

Uwe Hummert von der Neuenkirchener Initiative betonte, dass es beispielsweise nicht darum ginge, z. B. einen kompletten Garten umzugestalten, somit mache man keinem Garten- und Landschaftsbauer Konkurrenz.

(Foto: Landkreis Emsland)



Wolfgang Gröbe, Vorsitzender des Grafschafter Vereins, machte deutlich, dass man durch kleine Hilfen insbesondere älteren Menschen ein weitgehend eigenständiges Leben in ihrer häuslichen Umgebung ermöglichen wolle. Die freiwilligen Helfer, die alle versichert seien, erhielten für ihre Dienste ein Entgelt, was mit dem Finanzamt abgeklärt worden sei, damit es später kein böses Erwachen bei allen Beteiligten gebe.

„Schritte aus der Einsamkeit“ – Zertifikate für DUO-Seniorenbegleiter(innen)

„Der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung nimmt zu und viele von ihnen leben alleine“, sagte Dr. Sigrid Kraujuttis, Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit beim Landkreis Emsland, in ihrer Begrüßung im Kreishaus anlässlich der Übergabe der Zertifikate an 19 Damen und Her-

ren, die nach einer gut dreimonatigen Qualifizierung mit 50 Theorie- und 20 Praxisstunden die Qualifizierung zur „DUO - Seniorenbegleitung“ abgeschlossen haben.

Das Angebot der Seniorenbegleitung richtet sich an ältere alleinstehende Damen und Herren, die sich Gesellschaft und Unterstützung im Alltag wünschen. Damit haben auch Senioren, die ohne Angehörige und Freunde in ihrer Nähe leben, die Möglichkeit, Gespräche zu führen, sich auszutauschen und gemeinsame Unternehmungen, wie Spaziergänge, durchzuführen. Kraujuttis betonte die große Bedeutung dieses ehrenamtlichen Engagements für die Gesellschaft: „Zum einen unterstützen Sie ältere Menschen und bewahren sie vor Vereinsamung, zum anderen tragen Sie Sorge für Ihre eigene Zukunft, in dem Sie sich mit dieser Qualifizierung ein eigenes Netzwerk für die Zukunft gestalten.“

Um den Landkreis Emsland demografiefest zu machen, habe der Landkreis schon vor langer Zeit verschiedene Angebote ins Leben gerufen, wie den Ehrenamtsservice, den Senioren- und Pflegestützpunkt als Anlaufstelle für ältere Menschen sowie als Beratungsagentur in allen Fragen rund um das Thema Pflege, das Demenz-Servicezentrum sowie den Demografiebeauftragten, der Aktivitäten zur Bewältigung des demografischen Wandels koordiniere.

Ihr Dank galt auch den beteiligten Bildungsträgern, die durch Herrn Jürgen Blohm und Frau Anneliese Winkelmann von der Volkshochschule Lingen sowie Herrn Stefan Varel und Herrn Franz Hanneken von der KEB Aschendorf – Hümmling vertreten wurden. Ein herzliches Dankeschön ging ebenfalls an Frau Ann-Christine Schubert vom Freiwilligen-Zentrum Lingen und Frau Friederike Sanders von der Servicestelle Ehrenamt der Samtgemeinde Dörpen, die als Kooperationspartner bei der Vermittlung der DUO- Seniorenbegleiter(innen) unterstützen.

Nähere Fragen zur Vermittlung der Seniorenbegleiter(innen) und weitere Informationen sind im Seniorenstützpunkt, Ansprechpartnerin Kerstin Knoll, unter der Telefonnummer 05931 44-1255 und der E-Mail-Adresse seniorenstuetzpunkt@emsland.de erhältlich.

Folgende Teilnehmer erhielten das Qualifizierungszertifikat als Seniorenbegleiter(innen):

Kurs VHS Lingen gmbH: Mechthild Beck (Lingen/Ems), Annelies Brockhaus (Gersten), Theresa Bruns (Wietmarschen), Karin Dust (Lingen/Ems), Hildegard Hansen (Emsbüren), Ulrike Hartner-Okafor (Freren), Miruta Korneth (Haselünne), Andreas Lehmkuhl (Lingen/Ems), Elisabeth Wiethaup (Lingen/Ems)

Kurs KEB Aschendorf - Hümmling e. V.: Angela Ahrens (Dörpen), Heike Boekholt (Haren/Ems), Monika Brand (Dersum), Anja Krallmann (Haren/Ems), Sylvia Lehmann (Bockhorst), Josefine Möller (Haren/Ems), Beate Pasligh (Papenburg), Lisa Schnelte (Haren/Ems), Elisabeth Schnelte (Haren/Ems), Maria Telgenkämper (Sustrum-Moor)



Mit den Augen des anderen sehen...

Kommunikationsmethode schafft Zugang zu Demenzkranken

Ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleiter(innen), Pflegebegleiter(innen) und pflegende Angehörige bildeten sich auf Einladung des Seniorenstützpunktes des Landkreises Emsland fort. Gemeinsam mit dem Demenz-Servicezentrum veranstaltete der Seniorenstützpunkt eine Aufbauschulung zur „Praktischen Validation nach Naomi Feil“. Die Validation verschafft einen besseren Zugang zur Gefühls- und Vorstellungswelt von Demenzkranken und hilft, die Kommunikation konfliktfreier zu gestalten.



(Foto Landkreis Emsland: Trainerin Cäcilia Feldkamp (l.) im Rollenspiel mit DUO-Seniorenbegleiterin Doris Hartmann.)

Das Miteinander von Menschen mit Demenz und ihren Bezugspersonen gestaltet sich nicht selten schwierig. Zum Beispiel dann, wenn die Bezugsperson ihr Bestes gibt und sich oftmals aufopfernd kümmert, der altersverwirrte Mensch ihr aber trotzdem fürchterliche Vorwürfe macht, weil er sich schlecht behandelt fühlt. Die Validation, die in solchen Situation angewandt werden kann, ist eine Kommunikationstechnik, die auf Wertschätzung basiert. Wie es gelingen kann, in die Welt des altersverwirrten Menschen hineinzuschlüpfen - mit den Augen des anderen zu sehen und in den Schuhen des anderen zu gehen - das zeigte nun die zertifizierte Validationstrainerin Cäcilia Feldkamp in der Veranstaltung.

Anhand von beispielhaften Situationen aus der Altenpflegepraxis führte Feldkamp in die Grundprinzipien der Validation ein und vermittelte den Seminarteilnehmern bei Rollenspielen auf anschauliche Weise, wie einzelne Validationstechniken im alltäglichen Umgang mit altersverwirrten Menschen eingesetzt werden können. „Dem desorientierten Menschen - zwar in guter Absicht - etwas aufzwingen zu wollen, kann Aggressionen hervorrufen“, betont Feldkamp. Seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse hintanzustellen und immer wieder herauszufinden, wieviel Nähe der Mensch verträgt, der sich selbst immer mehr verliert, das sei selbst in sehr vertrauten, liebevollen zwischenmenschlichen Beziehungen eine große Herausforderung. „Doch mit etwas Geduld, Einfühlungsvermögen und Einübung einer neuen Haltung dem Demenzerkrankten gegenüber, kann man eine positivere Grundstimmung beim altersverwirrten Menschen erreichen“, ermutigt die Expertin.

(Foto: Landkreis Emsland)



Informationen zum Thema erhalten Sie im Demenz-Servicezentrum, Ansprechpartnerin Rita Wallmann, Telefon 05931/44-1171 und der E-Mail-Adresse rita.wallmann@emsland.de.

Informationen aus dem Beirat für Seniorinnen und Senioren des Landkreises Emsland

„Inklusion setzt auf Möglichkeiten“

Auf Einladung des Beirates für Seniorinnen und Senioren stellten Susanne Jungkunz, Leiterin der Fachstelle Inklusion der Stadt Oldenburg, sowie Richard Peters, Fachbereichsleiter Soziales des Landkreises Emsland, die Aktivitäten der Fachstelle Inklusion der Stadt Oldenburg und die Aktivitäten des Landkreises Emsland zum Thema Inklusion vor. Gemeinsamkeiten, Vergleiche und Entwicklungsmöglichkeiten sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum wurden erörtert. Der Vorsitzende des Kreisseniorinnenbeirates, Theo Weggert, betonte, dass es ihm ein großes Anliegen sei, Inklusion nicht nur mit den Begriffen „Behinderung“ und „Schule“ in Verbindung zu bringen, sondern dass hier auch die immer größer werdende Gruppe der Senior(inn)en im Zuge des demografischen Wandels in den Blickpunkt genommen werde.

Inklusion gehe nicht für, sondern nur mit Senior(inn)en, so Susanne Jungkunz. Eine gute Beteiligungskultur sei daher notwendig. Entsprechende Strukturen seien hier zu schaffen, da Senior(inn)en selbst am besten wüssten, was gut für sie sei. Die Kommunen seien dafür verantwortlich, den Rahmen zu gestalten.

ten. Dazu böten sich Angebotsforen, in denen sich alle Dimensionen der Vielfalt – Alt und Jung, Arm und Reich, Mann und Frau, Handicap oder nicht, Familien und Singles – begegnen können, Verantwortung übernehmen und ihr Lebensumfeld gemeinsam gestalten würden. Das sei gelebte gesellschaftliche Vielfalt und Inklusion.

Peters stellte fest, dass auch im Landkreis Emsland der Perspektivwechsel vollzogen sei. Inklusion sei schon auf dem Weg. Sie zeige sich bereits im Vorschulbereich, bei Arbeitsplätzen und inklusiven Betrieben, beim ambulant betreuten Wohnen und beim Sport.

Als Fazit der sich anschließenden Diskussion wurde deutlich, dass verstärkt die 60- bis 79-Jährigen nach ihren Wünschen befragt werden sollten. Das Erfahrungspotential dieser Zielgruppe sei ein wertvolles Gut, was es zu nutzen gelte. Zudem sei Inklusion auch Teilhabe von allen Menschen an der Gesellschaft und gehe uns alle an.

Auf verschiedenen Veranstaltungen und Fachtagen zur Inklusion haben Experten im Emsland bereits über das „Wie“ diskutiert. Ein Fachtag zum Thema „Inklusion und Ehrenamt“ ist für den 17. November geplant; auch hier können alle Interessierte ihre Ideen einbringen.

„Aktive Unterstützung bei assistiertem Suizid?“

Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des deutschen Hospiz- und Palliativverbandes e. V., spricht zu diesem Thema am Mittwoch, 28.10.2015, um 18.00 Uhr im Sitzungssaal des Kreishauses in Meppen.

Der Seniorenstützpunkt lädt in Kooperation mit dem Beirat für Seniorinnen und Senioren zu diesem öffentlichen und kostenfreien Vortrag ein. Im November stimmt der Bundestag über ein neues Gesetz ab, wie Grenzsituationen für den Menschen am Ende seines Lebens zu regeln sind - von der Sterbebegleitung bis zur Sterbehilfe.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, mit Prof. Dr. med. Hardinghaus zu diskutieren.

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der nächsten Ausgabe des Seniorenrundbriefes und im Seniorenstützpunkt. Um Anmeldung wird gebeten.

Welche Bedeutung haben Senior(inn)en für unsere Gesellschaft?

Der Landkreis Emsland lädt in Kooperation mit dem Beirat für Seniorinnen und Senioren sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. zu einem Fachtag am Dienstag, 10.11.2015, von 09.30 bis 16.00 Uhr in die Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V., Papenburg, ein.

Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin aus Bremen, referiert zu der Frage: „Älterwerden als Auftrag und lebenslanges Bündnis mit dem Leben?“ und Prof. Dr. Stefan Görres vom Institut für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen spricht über die „Herausforderungen einer alternden Gesellschaft für die Kommunen“.

Darüber hinaus findet in drei Foren ein reger Austausch zu den Themen:

- Sicherstellung der Nahversorgung
- Alt und Jung gehört zusammen
- Gutes Leben im Alter durch Bildung erweitern

statt.

Den Abschluss bildet eine Perspektivdiskussion mit den Hauptakteuren zum Thema: „Handlungsfelder und Herausforderungen einer Gesellschaft des langen Lebens.“

Das ausführliche Programm erscheint im nächsten Seniorenrundbrief. Weitere Informationen erhalten sie im Seniorenstützpunkt.

Bildung für Senior(inn)en

Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V. Papenburg „Jetzt bin ich schon sooo alt ... jetzt kann ich mir den Clown erlauben“

Workshop Clownerie für jung(geblieben)e Menschen ab 50

Um das Clowneske in sich selbst zu entdecken, es zu fördern, damit zu spielen, Freude an der eigenen Spontaneität und Komik zu haben – ist es nie zu spät. Immer wieder machen wir die Erfahrung, dass „fortgeschrittenes“ Alter sogar mehr und mehr innere Freiheit gibt, in die Rolle des Clowns, der Clownin zu springen. Sie sind herzlich eingeladen, das, was wir den „authentischen“ Clown oder Clownin nennen, zum Leben zu erwecken!

Freitag, 04.09.2015, 18.00 Uhr bis Sonntag, 06.09.2015, 15.30 Uhr

Leitung: Alexander („Amando“) Darányi

Referent: Michael („Gromolo“) Haberland, Clown & Klinikclown

Gebühr: 160,00 € Doppelzimmer, 185,00 Einzelzimmer (einschließlich Unterkunft und Verpflegung)

Alle Anmeldungen und Informationen sowie weitere interessante Fortbildungsmöglichkeiten unter www.hoeb.de und telefonisch unter 04961 9788-0.

Volkshochschule Lingen

Computereinstieg 50plus

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen zugeschnitten. Nach einer Kurzeinführung in Aufbau und Funktionsweise von Computern und ihrer Bedienung mit Hilfe der Maus und dem Betriebssystem Windows soll ein Einstieg in die Textverarbeitung Word erfolgen. Anhand einfacher Übungen sollen erste Briefe erstellt, ausgedruckt und als E-Mail versandt werden. Anschließend ist ein kurzer Ausflug ins Internet geplant, wobei die gezielte Informationsbeschaffung nach den Interessen der Teilnehmer/-innen im Vordergrund steht.

Kurzeiten: Donnerstag, 17.09.2015, bis Donnerstag, 15.10.2015, von 16.15 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, Lingen
Gebühr: 67,00 €

Kurszeiten: Donnerstag, 17.09.2015, bis Donnerstag,
15.10.2015, von 16.00 Uhr – 18.15 Uhr
Ort: Wöhlehof Spelle, Pastor-Batsche-Weg 1, 48480 Spelle
Gebühr: 67,00 €

Computereinstieg 50plus Wir machen weiter!

Sind Sie im ersten Kurs auf den Geschmack gekommen? Hier sollen die Kenntnisse aus dem Vorkurs vertieft werden. Darüber hinaus lernen Sie weitere Möglichkeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kennen. Nach Interessenlage der Teilnehmer soll die Internettechnologie weiter gezielt genutzt werden. Inhalte können in der Gruppe abgestimmt werden.

Kurszeiten: Donnerstag, 05.11.2015, bis Donnerstag,
03.12.2015, von 16.15 Uhr – 18.30 Uhr
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, Lingen
Gebühr: 67,00 €

Kurszeiten: Donnerstag, 05.11.2015, bis Donnerstag,
03.12.2015, von 16.00 Uhr – 18.15 Uhr
Ort: Wöhlehof Spelle, Pastor-Batsche-Weg 1, 48480 Spelle
Gebühr: 67,00 €

Französisch für Anfänger 2 (A1) 50+ Privatissimo

Endlich Zeit für Französisch! Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer/-innen der Generation 50+ mit Vorkenntnissen von ca. einem Semester, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten.

Kurszeiten: Mittwoch, 16.09.2015, bis Mittwoch, 11.11.2015, von
09.00 Uhr – 10.30 Uhr
Ort: VHS-Forum, EG, Raum E 5, Lingen
Gebühr: 140,00 €

Niederländisch für Anfänger 2 (A1) 50+ Privatissimo

Endlich Zeit für Niederländisch! Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer/-innen der Generation 50+ mit Vorkenntnissen

von ca. einem Semester. In kleiner Runde vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Kurszeiten: Mittwoch, 30.09.2015, bis Mittwoch, 15.11.2015, von 10.30 Uhr – 12,00 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 6, Lingen

Gebühr: 140,00 €

Weitere Kurse 50plus in 2015 finden Sie unter

www.vhs-lingen.de.

Anmeldung telefonisch unter 0591 912020 und per E-Mail an

info@vhs-lingen.de.

Ludwig-Windthorst-Haus Lingen

Aufbaukurs I Seniorentanz

Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/in des BVST e. V.

Seminar für Interessierte, die Seniorentanzgruppen leiten möchten

Schwerpunkte:

- Erlernen exemplarischer Tänze und Tänze im Sitzen
- Didaktik und Methodik der Tanzvermittlung
- Erstellen eines Stundenbildes
- psychosoziale Aspekte des Alterns

Mittwoch, 11.11.2015, 14.30 Uhr, bis Sonntag, 15.11.2015, 13.00 Uhr

Referentin: Sabine Blume, Ausbildungsreferentin des BVST e. V., Laatzten; Barbara Steltner, Ausbildungsreferentin des BVST e. V., Gelsenkirchen

Gebühr: 430,00 € (einschließlich Unterkunft und Verpflegung)

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.lwh.de oder telefonisch unter 0591 912020.

Tanz einfach mit - im Sitzen!

Tänze im Sitzen

Seminar für Tanzleiter/innen und Interessierte

Tänze im Sitzen sind eine gute Möglichkeit, Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Freude an der Bewegung zur Musik

zu erhalten. In der Altenpflege können Tänze im Sitzen sehr gut mit dem Gedächtnistraining verbunden werden, da die tänzerische Bewegung Körper, Geist und Seele gut tun. Gleichzeitig ermöglichen die Tänze soziale Begegnungen, fördern die Bewegungssicherheit und sind eine besonders attraktive Form der Sturzprophylaxe. Grundlage des Seminars ist die Broschüre "Tanzt einfach mit 2 im Sitzen" zu der CD "Tanzt einfach mit 2" des BVST e.V.

Montag, 30.11.2015, 10.30 Uhr, bis Dienstag, 01.12.2015, 15.00 Uhr

Referentin: Anja Riechert-Karadamur, Referentin des Bundesverbandes Seniorentanz e. V., Bielefeld

Gebühr: 135,00 € (einschließlich Unterkunft und Verpflegung)

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.lwh.de oder telefonisch unter 0591 912020.

VHS Meppen

Sicheres Surfen im Internet für Senior(inn)en

Haren: Donnerstag, 01.10.2015, 15.00 – 18.15 Uhr

Den Computer kennenlernen – Modul I

Meppen: Donnerstag, 17.09.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Haren (Ems): Montag, 21.09.2015, 09.30 – 11.45 Uhr

Haselünne: Mittwoch, 16.09.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Den Computer kennenlernen – Modul II

Meppen: Donnerstag, 15.10.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Haren (Ems): Montag, 02.11.2015, 09.30 – 11.45 Uhr

Haselünne: Mittwoch, 14.10.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Das Internet kennenlernen – Modul III

Meppen: Donnerstag, 26.11.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Haren (Ems): Montag, 30.11.2015, 09.30 – 11.45 Uhr

Haselünne: Mittwoch, 25.11.2015, 09.00 – 11.15 Uhr

Mehr als nur ein Telefon - Grundkurs

Erste Schritte mit dem Android Smartphone für aktive Senioren,

Meppen: Dienstag 06.10.2015, 18.30 – 21.45 Uhr

Mehr als nur ein Telefon - Aufbaukurs

Erste Schritte mit dem Android Smartphone für aktive Senioren,
Meppen: Samstag, 21.11.2015, 10.00 – 15.15 Uhr

Der Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm

iPad/iPhone - Erste Schritte und Basisfunktionen für aktive Senior(inn)en,
Meppen: Freitag 04.12.2015, 11.00 – 13.15 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung für die vorgenannten Kurse bei der VHS Meppen telefonisch unter 05931 93730 und per E-Mail an info@vhs-meppen.de und www.vhs-meppen.de.

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

Montag, 02.11.2015, bis Montag, 07.12.2015, 09.30 bis 11.45 Uhr

Erinnern mit Senior(inn)en

Ein Kurs zum Mitmachen für Menschen, die mit älteren und demenzkranken Menschen arbeiten, mit viel Freude und Abwechslung und zur sofortigen Umsetzung im Praxisalltag.

Sonntag, 11.10.2015, 10.00 bis 15.15 Uhr

Bewegen mit Senior(inn)en

Für Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten
Sonntag, 25.10.2015, 10.00 bis 15.15 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei der VHS Papenburg unter 04961 – 92230 und per E-Mail an kontakt@vhs-papenburg.de und www.vhs-papenburg.de.

Regionale Veranstaltungen**Freiwilligenagentur Haren**

Wann:	Uhrzeit	Thema:	Referent(in):
17.09.2015	19.30 bis 21.45 Uhr	Versicherungsschutz im Ehrenamt	Dirk Köster, Bruderhilfe Sachversicherungen im Raum der Kirchen

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch in der Freiwilligenagentur Haren unter 05932 996734 und per E-Mail an fag-haren@ewetel.net und www.freiwilligenagentur-haren.de.

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

Wann:	Wo:	Thema:	Referent(in):
25.08. 2015	Werpeloh, Mehrgenerationenhaus	Bericht aus dem Europaparlament	MdE Jens Gieseke, Sögel
29.09. 2015	Eisten, Jugendheim	Reisebericht Island	Gerd Weise, Aurich
27.10. 2015	Klein Berßen, Bürgerhaus	Aus der Arbeit eines Familienrichters	Richter Jürgen Arlinghaus, Sögel

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch bei Hermann Grotjohann unter 05952 1859 und per E-Mail an hermann.grotjohann@ewetel.net.

Rhede (Ems) - Alt sein heißt nicht abseits stehen Senior(inn)engruppe der St. Nikolaus Kirchengemeinde

Wann:	Wo:	Thema:	Referent(in):
04.08. 2015	Mehrzweckhalle	Der Senioren- und Pflegestützpunkt als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Altern werden	Kerstin Knoll Seniorenstützpunkt Landkreis Emsland
01.09. 2015	Mehrzweckhalle	Senior(inn)en - Nachmittag	Lore Vinke
13.10. 2015	Mehrzweckhalle	Gesund im Alter	Heilpraktikerin Hildegard Brand

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch bei Lore Vinke unter 04964 1011 und per E-Mail an lore.vinke@ewetel.net.

Senior(inn)enverein Werlte e. V.

Wann: Wo: Thema:

19.08.2015	Werlte	Grillfest bei der Mühle
16.09.2015	Versen	Besuch der Justiz-Vollzugsanstalt
21.10.2015	Werlte	Vortrag Andreas Schüring

Weitere Informationen telefonisch bei Karl Oldiges unter 05951 737 und per E-Mail am karl.oldiges@hotmail.com.

Seniorinnenrunde der kfd Dörpen

Wann: Wo: Thema:

01.09.2015	Christophorus-haus	Thema und Referent wird noch bekannt gegeben
06.10.2015	Christophorus-haus	Bunter Nachmittag Herren sind ebenfalls eingeladen!

Weitere Informationen telefonisch bei Christa Mauer unter 04963 914113 und bei Anni Dettmer unter 04963 525.

Informationen aus dem Ehrenamtsservice des Landkreises Emsland

Fotowettbewerb „freiwillig. motiviert.“

Der Landkreis Emsland veranstaltet einen Fotowettbewerb „freiwillig. motiviert.“ – Aufgerufen sind alle Ehrenamtlichen, sich in ihrem Engagement zu fotografieren.

Die schönsten Bilder werden zu einer Wanderausstellung zusammengestellt – darüber hinaus gibt es drei dotierte Plätze sowie einen Zusatzpreis „freiwillig. mal anders.“ für Engagierte mit Behinderung.

Einerseits wirbt der Landkreis Emsland bereits seit 2013 mit den „freiwillig. will ich.“-Plakaten im gesamten Kreisgebiet für freiwilliges Engagement. Andererseits überrascht immer wieder die Vielfalt der Engagementmöglichkeiten für Freiwillige. Neben den alt bekannten Einsatzfeldern im Sport, in den Heimatvereinen oder beispielsweise den Kirchengemeinden entstehen auch im-

mer wieder neue Vereine und Betätigungsfelder. Kennen Sie beispielsweise die Rettungshundestaffel, die Stenotypistenvereinigung oder die KiGa-Väter? Um die Vielfalt der Engagementmöglichkeiten aufzuzeigen, lädt der Landkreis Emsland Sie ein, an dem Fotowettbewerb „freiwillig. motiviert.“ teilzunehmen.

Lassen Sie sich in Ihrem Engagement fotografieren oder knipsen Sie selbst Ihre Gruppe - die kreativsten und spannendsten Aufnahmen werden dann zu einer Fotowanderausstellung zusammengestellt, die nach einer ersten Ausstellung im Kreishaus allen interessierten Kommunen und Institutionen zur Verfügung gestellt wird.

Eine Jury bestehend aus Vertreter(inne)n der Politik, der emsländischen Presse und der Kreisverwaltung wird die besten drei Vorschläge mit einem Preisgeld von 500,00 €, 300,00 € und 150,00 € für den Verein bzw. das Projekt küren. Zusätzlich wird ein Preis „freiwillig. mal anders.“ vergeben. Dieser zusätzliche Preis richtet sich an Menschen mit Behinderung, die sich selbst freiwillig in einem Projekt, einem Verein oder einer Einrichtung im Landkreis Emsland engagieren.

FOTOWETTBEWERB
freiwillig. motiviert.

Lasst Euch in eurem Ehrenamt fotografieren und gewinnt einen Preis für Euer Projekt/Euren Verein!

1. Platz: 500 €
2. Platz: 300 €
3. Platz: 150 €

Sonderpreis „freiwillig. mal anders.“ für engagierte Personen mit Behinderung

Wanderfotoausstellung mit den kreativsten Aufnahmen

Foto
bis zum 30. September 2015
als jpeg-Datei einfach an
ehrenamt@emsland.de!

Emsland

Ehrenamtsservice im Landkreis Emsland
05931 44-1322 – www.ehrenamt-emsland.de

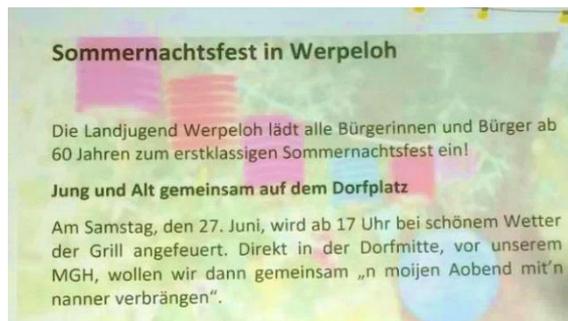
Das jeweilige Foto schicken Sie bitte als jpeg-Datei bis zum 30.09.2015 mit einer kurzen Beschreibung an ehrenamt@emsland.de. Bei Fragen rund um den Fotowettbewerb steht Ihnen Frau Baalman im Ehrenamtsservice unter Telefon 05931 44-1322 zur Verfügung.

Der Landkreis Emsland freut sich auf eine bunte Vielfalt eingereicherter Vorschläge!

Generationendialog

Sommernachtsfest in Werpeloh

Die Landjugend lud alle Senior(inn)en Ü-60 zu einem „mojen Aobend mit'n anner“ ein.



Und sie kamen – die Senior(inn)en – mit mehr als 130 in der Zahl. Die Landjugend hatte alle Hände voll zu tun, um den Hol- und Bringdienst zu

organisieren. Freundlicherweise hatte die Samtgemeinde Sögel dafür einen Bulli zur Verfügung gestellt. Zur Begrüßung gab es Erdbeerbowle, welche gleich ein kollektives „mmhh“ bei den erwachsenen Anwesenden erzeugte. Vor und im Mehrgenerationenhaus wurde dann kräftig miteinander gefeiert und mit musikalischer Unterstützung (Akkordeon) gemeinsam gesungen. Die Kindertanzgruppe Werpeloh „Little devils“ erfreute zwischendurch mit einer kleinen Tanzeinlage. Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht fehlen und so wurde gegrillt und bei einem Bierchen konnten sich Jung und Alt zusammen bis in den Sonnenuntergang hinein unterhalten.



Foto: Tanja Kröger, 2. Vorsitzende KLJB Werpeloh

Irgendwann ist natürlich jedes Fest aus und so wurden die Senior(inn)en von der Landjugend wieder sicher nach Hause gefahren.

„Das war eine tolle Idee und

ein wunderbares Fest“ resümierten alle Beteiligten am Ende des Abends. Somit scheint es eine Wiederholung vielleicht im nächsten Jahr zu geben?

Sicherheit im Straßenverkehr

Theorie und Praxis

Die Samtgemeinde Freren lud gemeinsam mit der DEULA und dem Touristikverein Freren - Lengerich - Spelle alle Interessierten zu einem Informationsnachmittag zum Thema: „Sicherheit im Straßenverkehr“ in die DEULA in Freren ein.

Mit dabei waren Herr Kleene von der Verkehrswacht Lingen und Frau Dickebohm als Verkehrssicherheitsbeauftragte von der Polizeiinspektion Lingen. Besprochen wurden folgende Themen:

- Im Alter sicher und mobil im Straßenverkehr
- Fit mit dem Auto und dem E-Bike
- Neues im Straßenverkehrsrecht

Ferner wurden nachfolgende Fragen erörtert:

- Was hat sich gegenüber früher geändert?
- Gibt es neue oder schwierige Situationen im Straßenverkehr?

Auch gab es die Möglichkeit, verschiedene E-Bikes zu probieren.



Ebenso wurden Tipps und Hinweise zu Helmen und sonstiger Schutzausrüstung gegeben.

Neues aus dem Schilderwald – Informationen zur Verkehrssicherheit

Ihre Fahrprüfung liegt schon einige Zeit zurück? Dann kann es nicht schaden, Ihr theoretisches Wissen ein bisschen aufzufrischen. Mit freundlicher Unterstützung der Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf informiert Sie die Deutsche Seniorenliga über alte und neue Verkehrsregeln.

Eingeschränktes und absolutes Halteverbot

Wenn im normalen Sprachgebrauch die Begriffe "Halteverbot" und "Parkverbot" verwendet werden, sind das absolute und das eingeschränkte Halteverbot gemeint. Das absolute Halteverbot ist durch zwei sich kreuzende diagonale Striche gekennzeichnet,



Eingeschränktes Halteverbot



Eingeschränktes Halteverbot
mit Richtungsangabe



Absolutes Halteverbot



Absolutes Halteverbot
mit Richtungsangabe

das eingeschränkte Halteverbot durch einen Strich.

Obwohl sich so viele Autofahrer schwer damit tun, ist der Unterschied leicht erklärt.

Eingeschränktes Halteverbot: In diesen Bereichen ist das Parken verboten, nicht

jedoch das Halten. Das bedeutet, dass man kurz anhalten darf.

Absolutes Halteverbot: Wenn kein Notfall oder eine verkehrsbedingte Fahrtunterbrechung vorliegen, dürfen Autofahrer in diesen Abschnitten nicht einmal halten.

Der Unterschied zwischen Halten und Parken ist ebenso leicht erklärt.

Halten: Jede gewollte Fahrtunterbrechung wird als Halten bezeichnet. Dabei ist zu beachten, dass diese nicht durch die Verkehrslage oder eine Anordnung veranlasst wurde.

Parken: Wer sein Fahrzeug abstellt und länger als drei Minuten hält, der parkt.

In der Regel gelten Halte- oder Parkverbote vom Aufstellungsort des jeweiligen Schildes bis zur nächsten Einmündung oder Straßenkreuzung.

Nach Paragraph 12 der Straßenverkehrs-Ordnung gibt es jeweils grundsätzliche Regeln und entsprechende Verbote, die durch Verkehrszeichen angezeigt werden.

Halten ist unzulässig:

1. an engen und an unübersichtlichen Straßenstellen
2. im Bereich von scharfen Kurven
3. auf Einfädelungstreifen und Ausfädelungstreifen
4. auf Bahnübergängen
5. vor und in amtlich gekennzeichneten Feuerwehrzufahrten

Parken ist unzulässig:

1. im Fünfmeterbereich vor und hinter Kreuzungen und Einmündungen. Dieser Bereich wird 5 Meter vom Schnittpunkt der Fahrbahnkanten ermittelt.
2. wenn dadurch die Benutzung gekennzeichnete Parkflächen verhindert wird.
3. vor Grundstücksein- und ausfahrten, auf schmalen Fahrbahnen auch ihnen gegenüber.
4. über Schachtdeckeln und anderen Verschlüssen, wo durch Verkehrszeichen oder eine Parkflächenmarkierung das Parken auf Gehwegen erlaubt ist.
5. vor Bordsteinabsenkungen

Im eingeschränkten Halteverbot ist das Be- und Entladen gestattet, sofern dieser Vorgang zügig ausgeführt wird.

Wer ein Halte- oder Parkverbot mit und ohne Verkehrszeichen missachtet, muss unter Umständen tief in die Tasche greifen. Welche Bußgelder auf Sie zukommen können, erfahren Sie hier: www.bussgeldkatalog.org.

Gute Fahrt wünscht Ihnen Ihr Team der Deutschen Seniorenliga e.V. und der Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf. Wenn Sie Verkehrsregeln neu erklärt haben möchten, dann schreiben Sie eine Mail an hartmann@deutsche-seniorenliga.de.

Auf dem 11. Deutschen Seniorentag mit der Messe SeNova in Frankfurt gesehen...

Es war einmal... Märchen und Demenz

Märchenland – Deutsches Zentrum für Märchenkultur widmet sich dem demografischen Wandel und beschreitet mit dem Projekt „Es war einmal ... Märchen und Demenz“ neue Wege in der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Für die Seele

Märchen sind nicht nur eines der ältesten Kulturgüter unserer Zivilisation. Sie sind im Bewusstsein unserer Gesellschaft verankert. Für Kinder bedeuten Märchen die erste Berührung mit Literatur und Erwachsene erinnern sich zeitlebens an sie, auch noch in fortgeschrittenen Phasen der Demenz. Daher gehören Märchen zu den tiefsten und nachhaltigsten Eindrücken, die ein Mensch im Leben erfährt. Denn Märchen, so heißt es, sind Nahrung für die Seele.

Für das Erinnern

Ohne zu infantilisieren und mit dem Anspruch, zwar erkrankte aber erwachsene Personen zu betreuen, soll mit ausgewählten, zielgruppengerechten Märchen ein Zugang zum Langzeitgedächtnis von Menschen mit Demenz geschaffen und eine Brücke in die Erinnerung gebaut werden. Die Märchen entsprechen dem Bedürfnis nach Wiedererkennen, Geborgenheit und Sicherheit.

Mehr Informationen zu Märchenland – deutsches Zentrum für Märchenkultur gGmbH erhalten Sie unter www.märchenland.de.

Mobil in allen Lebenslagen

Dreiräder für Senior(inn)en, Erwachsene und Kinder – mit und ohne Handicap

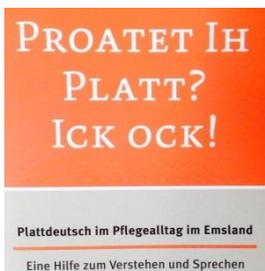
Warum ein Dreirad? Für viele Menschen ist das Radfahren mit dem Zweirad ein Risiko oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht möglich. Geschwindigkeit, Sturzgefahr und relativ hohe Anforderungen an Koordination und Gleichgewichtssinn führen dazu, dass insbesondere ältere oder körperlich einge-

schränkte Menschen nach einer Alternative zum Fahrrad suchen.

Ein Dreirad löst viele Mobilitätsprobleme. Der sichere tiefe Sitz und ein stabiles Fahrverhalten sind beste Voraussetzungen auch für längere Touren. Der auf Wunsch integrierte Elektromotor mit Akku lässt sich kinderleicht per Knopfdruck aktivieren. Dadurch erhält der/die Dreiradfahrer(in) eine sanfte Unterstützung beim Treten. Auch längere Dreiradtouren mit Gepäck oder der Wocheneinkauf sind so in vielen Fällen problemlos möglich. Auch bei schwierigen körperlichen Einschränkungen lassen sich oftmals Lösungen finden, die die individuelle Mobilität wieder herstellen und zu einem ganz erheblichen Gewinn an Lebensqualität verhelfen.

Mehr Informationen zu einigen Anbietern unter www.dreiradzentrum.de oder www.vanraam.de.

Zu guter Letzt...



Plattdeutsch im Pflegealltag

Der Emsländische Heimatbund bringt das Heft „Proatet Ih Platt? Ick ock!“ heraus

Der Bedeutung der plattdeutschen Sprache in der Pflege wird seit einiger Zeit in vielen Einrichtungen verstärkt Aufmerksamkeit zuteil. Zu Recht! Gerade für Schwerkranke, für hochbetagte Patienten oder Demenzkranke bietet die Muttersprache ein Stück Geborgenheit und auch Erreichbarkeit. Das vertraute „Platt“ schafft Nähe, bildet bei den nicht selten angespannten und verstörten Patienten die Brücke zu etwas mehr Vertrauen und Zuversicht. So soll dieses kleine Heft ein Beitrag sein, in schwierigen Lebenssituationen Schranken abzubauen und so Hilfe zu erleichtern.

Das Heft „Proatet Ih Platt? Ick ock!“ ist gegen eine Schutzgebühr von 50 Cent erhältlich in der Bibliothek des Emsländischen Heimatbundes, Am Neuen Markt 1 (Kauflandgebäude, 2. OG) in Meppen.

Die Redaktion des Seniorenrundbriefs wünscht Ihnen einen schönen Sommer...



Der nächste Seniorenrundbrief ist für September 2015 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. August 2015. Bitte senden Sie Ihre Beiträge in Kurzform per E-Mail an seniorenstuetzpunkt@emsland.de.

Sie haben auch die Möglichkeit, den Seniorenrundbrief als PDF-Datei online zu abonnieren unter www.emsland.de.

Landkreis Emsland
Seniorenstützpunkt (SPN)
Ordeniederung 1
49716 Meppen

Telefon: 05931 44-1255
Telefax: 05931 44-391255
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de
(www.emsland.de)
(www.service-emsland.de)