

Ausgabe
3/2015



Foto: Landkreis Emsland; Rheder Seniorengruppe „Alt sein heißt nicht abseits stehen“ der St. Nikolaus Kirchengemeinde



aktuell

Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

zu Herbstbeginn informiert der Seniorenrundbrief über den öffentlichen Vortrag „Tod auf Bestellung – Was brauchen wir für ein gutes Sterben?“ in Meppen. Interessierte sind zum Fachtag „Welche Bedeutung haben Senior(inn)en für unsere Gesellschaft?“ in Papenburg geladen. Den Seniorencampus in Lingen (Ems) finden Sie ebenso, wie auch weitere Bildungsangebote und regionale Veranstaltungen von Seniorengruppen. Ergänzt wird diese Ausgabe durch den Generationendialog in Geeste, aktive Senior(inn)en in Werlte, Informationen aus dem Schilderwald sowie einen Kinotipp nicht nur für Senior(inn)en.

Informationen aus dem Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

Tod auf Bestellung

„Was brauchen wir für ein gutes Sterben?“

Einladung zum öffentlichen und kostenfreien Vortrag im Kreishaus mit Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des deutschen Hospiz- und PalliativVerbandes e. V.



Was brauchen wir für ein gutes Sterben?

Während es sich bei aktiver Sterbehilfe sowie dem assistierten Suizid um Hilfe zum Sterben handelt, kümmern sich Palliativmedizin und Hospizbewegung darum, mögliche Schmerzen, Sorgen und Ängste am Lebensende zu mindern – sie helfen Menschen beim Sterben. All diese Maßnahmen – ob lebensverlängernd oder -verkürzend – werden unter dem Begriff „Sterbehilfe“ diskutiert.

Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des deutschen Hospiz- und PalliativVerbandes e. V., referiert in seinem Vortrag zu folgenden Fragestellungen mit anschließender Diskussion:

- Heißt „Sterbehilfe“ Hilfe zum Sterben oder Hilfe beim Sterben?
- Wer entscheidet, welche Leiden ertragbar sind und welche nicht?
- Wie sieht ein würdevolles Lebensende aus?
- Und was heißt eigentlich „selbstbestimmt“?

Kostenfrei

Wann: Mittwoch, 28. Oktober 2015 um 18:00 Uhr

Wo: Kreishaus Meppen, Ordeniederung 1, 49716 Meppen, großer Sitzungssaal



Anmeldungen und Rückfragen:

Seniorenstützpunkt Niedersachsen im Landkreis Emsland – (SPN)
Ansprechpartnerin: Kerstin Knoll
Ordeniederung 1, 49716 Meppen, Telefon: 05931 44-1255,
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de, www.emsland.de

Hoffnung am Ende des Lebens, Freude auch in der schweren Zeit vor dem Tod - ist das vereinbar?

Gesundheitsminister Gröhe will die Versorgung Sterbender verbessern. Ziel seines bevorstehenden Gesetzentwurfes: Sie sollen zu Hause, im Heim oder in Krankenhäusern besser betreut werden. Mit sei-

nem Hospiz- und Palliativgesetz reagiert Gröhe auch auf die parallel laufende Debatte über eine aktive Sterbehilfe. Aufgrund der aktuellen Debatte referiert Prof. Dr. Winfried Hardinghaus auf Einladung des Landkreises Emsland zum Thema: „Tod auf Bestellung – Was brauchen wir für ein gutes Sterben?“

Während es sich bei aktiver Sterbehilfe sowie dem assistierten Suizid um Hilfe zum Sterben handelt, kümmern sich Palliativmedizin und Hospizbewegung darum, mögliche Schmerzen, Sorgen und Ängste am Lebensende zu mindern – sie helfen Menschen beim Sterben. All diese Maßnahmen – ob lebensverlän-

gernd oder -verkürzend – werden unter dem Begriff „Sterbehilfe“ diskutiert.

Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus referiert in seinem öffentlichen Vortrag zu folgenden Fragestellungen mit anschließender Diskussion:

- Heißt "Sterbehilfe" Hilfe zum Sterben oder Hilfe beim Sterben?
- Wer entscheidet, welche Leiden ertragbar sind und welche nicht?
- Wie sieht ein würdevolles Lebensende aus?
- Und was heißt eigentlich "selbstbestimmt"?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2015, 18.00 bis ca. 20.30 Uhr
 Wo: Kreishaus Meppen, Ordeniederung 1,
 49716 Meppen, im großen Sitzungssaal (1. OG)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Rückfragen und Anmeldungen im Seniorenstützpunkt (SPN) des Landkreises Emsland, Ansprechpartnerin Kerstin Knoll unter der Telefonnummer 05931 44-1255 und per E-Mail an seniorenstuetzpunkt@emsland.de bzw. im Internet unter www.emsland.de.

Das Alter muss nicht grau sein

Zwei Ausstellungen eröffnet

Jeder Mensch äußert heute den Wunsch, möglichst alt zu werden. Das soll natürlich bei bester Gesundheit und finanzieller Absicherung der Fall sein. Niemand will aber wirklich als alt gelten oder dies gar sein.

Der Landkreis Emsland präsentierte zwei Ausstellungen, die sich mit dem Alter und dem Altwerden befassten. Im Mittelpunkt der Ausstellungen standen Frauen unter dem Motto „Anders als früher meine Oma?“ und „Wie will ich leben, wenn ich alt bin?“.

„Durch die demografische Entwicklung müssen wir vermehrt davon ausgehen, dass ältere Menschen einen erhöhten Bedarf an Unterstützung und Beratung haben“, so Landrat Winter bei der Ausstellungseröffnung. Mit Marlies Kohne als Gleichstellungsbeauftragte und Kerstin Knoll vom Seniorenstützpunkt fände man heute zwei Ansprechpartnerinnen vor, die sich mit den Veränderungen weiblichen Alters, seinen Potenzialen, den Widerständen, Glücksmomenten, Freiheiten und auch Schattenseiten befassen.



Foto: Landkreis Emsland

Historikerin Kirsten Plötz aus Hannover erschien zunächst einmal, wie man sich die Großmutter einst vorstellt: in Pantoffeln und mit einer Kittelschürze bekleidet. Plötz sagte, dass sie absichtlich dieses Klischee gewählt hätte. „Die Oma mit selbst gebackenem Kuchen, häkelnd im Schaukelstuhl sitzend und sich um die Enkelkinder kümmernd – dieses Bild hält sich ganz hartnäckig“, so Plötz.

Das 16. und 17. Jahrhundert gelte als heute altersfeindlichste Epoche, in der alte Frauen als nutzlos angesehen worden seien. Zudem hätten einige Menschen, insbesondere auf dem Land, bis an ihr Lebensende arbeiten müssen, da es keine Absicherungen gegeben habe. Oft genug seien Frauen seinerzeit in die Bettelei abgeglitten, sagte Plötz.

Auch während der Nazi-Zeit gab es Drohungen gegen die Alten, was sich nach dem Krieg nur zögerlich änderte. Oft sei aber genau die Oma die Freundin der Enkel gewesen. Auch bei Rentenreformen seien es immer die Frauen gewesen, die schlechter gestellt worden seien. Dieses Prinzip habe sich bis zum heutigen Tag in der Gesellschaft gehalten, sagte die Historikerin.

Eine Mutter berichtet

Eine interessante Gesprächsrunde leitete NDR-Moderatorin Hedwig Ahrens, die mehrere Frauen zu Gast hatte, die im Emsland alt geworden sind. So berichtete zum Beispiel die 75-jährige Lore Vinke aus Rhede von ihren Erfahrungen, nachdem sie sich von ihrem Mann getrennt hatte. Die fünffache Mutter erzählte, dass sie auch nach der Trennung sehr engagiert durchs Leben gegangen sei und immer gerne mit anderen Menschen zusammengearbeitet hätte. „So bin ich auch sehr aktiv im Seniorenbeirat des Landkreises und verfolge auch viele Fachvorträge, um später mein Wissen weiterzuvermitteln“, so Vinke.

Vor 25 Jahren ist Amalie Nillmeyer aus Russland nach Deutschland gekommen und musste, obwohl sie schon Rentnerin war, von vorne anfangen. „Der Umzug war schwer, alle Deutschen waren gegangen, und so wollten auch wir weg“, erzählte die ebenfalls 75-Jährige. Sie könne zwar kein Plattdeutsch sprechen, aber sie käme sehr gut mit dem Hochdeutschen zurecht. „Ich war immer als mehrfache Mutter berufstätig und hatte als Melkerin und Putzfrau schwer gearbeitet“, erzählte Nillmeyer. Heute lebt sie nach dem Tod ihres Mannes in einem Seniorenhaus in Groß-Hesepe. „Ich bin zufrieden und mir geht's gut“, erzählt die Frau, die mit den noch in Russland lebenden Kindern jeden Abend per Skype verbunden ist.

„Bei Fragen einfach den Seniorenstützpunkt anrufen“.....mit diesen Worten bedankte sich Lore Vinke beim

Seniorenstützpunkt des Landkreises Emsland. Auf Einladung der Seniorengruppe „Alt sein heißt nicht abseits stehen“ der St. Nikolaus Kirchengemeinde referierte Kerstin Knoll über die niederschweligen Unterstützungsangebote des Landkreises Emsland in der vollbesetzten Mehrzweckhalle der Gemeinde Rhede. Unterstützung erfuhr sie durch Ellen Bentlage (Praktikantin im Seniorenstützpunkt und Studentin der Gerontologie), die darüber hinaus die Bedeutung und Nutzung des Alterssimulationsanzuges aufzeigte.



Die Gesellschaft werde immer älter, so Knoll, und gleichzeitig veränderten sich die Bevölkerungsstrukturen. Die demografische Entwicklung im Emsland sei aus folgenden Zahlen abzulesen:

Ihren 100. Geburtstag feierten in der Bundesrepublik Deutschland

- im Jahre 1965 158 Personen
- im Jahr 2014 7.227 Personen (davon 6.269 Frauen = 86,7 %)

Die Zahl der Geburten betrug im Emsland

- im Jahr 2001 = 3.382
- im Jahr 2011 = 2.650 → dies ist ein Rückgang um 22 %

Der Anteil der Emsländer(innen), die über 80 Jahre alt sind,

- lag im Jahr 2011 bei 4,4 %
- wird im Jahr 2030 voraussichtlich bei 7,1 % liegen

Das Durchschnittsalter steige im Emsland

- von 41,6 Jahr im Jahr 2011
- auf voraussichtlich 46,7 Jahre im Jahr 2030

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

Mit bürgerschaftlich getragenen Angeboten wie den DUO – Seniorenbegleiter(inne)n, Pflegebegleiter(inne)n, Wohnbera-

ter(inne)n und vielen mehr im Emsland (z. B. Seniorengruppen in den Städten und Gemeinden, den Angeboten der Freiwilligenagenturen, Familienzentren, der Kirchengemeinden, Sportvereinen und der Wohlfahrtsverbände) seien wichtige Stützpfeiler des gesellschaftlichen Lebens geschaffen worden, die dazu beitragen, dass Senior(inn)en, die sich Unterstützung im Alltag wünschen, einen Mehrwert an Lebensqualität erleben.

Informationen aus dem Beirat für Seniorinnen und Senioren des Landkreises Emsland

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

Auf Initiative des Beirats für Seniorinnen und Senioren laden der Landkreis Emsland und die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. zu einem Fachtag am Dienstag, 10. November



Emsland

LVGAS
Niedersachsen e.V.

Landesagentur
Generationsdialog
Niedersachsen

2015, von 09.30 bis 16.00 Uhr in die Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V., Papenburg, ein.

Der Landkreis Emsland gehört bundesweit zu den „jüngeren“ Landkreisen. Dennoch werden rund 25 Prozent der emsländischen Bevölkerung im Jahr 2030 über 65 Jahre sein, Tendenz steigend.



Der demografische Wandel stellt die Gesellschaft vor immer neue Herausforderungen, bietet aber auch etliche Chancen: Die Mehrzahl der Älteren ist gesund und will sich gesellschaftlich einbringen. Dies zeigt sich in einer kontinuierlich

steigenden Engagementquote.

Bei der Gestaltung des demografischen Wandels kommt der älteren Generation eine immer bedeutendere Rolle zu: Angebote und Initiativen orientieren sich zunehmend an den Wünschen und Bedürfnissen der älteren Generation, die sich aktiv bei der Ausgestaltung und Umsetzung beteiligt. Im Landkreis Emsland wurden bereits viele Ansätze erfolgreich umgesetzt, die ein Zusammenspiel verschiedener Akteurinnen und Akteure vor Ort erfordern.

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 gehören 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.“

Weitere Informationen, das ausführliche Programm und das Anmeldeformular erhalten Sie im Seniorenstützpunkt oder finden dieses unter www.emsland.de.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 €. Anmeldeschluss ist der 27.10.2015.

„Gedenken an das Ende des 2. Weltkrieges vor 70 Jahren und die Judenverfolgung im dritten Reich“

Der Zweite Weltkrieg von 1939 bis 1945 war der zweite global geführte Krieg sämtlicher Großmächte des 20. Jahrhunderts und stellt den „bislang größten militärischen Konflikt“ in der Geschichte der Menschheit dar. In dessen Verlauf wurden Juden, Oppositionelle und des Widerstands gegen den Nationalsozialismus verdächtige Personen planmäßig verschleppt, zur Zwangsarbeit herangezogen oder sofort ermordet.

Gemeinsam gedachte der Beirat für Senior(inn)en diesem Teil der Geschichte und traf sich im Gedenkort Jüdisches Bethaus in Freren. Das jüdische Bethaus in Freren ist erhalten geblieben – wegen der Nähe zu anderen Gebäuden wurde es in der Reichspogromnacht 1938 nicht niedergebrannt.

Schon im 19. Jahrhundert trafen sich die jüdischen Familien der Grafschaft Lingen und der Stadt Fürstenau in Beträumen im Hause der Familie Weinberg in Freren. Ab 1913 befanden sich die Beträume der Synagogengemeinde Freren – Lengerich – Fürstenau im Haus des Schlachters und Viehhändlers Benno Schwarz, an der Ecke Grulandstraße / Goldstraße. In der Pogromnacht vom 9. zum 10. November 1938 zerstörten SA-Leute die Beträume



Foto: Landkreis Emsland; Stolpersteine vor dem Bethaus

im Obergeschoss. Ab August 1941 war es das offizielle „Judenhaus“ Frerens, in dem alle Frererer Juden wohnen mussten. Am 11. Dezember 1941 wurden die letzten sechs Frererer

Juden in das Ghetto von Riga deportiert. Nur das Ehepaar Manne überlebte, während ihr dreijähriger Sohn Samuel und seine Großmutter in Auschwitz ermordet wurden. Ab 1946 lebten die Mannes in Stockholm. Nach dem Erwerb 2003 und der Renovierung wurde das Bethaus am 25. April 2004 der Jüdischen Gemeinde Osnabrück öffentlich übergeben. Mehrmals im Jahr finden religiöse Feiern im Betraum statt.

Heute ist das Bethaus unter dem Motto „Erinnern rettet die Zukunft“ ein Gedenk- und Begegnungsort, in dem jüdisches Leben in Freren und den umliegenden Gemeinden dokumentiert wird. Der ehemalige Lehrer Lothar Kuhrts führte die Mitglieder des Beirats für Seniorinnen und Senioren durch das Bethaus. In jahrelanger Arbeit ist es ihm gelungen, den damals vertriebenen, verfolgten und getöteten Juden aus Freren und Umgebung wieder einen Namen und ein Gesicht zu geben und sie damit aus der Anonymität herauszuholen.

Weitere Informationen zum jüdischen Bethaus in Freren erhalten Sie unter www.emsland.com.

Im Anschluss daran stärkte sich der Beirat für Senior(inn)en auf der Fazenda da Esperança - Hof der Hoffnung - auf dem ehemaligen Gut Hange. Die Fazenda da Esperança ist eine Lebensgemeinschaft, die vor über 25 Jahren in Brasilien aus dem Leben einiger engagierter Mitglieder einer katholischen Kirchengemeinde entstand. Sie nehmen sich die Worte der Bibel als Leitlinie für ihr Leben und erfahren, wie dadurch ihr Denken und Handeln erneuert wird. Ausgeschlossene und vernachlässigte Menschen, wie Drogen- und Alkoholabhängige, lernen freiwillig das Leben in einer Gruppe kennen und erfahren so einen Neuanfang in ihrem Leben. Eine Handvoll junger Leute begann 1983 in Brasilien die Worte des Evangeliums in die Tat umzusetzen. Sie machten die Erfahrung, dass darin eine Kraft steckt, die Menschen zum Guten verändert. Aus diesem Miteinander entstand die erste Fazenda da Esperança. Im Laufe der Zeit sind über 90 Fazenda-Gemeinschaften in 14 Nationen entstanden. In Deutschland gibt es die Höfe der Hoffnung seit 1998.

Weitere Informationen zur Fazenda da Esperança erhalten Sie unter www.facenda.de.



Foto: Landkreis Emsland

Bildung für Senior(inn)en

Seniorencampus

1. "Kommunikation in Krisensituationen"

In Lingen wird die Veranstaltungsreihe Seniorencampus in diesem Jahr fortgesetzt. Themen des Alltags werden für Senioren wissenschaftlich aber trotzdem allgemein verständlich betrachtet. In den rund einstündigen Vorlesungen erklären Dozenten des Campus Lingen anschaulich, was hinter den Dingen steckt.

Am 14. Oktober um 16.30 Uhr ist Prof. Achim Baum Dozent beim Seniorencampus. Unter dem Motto "Den guten Seemann erkennt man bei schlechtem Wetter" erklärt er, warum Kommunikation in Krisensituationen wichtig ist.

2. "Gewinn und gesellschaftliche Verantwortung"

Gunther Meeh-Bunse beschäftigt sich am 18. November um 16.30 Uhr mit dem Thema "Nachhaltigkeit in Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung - über Gewinn und gesellschaftliche Verantwortung".

Für den Seniorencampus nimmt Erwin Heinen, Seniorenberater der Stadt Lingen, Anmeldungen unter Telefon 0591 9144-520, E-Mail an E.Heinen@Lingen.de, entgegen.

Die Teilnahme an den Vorlesungen ist kostenlos. Die Finanzierung wird durch Sponsoren gesichert.

Gemeinschaftliches Wohnen im Alter

„Wie werde ich eine handlungsfähige Gruppe?“ – Von der Idee zur aktiven Gemeinschaft

Das Lingener Gleichstellungsbüro lädt Interessierte, die sich für ein gemeinschaftliches Wohnprojekt interessieren oder sich bereits als Gruppe gefunden haben, zu einem Seminar am 5. November 2015 ein.

Mit diesem Seminar werden gemeinschaftliche Wohnformen und verbindliche Nachbarschaften – also neue Wohnformen – angeregt und gefördert. Ziel ist es, ein selbstbestimmtes, selbststän-

diges Leben im Alter zu ermöglichen und der Einsamkeit aktiv entgegenzutreten.

Bevor eine Gruppe an ihre Kommune oder einen möglichen Investor herantritt, sollte sie sich effektiv selbst organisiert haben und ein schriftliches Konzept entwickeln. Alle wesentlichen Themen müssen enthalten sein, wie zum Beispiel Zeithorizont, finanzielle Ressourcen, ökologische und soziale Ansprüche. Wie eine lose Interessentengruppe nun zur effektiv arbeitenden Projektgruppe wird, ist zentrales Thema dieses Seminars.

Als Referentin wurde Frau Dipl. Ing. Andrea Beerli (Forum Gemeinschaftliches Wohnen e. V.) eingeladen. Sie ist Freiraumplanerin und hat langjährige Erfahrung in der Beratung von gemeinschaftlichen Wohnprojekten sowie im Veranstaltungs- und Netzwerkmanagement.

Finanziell gefördert wird das Seminar durch das Land Niedersachsen - Aktionsprogramm: „älter, bunter, weiblicher“ – Wir gestalten Zukunft! Somit zahlen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einen eigenen Beitrag von 20 Euro pro Person (inklusive Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Gebäck).

Das Seminar findet am Donnerstag, den 5. November 2015, von 9.30 Uhr – 15.30 Uhr in den Räumen der VHS, Am Pulverturm 3 in Lingen, statt. Interessierte und Gruppen melden sich bitte bis zum 26.10.2015 im Gleichstellungsbüro unter 0591 - 9144-390 an!

Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V. Papenburg „Mein Jahrhundert – Das eigene Leben im Spiegel der Zeitgeschichte“

Geschichtsseminar (nicht nur) für jung gebliebene Senioren

Die politische, wirtschaftliche und soziale Entwicklung eines Landes nimmt in verschiedener Hinsicht Einfluss auf das eigene Leben. Manchmal eröffnet sie neue Chancen und Horizonte, manchmal führt sie auch zu Begrenzungen und Einschränkungen. Das gilt besonders für das 20. Jahrhundert mit seinen bedrückenden Erfahrungen von Krieg und Gewaltherrschaft.

Nach 1945 haben Deutschland und (West-)Europa eine nie dagewesene Wohlstandsphase erlebt, die für viele die Lebensbedingungen spürbar verbessert hat.

Wir wollen in diesem Seminar die Geschichte dieses 20. Jahrhunderts noch einmal Revue passieren lassen, „Wendepunkte“ der Entwicklung herausarbeiten und dabei immer wieder der Frage nachgehen, wie die zeitgeschichtliche Entwicklung auch auf mein eigenes Leben Einfluss genommen hat, bedeutsame Weichenstellungen mit geprägt hat.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, Erinnerungen an „ihr Jahrhundert“ z. B. über Fotos, Musik, Bücher und Geschichten in die Seminararbeit einzubringen, so dass wir ein facettenreiches Kaleidoskop unserer Zeitgeschichte entfalten und darin den eigenen Standort bestimmen können.

Diese Veranstaltung wird aus Mitteln der Bundeszentrale für Politische Bildung gefördert. Sie findet von Mittwoch, 09.12.2015, 10.00 Uhr, bis Freitag, 11.12.2015, 15.30 Uhr, statt.

Leitung: Dr. Thomas Südbeck, Dr. Ulf Kemper

Gebühr: 95,00 € (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 - 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, jeweils 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, jeweils von 16.00 Uhr – 18.15 Uhr
Ort: Wöhlehof Spelle, Pastor-Batsche-Weg 1, 48480 Spelle
Gebühr: 67,00 €

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.

VHS Meppen

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 – 11.45 Uhr

Bewegen mit Senior(inn)en

Für Personen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten
Sonntag, 25.10.2015, 10.00 – 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

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

Wann:	Wo:	Thema:	Referent(in):
27.10.2015	Klein Berßen, Bürgerhaus	Aus der Arbeit eines Familienrichters	Richter Jürgen Arlinghaus, Sögel
01.12.2015	Hüven Dorfgemeinschaftshaus	Adventliche Feier	Team Hüven

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):
13.10.2015	Mehrzweckhalle	Gesund im Alter	Heilpraktikerin Hildegard Brand
27.10.2015	Mehrzweckhalle	Seniorenarbeit vor Ort	Treffen des Mitarbeiterteams
10.11.2015	Mehrzweckhalle	Besinnlicher Nachmittag	Andacht mit Herrn Pastor Fischer
08.12.2015	Mehrzweckhalle	Adventsfeier	

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:
21.10.2015	Werlte	Vortrag Andreas Schüring
18.11.2015	Werlte	Bau von Schokoladen-Hexenhäuschen mit Herbert Kessen
09.12.2015	Werlte	Weihnachtsfeier
06.01.2015	Garrel	Fahrt nach Garrel mit anschließendem Kohlessen
20.01.2015	Werlte	Generalversammlung

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:
03.11.2015	Christophorus-haus	Plattdeutscher Nachmittag, beginnend mit Wortgottesdienst
29.11.2015	Saal	Große Adventsfeier; die Herren sind auch eingeladen

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

Generationendialog

Jugendliche betreuen ehrenamtlich ältere Menschen in Geeste

14-jährige Carla Hüsken fährt jeden Freitag 14 Kilometer mit dem Rad, um Senioren zu besuchen.

Woran Jugendliche meist zuletzt denken, ist das Leben im Alter. Alles scheint so weit weg zu sein und sich um die älteren Mitmenschen zu kümmern, kommt vielen erst gar nicht ins Gedächtnis. Ganz anders sind Carla Hüsken, Theresa Meiners, Sven Lehmann und Leon Bernd Schomakers. Die vier Emsländer engagieren sich ehrenamtlich im Verein „Seniorenbetreuung Geeste e. V.“

Der gemeinnützige Verein kümmert sich vor allem um die Bewohner der Pflegestation im Seniorenheim Haus am Park in Geeste. Seit zehn Jahren gibt es die Seniorenbetreuung, und „wir sind immer auf der Suche nach freiwilligen Helfern, natürlich gerne auch Jugendlichen“, sagt die Vorsitzende Lisa Borker, die sich seit 30 Jahren um das Wohlbefinden der Senioren bemüht. Ein paar „Stars“, wie Borker ihre Jugendlichen nennt, sind jeden Freitag dabei. Die Bewohner freuen sich auf die Zeit mit den Jugendlichen – umgekehrt ist es aber genauso.

Carla Hüsken ist erst 14 Jahre alt, ihr Engagement ist groß. Nach der Schule isst sie schnell etwas und fährt dann sieben Kilometer von Groß Hesepe nach Geeste. „Mir macht das einfach

Spaß. Mein Opa war lange im Pflegeheim, und ich mag ältere Menschen sehr gerne“, verrät die Schülerin im Gespräch mit der Redaktion.

Als sie in der Zeitung etwas über Kevin las, der sich bei der Seniorenbetreuung engagierte, dachte sie sich: „Das kann ich auch.“ Seitdem ist sie dabei. Sie freue sich auf das Lachen der Bewohner, wenn sie einen Witz erzähle. Und auf die Lieder, die bei jedem Treffen gesungen werden. Und vor allem auf die Spaziergänge und die vielen Geschichten, die die Älteren in petto haben. „Sie wissen so viel, und auch wenn man manche Geschichten schon kennt, höre ich immer wieder gerne zu“, bestätigt auch ihre ehrenamtliche Kollegin Theresa Meiners. Genau wie Carla kennt sich die 17-Jährige mit Pflege aus. „Ich habe meine Oma zu Hause mit gepflegt und gemerkt, dass mir dieses ganze Drumherum sehr gefällt. Es ist so schön, wenn sie von früher erzählen und dann lachen, weil sie sich an etwas Schönes erinnern.“ Ihre Leidenschaft hat sie am 1. August zum Beruf gemacht und eine Ausbildung zur Altenpflegerin begonnen.

Lesen Sie den vollständigen Bericht in der Meppener Tagespost vom 28.09.2015 auf Seite 12 unter www.noz.de.

Aktive Senior(inn)en...

Der Mensch ist wichtig und nicht die Nationalität

Werlter Senior(inn)engruppe gibt Deutschunterricht für Asylsuchende.

Einige der Werlter Senior(inn)en haben sich nach Pensionierung und Rente, Ruhe im Alter erhofft – und doch ist es anders gekommen – und das ist gut so. Mit Elan stürzten sie sich auf die Seniorenbetreuung, um Einsamkeit vorzubeugen und Unterhaltung zu bieten.

Seitdem jedoch auch in Werlte die Anzahl der Flüchtlinge ansteigt, geben 6 Senior(inn)en zusätzlich Deutschunterricht für Asylsuchende.

Rudolf Wenzel, Helga Greve, Christel Thaben (jeweils über 60

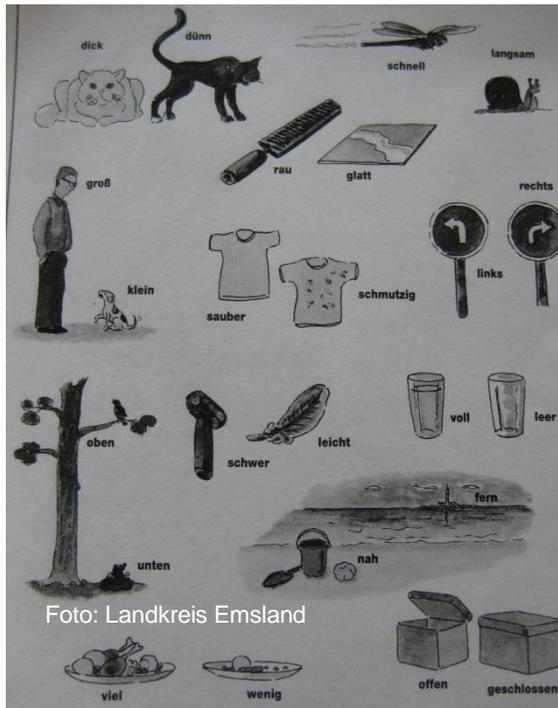


Foto: Landkreis Emsland

Jahre), Annegret Kramer (62 Jahre), Thea Oldiges (66 Jahre) und Karl Oldiges (71 Jahre) haben sich zusammengefunden und unterrichten einmal pro Woche jeweils mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr in zwei Gruppen. In der ersten Gruppe lernen im Durchschnitt 14 Personen die Grundbegriffe. Anhand von Bildern werden z. B. Gegenstände benannt

und durch Eigenschaften und Gegensätze, wie z. B. „sauber – schmutzig“ oder „groß – klein“ verbunden und gelernt.

Parallel dazu finden im ersten Stock des Seniorenstützpunktes in der Goethestraße kleine Alltagsgespräche mit den Fortgeschrittenen statt. Hier beläuft sich die Gruppengröße im Durchschnitt auf 6 bis 12 Personen.

Am niederschweligen Sprachunterricht kann jeder Asylsuchende kostenfrei teilnehmen. Die Frauen, Männer (und in den Schulferien auch Kinder) sind an diesem Vormittag mit Feuereifer dabei. Sie wollen die deutsche Sprache möglichst schnell lernen. Nicht alle können regelmäßig teilnehmen, denn Behördentermine oder sonstige Gründe halten auch von einer regelmäßigen Teilnahme ab. Deshalb wechselt die Zusammensetzung der Gruppe auch ständig.

„Es macht Freude, als ehemalige Lehrerin nochmal wieder zu unterrichten“ sagt Thea Oldiges. „Unsere Motivation ist es, den Menschen etwas von unserem persönlichen Glück abgeben zu können“.

Und Karl Oldiges ergänzt als Ehemann, dass er als Kind und junger Mensch „schwere Zeiten“ erlebte. Heute gehe es ihm gut,



Foto: Landkreis Emsland, stehend Thea und Karl Oldiges, beim niederschweligen Deutsch lehren

dafür sei er dankbar. Und von diesem persönlichen Glück möchte er etwas abgegeben, damit die Welt ein wenig besser werde. Die Schüler(innen) im Kurs danken es nach dem Unterricht mit Applaus und großer verbaler Anerkennung – auf Deutsch natürlich!

Unterstützung erfährt diese Seniorengruppe auch von der Samtgemeinde Werlte, die die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt. Durch die finanzielle Unterstützung vom Lions Club konnten ein Kopierer, Papier und weitere Unterrichtsmaterialien angeschafft werden.

Abschließend wünschen sich die sechs aktiven Senior(inn)en noch mehr engagierte Menschen, die bereit sind, Deutschunterricht zu geben.

Diese sechs engagierten Senior(inn)en stehen an dieser Stelle stellvertretend für all diejenigen Ehrenamtlichen, die regelmäßig auch in anderen Kommunen niederschwellig Deutschkurse geben und mit wenigen Mitteln viel erreichen. Sie werden gebraucht! Die Asylsuchenden danken es von Herzen, denn hier erfahren sie auch Mitgefühl, Wertschätzung und Unterstützung.

Für dieses Engagement sagt der Seniorenstützpunkt von Herzen DANKESCHÖN und ermutigt jeden, der aktiv werden möchte, sich mit seinen Fähigkeiten zu beteiligen. Möglichkeiten gibt es genug. Der Seniorenstützpunkt berät hier Senior(inn)en gerne zum Engagement.

Ebenso ist der Wegweiser Integration mit wichtigen Kontaktdaten zur Integrationsberatung und Flüchtlingssozialarbeit im Emsland im Internet hinterlegt unter www.emsland.de. Weitere Informationen erhalten Sie auch in der Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe des Landkreises Emsland, Ansprechpartnerin Ulrike Otten, unter Telefon 05931 44-1448 und per E-Mail an integration@emsland.de.

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.

Eine Rettungsgasse bilden

Im Notfall kommt es auf jede Minute an. Feuerwehr und Rettungskräfte beklagen jedoch, dass sie bei Einsätzen häufig nicht schnell genug am Unfallort eintreffen, weil sie durch andere Verkehrsteilnehmer behindert werden. Wie man korrekt eine Rettungsgasse bildet, ist vielen Autofahrern in Deutschland unbekannt. Bei stockendem Verkehr auf Autobahnen und Landstraßen gilt folgende Regelung, wenn sich Polizei, Krankenwagen oder Feuerwehr mit Blaulicht nähern:

- Auf Straßen mit einem Fahrstreifen je Richtung fahren Sie zum rechten Fahrbahnrand. An Ampeln fahren Sie rechts heran und halten auch bei Grün an. Vor einer roten Ampel dürfen Sie die Haltelinie überfahren, wenn es notwendig ist,



um nach rechts ausweichen zu können.

- Auf zweispurigen Straßen ist die Rettungsgasse in der Mitte zu bilden. Autos auf dem linken Fahrstreifen weichen nach links aus, Autos auf dem rechten Fahrstreifen halten sich entsprechend rechts.



- Bei mehrspurigen Autobahnen muss die Spur direkt neben dem linken Fahrstreifen für Rettungsfahrzeuge geräumt werden. Hintergrund ist folgender: Der Standstreifen eignet sich nach ADAC-Informationen nicht als Zufahrt zu den Einsatzstellen, da dieser oft nicht durchgehend ausgebaut oder von lieengebliebenen Fahrzeugen blockiert ist.



- Schon wenn Sie Blaulicht und Sirene sehen und hören, sollten Sie die Geschwindigkeit drosseln und rechts bzw. links heranfahren, denn wenn ein Stau entsteht, haben Sie nicht mehr die Möglichkeit, eine Rettungsgasse zu bilden. Diese muss so lange bestehen bleiben, bis der Verkehr wieder rollt.
- Sind Sie gezwungen anzuhalten, richten Sie Ihr Auto möglichst parallel zur Fahrbahn aus, damit das Heck nicht in die Rettungsgasse hineinragt.
- Autofahrer, die nicht rechts oder links heranfahren, um Krankenwagen, Polizei oder Feuerwehr Platz zu machen, müssen mit einem Bußgeld von mindestens 20 Euro rechnen. Lächerlich wenig im Vergleich zu unseren europäischen Nachbarn. In Österreich drohen mehrere Tausend Euro Strafe bei Behinderung der Einsatzkräfte. Die Einführung der Rettungsgasse am 1. Januar 2012 wurde hier von einer groß angelegten Werbekampagne begleitet, dank derer die Bildung der Rettungsgasse sehr gut funktioniert.

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.

Kinotipp

„Am Ende ein Fest“ – Tragikomödie

Eine Gruppe von Senioren hat sich im Altersheim um den 72-jährigen Ezekiel, einen Tüftler und Erfinder, zusammengeschlossen: Sie wollen Max, einem schwerkranken Freund, helfen, das Sterben zu erleichtern.

In einem Seniorenheim in Jerusalem erleben Max und Yana eine schwierige, letzte Herausforderung. Max liegt im Sterben und würde sein Leid gern beenden. Seine Frau Yana möchte ihn in dieser äußerst schwierigen Situation unterstützen und wendet sich an ihre Freunde, den Hobbyerfinder Yehezkel und dessen Frau Levana. Yehezkel erkennt die Situation und entwickelt eine Sterbehilfemaschine, nicht zuletzt, weil es niemand von Max' Freunden selbst über sich bringt, dem im Sterben liegenden Gefährten final zu "helfen". Die Sterbehilfemaschine erlaubt den Menschen nun eine Form der Selbstbestimmung, indem sich der Patient per Knopfdruck eine tödliche Narkotikum-Verbindung verabreichen kann. Unterstützt werden die vier Freunde bei ihrem Vorhaben von Dr. Daniel, der sie mit dem Medikamenten-Mix beliefert, sowie dem früheren Polizisten Rafi. Doch nachdem sich Max für den Tod und gegen die Schmerzen entscheidet, beginnt sich die Geschichte rund um die Sterbehilfemaschine herumzusprechen.

Zu sehen im Rahmen der VHS Filmrolle im

- Kino Papenburg am Montag, 26.10.2015 und am Mittwoch, 28.10.2015, um 17.00 und 20.00 Uhr
- Kino Meppen am Montag, 26.10.2015 und am Dienstag, 27.10.2015, um 17.00 und 20.00 Uhr

Zu guter Letzt...

Naturführung: Indian Summer im Fullener Wald

Der Naturpark Moor veranstaltet am 31. Oktober 2015 von 14.00 bis 17.00 Uhr eine Naturführung zum Indian Summer im Fullener Wald.

Als Indian Summer bezeichnet man eine ungewöhnlich trockene und warme Wetterperiode im späten Herbst auf dem nordamerikanischen Kontinent. Das Phänomen wird begleitet von einem strahlend blauen Himmel, warmer Witterung und einer besonders intensiven Blattverfärbung in den Laub- und Mischwäldern. (Quelle: www.wikipedia.de)

Treffpunkt ist der Pendlerparkplatz an der A31 (Ecke Rühlermoor / An der Werkbahn), 49767 Twist.

Der Preis beträgt 3,00 € pro Person, Kinder bis 14 Jahre frei.

Weitere Informationen und Anmeldung beim Naturpark Moor unter Telefon 05931 44-2277 und per E-Mail an info@naturpark-moor.eu.

För lüttke Plattschnacker!

Achtern up'n Wäge
staiht' ne lüttke Zäge.
De sägg luut: „Meck!“
Un du bis weg!

(van Hildegard Tölke)

Foto: Kerstin Knoll



Der nächste Seniorenrundbrief ist für Dezember 2015 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. November 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)