

Ausgabe
1/2016



Großes Interesse der Ehrenamtlichen am Thema: „Psychische Veränderungen im Alter“ (Foto: Landkreis Emsland)



aktuell

Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

zum beginnenden Frühling informiert der Seniorenrundbrief über das Projekt „Alt für Jung-Patenschaften - Seniorenbüros unterstützen Geflüchtete.“ Weitere Ehrenamtliche bilden sich fort bzw. qualifizieren sich zu den Themen „Psychische Veränderungen im Alter“, „Sturzprävention“ und „DUO – Seniorenbegleitung.“ Der Kreissenorenbeirat informierte sich im St. Ursula Alten- und Pflegeheim in Haselünne, empfing Gäste aus dem Ammerland und wählte seinen Vorstand nach. Bildungsangebote und regionale Veranstaltungen von Seniorengruppen finden Sie ebenso wie Informationen zu neuen Seniorentreffs. Ergänzt wird diese Ausgabe durch den Generationendialog in Klein-Berßen und auf dem Twist sowie Tipps, wie Sie fit im Alter bleiben. Mit der Reihe „Neues aus dem Schilderwald – Informationen zur Verkehrssicherheit“ und zum Thema „Umweltzone“ schließt der Seniorenrundbrief *aktuell*.

Viel Spaß beim Lesen wünscht der Seniorenstützpunkt.

Informationen aus dem Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN)

Alt für Jung-Patenschaften - Seniorenbüros unterstützen Geflüchtete

Mit diesem Projekt beteiligt sich die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS) an dem bundesweiten Programm „Menschen stärken Menschen“ des Bundesfamilienministeriums.



Der Seniorenstützpunkt und die Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe (Ko-Stelle MuT) des Landkreises Emsland

wurden mit insgesamt 17 Standorten in Deutschland von der BaS ausgewählt, um das Projekt zu unterstützen.

Mit der Beteiligung an diesem Projekt setzen der Seniorenstützpunkt und die Ko-Stelle MuT mit ihren vorhandenen Erfahrungen und Kompetenzen an und wollen Senior(inn)en vor Ort in die Betreuung von Flüchtlingen einbinden. Senior(inn)en können als Pat(inn)en Menschen oder eine Familie bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Vielfach setzen sich aktive Ältere bereits jetzt für Jüngere ein, etwa als Lesepat(inn)en für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund oder auch als Ausbildungsmentor(inn)en für sozial Benachteiligte. An diese positiven Ansätze soll angeknüpft werden, um die Herausforderungen bei der Integration von Geflüchteten zu bewältigen. Patenschaften für Geflüchtete in verschiedenen Lebensaltern sollen entstehen.

Die BaS hatte die Seniorenbüros zu einer Beteiligung aufgerufen. Im April treffen sich die Akteure zu einem ersten Austausch in Köln. Weitere Informationen unter www.seniorenbueros.org und unter www.emsland.de.

Psychische Veränderungen im Alter

Gut besuchte Fortbildung mit Prof. Dr. Rüdiger Noelle von der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld.

35 ehrenamtliche DUO – Seniorenbegleiter(innen), Pflegebegleiter(innen) und Interessierte nutzten die vom Seniorenstützpunkt (SPN) angebotene Tagesfortbildung, um sich mit dem Thema „psychische Veränderungen im Alter“ auseinanderzusetzen.

Viele ältere Menschen bemerken mit 60, 70 oder 75, dass sie den Alltag anders erleben. Die Veränderungen im Gefühlshaushalt (Psyche) sind individuell verschieden und durch drei Grundlinien charakterisiert, erläuterte Prof. Noelle zu Beginn des Seminars:

- Die Ausschläge zwischen entgegengesetzten emotionalen Polen werden kleiner, also etwa zwischen himmelhoch jauchzend und tief betrübt.
- Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale, die den Betreffenden schon als jungen Menschen auszeichneten, verstärken sich.
- Introvertiertes, also abschirmendes, zögerndes Verhalten nimmt eher zu, während extrovertiertes, also aus sich herausgehendes, offenes Verhalten eher abnimmt. Die Veränderungen der Emotionalität des alternden Menschen werden leider oft verzerrt wahrgenommen, nämlich als unabänderlicher „Abbau“ in Richtung Depression, Traurigkeit und Unzufriedenheit mit dem Leben. „Wie könnte es anders sein, wenn man den langsamen ‚Verfall‘ des eigenen Körpers miterlebt?“ werden sich viele junge Menschen fragen. Diese Perspektive ist jedoch irreführend.



Auch auf Verhaltensänderungen bei Demenz und deren Akzeptanz ging Prof. Noelle ein.

Ein sehr informativer Tag mit einem kompetenten Dozenten resümierten die Teilnehmer(innen) am Ende der Fortbildung.

Gemeinsam statt einsam

Zehn Teilnehmer(innen) bereiten sich zurzeit auf die Begleitung von Senior(inn)en im Alltag vor.

Um die derzeit knapp 160 aktiven DUO-Seniorenbegleiter(innen) im Landkreis Emsland zu unterstützen, startete im März ein neuer Lehrgang in Rhede (Ems).

Gefördert werden die 50 Unterrichtsstunden vom Land Niedersachsen. „Die ehrenamtliche Seniorenbegleitung hat nichts mit Pflege zu tun“, betonte Kerstin Knoll vom Seniorenstützpunkt am Informationsabend. Bei der Aktion „DUO - Seniorenbegleitung“ geht es nach ihren Worten in erster Linie um Freizeitbeschäftigung. Reden und Teetrinken, zum Einkaufen fahren oder Veranstaltungen besuchen stehen auf dem Programm. Es geht um Unterstützung, den Erhalt sozialer Kontakte und den Verbleib in der Gesellschaft.



Durchgeführt wird der Lehrgang in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) Aschendorf-Hümmling. „Wir haben gemerkt, dass Vorbereitung viel Sicherheit bringt“, erklärt KEB-Leiter Stefan Varel den Nutzen des Lehrgangs. Behandelt werden Themen zu Gesundheitsfragen, Gesprächsführung, aber auch religiöse Dinge. Auch der Umgang mit Demenz sowie Trauerbegleitung sollen Themen sein.

Aber die Entscheidung, wie weit die Betreuung geht, entscheiden die Ehrenamtlichen stets selbst und die Hilfe soll keinesfalls die Pflege oder Ähnliches ersetzen, betont Varel ebenfalls. Aktuell werden gut 250 Personen durch das Angebot begleitet.

www.noz.de

Für die Samtgemeinde Werlte und das südliche Emsland (Frenen / Lengerich) sind weitere Kurse für den Herbst geplant.

Weitere Informationen im Seniorenstützpunkt und unter www.emsland.de.

„Trittsicher durchs Leben“

Die sichere Mobilität, der Erhalt der Selbständigkeit und der Verbleib in der eigenen Häuslichkeit sind entscheidend für Zufriedenheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Doch die Erkrankungen nehmen zu, besonders gefährlich für ältere Menschen sind Stürze und die häufig damit einhergehenden Knochenbrüche. Durch geeignete Bewegungsübungen können Sie etwas dagegen tun.

Am Kurs des Seniorenstützpunktes (SPN) in Kooperation mit der AOK nehmen aktuell weitere 15 Ehrenamtliche am Gleichgewichtstraining teil.

Ziel dieser Fortbildung ist es, dass die ehrenamtlichen DUO – Seniorenbegleiter(innen), Pflegebegleiter(innen) und Seniorengruppenleiter(innen) mit „ihren Senior(inn)en“ Verhalten trainieren, welches den Menschen ermöglichen soll, im Fall des Strauchelns adäquat zu reagieren und so den drohenden Sturz zu vermeiden.

Mit sichtlicher Freude werden von Beginn an alle Übungen unter der Anleitung von Marita Weiner, Präventionsberaterin der AOK für den Bereich Emsland / Grafschaft Bentheim, selbst ausprobiert.



Foto: Landkreis Emsland

Weitere Informationen im Seniorenstützpunkt (SPN).

DUO-Seniorenbegleiter: Wechsel bei Vermittlung

Pinke Panther lösen Freiwilligen-Zentrum im Stadtgebiet Lingen ab

Mit dem Ausscheiden des Freiwilligen-Zentrums Lingen aus der Vermittlung von DUO-Seniorenbegleitern für das Stadtgebiet von Lingen übernimmt nun der Verein Pinke Panther diese Aufgabe. Als Kooperationspartner des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Emsland sorgt er künftig dafür, dass Senior(inn)en im Alltag durch DUO-Seniorenbegleiter(innen) unterstützt werden. Eine offizielle Übergabe erfolgte am 7. April in den Räumen des Vereins in Lingen.

Seit 2012 war das Freiwilligen-Zentrum in der Trägerschaft des SKM Lingen gemeinsam mit dem Seniorenstützpunkt dafür verantwortlich, dass DUO-Seniorenbegleiter(innen) an ältere Menschen im Bereich von Lingen vermittelt werden konnten, um ihnen Gesellschaft zu leisten oder sie bei alltäglichen Erledigungen wie Einkäufen oder dem Gang zum Arzt zu begleiten. Mit der Zunahme der Flüchtlingsarbeit beim Freiwilligen-Zentrum war dies nicht mehr zu leisten. Der Seniorenverein Pinke Panther konnte nach



intensiven Gesprächen als neuer Kooperationspartner gewonnen werden. Der Landkreis Emsland dankte im Rahmen des Netzwerktreffens der DUO-

Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) Emsland-Süd Ann-Christine Schubert vom Freiwilligen-Zentrum (Bildmitte) herzlich für die geleistete Arbeit. (v. l. Susanne Jansen vom Verein Pinke Panther; rechts Kerstin Knoll vom Seniorenstützpunkt)

Den Senioren- und Pflegestützpunkt als Anlaufstelle für ältere Menschen sowie als Beratungsagentur in allen Fragen rund um das Thema Pflege rief der Landkreis Emsland zusammen mit weiteren Angebote wie den Ehrenamtsservice und das Demenz-Servicezentrum ins Leben, um das Emsland demografiefest zu

machen. Ein Demografiebeauftragter koordiniert darüber hinaus die Aktivitäten zur Bewältigung des demografischen Wandels.

Weitere Informationen, auch zur Vermittlung der Seniorenbegleiter, sind beim Seniorenstützpunkt des Landkreises Emsland, Ansprechpartnerin Kerstin Knoll, unter der Telefonnummer 05931/44-1255 und der E-Mail-Adresse seniorenstuetzpunkt@emsland.de erhältlich.

Informationen aus dem Beirat für Seniorinnen und Senioren des Landkreises Emsland

Beiratssitzung in St. Ursula Alten- und Pflegeheim in Haselünne

Im Rahmen einer Beiratssitzung informierten sich die Mitglieder des Kreissenorenbeirats über das Konzept der besonderen Wohngruppe "DU bist DU" - Betreuung von an Demenz erkrankten älteren Menschen.

Bei einem Rundgang erklärte Gabriele Kuhl, (Heimleitung, auf dem Bild: 1. v. l.) die Besonderheiten des Hauses. Das St. Ursula



Foto: Landkreis Emsland

Alten- und Pflegeheim in Haselünne ist eine gemeinnützige Einrichtung in Trägerschaft des Bischöflichen Stuhls zu Osnabrück, es befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Stadtkern Haselünne.

Der Wohnbereich vermittelt eine behütete, familiäre Atmosphäre und ist in drei Ebenen unterteilt. Seit 2003 besteht ein Schwer-

punkt der Arbeit in der Betreuung von an Demenz erkrankten älteren Menschen. Dabei werden nach entsprechender Diagnosestellung 13 bis 15 Bewohnerinnen und Bewohner ganztägig durch eine speziell geschulte Präsenzkraft in der „Du-bist-Du“ Gruppe betreut. – „Du bist Du“ heißt:

- Hier kannst du sein wie du bist.
- Wir holen dich da ab, wo du stehst.
- Du bist du, mit deinen Einschränkungen, mit deiner individuellen Persönlichkeit.

Die Gruppe trifft sich an 365 Tagen im Jahr von 08.00 bis 19.30 Uhr. Das Angebot schafft eine feste Tagesstruktur und vermittelt so ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und des Angenommen seins. Da die Pflegekraft ständig vor Ort ist, kann Vertrauen aufgebaut und eine individuelle Lebensqualität erzielt werden.

Weitere Informationen zur 5. Generation der Alten- und Pflegeheime finden Sie unter www.kda.de.

Ammerländer Kreissenorenbeirat zu Gast im Landkreis Emsland – Nachwahlen

Der Ammerländer Seniorenbeirat war zu Besuch im Landkreis Emsland. In der gemeinsamen Sitzung informierten sich die Beiratsmitglieder über die Asyl- und Flüchtlingssituation im Landkreis Emsland. Bei den ebenfalls durchgeführten Wahlen rückte die bisherige Beisitzerin Gerda Tandeki aus Haren (Ems) als stellvertretende Vorsitzende der emsländischen Kreissenoren nach.



Vormittags begrüßte Theo Weggert, Vorsitzender des emsländischen Seniorenbeirats, die Gäste aus dem Ammerland am Ein-

gang der Gedenkstätte Esterwegen. Eindrucksvoll schilderte der Gästeführer Kurt Buck die Geschichte der Emslandlager. Nach einer kurzen Führung im Außengelände gab er in einem durch Fotos veranschaulichten Vortrag Einblicke in das unmenschliche Lagerleben. Auch die Entstehungsgeschichte des berühmten Liedes der Moorsoldaten wurde angesprochen. Nach dem Vortrag besuchten die Beiratsmitglieder die Ausstellung und begaben sich kurz auf Spurensuche, um gegen 12.00 Uhr die Fahrt zum Kreishaus Meppen anzutreten.



Foto: Landkreis Emsland

Informationen zur Gedenkstätte Esterwegen finden Sie unter www.gedenkstaette-esterwegen.de.

Öffentliche Führungen jedem 1. Sonntag im Monat um 11.00 und 15.00 Uhr statt (Februar bis Dezember)

Am Nachmittag trafen die emsländischen und ammerländer Beiratsmitglieder zur gemeinsamen Sitzung zusammen. In seinem Grußwort betonte Gotthard Schönbrunn, Vorsitzender des ammerländer Beirats, die Gemeinsamkeiten der beiden Beiräte. Wohnformen im Alter, das Pflegestärkungsgesetz sowie Bildung durch Mitwirken (Teilhabe) an der Gesellschaft seien wichtige Themen der Beiräte als Interessensvertretung der älteren Bürger gegenüber Politik und Verwaltung.

Nach einem Gedenken an den verstorbenen zweiten Vorsitzenden der emsländischen Kreissenoren, Herrn Peter Hackmann, votierten die emsländischen Beiratsmitglieder einstimmig für Gerda Tanddecki (Bild 3. v. l.) als dessen Nachfolgerin. Sie blickt auf eine über 35-jährige Seniorenarbeit zurück, davon allein 21 Jahre als



Foto: Landkreis Emsland

Beisitzerin und Gründungsmitglied im Kreissenorenbeirat. Heinz Niehaus (Bild rechts) aus Lathen wurde neu in den Vorstand als Beisitzer gewählt; er gehört dem

Kreissenorenbeirat seit 2013 an. Theo Weggert, Vorsitzender des Seniorenbeirats, und Richard Peters vom Landkreis Emsland (v. l.) gratulierten.

Richard Peters, Fachbereichsleiter Soziales in der Kreisverwaltung, beleuchtete den Stand der Asyl- und Flüchtlingssituation im Landkreis Emsland. Mittlerweile seien im Emsland annähernd 5.000 Personen im Bezug von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Der starke Zuzug insbesondere der vergangenen Monate habe sowohl die Kreisverwaltung als auch die Städte, Samtgemeinden und Gemeinden vor außerordentliche Herausforderungen gestellt.



Bildung für Senior(inn)en

VHS Meppen – auch VHS für Senior(inn)en

Angebote für Senior(inn)en sind leicht und übersichtlich auf der Internetseite zu finden.

Die VHS Meppen präsentiert die Angebote auch für Senior(inn)en gebündelt, so dass diese leicht unter der Rubrik „Unter Gleichgesinnten“ zu finden sind, und zwar unter „VHS für Senior(inn)en“ - www.vhs-meppen.de.

Angebote der VHS Meppen ab Mai:

- Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Wie verfasse ich ein Testament? Erben und Vererben
- Das Internet kennen lernen - EDV für aktive Senioren
- Musik spricht die Gefühle an - Vortrag: Musik für Menschen mit Demenz
- Ihr Einstieg in die App-Welt - Erste Schritte mit dem Android Tablet-PC/Android Smartphone
- Rückblick auf die Lebensgeschichte eines Menschen - Vortrag: Menschen mit Demenz erleben ihre Biografie ein zweites Mal
- Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren - Das digitale Fotoarchiv mit Picasa
- Viel Spaß und leckeres Essen - Großeltern-Enkel-Kochkurs

Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V., Papenburg
Kurse für Senior(inn)en sind über den Reiter „Lebensqualität im Alter“ zu finden.

In den Veranstaltungen dieses Fachbereiches werden Anregungen zur eigenen Lebensgestaltung im Alter gegeben.

Ziel dieser Seminare ist es, eigene Kompetenzen zu stärken und neue Interessen und Tätigkeitsfelder zu entdecken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.hoeb.de.

Angebote ab Mai:

- **18. bis 22.05.2016: In Papenburg da blüht Dir was!**
Radfahrwoche für Seniorinnen und Senioren. In dieser Radfahrwoche werden private und öffentliche Gärten sowie Gartenbaubetriebe aufgesucht, die im Hinblick auf Gartengestaltung oder Anzucht von Pflanzen Neues und Interessantes bieten.
- **11. bis 15.07.2016: Senioren aktiv bis ins hohe Alter**
Diese Woche bietet Seniorinnen und Senioren verschiedener Altersstufen in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Seniorentanz verschiedene Angebote, die auch mit körperlichen Einschränkungen möglich sind. Exkursionen werden daher sowohl mit dem Fahrrad als auch mit dem Bus angeboten.

- **18. bis 22.07.2016: Emsländische und ostfriesische Landschaften mit dem Rad entdecken** - Radfahren gehört ebenso wie Walking, Jogging und Schwimmen zu den Ausdauersportarten, die besonders effektiv das 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 werden Landschaften im nördlichen Emsland und Ostfriesland kennen gelernt. 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.

VHS Papenburg

Kurse für Senior(inn)en sind über die Funktion „Suchen“ zu finden, wenn Sie in dieses Feld das Wort „Senioren“ einsetzen. Dann gelangen Sie zu den speziellen Kursangeboten zum Themenfeld Senior(inn)en.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-papenburg.de.

Angebote ab Mai:

- Ebay für Senioren - Kaufen und Verkaufen im Internet
- Facebook für Senioren
- **05.08.2016 bis 24.01.2017: Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in** nach dem Programm des Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Katholische Erwachsenenbildung (KEB)

Senior(inn)enangebote sind über den „Suchbegriff“ zu finden.

Alle katholischen Erwachsenenbildungsträger im Landkreis Emland präsentieren die Kursangebote nach Themenfeldern. Kursangebote speziell für Senior(inn)en finden Sie über den Suchbegriff „Senioren“.

Angebote der KEB Aschendorf-Hümmling e. V. sind unter www.keb-aschendorf-huemmling.de zu finden, wie

- **Alt sein heißt nicht abseits stehen** (diese Veranstaltungen finden in vielen Orten des nördlichen Emslandes statt).

Ältere Menschen können in der Begegnung mit anderen und in der Auseinandersetzung mit der sie umgebenden Gesellschaft positive und gemeinschaftliche Erfahrungen machen. Die Treffen ermöglichen eine bewusste gesellschaftliche Teilhabe unter der Einbringung persönlicher Erfahrungen und Kompetenzen.

Obwohl diese Kurse bereits begonnen haben, können Sie eventuell auch jetzt noch am Kurs teilnehmen. Versuchen Sie es einfach - melden Sie sich an!

Angebote der KEB Meppen e. V. finden Sie unter www.keb-meppen.de, wie

- **Seniorentreff - Wertewandel im religiösen Verständnis aus Sicht von Senioren/-innen** (diese Veranstaltungen finden in vielen Orten des mittleren Emslandes statt).

Obwohl diese Kurse bereits begonnen haben, können Sie eventuell auch jetzt noch am Kurs teilnehmen. Versuchen Sie es einfach - melden Sie sich an!

Ludwig-Windhorst-Haus (LWH)

Kurse für Senior(inn)en sind über die Funktion „Suchen“ zu finden, wenn Sie in dieses Feld das Wort „Senioren“ einsetzen.

Unter www.lwh.de finden sich folgende Angebote:

- **20. bis 24.06.2016: Graue Haare - buntes Leben**
Lebensdurst und Lebenslust in der 2. Lebenshälfte - Seminar für Seniorinnen und Senioren. 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
- **18. bis 22.07.2016: Tanz und Kultur**
Seminar für Tanzleiter(innen) und Interessierte
 - ansprechendes Tanzprogramm mit Kreistänzen, Kontratänzen, Squares und Rounds
 - von leicht bis anspruchsvoll, abwechslungsreich zusammengestellt
 - erfahrene Tanzleiter(innen) des Bundesverbands Seniorentanz e. V.
 - kulturelle Ausflüge in das Künstlerdorf Ootmarsum (Niederlande), zum Schloß Clemenswerth und Stadtbesichtigung in Lingen (Ems)

Regionale Veranstaltungen

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

Wann:	Wo:	Thema:	Referent(in):
10.05.2016	Abfahrt 14.00 Uhr ab Marktplatz; es werden Fahrgemeinschaften gebildet; Beginn der Andacht um 14.30 Uhr	Maiandacht in Heede (Ems) Anmeldung bis 06.05.2016	Frau Theilen
07.06.2016	Ziel wird noch bekannt gegeben	Tagesausflug Anmeldung bis 03.06.2016	
21.06.2016	15.00 Uhr Mehrzweckhalle	Seniorenarbeit vor Ort	Treffen des Mitarbeiterteams

19.07. 2016	15.00 bis 18.00 Uhr Mehrzweck- halle	Spielenachmittag und abends Grillen Anmeldung bis 15.07.2016	
----------------	---	--	--

Weitere Informationen und telefonische Anmeldung bei Lore Vinke unter 04964 1011 oder Ulla Lübke unter 04964 958518 und per E-Mail an lore.vinke@ewetel.net.

Seniorenbüro Papenburg

Wann:

Wo:

Thema:

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr	Seniorentreff	Handarbeitskreis
Jeden 2. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr	Seniorentreff	Erzählcafé
Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr	Seniorentreff	Spiele-Nachmittag
Jeden 3. Dienstag im Monat	Malteser	Mittagstreff Anmeldung unter 04961 974220
Jeden 4. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr	Seniorentreff	Karten spielen
Jeden letzten Donnerstag im Monat von 09.30 bis 11.00 Uhr	Zentrum für Generationen (HÖB)	Verkehrsstammtisch, Kostenbeitrag 2,00 €
09.05.2016 von 14.30 bis 17.30 Uhr	Finkenbrink, Umländerwiek	Kegeln, Kostenbeitrag 6,50 €, Anmeldung bis Freitagmittag im Seniorenbüro
30.05.2016	Seniorentreff	Sing- und Klönkreis zum Thema: „Papenburger Liedgut und Dönkes“
06. bis 10.06.2016	Fahrt nach Plau am See, Mecklenburgische Seenplatte	Es sind noch Plätze frei

Weitere Informationen im Seniorenbüro Papenburg zu den Öffnungszeiten, dienstags und donnerstags von 15.00 bis 17.00 Uhr; freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr.

Telefonisch erreichen Sie das Seniorenbüro unter der Nummer 04961 931234.

Seniorenarbeit in der kath. Kirchengemeinde

St. Andreas, Emsbüren

Wann:	Wo:	Thema:
30.05. bis 03.06.2016	Katholische Land- volkHochschule Oesede	Oeseder Senio- renwoche
14-tägig donnerstag- nachmittags	Haus Andreas	Spiel- und Klönnaachmittag für Frauen und Männer ab ca. 60 Jahre
Wöchentlich diens- tags um 08.30 Uhr	St. Andreas Kirche	Heilige Messe
Wöchentlich diens- tags um 17.00 Uhr	St. Andreas Kirche	Rosenkranzgebet
Monatlich am Diens- tagmorgen nach der Hl. Messe um 8:30 Uhr	St. Andreas Kirche	Gemeinsames Kaffetrinken

Ihr Ansprechpartnerin ist Klara Lefeling unter Telefon
05903 7475.

Generationendialog

„Schreiben kennt Oma vom Handy“ Schüler schulen Senior(inn)en am PC

An der Grundschule Süd-Hümmling in Klein Berßen werden



***Kinder zu Leh-
rern und Großel-
tern zu Schülern.
Im Kurs „Schüler
schulen Senio-
ren – Ran an den
Computer“ hel-
fen zwölf Schü-***

ler des zweiten und dritten Schuljahres elf Senioren, meist Großeltern der Schüler, beim Einstieg in die Welt von Rechner und Internet.

Manch ein skeptischer Blick ist in der Runde auszumachen, wenn Begriffe fallen wie Grundfunktion des Computers, Einführung in ein Textverarbeitungsprogramm, Einführung in das Inter-

net oder E-Mails schreiben und empfangen. Nur die Schüler strahlen Sicherheit und Ruhe aus. Sie sind es, die gleich in die Rolle des Lehrers schlüpfen und den Senioren mit ihrem erstaunlichen Wissen die Welt des Computers und Internets eröffnen werden.

Während die Zweit- und Drittklässler ihre Senioren an die Hand nehmen und in Kleinstgruppen sich einen Arbeitsplatz suchen, erklären Lehrerin Maïke Berschauer und Schulleiter Matthias Wraga, was am ersten Kursnachmittag gelaufen ist – das Bedienen des Computers, das Abschreiben eines Textes mit dem Word-Programm und erste Rechenschritte mit einer Suchmaschine im Internet. Wir spielen dann bei einzelnen Gruppen Mäuschen.

Der neunjährige Marcel Geers ist gerade dabei, seiner 65-jährigen Oma Waltraud Perk zu erläutern, wie ein Fragezeichen anstatt eines „ß“ am Satzende gesetzt wird. Auf die Frage, wie viel Kenntnisse seine Oma in den Kurs einbringe, weicht er aus: „Oma ist lieb“. Nach einer Denkpause meint er vorsichtig: „So´n ganz bisschen Ahnung. Sie wusste, wie man die Maus bewegt.“ Waltraud Perk nimmt ihrem Enkel die Zurückhaltung. „Ich bin hier, weil ich keine Ahnung vom Computer habe“, sagt sie. Sie wolle weiter Nachhilfe zu Hause von ihrem Enkel, der auch gleich zusagt. „Nicht auszuschließen, dass wir uns jetzt einen Computer kaufen“, hat sie einen kleinen Hintergedanken. „Dann ist Marcel noch häufiger als jetzt bei uns“, teilt sie ihrem Mann Hermann Perk mit, der vom achtjährigen Leon Keuter geschult wird.

Der Grundstock zum Eintritt in die digitale Welt ist gelegt. Die Senioren erhalten zum Abschluss ein Zertifikat, das ihnen erste PC-Kenntnisse bestätigt. Zur Belohnung gibt es für die „Lehrer“ je einen USB-Stick und für die „Schüler“ einen Kugelschreiber von der Sparkasse, die das Projekt finanziell unterstützt.

Lesen Sie den vollständigen Bericht unter www.noz.de.



SEITENBLICKE möchte als gemeinnütziger Verein

Seitenblicke wagen – um Menschen vor Ort zu stärken

SEITENBLICKE e. V. möchte als gemeinnütziger Verein Menschen in der Gemeinde Twist unterstützen bei persönlichen und praktischen Anliegen.

Kooperationspartner des Vereins sind der Caritasverband Emsland, die katholischen und evangelischen Kirchengemeinden sowie die politische Gemeinde.

Der Verein SEITENBLICKE

- ermöglicht Kontakt und Begegnung von Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen
- baut neue soziale Netzwerke auf
- vernetzt bestehende Angebote
- bietet eine Plattform für freiwilliges Engagement im sozialen Bereich
- fördert das soziale Miteinander und die gegenseitige Unterstützung in der Gemeinde Twist

SEITENBLICKE ist offen für alle interessierten Kräfte vor Ort – unabhängig von Konfession, Nationalität und Alter – und arbeitet partnerschaftlich mit ihnen zusammen.

Ein erstes Projekt von SEITENBLICKE soll der Aufbau einer Vermittlung von Kleinen Hilfen sein. Jeder kann etwas oder hat eine Fähigkeit und auch die Zeit dazu, die anderen vielleicht fehlt. Jeder kann sicherlich auch Unterstützung durch andere gebrauchen. Alle Bewohnerinnen und Bewohner aus der Gemeinde Twist können sich beteiligen. Je größer der Kreis der Teilnehmenden wird, umso vielfältiger wird die Palette an Hilfsangeboten. SEITENBLICKE sieht das Angebot auch unter dem Motto: „**Generationenübergreifende Aktivitäten**“ und organisiert, dass Hilfesuche und Hilfeangebote zusammenkommen.

Heike Theisling nimmt die Hilfesuche und Hilfeangebote seit Dezember montags in der Zeit von 14.00 bis 16.00 Uhr im Familienzentrum Twist, Marienstraße 4, 49767 Twist, entgegen.

Weitere Informationen unter www.seitenblicke.twist.de.

Offene Seniorentreffs

Seniorentreff Twist

Der Seniorentreff Twist des Vereins Sport pro Vita e. V. bietet seit 2008 ein abwechslungsreiches Seniorenbetreuungsprogramm. Alle älteren Menschen mit oder ohne geringen körperlichen und geistigen Einschränkungen (Altersvergesslichkeit, Frühdemenz) sind herzlichen Willkommen!

Der Seniorentreff Twist will allen Angehörigen der Generation 70+ einen vergnüglichen und geselligen Vormittag bieten. Spielerisch werden jene Fähigkeiten trainiert, deren Erhalt in der zweiten Lebenshälfte Selbständigkeit und Lebensqualität sichern, dazu zählen Stärkung der Muskulatur, Gedächtnistraining, Geh- und Gleichgewichtstraining, Tanzübungen im Sitzen, Koordination u.v.m.

Termine:

Mittwoch von 09:00 bis 12:00 Uhr Fürstenbergstraße

Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr Fürstenbergstraße

Die Teilnahme an diesen geselligen Vormittagen ist für ältere Menschen mit beginnender Demenz / Altersvergesslichkeit oder mit körperlichen Einschränkungen über eine ärztliche Verordnung zum Rehabilitationssport bzw. über die Leistungen bei bestehender Pflegestufe möglich.

Bei Fragen zu diesem Thema berät das Team des Seniorentreffs Twist Sie gerne telefonisch unter 05936 9177807.

Weitere Informationen unter www.sport-pro-vita-twist.de.

Seniorentreff in Meppen-Süd

Der neue Seniorentreff im Bereich des Wohngebiets Schleusengruppe in Meppen-Süd ist ein erster Schritt, Senioren aus ihrer Isolation zu holen.

Viele Menschen fragen sich, was sie mit ihrer Zeit nach einem aktiven Berufsleben anfangen sollen. Häufig sind Kinder in andere Städte gezogen und so bleiben, vor allen Dingen in der Winterzeit, lange Tage vor dem Fernseher. Dass ohne eine re-

gelmäßige und abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigung das eigene Leben sehr schnell in einer ungewollten Isolation enden kann, haben bereits unendlich viele Rentner erfahren. Um auch im Bereich des Wohngebiets Schleusengruppe für ältere Menschen etwas Abwechslung in den Alltag zu bringen, gibt es seit Februar 2016 an jedem ersten Mittwoch im Monat um 15.30 Uhr einen Senioren-Treff in der Schützenhalle Meppen-Süd, Heideweg 25. Es ist ein offener Treffpunkt für Menschen, die Kontakte suchen, über Probleme reden oder auch nur einen netten Spielesachmittag verbringen wollen. Auch Veranstaltungen zu aktuellen Themen sind geplant, die Vorbereitung auf Theater- oder Konzertveranstaltungen sind möglich oder der Kreativität werde einfach in vielen Bereichen freien Lauf gelassen.

Der Seniorentreff in Meppen – Süd wird von Christel Kemper organisiert, die auf über 40 Jahre Berufserfahrung in der Kranken- und Altenpflege der Caritas in Meppen zurückgreift.

Weitere Informationen und Anmeldung gibt es unter www.schuetzengilde-meppen-sued.de und bei Christel Kemper unter 05931 40405 sowie per E-Mail an christel@kemper-meppen.de.

Fit im Alter

AGIL-Sporttag mit Teilnehmerrekord

Ballgymnastik, Nordic Walking, Reha-Sport, Yoga, Togu Brasil, Wohlfühl-Übungen, Radeln fürs Herz, Drums Alive, Aquafitness: Das war nur eine Auswahl der Workshops des 9. AGIL-Sporttages, den der Kreissportbund Emsland (KSB) in Kooperation mit dem TuS Haren im März in Haren (Ems) durchführte und für einen Teilnehmerrekord sorgte.

„Unsere Erwartungen sind mächtig übertroffen worden“, stellte TuS-Vorsitzender Michael Janssen in seiner Begrüßung der 122 Senioren jenseits des 50. Lebensjahres aus dem gesamten Emsland und der Grafschaft Bentheim fest. „Der Rekord von 2015 in Emsbüren mit 82 Senior(inn)en ist damit fast um 50 Prozent nach oben geschraubt worden“, freute sich KSB-Sportreferent Tim Schmidt-Weichmann in der Aula der Oberschule Haren. Hier gab es nicht nur Kaffee und Tee zur Aufmun-

terung, sondern auch einen Fachvortrag von Jan Tiehen zum Thema „Lebenslang Sport – ein langes Leben mit Sport“.

„Sport kann Krankheiten vorbeugen“

Der Beitrag des Harener Internisten war nicht nur für die medizinischen Laien informativ, sondern gleich auch noch Motivation die in drei Durchgängen angebotenen Bewegungsmöglichkeiten umso intensiver zu nutzen. Zusammenfassend stellte Tiehen fest, Sport nütze einem immer etwas. Es sei nie zu spät, mit sportlicher Betätigung zu beginnen. „Sport kann Krankheiten vorbeugen, aber auch zur Therapie genutzt werden“. 30 Minuten moderates Ausdauertraining mindestens fünfmal wöchentlich oder dreimal 20 Minuten intensives Training sowie zusätzlich Kräftigungs- und Koordinationstraining zwei- bis dreimal wöchentlich empfahl der Mediziner den Senior(inn)en.

Demenzerkrankung vorbeugen

Anhand von statistischen Belegen konnte Tiehen vermitteln, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für eine Demenzerkrankung um ein Viertel, für eine Alzheimer-Erkrankung um ein Drittel reduziere. „Ziel des AGIL-Sporttages ist für uns, den TuS Haren und Übungsleitern aus weiteren Harener Vereinen, für die Teilnehmer Sportangebote zu machen, die Sie mit Freude ausüben“. Die Aussage galt für alle Angebote.

Lesen den vollständigen Artikel unter www.noz.de.

Mit dem Rollator gut zu Fuß - Rollator mit Elektromotor

Kaum zu glauben: Den Rollator gibt es erst seit rund 25 Jahren! Er gehört mittlerweile ganz selbstverständlich zum Straßenbild, ist wie der Rollstuhl ein unverzichtbares Hilfsmittel geworden.

Zwei junge Erfinder aus dem Schwäbischen haben einen Rollator mit Elektromotor entwickelt.

Weitere Informationen sowie ein Video über den Umgang mit dem E-Rollator finden Sie auf vdk-TV unter www.vdk.de.

Übrigens: Ein Rollator-Training erhöht die Sicherheit!

Der Umgang mit einem Rollator will gelernt sein. Das erhöht die Fahrsicherheit und verringert die Sturzgefahr. Deshalb bietet die Deutsche Verkehrswacht in vielen Städten und Kreisen Rollator-Trainings an. Diese Schulungen richten sich an alle, die auf einen Rollator angewiesen sind, aber auch an Menschen, die Schwierigkeiten beim Gehen haben und einen Rollator einmal ausprobieren möchten. Geübt werden unter anderem das richtige Bremsen, das Überqueren von Bordsteinkanten und das Einsteigen in Busse und Bahnen. Ziel ist es, mit geringem Kraftaufwand und maximaler Sicherheit künftige Wege sicher zu bewältigen, auch im Straßenverkehr.

Informationen zu den Rollator-Trainings erteilt Karin Müller, Projektreferentin in der Bundesgeschäftsstelle der Deutschen Verkehrswacht, Telefon (0 30) 5 16 51 05-30, E-Mail senioren@dvw-ev.de . Weitere Informationen gibt es auf der Webseite der Deutschen Verkehrswacht unter www.deutsche-verkehrswacht.de.

Stromkosten für E-Rolli und Co. erstatten lassen

Wenn jemand ein elektrisches Hilfsmittel benötigt, wird dies meistens vom Arzt verordnet und – wenn alles gut läuft – auch von der Krankenkasse bezahlt. Was viele aber nicht wissen: Auch die Stromkosten für den E-Rolli, das Beatmungsgerät oder die Wechseldruckmatratze werden von der Kasse übernommen.

Wer häufig seinen E-Rollstuhl aufladen oder regelmäßig einen Inhalator benutzen muss, hat erhöhte Stromkosten. Diese erhöhten Stromkosten können von den Krankenkassen auf Antrag erstattet werden. Bei manchen Kassen gibt es dafür einen Vordruck, anderen reicht ein formloses Schreiben. Die einzige Voraussetzung für die Kostenübernahme: Das Hilfsmittel muss vom Arzt verordnet und von der Kasse bezahlt worden sein. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Stromkosten rückwirkend für die vergangenen vier Jahre geltend zu machen.

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.

Die Umweltzone

Was ist eine Umweltzone? Die Umweltzone ist eine europaweite Form kommunaler Maßnahmen gegen verkehrsbedingte Luftbelastungen. Umweltzonen sollen helfen, die Feinstaubbelastungen in der Luft zu senken. Feinstaub entsteht bei der Verbrennung von Kraftstoffen in Automotoren, aber auch in den Emissionen von Kraftwerken, Öfen und Heizungen, bei der Stahl- und Metallproduktion und beim Verladen von Schutt. In Ballungsgebieten gilt jedoch der Straßenverkehr als größte Feinstaubquelle. Auf Basis der europäischen Luftqualitätsrichtlinie und deren Umsetzung in Deutschland haben mehr als 50 Städte und Regionen im gesamten Bundesgebiet Umweltzonen eingerichtet – 49 davon dürfen bereits ausschließlich mit grüner Plakette befahren werden. Die ersten Umweltzonen gab es 2008 in Köln und Hannover, die derzeit größte zusammenhängende Umweltzone besteht im Ruhrgebiet.

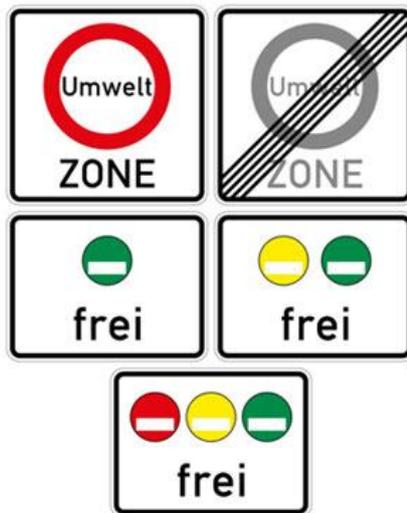
Wie erkenne ich eine Umweltzone?

Die besonders durch Feinstaub belasteten Bereiche müssen durch ein entsprechendes Verkehrszeichen als "Umweltzone" gekennzeichnet sein. Anhand der abgebildeten Plaketten erkennen Sie, welche Fahrzeuge freie Fahrt haben. Aufgehoben wird die Umweltzone durch das Zeichen 270.2.

Ausnahmen gibt es für Oldtimer, für Personen mit körperlichen Einschränkungen, für Feuerwehr, Krankenwagen und Ärzte im Einsatz.

Wer ohne oder mit der falschen Plakette in die Umweltzone fährt, muss mit einer Geldbuße in Höhe von 80 Euro rechnen. Für ausländische Fahrzeuge gelten die gleichen Regeln und Strafen wie für einheimische Fahrzeughalter.

Wie bekomme ich eine Umweltplakette?



(Bild links: Fotolia/T. Michel) Umweltplaketten erhalten Sie für 5 Euro beispielsweise beim TÜV. Je nach Schadstoffklasse bekommen die Fahrzeuge entweder eine rote, gelbe oder grüne Plakette. Die jeweilige Plakette ergibt sich aus dem Emissionschlüsselnummer. Diese ist in Ihren Fahrzeugpapieren eingetragen. Dieselfahrzeuge mit nachgerüstetem Rußfilter erhalten ein Zertifikat. Die Umweltplakette ist von innen am Fahrzeug gut sichtbar anzubringen. Es empfiehlt sich der untere Bereich der Frontscheibe auf der Beifahrerseite.

Die Umweltplakette ist von innen am Fahrzeug gut sichtbar anzubringen. Es empfiehlt sich der untere Bereich der Frontscheibe auf der Beifahrerseite.

Welche Plaketten gibt es?

- Schadstoffgruppe 1: Keine Plakette (schlechteste Schadstoffgruppe)
- Schadstoffgruppe 2: Rote Plakette
- Schadstoffgruppe 3: Gelbe Plakette
- Schadstoffgruppe 4: Grüne Plakette (bestmögliche Plakette)

Obwohl der Nutzen der Umweltzonen umstritten ist, hat sich die Luftqualität in Deutschland seit Einführung von Umweltzonen verbessert.

Weitere Informationen unter

- Bußgeldkatalog 2016: Umweltplakette und Umweltzone: www.bussgeldkatalog.org
- Umweltzonen und Feinstaubbelastung – der TÜV Nord gibt Antworten unter www.tuev-nord.de
- Umweltzonen in Deutschland: www.umweltbundesamt.de

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.

Zu guter Letzt...

BAGSO-Pressemitteilung 02/2016

Bonn, 5. April 2016 - Zum Tag der älteren Generation: Franz Müntefering dankt älteren Menschen für ihr ehrenamtliches Engagement

Anlässlich des Tages der älteren Generation, der jeweils am ersten Mittwoch im April begangen wird, würdigt der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering das Engagement vieler Seniorinnen und Senioren, die sich um das Wohlergehen ihrer Mitmenschen – ob Kinder, Jugendliche oder Gleichaltrige – kümmern: „In diesem Jahr möchte die BAGSO insbesondere den zahlreichen älteren und alten Menschen danken, die mithelfen, Flüchtlingen in Deutschland eine gute Aufnahme zu sichern. Die meisten, die gekommen sind und kommen, sind Menschen mittleren Alters, Jugendliche und Kinder. Zum Tag der älteren Generation weisen wir darauf hin, dass auch alte Menschen unter den Flüchtlingen sind, die aus ihren Traditionen gerissen wurden, und die den verbleibenden Teil ihres Lebens nun hier in Sicherheit und Geborgenheit erleben sollen. Wir rufen dazu auf, dass ihnen dies ermöglicht wird.“

Die BAGSO hat zahlreiche Projekte, in denen sich Senior(inn)en für Flüchtlinge einsetzen, in einer Broschüre dokumentiert, die kostenlos, auch in einer größeren Stückzahl, in der BAGSO-Geschäftsstelle angefordert werden kann.

Bestelladresse: BAGSO e.V.

Bonngasse 10, 53111 Bonn, Fax: 0228 / 24 99 93 20,

E-Mail: bestellungen@bagso.de

Pressekontakt: Ursula Lenz, Pressereferentin,

Tel.: 02 28 / 24 99 93 18, E-Mail: lenz@bagso.de

Zur BAGSO:

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen vertritt über ihre 114 Mitgliedsorganisationen rund 13 Mio. ältere Menschen in Deutschland. In ihren Positionen und Stellungnahmen behält sie die nachfolgenden Generationen – die Alten von morgen und übermorgen – stets im Blick. Mit ihren Publikationen



und Veranstaltungen wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

Karikaturenwettbewerb zum Alter „Schluss mit lustig?“



Beitrag von Iris-Christina Leier zum Thema: Engagement & Teilhabe. Mehr dazu unter www.programm-altersbilder.de.

Der nächste Seniorenrundbrief ist für Juli 2016 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. Juni 2016. 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. Dort finden Sie auch im Archiv alle bisherigen Ausgaben.

**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)