



Foto: Landkreis Emsland; Fachtag Senior(inn)en in der HÖB

## aktuell

# Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

- Prof. Dr. Hardinghaus referierte in einem öffentlichen Vortrag zum Thema „Tod auf Bestellung – Was brauchen wir für ein gutes Sterben?“
- DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) bildeten sich in Sturzprävention und Validation fort.
- Der Seniorenstützpunkt war zu Gast im Mittagsgespräch auf der Ems-Vechte-Welle und ging gemeinsam mit dem Beirat für Senior(inn)en auf einem Fachtag der Frage „Welche Bedeutung haben Senior(inn)en für unsere Gesellschaft?“ in Papenburg nach.
- Die Suche nach Seniorenangeboten im Internetauftritt der regionalen Bildungsträger wurde beleuchtet.
- Berichte über Jubiläen und ein Buchtipps ergänzen diese Ausgabe.
- Der Seniorenstützpunkt bietet kostenfreie Qualifizierungskurse für Freiwillige an, die sich um Senior(inn)en mit und ohne Migrationshintergrund kümmern möchten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht der Seniorenstützpunkt.

## *Informationen aus dem Senioren- und Pflegerstützpunkt (SPN)*

### **Am Ende des Lebens gut gehen können**

**„Tod auf Bestellung – was brauchen wir für ein gutes Sterben?“**

**Hoffnung am Ende des Lebens, Freude auch in der schweren Zeit vor dem Tod - ist das vereinbar? Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des deutschen Hospiz- und Palliativverbandes e. V., bejahte diese Frage. Die Grundposition muss lauten, das Leben in seiner Gesamtheit und das Sterben als einen Teil des Lebens zu begreifen und ein Leben - und somit auch ein Sterben - in Würde zu ermöglichen. Diese zentrale Aussage stand im Mittelpunkt des öffentlichen Vortrags im Kreishaus Meppen.**

Bei dem auf Initiative des emsländischen Beirats für Seniorinnen und Senioren vom Landkreis Emsland veranstalteten Vortragsabend richtete die Sozialdezernentin Dr. Sigrid Kraujuttis zu Beginn den Blick auf die vier Gesetzesentwürfe, die im Bundestag zur Abstimmung standen.

Im Ergebnis der Beschlussfassung des Parlaments am 06.11.2015 dürfen nun Vereine oder Einzelpersonen keine Beihilfe zum Suizid mehr als Dienstleistung anbieten. Es drohen bis zu drei Jahre Haft, wenn einem Sterbewilligen geschäftsmäßig ein tödliches Medikament übergeben wird. Angebote wie jene des Vereins „Sterbehilfe Deutschland“ von Roger Kusch sind damit in Deutschland künftig untersagt.

Prof. Hardinghaus ergänzte, dass die Beschlussfassung, die auch von Gesundheitsminister Gröhe unterstützt wurde, darüber hinaus vielfältige Ansätze für eine bessere Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen, vor allem im ambulanten Bereich und in Pflegeeinrichtungen biete. „Nun komme es darauf an, diese Verbesserungen über entsprechende weitergehende Regelungen zügig in die Praxis zu überführen“, so Hardinghaus.

Zudem vertrat er im Mittelpunkt seines Vortrags fünf Thesen, mit denen sich jeder Mensch auseinandersetzen solle:

1. „Gut informiert sein“. Immer noch herrsche in der Bevölkerung ein Mangel an Informationen. Als Ursache dafür nannte er die Tabuisierung und Verdrängung des Themas, sowohl bei der jungen als auch bei der älteren Generation.
2. Deshalb sei es wichtig, gut vorbereitet zu sein auf die schwierigen Themen am Ende des Lebens. Eine gute Versorgung sei hier notwendig, beispielsweise in der Hospizbetreuung.
3. Ebenso gehöre auch eine gute Palliativversorgung dazu. Hierbei stehe im Vordergrund, das Leiden zu verringern, Schmerzen zu nehmen und dem Betroffenen auf seinem letzten Weg beizustehen. „Liebe, Zeit haben, Wärme geben, aber auch auskennen mit den Therapiemöglichkeiten ist eine Palliativversorgung auf Augenhöhe, gemeinsam mit Physiotherapeuten, Sozialdiensten und Seelsorgern.“ Angebote seien da, sie müssten auch angenommen werden, und das sei in unserer Gesellschaft immer noch nicht selbstverständlich. Als Grund nannte Hardinghaus den (Irr)Glauben, dass Hilfe anzunehmen automatisch Autonomieaufgabe bedeute. „Hilfe anzunehmen ist keine Entscheidung gegen die Selbstbestimmung.“ Palliativversorgung sei eine wunscherfüllende Medizin, eine Art der Fürsorge. Und die Wunscherfüllung des Betroffenen stehe im Mittelpunkt, damit dieser gut gehen könne.
4. Ethische Grenzen ziehen. „Die aktive Sterbehilfe ist Tötung auf Verlangen“, so Hardinghaus. Die passive Sterbehilfe breche lebensverlängernde Maßnahmen ab oder nehme sie nicht auf. Bei der indirekten Sterbehilfe könne der Tod durch therapeutische Maßnahmen, z. B. durch die Gabe von Morphin zur Schmerzlinderung, möglicherweise früher eintreten. „Deshalb ist es wichtig, auch um vorzubeugen, in einer Patientenverfügung festzulegen, was wir nicht wollen.“
5. Ein christlicher Grundsatz sei es, den Nächsten zu lieben. Das Entscheidende in der Versorgung ist, „den Betroffenen so anzunehmen, wie er ist. Helfen heißt ‚dienen‘. Achten wir jedoch dabei auch auf uns selbst. Dazu bedarf es einer eigenen Weltanschauung und gut informiert sein“, unterstrich Hardinghaus.

In der abschließenden Diskussion bemängelten die Zuhörer, dass die moderne Medizin Patienten oft zu spät in die palliative Versorgung gebe. Als ein wichtiger Schritt müsse hier die frühere Palliativversorgung zum Wohle des Betroffenen sowie der Ausbau flächendeckender Versorgungsstrukturen folgen. Resü-

mierend sei unter diesen Voraussetzungen Autonomie bis zuletzt möglich. Dazu gehörten Schmerzfreiheit und gleichzeitig Geborgenheit in vertrauter Umgebung im Kreis der Familie und Freunde, eine professionelle palliativmedizinische und -pflegerische Betreuung sowie eine verlässliche psychosoziale wie auch spirituelle Begleitung.



Foto: Landkreis Emsland. v. l.  
Prof. Dr. Winfried Hardinghaus, Dr. Sigrid Kraujuttis

## **Gleichgewichtstraining für Senior(inn)en - „Kraft und Balance als Sturzprävention“**

***Fortbildungsangebot für DUO – Seniorenbegleiter(innen), Pflegebegleiter(innen) und Seniorengruppenleiter(innen)***

**In Kooperation mit der AOK bot der Seniorenstützpunkt eine kostenfreie Fortbildung an, in der die ehrenamtlich Engagierten lernten, ein Gleichgewichtstraining niederschwellig und effektiv durchzuführen: regelmäßig, dezentral, wohnortnah, nachhaltig, z. B. bei Seniorengruppentreffen, sowie mit „Ihren“ Senior(inn)en bzw. pflegenden Angehörigen in der Häuslichkeit.**

An fünf Terminen mit insgesamt 20 Stunden wurden 19 Ehrenamtliche befähigt, ein 15minütiges Bewegungsangebot zum Thema „Kraft und Balance als Sturzprävention“ durchzuführen. Von Beginn an wurden alle Übungen selbst ausprobiert. Marita Weiner, Präventionsberaterin der AOK für den Bereich Emsland / Grafschaft Bentheim, verstand es, durch Fachkompetenz und

mitreißenden Humor, die Teilnehmenden buchstäblich von den Stühlen zu reißen und zum Mitmachen zu motivieren.

In regelmäßigen freiwilligen „Hausaufgaben“ erlangten die Kurs- teilnehmer(innen) eigene Sicherheit in den einzelnen Übungen. Vereinzelt wurden auch Übungen mit Senior(inn)en zu Hause probiert und die Erfahrungen im nächsten Modul reflektiert.



Inhaltlich gliederte sich die Fortbildung in drei Theorieblöcke und einem Praxisteil, wie

- Hintergründe zu Stürzen
- Methodik
- Gleichgewichtstraining in Praxis und Theorie
- Motivation und Organisation

Im Praxisteil erfuhren die Teilnehmenden, dass Kraft- und Gleichgewichtstraining bis ins hohe Alter durchführbar sind. Durch das gezielte Üben bleibt die Selbstständigkeit der Älteren länger erhalten. Alltagsverrichtungen können ohne oder mit weniger Fremdhilfe durchgeführt werden und die Pflegebedürftigkeit eventuell verringert oder auf einem gleichbleibenden Niveau erhalten bleiben. Ziel dieser Fortbildung war es, dass die Ehrenamtlichen 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.

Aus den Händen von Dr. Sigrid Kraujuttis, Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit des Landkreises Emsland, erhielten die Kursteilnehmer(innen) die Teilnahmebescheinigungen mit einem herzlichen Dank für ihr Engagement. Ein besonderer Dank ging an die Trainerin Marita Weiner.

Aufgrund der großen Nachfrage wird es im kommenden Jahr eine Wiederholung geben.



Foto: Landkreis Emsland

v. l. obere Reihe: Marita Weiner (AOK), Sabine Gerken, Angela van der Ahe, Martina Schomaker, Hedwig Moß, Astrid Hugo, Manuela Lüken, Claudia Lammers, Maria Forst-Straker, Thea Organista, Marianne van Benthem-Groenendijk, Marlies Vages, Elisabeth Tocke, Dr. Sigrid Kraujuttis (Dezernentin)

v. l. sitzend: Hermann-Josef Schulte, Klaus Hugo, Eva Wintering, Reinhard Falkuss, Hans-Josef Töller



## **Valere – (Gefühle) anerkennen**

***Eine Einführung in die „Validation nach Naomi Feil“ organisierte der Seniorenstützpunkt in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte Papenburg.***

Ehrenamtliche DUO – Seniorenbegleiter(innen), Pflegebegleiter(innen) und pflegende Angehörige lernten, Menschen mit demenziellen Veränderungen in deren Welt zu begleiten. Es geht um eine andere Art der Kommunikation, die beiden Seiten viel bringt.

Von Cecilia Feldkamp, zert. Validationslehrerin nach Naomi Feil, erfuhren die Teilnehmenden, dass es immer einen Grund für das Verhalten von alten Menschen mit mangelhafter Orientierung oder Desorientierung gibt. Dieses Prinzip steht hinter der Methode Validation nach Naomi Feil. Ihrer Ansicht nach beeinflusst nicht nur der Abbauprozess im Gehirn das Verhalten von Menschen mit Demenz. Oft führen unerfüllte Bedürfnisse, Verluste im hohen Alter, unerledigte Konflikte aus der Vergangenheit jene Menschen in einen sogenannten Aufarbeitungsprozess. Das Resultat ist ein sehr herausforderndes Verhalten als Versuch, diese Verluste auszugleichen und in Balance zu kommen, um in Frieden sterben zu können.

Mit Validation ist es leichter, das oft seltsame Verhalten besser einzuschätzen. So wird ein urteilsfreier und einfühlsamer Umgang mit den Betroffenen möglich. Zu Beginn einer Demenzerkrankung brauchen Menschen viel Sicherheit, sie halten fest und wollen meist alles unter Kontrolle haben. Dies, weil sie merken, dass ihr Gedächtnis lückenhaft wird und ihre Gefühle unkontrolliert und ungefiltert hoch kommen. Deshalb gilt es hier insbesondere die Gefühle in solch einer Situation zu erkennen und auch anzuerkennen. Später reisen sie mehr und mehr in die Vergangenheit und leben in ihrer eigenen Realität, die für sie sehr wohl einen Sinn macht. Durch richtig erlernte und praktizierte Validation können die Betroffenen in diesen Prozessen einfühlsam begleitet werden.



Alten Menschen Wertschätzung, Respekt und mehr Verständnis für ihr Verhalten und ihre Situationen entgegen zu bringen, ist ein gesellschaftspolitischer Auftrag, der sich nicht abwenden lässt. Alte Menschen haben keine Lobby! Wir sind es, die „für sie“ oder „gegen sie“ sprechen.

## Zu Gast im Mittagsgespräch

**Talk: Seniorenstützpunkt und Nachbarschaftshilfe**



Foto: Ems-Vechte-Welle

Dr. Sigrid Kraujuttis, Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit des Landkreises Emsland und Kerstin Knoll vom Seniorenstützpunkt waren zu Gast im Mittagsgespräch auf der Ems-Vechte-Welle in Lingen (Ems).

Das vollständige Gespräch können Sie sich als Podcast herunterladen oder direkt hören unter [www.emsvechtewelle.de](http://www.emsvechtewelle.de).

## Übersichtskarte Nachbarschaftsinitiativen

(Stand: 18.11.2015)



Mittlerweile gibt es im Emsland schon viele Initiativen, die sich der Nachbarschaftshilfe widmen. Weitere befinden sich im Planungsprozess. Der Seniorenstützpunkt unterstützt hier gerne mit Informationen und Vernetzung. „Abgucken“ ist ausdrücklich erwünscht. Weitere detaillierte Informationen zur Übersichtskarte finden Sie unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de)

Sollte sich hier eine Nachbarschaftsinitiative nicht wiederfinden, so ist das nicht beabsichtigt. Leiten Sie bitte Informationen darüber an den Seniorenstützpunkt weiter.

## *Informationen aus dem Beirat für Seniorinnen und Senioren des Landkreises Emsland*

### **Ehrenamt in alternder Gesellschaft unersetzlich**

#### ***Fachtagung zum Thema Senioren in der Historisch-ökologischen Bildungsstätte Papenburg***

Bei der Fachtagung mit dem Thema „Welche Bedeutung haben Seniorinnen und Senioren für unsere Gesellschaft?“ in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte (HÖB) in Papenburg



hat Landrat Reinhard Winter das ehrenamtliche Engagement im Landkreis Emsland gelobt. „Das Ehrenamt wird zur Bewälti-

**gung des demografischen Wandels zunehmend unersetzlich.“**

Bei der auf Initiative des emsländischen Beirats für Seniorinnen und Senioren vom Landkreis Emsland und von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen veranstalteten Tagung sprach Winter von einem umfassenden Thema, dessen unterschiedliche Aspekte in Vorträgen und verschiedenen Foren bei der Fachtagung behandelt werden würden. „Dazu zählt die Sicherstellung der Nahversorgung genauso wie lebenslanges Lernen, ein generationenübergreifendes Miteinander und der Beitrag, den Seniorinnen und Senioren aktiv für die Gesellschaft leisten können.“

Obwohl der Landkreis Emsland nach Angaben von Winter zu den „jüngeren“ Kreisen zählt, werden dennoch rund 25 Prozent der emsländischen Bevölkerung 2030 über 65 Jahre alt sein. „Die prognostizierte Zunahme bei der Gruppe ‚80 plus‘ liegt kreisweit bei 80 bis 90 Prozent.“ Bei der Gestaltung des demografischen Wandels komme der älteren Generation eine immer bedeutendere Rolle zu. Angebote und Initiativen orientieren sich Winter zufolge zunehmend an den Wünschen und Bedürfnissen der älteren Generation, die sich aktiv bei der Umsetzung beteiligt. „Beispielhaft

möchte ich den Beirat nennen. Er setzt sich seit zwei Jahrzehnten als überparteiliche, kreisweite Interessenvertretung für die Anliegen der älteren Generation ein und aktiviert ältere Menschen für vielfältige Projekte“ so Landrat Winter.



Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin aus Bremen, stellte in ihrem Impulsvortrag die Frage: Älter werden als Auftrag und lebenslanges Bündnis mit dem Leben? Sie beantwortete dieses mit Leidenschaft. „Die Leidenschaft, die uns leben lässt, uns herausfordert, neugierig, hungrig und durstig macht, die uns erglühen lässt und verbrennen kann, ist die Flamme, die im Augenblick unserer Zeugung entzündet wird, uns lebenslang als

Energie körperlich, geistig, seelisch oder sozial antreibt und erst mit dem letzten Atemzug zu erlöschen scheint. Gehen wir unseren Leidenschaften nach“ appellierte Keil an die Zuhörer(innen).

Prof. Dr. Stefan Görres vom Institut für Public Health und Pflegeforschung an der Universität Bremen setzte sich für eine Optimierung der Versorgungsstrukturen ein. „Das ist innerhalb einer Kommune inzwischen keine Utopie mehr, sondern eine blanke Notwendigkeit, wenn es darum geht, adäquat und zukunftsorientiert auf den demografischen Wandel zu reagieren“, sagte Görres. Nach seinen Worten wird es in 20 Jahren einen Mangel an Pflegepersonal geben. Er nannte dabei die Zahlen 500 000 bis 800 000. Man werde auf andere Ressourcen zurückgreifen müssen. „Die Ehrenamtlichen in den Kommunen werden dann gefragt sein“, sagte Görres.



Am Nachmittag konnten sich die Teilnehmenden in verschiedenen Foren über nachfolgende Themen informieren und austauschen:

### **Forum 1: Sicherstellung der Nahversorgung**

#### ***Gesundheitsregion Emsland - Älterwerden und Gesundheit***

Johanna Sievering, Landkreis Emsland

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

Norbert Hoffschroer, Malteser Hilfsdienst e. V.

### **Forum 2: Alt und Jung gehören zusammen**

#### ***LeNa – Lebendiger Nachbarschaftstreff im Freiwilligenzentrum Meppen***

Christian Hüser, Freiwilligenzentrum Meppen

#### ***Die Schülerfirma an der Oberschule Spelle: ReLaMa –***

#### ***Restauration von landwirtschaftlichen Maschinen***

Helmut Klöhn und Schüler der Oberschule Spelle

### **Forum 3: Gutes Leben im Alter durch Bildung erweitern**

#### ***Bildungskompass Emsland***

#### ***– Der Wegweiser für lebenslanges Lernen***

Katrin See, Bildungskompass Emsland

#### ***Der SeniorenCampus am Campus Lingen (Ems)***

Erwin Heinen, Stadt Lingen (Ems)



Foto: Landkreis Emsland, v. l.: Prof. Stefan Görres, Prof. Annelie Keil, Martin Schumacher, Sandra Exner, Dr. Sigrid Kraujuttis, Theo Weggert

In einer Perspektivdiskussion, moderiert von Sandra Exner und Martin Schumacher (beide von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Hannover) sagte Theo Weggert, Vorsitzender des Seniorenbeirates des Landkreises Emsland, dass der Beirat weiterhin für die Anliegen und Interessen der älteren Generation eintreten werde. Dabei möchte er die Arbeit mit dem Landkreis Emsland wie bisher fortsetzen. „Wir wollen aber auch weiterhin mit der jüngeren Generation im Dialog bleiben“, sagte Weggert.

Dr. Sigrid Kraujuttis, Sozialdezernentin beim Landkreis, lobte den Seniorenbeirat. „Er ist ein großer Motor.“ Des Weiteren habe der Landkreis schon früh die Bedeutung der Senior(inn)en für die Gesellschaft erkannt. „Mit dem Seniorenstützpunkt gibt es eine kompetente Anlaufstelle zu allen Alltagsfragen“, so Kraujuttis.

## Bildung für Senior(inn)en

Der Seniorenstützpunkt hat sich die Internetauftritte einiger regionaler Bildungsträger mit Blick auf die leichte Suche und die Darstellung von Seniorenangeboten angeschaut. Nachfolgend finden Sie die Ergebnisse:

### 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“ unter [www.vhs-meppen.de](http://www.vhs-meppen.de).

Gesellschaft & Umwelt	Kultur & Kreativität	Pädagogik & Psychologie	Sprachen & Integration	Fitness & Gesundheit	Grundbildung & Schule	Computer Medien
<p>Home » Unter Gleichgesinnten » VHS für Senioren » Sonderrubrik » Unter Gleichgesinnten » VHS für Senioren</p>						
<h3>VHS für Senioren</h3>						
						
<p>Endlich im Internet surfen, E-Mails schreiben oder die vielen Handy-Funktionen kennen lernen. Ganz ohne Zeitdruck und ganz entspannt. Bei uns lernen Sie Schritt für Schritt die Computerwelt kennen und können sich dabei mit anderen Senioren austauschen. Auch sportliche Aktivitäten genießt man besonders mit Seinesgleichen. Hier finden Sie die passenden Kurse und Veranstaltungen. Sollte das Richtige nicht dabei sein, nennen Sie uns Ihre Wünsche.</p>						

✓ 15-501 2/15	Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag	Geeste	Dienstag 12.01.2016 19:00 - 21:15
✓ 54-063 2/15	Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren Das digitale Fotoarchiv mit Picasa	Meppen	Dienstag 12.01.2016 09:00
✓ 15-401 2/15	Der letzte Wille Erbrecht und Testament - Vortrag	Herzlake	Mittwoch 13.01.2016 19:00 - 21:15
✓ 94-203 1/16	Ein Mitmachvortrag Vortrag: Gut drauf mit Blutdruck	Haren	Mittwoch 17.02.2016 18:00

Einfach auf ein Angebot klicken und schon gbt es detaillierte Informationen. Für die direkte Kursbuchung am PC müssen Sie sich mit Benutzernamen und Passwort anmelden.

## Historisch-Ökologische Bildungsstätte e. V., Papenburg *Lebensqualität im Alter*

Übersichtlich erscheint der Internetauftritt der HÖB für Senior(inn)en unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de). In den Veranstaltungen „Lebensqualität im Alter“ dieses Fachbereiches werden Anregungen zur eigenen Lebensgestaltung im Alter gegeben.

**Lebensqualität im Alter**

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. Wir beleuchten eigene Erfahrungen aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln und verbinden diese mit neuen, aktuellen Impulsen.

Dementsprechend werden – je nach Thema – verschiedene aktivierende Methoden eingesetzt, die Seniorinnen und Senioren Gelegenheit geben, Neues für sich zu erproben.

- 10. Oktober 2015**  
Praktische Validation nach Naomi Feil  
Seminar für ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen, Pflegebegleiter/innen, pflegende Angehörige, Interessierte
- 14. November 2015**  
Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern  
Basisschulung für Seniorenbegleiter/innen
- 20. Januar 2016**  
Sturzprävention: Sturzgefahren erkennen und vorbeugen  
Seminar für Senioren- und Pflegebegleiter/innen und pflegende Angehörige
- 01. - 03. Februar 2016**  
Kreativ in das neue Jahr  
Schnupperseminar für Senioren und Seniorinnen

Einfach auf ein Angebot klicken und schon gibt es detaillierte Informationen und die Anmeldung geht ohne Benutzername und ohne Passwort mit wenigen Klicks.

## Volkshochschule Lingen

### Sonderkategorien

Senior(inn)enangebote präsentieren sich im Internet [www.vhs-lingen.de](http://www.vhs-lingen.de) unter dem Pfad Sonderkategorien > Senior(inn)en.

The screenshot shows the website interface for VHS Lingen. At the top, there are six colored buttons representing different course categories: Gesellschaft, Umwelt, Politik (red); Pädagogik, Psychologie (purple); Kultur, Kunst, Reisen (yellow); Beruf, Digitale Welt (blue); Business (orange); and Grundbildung, Schulabschlüsse (teal). Below these is a sidebar menu with the following items: Unser Kursangebot, Sonderkategorien (circled in red), Aktuelles, Service, Projekte, Europe Direct Lingen/Emsland, Downloads, Newsletter, Nur für Dozenten, and Stammhörer-Login. The main content area displays a message: "Wir haben unser Kursprogramm für Sie noch einmal nach verschiedenen Sonderkategorien gegliedert. Wählen Sie einfach einen Bereich aus." Below this message is a list of course categories with the number of courses in parentheses: Alphabetisierung (32 Kurse), Am Vormittag (53 Kurse), Außenstellen, Benachteiligte (3 Kurse), Bildungsurlaub (14 Kurse), Frauen (27 Kurse), Kids (13 Kurse), Lehrgänge (63 Kurse), and Senioren (11 Kurse) (circled in red). A red arrow points from the circled "Senioren" category to the text below.

Ist man dort angekommen, werden die Angebote gut und verständlich präsentiert und die Anmeldung geht online mit wenigen Klicks. Allerdings müssen Sie ihre Bankverbindung als Pflichtfeld eingeben. Ein Hinweis auf eine sicher verschlüsselte Übertragung fehlt.

## VHS Papenburg

### Kurse für Senior(inn)en über die Fuktion „suchen“ zu finden

Im Internetauftritt der VHS Papenburg unter [www.vhs-papenburg.de](http://www.vhs-papenburg.de) finden sich u. a. Reiter zu den Themenfeldern Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf, Grundbildung, auch Junge VHS. Ein Kapitel für Senior(inn)en gibt es nicht. Hier finden Sie spezielle Angebote für Senior(inn)en, wenn Sie in das Feld „suchen“ das Wort „Senioren“ tippen. Dann ge-

langen Sie zu den speziellen Kursangeboten zum Themenfeld Senior(inn)en.

Kursangebote >> [Kursbereiche](#) >> Sonstige

Gesellschaft - Politik

Kultur - Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf Qualifizieren

Grundbildung - Schulabschlüsse

Junge VHS (4 Kurse)

Senioren x Suchen!

Unsere Programmbereiche

Gesellschaft Kultur Gesundheit

Sprachen Beruf Grundbildung

Gerne nehmen wir Ihre Firmenanmeldungen telefonisch oder per Mail entgegen.

Eine Anmeldung geht online mit wenigen Klicks

## Katholische Erwachsenenbildung (KEB)

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

Alle drei Katholischen Erwachsenenbildungsträger im Landkreis Emland präsentieren die Kursangebote nach Themenfeldern.

Kursangebote speziell für Senior(inn)en finden Sie über den Suchbegriff.

Beispielhaft sei hier die KEB Aschendorf-

Katholische Erwachsenenbildung  
Aschendorf-Hümmeling e.V.  
Ostfriesland e.V.

Startseite | Inhalte | Impressum

Kurse finden

KEB ASD-H./Ostfriesland

Suchbegriff

Suche starten

Alle Kurse nach Themen

Religion und Glauben

Pädagogik und Elternbildung

Aktuelles Kontaktstelle Eltern-Kind

Durch das "Jahr des Aufatmens" mit der KEB „atemlos ...“ – so beginnt nicht nur ein Schlager über die Sehnsucht nach Glück. Nicht mehr zur Ruhe zu kommen, Stress verspüren bis hin zum ‚ausgebrannt‘ sein sind für viele vertraute Phänomene. [\[mehr\]](#)

Hümmeling e. V. genannt unter [www.keb-aschendorf-huemmling.de](http://www.keb-aschendorf-huemmling.de). Haben Sie unter dem Suchbegriff das Wort „Senioren“ eingegeben, dann finden Sie detaillierte Angebote und die Kursbuchung geht online mit wenigen Klicks. Ebenso können Sie auch auf die Angebote der KEB Meppen und Lingen zugreifen, indem Sie oberhalb des Suchbegriffs den Bil-

dungsträger ändern. Die Webadressen der KEB Meppen und Lingen lauten: [www.keb-meppen.de](http://www.keb-meppen.de) und [www.keb-lingen.de](http://www.keb-lingen.de).

## Ludwig-Windhorst-Haus (LWH)

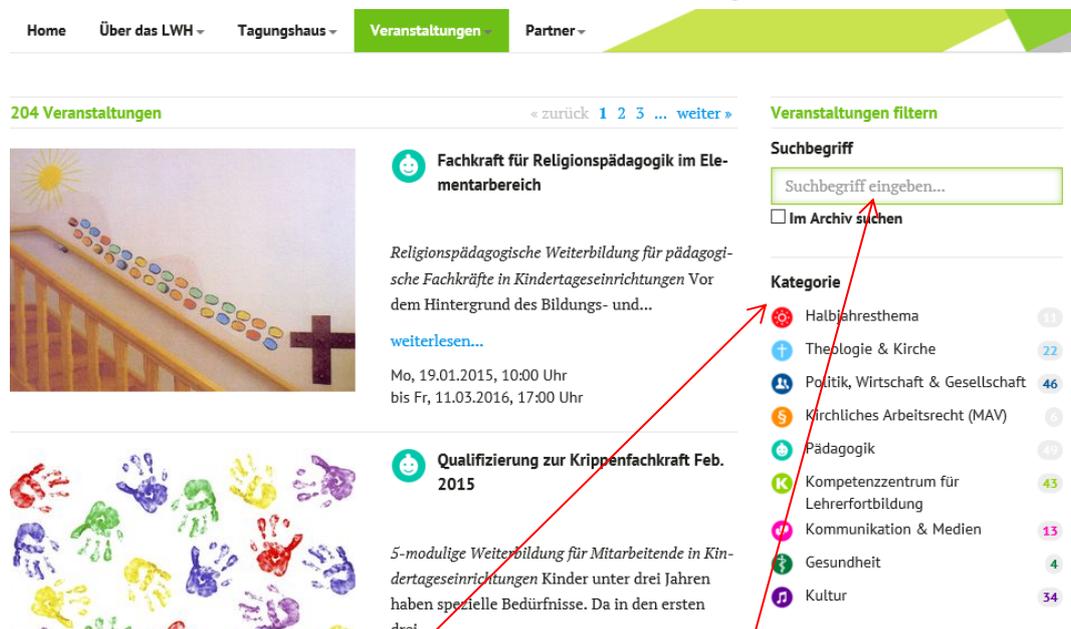
### *Keine spezielle Kategorie für Senior(inn)en*

Es sind einige „Klicks“ erforderlich, um das persönlich passende Angebot zu finden.

Unter [www.lwh.de](http://www.lwh.de) gelangen Sie zur Startseite:



Unter dem Reiter „Veranstaltungen“ öffnet sich die Suche, mit einem „Klick“ darauf öffnet sich nachfolgendes Bild:



Hier können Sie eine Kategorie auswählen. Die Kategorie „Senior(inn)en“ gibt es nicht.

Alternativ können Sie darüber unter dem Suchbegriff das Wort „Senioren“ eintippen, doch die erscheinenden Angebote sind nicht unbedingt seniorenspezifisch. Eine online Kursbuchung erfordert einen Benutzernamen und ein Passwort.

## Regionale Veranstaltungen

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

Wann: Wo: Thema: Referent(in):

05.01. 2016	15.00 Uhr festliche Andacht mit Herrn Pastor, anschließend Kaffee in der Mehrzweckhalle	Begegnungen im neuen Jahr	
02.02. 2016	Mehrzweckhalle 15.00 Uhr	Karneval	
08.03. 2016	Mehrzweckhalle 15.00 Uhr	Glaubenstag der Senioren	Anni Dettmer, Marlen Specker, Frieda Willenborg aus Dörpen
05.04. 2016	Mehrzweckhalle 15.00 Uhr	Die Auferstehung Christi	Besuch der Mundharmonikagruppe

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch bei Lore Vinke unter 04964 1011 oder Ulla Lübke 04964 958518 und per E-Mail an [lore.vinke@ewetel.net](mailto:lore.vinke@ewetel.net).

## Generationendialog

### Schüler schulen Senior(innen) am PC

**Die Seniorenvertretung Lingen startet in Kooperation mit den Schüler(inne)n der Gesamtschule Emsland in Lingen (Ems) und der Sparkasse Emsland zum wiederholten Male einen generationsübergreifenden PC Kurs.**

Schüler(innen) der Gesamtschule Emsland in Lingen (Ems) bieten ihre individuelle Mithilfe am PC an. Sowohl Anfänger(innen) als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Ob es um PC, Laptop oder auch Tablet bzw. Smartphone geht – bei den kompetenten Schüler(inne)n sind Sie in den richtigen Händen.

Der Kurs beginnt voraussichtlich am Donnerstag, 14. April 2016, um 11.45 Uhr bis 13.15 Uhr in der Gesamtschule Emsland, Heidekampstr. 1, Lingen (Ems).

Da die Kurse immer gut besucht sind, bittet die Seniorenvertretung um zeitnahe Anmeldung bei Walter Ahlrichs unter Telefon 0591 75375. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## *Jubiläum*

### **20 Jahre Meppener Seniorenzeitung**

#### **"Kien Tied ... Kien Tied"**

***In diesem Jahr blickt die Meppener Seniorenzeitung "Kien Tied ... Kien Tied" auf ihr 20jähriges Bestehen zurück. Mit einer kleinen Feier, an der auch der Bürgermeister der Stadt Meppen, Helmut Knurbein, und die Sozialdezernentin beim Landkreis Emsland, Dr. Sigrid Kraujuttis, teilnahmen, wurde dieses Jubiläum festlich begangen.***

Hermann Stroot erinnerte in einem ausführlichen Rückblick an die Gründung und Entwicklung von "Kien Tied ... Kien Tied". Im Frühjahr 1995 gab der damalige Vorsitzende der Seniorenvereinigung der Stadt Meppen, Hans Altmoppen-Többen, den Anstoß zur Gründung einer Seniorenzeitung in Meppen.

Der Name der Zeitung war schnell gefunden: "Kien Tied ... Kien Tied", ein lebensnaher Bezug zu den Rentnern, die nie Zeit haben.

Nach einer ersten provisorischen Unterbringung "Am Schiller-ring" konnten im Jahr 1998 geeignete Räumlichkeiten im Herzen der Stadt Meppen, "Im Sack", bezogen werden.

Die Meppener Seniorenzeitung erscheint zweimal jährlich jeweils zum 01. Juni und 01. Dezember mit einer Auflage von 5.300 Stück. Sie wird an 80 Abgabestellen in der Stadt Meppen kostenlos verteilt, die Finanzierung erfolgt über Spenden.

Neben der Verteilung in Meppen und der näheren Umgebung gehen über 100 Ausgaben in alle Welt, z. B. nach Amerika, Australien und Argentinien. Die Empfänger dort sind meistens ehemalige Meppener.

In jeder Ausgabe ist eine gute Mischung von Informationen, Berichten, Nachrichten und Unterhaltung zu finden. Auch die Pflege der plattdeutschen Sprache liegt der Redaktion sehr am Herzen. Das zeigt sich daran, dass in jeder Ausgabe mindestens zwei Artikel auf Plattdeutsch enthalten sind.

Die Redaktion besteht z. Z. aus fünf Senioren, von denen Hermann Stroot, Gerd Dreyer und Otto Reiners von Anfang an dabei sind. Hans Manning und Gerd Steenken sind später dazu gekommen. Die Zeitung arbeitete anfangs als Arbeitsgruppe der Seniorenvereinigung der Stadt Meppen. Seit 2007 ist sie selbständig als eingetragener Verein mit anerkannter Gemeinnützigkeit tätig.

Die Meppener Seniorenzeitung "Kien Tied ... Kien Tied" erfreut sich in der Bevölkerung großer Beliebtheit. Das zeigt sich u. a. auch daran, dass jede Ausgabe spätestens eine Woche nach Erscheinen vergriffen ist. "Kien Tied ... Kien Tied" ist heute aus der Meppener Seniorenarbeit nicht mehr weg zu denken.

Informationen über die Meppener Seniorenvereinigung sowie die aktuelle Ausgabe erhalten Sie auch im Internet unter [www.meppen.de](http://www.meppen.de).

## **10-jähriges Bestehen des Seniorenvereins Werlte**

***Sein zehnjähriges Bestehen hat der Seniorenverein Werlte gefeiert. Auf der Feier gab es einen Auftritt der Folkore- und Trachtentanzgruppe Werlte. Die 200 Mitglieder starke Gruppe hält sich mit Gedächtnistraining und Reisen fit und engagiert sich zudem seit Kurzem in der Flüchtlingshilfe.***

Die Werlter Senioren wollen nicht zur Ruhe kommen. Deshalb sind im Vereinskalendar immer wieder Termine zu finden. Die Gruppe veranstaltet zum Beispiel monatlich Aktionen, wie z. B. eine Führerscheinauffrischung im vergangenen Jahr. Die Gruppe hat sich einen Fahrlehrer eingeladen, der die Mitglieder in Sachen Straßenverkehr über den neuesten Stand informierte. „Ein besonderes Angebot stellt das wöchentliche Gedächtnistraining dar, welches eine mögliche Altersdemenz zu verlangsamen oder im Idealfall gar zu stoppen versucht“, erklärt Karl Oldiges, Vorsitzender des Vereins. Als ehrenamtliche Integrationshelfer und



Foto: Julia Kleene; Freuen sich über zehn Jahre Seniorenverein Werlte: Christian Rüge (von links), Wilfried Ripperda, Josef Wilken, Karl Oldiges, Wilfried Lübs

Deutschlehrer engagieren sich die Senioren in Sachen Flüchtlingshilfe. Zudem bietet der Verein „Notfallmappen“ an, die wichtige Kontaktdaten und Notfallnummern enthalten, sowie Informationen zu Vorsorgevollmachten und Testamen-

ten bieten. Der Verein bietet regelmäßig Halbtages-, Ganztages- und Mehrtagesfahrten in die nähere und weitere Umgebung an. Mitglieder des Vereins reisten unter anderem nach Prag, Budapest, Südtirol, Litauen, Irland und in das ferne Südafrika.

#### Landkreis lobt Einsatz für Flüchtlinge

„Ohne Engagement hat unsere Gesellschaft schon in der Vergangenheit nicht funktioniert, in der Gegenwart trifft dies ebenso zu und künftig wird unsere Gesellschaft ohne diesen Einsatz erst recht nicht funktionieren können“, lobte der Vertreter des Landkreises für den Bereich Senioren Wilfried Ripperda. Außerdem befürwortet Ripperda die zeitnahe, unbürokratische und unkomplizierte Hilfe der Senioren für Asylbewerber. Der Werlter Bürgermeister Wilfried Lübs, der selbst Mitglied des Vereins ist, äußerte sich anerkennend. „Die aktiven Senioren wollen weder rasten noch rosten, sondern in der Gemeinschaft mitmischen.“

Besonders im Alltag sei der Einsatz als Omas und Opas für die heutige Gesellschaft unverzichtbar. „Der Wissens- und Erfahrungsschatz der Senioren ist Gold wert und kann gar nicht hoch genug geschätzt werden“, äußert sich Lübs. Der Verein verschaffe den Anliegen der Senioren Gehör und biete Unterstützung bei seniorenspezifischen Belangen.

Die Folkore- und Trachtentanzgruppe Werlte und die „Rastdörper Burloss Speelers“ unterhielten die Anwesenden bis zum Abend mit Tanz und Musik. Eine Ausstellung im Seniorenzentrum bot eine ausführliche Dokumentation der bisherigen Veranstaltungen und der geleisteten Arbeit.

(Artikel aus der Emszeitung vom 04.09.2015 mit Fotogalerie unter [www.noz.de](http://www.noz.de)).

## Buchtipp

### Do it yourself für Senior(inn)en - Alltagshilfen zum Selbermachen

*Wie sich Messer und Gabel mithilfe von Lockenwicklern handlicher machen lassen oder wie man aus Pömpeln eine Aufstehhilfe bauen kann, zeigt die Potsdamer Designerin Anneke Goertz in ihrem Buch „Ich helf Dir.“*

Ob Spezialbesteck, Aufstehhilfe oder Spielkartenhalter - im Handel gibt es die verschiedensten Alltagshelfer für Senior(inn)en. So lange wie möglich wollen alte Menschen ihren Tagesablauf selbst bestimmen.



Herausgekommen sind Bastelanleitungen zu 22 Themen wie etwa Körperpflege, Anziehen, Medikamenteneinnahme, Kochen, Putzen, Freizeit oder Sicherheit. Eines ihrer Lieblingsbeispiele ist das Essbesteck, das nicht so leicht aus der Hand rutscht. Dies lasse sich mit Schaumstoffpapilloten herstellen. Dazu müsse man nur den Draht aus den Lockenwicklern ziehen und sie über die Griffe von Messer, Gabel oder Löffel ziehen. „Die Papilloten sind sogar geschirrspülmaschinenfest“, sagt Goertz.

Leicht zu basteln ist auch die Putzhilfe. Goertz empfiehlt, aus einem Kunststoff-Tischset einen Henkel auszuschneiden und diesen an einem Schwammtuch zu befestigen. „Jetzt kann man den Fuß hineinstecken und einen Fleck auf dem Boden aufwischen, ohne sich zu bücken“, so die Designerin. Zwei Scheiben aus Pappe und eine Klammer von einer Versandtasche genügen, um einen Spielkartenhalter zu basteln.

#### Fazit:

Dieses Buch macht vieles möglich. Das Do-it-yourself-Prinzip spart nicht nur Geld, sondern macht auch Spaß und führt Menschen zusammen. Die Tipps und Tricks lassen nützliche Dinge entstehen, die den Haushalt bunter machen. Jeder kann mithel-

fen: Enkel, Nachbarn, Angehörige und Pflegende. Ein Buch voller Ideen, das Helfern Freude bereitet und den Lebensmut alter Menschen stärkt.

Das Buch ist im Buchhandel als Taschenbuch unter der ISBN-13: 978-3407864000 erhältlich und kostet 14,95 €.

Das Interview mit Anneke Goertz finden Sie unter <http://mobil.ruhrnachrichten.de>.

## *Gemeinsam statt Einsam...*

### **2. Austauschtreffen der ehrenamtlichen DUO-Seniorenbegleiter(inn)en in Hannover**

***Sechs DUO – Seniorenbegleiter(innen) aus dem Landkreis Emsland trafen sich im Stadtteilzentrum Krokus mit weiteren 150 DUO – Seniorenbegleiter(inne)n aus ganz Niedersachsen zum kennenlernen und zum gemeinsamen Austausch.***

Morgens gegen 06.18 Uhr ging es mit dem Zug ab Papenburg über Meppen und Lingen (Ems) nach Hannover. Um 10.00 Uhr wurden die Teilnehmer(innen) von Björn Kemeter vom Nds. Sozialministerium und Heidi Berthold von der Freiwilligenakademie Nds. e. V., begrüßt.

Im Blickpunkt stand in diesem Jahr der Austausch von Erfahrungen und Ideen der aktivierenden Freizeitgestaltung und Alltagsbegleitung mit den DUO-Partner(inne)n. Dazu gaben am Vormittag Referent(inn)en aus der Praxis hilfreiche Anregungen. Am Nachmittag gab es die Gelegenheit, in einer der fünf Themeninseln Anregungen und Tipps für das Engagement zu erhalten und sich auszutauschen



Foto Landkreis Emsland: Vor dem Stadtteilzentrum Krokus v. I. Kerstin Knoll, Seniorenstützpunkt, mit den Seniorenbegleiter(inne)n Beate Pasligh, Anna Siemer, Thea Organsta, Christian van Spronsen, Hermine Hagemann und Manuel Lüken

Die Themeninseln lauteten:

**a. Biografisches Arbeiten mit Senior(inn)en**

Referent: Andreas Rotthoff, Dipl.-Sozialwissenschaftler

**b. Kreative Ideen für Gedächtnistrainingsstunden**

Referentin: Ingrid Heyse, Gerontotherapeutin nach SMEI, Tanzleiterin für „Tanzen im Sitzen“, ganzheitliche Gedächtnistrainerin

**c. Lebendiges Vorlesen**

Referentin: Dorothee Zapke, Theaterpädagogin, Stimmtrainerin

**d. Einführung in „Tanzen im Sitzen“ und Musizieren mit Senior(inn)en**

Referentin: Rica Bachmann-Schütt, Diplom-Pädagogin, BVST zertif. Tanzleiterin „Tanzen im Sitzen“ und „Seniorentanz“, Gedächtnistrainerin

**e. Alte Spiele neu entdeckt**

Referent: Volker Schäfer, idee+spiel Hannover



## Die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen mit und ohne Migrationshintergrund fördern – mit der Qualifizierung zum/zur DUO – Seniorenbegleiter(in) 2016

***Der Anteil alter Menschen, auch mit Migrationserfahrung, in der Bevölkerung nimmt zu. Viele von ihnen leben alleine. Damit diese Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen können, suchen wir engagierte Damen und Herren, die gerne einen Teil ihrer Freizeit Senior(inn)en widmen möchten.***

Vielleicht suchen Sie eine neue Herausforderung und möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Um Ihnen für die Besuche, Begleitung und Gespräche mit älteren Menschen



Sicherheit und Handwerkszeug zu vermitteln, bietet Ihnen der Seniorenstützpunkt in Kooperation mit örtlichen Bildungsträgern Fortbildungen zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung an.

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

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

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

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Rhede und der Samtgemeinde Werlte sowie der Katholischen Erwachsenenbildung Aschendorf-Hümmling e. V. starten folgende Kurse



**In Werlte:**

Wann: Kursbeginn am Montag,  
29.02.2016, um 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Informationsveranstaltung dazu am Montag,  
15.02.2016, um 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Wo: Pfarrheim St. Sixtus Haus  
Poststr. 7-9  
49757 Werlte



**In Rhede:**

Wann: Kursbeginn am Mittwoch,  
02.03.2016, um 19:30 bis 21:45 Uhr

Informationsveranstaltung dazu am Mittwoch,  
17.02.2015, um 19:00 bis 21.15 Uhr

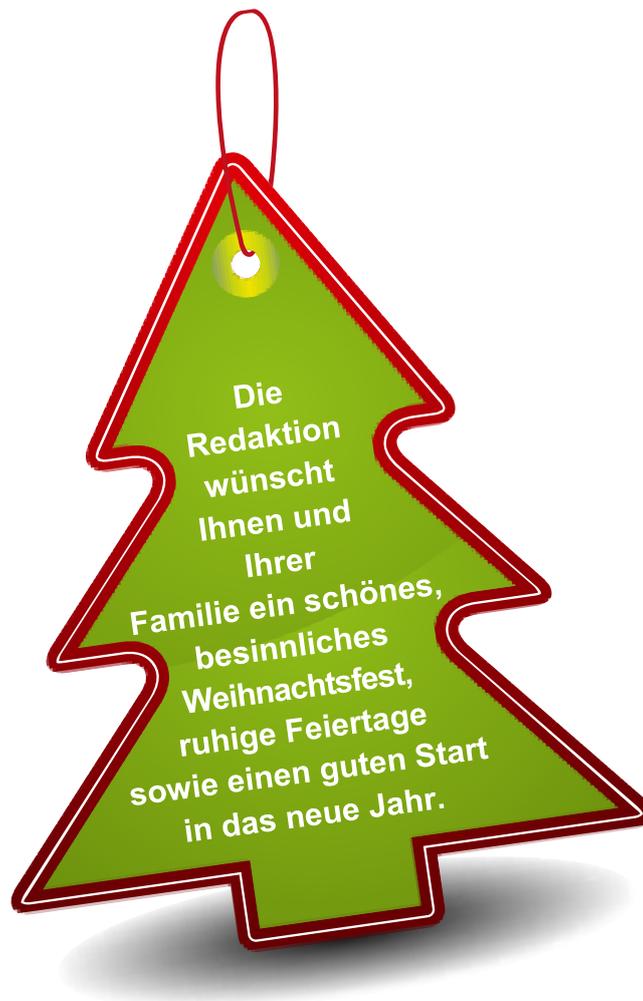
Wo: Ludgerusschule Rhede Europaschule  
Schulstr. 10  
26899 Rhede (Ems)



Die Teilnahme ist kostenfrei. Fahrtkosten für die Teilnahme werden erstattet.

Für das südliche Emsland ist im Verlauf des Jahres 2016 ein weiterer Kurs geplant.

Anmeldungen dazu nimmt der Seniorenstützpunkt ab sofort gerne entgegen. Den Kursflyer mit Anmeldebogen finden Sie auch unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de).



Der nächste Seniorenrundbrief ist Anfang April 2016 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. März 2016. Bitte senden Sie Ihre Beiträge in Kurzform per E-Mail an [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de).

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