



aktuell

Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

die zweite Ausgabe des Seniorenrundbriefs im Jahr 2014 lädt Sie ein zu einem Vortrag über die Nachkriegsgeneration, die ihr eigenes Leben zu reflektieren beginnt und nie gestellte Fragen endlich zu stellen wagt. Zudem werden aktive Senior(inn)en und Reisemöglichkeiten für Ältere vorgestellt. Ergänzt wird die Ausgabe durch Bildungshinweise, regionale Veranstaltungen sowie Sport pro Gesundheit.

***Informationen aus dem Senioren- und
Pflegestützpunkt (SPN)***

„Das Erbe der Kriegskinder“

**Einladung zum öffentlichen und kostenfreien Vortrag im
Kreishaus mit Dr. Christian Hutter (Dipl.- Päd., Dipl.-Theol.,
Leiter des Psychologischen Beratungszentrums (efle) Lin-
gen/Ems)**

Seit Jahren bricht sich eine Flut von Veröffentlichungen ihre Bahn, in der ungefähr 30-60-jährige Menschen über ihre Famili-

engeschichte in der NS-Zeit berichten. Bücher und Artikel erscheinen, im Internet entstehen Seiten mit eindrucksvollen Rekonstruktionen des damaligen Zeitgeschehens. Forschungsgruppen nehmen sich des Themas an, organisieren Gespräche mit den letzten Zeitzeugen und dokumentieren teilweise höchst intimes Material, das tiefen Einblick in deutsche Familienalben gewährt.

Das Bedürfnis zu fragen, zu reden und zu zeigen hat heute nur deshalb so eine Wucht, weil ihm ein ebenso wuchtiges Schweigen entgegensteht, das mehr als fünfzig oder sechzig Jahre mit größter Macht aufrechterhalten wurde. „Frag ja nicht!“, „Erzähl kein Sterbenswörtchen!“ oder ähnliche Sätze haben so manche deutsche Nachkriegsbiografie vom ersten Tag an geprägt. Mehr noch, diese Sätze haben die deutschen Nachkriegsgenerationen kollektiv geprägt und bis in die tiefsten Fasern durchdrungen.

Aber die Lebenssituation und die Bedürfnisse haben sich verändert. Die Kriegsgeneration, die Schweigen und Verdrängen als Überlebensstrategien gewählt und durchgesetzt hat, wird geringer oder ist bereits verstorben. Die weniger schuldverstrickten Nachkriegsgenerationen haben heute genug Abstand und allen Grund zurückzuschauen, ihr eigenes Leben zu reflektieren und nie gestellte Fragen endlich zu stellen.

Deshalb wollen wir uns auch an diesem Vortragsabend dem Thema stellen, mit welchem Erbe wir die letzten 70 Jahre gelebt haben.

- Was haben wir erfahren und erlebt?
- Worüber wurde geschwiegen?
- Welches verschwiegene Erbe prägt bis heute unsere Familien?

Termin: Dienstag, 23.09.2014, 19:00 bis 21:00 Uhr

Wo: Kreishaus Meppen, Ordeniederung 1, 49716 Meppen, Sitzungssaal (1. OG)

Vertiefende Informationen zum Vortrag finden Sie im Vorwort eines neuen Artikels zum Thema auf der Homepage der Familienberatung des Bistums Osnabrück unter www.efle-beratung.de

Um Anmeldung zum Vortrag wird gebeten im Seniorenstützpunkt (SPN) bei Kerstin Knoll unter Telefon 05931 44-1255 und per E-Mail an seniorenstuetzpunkt@emslan.de

Aufbauschulung Demenz für DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen)

Das Thema Demenz betrifft immer mehr Menschen. In der Familie, in der Nachbarschaft oder im sozialen und beruflichen Umfeld können wir alle früher oder später mit dieser Erkrankung konfrontiert werden.

Aus diesem Grund haben der Senioren- und Pflegestützpunkt gemeinsam mit dem Demenz Servicezentrum das Angebot für ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) ausgearbeitet mit dem Ziel, dass diese mehr Sicherheit im Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz erlangen.

Zur Auftaktveranstaltung am 21.05.2014 begrüßte die Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit, Frau Dr. Sigrid Kraujutis, 40 ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen). Sie betonte zudem, dass ohne Engagement unsere Gesellschaft schon in der Vergangenheit nicht funktioniert habe, in der Gegenwart dies ebenso zutreffe, und künftig unsere Gesellschaft ohne diesen Einsatz, mit Blick auf die demografische Entwicklung, erst recht nicht funktionieren könne.

In einem kurzen Einführungsvortrag „Demenz als Herausforderung“ verdeutlichte Johanna Sievering, Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Landkreises Emsland, dass die moderne Gesellschaft vor einem gewaltigen Wandel stehe: „Wir müssen lernen mit Demenz zu leben. Diese Krankheit ist ein Teil des Lebens.“ Außerdem forderte Sie, dass die betroffenen Menschen mit ihren Wünschen und Fähigkeiten in soziale Bezüge eingebunden blieben. Erfreulich sei es daher, dass im Emsland dreiviertel der Menschen mit Demenz zu Hause versorgt würden, wobei die pflegenden Angehörigen dabei schnell an die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit kämen. Daher bedürfe es einer neuen Pflege- und Betreuungskultur mit der Weiterentwicklung von wohnortnahen Betreuungs- und Entlastungsangeboten.

Die Mitarbeiter(innen) des Senioren- und Pflegestützpunktes, Christiane Karwisch-Kattner und Kerstin Knoll, sowie die Koordinatorin des Demenz-Servicezentrums, Rita Wallmann, erklärten die inhaltlichen Schwerpunkte der Fortbildung sowie die weiteren Termine. Es folgen am

- 18.06.2014: „Grundlagen der häuslichen Versorgung“, sowie „Ehrenamt und Demenz“ – Versicherungsschutz im Ehrenamt
- 12.07.2014: „Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung“ sowie „Demenz und was noch dahinter steckt“ – Vortrag und Austausch zum Verständnis und Umgang mit desorientierten Menschen, durch die Methode der Validation nach Naomi Feil
- 20.09.2014 bzw. 18.10.2014: Tagesseminar „Validation nach Naomi Feil“ - den desorientierte Menschen mit validierenden Augen betrachten, erlernen und üben der verbalen und nonverbalen Techniken der Validation

Zum Thema: „Herausforderung Demenz“ referierte Sr. Debora Schwing, St. Katharina – Fach-Pflegeeinrichtung für dementiell erkrankte Menschen, Thuine.

Im weiteren Verlauf ihres Vortrags betonte sie vor allem: „Das Herz wird nicht dement.“ Hierin stellte sie vor allem die „schönen Seiten“ und Erlebnisse im Umgang mit dementiell erkrankten Personen heraus und forderte den wertschätzenden Umgang mit den Betroffenen ein.



Alle Teilnehmenden dieses Abends lobten das Angebot und die Organisation der Fortbildung. Bei Teilnahme an der kompletten Fortbildungsreihe erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Eine Teilnahmebescheinigung wird beim Besuch einzelner Veranstaltungen ausgestellt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Qualifizierung zur ehrenamtlichen DUO – Seniorenbegleitung oder Pflegebegleitung.



Weitere Informationen erhalten Sie im Demenz Servicezentrum bei Rita Wallmann unter der Telefonnummer 05931 44-1171 oder per E-Mail an rita.wallmann@emsland.de

Neue Qualifizierungskurse zur ehrenamtlichen DUO - Seniorenbegleitung

Wir werden älter – und das ist erfreulich!

Der Anteil alter Menschen in der Bevölkerung nimmt zu. Viele von ihnen leben alleine. Umso lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung führen zu 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 für Besuche, Begleitungen und Gespräche mit älteren Menschen Sicherheit und „Handwerkszeug“ zu vermitteln, bietet der Seniorenstützpunkt (SPN) in Kooperation mit Bildungsträgern Qualifizierungen 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 oder in Seniorengruppen kompetent zu begleiten.

Inhaltliche Themen sind unter anderem:

- Gesprächsführung
- Umgang mit Demenzerkrankten
- Alterserkrankungen
- Bewegung im Alter
- Fit im Alter durch gesunde Ernährung
- Kreative Beschäftigungsmöglichkeiten
- Pflegeversicherung, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Die Kurse bestehen aus 58 Theorie- und 20 Praxisstunden und sind für zukünftige ehrenamtliche Seniorenbegleiter(innen) kostenfrei.

Die neuen Qualifizierungskurse starten (für Teilnehmende kostenfrei) im September/Oktober 2014, wie folgt:

- Volkshochschule Meppen gGmbH am 16.09.2014
- Historisch-Ökologische Bildungsstätte Emsland in Papenburg e. V. am 01.10.2014

Anmeldung und weitere Informationen im Flyer unter www.emsland.de oder im Seniorenstützpunkt (SPN).

Modellprojekt „selbstbestimmter Bürgertreff“

Rund 80 Vertreterinnen und Vertreter von Kommunen und Kirchengemeinden aus Rheine, NRW und Niedersachsen (u. a. auch die Mitarbeiterin des Seniorenstützpunktes (SPN) im Landkreis Emsland) haben sich am 06. März 2014 in Rheine im Rahmen einer regionalen Fachkonferenz über das Modellprojekt „Selbstbestimmter Bürgertreff“ informiert und ausgetauscht.

In einem zweijährigen Modellprojekt wurde ein neues Quartierformat erprobt, um einen Paradigmenwechsel in der städtischen Seniorenarbeit herbeizuführen.

Bürgerinnen und Bürger der Stadt haben sich auf dieses Experiment eingelassen, welches im Sommer 2013 zur Eröffnung eines „selbstbestimmten“ Bürgertreffs führte.

Das vom Generali Zukunftsfonds geförderte Projekt war zudem verbunden mit einer beispielgebenden Form der Zusammenarbeit zwischen Stadt und Kirche. Wer sich für das überkonfessionelle Format der Seniorenarbeit, der in einer beispielgebenden Kooperation mit einer katholischen Kirchengemeinde realisiert wurde, interessiert, kann die Dokumentation des Projektes über die Homepage der Stadt Rheine herunterladen: www.rheine.de
Einen kurzen Video-Clip der Fachkonferenz zeigt [herein.tv](http://www.herein.tv) unter www.herein.tv

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

20 Jahre Kreissenorenbeirat

Im Landkreis Emsland existiert seit 1994 ein Beirat für Senior(innen), der die Interessen der älteren Bewohnerinnen und Bewohner des Emslandes gegenüber der Politik und der Verwaltung des Landkreises Emsland vertritt.

In seiner jüngsten Sitzung beschloss der Vorstand des Beirates für Senior(innen), dass dieses „kleine Jubiläum“ am 24.09.2014 in einer besonderen Sitzung gewürdigt werden soll. Den „Festvortrag“ am 24.09.2014 hält Dr. Henning Scherf aus Bremen zum Thema: „Die positiven Seiten des Alter(n)s!“ mit einem Blick auf die Aufgaben und Möglichkeiten einer Seniorenvertretung.

Des Weiteren ist ein Austauschbesuch mit dem Beirat für Senior(innen) für den Landkreis Ammerland am 22. Juli 2014 geplant.

Das zentrale Thema der bevorstehenden Klausur des Kreissenorenbeirats am 30.07.2014 lautet: „Kommunale Seniorenarbeit zukunftsfähig gestalten.“

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

Aktive Senior(inn)en

„Seniorentreff“ im Haus der Begegnung

Eigenbericht von Gerda Tandecki aus Haren (Ems)

Der Seniorentreff im Haus der Begegnung in Haren (Ems) ist am 23. 04.1981, auf Initiative von Gerda Tandecki (von 1976 bis 1996 Mitglied des Harener Stadtrates), gegründet worden. 45 bis 50 Senior(inn)en treffen sich jeden Dienstag von 15.00 bis 17.00 Uhr, 43 ehrenamtliche Helferinnen – geteilt in neun Gruppen – sind mitverantwortlich für die Gestaltung des Nachmittags. Es finden Referate statt, gesellige Nachmittage, Ausflüge, Besichtigungen und vieles mehr.

Der „Seniorentreff“ erfreut sich großer Beliebtheit und ist aus Haren nicht mehr wegzudenken. Im *Haus der Begegnung* ist er darauf eingerichtet, den älteren Mitbürgern Entspannung, Lebensfreude und Geselligkeit sowie Informationen für die Bewältigung des Alltags zu vermitteln.

Mit dem Seniorentreff ist eine Gemeinschaft entstanden, die wesentlich das Zusammenleben von Senior(inn)en und ehrenamtlichen Helferinnen prägt. Eine Begegnungsstätte ins Leben zu rufen ist relativ einfach. Sie jedoch über 33 Jahre zu erhalten, dazu gehören Fleiß, viel Arbeit, eine gute Portion Optimismus, Durchhaltevermögen und ständige Einsatzbereitschaft.

Innerhalb des „Seniorentreffs“ soll das verwirklicht werden, was den älter werdenden Menschen oft fehlt und stärker entwickelt werden muss. Das Erlebnis der Gemeinschaft, das Gefühl, ernst genommen zu werden, das Gefühl, hier werde ich gebraucht, mein Rat, meine Ideen, mein aktives Mittun. Hier wird Entspannung, Lebensfreude, Geselligkeit und Gemeinschaft erlebt.

Aktive Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit

„Ich bin engagiert im Emsland“

... als Wohnberater

Eigenbericht von Peter Loehn aus Lathen

Behindert ist man nicht - behindert wird man!

Eine Erfahrung, die viele Menschen in ihrem Alltag leider häufig machen müssen. Schon geringe körperliche Beeinträchtigungen können die Teilnahme am öffentlichen Leben oder das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden stark einschränken.

Als qualifizierter und ehrenamtlicher Wohnberater, im Namen des Landkreises Emsland, berate ich sowohl Senior(inn)en, als auch Personen mit Einschränkungen, ihr Heim so anzupassen, dass Sie ein uneingeschränktes, selbstbestimmtes Leben jetzt oder zukünftig führen können. Ob im Bad durch angepasste Sanitäranlagen, im Küchen- und Wohnbereich durch Umgestaltungen, die Ihnen die Nutzung erleichtern oder im Eingangsbereich durch die Beseitigung von Barrieren. Schon kleine Veränderungen bieten oftmals ein großes Plus an Lebensqualität.

Durch die Wohnberatung soll die Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung weitestgehend erhalten bleiben. Stürze sollen vermieden werden und somit einer Behinderung vorbeugen.

Mein Ziel in der Wohnberatung ist: „Barrierefrei so lange wie möglich zu Hause leben zu können...“

Die Bekanntmachung der Wohnberatung im Emsland und insbesondere hier in der Samtgemeinde Lathen erfolgt durch Zeitungsberichte und auslegen von Flyern in Apotheken, Rathaus und Arztpraxen. Die kommunale Ansprechpartnerin für das Ehrenamt, Andrea Pieper, unterstützt hier in der Vermittlung von Anfragen.

Doch auch ich gehe mit offenen Augen durch Lathen und spreche auch direkt ältere Menschen an. Beim Besuch der Bewohner(innen) bzw. Familien werden vertrauliche Gespräche geführt und somit entsteht mein erster Eindruck über die Wohnsituation.

Zuhören ist dabei ein wichtiger Faktor. Dadurch erkenne ich Gefahren und mache darauf aufmerksam. Durch die gemeinsame Begehung der Wohnung oder des Hauses sehe ich Notwendigkeiten in Bezug auf Barrierefreiheit und kann auf die Anliegen der Bewohner(innen) eingehen, wie z .B. der Umbau des Badezimmers. Ich mache Vorschläge, die gemeinsam diskutiert werden, helfe auch bei der Kontaktherstellung zu Handwerkern bzw. unterstütze auch bei der weiteren Organisation. Die Entscheidungsbefugnis bleibt jedoch immer bei den Bewohner(innen). Von Vorteil wäre es, wenn auch Angehörige bei der Wohnberatung dabei sein könnten. Zum Schluss ein kleines Protokoll. Gute Zusammenarbeit mit den Handwerksbetrieben und Begleitung der Maßnahmen durch die Wohnberater(innen) wäre aus meiner Sicht wünschenswert.

Meine Motivation für mein Engagement als ehrenamtlicher Wohnberater beschreibe ich so:

Durch jahrelanges Arbeiten im Altenpflege- und Blindenheim entwickelte sich eine Einstellung zum sozialen Engagement, Hilfe und Betreuung. Hierbei sind Achtung und Wertschätzung das Fundament. Allein durch den demografischen Wandel müssen wir uns gegenseitig helfen. Hier sollte jeder von uns ein Ehrenamt anstreben, da die nächste Generation es alleine nicht schaffen und bezahlen kann.

Gut eingebettet bin ich dabei im Netzwerk der weiteren 50 aktiven emsländischen Wohnberater(innen), welches vom Ehrenamtsservice des Landkreises Emsland betreut wird.

Mehr über Wohnberatung und die Vermittlung von Wohnberater(innen) erfahren Sie im Ehrenamtsservice des Landkreises Emsland bei Brigitte Rüschen unter www.ehrenamt-emsland.de, telefonisch unter 05931 44-2322 oder per E-Mail an ehrenamt@emsland.de

Bildung für Seniorinnen und Senioren

Bildung ist keine Altersfrage – nicht nur in Österreich!

(Salzburger Nachrichten vom 09.06.2014)

Bildung im Alter wird oft auf das Berufsleben reduziert. Lebenslanges Lernen sollte aber nicht nur darauf fokussiert sein.

Etwa 23 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind über 60 Jahre alt, wobei der Anteil älterer Menschen in den nächsten Jahren und Jahrzehnten weiter ansteigen wird. Maßnahmen zum lebenslangen Lernen sind jedoch vorwiegend auf das Berufsleben ausgerichtet. Das ist in dieser Weise nicht unbedingt sinnvoll, wie der Zukunftsforscher Reinhold Popp kürzlich bei einer Bildungsveranstaltung des Bifeb feststellte: "Die Sinnhaftigkeit der Konzentration von Bildungskonzepten auf Employability sollte hinterfragt werden, da wir nur zirka zehn Prozent unserer Lebenszeit im Beruf verbringen." Ein stärkerer Fokus solle auf Entwicklung von Angeboten für die nachberufliche Lebensphase und die Vorbereitung darauf gelegt werden. Zusätzlich müsse der Diskurs rund um das Thema Altern hinterfragt werden, der geprägt sei von "Abbau" und verminderter Leistungsfähigkeit, ohne die positiven Aspekte des Alterns zu berücksichtigen. Altersforscher Franz Kolland von der Universität Wien ergänzt, dass der Einfluss des Alters auf die individuellen Kompetenzen und die Bildungsbeteiligung im Gegensatz zum Einfluss der Schulbildung überraschenderweise sehr gering sei. Zusätzlich seien die Faktoren Umwelt und Umfeld sehr ausschlaggebend für Lernfähigkeit und Leistungsbereitschaft. "Daraus folgt, dass die Kompetenzen eine Rückbindung an die gesellschaftlichen Bedingungen und den Lebenskontext der Individuen haben müssen", betont Kolland.

Den vollständigen Artikel lesen Sie unter www.salzburg.com



Volkshochschule Meppen gGmbH

Bundesfreiwilligendienst bei der Volkshochschule Meppen hat sich bewährt

Die VHS Meppen hat als gemeinnützige GmbH im Jahr 2011 erstmals Bundesfreiwilligendienstleistende eingestellt. „Die

Nachfrage war überraschend groß“, so Matthias Walter, VHS Direktor. „Bislang konnten wir in jedem Jahr erneut Freiwillige gewinnen, die sich bei der VHS erfolgreich einbrachten“. Die Einsatzbereiche der „Bufdis“ sind vielfältig. „Wir orientieren uns bei der Einstellung natürlich auch an den Kenntnissen, Neigungen oder zukünftigen Berufswünschen der Bewerberinnen und Bewerber“, erklärt Matthias Walter. Alle Erwachsenen, können den Bundesfreiwilligendienst nutzen: Junge Menschen nach der Schule, Menschen in mittleren Jahren **sowie Senior(inn)en**. Alter, Geschlecht, Nationalität oder die Art des Schulabschlusses spielen dabei keine Rolle.

Die Dienstzeit kann zwischen sechs und achtzehn Monaten liegen.

Praktische Erfahrungen für das zukünftige Berufsleben

„Ich konnte praktische Erfahrungen im EDV-Bereich sammeln“, freut sich Robin Dieker. Der 20 - Jährige strebt eine Ausbildung zum Fachinformatiker an.

„Die Zeit im Freiwilligendienst ist nicht nur ein Bonus im Lebenslauf, sondern auch eine positive persönliche Erfahrung, die einen Vorteil auf dem Arbeitsmarkt mit sich bringt.“ Auch Isabel Herbers, die im August eine Ausbildung zur Verkaufsfrauen beginnt, konnte ihre Dienstzeit sinnvoll nutzen: „Hier ist mir klar geworden, dass es in der Arbeitswelt nicht immer wie am Schnürchen läuft, sondern es auch Tage gibt, an denen alles anders als geplant läuft und man ziemlich flexibel sein muss. Aber genau das macht mir Spaß“. Die 18-Jährige ergänzt: „Im Bereich der Kommunikation habe ich gewaltige Fortschritte gemacht. Ich bediene ja nicht nur das Telefon, sondern stehe auch mit den Kunden direkt in Kontakt. Die ersten Wochen, wohl auch Monate, war es wirklich schwierig für mich, auf die Leute zuzugehen oder das Telefongespräch entgegen zu nehmen. Doch das bereitet mir keine Schwierigkeiten mehr.“ Daniel Hübner beginnt ab Oktober ein Lehramtsstudium: „Der Dienst hat mir vor allem geholfen meine praktischen Fähigkeiten zu verbessern und hat mir gleichzeitig ermöglicht, die Rahmenbedingungen für das Studium zu erfüllen. Natürlich ist es auch eine besondere persönliche Erfahrung, da man durch den täglichen Umgang mit Menschen lernt, besser mit Problemen umzugehen und schneller Lösungsansätze zu finden.“

Freiwillige vor!

„Der Bundesfreiwilligendienst hat sich so gut bewährt, dass wir jetzt wieder Bewerber für den September suchen“, berichtet der Direktor und erklärt

weiter: „wir benötigen regelmäßig Unterstützung bei der Kundenansprache.

Auch in der Verwaltung, der EDV-Abteilung und bei den Hausdiensten können Freiwillige tätig werden und dabei natürlich vom umfangreichen Veranstaltungsangebot unserer Einrichtung zur eigenen Weiterbildung kostenlosen Gebrauch machen“.

Interessierte können sich wenden an Friedhelm Voß unter Telefon 05931 9373-15 und per E-Mail an friedhelm.voss@vhs-meppen.de

Einen emsländischen Stellenpool für Bundesfreiwilligendienstplätze finden Sie auch im Internet unter www.ehrenamt-emsland.de. Der Seniorenstützpunkt berät Sie gern.



Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe im Landkreis Emsland

Integrationslotsen – Ehrenamtlich für eine gemeinsame Zukunft

Ehrenamtliche helfen bei sprachlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Integration von Zuwanderinnen und Zuwanderern. Freiwillig Engagierte sollen als Integrationslotsen Ausländer(inne)n sowie Aussiedler(inne)n bei der Orientierung in ihrer neuen Umgebung helfen. Sie werden für diese Lotsentätigkeit in einem Basiskurs vorbereitet. Die Durchführung der Kurse wird vom Land Niedersachsen finanziell unterstützt.

Zu Integrationslotsen können sich alle Interessierten (**auch Senior(inn)en**), vor allem folgende Personengruppen ausbilden lassen:

- Zugewanderte, die sich bereits integriert fühlen und ihre eigenen Erfahrungen einbringen möchten
- Interkulturell aufgeschlossene Einheimische

Die neuen Qualifizierungskurse starten (für Teilnehmende kostenfrei) wie folgt:

- Im mittleren Emsland bei der AWO Meppen am 24.09.2014 um 19.00 bis 21.00 Uhr, weitere 7 Termine ab 04.10.2014 jeweils Samstag, von 09.00 bis 14.30 Uhr.
- Im nördlichen und südlichen Emsland starten weitere Kurse nach den Sommerferien

Anmeldung und weitere Informationen in der Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe bei Ulrike Otten unter Telefon 05931 44-1448, per E-Mail an ulrike.otten@emsland.de bzw. im Internet unter www.emsland.de/integrationsdb

Johannesschule Meppen

„n-21: Schüler schulen Senioren am PC“

„Schüler(innen) schulen Senior(inn)en“ hieß es jetzt zum zweiten Mal in der Johannesschule Meppen.

„Am Arbeitsplatz hatte ich nie einen PC. Jetzt in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit brauche ich diese Kenntnis, um z. B. Kommunikationswege per E-Mail abzukürzen, sagt Gislinde Pranger mit ihren 69 Jahren. „Das ich mich nicht schämen musste, als ‚unwissende Oma‘ so angenommen wurde, wie ich bin, war mein schönstes Erlebnis“, ergänzt sie weiter.

Jedem Senior bzw. jeder Seniorin saß während der Lehrgangswochen „Johannesschüler(innen) zur Seite. Lina, Hannah und Josefine und weitere Johannesschüler(innen) arbeiteten mit Gislinde Pranger, Claudia Lammers und weiteren 6 Senior(inn)en zusammen. „Es hat uns gewundert, dass sie ein so großes Vorwissen hatten“, meinen die 14-16-Jährigen. Gemeinsam haben sie Ordner angelegt, Dateien in verschiedenen Formaten gespeichert und Sicherheitsregeln im Internet besprochen.

Neben etlichen Tipps und Tricks für Office-Programme drangen die Senior(inn)en mit den Johannesschüler(inne)n auch zu Gestaltungsprogrammen vor.

Den Kurs konzipierte die Schulsozialarbeiterin Uta de Kruijff mit der Bundesfreiwilligendienstleistenden Lena Rolfes. Lehrerin

Sylvia Brümmer-Siepkner dankte der Landesinitiative „n-21: Schulen in Niedersachsen online“ und der Sparkasse Emsland, vertreten durch Ruth Ficker, für die Unterstützung.

„Einige Senior(inn)en haben unsere Schüler(innen) bei der Plauderei über Hardware richtig gefordert“, so de Kruijff. Zudem würden auch die Johannesschüler(innen) erheblich profitieren, weil sie ihre sozialen Kompetenzen stärken können. „Und das nicht nur, wenn die Senior(inn)en über ihren Blutdruck am Morgen reden.“ Lina, Hannah und Josefine ergänzen: „unsere Geduld und unser Verständnis für die Senior(inn)en waren gefordert...“ und „das Ergebnis am Ende zählte, vor allem, weil die Lernschritte sichtbar wurden!“

Auf die Frage nach den schönsten Erlebnissen mit den Senior(inn)en waren sich alle drei spontan einig: „Dass eine russisch sprechende Seniorin auch mit viel Geduld dabei war und beim fünfzigsten Versuch endlich ein Rezept in russischer Sprache aus dem Internet in eine E-Mail kopiert und erfolgreich versendet hat!“

Die Senior(inn)en dankten so viel Aufmerksamkeit mit kleinen Aufmerksamkeiten wie Schokolade. Josefine strahlt und findet: „dass sie uns Schokolade schenken, wie die eigene Oma, ist toll. Sie denken an uns und obwohl wir doch Fremde für sie sind, tritt schon nach zehn Minuten ein so normaler Umgang miteinander ein, als ob wir uns schon lange kennen.“

Wenn sie in zwanzig Jahren auf diesen Kurs zurück blicken mit der Frage, was sie persönlich daraus mitnehmen, finden die Johannesschüler(innen): „Wir behalten die Selbstverständlichkeit zu helfen, mit Blick auf die ältere Generation und der Hoffnung, selbst Hilfe zu erhalten, wenn wir sie brauchen. Und Geduld im Umgang mit den Mitmenschen als wichtigste Erkenntnis!“



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



Die Schüler(innen) der Johannesschule Meppen zeigten unter der Leitung von Uta de Kruijff den Senior(inn)en wichtige Tipps im Umgang mit dem PC/Laptop.

Der nächste Kurs an der Johannesschule Meppen beginnt nach den Herbstferien. Informationen dazu erhalten Sie bei Uta de Kruijff unter der Telefonnummer 05931 8855623.

Freiwilligenagentur Haren

Die Deutsche Bahn (k)ein Buch mit 7 Siegeln!

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Emsland Mitte e. V.

- Wie werden Automaten der Deutschen Bahn bedient?
- Wie funktioniert das Internetportal der DB?
- Was ist beim Buchen von Fahrten und Reisen zu beachten?

Die Teilnehmenden sollen einen Durchblick durch den Tarifschongel der Deutschen Bahn erhalten.

Termin: Donnerstag, 25.09.14, 19:30 – 21:45 Uhr

Kosten: gebührenfrei

Kurs: 1302

Anmeldungen bei Freiwilligenagentur Haren, Kirchstr. 25b, 49733 Haren (Ems) unter Telefon 05932 996734 bzw. per E-Mail an fag-haren@ewetel.net

Volkshochschule Lingen

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

- Mittwoch, 16.07.2014, Facebook für Senior(inn)en
- Montag, 15.09.2014, Internet für Senior(inn)en
- Donnerstag, 18.09.2014, Computereinstieg 50plus
- Dienstag, 18.11.2014, Computereinstieg 50plus - Wir machen weiter! (Spelle)

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-lingen.de oder telefonisch unter 0591 912020.

Ludwig-Windhorst-Haus, Lingen (Ems)

Mein Sonntag - was schert mich deiner?

Akademieabend in Kooperation mit dem Katholikenrat des Bistums Osnabrück

Die Debatte um den „Sonntagsschutz“ ist nicht neu und dennoch ergeben sich immer wieder neue Kontexte wie jüngst die Auseinandersetzung um geöffnete Läden während der Landesgartenschau in Papenburg. Wie sind die Argumente für und gegen erweiterte Ladenöffnungszeiten zu gewichten? Während die wirtschaftlichen Interessen von Städten und Kommunen Arbeitsplatzsicherheit und die freie Zeit für die Konsumenten ins Feld führen, stehen Kirchen und Gewerkschaften einer schleichenden Ausweitung gesetzlich möglicher aber begrenzter Ladenöffnungszeiten mehr als skeptisch gegenüber.

Der Katholikenrat und das Ludwig-Windthorst-Haus möchten diese Fragestellung kontrovers mit Vertreterinnen und Vertretern der Arbeitgeber, Gewerkschaften, Kirche, Politik und Wissenschaft diskutieren.

Termin: Dienstag, 01.07.14, 19:30 – 21:30 Uhr

Kosten: 6,00 €; 4,00 € erm.

Anmeldung bei Birgit Kölker unter Telefon 0591 6102 – 112 und per E-Mail an koelker@lwh.de

Weitere Informationen und den Veranstaltungsflyer finden Sie unter www.lwh.de

Nachhaltig essen – Wie geht das?

Die Folgen unserer Ernährung für die Umwelt

Akademieabend in der Reihe „Ernährung“

Wie und was wir essen, hat nicht nur Einfluss auf unser Wohlergehen, sondern beeinflusst auch unsere Umwelt. Viele Lebensmittel werden unter einem enormen Aufwand an Umweltressourcen (z. B. CO₂ und Wasser) produziert und quer durch die Welt transportiert, bis sie auf unseren Tellern landen. Die Biologin Dr. Jenny Teufel wird an diesem Abend die Umweltbilanz einzelner Lebensmittel analysieren und hinterfragen. Weitere Themen sind der Trend zu Bioprodukten, regional-saisonale Ernährung und das Konzept nachhaltiger Ernährung.

Termin: Mittwoch, 02.07.14, 19:30 – 21:30 Uhr

Kosten: 6,00 €; 4,00 € erm.

Anmeldung bei Sabine Behlau unter Telefon 0591 6102 – 203 und per E-Mail an behlau@lwh.de

Weitere Informationen und den Veranstaltungsflyer finden Sie unter www.lwh.de

Energie 2030 - grün oder gar nicht?

Alte und neue Energien „erfahren“

Seminar mit Fachvorträgen und Radtouren

Liegt die Energie der Zukunft im Öl, im Atom, im Mais, in der Sonne - oder weiß die Antwort ganz allein der Wind?

Das Emsland als „Energiereserve“ hilft Antworten zu finden.

Akademieabende stellen innovative Energieprojekte vor.

Mit dem Bus zum 3N-Zentrum für nachwachsende Rohstoffe, Werte.

Die anderen Seminarorte werden per Rad „erfahren“, Tagespensum 25 - 35 km.

Termin: Montag, 07.07.2014, 09:00 Uhr bis

Freitag, 11.07.2014, 13:30 Uhr

Kosten: 250,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung im LWH unter Telefon 0591 610 – 0 und per E-Mail an info@lwh.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.lwh.de

Graue Haare – Bunttes Leben

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

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

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

Termin: Montag, 28.07.2014, 10:30 Uhr bis

Freitag, 01.08.2014, 13:30 Uhr

Kosten: 245,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung im LWH unter Telefon 0591 610 – 0 und per E-Mail an info@lwh.de

Weitere Informationen finden Sie unter www.lwh.de

Historisch Ökologische Bildungsstätte Papenburg

Verbundenheit

XII. Sommer-Workshop „Urlaub einmal anders“

Es ist bekannt, dass Menschen, die zu jemandem gehören, glücklicher, zufriedener und gesünder sind. Positive Anschauungen, Überzeugungen, Gefühle sowie das Vertrauen in das grundsätzliche Gutsein des Menschen wurzeln wesentlich im Erleben von Verbundenheit von klein auf. Ohne diese grundlegende Erfahrung ist es schwer, sich ganz zu fühlen.

Unsere „Grundausrüstung“ dazu ist hervorragend: Von Anfang an – beginnend im Mutterleib – sind unsere Erfahrungen auf Zusammengehörigkeit ausgerichtet. Der Wunsch nach liebevoll erlebter Zusammengehörigkeit bleibt im Leben bestimmend (selbst in der Abkehr davon), auch wenn man im Erwachsenenleben eine größere Autonomie entwickelt hat. Die Erfahrung von Verbundenheit bestimmt wesentlich, ob ein Mensch sich selbst als liebenswert und sein Leben als lebenswert und sinnerfüllt empfindet oder nicht.

Doch was trennt von dieser Erfahrung?

Was trennt von der Verbundenheit mit mir selbst, mit den eigenen geliebten und ungeliebten Seiten, mit dem eigenen Körper? Was macht es schwer, mich anzunehmen und zu lieben, so wie ich bin?

Was trennt von der Möglichkeit, Zuneigung zu meinem Gegenüber zu erleben und zum Ausdruck zu bringen – ohne Angst vor Ablehnung?

Welche inneren Überzeugungen, „Glaubenssätze“ und (alten!?) Botschaften erschweren Verbundenheit?

In diesem Workshop lädt die HÖB Sie ein, diesen Fragen in aller Achtsamkeit nachzugehen. Wenn Sie wollen, haben Sie Gelegenheit, dem wenig oder gar nicht Verbundenen in seiner Geschichte besser zu begreifen und: Heilsame Neu-Erfahrungen zu machen oder zu vertiefen – im Umgang mit sich selbst wie mit anderen!

Sie lassen sich ein auf das Vorbereitete, ... und die Vorbereiter(innen) lassen sich ein auf Ihre Themen und Fragen. Jeder Tag bietet auch Gelegenheit, Dinge selbst zu gestalten, alleine, zu zweit, in kleinen oder der ganzen Gruppe. Es erwartet Sie eine andere Art Urlaub – mit Selbsterfahrungsübungen und Gesprächen mit Gleichgesinnten.

Termin: Donnerstag, 31.07.2014, 17:00 Uhr bis

Donnerstag, 07.08.2014, 15:30 Uhr

Kosten: 410,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Fitness aus dem Reich der Mitte

In diesem Wochenseminar erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit den Übungs-Methoden Taiji Dao und Qi Gong Ihren Alltag fit und ausgeglichener führen können. Interessierte mit normaler sportiver Konstitution und / oder Vorkenntnissen im Taijiquan / Qi Gong sowie bereits Taiji Dao Übende erhalten in diesem Seminar eine fundierte methodische Anleitung durch das Taiji Dao System. Die Teilnehmer/innen werden individuell angeleitet, an die Inhalte herangeführt, so dass jeder seine Potentiale findet und diese gefördert werden können. Der Ausgleich von Körper-,

Geist- und Emotionen sind dabei ein wesentlicher Aspekt. Ziel ist es mit kleinen „Übungspaketen“ für den „Kampf“ des Alltags besser gewappnet und aufgestellt zu sein.

Termin: Montag, 28.07.2014, 12:00 Uhr bis

Samstag, 02.08.2014, 14:30 Uhr

Kosten: Gebühr auf Anfrage

Auf eigenen Spuren zur Selbstfindung – Biografiearbeit und Kunst (XII)

Workshop, um sich und andere besser kennenzulernen

Schwerpunkt: „Sich seiner Selbst bewusst werden“

In diesem Seminar geht es um die Frage, wie bewusst ich wirklich „Ich“ bin, was mich zutiefst ausmacht, welche Kraft (seit jeher?) in mir wohnt und sich weiterentwickelt. Sich dieser eigenen Kraft bewusst zu werden, kann alles verändern – für mich und um mich herum ... wenn ich aus der Fülle dieser Kraft schöpfe. Denn in ihr steckt eine grundlegende Wirk- und Gestaltungsmacht.

Der inneren Kraft und Wirk-Macht in uns werden wir uns an diesem Wochenende auf verschiedenen Wegen nähern: Biographische Übungen, Familienaufstellungen, Gesprächen sowie auch auf spielerisch-künstlerische Art und Weise in Form des Malens. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse gilt es für die eigene Gegenwart und Zukunft stimmig und gestaltend zu nutzen.

Beim Malen ist nicht künstlerische Perfektion gefragt! Vielmehr versuchen wir ein Medium zu nutzen, bei dem nicht der Kopf die Richtung bestimmt, sondern ... Ihr intuitiver Griff zu einer Farbe ... Ihre Wahl einer Form: Ihr Bild „stimmt“ immer! Wichtig ist zu verstehen, was sich darin ausdrückt.

In diesen Workshop können Sie neu einsteigen, aber er ist auch geeignet für Sie, wenn Sie in den letzten Jahren schon einmal oder mehrfach teilgenommen haben.

Termin: Freitag, 12.09.2014, 18:00 Uhr bis

Sonntag 14.09.2014, 15: Uhr

Kosten: 160,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung (und Farben und Papier)

Senior(inn)en aktiv bis ins hohe Alter

Diese Woche bietet Senior(inn)en verschiedener Altersstufen in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Seniorentanz verschiedene Angebote, die auch mit körperlichen Einschränkungen möglich sind. Exkursionen, um zudem die emsländische und ostfriesische Landschaft kennen zu lernen, werden daher sowohl mit dem Fahrrad als auch mit dem Bus angeboten. Zudem steht ein Besuch der Landesgartenschau auf dem Programm.

Termin: Montag, 21.07.2014, 17:00 Uhr bis
Freitag, 25.07.2014, 14:00 Uhr

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

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

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

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

Termin: Montag, 28.07.2014, 11:30 Uhr bis
Freitag, 01.08.2014, 14:00 Uhr

Kosten: 215,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.hoeb.de (Rubrik: „Mit Leib und Seele“ oder „Lebensqualität im Alter“) und telefonisch unter 04961 9788-0.

Reisen für Senior(inn)en

(Fahrten) Programm 2014 „Seniorenfreizeit“ Lingen

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

Das ausführliche Fahrtenprogramm für das Jahr 2014 finden im Seniorenrundbrief aktuell / Ausgabe 01/2014.

Neu ist die „Fahrt ins Blaue“

Ab dem 17. Juni fährt die Gruppe „Seniorenfreizeit“ jeden 3. Dienstag im Monat „ins Blaue“ einen Nachmittag über Land in die nähere Umgebung inkl. mit Kaffee und Kuchen.

Abfahrt: 13.30 Uhr: Theater an der Wilhelmshöhe

13.35 Uhr: Konrad-Adenauer-Ring

13.40 Uhr: Bahnhof

13.45 Uhr: Georgstr. (Aldi)

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Im Preis von 17,50 € pro Person sind Busfahrt, Kaffee und Kuchen enthalten.

Anmeldung bei Susanne Janßen Tel.: 0591-73283

(gerne nach 18.00 Uhr)

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

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

Organisierte Gruppenreisen führen u. a. im Juli in den Schwarzwald und nach Berlin; im August nach Dresden und Berlin; im September nach St. Petersburg; im Oktober zum Kastelruther Spatzenfest nach Südtirol; Flusskreuzfahrten im Oktober und Dezember.

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

Regionale Veranstaltungen

Papenburg – Landesgartenschau 2014

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

Von Juli bis September erwartet Sie ein bunter Veranstaltungsreigen; hier eine kleine Auswahl:

- Segeltörn zu den Inseln "Balkoniens" "Geranien, Petunien und Co. - Balkonpflanzen in ihrer ganzen Fülle"
- Oltimerfahrt durch Papenburg, legendär und berüchtigt
- "Classic Rock Night" mit Smokie & Sweet
- Teezeremonie der DITIB / Türkischen Gemeinschaft
- NDR 1 Niedersachsen-Gartenberatung auf der Landesgartenschau in Papenburg
- Ems-Flussfahrt zum Erntedankfest in Papenburg "Blumen, Obst, Gemüse und andere Früchte"

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

Wann:	Wo:	Vortragsthema:	Referent:
26.08. 2014	Werpeloh Mehrgenerationenhaus	Plattdütsk mit Günter Hermes	Günter Hermes
30.09. 2014	Klein Berßen Bürgerhaus	Buchvorstellung „wie war es wirklich? April 1945, Kriegstage in Sögel und in der Region	Bernd Eggert

Weitere Informationen telefonisch bei Hermann Grotjohann unter 05952 1859.

Fit im Alter

Sport pro Gesundheit

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“ (Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner)

Gesundheit ist ein Wunsch, der sich auf nahezu jeder Glückwunschkarte findet – erst Recht, wenn der Empfänger der Wünsche ein Jubiläum in der zweiten Lebenshälfte begeht. Für die Gesunderhaltung ist körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor, denn regelmäßige Bewegung hält fit und steigert das Wohlbefinden, kann Risikofaktoren minimieren und sogar Krankheiten vorbeugen. Dafür bieten die Sportvereine in Deutschland vielfältige gesundheitsorientierte Bewegungsangebote, ausgerichtet auf verschiedene Zielgruppen, an.

Was ist Gesundheitssport?

Nach dem Verständnis des Deutschen Olympischen Sportbundes wird Gesundheitssport als ein Prozess definiert, „der mit den

Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen."

Zahlreiche Gesundheitssportangebote in den Sportvereinen zeigen auf, wie Sie aktiv einen Beitrag zu Ihrer Gesunderhaltung leisten können.

Gesundheitssport im Verein – macht Spaß und fördert Ihre Gesundheit!

Deshalb sollten Sport und Bewegung im Alltag einen selbstverständlichen Platz einnehmen. Viele Krankenkassen unterstützen die individuellen Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsvorsorge, z. B. indem sie Kurskosten erstatten.

Mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gibt es seit 2000 einen bundesweit einheitlichen Qualitätsstandard für gesundheitsfördernde Angebote in den Turn- und Sportvereinen. In Niedersachsen sind der LandesSportBund (LSB) sowie – entsprechend der Spartenzugehörigkeit des Angebots – der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) und der Landesschwimmverband Niedersachsen (LSN) für die Zertifizierung zuständig.

Die Website www.sportprogesundheit.de bietet die Möglichkeit, wohnortnahe zertifizierte Gesundheitssportangebote mit den unterschiedlichsten inhaltlichen Ausrichtungen zu finden. Ebenso finden Sie auf dieser Internetseite auch Bewegungsangebote in ihrer Nähe.

In Deutschland leben rund 700.000 Menschen, die 80 Jahre und älter sind, in Einsamkeit. Ist Altwerden also unweigerlich mit Vereinsamen verbunden? Sport kann auch hier helfen und hält fit.

Was ist sonst noch interessant?

Wie Sehbehinderte und Blinde Smartphones nutzen können

Voraussetzung ist, dass auf dem Handy das richtige Betriebssystem läuft.

Mit den richtigen Apps und Hilfsmitteln können auch Blinde und Sehbehinderte Smartphones benutzen. Die verschiedenen Betriebssysteme leisten dabei aber unterschiedlich gute Dienste. Darauf weist der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) hin. Blinde sind demnach besonders darauf angewiesen, dass ihr Handy eine gute Spracheingabe und -ausgabe hat. Damit kann der Nutzer sich Displayinhalte vorlesen lassen und das Telefon mit gesprochenen Kommandos steuern. Den vollständigen Artikel lesen Sie unter www.rollingplanet.net

För lüttke Plattschnacker!

Kinderreim

Punkt, Punkt, Komma Strich
Farig is nu dat Gesicht.
Hoore, die kaomt baoben dran,
Ohrn, dat hei hörn kann.
Hals un Buuk
Häff hei uck.
Hier twei Arme,
dor twei Beine
is noch so alleine.
Taihñ Fingers bruukt dei lüttke Mann,
dat hei aals uck griepen kann.
An dei Beine sünd dei Fäute,
dormit lopp hei di
fraidig intaumeute.

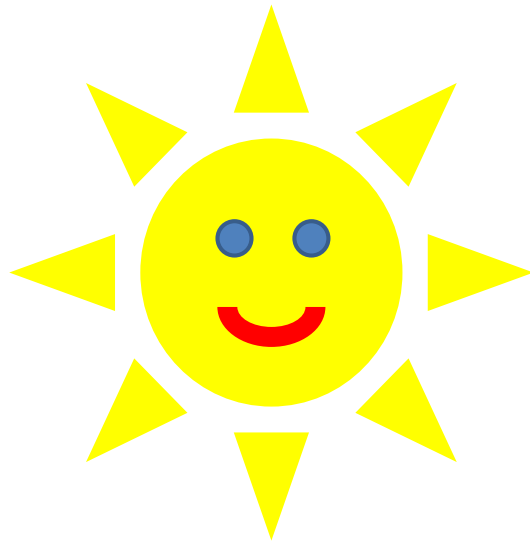
Verf. unbekannt

*Äöwersett't van Gertrud Grotegers, Kindergarten St. Catarina,
Dinklage*

Der nächste Seniorenrundbrief ist für Ende September 2014 geplant. Redaktionsschluss ist der 31. August 2014. Bitte senden Sie Ihre Beiträge in Kurzform per E-Mail an seniorenstuetzpunkt@emsland.de

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

Der Seniorenstützpunkt (SPN) wünscht allen Leser(inne)n einen schönen Sommer.



**Landkreis Emsland
Seniorenstützpunkt (SPN)
Ordeniederung 1
49716 Meppen**

Telefon: 05931 44-1255

Telefax: 05931 44-391255

E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de

(<http://www.emsland.de>)

(<http://www.service-emsland.de>)