



aktuell

Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

die dritte Ausgabe des Seniorenrundbriefs im Jahr 2014 berichtet über ganzheitliches und kurzweiliges Gedächtnistraining. Der Kreissenorenbeirat traf sich zum Informationsaustausch mit dem Beirat für Senior(inn)en für den Landkreis Ammerland und ging „in Klausur“ mit den kommunalen Ansprechpartner(inne)n für das Ehrenamt/Senior(inn)en. Zudem lädt das Demenz-Servicezentrum alle Interessierten zum Fachtag „Demenz“ anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages 2014 ein. Ergänzt wird die Ausgabe durch Bildungshinweise, regionale Veranstaltungen und die Neuauflage der IN FORM MitMachBox.

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

„Das Erbe der Kriegskinder“

**Öffentlicher und kostenfreier Vortrag für alle Interessierten
am 23.09.2014 um 19.00 Uhr im Kreishaus Meppen.**

Seit Jahren bricht sich eine Flut von Veröffentlichungen Bahn, in der ungefähr 30-60-jährige Menschen über ihre Familiengeschichte in der NS-Zeit berichten.



Das Bedürfnis zu fragen, zu reden und zu zeigen hat heute nur deshalb so eine Wucht, weil ihm ein ebenso wuchtiges Schweigen entspricht, 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 schwächer 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.

Informationen und Anmeldung im Seniorenstützpunkt bei Kerstin Knoll und unter www.emsland.de.

„Ganzheitliches Gedächtnistraining ist ein Zusammenspiel verschiedener Komponenten.“

Diese These erläuterte Gaby Gill, zertifizierte Gedächtnistrainerin aus Lengerich, den DUO – Seniorenbegleiter(innen)n und Pflegebegleiter(innen)n im Juni in einer Tagesfortbildung.

In erster Linie sind zwölf Trainingsziele wie Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Formulierung, Konzentration, Merkfähigkeit, Zusammenhänge erkennen, Urteilsfähigkeit, Strukturieren, Logi-

sches Denken, Wortfindung, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität gefragt.



Mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining soll nicht nur der Geist ange-regt und trainiert werden, sondern ganz wichtig ist die Einbeziehung des gesamten Körpers und auch der Seele. In vielen praktischen Übungen

konnten die DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) ausprobieren und kamen zu dem Ergebnis, dass ganzheitliches Gedächtnistraining vergleichbar ist mit einer reich gedeckten Tafel, zu der jeder eingeladen sei. Das Üben und Suchen von Lösungen alleine oder mit den zu begleitenden Senior(inn)en bzw. Angehörigen von pflegebedürftigen Personen mache Spaß und bringe Freude, so die Teilnehmer(innen). Zeit, Interesse und die eigene Motivation sind dabei wichtig. Zur Auswahl standen an diesem Fortbildungstag verschiedenste Übungen, die nicht einzeln für sich sondern vermischt und untereinander verbunden wurden.

Unterschiedliche Bewegungsübungen wie Fingerübungen, Überkreuzbewegungen, Bewegungsgeschichten, Gymnastik und Tänze wurden ergänzt durch die verschiedensten Entspannungsmöglichkei-



ten wie Gedichte, Geschichten, Lieder, Fantasiereisen und Gespräche. Ein besonderes Augenmerk wird auf die rechte Gehirnhälfte gelegt, denn dort haben Emotionen, Bilder, Kunst, Musik, Raum, Fantasie und Kreativität ihren Platz. Im Erwachsenenalter werden diese Funktionen oft vernachlässigt. Auch die Wahrnehmung lässt im Alter nach und benötigt immer wieder neue Reize. Konzentration und Merkfähigkeit sind wichtige Voraussetzungen für die Lernfähigkeit. Bei älteren und dementiell

veränderten Menschen spielt die Biografie eine große Rolle. Sie ist der Schlüssel und der Zugang zu diesen Menschen. Das Ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert den gesamten Organismus und hebt das Wohlbefinden, resümierten die DUO – Seniorenbegleiter(innen) und Pflegebegleiter(innen) am Ende des Tages und in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise könne es die Lebensqualität steigern, fügte Gaby Gill hinzu.

Mehr über ganzheitliches Gedächtnistraining erfahren Sie bei Gaby Gill im Internet unter www.ueberlegenundbewegen.de. Weitere Informationen und die Kontaktdaten von zertifizierten Gedächtnistrainer(inne)n auch in unserer Region erhalten Sie beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (Lebenslanges Lernen) unter www.bvgt.de.

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

Austauschbesuch mit dem Beirat für Senior(innen) für den Landkreis Ammerland

Am 22. Juli nahmen 21 Mitglieder des emsländischen Kreissenorenbeirats an einer regulären Sitzung des Seniorenbeirats für den Landkreis Ammerland im Kreishaus Westerstede teil. Begrüßt wurden Sie vom 1. Vorsitzenden Gotthard Schönbrunn, der auch die Sitzung eröffnete.

Ebenso begrüßte Thomas Kappelmann, Erster Kreisrat des Landkreises Ammerland, die Gäste. Auch im Landkreis Ammerland spüre man den demografischen Wandel, der Anteil der älteren Menschen habe sich seit 1970 verdoppelt. Jeder 4. Ammerländer sei jetzt schon 60 Jahre und älter. Der Landkreis Ammerland sei jedoch gut aufgestellt. In diesem Zusammenhang wies Herr Kappelmann auf den Seniorenplan und die gute Seniorenarbeit hin. Auch die nachfolgenden Generationen sollen sich im Ammerland wohlfühlen, daher sei auch die Politik gefragt.

Der Seniorenbeirat für den Landkreis Ammerland setzt sich ebenso wie der emsländische Kreissenorenbeirat für die Mitwir-

kung der Senior(inn)en am Leben in der Gemeinschaft ein und wirkt damit der Gefahr der Isolierung entgegen. Zudem berät er bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen der Senior(inn)en-Hilfe. Die Belange der Senior(inn)en werden vom Seniorenbeirat gegenüber den Organen des Landkreises vertreten. Im Sozialausschuss des Kreistages und in mehreren Gremien ist der Beirat beratend tätig.

Neben Berichten der Beiratsmitglieder aus den politischen Ausschüssen wurden auch Themen wie das Stadtteil-Konzept „Orchideenkamp“ vorgestellt, in dem Wohnungen auf einer Fläche von 3,5 ha für junge Familien, Singles, Senior(inn)en sowie Menschen mit und ohne Handicaps entstehen sollen. Mehr Informationen unter www.genossenschaften.de.

Ebenso wurde das Projekt „Gemeinschaft fördern durch virtuelle Nachbarschaften“ mit dem Namen „Motivation kiezbook“ vorgestellt – ein virtuelles Nachbarschaftsnetzwerk, welches wie ein schwarzes Brett beim Kaufmann funktioniert. Mehr unter www.kiezbook.de.

Als Vorsitzender des emsländischen Kreissenorenbeirats bedankte sich Theo Weggert für die Einladung und berichtet über die Seniorenarbeit im Landkreis Emsland. Der Seniorenbeirat Emsland wurde 1994 gegründet. Ihm gehören 25 Mitglieder, davon 6 Personen aus dem Kreistag an. Anlässlich des 20jährigen Bestehens des emsländischen Kreissenorenbeirats sei für den 24.09.2014 eine kleine Jubiläumsfeier geplant. Den Festvortrag werde Herr Dr. Henning Scherf, Bürgermeister a. D. der freien Hansestadt Bremen, zum Thema „Die positiven Seiten des Alter(n)s“ mit einem Blick auf die Aufgaben und Möglichkeiten einer Seniorenvertretung halten. Herr Weggert berichtet weiter, dass viele aktuelle Themen im Kreissenorenbeirat behandelt werden, z. B. „Wohnen im Alter“, „Älter werden und Gesundheit“, „Prävention und Gesundheitsförderung“, „Mobilität“, „Kultur und Bildung“ usw.

Der Kreissenorenbeirat arbeite sehr eng mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN) des Landkreises Emsland zusammen. Kerstin Knoll berichtet über die Arbeit des SPN und stellt den aktuellen Seniorenrundbrief sowie die Informationsbroschüre „Das ‚A‘ und ‚O‘ fürs Leben“ vor.



Klausurtagung des Kreissenorenbeirats gemeinsam mit den kommunalen Ansprechpartnern für das Ehrenamt und Senior(inn)en

Für die Durchführung der Klausur konnte der Mag. Soz. / Dipl. Theologe Bernhard Eder von „kifas“ (gemeinnützige GmbH KAB - Institut für Fortbildung & angewandte Sozialethik, Waldmünchen) www.kifas.org gewonnen werden.



Bernhard Eder betonte in seiner Einführung, dass es das Anliegen der Kommunen sei, Bürgerinnen und Bürger stärker als bisher in kommunale Entscheidungen einzubeziehen.

Ein neues Zusammenspiel von repräsentativen, direkten und kooperativen Demokratieformen soll Legitimität und Akzeptanz des politisch-administrativen Handelns verbessern. Ebenso sollen Politikverdrossenheit bekämpft und die Bürgerinnen und Bürger für mehr Einsatz für das politische Gemeinwesen gewonnen werden.

Beide Standpunkte, die der Seniorenvertretungen sowie der Kommunen mit den Bürgerinnen und Bürgern, sind klar definiert. In den vergangenen Jahren hat sich das gesellschaftliche Altersbild verändert. Ältere Menschen werden nicht mehr ausschließlich oder vorrangig als Objekte der Fürsorge, sondern auch als Subjekte der Partizipation wahrgenommen. Allerdings ist das „gegenwärtig vorherrschende Altersbild“ immer noch von Krankheit und Defiziten geprägt.

Im Verlauf der Klausur arbeiteten die Vertreter(innen) der Senior(inn)en sowie die Ansprechpartner(innen) der Kommunen einerseits zu den Fragen, „ob Seniorenvertretungen gebraucht werden oder



nicht“ die Übereinstimmungen ihrer „subjektiven Altersbilder“ heraus. Andererseits diskutierten sie gemeinsam weitere Möglichkeiten der Partizipation und der Zusammenarbeit in der Seniorenpolitik vor Ort.

Umgang mit Widerständen und überzeugende Argumentationstechniken schlossen die Klausur ab und optimieren die erfolgreiche Seniorenarbeit der Zukunft vor Ort.

Seniorenkonferenz im Ludwig-Windthorst-Haus

Die Seniorenkonferenz des Landesseniorenrates findet vom 29. bis zum 31.10.2014 im Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen (Ems), statt. Hierzu lädt der Kreissenorenbeirat alle interessierten Senior(inn)en herzlich ein.

Es erwartet die Teilnehmer(innen) ein umfangreiches Programm und anregende Diskussionen zu den Themen „Sozialpolitik der neuen niedersächsischen Landesregierung“; „Sucht im Alter“; „Sicher und mobil im Straßenverkehr im Alter - Fit am Steuer / als Fußgänger / als Radfahrer“; „Positives Denken im Alter.“

Teilnahmekosten:

- 70 € inkl. Übernachtung
- 30 € ohne Übernachtung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an den 1. Vorsitzenden des Kreissenorenbeirats, Theo Weggert, telefonisch unter 05902 218 oder per E-Mail an tweggert@web.de.

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie unter www.emsland.de.

Informationen aus dem Demenz-Servicezentrum

Einladung zum Fachtag Demenz

Mit Blick auf den Welt-Alzheimerstag 2014 lädt das Demenz-Servicezentrum Landkreis Emsland zu einer Fachtagung am Freitag, 26.09.2014, von 14:00 – 18:30 Uhr, ins Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen, ganz herzlich ein.

Die Tagung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Emsland, insbesondere an Fachkräfte der ambulanten und stationären (Alten-) Pflege und -betreuung, an pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige sowie Pflegefachschülerinnen und -schüler.

Zwei Experten konnten gewonnen werden, die in ihren Vorträgen zu demenzrelevanten Themen sprechen werden. Zum Themenspektrum „Demenz und Depression“, zwei typische Beispiele seelischer Erkrankung im Alter, wird Dr. med. Thomas Brieden referieren. Er ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie in der Karl-Jaspers Klinik, Bad Zwischenahn.

Anschließend wird Bärbel Schönhoff rechtliche und haftungsrechtliche Fragestellungen und Vorsorgemöglichkeiten für Menschen mit Demenz erläutern. Sie ist Rechtsanwältin in Bochum, stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft e. V. und Mitglied im Redaktionsbeirat „Wegweiser Demenz“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die Tagungsgebühr von 20 € (incl. Stehkaffe) wird an der Tageskasse erhoben.

Aus organisatorischen Gründen sind verbindliche schriftliche Anmeldungen bis zum 19.09.2014 erforderlich.

Interessierte erhalten weitere Auskünfte beim Landkreis Emsland, Demenz-Servicezentrum, Ordeniederung 1, 49716 Meppen. Ansprechpartnerin: Rita Wallmann, Tel. 05931 44-1171, E-Mail: rita.wallmann@emsland.de.

Aktive Senior(inn)en...

...in der Geschichtswerkstatt Sögel

Uwe Müller (72 J.), Bernhard Hofwalter (70 J.) und Bernhard Schulte (73 J. und Gründungsvorsitzender des FORUM Sögel e. V.) erklären das Modell eines Niederdeutschen Hallenhauses (v. l.).



Geschichte erleben – Zukunft gestalten

Ziel der Geschichts- und Zukunftswerkstatt ist es, die Geschichte Sögels und des Hümmlings im Kontext zur emsländischen, deutschen und europäischen Geschichte für eine emotionale, anschauliche, erlebnisreiche und zeitgemäße Präsentation aufzuarbeiten.

Die Entwicklungsgeschichte des Hümmlings im 19. und 20. Jahrhundert hat grundlegende Bedeutung für das heutige wirtschaftliche und soziale Lebensumfeld unserer Region. Die Kräfte, Ideen und Entscheidungen der Menschen, welche diese neue Ordnung bewirkt haben, werden an regionalen Beispielen veranschaulicht.

Unter dem Motto: „Bewegen statt bewegt werden“ sollen die Besucher – Jung und Alt – zu gesellschaftlichem Engagement angeregt werden.

Träger der Geschichtswerkstatt ist der Verein „FORUM Information-Geschichte-Zukunft Sögel e.V.“ Dieser wurde am 28.5.2008 gegründet und zählt zz. etwa 140 Mitglieder, davon ca. 50 aktive. Zur aktuellen Information der Bevölkerung gibt der Verein eine Monatsbroschüre (6.100 Expl.) heraus, die an jeden Haushalt in der Samtgemeinde Sögel verteilt wird.

Kern des Bildungsauftrags ist die Festigung des Demokratiebewusstseins um damit Signale zu setzen gegen Extremismus,

Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Antisemitismus. Die Botschaft lautet, sich aktiv einzubringen in die Gestaltung von Politik und Gesellschaft. Überzeugt von der Notwendigkeit, widmet sich ein Team von zumeist Senior(inn)en ehrenamtlich, kompetent und mit Leidenschaft der Umsetzung dieser Aufgabe.

Sie forschen, sie entwickeln Konzepte, sie gestalten, sie betreuen Besuchergruppen und vieles mehr. Und das Wesentliche dabei: sie tun es mit großer Freude und hohem Engagement.

Die Geschichts- und Zukunftswerkstatt befindet sich in der Sigiltrastr. 10a und ist geöffnet von dienstags bis freitags, jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Eintritt: Erwachsene 2,00 €, Kinder 1,00 €

Bei Gruppenbuchungen mit Führung und Eigenaktivitäten, ca. 1,5 Stunden, zahlen Erwachsene 3,00 €, Kinder u. Jugendliche 2,00 €, Schulklassen p. P. 1,00 €.

Kontakt unter Forum Sögel e. V., Im Tünneken 15, 49751 Sögel, Telefon 05952-9699834 oder 05952 1238, mobil 0162 8808589 oder E-Mail an Forum-Soegel-eV@ewetel.net.

Ausführliche Informationen im Internet unter www.forum-soegel.de.



Bildung für Senior(inn)en

Historisch Ökologische Bildungsstätte Papenburg Erzähl mir ein Märchen! - Einführung ins Märchenerzählen

Ein Märchen erzählen ... sich seine Bilder und seine Sprache einverleiben und so das Märchen erzählend lebendig werden lassen, es mit Leib und Seele erzählen ... ist eine Kunst, die zunehmend wieder gefragt ist. Und es kann eine Lust sein, seine Magie und Poesie zu erspüren, mit den Zuhörer/innen durch die märchenhaften Verwirrungen und Umwege ebenso zu gehen wie in die dahinterstehende Hoffnung. Dieser Workshop will Ihren Mut, Ihre Lust und Freude am Märchen erzählen wecken und Ihnen ermöglichen, Ihren eigenen Weg im Erzählen zu finden und zu gehen.

In Form verschiedener Übungen und anhand kurzer Märchen kommen dabei folgende Aspekte zum Tragen:

- klare und deutliche Sprache – Sprechtempo, Lautstärke, Modulation – Betonung
- sprachliche Gestaltung der Figuren, Bilder und Situationen
- stimmliche Ausdruckskraft
- Hören auf den Klang des Erzählten
- Aufbau des Vertrauens in die eigene Erzählfähigkeit und die Bilder der Märchen
- Bedeutung von Körperhaltungen
- inhaltliche Auseinandersetzung mit den Bildern des Märchens und deren Bedeutung.

Dazwischen gibt es Informationen über Märchen allgemein sowie Anregungen zur nachfolgenden Weiterarbeit.

Dieser Workshop eignet sich für alle, die mit dem Märchen erzählen beginnen möchten oder noch am Anfang des Erzählens stehen und weitere Möglichkeiten ausprobieren möchten.

Referentin: Sabine Lutkat (M.A.), Erziehungswissenschaftlerin und Märchenerzählerin

Termin: Freitag, 20.03.2015, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 22.03.2015, 15:30 Uhr

Kosten: 175,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung unter www.hoeb.de und telefonisch unter 04961 9788-0.

Weitere interessante Fortbildungsmöglichkeiten und einen Ausblick auf das Programm 2015, nicht nur für Senior(inne)n, finden Sie ebenfalls unter www.hoeb.de.

Neue Konzepte für Wohnen, Pflege und Nachbarschaft – im Quartier und auf dem Dorf

Selbst bestimmt , selbst organisiert, gemeinschaftlich

Die Samtgemeinden Freren und Lengerich laden in Kooperation mit dem örtlichen Arbeitskreis Senior(inn)en alle interessierten Bürger(innen) sowie die Mandatsträger(innen) der Samtgemeinden und Mitgliedsgemeinden zum Seminartag am 25.11.2014 ins Rathaus Freren von 09.30 bis 16.00 Uhr ein.

Die meisten Menschen möchten auch im hohen Alter in der privaten Häuslichkeit und in der vertrauten Nachbarschaft leben. Ob sich dieser Wunsch noch realisieren lässt wenn körperliche Beeinträchtigungen vorhanden sind bzw. Hilfe und Unterstützung notwendig werden, hängt nicht nur von einer guten Hilfsmittelversorgung, sondern wesentlich von der Gestaltung und Ausstattung der Wohnung und des Wohnumfeldes ab. Das Thema „Wohnen im Alter“ sollte daher nicht auf die besondere Lebenslage betagter oder pflegebedürftiger Menschen fokussiert werden.

Das Wohnangebot für ältere Menschen wird immer vielfältiger: das Wohnen in der eigenen Wohnung, betreutes Wohnen, gemeinschaftliches Wohnen, Wohn-Pflege-Gemeinschaft und Seniorenwohnheim/Pflegeheim. Neben einem Überblick über das Spektrum der Wohnangebote sollen rechtlich/organisatorische Rahmenbedingungen beleuchtet und Kriterien zur Bewertung der Wohnangebote gegeben werden.

Die Referentinnen Dipl. Soz. Wiss. Annette Brümmer und Dipl.-Ing. Andrea Beerli vom Niedersachsenbüro „Neues Wohnen im Alter“ führen durch den Seminartag.

Ihre Anmeldungen richten Sie bitte an die Samtgemeinde Freren, Klaus Schröder, telefonisch unter 05902 9501-01 und per E-Mail an schroeder@freren.de.

Volkshochschule Lingen

Ab dem 26. August 2014 erscheint das neue Herbst-Programm 2014 als Katalog und wird bis zum 30. August 2014 verteilt.

Den Kursteilnehmern aus den letzten zwei Semestern, die im Einzugsbereich des VHS Lingen gGmbH wohnen, wird automatisch bis Samstag, 30. August 2014, das neue Heft zugesandt. Sollten Sie in den genannten Semestern keinen Kurs besucht haben, melden Sie sich bitte telefonisch unter 0591 912020. Die VHS Lingen sendet Ihnen gerne kostenfrei das ausführliche Programm zu.

Das neue Semester beginnt am 15. September 2014!

Fortbildungen für Senior(inne)n bietet die VHS Lingen zu nachfolgenden Themen an, die Seitenzahlen in den Klammern beziehen sich auf das aktuelle Programmheft, dieses können Sie auch unter www.vhs-lingen.de herunterladen

- Aktiv sein und bleiben mit Denksport (19)
- Älter werden – fit bleiben (48)
- Aqua Fitness (47)
- Aqua Gymnastik (46)
- Computereinstieg 50+ (78)
- Englisch (138)
- Frauen um 60 (13)
- Funktionsgymnastik als Osteoporoseprophylaxe (47)
- Internet für Senioren (79)
- Latin Fitness (52)
- Muskel- und Gelenktraining (48)
- PC-Grundlagen mit dem eigenen Notebook (79)
- Pilates (50)

Anmeldebeginn ab sofort telefonisch unter 0591 912020, per E-Mail an info@vhs-lingen.de oder unter www.vhs-lingen.de.

Volkshochschule Meppen

Gewaltprävention für Seniorinnen und Senioren

Sicherheit im Alltag

- In Kooperation mit der Polizei Niedersachsen – am Donnerstag, 13.11.2014 von 18:00 Uhr - 21:15 Uhr

In einigen Kriminalitätsfeldern sind ältere Menschen stärker betroffen als jüngere. So versuchen Kriminelle beispielsweise immer wieder, Senior(inn)en zu täuschen, um auf diese Weise an ihr Vermögen zu gelangen. Dabei geben sie sich am Telefon als Verwandte oder an der Haustür als Handwerker aus oder täuschen eine Notlage vor. Diebstahl und Einbruch sind für die meisten Menschen eine Schock auslösende Erfahrung. Neben dem rein materiellen Verlust bedeutet gerade ein Einbruch eine erhebliche Beeinträchtigung des Sicherheitsgefühls.

Polizeikommissar Hartmut Bruns von der Polizei in Meppen gibt dazu Tipps und Hinweise, wie man einen möglichen Betrüger oder Trickdieb erkennt und was zu tun ist, um sich vor Einbrechern zu schützen.

Die Kursgebühr beträgt 13,00 €.

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

Weitere Themenangebote der VHS Meppen, schwerpunktmäßig für Senior(inne)n, sind:

- Den Computer kennenlernen Modul I bis III
- Das Internet kennenlernen
- Fotos selber bearbeiten
- Mehr als nur ein Telefon -Erste Schritte mit dem Android Smartphone für aktive Senioren – Grundkurs und Aufbaukurs
- Der Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm - Erste Schritte mit dem *Android Tablet-PC* für aktive Senioren
- Der Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm I-pad/iPhone - Erste Schritte und Basisfunktionen für aktive Seniren
- Smartphones nutzen - so wird´s wirklich smart - Einführung in die Nutzung von Smartphones für aktive Senior(inn)en
- Englisch für Senior(inn)en A1 und A2 - Englisch Schritt für Schritt
- Senior(inn)en malen am Vormittag - Experimentelles und freies Malen
- Tanzend fit - Zumba Gold - Die sanfte Variante für jedes Alter
- Mit Spaß zur besseren Beweglichkeit – Seniorengymnastik
- Im Wasser tanzen - Aqua-Zumba

Geschäftsstelle der KEB in Sögel

Die KEB Sögel führt weiterhin offene Gesprächskreise zum Thema: „Alt sein heißt nicht abseits stehen.“ Diese starten ab August 2014 wieder nachmittags in gemütlicher Runde in Werpeloh, Stavern und Sustrum-Moor.

Die Kursangebote haben u. a. zum Inhalt:

- Heiteres Gedächtnistraining - wer rastet, der rostet
- Seniorenarbeit heute - Perspektiven entwickeln
- Ernährung, die fit hält - richtige Ernährung für Senior(inn)en
- Aktivierung von Senioren - fördern - fordern - motivieren
- Seniorenarbeit vor Ort

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.keb-aschendorf-huemmling.de oder telefonisch unter 05952 1556.

LEB in Niedersachsen e. V. Beratungsbüro Lingen/Emsland ***EDV – Generation 50plus an den PC***

GANZ AM ANFANG?

Der Computer, die seltsam-fremde Wunderkiste –

Sie haben einen Computer zuhause und möchten ihn endlich richtig benutzen, vielleicht sogar erst einmal erfahren, wozu man den überhaupt benutzen kann?

In diesem Kurs werden Sie in Ihrem Tempo behutsam in den alltäglichen Gebrauch eines Computers eingeführt. Sie lernen, wie man ihn ganz grundsätzlich bedient, wie er funktioniert und was man beachten sollte. Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen eine kleine Basis, auf der Sie sicher mit dem Computer umgehen und selbstständig die Dinge tun können, die für Sie interessant und wichtig sind.

Das Hauptziel in diesem Kurs ist es, Sicherheit zu gewinnen und einen kleinen Einblick in die Grundlagen zu bekommen. Jeder Teilnehmer soll die Möglichkeiten entdecken, die in dieser Kiste auf dem Tisch stecken und soweit vertiefen, wie er es eben gerade braucht und will.

Wichtige Inhalte sind unter anderem:

- Praktischer Umgang mit dem Computer: Wie bringe ich die Maus und den Drucker dazu, das zu tun, was ich will?
- Das Betriebssystem Windows. Grundfunktionen meines Computers.
- Ein kleiner Einblick in die Bürosoftware: Wie schreibe ich einen Brief mit dem Computer? Wie erstelle ich eine Tabelle?
- ...und wie verschicke ich das Ganze mit einer E-Mail?
- „Surfen“ in den unendlichen Weiten des Internet. Was kann man da überhaupt machen?

ETWAS WEITER?

- Textverarbeitung mit Microsoft Word
- Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel
- Das Internet – Entdecke die Möglichkeiten

- Facebook & Co. – Soziale Medien im Internet
- Digitale Fotos – Organisieren, Sichern, Bearbeiten mit dem PC

Weitere Informationen und Anmeldung bei Timo Kreusch-Vartmann unter www.leb-niedersachsen.de oder telefonisch unter 0591 91199002.

Kath. Erwachsenenbildung Emsland-Mitte e. V. in Meppen

Praktische Handreichung für Seniorenkreisleiter(innen)

Mittwoch, 08.10.2014 von 14.30 bis 16.45 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.keb-meppen.de oder telefonisch unter 05931 4086-0.

Vorträge für ehrenamtliche gesetzliche Betreuer(innen) und ihre Familienangehörigen

Der Sozialdienst kath. Frauen Meppen e. V. – Emsland Mitte (SkF) und der Sozialdienst Kath. Männer - Emsland Mitte - e.V. (SKM), sind anerkannte Betreuungsvereine.

Das Ehrenamt der gesetzlichen Betreuung kann eine lebensbereichernde Herausforderung sein.

Um Sie in dieser Herausforderung zu unterstützen und/oder Angehörige die Arbeit zu erleichtern, werden folgende Vorträge angeboten - denn Ihr Engagement ist ein Gewinn für Sie und unsere Gesellschaft!

„Der Betreute als Schuldner“

Informationen für ehrenamtliche gesetzliche Betreuer/-innen über Möglichkeiten der Schuldenregulierung.

- Was ist zu beachten?
- Wann ist eine Verbraucherinsolvenz sinnvoll?
- Wo können sich ehrenamtliche und gesetzliche Betreuer Hilfe holen?

Referent: Andreas Hackling, Schuldnerberatung des Caritasverbandes für den Landkreis Emsland

Termin: Donnerstag, 25.09.2014, um 18:30 Uhr

Vortragsort: Kath. Erwachsenenbildung, Liebfrauenhaus, Nagelshof 21 b, 49716 Meppen.

„Bestattungsvorsorge“

Wenn Sie als ehrenamtliche/r gesetzliche/r Betreuer/Betreuerin eingesetzt sind, kann es wichtig sein, schon zu Lebzeiten des Betreuten Vorsorge für die Bestattung zu treffen. Bestattungsarten und Möglichkeiten können vielleicht noch gemeinsam geklärt werden.

Über Kosten und wie diese finanziell abgesichert werden können bis hin zur Frage, welches "Schonvermögen" das Sozialamt anerkennt, wird informiert.

Neben den Informationen ist Zeit für eigene Fragen zum Thema. Auch Kommunikation mit dem Sozialamt bei Mittellosigkeit des Betreuten kann Thema sein. Fundiertes Wissen und Vorsorge helfen im akuten Sterbefall den Stress zu minimieren.

Referentin: Monika Haneklaus, Haselünne

Termin: Donnerstag, 30.10.2014 um 18:30 Uhr

Vortragsort: Altenheim St. Ursula, Paulusstraße 43, Haselünne

Beide Vorträge sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist telefonisch erforderlich unter 05931 4086-0.

Kolping-Bildungshaus-Salzbergen

Woche für Senior(inne)n und Jungsenior(inne)n 55+ unter dem

Leitgedanken: „Einfach mal anhalten“

Die Organisator(inn)en des Kolping Bildungswerks Diözesanverband Os-nabrück e. V. laden Sie herzlich ein, sich den Fragen zu Beginn der dritten Lebensphase zu stellen. Gleichzeitig soll dieses Angebot dazu dienen, in Gemeinschaft Freizeit zu gestalten, ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Auch religiöse Elemente werden in dieser Woche nicht zu kurz kommen.

Termin: Dienstag, 07.10.2014, 14:00 Uhr bis

Freitag, 10.10.2014, 13.00 Uhr

Kosten für Kolpingmitglieder: 135,00 € pro Person im Doppelzimmer, 153,00 € im Einzelzimmer, inkl. Unterkunft und Verpflegung

Für Nichtmitglieder: 144,00 € pro Person im Doppelzimmer, 162,00 € im Einzelzimmer, inkl. Unterkunft und Verpflegung

Weitere Informationen zum Programm und Ablauf, sowie Anmeldung beim Kolpingwerk-Bildungshaus Salzbergen, Kolpingstraße 4, 48499 Salzbergen und telefonisch unter 05976-9494-0, per Fax an 05976-9494-26 oder per E-Mail an info@kbs-salzbergen.de.

Verein GELingen e. V.

Gesprächs- und Erlebnisreihe zum Thema: „Altern in der Migrationsgesellschaft“ unterstützt von www.älter-bunter-weiblicher.de

Termine:

Donnerstag, 04.09.2014 (15.00 bis 17.00 Uhr)

Ältere Mitbürger(innen) bei uns – aus der russischen Förderung

Donnerstag, 18.09.2014 (15.00 – 17.00 Uhr)

Menschen, die aus dem arabischen Raum zu uns gekommen sind

Donnerstag, 25.09.2014 (15.00 – 17.00 Uhr)

Wie leben ältere Kurdinnen und Türkinnen bei uns?

Donnerstag, 02.10.2014 (15.00 – 17.00 Uhr)

Alt werden in Deutschland – Zugewanderte aus Polen

Donnerstag, 16.10.2014 (15.00 – 17.00 Uhr)

Zugewanderte aus den afrikanischen Staaten – wie geht es euch bei uns?

Donnerstag, 30.10.2014 (15.00 – 17.00 Uhr)

„Gesellige Abschlussveranstaltung“ mit

- Musik
- Tanz
- Vorstellung landestypischer Gegenstände aus der Heimat
- Internationale Speisen und Getränke

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Termine sind auch einzeln buchbar, die Teilnahme ist kostenfrei. Veranstaltungsort ist der Verein GELingen e. V., Burgstr. 20, 49808 Lingen (Ems).

Um besser planen zu können, bittet der Verein GELingen e. V. um vorherige Anmeldung telefonisch unter 0591 97787194 oder per E-Mail an neugelingen@web.de.

Neues Projekt „Die Seniorenkümmerer“ des Vereins GELingen e. V.

Das niedrigschwellige Projekt schließt eine Lücke zwischen den älteren Menschen, die auf der Suche nach Lösungen für Schwierigkeiten sind und den potentiellen Hilfe- und Versorgungseinrichtungen mit professioneller Ausrichtung. Die Kultur des „sich Kümmerns“, die auf dem Hintergrund der christlichen Wertevorstellung eine lange Tradition hat, kann häufig be-

dingt durch den gesellschaftlichen Wandel nicht mehr bei dem Einzelnen ankommen.

Das Projekt startet in Kürze mit der Qualifizierung der Ansprechpartner für Senior(inn)en.

Das, durch Bundesmittel, geförderte Projekt sieht vor, Ehrenamtliche als Ansprechpartner(innen) für ältere Menschen auszubilden. In 160 Unterrichtsstunden lernen die Ansprechpartner(innen) wie sie in vorgesehenen Sprechzeiten älteren Menschen im täglichen Leben mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Durch das erworbene know how sind die Ansprechpartner(innen) in der Lage den ratsuchenden älteren Menschen und ihren Angehörigen Angebote zu unterbreiten. Die Teilnahme an der Qualifizierung ist kostenfrei.

Im Anschluss an die Qualifizierung sieht das Projekt den Einsatz der Ansprechpartner(innen) im gesamten Stadtgebiet Lingen und den Ortsteilen vor. So können die Qualifizierten dort ihr Angebot in vorhandenen Gemeinde- und Vereinsräumlichkeiten durchführen. Eine weiterführende Unterstützung durch den Verein GELingen e. V. wird im Sinne der Nachhaltigkeit angeboten.

Weitere Informationen und Anmeldung beim Verein GELingen e. V. telefonisch unter 0591 97787194 oder per E-Mail an neu-gelingen@web.de.

Regionale Veranstaltungen

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

Wann:	Wo:	Vortragsthema:	Referent:
28.10.2014	Stavern, Gaststätte Gerdes	„Medizin und Ethik“ Vorstellung des Ethik-Komitees am Hümmling-Krankenhaus Sögel	Michael Hevecke Dipl. Soziologe
02.12.2014	Sögel Heimathaus	Adventliche Feier	

Weitere Informationen telefonisch bei Hermann Grotjohann unter 05952 1859.

Papenburg – Landesgartenschau 2014

Die Landesgartenschau in Papenburg hat noch bis zum 19. Oktober 2014 von 09.00 bis 19.00 Uhr geöffnet.

Im September und Oktober erwarten Sie folgende Höhepunkte, hier eine kleine Auswahl:

- Open-Air Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr
- Hafenfest
- Herbstfunkeln
- NDR 1 Niedersachsen-Gartenberatung auf der Landesgartenschau in Papenburg
- Chorgesang im Blütenmeer

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.landesgartenschau-papenburg.de.

Traditioneller Rheder Markt

Die Gemeinde Rhede lädt herzlich zum Besuch des Rheder Marktes 2014 vom 21. bis 22.09.2014 ein.

"Schon seit Tagen steht Rhede in fiebriger Erwartung des berühmten und ältesten Marktes des nördlichen Emslandes, dessen Tradition bis weit ins Mittelalter zurückreicht, während der Ort selbst bereits in dem ältesten Heberegister des Klosters Werden a. d. Ruhr, das 799 vom Hl. Ludgerus gegründet wurde, erwähnt wird." So wurde am 19.09.1949 im „Norddeutschen Kurier - Mein Emsland“, Nr. 111 über den Rheder Markt geschrieben.

Seit 2011 werden wieder Pferde und Vieh in großer Stückzahl aufgetrieben und auch tatsächlich ge- und verkauft. Und seit dem Jahr 2013 wird auch die Tradition des Krammarktes mit Gütern des Alltags neu belebt.

Weitere Informationen sowie den Veranstaltungsflyer mit ausführlichem Programm finden Sie unter www.rhede-ems.de.

17. Historischer Korn- und Hansemarkt 2014

"Ackerbürgertum und Bauern im alten Haselünne"

Drei Tage lang beherrschen vom 12. bis 14.09.2014 Burgmänner in ihren malerischen Uniformen und vornehme Bürger(innen) in historischen Trachten, Marketenderinnen, Ausrufer, Handwerker(innen) und Landsknechte, Musikant(inn)en und Bänkelsänger(innen) die Straßen der Stadt. Die Besu-

cher(innen) dieses stimmungsvollen Marktes werden in die Zeit der Hanse zurückversetzt.

Weitere Informationen mit ausführlichem Programm finden Sie unter www.korn-und-hansemarkt.de.

Brückenfest - 150 Jahre Emsbrücken

Am 06. und 07. September 2014 feiert die gesamte Gemeinde Salzbergen 150 Jahre seit Aufbau der ersten Emsbrücke. Wie wichtig diese Überquerungsmöglichkeit für Salzbergen aber auch für die umliegenden Orte ist, zeigt die Geschichte der Brücke. Noch vor 1864 mussten die Bewohner von Salzbergen sowie Holsten und Bexten mit einer Fähre die Ems überqueren. Diese trug kaum Lasten und war nur für wenige Personen gleichzeitig nutzbar. Unvorstellbar für den heutigen Verkehr.

Nach mehrmaligem Neubau feiert die Gemeinde nun die einfache, aber doch so wertvolle Überquerungsmöglichkeit mit einem großen Brückenfest am 06. und 07.09.2014 u. a. mit der beliebten Gruppe „Santiano“

Auf der Internetseite der Gemeinde Salzbergen finden Sie weitere Informationen mit ausführlichem Programm unter www.salzbergen.de.

Was ist sonst noch interessant?

Einkaufslotsen führen Senioren durch Supermarkt in Burbach

Im Rewe-Supermarkt in Burbach (Siegerland) gibt es seit kurzem Einkaufslotsen. Ihr Auftrag: ältere Menschen durch das Geschäft begleiten. Tragen helfen, Wege zeigen, Auswahl erklären. Ein Service wie früher im kleinen Tante-Emma-Laden. An zwei Tagen in der Woche bieten die Einkaufslotsen ihre Hilfsdienste an.

Der Seniorenstützpunkt meint: „Ein nachahmungswürdiges Projekt.“ Lesen Sie den vollständigen Artikel unter www.derwesten.de.

Die IN FORM MitMachBox in der Praxis -

2. Auflage erschienen

Der praktische Nutzen der IN FORM MitMachBox wurde jetzt in einer Online-Befragung von Nutzerinnen und Nutzern positiv bewertet.

Sie bietet eine Fülle von Anregungen, wie ältere Menschen über eine gesunde Ernährungsweise und personengerechte Bewegung informiert und zu einer Verhaltensänderung motiviert werden können. Die vier unterschiedlichen Ordner – Wissen, Bewegen, Essen und Quiz – werden vorwiegend bei Gruppentreffen älterer Menschen in der offenen Seniorenarbeit oder in der Seniorenbegleitung, in stationären Einrichtungen und Sportvereinen eingesetzt. Die befragten Multiplikatoren bescheinigen der IN FORM MitMachBox einen hohen Nutzen. In besonderem Maße werden die fachlichen Hintergrundinformationen geschätzt, ebenso die zahlreichen Anregungen für Bewegungsübungen und Verkostungen, die es ermöglichen, die Arbeit in Seniorengruppen abwechslungsreich zu gestalten. Einen weiteren Nutzen sehen die Befragten in den fachlichen Informationen zu verschiedenen Ernährungsthemen und den Anstößen, die gegeben werden zu der Frage: „Wie können wir Menschen zu einem gesunden Lebensstil motivieren?“ Genutzt werden die Ordner vor allem als Ideengeber für die Gestaltung von Veranstaltungen.

Durch die positive Einschätzung und der hohen Nachfrage der IN FORM MitMachBox konnte eine zweite Auflage dank der Förderung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft produziert werden.

Die IN FORM MitMachBox wird ausschließlich an Multiplikatoren, die mit Gruppen älterer Menschen arbeiten, gegen eine Schutzgebühr von 20 € abgegeben.

Weitere Informationen zur Bestellung und auch die ausführlichen Befragungsergebnisse finden Sie unter <http://projekte.bagso.de>.

Die IN FORM MitMachBox kann von allen ehrenamtlich Engagierten, die diese Themen gerne spannend und praxistauglich mit

Seniorinnen und Senioren umsetzen möchten, auch kostenfrei im Seniorenstützpunkt ausgeliehen werden.



Zu guter Letzt

Noch Plätze frei:



„Qualifizierung zur DUO – Seniorenbegleitung“

- Kursbeginn in der VHS Meppen am 17.09.2014 um 18.00 Uhr
- Kursbeginn in der HÖB Papenburg (Zentrum für Generationen) am 01.10.2014 um 18.30 Uhr; Informationsabend dazu am 22.09.2014 um 19.00 Uhr

Informationen und Anmeldung im Seniorenstützpunkt bei Kerstin Knoll, telefonisch unter 05931 44-1255 und per Mail an seniorenstuetzpunkt@emsland.de.

„Qualifizierung zum Integrationslotsen / zur Integrationslotsin“

In der AWO Meppen am 01.10.2014, Informationsabend dazu am 24.09.2014 um 19.00 Uhr

Informationen und Anmeldung in der Leitstelle für Migration und Teilhabe bei Ulrike Otten, telefonisch unter 05931 44-1448 und per E-Mail an ulrike.otten@emsland.de.



„Fit für Vorstand“

Kostenfreie Fortbildungsreihe für ehrenamtlich Engagierte im Kreishaus Meppen, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr zu folgenden Themen, wie am

- 18.09.2014 „Nachwuchssorgen“
- 23.09.2014 „Schriftführeraufgaben“
- 30.09.2014 „Fördervereine“
- 07.10.2014 „Grußworte erstellen“
- 14.10.2014 „Versicherungsschutz im Ehrenamt“
- 16.10.2014 „Vereine und Steuern“
- 23.10.2014 „Sitzungen effektiv gestalten – geplant zum Ziel“

Informationen und Anmeldung unter www.ehrenamt-emsland.de und im Ehrenamtsservice bei Heike Baalman, telefonisch unter 05931 44-1322 und per E-Mail an ehrenamt@emsland.de.

Busch, Wilhelm (1832-1908)

Im Sommer

In Sommerbäder
reist jetzt ein Jeder
und lebt famos.
Der arme Doktor,
zu Hause hockt er
patientenlos.

Von Winterszenen,
von schrecklich schönen,
träumt sein Gemüt,
wenn, Dank der Götter,
bei Hundewetter
sein Weizen blüht.

Der nächste Seniorenrundbrief ist für Anfang Dezember 2014 geplant. Redaktionsschluss ist der 15. November 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.

**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>)