

Ausgabe  
2/2016



Foto: Landkreis Emsland; die Teilnehmer und die Projektverantwortlichen im Landkreis Emsland der „Alt für Jung-Patenschaften“ im Bundesprogramm „Menschen für Menschen“



**aktuell**

# Seniorenrundbrief

Sehr geehrte Damen und Herren,

- unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ ließen sich in den vergangenen Monaten zehn Kursteilnehmer(innen) in Rhede (Ems) zu ehrenamtlichen DUO - Seniorenbegleitern ausbilden.
- Ein neuer Qualifikationskurs startet im September in Esterwegen.
- Mit 34 Patenschaften beteiligt sich der Landkreis Emsland am Bundesprojekt „Menschen stärken Menschen“.
- Im Rahmen einer Beiratssitzung informierten sich die Mitglieder des Kreissenorenbeirats über wichtige „Empfehlungen zum Einbruchschutz“.
- Ergänzt wird diese Ausgabe durch Berichte von Seniorenvertretungen, Bildungsangebote für Senior(inn)en, Berichte über Seniorentreffs und aktiven Senior(inn)en, die in einem Mehrgenerationenhaus zusammenleben.
- Zum Schluss lädt die BAGSO alle Interessenten und Akteure in der Seniorenarbeit herzlich ein, ein neues Mittagstischangebot in ihrer Kommune zu erproben und ggf. dauerhaft zu etablieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht der Seniorenstützpunkt.

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

### **„Duo“- Lehrgang: Gemeinsam leben macht stark Angebot für alleinstehende ältere Menschen im Landkreis Emsland**

Rhede: „DUO – Seniorenbegleiterinnen und –begleiter -  
Gemeinsam statt einsam“: Unter diesem Motto ließen sich  
in den vergangenen Monaten zehn Kursteilnehmerinnen  
und -teilnehmer in Rhede (Ems) zu ehrenamtlichen Senio-  
renbegleitern ausbilden. Nach einer gut dreimonatigen Qua-  
lifizierung nahmen sie nun ihre Zertifikate in einer kleinen  
Feierstunde in Empfang.



In den vergangenen Wo-  
chen haben die zehn „frisch  
gebackenen“ DUO - Senio-

renbegleiter in 50 Theoriestunden und einem 20-stündigen  
Praktikum Kenntnisse über den Umgang mit älteren Menschen,  
Kommunikation und Gesprächsführung sowie psychische Ver-  
änderungen im Alter gewonnen und Anregungen für die Be-  
schäftigung und Aktivierung älterer Menschen erhalten.

Aus den Händen von Sozialdezernentin Dr. Sigrid Kraujuttis  
und Gerd Conens, Bürgermeister der Gemeinde Rhede (Ems),  
nahmen die DUO – Seniorenbegleiter(innen) ihre Zertifikate  
entgegen. „In einer Gesellschaft, in der Jugend und Schönheit  
die medialen Inhalte prägen, fühlen sich „alte“ Menschen oft an  
den Rand gedrängt, nicht mehr dazugehörig. Doch alte Men-  
schen können durch ihre Erfahrungen und Lebensweisheit an-  
deren viel geben“, betonte Dr. Kraujuttis. Es müsse jedoch hin-  
geschaut und zur Kommunikation angeregt werden. Genau  
dies leisten DUO – Seniorenbegleiter(innen) und ermutigen  
Senior(inn)en dazu, aktiv zu bleiben, so Dr. Kraujuttis weiter.  
Das könne ein Besuch in der Pizzeria und dem Kino sein, Zeit  
für Gespräche, etwas vorlesen, gemeinsame Spaziergänge,  
Begleitung zum Arzt und zu Behörden. Dazu brauche es Anre-  
gungen und Reize, offen und neugierig zu bleiben und vor  
allem auch soziale Kontakte. Auch im Alter gelte es, ein soziales  
Netz zu pflegen. Nicht zuletzt trage die ehrenamtliche Senio-

renbegleitung zu einer lebendigen Nachbarschafts- und Pflegekultur im Landkreis Emsland bei.

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

Gerd Conens ergänzte, dass es zufriedener mache, regelmäßig besucht zu werden und Lebensfreude stifte. Zudem würden Besuche die Angehörigen entlasten. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels werde es auch in Rhede (Ems) durch die Alterung der Gesellschaft zu veränderten Ansprüchen etwa in den Bereichen medizinische Versorgung, Nahversorgung/Einzelhandel, Siedlungsentwicklung sowie bei der Betreuung von Kindern und Senioren kommen. „Wie wollen wir in unserem Ort in Zukunft leben? Diese ebenso interessante wie vielschichtige Fragestellung steht im Mittelpunkt der Diskussion, die aktuell gemeinsam mit den Rheder Bürgern zu den künftigen Entwicklungsmöglichkeiten der Gemeinde diskutiert, vorbereitet und umgesetzt wird. Die DUO – Seniorenbegleitung trägt dazu bei“, so Conens.

Stefan Varel von der Kath. Erwachsenenbildung (KEB) Aschendorf-Hümmling e. V. fügte hinzu, dass alleinstehende Senior(inn)en, die sich Gesellschaft und Unterstützung im Alltag wünschen, durch die Begleitung einen Mehrwert an Lebensqualität erleben. Die KEB hat zum dritten Mal die Qualifizierung zum Seniorenbegleiter durchgeführt.

Mit den Worten „Wir sind bereit“ überbrachte Herbert Kessen aus Werlte den Dank aller Teilnehmer(innen) der Weiterbildung. Es sei eine Begegnung mit einem wichtigen Thema unserer Gesellschaft und mit dem Alter gewesen, sagte er.



Bild: Die mit einem Zertifikat ausgezeichneten Seniorenbegleiter  
 (obere Reihe v. l.) Heinrich Ahrens, Mitglied im Seniorenbeirat des Landkreises Emsland, Gerhard Husmann, 1. stellvertretender Bürgermeister von Rhede, Sozialdezernentin Dr. Sigrid Kraujuttis,  
 (obere Reihe v. r.) Rhedes Bürgermeister Gerd Conens, Kerstin Knoll vom Landkreis Emsland,  
 (untere Reihe v. l.) Stefan Varel und Franz Hanneken. (Foto: Einheitsgemeinde Rhede)

Die DUO – Seniorenbegleiter(innen) sind:

- aus Rhede (Ems): Johannes Kirchner, Elmar Pennemann, Birgit Rüsche, Annegret Schütte
- aus Papenburg: Helena Nankemann, Ursula Rüde, Mechthild Schulte
- aus Werlte: Regina Huckelmann, Herbert Kessen, Otto Kiener



Am 15. September 2016 startet der nächste Lehrgang in Esterwegen (weitere Informationen dazu auf Seite 25). Ebenfalls ist in Freren im Herbst ein Kurs geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Nähere Fragen zur Vermittlung der Seniorenbegleiter und weitere Informationen im Seniorenstützpunkt.

## Alt für Jung-Patenschaften - Seniorenbüros unterstützen Geflüchtete

### *Landkreis Emsland mit 34 Patenschaften am Bundesprojekt beteiligt*

Im Rahmen des Bundesprojekts „Menschen stärken Menschen“ des Bundesfamilienministeriums trafen sich ehrenamtliche Paten mit ihren betreuten Geflüchteten zu einem ersten Austauschtreffen im Kreishaus. Gegenseitiges Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung stand bei diesem Treffen im Vordergrund. Der Landkreis Emsland wurde als einer von insgesamt 17 Standorten in Deutschland von der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) ausgewählt und beteiligt sich aktuell mit 34 Patenschaften an dem bundesweiten Programm.



Mit dieser Beteiligung am Bundesprogramm setzen der Seniorenpflegepunkt (SPN) und die Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe (KMUT) des Landkreises Emsland in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) mit ihren vorhandenen Erfahrungen und Kompetenzen an und wollen Engagierte vor Ort in der Betreuung von Flüchtlingen unterstützen.

„Menschen stärken Menschen“ so heißt das Bundesprogramm. Aber wie gelingt das? Darüber sprach Erik Rahn, Projektbeauftragter der BaS, mit den örtlichen Verantwortlichen Richard Peters (Leiter des Fachbereiches Soziales), Kerstin Knoll (SPN), Ulrike Otten (KMUT) sowie mit den Paten und deren betreute Personen in Meppen. Die Inhalte der Patenschaften für Geflüchtete in verschiedenen Lebensaltern sind nicht vorab festgelegt und ergeben sich aus den Bedürfnissen und Interessen der beteiligten Personen. Dabei werden die beteiligten Personen im Rahmen dieses Programms unterstützt.



Foto: Landkreis Emsland; die Teilnehmer und die Projektverantwortlichen im Landkreis Emsland der „Alt für Jung-Patenschaften“ im Bundesprogramm „Menschen für Menschen“

Mit Guy de Maupassant Worten: „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“ begrüßte Peters die Teilnehmer zu Beginn. Kaum ein anderes Thema habe die Emsländer in den vergangenen Monaten mehr beschäftigt als der Zuzug und die Integration von Asylsuchenden. Aktuell erhalten im Landkreis Emsland weit über 5.000 Menschen finanzielle Unterstützung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Darunter sind viele junge Männer, aber auch Familien mit kleinen Kindern. „Ich glaube, wir haben die Herausforderung hier in den Kommunen gut angenommen. Die Städte und Gemeinden, die Kirchen, die Wohlfahrtsverbände, insbesondere aber das ehrenamtliche Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger stehen in vielfältiger Weise für die gelingenden Integrationsbemühungen. Und es ist gut, dass sich auch die Geflüchteten in der großen Mehrzahl darauf einlassen“, so Peters weiter. „Menschen, die mit ihren ganz unterschiedlichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Vorstellungen in diesem Patenprojekt mitwirken, werden gebraucht. Sie tragen durch die persönliche Betreuung dazu bei, Vorurteile und Ängste im Alltag abzubauen und gestalten individuell mit ihren Betreuten die Realität des emsländischen Alltags. Keine leichte Aufgabe, die dennoch wesentlich zum gegenseitigen Verstehen und zur Akzeptanz beiträgt. „Menschen wie Sie, die geflüchtete Menschen unterstützen, werden gebraucht“ bedankte sich Peters bei den Paten.

Im anschließenden aktiven Austausch berichteten die Paten, welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine sie in den vergangenen Monaten ausgemacht haben, um das Ankommen und die Integration zu unterstützen und zu begleiten. Im offenen und ungeschminkten Gespräch wurden förderliche und hinderliche Rahmenbedingungen, Wertschätzung, Distanz und Nähe, Freundschaften, kultursensible Ansätze genauso angesprochen

wie auch Haltungen und Werte. Aber auch Grenzerfahrungen, Hürden und persönliche Glücksmomente wurden thematisiert.

Ebenso berichteten die „Patenkinder“ sowie die erwachsenen Geflüchteten von ihren Erfahrungen. Die 15-jährige Sahar aus Syrien, seit neun Monaten in Deutschland, konnte mitten im Schuljahr aufgrund guter Leistungen in den Realschulzweig wechseln. Alaaddin, syrischer Familienvater dreier Grundschul-kinder, berichtet voller Stolz, dass seine älteste Tochter nach den Ferien das Gymnasium als weiterführende Schule besuchen werde. Sein Pate Alfons Winkeler ergänzte, dass auch Alaaddin den Integrationskurs der VHS als Klassenbester abgeschlossen habe. Hosna (9 Jahre) aus Afghanistan und seit sechs Monaten in Deutschland sorgte mit sehr gutem Deutsch für ein Schmunzeln. Er freue sich auf das Ende der Ferien, damit er endlich wieder in die Schule gehen könne. Ihm sei langweilig. Er vermisse seine Schulkameraden, die in den Ferien verreist seien. Schule mache Spaß und er lerne gerne, was seine Patin Eva Funke bestätigte.



Auch ohne große Worte konnten die Projektverantwortlichen die zugewandte Verbundenheit der einzelnen Paten spüren. Am Ende dieses Austauschtreffens erhielt jedes Patenschaftsduo vom Landkreis Emsland eine Patenschaftskarte. Diese verdeutlicht zusätzlich, dass sowohl Paten als auch Betreute für Akzeptanz und Integration stehen und den Integrationsgedanken als Vorbild für andere leben.

Weitere Informationen zum Projekt sind im Seniorenstützpunkt, Ansprechpartnerin Kerstin Knoll, unter der Telefonnummer 05931 44-1255, der E-Mail-Adresse [seniorenstuetzpunkt@emsland.de](mailto:seniorenstuetzpunkt@emsland.de) sowie im Internet unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de) > Seniorenstützpunkt erhältlich.

## **Gesund(e) Nachbarschaften miteinander -**

### **„Älter werden in Balance“**

***Alle bundesweit eingereichten Beiträge sind „zur Nachahmung“ veröffentlicht***

**Der Landkreis Emsland beteiligt sich mit einem Beitrag zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen am Bundeswettbewerb "Gesund älter werden in der Kommune"**



Familienstrukturen haben sich stark verändert und nur sehr selten leben noch mehrere Generationen unter einem Dach. Auch hat die Nachbarschaftshilfe nicht mehr die Bedeutung, die sie früher hatte. Aus diesen Gründen setzte sich der Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN) in den letzten zwei Jahren mit Nachbarschaftsinitiativen auseinander. Zentrale Fragen des Alters standen dabei im Mittelpunkt, wie: "Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr selbst einkaufen gehen kann? Wie erreiche ich die nächste Arztpraxis? Wer wechselt mir meine Lampe aus? Wie bleibe ich solange wie möglich fit?"

Den Beitrag des Landkreises Emsland sowie alle weiteren bundesweiten Beiträge finden Sie u. a. unter <https://wettbewerb-aelter-werden-in-balance.de> sowie unter [www.emsland.de](http://www.emsland.de).



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

### **Beiratssitzung in der Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim in Lingen (Ems)**

*Im Rahmen einer Beiratssitzung informierten sich die Mitglieder des Kreissenorenbeirats über wichtige „Empfehlungen zum Einbruchschutz“.*

**Dieter Rothlübbers, Mitarbeiter im Präventionsteam der Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim unterstrich dabei die Bedeutung des Einbruchschutzes für jeden Wohnungs- bzw. Hausbesitzer.**

2015 verzeichnet die Kriminalstatistik den höchsten Anstieg der Zahlen beim Wohnungseinbruchdiebstahl in den letzten 15 Jahren in Deutschland. Waren es im Jahr 2014 noch 152.123 Fälle, wurden 2015 insgesamt 167.136 Fälle einschließlich der Einbruchversuche erfasst, das ist ein Anstieg um 9,9 Prozent. Damit erreichen die Fallzahlen ungefähr wieder das hohe Niveau des Jahres 1998. Die Aufklärungsquote lag 2015 bei 15,2 Prozent. Die Einbrecher verursachten mit den registrierten 95.836 vollendeten Fällen von Wohnungseinbruchdiebstahl im vergangenen Jahr einen Schaden (nur Stehlgut/Beute) von rund 441 Millionen Euro (2014: 422 Millionen Euro). Eingebrochen wurde meist über leicht erreichbare Fenster und Wohnungs- bzw. Fenstertüren.

Dabei können viele Einbrüche durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik verhindert werden. Dass Präventionsmaßnahmen wirken, belegt trotz der gestiegenen Fallzahlen der hohe Versuchsanteil beim Wohnungseinbruch: So blieben im Jahr 2015 42,7 Prozent der Einbruchdelikte im Versuchsstadium stecken. Über den Zeitraum der zurückliegenden 15 Jahre ist der Anteil vollendeter Fälle stetig gesunken, wie die steigenden Ver-



suchszahlen zeigen. Dies kann durchaus auf Verbesserungen der Sicherungsmaßnahmen im privaten Bereich gegen Wohnungseinbruchdiebstahl beruhen und somit die entsprechenden Präventionsaktionen der Polizei hinsichtlich des zu erzielenden Erfolges bestätigen. Wer sein Eigenheim saniert oder altersgerecht umbaut, profitiert zusätzlich von den Förderprodukten der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), die jetzt auch Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz fördert.

Entgegen landläufiger Meinung erfolgen Einbrüche häufig zur Tageszeit, z. B. während einer kurzen Abwesenheit des Bewohners, so etwa zur Schul-, Arbeits- und Einkaufszeit, am frühen Abend oder an den Wochenenden. Weit über ein Drittel aller Wohnungseinbrüche werden durch Tageswohnungseinbrecher begangen.

Die Polizei kooperiert mit Handwerksbetrieben auch im Emsland, um einen sicheren Einbruchschutz durch Nachrüstung anzustoßen.

Informationen zu Handwerksbetrieben (auch im Emsland) und zum Einbruchschutz sind unter [www.pd-os.polizei-nds.de](http://www.pd-os.polizei-nds.de) zu finden.

Umfassende Informationen zum Thema Einbruchschutz, Betrügereien etc., sowie Broschüren zum Herunterladen finden Sie auch unter

- [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)
- [www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)

Resümierend empfahl Herr Rothlübbers zum Abschluss seines Vortrags:

- Schließen Sie Ihre Tür immer ab.
- Verschließen Sie immer Fenster, Balkon- und Terrassentüren.
- Denken Sie daran: Gekippte Fenster sind offene Fenster.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen.
- Wenn Sie Ihren Schlüssel verlieren, wechseln Sie den Schließzylinder aus.

- Achten Sie auf Fremde im (Mehrfamilien-)Haus oder auf dem Nachbargrundstück.
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit.
- Schon einfache bauliche und technische Maßnahmen können das Einbruchrisiko erheblich reduzieren. Die Polizeiinspektion Emsland / Grafschaft Bentheim berät hier kostenfrei (auch bei Ihnen zu Hause) – Anfragen unter 0591 87-0.

## ***Berichte aus der Seniorenvertretung Haren (Ems)***

### **Bildungsfahrt**

***Die Mitglieder der Seniorenvertretung Haren (Ems) unternahmen eine Bildungsfahrt nach Osnabrück.***

Dort gab es als ersten Programmpunkt eine Führung durch das Rathaus und dort die Besichtigung des Ratschatzes, sowie des Friedenssaals, in dem



Foto: Peter Eisele, Seniorenvertretung Haren (Ems)

1648 durch den Westfälischen Frieden der Dreißigjährige Krieg beendet wurde.

In der unmittelbaren Nachbarschaft des Rathauses, der Waage und der Marienkirche auf dem Platz des Westfälischen Friedens, wurden die Motive des Bürgerbrunnens vorgestellt, den der Osnabrücker Bildhauer Hans Gerd Ruwe aus Bronze geschaffen hat und der Szenen aus dem mittelalterlichen Stadtleben zeigt. Ein Rundgang durch den Osnabrücker Dom beendete den ersten Teil der Fahrt.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch im Osnabrücker Planetarium am Schölerberg. Hier konnte mit dem neuen Zeiss-

Sternenprojektor „Skymaster“ ein eindrucksvoller Sternenhimmel, wie er bei uns nicht mehr zu erleben ist, bewundert werden.

Im nächsten Programmpunkt wanderten die Teilnehmer durch den Botanischen Garten der Universität Osnabrück am Westerberg und erlebten dort die verschiedenen dargestellten geographischen Bereiche.

Den Abschluss der Fahrt bildete bei Entspannung und Unterhaltung ein Besuch in einem Hofcafé in Achmer.

### **Seniorenvertretung auf der Freilichtbühne Ahmsen**

***Mitglieder der Seniorenvertretung Haren besuchten das Musical „Die Dornenvögel“ auf der Freilichtbühne in Ahmsen. Die angebotene Veranstaltung, von Gerda Tandeki organisiert, war sofort ausgebucht.***

Schon im Januar waren die Karten bestellt worden. Gespannt verfolgten die Mitglieder mit weiteren Gruppen aus dem Emsland das Schauspiel um Liebe und Leidenschaft. Anschließend



Foto: Peter Eisele,  
Seniorenvertretung Haren (Ems)

wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Haren (Ems) im Theatercafé mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Die insgesamt gelungene Veranstaltung mit der Busfahrt war ein weiterer Höhepunkt im Veranstaltungskalender der Seniorenvertretung in Haren (Ems), die übrigens am 12. Oktober 2016 ihr 25jähriges Jubiläum feiern kann.

## *Bildung für Senior(inn)en*

### **VHS Meppen – auch VHS für Senior(inn)en**

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

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

Eine Angebots-/Themenauswahl der VHS Meppen ab August:

- Spanisch, Englisch und Französisch für Einsteiger(innen) und Fortgeschrittene an verschiedenen Orten
- Aktiv bleiben – Fit in jedem Alter
- Was wollte ich sagen...? - Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Achtsamkeitstraining (Generation 50+) Gelassenheit
- Ersthelfer - Was ist zu tun? Auffrischkurs Erste Hilfe
- Ihr Einstieg in die App-Welt - Erste Schritte mit dem Android Tablet-PC/Android Smartphone – Grundkurs
- Den Computer kennen lernen - EDV für aktive Senior(inn)en - Modul I
- Musikgeragogik = Musik im Alter  
Musik für Menschen im Alter und bei Demenz - Vortrag
- Wie verfasse ich ein Testament? Erben und Vererben
- Naturheilkundlich begleiten in der schweren Zeit - Komplementärmedizin in der letzten Lebensphase des Menschen – Vortrag
- Viel Spaß und leckeres Essen - Großeltern-Enkel-Kochkurs
- Sicher mobil - ein Leben lang - Verkehrssicherheitsseminar; Ein Mitmachvortrag
- Gut drauf mit Blutdruck - Bleiben Sie lange gesund! Vortrag
- Leben mit Diabetes mellitus Typ 2 - Vortrag
- Angenehme Gefühlszustände erzeugen - Selbsthypnose als Alltagsentspannung
- In der Weihnachtsbäckerei: Für Kinder mit ihren (Groß-)Eltern

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

Wochenendangebot vom 07. bis 09.10.2016

„Vom Moor zum Meer: Den Zugvögeln im deutsch-niederländischen Raum auf der Spur“

Der Dollart ist ein Eldorado für viele Gastvögel aus dem hohen Norden: Watvögel wie Säbelschnäbler, Pfuhlschnepfe und Rotschenkel finden in den ausgedehnten Watten Nahrung, Enten wie Pfeif-, Krick- und Stockente in den Flachwasserbereichen. Die Teilnehmer(innen) werden den Dollart auf deutscher und niederländischer Seite mit seinen vielen Beobachtungsgemeinschaften aufsuchen. Weitere Exkursionen führen in die Marschen des Rheiderlands und die Moorgebiete des Emslandes. In den Marschen gibt es bereits die ersten Bless- und Nonnengänse zu sehen, auf den Grünflächen erwarten wir z. B. Goldregenpfeifer, Große Brachvögel und Kiebitze. Eine fachkundige Begleitung hilft, die Arten richtig zu erkennen und informiert zu ihrer Lebensweise.

Weitere Informationen unter [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de).

**Katholische Erwachsenenbildung Aschendorf-Hümm-  
 ling e. V.**  
***Kurse für Senior(inn)en sind über den Suchbegriff „Senio-  
 ren“ zu finden***

Angebote der KEB Aschendorf-Hümm-ling e. V. sind ab August in verschiedenen Orten:

- Bewegungsübungen für Senior(inn)en
- Alt sein heißt nicht abseits stehen
- Heiteres Gedächtnistraining - Körper und Geist in der Betreuung von Senioren anregen

Weitere Informationen unter

[www.keb-aschendorf-huemmling.de](http://www.keb-aschendorf-huemmling.de).

## **Katholische Erwachsenenbildung Meppen**

***Kurse für Senior(inn)en sind über den Suchbegriff „Senioren“ zu finden***

Angebote der KEB Meppen ab September:

- In Sorge um die Zukunft der Welt: Die Enzyklika "Laudato si" von Papst Franziskus; Vortrag mit Diskussion
- Lebendige Steine - Qualifizierung zum/zur ehrenamtlichen Kirchenführer/-in

Weitere Informationen unter [www.keb-meppen.de](http://www.keb-meppen.de).

## **Ludwig-Windthorst-Haus Lingen**

***Kursangebote finden Sie über themenbezogene Kategorien***

Einige Angebotsbeispiele ab August, die auch für Senior(inn)en interessant sind:

- Das Konzept Silviahemmet - Akademieabend am 20.10.2016  
Hinter der Krankheit Demenz den Menschen entdecken  
Silviahemmet ist eine schwedische Stiftung, die auf Initiative von Königin Silvia gegründet wurde. Dahinter steht ein besonderes Konzept zur Begleitung demenziell erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen.
- Deutschland draußen - Das Leben des Dr. Amin Ballouz, Landarzt – Lesung am 07.12.2016  
Dr. Amin Ballouz, klein, energiegeladen und unermüdlich, hat eine Praxis in Schwedt und fährt häufig zu Hausbesuchen über Land. Er ist nicht nur „jut im Piekosen“, wie seine Patienten sagen, sondern hat stets auch ein offenes Ohr für die Menschen. Er ist ein Hausarzt, wie ihn sich jeder wünscht, von denen es aber immer weniger gibt. Und solche wie ihn schon gar nicht: Der gebürtige Libanese floh als Junge aus seiner bürgerkriegsgeschüttelten Heimat, studierte in der DDR Medizin, kam nach Jahren als Arzt in London und Paris wieder nach Deutschland zurück und ließ sich in der Uckermark nieder.

Weitere Informationen unter [www.lwh.de](http://www.lwh.de).

## Regionale Veranstaltungen

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

Wann:	Wo:	Thema:	Referent(in):
13.09.2016	Mehrzweckhalle 15.00 bis 17.15 Uhr	Seniorenachmittag	Lore Vinke, Seniorengruppenleiterin
11.10.2016	Mehrzweckhalle 15.00 bis 17.15 Uhr	Erntedankfest	Lore Vinke, Seniorengruppenleiterin
25.10.2016	Mehrzweckhalle 15.00 Uhr	Seniorenarbeit vor Ort	Treffen des Mitarbeiterteams
08.11.2016	Mehrzweckhalle 15.00 bis 17.15 Uhr	Besinnlicher Nachmittag	Pastor Rosemann
13.12.2016	Mehrzweckhalle 15.00 bis 17.15 Uhr	Adventsfeier	Lore Vinke, Seniorengruppenleiterin

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

## Aktive Senior(inn)en und gemeinschaftliches Wohnen

### Der Lindenhof in Werlte – Wohnen im Grünen mit Jung und Alt

*Umgeben von Feldern und Wald, gesäumt von einem kleinen See, gelegen am Ortsrand von Werlte, wurde die Idee eines Mehrgenerationenhauses Wirklichkeit.*

„Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein ist“ – dieser Bibelspruch ging Herbert Kessen (Architekt und Diplom-Ingenieur im Ruhestand) lange nicht aus dem Kopf. Hinzu kam die Frage: „Wie will ich wohnen, wenn ich alt bin?“ Wichtig sei ihm, am Le-



ben teilnehmen zu können, generationsübergreifend zu wohnen und Unterstützung bei Krankheit zu erfahren, so Kessen. Aus diesem Grunde habe er sich auch zum DUO – Seniorenbegleiter qualifizieren lassen.

Vor acht Jahren begann er, ein entsprechendes Projekt zu realisieren. Ziel war es, die alte Landgaststätte "Lindenhof" in Werlte auf einem 16.800 qm großen Grundstück mit ca. 5.000 qm Wald und 3.000 qm See umzugestalten, so dass hier ein individuelles Wohnen im Grünen mit Jung und Alt stattfinden kann.

Das Grundstück ist "nahe an der Natur" und lässt entsprechende individuelle naturverbundene Lebensarten zu. Angeln, Kleintierhaltung und Gartenbau sind genauso möglich, wie handwerkliche Tätigkeiten in einer kleinen Werkstatt. Hier hat sich Herbert Kessen auch seinen Traum von einer eigenen Schaukel erfüllt und diese selbst gebaut. Aber auch künstlerische, kulturelle und musische Aktivitäten finden auf dem Grundstück ihren Platz.



Aktuell bewohnen vier Männer und vier Frauen im Alter zwischen 32 und 67 Jahren gemeinsam den Lindenhof, jeder in einem eigenen Appartement und mit einem großen gemeinschaftlichen Raum. „Bis vor kurzem hat hier auch eine junge Mutter mit drei Kindern gewohnt. Und bald wird ein Vater mit seinen beiden Kindern einziehen, damit wir wieder familiäre Strukturen pflegen können, die uns wichtig sind“, erklärt Kessen weiter.

Zu den Bewohner(inne)n gehört auch eine 61-jährige Irakerin, die ihre Heimat verlassen musste. Sie wurde herzlich in die Gemeinschaft aufgenommen und alle unterstützen sie, so gut sie können. Mahdyjah fühlt sich sichtlich wohl, obwohl die Sprachschwierigkeiten noch enorm sind. „Doch sie lächelt viel und bringt sich in die Gemeinschaft ein.“ Deshalb ist es auch für

Herbert Kessen selbstverständlich, dass er neben seinem Ehrenamt als DUO – Seniorenbegleiter gemeinsam mit den Bewohner(inne)n des Lindenhofs die „Patenschaft“ für Mahdyjah im Projekt „Menschen stärken Menschen“ übernommen hat, damit ihre Integration auf Dauer gelingen kann (siehe auch Bericht Seite 5)..



Herbert Kessen (2. V. l.) mit Mahdyjah und dem DUO – Seniorenbegleiter Otto Kiener (rechts) und seiner Ehefrau Christa; Foto: Landkreis Emsland

Auch können sich die Bewohner(innen) des Lindenhofs weiter vorstellen, einen Treff für Senior(inn)en aus der Gemeinde Werlte einzurichten, für gemeinsame Aktivitäten auf dem Grundstück und vieles mehr. Auf die Unterstützung durch die Werlter DUO – Seniorenbegleiter(innen) Regina Huckelmann und Otto Kiener nebst Ehefrau Christa Kiener dürfen sie hoffen.

## ***Urlaub für Senior(inn)en***

### **Allein muss nicht sein**

***„Möchten Sie alleine verreisen – jedoch nicht alleine im Urlaub sein? Führt Ihre Familie in Urlaub und Sie haben keine Lust, mitzufahren?“***

Unter dem Motto „Allein muss nicht sein – lassen Sie Ihre Einsamkeit hinter sich“ hat sich Elfie Boldt aus Rüllschau in Schleswig Holstein Gedanken zum Urlaub von Senior(inn)en gemacht. Jahrelang war sie ehrenamtlich in der Seniorenarbeit tätig und nahm sich Zeit für ältere Menschen.

Nun bietet sie seit geraumer Zeit ein barrierefreies Appartement an. Als besondere Leistung wird auf Wunsch auch Betreuung, Verpflegung und gemeinsame Unternehmungen, Ausflüge und Grillen im eigenen Garten usw. angeboten.

Das Haus an der Flensburger Förde befindet sich 8 km von Flensburg und 6 km von Glücksburg entfernt.

Kontaktaufnahme:

Urlaub für Senior(inn)en, Kirchberg 6, 24975 Rüllschau  
 Telefon: 04634 9399063, Mobil 0157 73423766, E-Mail an  
[elfie-boldt@t-online.de](mailto:elfie-boldt@t-online.de) und im Internet unter  
[www.urlaub-und-meer-fuer-senioren.de](http://www.urlaub-und-meer-fuer-senioren.de).

## *Informationen Offener Seniorentreffs*

### **Pinke Panther Lingen setzen zum medialen Sprung an**

***Lingen (Ems). Nach einem ersten erfolgreichen Jahr seit der Gründung 2015 bietet der gemeinnützige Seniorenverein Interessenten ab sofort auch online Einblicke in seine Aktivitäten.***

Die Pinken Panther verfolgen mit ihrem Konzept der offenen Seniorenarbeit ein bewusst niederschwelliges Angebot. Hierbei steht besonders das ehrenamtliche Engagement im Vordergrund, denn helfende Hände sind immer gerne gesehen. So auch die Unterstützung der Internetagentur thynk.media aus Lingen, die dem Verein den neuen Online-Auftritt unter [www.pinkepanther-lingen.de](http://www.pinkepanther-lingen.de) pro bono zur Verfügung stellen.

Die Webseite ist barrierefrei und auch für mobile Endgeräte optimiert. Die weitere administrative und redaktionelle Betreuung wurde nun in die verantwortungsvollen Hände des Vorstands der Pinken Panther übergeben. Das Fahrtenprogramm, Neuigkeiten und der aktuell zweimal wöchentlich stattfindende Mittagstisch sind dort fester Bestandteil des Online-Angebots.

Zudem werden die von Seniorinnen des Vereins in Handarbeit erstellten Artikel wie Baby- und Kinderkleidung sowie Handarbeitsartikel angeboten. Die hier erzielten Einkünfte kommen direkt der Seniorenarbeit zugute.



Die Leistungen des Vereins können von allen Senior(inn)en aus Lingen (Ems) und Umgebung genutzt werden und sind so unterschiedlich wie die Senior(inn)en, die diese nutzen. Das Ziel ist eine gesellschaftliche Teilhabe, aktive Freizeitgestaltung, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten und zu fördern, Selbstwertgefühle zu steigern, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Hierfür eignet sich besonders der offene Seniorentreff. Es gibt keine feste Kurs- oder Gruppenstruktur, so dass jederzeit interessierte Leute dazukommen können.



## Informationen aus dem Demenz-Servicezentrum

### Vorankündigung Weltalzheimerstag

**Fachtag Demenz 2016 im Rahmen des Welt-Alzheimertages am Freitag, 30.09.2016, von 12.30 bis 18.00 Uhr im Kreishaus Meppen**

**Welt-Alzheimerstag**  
**21. September**  
*Jung und Alt bewegt Demenz*

**Woche der Demenz**  
19. - 25.09.2016

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
www.deutsche-alzheimer.de

Partner in der  
Allianz für Menschen mit Demenz  
www.allianz-fuer-demenz.de

Die Tagung richtet sich an Fachkräfte der ambulanten und stationären Medizin, Pflege, Therapie und Betreuung, ehrenamtlich Tätige, Pflegefachschülerinnen und -schüler, Angehörige von Menschen mit Demenz sowie alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Im Rahmen dieser Tagung spricht Gudrun Jeschonnek, Diplom- und Sexualpädagogin,

Institut für Sexualpädagogik, Berlin, zum Thema; „Auch alte Menschen wünschen Nähe - Sexualität im Alter und bei Demenz: Eine Herausforderung für die Pflege.“

Gudrun Schaade, Ergotherapeutin, freiberufliche Dozentin für Ergotherapie, Fachbuchautorin, Hamburg, referiert zum Thema: "Ich spüre mich, deshalb bin ich!" - Die Wichtigkeit der Körperwahrnehmung in Hinblick auf die Demenzerkrankung."

Die Tagungsgebühr beträgt 15,00 € (für Fachschüler 10,00 € unter Vorlage des Schülerscheines) incl. Kaffeepause und Kaltgetränke. Der Betrag ist an der Tageskasse zu entrichten.

Aus organisatorischen Gründen sind verbindliche Anmeldungen schriftlich bis zum 31.08.2016 beim Demenz-Servicezentrum telefonisch unter 05931 44-1171 und per E-Mail an [rita.wallmann@emsland.de](mailto:rita.wallmann@emsland.de) erforderlich.

### *Die BAGSO informiert...*

#### **Jetzt bewerben: Startschuss für den Goldenen Internetpreis 2016**

- Wettbewerb zeichnet digital aktive Menschen über 60 Jahre aus
- Sonderpreis für generationsübergreifende Internetnutzung ausgelobt
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz übernimmt Schirmherrschaft

Bonn, 14. Juli 2016. Der Startschuss für die Bewerbung um den Goldenen Internetpreis 2016 ist gefallen. Der Wettbewerb zeichnet in den

Kategorien „Alltag“, „Soziales Engagement“ und „Starthilfe“ online aktive über Sechzigjährige aus. Der Sonderpreis „Jung und Alt – gemeinsam online“ prämiert Mehrgenerationen-Projekte.

**GOLDENER  
INTERNETPREIS**  
*Digital aktiv im Alter* **2016**

Insgesamt schreiben die Veranstalter Preisgelder in Höhe von 8.000 Euro aus. **Bis zum 16. September** können sich Interessierte online auf der Website [www.goldener-internetpreis.de](http://www.goldener-internetpreis.de) bewerben und ihre Beiträge als Erfahrungsberichte, Projektbeschreibungen, Videodokumentationen oder Präsentationen einreichen.

Aufgerufen sind Einzelpersonen über sechzig, Seniorenorganisationen und Initiativen oder Einrichtungen, die mit und für Senioren im Internet aktiv sind. Darüber hinaus rufen die Veranstalter Menschen jeden Alters auf, online aktive Senior(inn)en zu nominieren oder generationsübergreifende Projekte einzureichen.

Die diesjährige Schirmherrschaft übernimmt Gerd Billen, Staatssekretär im Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO), Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN), Wege aus der Einsamkeit, Google Deutschland und die Deutsche Telekom organisieren gemeinsam den Goldenen Internetpreis.

### **IN FORM-Mittagstisch-Startwoche vom 10. bis zum 15. Oktober 2016 - Machen Sie mit!**



*„Essen ist fertig“ - über solch eine Information und Einladung zu einer leckeren Mittagsmahlzeit in angenehmer Gesellschaft freuen sich ältere Menschen. Untersuchungen ergeben jedoch, dass insbesondere ältere alleinlebende Menschen sich oftmals unzureichend verpflegen und wenig am sozialen Leben teilnehmen.*

Eine schmackhafte Mahlzeit mit ausgewogenen Nährstoffen in der Gemeinschaft zu sich zu nehmen, das sollte aber vielen älteren Menschen möglich sein. Die BAGSO initiiert daher bundesweit die IN FORM-Mittagstisch-Startwoche vom 10. bis zum 15. Oktober 2016.

Alle Interessenten und Akteure in der Seniorenarbeit sind herzlich eingeladen, ein neues Mittagstischangebot in ihrer Gemeinde, in der Stadt oder im Quartier zu erproben und ggf. dauerhaft zu etablieren, damit ältere Menschen eine köstliche Mahlzeit in Gemeinschaft genießen können.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt im Rahmen von Deutschlands Initiative IN FORM für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in der Startwoche 200 neue Mittagstische finanziell.

Weitere Informationen zur Unterstützung beim Aufbau eines Mittagstisches, zu den finanziellen Förderungen und **zur Anmeldung bis zum 20. September 2016** erhalten Sie unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de).



Die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter diesem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei die nachfolgenden Generationen immer im Blick sind. Darüber hinaus zeigt die BAGSO durch Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.

***Zu guter letzt...***

***Qualifizierungsangebote für Ehrenamtliche***

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

***Der Anteil alter Menschen 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 Samtgemeinde Nordhümmling sowie der Katholischen Erwachsenenbildung Aschendorf-Hümmling e. V. startet ein neuer Kurs in Esterwegen.



Wann: Kursbeginn am Donnerstag,  
15.09.2016, um 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Informationsveranstaltung dazu am Donnerstag,  
25.08.2016, um 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr



Wo: Informationszentrum Esterwegen  
Zum Dorfplatz 2  
26897 Esterwegen

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

Die Zertifikatsübergabe findet am 15.12.2016 statt.

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

Für das südliche Emsland ist ein Kurs in Freren ab dem 31. Oktober 2016 (Informationsabend) aktuell in Planung.

## Ehrenamtlich für eine gemeinsame Zukunft

### Qualifizierung zum Integrationslotsen / zur Integrationslotsin

**Die nächste Basisschulung beginnt am 20.09.2016 in der VHS Meppen. Ein Informationsabend dazu findet am 13.09.2016 um 18.00 Uhr statt.**

Ehrenamtliche helfen bei sprachlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Integration von Zuwanderern und Zuwanderinnen und unterstützen bei der Orientierung in ihrer neuen Umgebung.

Dabei ist die ehrenamtliche Tätigkeit kein Ersatz für die hauptberufliche Erfüllung von Integrationsaufgaben durch soziale Fachkräfte, sondern stellt eine wichtige und im Integrationsbereich unverzichtbare Ergänzung und Unterstützung der hauptamtlichen Arbeit dar.



Angesprochen sind:

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

Der Kurs vermittelt in 50 Unterrichtseinheiten Kenntnisse über die Rahmenbedingungen der Einwanderung und den Prozess der Integration. Sie erhalten auch über den Kurs hinaus Unterstützung durch hauptamtliche Beratungsdienste.

Informationen und Anmeldung in der Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe bei Ulrike Otten, telefonisch unter 05931 44-1448 und per E-Mail an [ulrike.otten@emsland.de](mailto:ulrike.otten@emsland.de) oder in der VHS Meppen unter der Telefonnummer 05931 9373-12 und im Internet unter [www.vhs-meppen.de](http://www.vhs-meppen.de).

**Der nächste Seniorenrundbrief ist für Dezember 2016 geplant.** Redaktionsschluss ist der 15. November 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 im Archiv auch alle bisherigen Ausgaben.

**Seniorenstützpunkt (SPN) Niedersachsen  
im Landkreis Emsland  
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)