

01 Zeitgeschehen

Psychohygiene im Alltag

01010

Der Begriff „Psychohygiene“, wie wir ihn hier verwenden, meint etwas, das jeder von uns täglich vornehmen sollte. Genauso wie das Zähneputzen oder das Frühstück. Es ist ein Weg zu mehr Selbsterkenntnis, Ruhe, Gelassenheit und ein höheres Selbstwertgefühl. Aber worauf bezieht sich die Psycho-Hygiene? Was müssen wir reinigen? Es handelt sich zum einen um viele negative, energieraubende Gedanken, die wir mit uns rumschleppen: unsere Sorgen, Neid- und Wutgefühle, Selbstkasteiungen und Ängste. Unser schnelllebiges Leben führt bei vielen von uns dazu, dass wir diese Gedankenzustände zu häufig, zu intensiv und zu langwierig mit uns herumschleppen und als selbstverständlich ansehen. Doch dagegen hilft das regelmäßige „Ausmisten“.

Zum anderen ist es ratsam „Zeiträuber“ auszumisten – und sich täglich Zeit einzuräumen, für eine kurze Entspannungsübung / Achtsamkeitspraxis.

Die Gruppenteilnehmer erhalten Kenntnisse aus der Hirnforschung zum Thema „Positive Auswirkungen von Achtsamkeit“, erlernen konkrete Möglichkeiten, wie die (tägliche) Psychohygiene in den Alltag integriert werden kann und werden angeregt, ihren eigenen Alltag zu reflektieren und lernen effektive Entspannungsübungen kennen.

Leitung: Stefanie Blömer, Dipl. Sozialpädagogin, System. Familienberaterin,
PARENS-Gruppenleitung, Marte Meo-Therapeutin
und Achtsamkeitstrainerin

Termin: Samstag, 30.09.2017, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Ort: Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Strasse 7B



*Auf den Weg sein.
Foto: Julian Wollek*

– Bildervortrag über ein naturkundliches Kleinod im Oldenburger Münsterland –

Der Bergsee, im Herzen der Dammer Berge gelegen, ist ein Relikt der Bergbautätigkeiten von 1930 – 1967. Dass dieser massive Eingriff in die Natur mal die Keimzelle für ein naturkundliches Kleinod sein könnte, war nicht abzusehen. Heute beherbergt das Gebiet auf 150 ha eine der bedeutendsten Pflanzengesellschaften Niedersachsens. Sieben Orchideenarten und weitere 80 Arten der Roten Liste haben hier eine neue Heimat gefunden. Zudem beherbergen die umliegenden Wälder eine artenreiche Vogelfauna, die in dieser Präsentation gezeigt wird. Lernen Sie eine besondere Naturschönheit des Oldenburger Münsterlandes kennen bzw. entdecken Sie den Dammer Bergsee von seiner schönsten Seite.



Echte Sumpfwurzel

Foto: Thorunn Laumann

Leitung: Thorunn Laumann, Gärtnermeisterin
Seit 1984 macht sie fotografische Reisedokumentationen.
Termin: Mittwoch, 15.11.2017, 20:00 - 22:15 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große S tr. 90

WISSEN IST SEHEN.



Große Straße 77 | 49377 Vechta
Tel (0 44 41) 8 87 68 64 | Fax (0 44 41) 8 87 68 65
info@deraugenoptiker-vechta.de
www.deraugenoptiker.com

Der Augenoptiker
Klaus Rittstieg

Wissenschaftsjournalistin Cornelia Stolze liest im St. Antoniushaus Vechta

01100

Verdacht Demenz?

Fehldiagnosen verhindern, Ursachen klären und wieder gesund werden



„Verdacht Demenz? Fehldiagnosen verhindern, Ursachen klären und wieder gesund werden.“ Cornelia Stolze gibt in ihrem gleichnamigen Buch Antworten auf diese Fragen.

Zum Inhalt: Was tun, wenn das Gedächtnis nachlässt oder das Gehirn auf einmal versagt? Viele Menschen fürchten, dass das erste Anzeichen von Alzheimer sind. Doch was ist noch normal, was ist krankhaft? Ab wann sollte ich zum Arzt gehen? Und zu welchem? Welche Untersuchungsverfahren gibt es und was nützen sie? Lässt sich „Alzheimer“ wirklich mit Hilfe spezieller Methoden Jahre im Voraus erkennen? Und: Was nützen Medikamente dagegen?

Cornelia Stolzes Buch „Verdacht Demenz?“ zeigt, wie verbreitet Erkrankungen, die Folgen von Operationen und die Nebenwirkungen von Arzneimitteln eine

Demenz vortäuschen können. Und warum Patienten und Angehörige gut daran tun, ihre Ärzte aktiv bei der Suche nach den wahren Gründen zu unterstützen.

Cornelia Stolze ist Diplombiologin und Wissenschaftsjournalistin. Seit Mitte der 1990er Jahre schreibt sie, u.a. für DIE ZEIT, den Stern, SPIEGEL ONLINE und die Wirtschaftswoche. Ihr Buch zu diesem Thema „Verdacht Demenz? Fehldiagnosen verhindern, Ursachen klären und wieder gesund werden“ ist 2016 im Herder Verlag erschienen.



Cornelia Stolze

Foto: Helge Mundt

**Kooperationsveranstaltung von St. Antoniushaus,
Buchhandlung Vatterodt und Bildungswerk Vechta**

Termin: Donnerstag, 21.09.2017, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 € (inkl. einer kulinarischen Kleinigkeit)

Ort: St. Antoniushaus, Klingenhagen 6

Anm.: Bildungswerk Vechta, St. Antoniushaus, Buchhandlung Vatterodt

– Gesprächsabend mit Ein- und Ausblicken zur Missionsarbeit auf See und an Land –



Eine alltägliche Situation: Der Einkauf im Supermarkt – die Regale sind immer gut gefüllt. Aber woher kommen die Waren? Seeleute transportieren mehr als 90 % all unserer Güter. Wie Seeleute arbeiten und leben, was ihren Alltag bestimmt und schwer macht, das ist Thema der Arbeit der Deutschen Seemannsmission in 36 Häfen auf vier Kontinenten.

An diesem Gesprächsabend bietet Pastorin Heike Proske, Generalsekretärin der Deutschen Seemannsmission e.V., Einblicke, Ausblicke und Antworten auf Ihre Fragen rund um die Deutsche Seemannsmission, ihre seelsorgerische Tätigkeit sowie die Arbeits- und Lebenswelt der Seeleute.

Eins ist sicher: Sie werden die Waren in den Regalen der Supermärkte nach diesem Abend mit anderen Augen sehen.

Aus dem Leitbild der Deutschen Seemannsmission:

„Seemannsmission beginnt mit der Entdeckung, dass Menschen an Bord von Schiffen leben und arbeiten. Die Unterstützung der gottgegebenen Würde der Seeleute – support of seafarers' dignity – ist Leitbild und Herausforderung der Deutschen Seemannsmission. Für die Würde der Seeleute treten wir ein. (...) Seefahrt ist die Grundlage für internationale Handelsbeziehungen. Das Schiff ist Transportmittel Nummer Eins in der Welt. Weltweit arbeiten über eine Million Seeleute auf Schiffen. Damit gewährleisten sie den globalen Handel im In- und Export und versorgen Menschen mit Gütern aller Art. Die Seeleute arbeiten sieben Tage in der Woche. Sie sind monatelang fern von Heimat und Familie, ohne ihre gewohnte kulturelle Umgebung und Sprache. Sie leben an Bord in einer von Technik geprägten Arbeitswelt auf engem Raum, in oft unsicheren Arbeitsverhältnissen. Sie sind ständig unter Fremden und stets aufs Neue unterwegs in die Fremde.“



**PASTORIN
HEIKE PROSKE,**

*Generalsekretärin der
Deutschen Seemannsmission e.V.*

Termin: Donnerstag, 26.10.2017
19:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

– Lesung ausgewählter Texte im Bildungswerk Vechta –

Am 20. November 2017 jährt sich der Todestag von Wolfgang Borchert zum 70. Mal. Prof. Dr. Eberhard Ockel erinnert an diesem Tag an den deutschen Schriftsteller. Es werden ausgewählte Texte von Borchert vorgetragen. Eberhard Ockel sagt über Wolfgang Borchert: „Er war ein Meister der Kurzgeschichte in der Tradition der amerikanischen Short Story. Außerdem hat er als erster nach dem Krieg die Kriegsthematik zum Hauptthema seiner Geschichten gemacht.“

Weitere Informationen zu Wolfgang Borchert (Quelle: Wikipedia):

„Wolfgang Borcherts Werk besteht aus Kurzgeschichten, Gedichten und einem Theaterstück (Draußen vor der Tür). (...) Während eines Kuraufenthalts in der Schweiz starb er mit 26 Jahren an den Folgen einer Lebererkrankung. Bereits zu Lebzeiten war Borchert durch die Radioausstrahlung seines Heimkehrerdramas im Januar 1947 bekannt geworden, doch sein Publikumserfolg setzte vor allem postum ein, beginnend mit der Theateraufführung von Draußen vor der Tür am 21. November 1947, einen Tag nach seinem Tod.“


Leitung: Prof. Dr. Eberhard Ockel
Termin: Montag, 20.11.2017, 19:30 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

„Das Publikum will gekitzelt werden und nicht gekniffen.“

Wolfgang Borchert (1921-47), dt. Dichter

Zum Männerfrühstück sind alle die willkommen, die Interesse haben, sich in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Brötchen und mehr miteinander auszutauschen. Beim Treffen werden weitere Frühstückstermine und Themen festgelegt. Von Vorträgen über Diskussionsrunden zu Anekdoten und Präsentationen etc. kann bei „Männersache“ alles zum Thema werden, was Männer heute bewegt. Mann freut sich auf Ihren Besuch!

Leitung: Stephan Blömer, KEB-Pädagoge
Termin: Samstag, 02.12.2017, 9:30 Uhr
Gebühr: 8,00 € (inkl. Frühstück)
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



1926 Gründung Alter Markt

1972 Umzug Große Straße 58

1986 Umbau Einstieg Elisabeth Vatterrodt

1993 Inhaber und Firmenwechsel Buchhandlung Vatterrodt, Inh. Elisabeth Vatterrodt

2016 Jubiläum

90 Jahre

Buchhandlung Vatterrodt . Große Straße 58 . 49377 Vechta . 04441 921883

Life Kinetik – geistige Beweglichkeit trainieren kostenlose Schnuppertermine

– Kombination aus Bewegung, Gehirnjogging und Visualtraining steigern die Leistungsfähigkeit des Gehirns –

Bei Life Kinetik steht nicht die körperliche Belastung, sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Es handelt sich um ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert.

Die Anwendungsbereiche sind breit gefächert. Life Kinetik kann bei Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Koordinationsschwierigkeiten aber auch besonders gut zur Leistungssteigerung im Sport angewandt werden.

Weitere Inhalte s. unter **12220**

Das Bildungswerk Vechta und Life Kinetik Premium-Trainer Ulrich Aszmons laden Interessierte ein, Life Kinetik kostenlos zu testen. Anschließend können Kurse angeboten werden. Dabei sind Kurse für Kinder ab acht Jahren, Erwachsene sowie Senioren möglich.

Demenz – Grundlagen zum Krankheitsbild

01300

Wie erkenne ich eine Demenz? Welche verschiedenen Formen gibt es, und wie unterscheide ich diese? Wann muss ich mir Sorgen machen oder einen Arzt einschalten? Wie kann ich helfen und was erwartet mich und/oder meinen Angehörigen in der Zukunft mit einer Demenz? Diese und noch weitere Fragen

werden in der Veranstaltung „Demenz – Grundlagen zum Krankheitsbild“ erörtert. Die Veranstaltung dient Interessierten und/oder Betroffenen, die zum ersten Mal Kontakt mit dem Thema „Demenz“ aufnehmen möchten. Es werden allgemeine Grundlagen, Tipps und Hilfestellungen für den Alltag aufgezeigt. Ferner gibt es die Möglichkeit, bei Bedarf die persönliche Situation zu schildern und Fragen zu stellen.

Leitung: Jennifer Rickelmann, Dipl. Gerontologin
Termin: Dienstag, 10.10.2017, 18:00 Uhr
Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Wohnformen im Alter

01301

– *Seniorenwohngemeinschaft* –

Betreutes Wohnen, Seniorenwohnen, Altenheim, Pflegeheim,...? Immer mehr Menschen stellen sich die Frage, wie sie im Alter leben möchten. Geben die bislang bekannten Wohnformen die ausreichende Lebensqualität für ein Leben im Alter? Gibt es neue und alternative Wohnideen?

An diesem Abend wird die neue Form des Wohnens in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft vorgestellt. Es sollen Vor- und Nachteile eines WG-Lebens diskutiert werden. Auf Wunsch kann die Besichtigung einer Wohngemeinschaft vereinbart werden.

Leitung: Reinhard Schwill, Geschäftsführer von pro vita
Termin: Donnerstag, 26.10.2017, 19:00 Uhr
Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Pflegeversicherung-Leistungen und Ansprüche

01302

Bereits seit 1995 besteht in Deutschland die soziale Pflegeversicherung. Viele Menschen wissen um die konkreten Inhalte leider erst dann, wenn sie durch eine eigene Pflegebedürftigkeit betroffen sind. Welche Hilfen gibt es? Wo erhalte ich die für mich notwendigen Unterstützungen?

Über eine kleine allgemeine Einführung in die Thematik der Pflegeversicherung können an dem Abend spezielle Fragen der Teilnehmer beantwortet werden.

Leitung: Sebastian Scholz
B.A. Pflegewissenschaft, Gesundheits- u. Krankenpfleger
Termin: Donnerstag, 23.11.2017, 18:00 Uhr
Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Senioren-Aktiv-Vormittag

01303

Jeden Dienstagvormittag werden Kartenspiele, Gesellschaftsspiele und Handarbeit angeboten. Für Kurzweil ist gesorgt.

Termine: dienstags, 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Café „Gute Stube“, Bremer Str. 13, Vechta
Informationen und **Anmeldung** unter 04441 93745910 (Frau Musolf)

„Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“

Alexandre Dumas der Jüngere (1824-1895), französischer Romanschriftsteller und dramatischer Dichter

In der Pflege
sind wir zuhause.
Sie auch.



Kompetente Pflege und fürsorgliche Betreuung in Ihrem Zuhause.

pro vita GmbH

Oyther Straße 3

49377 Vechta

Tel. 0 44 41 92 18 80

www.provita-pflegeteam.de · info@provita-pflegeteam.de

Am Klosterplatz 15

49429 Visbek

0 44 45 96 65 81

Am Kirchplatz 9

49413 Dinklage

0 44 43 96 10 90

Lindenstr. 10

49393 Lohne

0 44 42 7 10 98