

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 für eine kurze Entspannungsübung / Achtsamkeitspraxis einzuräumen.

Die Gruppenteilnehmer erhalten Kenntnisse aus der Hirnforschung zum Thema „Positive Auswirkungen von Achtsamkeit“. Sie 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, 16.06.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Ort: Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Strasse 7B



In der Ruhe liegt die Kraft

Foto: Julian Wollek

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, 17.03.2018, 9:30 Uhr
Gebühr: 8,00 € (inkl. Frühstück)
Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

„Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.“

*Franz Grillparzer (1791-1872),
österreichischer Schriftsteller*

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 Rittstiege

Vortrag und Wochenendseminar mit Albert Kitzler
„Freude am Leben - Einführung in die Lebenskunst“

01100

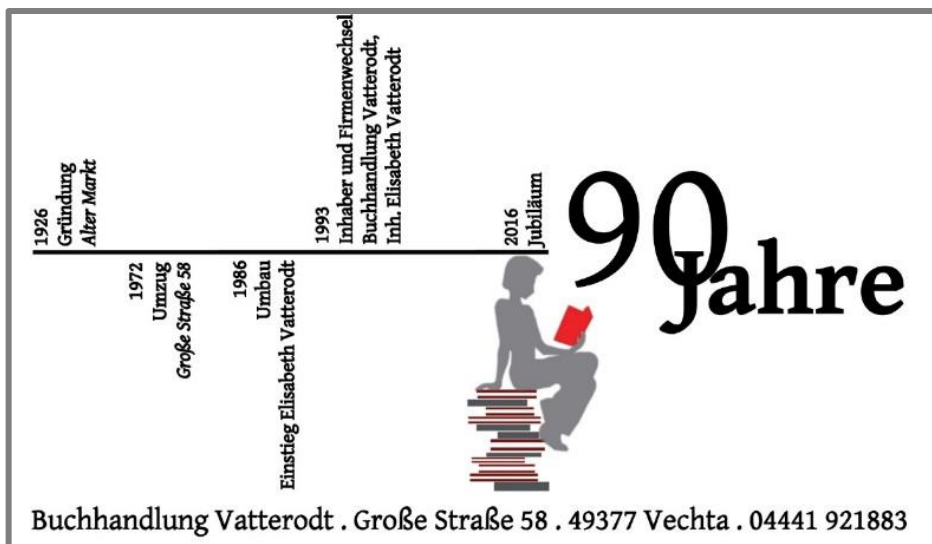
Im Oktober 2017 erschien das neue Buch von Albert Kitzler „Leben lernen - ein Leben lang. Eine praktische Philosophie“ (Herder Verlag), das die Lebenslehre Senecas für den Menschen von heute fruchtbar machen will. Zu diesem Anlass veranstaltet „MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit“ ein Wochenendseminar: „Freude am Leben - Einführung in die Lebenskunst“.

Im Zentrum steht die Lebensweisheit Senecas und ihr Nutzen für den Menschen von heute. Neben kurzen Einführungsreferaten werden Textauszüge Senecas besprochen und mit unserer eigenen Lebenspraxis verglichen. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben kennenzulernen und zu vertiefen, Anregungen für die eigene Lebensführung zu geben, beim gemeinsamen Essen gemütlich zusammensitzen und eigene Lebenserfahrungen auszutauschen sowie Raum für Begegnungen zu schaffen.

***Dr. Albert Kitzler**, Jahrgang 1955, Gründer und Leiter der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit. Studierte Jura und Philosophie und arbeitete viele Jahre als Anwalt und Filmproduzent. 1994 „Oscar“ für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“. Daneben beschäftigt er sich zeitlebens mit antiker Philosophie und Lebensweisheit. Seit 2000 intensivierte er seine Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre.*

Termin des Vortrages: Freitag, 23.03.2018, 19:30 Uhr, St. Antoniushaus
Weitere Informationen sowie Gebühr werden noch bekannt gegeben.

Kooperationsveranstaltungen von St. Antoniushaus,
Buchhandlung Vatterodt und Bildungswerk Vechta.



The graphic features a large '90 Jahre' in a serif font. To the left, a silhouette of a person sits on a stack of books, reading a red book. A horizontal line with vertical tick marks represents a timeline from 1926 to 2016. The events are listed as follows:

| Jahr | Event |
|------|--|
| 1926 | Gründung Alter Markt |
| 1972 | Umzug Große Straße 58 |
| 1986 | Umbau Einstieg Elisabeth Vatterodt |
| 1993 | Inhaber und Firmenwechsel Buchhandlung Vatterodt, Inh. Elisabeth Vatterodt |
| 2016 | Jubiläum |

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

– 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, 01.03.2018,
19:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

Demenz – Grundlagen zum Krankheitsbild

01200

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: Daniel Franz, ex. Altenpfleger/Gerontologiestudent B.A.

Termin: Donnerstag, 08.03.2018, 18:00 Uhr

Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Wohnformen im Alter

01201

– *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, 15.03.2018, 19:00 Uhr

Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Pflegeversicherung-Leistungen und Ansprüche

01202

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, 01.03.2018, 18:00 Uhr

Ort: pro vita GmbH, Oyther Str. 3

Senioren-Aktiv-Vormittag

01203

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)

Infoabend Seniorenbegleiterschulung

Inhalte siehe Kurs **05400**

**„Leben ist das was passiert, während du beschäftigt bist,
andere Pläne zu machen.“**

**John Lennon (1940-1980),
britischer Musiker**

In der Pflege
sind wir zuhause.
Sie auch.



Kompetente Pflege und fürsorgliche Betreuung in Ihrem Zuhause.

pro vita GmbH

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

Oyther Straße 3

Am Klosterplatz 15

Am Kirchplatz 9

Lindenstr. 10

49377 Vechta

49429 Visbek

49413 Dinklage

49393 Lohne

Tel. 0 44 41 92 18 80

0 44 45 96 65 81

0 44 43 96 10 90

0 44 42 7 10 98