

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!



Inhalt

1. Bereich Information

- 1.1 Seniorenbüros. Ziele, Nutzer, Leistungen
- 1.2 DRK Hausnotrufservice
- 1.3 Energiesparen in Privathaushalten
- 1.4 Sicherheitsberatung für Senioren
- 1.5 Ältere aktive Kraftfahrer
- 1.6 Betreuung nach dem Betreuungsgesetz
- 1.7 Grundzüge des Betreuungsrechts
- 1.8 Vorsorgeverfügungen
- 1.9 Menüservice / Essen auf Rädern
- 1.10 Angebote der ambulanten Altenhilfe in den Verbandsgemeinden Nastätten und Loreley
- 1.11 Informationen über gesetzliche Hilfen für ältere Menschen
- 1.12 Wenn es alleine nicht mehr geht
- 1.13 Häusliche Versorgung und Pflege älterer/behinderter Menschen
- 1.14 Selbst bestimmt leben im Alter
- 1.15 Fenster zu einer anderen Welt – Leben mit Demenzkranken
- 1.16 Wohnen im Alter
- 1.17 Innovative Information und Beratung zu neuen Wohnformen im Alter
- 1.18 Hospizarbeit im Rhein-Lahn-Kreis
- 1.19 Der Sozialverband VdK
- 1.20 Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rhein-Lahn-Kreis
- 1.21 Rente
- 1.22 Gesundheitsvorträge mit Dr. Jürgen Birmanns
- 1.23 Gesundheitsvorträge mit Ulrike Schürmann
- 1.24 Psychologische Vorträge im Bereich der Lebensberatung
- 1.25 „Die Sprache des Herzens lernen“
- 1.26 Sport und Ernährung - Fitness selbst beeinflussen
- 1.27 Stress ade – mit achtsamer Ernährung?
- 1.28 Mediterrane Küche – Prävention gegen Stoffwechselstörungen und Herzerkrankungen
- 1.29 Fit und Vital – gesunde Ernährung für mehr Lebensqualität
- 1.30 „5 am Tag – Mit Obst und Gemüse gesund und fit“
- 1.31 Volumetrics – Altes neu entdeckt
- 1.32 Eine Selbsthilfegruppe, was ist das?
- 1.33 E-Mail-Freundschaftsbörse für SeniorInnen
- 1.34 Spiele für die Gruppenarbeit

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

- 1.35 Heiteres Gedächtnistraining
- 1.36 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- 1.37 Rund um das Ehrenamt
- 1.38 Gespräche in Gruppen – Gruppen im Gespräch
- 1.39 Von der Müllabfuhr zur Abfallwirtschaft
- 1.40 Urlaub im sonnigen Süden – DRK-Reisen für Senioren und Behinderte
- 1.41 Der Sportverein als Herausforderung
- 1.42 Mineralien aus unserer Heimat
- 1.43 Klangmassage
- 1.44 Rund ums leckere Backesbrot
- 1.45 Essen und Trinken im Alter

2. Bereich Unterhaltung

- 2.1 Reiseziele nah und fern von Norbert Krämer
- 2.2 Ausgelotet- fiktive Briefe
- 2.3 Die wunderbare Welt der Bienen
- 2.4 Ein Spaziergang durch Wien
- 2.5 Landleben früher
- 2.6 Vom Korn zum Brot – Von der Aussaat bis zum Brot
- 2.7 Ein Spaziergang durch die Verbandsgemeinde Katzenelnbogen
- 2.8 Aus der Geschichte der Schule
- 2.9 Von der Wiege bis zur Bahre
- 2.10 Der Mittelrhein von Koblenz bis Rüdesheim
- 2.11 Auch der Herbst des Lebens hat noch schöne Tage
- 2.12 Biblische Sprichwörter, Sprache der Bibel
- 2.13 Herbstes Freude – Herbstes Trauer
- 2.14 Die Kunst der Bildersprache – Das fotografische Auge

Anlage

Tipps zur Gestaltung Ihrer Veranstaltung

Referentenverzeichnis

1. Bereich "Information"

1.1 Seniorenbüros: Ziele, Nutzer, Leistungen

Seniorenbüros sind aus einem Modellprogramm des Bundes seit 1993 entstanden. Bis heute gibt es bundesweit insgesamt 350 Seniorenbüros.

Die Leiterin des Seniorenbüros „Die Brücke“ stellt die Einrichtung zur Förderung von Aktivität und ehrenamtlichen Engagement vor und erläutert die Ziele und Leistungen anhand von Beispielen.

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Referentin: Uschi Rustler, Seniorenbüro "Die Brücke"
Dauer: 1 Stunde
Kosten: keine
Sonstiges: Technik und Leinwand sollte vorhanden sein
Kontakt: Seniorenbüro "Die Brücke", Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises,
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/972-336, Fax 02603/972-6336,
E-Mail: uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de,
www.Rhein-Lahn-Bruecke.de

1.2 DRK-HausnotrufService

Bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben zu können ist ein Wunsch vieler älterer Menschen. Die damit verbundenen Risiken kann der DRK-HausnotrufService ausgleichen: Mit nur einem Knopfdruck wird die erforderliche Hilfe angefordert – 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche und 365 Tage im Jahr!

Referenten: Sylvia Föhr, Nenad Lazarevic und Dominik Schüller
Dauer: ca. 60 Minuten
Kosten: keine
Kontakt: Carolin Scholz
DRK-Mittelrhein gemeinnützige GmbH
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
Telefon: 0261 – 973 824 23
Fax: 0261 – 973 824 12
E-Mail: hausnotruf@drk-mittelrhein.de

DRK-PflegeService

In jedem Leben kann der Zeitpunkt kommen, an dem Hilfe und Unterstützung unumgänglich sind. Individuelle und bedarfsgerechte Hilfe im persönlichen Umfeld kann für pflegebedürftige Menschen ein hohes Maß an Lebensqualität bedeuten.

Deshalb bieten wir Ihnen:

- ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung
 - fachkundige Leistungen je nach Pflegestufe
 - Entlastung der Angehörigen durch eine verlässliche Abstimmung
 - enge Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten, Kliniken und Therapeuten
- Unser Angebotsspektrum reicht von der täglichen Körperpflege, über Behandlungspflege bis hin zur Unterstützung in der hauswirtschaftlichen Versorgung.

Referentin: Sabine Wieneke
Dauer: ca. 60 Minuten
Kosten: keine
Kontakt: Anika Huth
DRK-Mittelrhein gemeinnützige GmbH,
Ferdinand- Sauerbruch- Str. 12, 56073 Koblenz

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Telefon: 0261 – 973 824 24
Fax: 0261 – 973 824 12
E-Mail: pfllegeservice@drk-mittelrhein.de

DRK-MenüService

Zuhause „á la carte“ genießen lautet unser Motto im MenüService. Gutes und gesundes Essen ist ein Stück Lebensqualität, auf das niemand gerne verzichten möchte. Das DRK-Mittelrhein bietet diesen Service im gesamten Rhein-Lahn-Kreis an. Sie können Ihr Wunschmenü aus einer Auswahl von über 200 verschiedenen Gerichten individuell zusammenstellen. Die Lieferung erfolgt dann einmal in der Woche direkt zu Ihnen nach Hause.

Referenten: Sylvia Föhr, Dominik Schüller, Heike Landsrath
Dauer: ca. 45 Minuten
Kosten: keine
Sonstiges: Probeessen möglich
Kontakt: Carolin Scholz
DRK-Mittelrhein gemeinnütziger GmbH
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
Telefon: 0261 – 973 824 23
Fax: 0261 – 973 824 12
E-Mail: menueservice@drk-mittelrhein.de

1.3 Energiesparen in Privathaushalten

Sie wollen Geld sparen - z. B. Ihre Stromrechnung senken, weniger Heizöl bestellen, nicht mehr so viel für Wasser ausgeben?

Gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz leisten?

Ohne dadurch einen Komfortverlust zu haben?

Dann sind Sie bei den ehrenamtlichen mobilen Energiesparfüchsen des Seniorenbüros an der richtigen Adresse. Diese beraten aber nicht nur in Privathaushalten, sie stehen auch für Vorträge über das Projekt bzw. über einzelne Bereiche zum Thema Energiesparen zur Verfügung.

Referenten: Eine/r oder mehrere der ehrenamtlichen mobilen Energiesparfüchsen
Dauer: Nach Absprache
Kosten: Auslagenersatz
Sonstiges: Technik und Leinwand sollte vorhanden sein
Kontakt: Seniorenbüro "Die Brücke", Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises,
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/972-336, Fax 02603/972-6336,
E-Mail: uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de,
www.Rhein-Lahn-Bruecke.de

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

1.4 Sicherheitsberatung für Senioren

Viele ältere Menschen haben Angst, oftmals verursacht durch eine überzogene Berichterstattung in den Medien. Die Folge: Sie ziehen sich zurück, leben isoliert, werden so erst recht zum potentiellen Opfer.

Die Sicherheitsberater des Seniorenbüros wollen mit ihrer präventiven Arbeit zur Veränderung dieser Situation beitragen. Wollen in persönlichen Gesprächen und Vorträgen Ängste zerstreuen und praktische Tipps und Ratschläge geben.

Die Sicherheitsberater wurden u.a. bis heute zu nachfolgenden Themenschwerpunkten ausgebildet:

- Sicherheit an der Haustür
- Partnerschaft für mehr Sicherheit in unseren Städten und Gemeinden
- Sicherheit im Alter
- Stoppt das Vogel-Strauß Syndrom- Hinschauen statt Wegschauen
- Verbraucherschutz für ältere Menschen. Wie schützen Sie sich im Alter
- Haustürgeschäfte, Kaffeefahrten und Gewinnmitteilungen
- Sicherheitsaspekte beim selbst bestimmten Leben und wohnen im Alter
- Dem Taschendieb die rote Karte
- Sicherheitsmerkmale Euro Banknoten – und Münzen
- Euro-Falschgeld
- Seniorenschutz und richtiges Verhalten vor, während und nach einem Überfall
- Kennzeichnung von (Wert) Gegenständen
- Wer nichts tut macht mit. Ausländerfeindlichkeit. Gemeinsam gegen Gewalt
- Ältere aktive Kraftfahrer im Straßenverkehr
- Kostenfalle „Handy“
- Serviceschwerpunkte des Kommissariats für polizeiliche Kriminalprävention (K15)
- Gewaltschutzgesetz und häusliche Gewalt
- Sicherheit für Sport treibende Frauen
- Gewalt in der Pflege
- Brandgefahr im Haus

Referenten: Eine/r oder mehrere der ehrenamtlichen Sicherheitsberater

Dauer: Nach Absprache

Kosten: Auslagenersatz

Sonstiges: Leinwand sollte vorhanden sein

Kontakt: Seniorenbüro "Die Brücke", Kreisverwaltung des
Rhein-Lahn-Kreises,
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/972-336, Fax 02603/972-6336,
E-Mail: uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de,

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

www.Rhein-Lahn-Bruecke.de

1.5 Ältere aktive Kraftfahrer

Die Zahl der Führerscheinbesitzer über 60 Jahre steigt ständig. Ca. die Hälfte von ihnen wird als Kraftfahrer aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Diese Entwicklung war Anlass für den Deutschen Verkehrssicherheitsrat, mit einem speziellen Programm eine ungebrochene und sichere Teilnahme am Straßenverkehr auch im höheren Alter zu ermöglichen. In vier Gesprächskreisen geht es unter anderem um Neues aus der Kfz-Technik, Recht im Straßenverkehr und medizinisch-psychologische Aspekte der Verkehrsteilnahme.

Referent: Friedhelm Oppenhäuser, Moderator des ADAC in Verbindung mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat

Dauer: Vier Nachmittage je ca. 1 ½ -2 Stunden zu folgenden Themen:

1. Überblick zu den einzelnen Themen und Diskussion
2. Neues aus der Kfz-Technik: Fahrzeugausstattung und -zubehör
3. Recht im Straßenverkehr: Neuerungen und ihre Bedeutung
4. Der Mensch im System Straßenverkehr:
Medizinisch-psychologische Aspekte der Verkehrsteilnahme
(Einzelveranstaltungen sind auch möglich!)

Kosten: keine

Sonstiges: Maximal 15 Teilnehmer

Kontakt: Friedhelm Oppenhäuser, Polizeioberkommissar,
Hauptstraße 14, 56357 Nochern,
Telefon: 06771/7591
E-Mail: friedhelm@oppi4u.de

1.6 Betreuung nach dem Betreuungsgesetz

Es geht um all diejenigen Menschen, ob jung ob alt, die Beistand benötigen, weil sie ihre Angelegenheiten im rechtlichen Sinne - ganz oder teilweise - nicht mehr selbst wahrnehmen können. Der Grund hierfür kann in einer psychischen Erkrankung, einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung liegen, so dass diese Menschen einen Betreuer benötigen, der durch das Amtsgericht bestellt wird. Betreuung heißt nicht Pflege oder Haushaltsführung für einen anderen, sondern ihn bei den alltäglichen Dingen des Lebens zu vertreten und zu unterstützen, mit denen er alleine nicht mehr zurecht kommt.

Ein solches Schicksal kann schon morgen dem, der heute noch gesund ist, begegnen!

Da Betreuertätigkeit nicht immer eine Frage des Alters ist, richtet sich der Vortrag im besonderen an die "jungen Alten", also Menschen, die sich nach bewegtem Arbeitsleben im Übergang zum Ruhestand befinden und im Rahmen eines Ehrenamts Hilfsbedürftigen ihre Erfahrung, ihre Fürsprache und ihren Beistand zuteil werden lassen möchten.

1.7 Grundzüge des Betreuungsrechts

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Am 01.01.1992 ist das neue Betreuungsgesetz in Kraft getreten und hat Vormundschaft und Pflegschaft für Volljährige durch die persönliche Betreuung ersetzt.

Gesetzlichen Betreuern, die in Wahrnehmung ihrer Aufgaben in Kontakt mit dem Betreuungsgesetz kommen, sollen die Grundzüge des Betreuungsrechts vermittelt werden. Informiert wird zum Beispiel über die Voraussetzungen einer Betreuung, die Rechte und Pflichten eines Betreuers, Verfahrensfragen und vieles mehr.

Zielgruppen des Vortrags sind gesetzliche Betreuer, die diese Aufgabe ehrenamtlich wahrnehmen, Angehörige als Betreuer und alle an der Betreuungsarbeit Interessierten.

1.8 Vorsorgeverfügungen

Vielen Menschen ist es wichtig Vorsorge zu treffen, für den Fall, dass sie ihre Angelegenheiten, beispielsweise in Vermögensfragen, nicht mehr oder nur noch teilweise treffen können, z. B. durch einen Unfall oder Krankheit.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung stellen eine Möglichkeit dar, über die wir im Vortrag informieren. Fragen über Form und Inhalt werden geklärt und Formulierungshilfen angeboten.

Als Referenten für die Vorträge 1.6-1.8 stehen zur Verfügung:

Natalia Kutscher-Ploch, Betreuungsverein Nassauer Land
Alexanderstr. 2, 56130 Bad Ems
02603/9317171 Email: betreuungsverein-Nassauer-Land@t-online.de

Heike Hartmann, Ekaterina Kirsch
Betreuungsverein der AWO Rhein-Lahn
Heinrich-Schlusnus-Str.1, 56338 Braubach
Telefon: 02627/9729816, E-Mail: betreuungsverein@awo-rhein-lahn.de

Maria Francina Hamlicher, Betreuungsverein des DRK-Kreisverbandes Rhein-Lahn,
Auf der Pütz 6, 56130 Bad Ems,
Telefon und Fax 02603/3910, E-Mail: DRK-Btv-Rhein-Lahn@online.de

Dauer der Vorträge: Je ca. 1 Stunde

Kosten: Keine

Sonstiges: Geeignete Räumlichkeiten

Für unsere Vorträge nutzen wir Power-Point-Präsentationen, den Beamer und den Laptop stellen wir aber es wäre schön, wenn eine weiße Wand oder eine Leinwand vorhanden wären. Es besteht allerdings notfalls auch die Möglichkeit, dass wir eine Leinwand mitbringen.

1.9 Menüservice /Essen auf Rädern

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Zuhause „à la carte“ genießen, lautet unser Motto im Menüservice. Gutes und gesundes Essen ist ein Stück Lebensqualität auf das niemand gerne verzichtet, auch nicht bei Hilfebedürftigkeit. Die gemeinnützige DRK Mittelrhein GmbH bietet diesen Service im gesamten Rhein-Lahn-Kreis an. Abwechslungsreiches frisches Tiefkühl-Essen wird nach Hause geliefert, die Menüauswahl erfolgt individuell aus einer reichhaltigen Menükarte.

Referenten: Elke Klee; Alexej Geier
DRK-Mittelrhein gemeinnütziger GmbH
Dauer: Ca. 45 Minuten
Kosten: keine
Sonstiges: Probeessen möglich
Kontakt: Elke Klee; Alexej Geier
DRK-Mittelrhein gemeinnütziger GmbH
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
Telefon 0261/973824-15, Fax 0261/973824-28
E-Mail: e.klee@drk-mittelrhein.de

1.10 Angebote der ambulanten Altenhilfe in den Verbandsgemeinden Nastätten und Loreley

Immer mehr ältere Menschen im häuslichen Bereich benötigen Unterstützung. Die Möglichkeiten der Hilfe im pflegerischen Bereich, Haushaltshilfen, Essen auf Rädern, Hausnotruf sowie diesbezügliche Finanzierungshilfen werden vorgestellt. Darüber hinaus können Tipps und Hinweise zu Pflegegeräten, Pflegehilfsmitteln etc. gegeben sowie Möglichkeiten der Wohnraumanpassung beschrieben werden.

Referenten: Jürgen Ackermann (Pflegedienstleiter)
Christa Klamp, Pflegestützpunkt,
Diakoniestation Loreley-Nastätten
Dauer: Ca. 1 bis 1,5 Stunden
Kosten: keine
Kontakt: Diakoniestation Loreley-Nastätten
Borngasse 14a, 56355 Nastätten,
Telefon 06772/939614, Fax 06772/939633,
E-Mail: leitung@diakoniestation-loreley-nastaetten.de
Christa.klamp@pfligestuetzpunkte.rlp.de

1.11 Information über gesetzliche Hilfen für ältere Menschen

Die Pflegeversicherung bietet vielen älteren Menschen Unterstützung zur Finanzierung ambulanter Hilfen oder bei einer stationären Aufnahme in einem Pflegeheim. Im Vortrag werden Pflegegeld im häuslichen Bereich mit Anspruchsvoraussetzung und Leistungen

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

vorgestellt. Darüber hinaus werden Leistungen und Leistungsvoraussetzungen im Falle einer Heimaufnahme beschrieben.

Weiter sind sicher die Grundzüge des Schwerbehindertenrechts und der Nachteilsausgleich durch den Schwerbehindertenausweis für viele ältere Mitbürger interessant.

Referentin: Christa Klamp, Pflegestützpunkt, Diakoniestation Loreley-Nastätten

Dauer: Ca. 1 bis 1,5 Stunden

Kosten: keine

Kontakt: Diakoniestation Loreley-Nastätten
Borngasse 14a, 56355 Nastätten,
Telefon 06772/939614, Fax 06772/939633,
E-Mail: Christa.klamp@pflagestuetzpunkte.rlp.de

1.12 "Wenn es alleine nicht mehr geht....."

Vorstellung verschiedener Möglichkeiten der ambulanten (häuslichen) und stationären Versorgung und Hilfe für ältere und behinderte Menschen in der Region Bad Ems/Nassau, Hinweise zur Finanzierung von Pflege und Versorgung (Pflegeversicherung, Krankenkasse, Sozialamt) sowie Tipps zur Wohnraumgestaltung und zum Einsatz von Hilfsmitteln zur Erleichterung der häuslichen Versorgung.

Referent: Stefan Hauser, Pflegestützpunkt Bad Ems-Nassau

Dauer: Ca. 1 bis 1,5 Stunden

Kosten: keine

Kontakt: Stefan Hauser, Pflegestützpunkt Bad Ems-Nassau,
Kirchgasse 15-17, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/5750, Fax 02603/5068017
E-Mail: stefan.hauser@pflagestuetzpunkte.rlp.de

1.13 Alles über Pflege wissen – Unterstützung für pflegende Angehörige

Als Einzel- oder Kursveranstaltung werden Pflorgetechniken vermittelt und Pflegehilfsmittel erläutert bzw. demonstriert. Auch die Technik der Körper schonenden Hilfestellung wird erläutert.

Referenten: Pflegefachkräfte der Friedenswarte Unterwegs

Dauer: unterschiedlich

Kosten: keine

Kontakt: Petra Schäfer-Jahn,
Friedenswarte Unterwegs,
Schanzgraben 3, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/602174
E-Mail: kontakt@stiftung-friedenswarte.de

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Internet: www.diakonierwerk-friedenswarte.de

1.14 "Selbstbestimmt leben im Alter"

Die meisten Menschen wünschen sich ein eigenständiges Leben in der vertrauten Umgebung bis ins hohe Alter. Doch was ist, wenn durch Krankheit oder Behinderung Veränderungen auf uns zukommen:

- Kann ich Vorsorge treffen?
- An wen wende ich mich?
- Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?
- Welche Hilfsmittel erleichtern die eigenständige Lebensführung?
- Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu?

Die Pflegestützpunkte informieren über ihre Aufgaben und Unterstützungs-, Selbsthilfe- und Finanzierungsmöglichkeiten sowie über gesetzliche Hilfen (Pflege- und Krankenversicherung, Sozialhilfe, Schwerbehinderung.....) für ältere, kranke und behinderte Menschen und deren Angehörige.

Referenten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte
Dauer: ca. 1 Stunde mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion
Kosten: Keine

1.15 „Fenster zu einer anderen Welt“ – Leben mit Demenzkranken

Verwirrendes Verhalten verstehen - praktische Hilfen im Umgang mit Menschen mit Demenz – darum geht es bei dieser Information. Die Referenten gehen auf die Erkrankungsformen, Häufigkeit und Stadien von Demenz ein. Pflegende Angehörige erhalten Hinweise zu hilfreichen Umgangsformen in der Betreuung und bei herausfordernden Situationen. Hilfe – und Entlastungsangebote der Demenz-Netzwerke werden ebenso vorgestellt wie rechtliche Aspekte.

Zielgruppen sind Angehörige und Ehrenamtliche, die Menschen mit Demenz betreuen sowie Interessierte, die mehr über die Krankheit und den Umgang damit erfahren möchten.

Referenten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
Kosten: Keine

1.16 Wohnen im Alter – am liebsten zu Hause

Stufen werden zur unüberbrückbaren Hürde. Der Gang ins Badezimmer zur gefährlichen „Zitterpartie“, und der Einstieg in die Badewanne hat den Schwierigkeitsgrad einer Bergex-

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

pedition. Für viele Menschen gehören diese Szenarien zur Alltagsrealität. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten des Einsatzes von Hilfsmitteln und einer entsprechenden Wohnraumanpassung auf und weist auf die Möglichkeiten öffentlicher Hilfen hin.

Referenten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte
Dauer: 1 Stunde Vortrag mit anschließender Diskussion
Kosten: keine

Pflegestützpunkte

- Stadt Lahnstein/Verbandsgemeinde Braubach:
Gutenbergstraße 8. 56112 Lahnstein,
Ansprechpartnerin: Peggy Rheyne
Tel.: 02621/940820, Fax: 02621/940841,
E-mail: peggy.rheyne@pflgestuetzpunkte.rlp.de
- Verbandsgemeinden Bad Ems und Nassau:
Kirchgasse 15-17, 56130 Bad Ems,
Ansprechpartner: Stefan Hauser
Tel.: 02603/5750, Fax: 02603/5068017,
E-Mail: stefan.hauser@pflgestuetzpunkte.rlp.de
- Verbandsgemeinden Diez, Hahnstätten und Katzenelnbogen:
Friedhofstraße 19. 65582 Diez.
Ansprechpartnerin: Gabi Schönweitz
Tel.: 06432/919813, Fax: 06432919888,
E-Mail: gabriele.schoenweitz@pflgestuetzpunkte.rlp.de
- Verbandsgemeinden Loreley und Nastätten:
Borngasse 14a. 56355 Nastätten,
Ansprechpartnerin: Christa Klamp
Tel.: 06772/939614, Fax: 06772/939633,
E-Mail: christa.klamp@pflgestuetzpunkte.rlp.de
- Internet: psp-rhein-lahn.de

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

1.17 Neue Wohnformen für Jung und Alt- Information und Beratung

Ausgebildete Wohnberaterinnen helfen Bürgerinnen und Bürgern bei der Auswahl geeigneter Wohnformen und beim Einstieg in gemeinschaftliche Projekte. Das Projekt richtet sich ebenso an fortgeschrittene Projektinitiativen, Kommunen und Wohnungsunternehmen.

Referenten: Wohnberaterinnen des Mobilen Beratungsteams Bad Ems
Dauer: 1 Stunde (oder nach Vereinbarung) mit anschließender Diskussion
Kosten: keine
Kontakt: Seniorenbüro "Die Brücke", Uschi Rustler, Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Telefon 02603/972-336, Fax 02603/972-6336, E-Mail: uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de, www.rhein-lahn-bruecke.de, www.kompetenznetzwerk-wohnen.de

1.18 Hospizarbeit im Rhein-Lahn-Kreis – Weil Sterben ein Teil des Lebens ist

Die Hospizdienste Rhein-Lahn e.V. wurden im November 1995 gegründet. Die Hospizidee verfolgt die Absicht, Schwerstkranken und Sterbenden sowie deren Angehörigen beizustehen, diese entscheidende Lebensphase in Würde und Selbstbestimmung zu erfahren. Dabei soll es den Betroffenen ermöglicht werden, diese Zeit zuhause zu verbringen.

Referentin: Renate Schulz -Quennet oder Mitarbeiterin
Dauer: Ca. 45 Minuten
Kosten: evtl. Fahrtkosten
Sonstiges: Umfangreiche Bibliothek bezüglich Sterben, Tod, Trauer liegt vor
Kontakt: Hospizdienste Rhein-Lahn e.V.
Römerstraße 97, 56130 Bad Ems
Telefon 02603/506220, Fax: 02603/506222,
E-Mail: hospizdienste_rh_lahn@hotmail.com

1.19 Der Sozialverband VdK

Der Sozialverband VdK bietet Beratung, Rechtsschutz, Dienst- und Serviceleistungen in allen sozialen Angelegenheiten. Mit rund 1,75 Millionen Mitgliedern sind wir Deutschlands größter Sozialverband. Wir sind ein föderativ organisierter, eingetragener Verein, politisch und konfessionell neutral und finanzieren uns aus den Beiträgen der Mitglieder. Jeder kann Mitglied werden. Der Kreisverband Unterlahn bietet mit seiner Geschäftsstelle in Diez juristische Dienstleistungen an im Bereich des Sozialrechts (Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Rentenversicherung, Arbeitslosengeld, Unfallversicherung, Schwerbehindertenrecht, Erziehungsgeld). Jeden 2. Donnerstag im Monat findet ein Außensprechtag in Bad

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Ems und Nassau statt. Termine können nach Rücksprache mit der Kreisgeschäftsstelle vereinbart werden.

Das Vereinsleben wird durch verschiedene Aktivitäten auf Kreisverbandsebene sowie in den einzelnen Ortsverbänden gestaltet, wie Mitgliederversammlungen, Tagesausflüge, Kaffeemittage, Grillfeste, Weihnachtsfeiern oder Mehrtagesfahrten. Über Vorträge informieren wir in der heimischen Presse bzw. über die Verteiler in unseren Ortsverbänden.

Kontakt: Caroline Ascher, Sozialverband VdK, Kreisverband Unterlahn, Schlesierstraße 7, 65582 Diez, Telefon 06432/2690 oder 06432/978767-0, Fax 06432/4868,
E-Mail: kv-unterlahn@vdk.de
Internet: www.vdk.de/kv-unterlahn

1.20 Die kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Rhein-Lahn-Kreis

Der Gleichstellungsgrundsatz hat in der Deutschland Verfassungsrang. Gleichwohl zeigt die Realität, dass in vielen Lebensbereichen die formale und tatsächliche Gleichberechtigung von Frauen und Männern nicht übereinstimmen. Benachteiligungen von Frauen sind insbesondere auf dem Arbeitsmarkt, in Einkommen und Lebensunterhalt, bei den Startchancen und beim Erreichen beruflicher Positionen, in der Familienarbeit sowie in der Verteilung der Entscheidungsmacht nachzuweisen. In Rheinland-Pfalz sollen Gemeinden und Kreise deshalb durch die Einrichtung von Gleichstellungsstellen oder vergleichbaren Maßnahmen die Einhaltung des Verfassungsauftrages sicherstellen. Wie sich deren Aufgabe und Ziele und die Zusammenarbeit mit vielen anderen Institutionen in der Praxis darstellen ist Thema dieses Vortrags:

Der Standort bestimmt den Standpunkt.

Referentin: Alice Berweiler-Kaufmann,
Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises
Dauer: Ca. 1,5 Stunden
Kosten: keine
Sonstiges: Maximal 30 Teilnehmende
Kontakt: Alice Berweiler-Kaufmann, Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, Gleichstellungsstelle, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Telefon 02603/972285, Fax 02603/972-6285,
E-Mail gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

1.21 Rente

- Fremdwort „Rente“, grundsätzliche Begriffe aus dem Recht der gesetzlichen Rentenversicherung
- Welche Rentenarten gibt es?

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

- Ab welchem Lebensalter gibt es Altersrenten und mit wie viel % Kürzungen
- Welche „rentenrechtlichen Zeiten“ gibt es in der Rentenversicherung?
z.B. Kinderzeiten
- Wie wirken sich Kindererziehungs- oder Kinderberücksichtigungszeiten auf die Rente aus?
- Weitere Themen nach Absprache: z.B. Anrechnung von Einkommen auf Hinterbliebenenrenten; wann ist Rentensplitting sinnvoll; wie wirkt sich ein Versorgungsausgleich aus etc.

Referent: Klaus Michel, Berater in Rentenangelegenheiten bei der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises
Dauer: je Vortrag zwei Stunden
Kosten: Keine
Sonstiges: Overhead-Projektor und Leinwand
Kontakt: Klaus Michel, Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises,
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/972-272, Fax 02603/972-6272,
E-Mail: klaus.michel@rhein-lahn.rlp.de

1.22 Gesundheitsvorträge zu nachfolgenden Themen:

- Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht
- Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten
- Essen wir uns krank?
- Gesundheit – ein Informationsproblem? – Fanatismus schadet nur
- Gesundheit – eine Selbstverständlichkeit?
- Gesundheit von Anfang an
- Krampfadern
- Krankheit - ein Schicksal?
- Rheuma – die Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Sind wir noch zu retten? Medizin im 21. Jahrhundert
- Unsere Nahrung – unser Schicksal
- Wie beuge ich ernährungsbedingten Krankheiten vor?

(Weitere Vortragsthemen auf Anfrage)

Referent: Dr. med. Jürgen Birmanns
Arzt im Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus
Dauer: nach Vereinbarung
Kosten: Ärztlicher Rat kostenlos jeden Mittwoch im Bruker-Haus,
für Vorträge außerhalb erfolgt eine Rechnung.
Kontakt: Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.,
Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3, 56112 Lahnstein,
Tel.02621/917014, Fax 02621/917033, www.ggb-lahnstein.de.
E-Mail: info@ggb-lahnstein.de

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

1.23 Gesundheitsvorträge zu nachfolgenden Themen:

- Allergien müssen nicht sein – über die Heilbarkeit allergischer Krankheiten
- Diabetes mellitus – Zuckerkrankheit – Verhütung und Behandlung
Die Verbraucher werden oft falsch informiert!
- Erkältungen müssen nicht sein – vorbeugende Maßnahmen, die dauerhaft helfen.
- Gesund durch richtige Ernährung – Was ist wirklich gesund?
- Osteoporose, wahre Ursachen, Vorbeugung und Behandlung
- Schlank werden, ohne Hungerkur, durch Umstellung der Ernährung.
- Wie schütze ich mich vor Herzinfarkt, Arteriosklerose und Gallensteinen?
- Zucker – Zucker, viele Krankheiten entstehen durch den übermäßigen Verzehr des „Schadstoffs ‚Fabrikzucker‘“ – was kann man gegen die Zuckersucht tun?

Referentin: Ulrike Schürmann, ausgebildete Gesundheitsberaterin der wirtschaftlich unabhängigen, gemeinnützigen Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V., Lahnstein

Dauer: Je Vortrag eine Stunde

Kosten: Fahrtkostenersatz

Sonstiges: Overheadprojektor, Leinwand

Kontakt: Ulrike Schürmann, Gartenstraße 5, 56379 Weinähr,
Telefon: 02604/950411, Fax: 02604/951487,
Mobil: 0173/7019995
E-Mail: ulrike@schuermann.tv

1.24 Psychologische Vorträge im Bereich der Lebensberatung:

- Außenbeziehung – Krise oder Chance
- Das Rätsel psychosomatischer Krankheiten
- Das sprachlose Paar
- Der kleine Prinz – Mein verschüttetes Ich
- Der Froschkönig oder Glück und Zähneklappern der Liebe
- Die zweite Lebenshälfte
- Eisenhans oder Wie ein Mann ein Mann wird
- Geschwister – Liebe – Hass – Annäherung
- Hans mein Igel oder Das verletzte Kind in mir
- Lebensfluss – Hermann Hesses Siddhartha – Märchen als Schlüssel zum Unbewussten
- Liebesarbeit – Das Paar im Wandel: Jugend, Lebensmitte, Alter
- Lust und Last der Sexualität
- Mein Charakter – mein Schicksal?
- Mut zum Ich
- Schneewittchen: Der Mutter-Tochter-Konflikt
- Seele – Sucht – Sehnsucht
- Trennung als Aufbruch

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

- Versöhnung: Töchter, Söhne, Eltern
- Zeit für Zärtlichkeit

(Weitere Vortragsthemen auf Anfrage)

Referent: Dr. phil. Mathias Jung
Autor zahlreicher Bücher, Gestalttherapeut und Philosoph
am Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus, Lahnstein

Dauer: nach Vereinbarung

Kosten: Spende für die Stiftung erwünscht

Kontakt: Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.,
Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3, 56112 Lahnstein,
Tel. 02621/917014, Fax 02621/917033,
info@ggb-lahnstein.de
www.ggb-lahnstein.de

1.25 "Die Sprache des Herzens lernen" Eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation möchte Menschen darin unterstützen, über eine bewusste Gestaltung der Sprache eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Sie fördert damit die Auflösung von Gedanken-mustern, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen.

Diese Sprache des Herzens können wir lernen und üben. Wir werden durch sie ermutigt, offen unsere Meinung zu sagen mit respektvoller Aufmerksamkeit für den anderen. Wir lernen zuzuhören und uns über unser Mitgefühl mit den anderen zu verbinden. Potentielle Konflikte können so zu friedlichen Gesprächen werden.

Das Leben im Hier und Jetzt wird durch die gewaltfreie Kommunikation unterstützt und möglich. Es ist ein Seminar mit vielen praktischen Übungen.

Referentin: Edith Sauerbier
Theologin, Trauerrednerin, Mediatorin und zertifizierte Trainerin in gewaltfreier Kommunikation

Dauer: 1 Tag von 10 bis 17 Uhr oder auch als Vortrag von ca. 2 Stunden

Kosten: Nach Absprache

Sonstiges: Flipchart oder Tafel sollten vorhanden sein

Kontakt: Edith Sauerbier, Lindenallee 1, 56379 Holzappel,
Telefon: 06439/929533, Internet: www.mediation-und-kommunikation.de
E-Mail: info@mediation-und-kommunikation.de

1.26 Sport und Ernährung - Fitness selbst beeinflussen

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Ein Vortrag über das Trinken, die Ernährung und die richtige Versorgung mit Nährstoffen beim Sport.

Referentin: Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunsch, Heilpraktikerin / Ernährungsberaterin
Dauer: Nach Vereinbarung
Kosten: Keine / evtl. Lebensmittelpauschale
Sonstiges: Overhead-Projektor und Leinwand sowie Flipchart sollten vorhanden sein. Alle Themen können auch mit praktischem Kochteil verbunden werden, sobald eine geeignete Küche zur Verfügung steht.
Kontakt: AOK-Regionaldirektion Rhein-Lahn, Bahnhofsweg 3-5, 65582 Diez, Telefon 06432/505205, Fax 06432/2222,
E-Mail Evelyn.Braunsch@rp.aok.de

1.27 Stress ade – mit achtsamer Ernährung?

Wer in seinem Alltag mit vielen Terminen und Verpflichtungen zu tun hat, kennt die Zeitnot und auch das Gehezt sein, dass es einem oft nicht erlaubt sich gesund und gut zu versorgen. Was achtsames Essen und Trinken für uns tun, um wieder bei uns anzukommen und den Stress ablegen zu können.

1.28 Mediterrane Küche – Prävention gegen Stoffwechselstörungen und Herzerkrankungen

Informationen zur mediterranen Küche und Ihre Wirkung auf unsere Gesundheit. Besonders in Bezug auf das Vorbeugen und Lindern ernährungsbedingter Stoffwechselstörungen, aber auch ein leichteres Lebensgefühl mit Lebensart.

1.29 Fit und vital – gesunde Ernährung für mehr Lebensqualität

Was Essen und Trinke und ein achtsamer Umgang mit sich selbst dazu beitragen können, auch beim älter werden vital und fit zu bleiben, sich in seiner Haut wohl zu fühlen.

1.30 „5 am Tag - mit Obst und Gemüse immunstark durch das Jahr“

Informationen über die Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe, das richtige Maß und Portionsgröße für jeden von uns, ganz individuell und die Stabilisierung unseres Immunsystems. Mit einer bunten Vielfalt, die schmeckt und Lust auf mehr macht, etwas für unseren Körper tun und ihn im Wandel der Jahreszeiten unterstützen.

1.31 Volumetrics – Altes neu entdeckt

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Das Thema wendet sich an alle, die gerne ein paar Pfund verlieren, aber auf das Satt werden nicht verzichten möchten. Welche Lebensmittelauswahl dabei eine Rolle spielt und wie der Speiseplan geschickt zusammengestellt, das Sattwerden garantiert ohne dabei zuzunehmen.

Als Referentin für vorstehende Vorträge steht zur Verfügung:

Referentin: Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunisch, Heilpraktikerin / AOK-Ernährungsberaterin
Dauer: Nach Vereinbarung und abhängig davon, ob auch gemeinsam gekocht wird.
Kosten: Keine bzw. evtl. entstehende Lebensmittelpauschale, wenn die Umsetzung des Themas mit gemeinsamen Kochen gewünscht wird.
Sonstiges: Beamer und Leinwand sowie Flipchart sollten vorhanden sein.
Kontakt: AOK-Regionaldirektion Rhein-Lahn, Bahnhofsweg 3-5, 65582 Diez, Telefon 06432/505205, Fax 06432/505252, E-Mail Evelyn.Braunisch@rps.aok.de

1.32 Eine Selbsthilfegruppe, was ist das?

In einer Selbsthilfegruppe helfen sich Menschen mit besonderen Belastungen, z. B. bei einer chronischen Erkrankung, bei einer Behinderung, in außergewöhnlichen Lebensumständen. Hier kann sich jeder offen zeigen und entfalten, kann über das sprechen, was ihn ängstigt, bedrückt oder freut. So löst er sich aus seiner persönlichen Einsamkeit. Das Zusammensein mit den anderen Gruppenmitgliedern gibt Kraft für den Alltag. Die Erfahrung, dass andere unter vergleichbaren Schwierigkeiten leiden, macht Mut.

Referentin: Anfrage an die WeKISS (s. Kontaktadresse)
Dauer: Ca. 1 1/2 Stunden incl. Diskussion
Kosten: Nach Vereinbarung

1.33 E-Mail-Freundschaftsbörse für Seniorinnen und Senioren

Über einen vollen Briefkasten freut sich jeder, vorausgesetzt es sind keine Rechnungen drin. Aber sind Brieffreundschaften noch modern? Der Vortrag zeigt auf, wie SeniorInnen mittels einer im Herbst 2002 bei der WeKISS eingerichteten E-Mail-Freundschaftsbörse miteinander kommunizieren.

Referentin: Anfrage an die WeKISS (s. Kontaktadresse)
Dauer: Ca. 1 Stunde
Kosten: Nach Vereinbarung

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

1.34 Spiele für die Gruppenarbeit

Es werden erprobte Spiele für die Seniorenarbeit vorgestellt, die anschließend mit den TeilnehmerInnen ausprobiert und eingeübt werden. Bei den Spielen geht es nicht um herkömmliche Gesellschaftsspiele am Tisch mit Würfeln und Spielbrettern. Spielinstrumentarien sind der eigene Körper, die eigene Stimme und vor allem der eigene Humor. Es ist beabsichtigt und gewünscht, dass viel gelacht und geschmunzelt wird. Spielerisch und heiter geht es um die Bereiche Körperübungen, Wahrnehmung, Gedächtnis, Konzentration und Improvisation. Die Spiele sind für jedes Lebensalter geeignet, körperliche Handicaps spielen keine Rolle.

Referentin: Anfrage an die WeKISS (s. Kontaktadresse)
Dauer: Ca. 3 Stunden
Kosten: Nach Vereinbarung

1.35 Heiteres Gedächtnistraining

Gehirnjogging, das ganz und gar nicht an Schule erinnert.

Referentin: Anfrage an die WeKISS (s. Kontaktadresse)
Dauer: Ca. 1 1/2 Stunden
Kosten: Nach Vereinbarung

1.36 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Wie schreibt man eine Pressemitteilung?
Gibt es feste Regeln, die ich beachten muss?
An wen sende ich diese?

Referentin: Hanne Wiesenmaier-Löhr, Mitarbeiterin der WeKISS
Dauer: Ca. 2 Stunden
Kosten: Nach Vereinbarung

1.37 Rund ums Ehrenamt

Impulsvortrag und Diskussion zu:
- neue Ansätze im Umgang mit Freiwilligen
- Lösungsansätze für altbekannte Probleme

Referentin: Hanne Wiesenmaier-Löhr, Mitarbeiterin Ehrenamtsbörse „Bürger-Aktiv-Westerwald“
Dauer: Ca. 1 1/2 Stunden incl. Diskussion

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Kosten: Nach Vereinbarung

1.38 Gespräche in Gruppen Gruppen im Gespräch

Kommunikationsmodelle, Stolpersteine in der Gruppenarbeit

Referentin: Hanne Wiesenmaier-Löhr,
Diplom-Germanistin

Dauer: Ca. 3 Stunden

Kosten: Nach Vereinbarung

Kontaktadresse für die vorgenannten Vorträge:

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (WeKISS),
Marktplatz 6, Paritätisches Zentrum, 56457 Westerburg,
Telefon 02663/2540, Fax 02663/2667,
E-Mail: info@wekiss.de, Internet: www.wekiss.de

1.39 Von der Müllabfuhr zur Abfallwirtschaft

Wegwerfen und entsorgen war gestern. Heute geht es bei der modernen Abfallwirtschaft darum, alle Abfälle so zu managen, dass ein nachhaltiger Stoff-Kreislauf entsteht.

Die Abfallwirtschaft im Rhein-Lahn-Kreis umfasst eine Vielzahl von Leistungen und Aufgaben. Abfälle werden professionell aufbereitet, um daraus wieder wertvolle Ausgangsmaterialien zu machen: Wertstoffe werden zu Recycling-Produkten, Biomasse und heizwertreiche Abfälle zum Ersatz für Heizöl und Erdgas. Ein effizientes Stoffstrom-Management schont die Ressourcen unserer Erde und trägt zum Klimaschutz bei.

Im Rahmen von Vorträgen vor Ort oder bei einer Führung im Abfallwirtschaftszentrum Rhein-Lahn wird über "Sinn und Zweck" der im Rhein-Lahn-Kreis durchgeführten abfallwirtschaftlichen Maßnahmen informiert.

Referenten: Inge Schwantuschke
Abfallwirtschaftsberatung der Rhein-Lahn-Kreis Abfallwirtschaft

Dauer: nach Absprache

Kosten: keine

Kontakt: Rhein-Lahn-Kreis Abfallwirtschaft,
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/972-310, Fax 02603/9726310,
E-Mail: inge.schwantuschke@rhein-lahn.rlp.de

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

1.40 Urlaub im sonnigen Süden DRK-Reisen für Senioren und Behinderte

In Zusammenarbeit mit einem spanischen Seniorenreisebüro hat der DRK-Kreisverband Rhein-Lahn eine Möglichkeit geschaffen, dass auch diejenigen, die nicht mehr alleine reisen möchten oder können, in die Lage versetzt werden, ihren Urlaub im sonnigen Süden zu verbringen. Das besondere an den Reisen liegt in der umfassenden Betreuung durch das DEUTSCHE ROTE KREUZ vor und während des Urlaubs.

Das Angebot richtet sich besonders an reiselustige ältere Menschen, die nicht mehr alleine verreisen wollen und deshalb die angenehme Unterhaltung in einer Gruppe zu schätzen wissen. Es ist aber auch für all diejenigen gedacht, die aufgrund altersbedingter oder körperlicher Einschränkungen ohne Hilfe nicht mehr verreisen könnten. Der Urlaub beginnt schon bei der Abholung an der Haustür.

Das DRK sorgt für qualifiziertes Begleitpersonal von Anfang bis Ende der Reise.

Referentin: Gertrud Walter, DRK-Kreisverband Rhein-Lahn

Dauer: ca. 30 Minuten

Kosten: keine

Kontakt: Gertrud Walter, DRK-Kreisverband Rhein-Lahn,
Auf der Pütz 6, 56130 Bad Ems,
Telefon 02603/941411, Fax 02603/941420
E-Mail: walterg@kv-rhein-lahn.drk.de

1.41 Der Sportverein als Herausforderung

Sportvereine sind nicht nur Sportanbieter, sondern auch Treffpunkt der Generationen. Viele Sportvereine haben erkannt, dass es nicht ausreicht, ihren Mitgliedern lediglich ein Sportangebot zu machen, sondern dass auch ein geselliges, soziales Umfeld dazu gehört. Der Sportverein kann die Herausforderung für Senioren sein. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten der Betätigung:

- als Übungsleiter
- als Seniorenberater
- als Vorsitzender, Schatzmeister, Energieberater usw.

Der Sportbund Rheinland informiert ausführlich zu den Möglichkeiten, die ein Sportverein bieten kann.

Referent: Harald Kron

Dauer: 1½ Std. (im Anschluss die Möglichkeit zur Nachfrage und Diskussion)

Kosten: Keine

Kontakt: Sportbund Rheinland, Harald Kron
Rheinau 11, 56075 Koblenz

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Telefon: 0261/135129, E-Mail: harald.kron@sportbund-rheinland.de

1.42 Mineralien aus unserer Heimat

Gezeigt wird die große Vielfalt der Mineralien und Kristalle, die in intensiven und vielen Farben vorkommen. Bilder von nur 1 mm bis 20 cm großen Kristallen sind zu sehen. Auch Fundstellen und Untertagefotos werden gezeigt.

Möglich wäre auch, eine Führung im Heimatmuseum in Singhofen anzubieten.

Dauer: ca. 1 Stunde. Öffnungszeiten: Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von 14.00-17.00 Uhr oder nach Vereinbarung. Telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Referent: Horst Bauer

Dauer: Ca. 1 – 2 Stunden

Kosten: Nach Vereinbarung

Sonstiges: Dia-Projektor und Leinwand

Kontakt: Horst Bauer, Schulstraße 6, 56379 Singhofen, Telefon: 02604/7555.

1.43 Klangmassage

Die wohltuenden Schwingungen der Klangschale übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort aus: eine wohltuende Massage für jede der 100 Billionen Zellen im Körper – eine Zellmassage“ (nach Peter Hess). Jede einzelne Zelle schwingt mit und wird ihren Idealzustand anstreben. Bei der Klangmassage werden eine oder mehrere Klangschalen auf den bekleideten Körper oder um den Körper des klangmassierten Menschen aufgestellt. Bereits nach kurzer Zeit ist eine Wirkung spürbar: Körper und Geist beginnen sich tief zu entspannen. Der warme Ton der Schalen erinnert an Ruhe, Geborgenheit und Urvertrauen.

Die feinen Vibrationen der Klangschalen können Verspannungen auflösen. Besondere Techniken unterstützen diesen Prozess zusätzlich. Die Klangmassage lässt sich gut auf verspannte Körperbereiche abstimmen, sie ist gezielt einsetzbar (Muskelverspannungen, Schmerzen, Migräne, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden,)

Nach der Klangmassage wird der Körper als angenehm leicht erfahren. Sie erfahren eine Harmonisierung der Körperzellen, was zu einer positiven Beeinflussung des Selbstbewusstseins, der Kreativität und der Schaffenskraft führt. Selbstheilungskräfte können gestärkt werden und es kommt zu einem Gewinn neuer Lebensfreude.



Beachten Sie bitte:

Eine Klangmassage ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung!

Energie tanken und Ruhe finden – die Kraft der tibetischen Klangschalen

Schenken Sie sich einen Nachmittag Klänge und Vibrationen.

Ein Kennenlernen von besonderen Techniken zum Entspannen und Lösen von Blockaden.

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Referent: David Brenner
Dauer: ca. 2 Stunden
Kosten: Nach Vereinbarung
Sonstiges: legere, nicht einengende Kleidung
Kontakt: David Brenner, Postfach 11 31, 56351 Nastätten
Tel.: 0 67 72 / 36 86
info@alpha-klangentspannung.de

1.44 Rund ums leckere Backesbrot Über die Geschichte des Backhauses in Lollschied im Rhein-Lahn-Kreis

In dem Vortrag werden die Gäste mit einer alten Tradition vertraut gemacht. Sie erfahren alles über die Geschichte des Backhauses, von den Arbeiten im Wald, wo das Holz gesammelt wird, das Ansetzen des Sauerteiges bis hin zum Backvorgang.

Referent: Steffen Süß
Dauer: ca. 2 Stunden
Kosten: keine (ggf. Fahrtkosten)
Sonstiges: Beamer, Leinwand
Kontakt: Steffen Süß, Im Höms 10, 56357 Lollschied, Tel.: 06772 / 960410
E-Mail: steffen@suess-lollschied.de

1.45 Essen und Trinken im Alter

Mit zunehmendem Alter stellt der Körper veränderte Bedingungen an die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Senioren sind oftmals unsicher, ob diese Herausforderung auch ohne zusätzliche Vitaminpillen oder Mineralstoffpräparate zu meistern ist. Wer sich auch im Alter gut fühlen will, kann jedoch durch eine bewusste Lebensmittelauswahl viel erreichen. Im Rahmen des Infonachmittages können die Teilnehmer unter Anleitung der Ernährungsexpertin ihr eigenes Ernährungsverhalten überprüfen und erste Schritte zu einem optimalen Tagesspeiseplan gemeinsam erarbeiten. Gerade in diesem Lebensabschnitt spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Lebensqualität.

Referentin: Iris Brenner, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Dauer: Ca. 1,5 Stunden (mit Vortrag, Erfahrungsaustausch und genügend Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen)
Kosten: 150,00 € + Fahrtkosten (für Gruppen ab 12 Teilnehmer!)
Sonstiges: Beamer und Leinwand, falls möglich.
Kontakt: Verbraucherzentrale RLP e. V., Entenpfuhl 37, 56068 Koblenz,
Telefon: 0261/12727, brenner@vz-rlp.de

2. Bereich "Unterhaltung"

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

2.1 Reiseziele nah und fern

- Berlin, Stadt im Wandel der Zeit
- Meißen und Dresden, Tor zur Sächsischen Schweiz
- Sächsische und Böhmisches, Schweiz, eine Naturlandschaft von außerordentlichem Reiz
- Thüringen, Land zwischen Gestern und Morgen
- Eifel, Land der Vulkane
- Englische Impressionen
- Ahrtal und die nördliche Eifel
- Südtirol
- Berchtesgadener Land
- Rund um Istanbul, die Stadt auf zwei Kontinenten
- Bayrischer Wald
- Moskau - Sagorsk - St. Petersburg
- Rund um die Wildspitze
- Heimat zwischen Rhein und Lahn
- Die Mosel von Koblenz bis Trier
- Prag und die böhmischen Bäder im Wandel der Zeit
- Spanien - Costa del Azahar, Orangenblütenküste
- Erinnerungen an Jugoslawien I (im Süden der dalmatinischen Küste)
- Erinnerungen an Jugoslawien II (Adelsberger Grotten und Vinodolital)
- Oh du schöner Westerwald
- Rom, die ewige Stadt
- Rheingoldstraße und vorderer Hunsrück
- Die Lausitz, ein aufblühendes Urlaubsland mit alter Tradition
- Menschen und Landschaften im Sorbenland
- In Rübezahl's Heimat
- In Wallis gibt es mehr als das Matterhorn
- Breslau, ein verlorenes Schmuckstück
- Die Lahn von der Quelle zur Mündung
- Weinland Mosel, Bindeglied zwischen Deutschland und Frankreich
- Rheingau – Weingau
- Der Rhein von Koblenz bis Köln
- Türkei I von der Ägäis zur türkischen Riviera
- Türkei II von Kappadokien nach Ankara

Referent: Norbert Krämer
Dauer: Jeweils ca. 1,5 Stunden
Kosten: Nach Vereinbarung
Kontakt: Norbert Krämer
Schulstr. 25, 56132 Becheln, Telefon und Fax 02603/5115

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

2.2 Ausgelotet- fiktive Briefe

Die Autoren und bildenden Künstler Marlies Eifert und Georg Grimm-Eifert lesen aus ihrem neusten Buch „Ausgelotet- fiktive Briefe“ – Wiesenburg- Verlag
Ausgelotet werden Ereignisse, die ein halbes Jahrhundert zurückliegen, aber auch Geschichten, die im Heute spielen.

Referenten: Marlies Eifert und Georg Grimm- Eifert

Dauer: 1 Stunde

Kosten: Fahrtkostenausgleich

Sonstiges: Im Anschluss an die Lesung können Bücher erworben werden.

Marlies Eifert spielt Volkslieder, Werke aus Barock und Renaissance (Sologitarre).

Kontakt: Marlies Eifert, Georg Grimm- Eifert, Thalhauserstr. 7, 56584 Rüscheid
Telefon 02639/1301,

E-Mail: meifert@rz-online.de

<http://home.rhein-zeitung.de/~meifert/>

2.3 Die wunderbare Welt der Bienen

Inhalt des Vortrages: Bienenwohnungen; Bewohner im Bienenvolk; Vom Ei zum Vollinsekt; Wabenbau; Warum schwärmen Bienen; Was bekommen wir von den Bienen (Honig, Wachs, Pollen, Propolis, Gelée royal) Bienensprache; Königinnenzucht.

2.4 Ein Spaziergang durch Wien

In dem Vortrag geht es vornehmlich um den historischen Teil Wiens, den 1. Bezirk. Bilder bekannter Sehenswürdigkeiten; Einblick über die Geschichte der Habsburger.

2.5 Landleben früher

Inhalt: Bilder, wie unsere Vorfahren lebten und arbeiteten: ausgestorbene Berufe (z. B. Wagner, fahrende Händler); Hausschlachtung; Waschtag.

2.6 Vom Korn zum Brot – von der Aussaat bis zum Brot

Inhalt: Aussaat; Feldarbeit; Getreideernte (von der Sense und dem Dreschflegel zum Mähdrescher); Mühle; Backhaus

2.7 Ein Spaziergang durch die Verbandsgemeinde Katzenelnbogen

Der Vortrag bietet einen Überblick über die Verbandsgemeinde Katzenelnbogen, die heute noch mit dem Begriff Einrich gleichgesetzt wird, obwohl der Einrich ursprünglich

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

ein größeres Gebiet umfasste. In Wort und Bild werden die einzelnen Gemeinden vorgestellt und die Geschichte der Region kurz betrachtet.

2.8 Aus der Geschichte der Schule

Ein geschichtlicher Rückblick in Wort und Bild über die Entwicklung des Bildungs- und Schulwesens von der Antike bis in die Gegenwart.

2.9 Von der Wiege bis zur Bahre

Wichtige Stationen im Leben eines Menschen werden aufgezeigt, dazu werden Bilder gezeigt und Gedichte und Lieder vorgetragen bzw. gemeinsam gesungen.

2.10 Der Mittelrhein von Koblenz bis Rudesheim

Bei einer „Dampferfahrt“ von Koblenz nach Rudesheim erleben wir den romantischen Rhein in Bild, Gedichten, Geschichten und Sagen.

2.11 Auch der Herbst des Lebens hat noch schöne Tage

Lieder, Geschichten und Gedichte sollen die schönen Seiten des Herbstes aufzeigen und Mut machen, den Herbst des Lebens mit positiven Augen zu sehen.

2.12 Biblische Sprichwörter, Sprache der Bibel

Viele Redewendungen des täglichen Gebrauchs stammen aus der Bibel, dazu werden Bilder von Gemälden bekannter Künstler gezeigt.

Referent für die Vorträge 2.3 – 2.12:

Referent: Otto Butzbach
Dauer: 1,5 Stunden
Kosten: Fahrtkostenausgleich
Kontakt: Otto Butzbach, Im Horstberg 16, 56368 Katzenelnbogen
Telefon: 06486-8571, Mobil 0162/3415750
E-Mail: ottobutzbach@freenet.de.

2.13 Herbstes Freuden – Herbstes Trauer

Keine Jahreszeit birgt mehr unterschiedliche Empfindungen und Stimmungen als der Herbst. Es ist die Zeit der Fülle und der Reife. Der Vergänglichkeit und der Beständigkeit. Dichter und Schriftsteller hat der Herbst immer besonders angeregt zu dichten und zu

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

schreiben, Frau Petry stellt dies in Poesie und Prosa vor.

Referentin: Gisela Petry
Dauer: Ca. 1,5 Stunden
Kosten: Fahrkostenausgleich
Kontakt: Gisela Petry. Auf der Hardt 21, 56130 Bad Ems
Telefon: 02603 / 70634

2.14 Die Kunst der Bildersprache – Das fotografische Auge

Der Hobbyfotograf Carlheinz Tömmel zeigt seine schönsten Fotografien, darunter sind auch viele preisgekrönte.

Referent: Carlheinz Tömmel
Dauer: nach Absprache
Kosten: keine
Kontakt: Carlheinz Tömmel, Hauptstraße 60a, 56379 Laurenburg
Telefon: 06439/7367 E-Mail: ch.toemmel@gmx.de

Unsere Tipps zur Gestaltung Ihrer Veranstaltung:

Seniorentheater „Kaleidoskop“ Senioren spielen (nicht nur) für Senioren!

Inzwischen haben Sie doch bestimmt von dem Seniorentheater des Seniorenbüros „Die Brücke“ gehört, oder nicht? Das „Kaleidoskop“ hat bereits in vielen Gemeinden und Städten nicht nur unseres Kreises, sondern auch darüber hinaus in vielen Gemeinden unseres Landes Rheinland-Pfalz und Hessens für wahre Lachsalven gesorgt. Selbst das Fernsehen und das SWR-Radio haben Interesse gezeigt und Reportagen über diesen Senkrechstarter der Komik gesendet.

Die ehrenamtlichen Darsteller haben es sich zur Aufgabe gemacht, Frohsinn und Freude an alle Orte zu tragen, hauptsächlich aber dorthin, wo das fröhliche Lachen ganz besonders notwendig gebraucht wird, in Alten- und Pflegeheimen. Aber Seniorentreffs und Altenclubs werden ebenfalls besucht, um Einsamkeit und Resignation mit Humor und mit einem reichhaltigen Programm zu vertreiben. Ihr Motto ist: „Um den Körper unserer Senioren kümmern sich viele Organisationen, damit Sie gesund bleiben, aber wer kümmert sich um ihr psychisches Wohlergehen? **Wir!** Jeder kann sich uns leisten, da wir als „Gage“ nur einen Auslagenersatz (Fahrkosten, Versicherung etc.) bekommen.“

Sie können aus einer Vielfalt von Sketchen auswählen.

Ein Sketch dauert ca. 15 – 20 Minuten. Kosten nach Vereinbarung.

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Oder wünschen Sie sich etwas Musikalisches, z. B. Potpourris? Verschiedene Staffeln „**Wanderlieder**“, „**Bekannte Schlager**“, „**Evergreens**“ „**Seemannslieder**“ oder „**Rheinlieder**“ singen wir für Sie, in lustigen Kostümen aus dieser Zeit.

Wenn Sie den Wunsch haben, uns kennen zu lernen, dann wenden Sie sich an die Ansprechpartnerin des Seniorenteaters: Gudrun Becker, Tel. 06773/536 oder an Uschi Rustler vom Seniorenbüro „Die Brücke“ in Bad Ems, Insel Silberau 1, Telefon 02603/972336, Fax: 02603/9726336, E-Mail: uschi.Rustler@rhein-lahn-rlp.de

Senioren-Singkreis

Wenden Sie sich bitte an Werner Honig, ☎ **06771/951405**, E-Mail whonig87@gmail.com.

Volkslieder und Schlager aus den 50, 60 und 70er Jahren - gespielt auf dem Akkordeon

Dauer: 1 Stunde oder nach Vereinbarung
Kosten: Fahrtkostenausgleich
Kontakt: Franz Klein, Dahlheimer Straße 1, 56340 Dachsenhausen
Telefon: 06776/959855

Referenten- und Ansprechpartnerverzeichnis

Name	Telefon
Bauer, Horst	02604/7555
Becker, Gudrun	06773/536
Berweiler-Kaufmann, Alice	02603/972-285
Birmanns, Dr. Jürgen	02621/917017
Braunisch, Evelyn	06432/505205
Brenner, David	06772/939614 Priv. 06772/3686
Brenner, Iris	0261/12727
Butzbach, Otto	06486/8581
Diehl, Wolfgang	06432/2690
Eifert, Marlies & Georg Grimm- Eifert	02639/1301
Geier, Alexej	0261/973824-15
Hamlischer, Maria Francina	02603/3910
Hartmann, Heike	02627/9729813
Hauser, Stefan	02603/5750
Honig, Werner	06771/951404

Referentenbörse des Seniorenbüros "Die Brücke"

Bei Interesse an einem der Vorträge setzen Sie sich bitte direkt mit den Referenten/innen in Verbindung. Vielen Dank!

Huth, Anika	0261/97382424
Jung, Dr. Mathias	02621/917017
Klamp, Christa	06772/939614
Klein, Franz	06776/959855
Krämer, Norbert	02603/5115
Kron, Harald	0261/135129
Kuhl, Ute	06772/939614
Kutscher-Ploch, Natalia	02603/9317171
Michel, Klaus	02603/972-206
Oppenhäuser, Friedhelm	06771/7591
Rustler, Uschi	02603/972-336
Schäfer-Jahn, Petra	02603/602174
Scholz, Carolin	0261/97382423
Schönweitz, Gabriele	06432/9198-13
Schürmann, Ulrike	02604/950411
Schulz-Quennet, Renate	02603/506220
Schwantuschke, Inge	02603/972-310
Süß, Steffen	06772/960410
Tömmel, Carlheinz	06439/7367
Walter, Gertrud	02603/941411
WEKISS	02663/2540
Petry, Gisela	02603/70634