

Newsletter 1/2010

Aktuelles vom Verein

➔ **Rückblick**

Am **3.12.2009** feierte der Verein ALTERnativ - Netzwerk älter werdender Menschen Sachsen sein **zehnjähriges Bestehen**. Viele haben zum Gelingen des Abends in der „Alten Wäscherei“ beigetragen. Dafür noch einmal ein großes **Dankeschön an alle**. So war die Tafel reich gedeckt mit selbst gemachten Salaten und Snacks, bis hin zu süßen Versuchungen.

Mit einem kurzen Rückblick auf die vergangenen 10 Jahre eröffnete Wolfgang Barthel, Gründungsmitglied des Vereins, den Abend. Danach wurde durch Steffi Wachler-Döring eine interessante **Begrüßungsrunde** eingeleitet. Dabei ging jeder Zweite mit einem zusätzlichen Glas auf jemanden zu, der noch keines hatte und so war es einfach, miteinander ins Gespräch zu kommen. Nach einem kleinen musikalischen Intermezzo durch Michael Mendt auf dem Keyboard erlebten wir das **Referat** von Prof. Dr. Harald Wagner von der Evang. Hochschule für soziale Arbeit. Er betrachtete das Thema: „**Das Alter ändert sich (und mich)**“. Interessant war dabei u.a. die Verschiebung der Arbeits- und Ruhephasen, ob gewollt oder nicht, und was die Menschen daraus machen.

Die **Szenen eines Vereins** (in Anlehnung an „Szenen einer Ehe“) brachten spannende und ungewohnte, auch nicht immer ernst zu nehmende, Einblicke in die Vereinsarbeit. So ging es von der Vorstandssitzung, über Sponsorsuche (frei nach Matthias Claudius „Abendlied“), zur Antragstellung (frei nach Reinhard Mey „Antrag auf Erteilung eines Antragsformulars“), zu einer Seniorin im Jahre 2049, dem 50. Jahr des Vereins (!) bis hin zu 2 „altgewordenen“ Vorstandsmitgliedern. Die eine vermisste eine Beerdigungsfeier („da trifft man Leute, da gibt was zu trinken und zu lachen...“), der andere vermisste eine Seniorenbegleitung („jung und schön“) und gemeinsam machten sie sich dann auf den Weg zum Verein „Aperitif“. Als letzter Beitrag wurde der **aktuelle Film** des Vereins **zur Seniorenbegleitung** gezeigt. Der Abend ging dann mit Gesprächen, Getränken und Genüssen viel zu schnell zu Ende,....aber wir hoffen und wünschen, dass noch mehr solche Abende mit anregenden Gesprächen folgen werden.

➔ **Stand Internetportal**

Das Internetportal ist im weiteren Aufbau, auch wenn z.Zt. vorrangig ein anderes Projekt bearbeitet wird. Ein Besuch auf dem Portal hilft u.a. sein eigenes Profil in der Seniorenarbeit zu überdenken und sich auch **Anregungen für neue Tätigkeitsfelder** zu holen. So ist es jetzt möglich, als unverbindlichen Test **ein privates Profil** anzulegen. Das „Arbeitsportal“ ist zu finden unter: www.dienstbote.pdai.de;

Einloggen mit: **Benutzer:** kunde; **Passwort:** pwd4status.

Wichtig sind uns Eure Meinungen, Verbesserungsvorschläge und Hinweise dazu (Ist das Menü übersichtlich und findet man sich leicht zu recht? Erforderliche Angaben ausreichend oder zu viel? Was sollte verändert werden?.....)!

Eure Rückmeldungen sendet bitte an: seniorenbegleitung@vodafone.de .

➔ **Webseite des Vereins**

Die Webseite des Vereins www.alternativ-sachsen.de wird ständig aktualisiert. So können dort u.a. die Termine zu Veranstaltungen des Vereins jederzeit nachgelesen werden.

➔ Infos aus den Regionen (Dresden, Pirna, Radebeul, Vogtland,...)

- ➔ Im Familienzentrum Radebeul, Altkötzschenbroda 20, ist zur Zeit eine **Ausstellung** des Altenburger Fotografen Klaus Peschel zu sehen. „**Würde, Leben mit Alzheimer**“ hat er seine sehr persönlichen **Porträts** genannt. Sie vermitteln, dass Demenz nicht prinzipiell mit dem Verlust der Selbstständigkeit und einer absoluten Pflegebedürftigkeit zu tun haben muss.

Ein Besuch lohnt sich, denn dabei kann man sich auch über die Weiterbildungsangebote von „Menschen mit Demenz in der Kommune-Radebeul“ informieren. So findet u.a. am 26. März 2010, von 9.00 – 16.00 Uhr, ein Kurs statt zum Thema:

„Ihnen wird der Ernst schon vergehen – Humor und Demenz“

Dozent Dr. Dieter Hofmann, Coburg

Infos über: Eva Helms, Telefon: 0351-839730 bzw. 0351- 265661

- ➔ Hier eine Info zu neuen Angebote im Bereich "**Urlaub für Demenzerkrankte und deren Angehörige**":

Ab dem Jahr 2010 wird es erstmals regelmäßig entsprechende Angebote für den gemeinsamen Urlaub für Demenzerkrankte und Angehörige geben. Im **April** beispielsweise in der **Fränkischen Schweiz** und im **Juni in der Bayerischen Rhön**.

Beide Angebote orientieren sich an einem qualitätsgesicherten Konzept das mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern e.V. entwickelt, erprobt und umgesetzt wurde.

Ansprechpartner: =>"Fränkische Schweiz" und "Bayerische Rhön":

Matthias Matlachowski (09721) 77 28 - 45

=> "Bayerische Rhön":

Petra Weber (09733) 7874 – 111

Weitere Informationen, z.B. auch Flyer, gibt es auch über unsere Kontaktstelle Dresden, Tel. 0351 327 3309 oder seniorenbegleitung@vodafone.de.

Termine

➔ Themenabende

1. Klärungs- und Starthilfen für die Seniorenbegleiter-Praxis

An diesem Abend soll es u.a. um folgende Fragen gehen:

- Welche Möglichkeiten und Wege gibt es für mich als SeniorenbegleiterIn? (Ehrenamt, Existenzgründung, Minijob ...)
- Was sind die Vor- und Nachteile dieser Wege?
- Welche Hilfen und Unterstützung brauche ich für meinen weiteren Weg in der Seniorenbegleitung?

Termin: Dienstag, 23.02.2010

Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung Dresden

Eintritt: **frei**, Spenden erbeten

Anmeldung **bis 15.02.** über Tel. 0351 327 3309 oder seniorenbegleitung@vodafone.de

2. Einführung in die Grundlagen der Homöopathie

Frau Häßler stellt an diesem Abend den Beruf des Heilpraktikers vor, wie auch die spezielle Fachrichtung der Homöopathie. In zwei Stunden erfahren Sie wissenswertes über Samuel Hahnemann, den Begründer dieser sanften Medizin, Grundlagen und Wirkungsweise der Homöopathie, Herstellung homöopathischer Arzneimittel sowie Dosierung und Anwendung der Medikamente. Es werden Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapie aufgezeigt.

Termin: Donnerstag, 11.03.2010

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung Dresden

Eintritt : **frei**, Spenden erbeten

Anmeldung über Tel. 0351 / 327 33 09 oder seniorenbegleitung@vodafone.de

➔ **Praxisberatung für Seniorenbegleiter/innen**

Wie im vergangenen Jahr begonnen, wollen wir die Praxisberatung auch in diesem Jahr fortführen. In einer kleineren Gruppe von ca. 6 Leuten soll es um den Erfahrungsaustausch und die **Beratung zu Fallbeispielen** aus der Praxis gehen. Dieses Jahr soll es zwei Gruppen geben: je eine für Dresden und für Pirna. Es können gerne noch Interessierte dazu kommen.

➔ **Kontaktstelle Dresden, Kreischaer Str. 3, 01219 Dresden, jeweils 18.00 Uhr**

Donnerstag: 25.2., 18.3., 15.4., 20.5.,

Dienstag: 15.6.

➔ **Kontaktstelle Pirna, Lange Str. 21, 01796 Pirna, jeweils 17.00 Uhr**

Dienstag: 23.2., 30.3., 27.4., 25.5., 22.6.

➔ **Aufbauangebote für Seniorenbegleiter/innen**

Diese Angebote dienen zur Vervollständigung, bzw. Weiterführung der Themen aus den Weiterbildungskursen.

Die Teilnahme an den Aufbauangeboten soll nicht am Preis scheitern!!

Wir suchen immer nach Realisierungsmöglichkeiten.

Auch die Vermittlung von preisgünstigen Privatquartieren ist möglich.

Ansprechpartnerin: Dorothea Mendt dorotheamendt@web.de

Festnetz 0351/8308318 / Handy 0173/5657066

Achtung – Terminverschiebung!-

➔ **1. „Krisen und Probleme im Alter – Senioren beraten“**

Leitung: Dorothea Mendt, Wolfgang Bartel

Termine: **Fr 22.März 10 (14 – 20 Uhr) und Sa 23.März.10 (9 -16.30 Uhr),**

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung ALTERNativ, Dresden

Kosten: 60,00 €, Ermäßigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 3, 01219 Dresden

Tel. 0351 / 327 33 09 e-mail: seniorenbegleitung@vodafone.de

➔ **2. Den Rhythmus meines Lebens finden – einatmen - ausatmen**

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die **gemeinsam meditieren** wollen und sich neu anregen lassen möchten. Wir werden in der Stille sitzen, achtsam Gehen, gemeinsam Singen, Schweigen und uns durch Texte und Gespräche anregen lassen.

Leitung: Dorothea Mendt, Wolfgang Bartel

Termin: Fr 26.03.10 – So 28.03.10; Beginn 10 Uhr, Ende 13 Uhr

Ort: Evang. Akademie Meißen

Kosten: 120 €, Ermäßigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 3, 01219 Dresden

Tel. 0351 / 327 33 09 e-mail: seniorenbegleitung@vodafone.de

➔ **3. Depression im Alter**

Depressive Zustände und Depression sind im Alter häufig. Oft stehen begleitende,

betreuende Menschen dieser Krankheit hilflos gegenüber. Das Seminar soll Gelegenheit geben:

- Kenntnisse über Altersdepression zu erwerben,
- Depressive Zustände zu erkennen,
- Menschen mit Depression zu verstehen,
- Therapieformen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen zu lernen.

Leitung: Dr. Ulrich Schumann, Neurologe
Termin: Fr 28.05.10 Referat und Gespräch, von **18:00 – 20:30 Uhr (NEU!!!)**
Sa 29.05.10 praxisorientierte Übungen, von 9:00 – 13:00 Uhr
Ort: Kontaktstelle Dresden
Kosten: **20 €** / Ermäßigung auf Anfrage möglich
Anmeldung über Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 3, 01219 Dresden
Tel. **0351 / 327 33 09**, e-mail: seniorenbegleitung@vodafone.de

➔ Vorstandssitzungen

23.02. 14.30 Uhr
25.03. 16.00 Uhr
26.04. 16.00 Uhr

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 3

Gäste sind herzlich willkommen!

➔ Veranstaltungen

Werkstatt-Tag Erfülltes Leben bis zuletzt

Begleitung von Menschen am Lebensende

An diesem Tag geht es in Referat, Gesprächen und Arbeitsgruppen um die Themen Lebensende, Sterben und Tod, Trauer und –begleitung und gibt die Chance, eigenes Denken und Handeln zu reflektieren.

Referent: Ansgar Ullrich (Dipl.Päd., FR Sozialpäd./-arbeit, Koordinator des christlichen Hospizdienst Dresden e.V. und Referententeam
Termin: **27. Februar 2010 10.00 bis 16.00 Uhr**,
Ort: Gemeindehaus der Lukaskirche Dresden, Einsteinstr. 2
Kosten: 15 € (incl. Verpflegung!)

Weitere Infos (Anmeldung,...) unter Evang. Erwachsenenbildung Sachsen,
Telefon: 0351-4717295, e-Mail: info@eeb-sachsen.de

Informationen

Habt Ihr Informationen aus Euren Regionen oder Anregungen/Hinweise, z.B. zu Veranstaltungen, dann informiert uns.

Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der **20.02.2010**.

Sie können den Newsletter jederzeit, ohne Angabe von Gründen, abbestellen.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Hinweise?

Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail !

alter-nativ@gmx.de

Impressum
ALTERnativ
Netzwerk älterwerdender Menschen Sachsen e.V.
Kreischaer Str. 3
01219 Dresden
seniorenbegleitung@vodafone.de
Tel. 0351 327 3309

Der Verein ist eingetragen im Vereinsregister des
Amtsgerichts Dresden,
Registernr. VR 3666
Vertretungsberechtigter Vorstand: Wolfgang Bartel
Redakteur Newsletter: Margit Harz