

Inhalt

- ✚ **Aktuelles vom Verein**
 - Vorstandstermine
- ✚ **Ehrenamt**
 - Grußworte 2019
- ✚ **Praxisberatung – Termine**
- ✚ **Wissenswertes**
 - Im Alter endlich Zeit - Studium
 - Die Heizperiode beginnt
 - Abzocke und keine Ende
- ✚ **Weiterbildung**
 - Verschiedene Angebote für SeniorenbegleiterInnen
 - Excel: besser wie ein Taschenrechner

Aktuelles vom Verein

Vorstandstermine

zu denen unsere Mitglieder herzlich eingeladen sind (Kreischauer Str. 34), Beginn jeweils 10 Uhr:
29.01.2019 und 19.02.2019.

Ehrenamt

Liebe ehrenamtliche Mitglieder des Vereins,

ein aufregendes und ereignisreiches Jahr 2018 ist zu Ende. Ein Neues nicht minder ereignisreiches hat Einzug gehalten. Viel Dinge sind geschehen im gemeinnützigen Sektor, viel Gutes und viel Wichtiges und wir haben wieder festgestellt: ohne die Ehrenamtlichen bewegt sich die Welt nur langsam. Eindeutig.

Wir möchten uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken, für Ihren Einsatz, für Ihre Bereitschaft Dinge zu bewegen, die ansonsten im Stillstand versinken würden. Dort, wo viele Menschen zusammenstehen und gemeinsam anpacken, bleibt alles in Bewegung. Und gerade auf diesen Schwung, diesen Elan, kommt es an, um auch die Herausforderungen des kommenden Jahres miteinander bewältigen zu können.

Viele Verbesserungen sind notwendig und möglich, die wir auch dieses Jahr gemeinsam angehen wollen. Dazu benötigen wir Ihren Rat und Ihre Ideen. In diesem Sinne (ein irisches Sprichwort hilft uns weiter):

Mögen die Grenzen, an die du stößt, einen Weg für deine Träume offen lassen.

Mögest du immer einen Freund an deiner Seite haben, der dir Vertrauen gibt, wenn es dir an Licht und Kraft gebricht.

Mögest du warme Worte an einem kalten Abend haben, Vollmond in einer dunklen Nacht und eine sanfte Straße auf dem Weg nach Hause.

Deine Wege mögen dich aufwärts führen, freundliches Wetter begleite deinen Schritt, und Wind stärke dir den Rücken. Und mögest du längst im Himmel sein, wenn der Teufel merkt, dass du fort bist.

Praxisberatung

Januar 2019

17.01.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischaer Str. 34	PB I (Rönsch)
------------	-----------	-----------------------------------	---------------

Februar 2019

07.02.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischaer Str. 34, 01219 Dresden	PB III (Mendt)
------------	-----------	---	----------------

14.02.2019	18:00 Uhr	Kontaktstelle, Kreischaer Str. 34	PB I (Rönsch)
------------	-----------	-----------------------------------	---------------

Wissenswertes

Im Alter endlich Zeit:

Ca. 55.000 Senioren studieren an deutschen Hochschulen. Studieren im Alter liegt im Trend und nicht nur in den Volkshochschulen. Viele Universitäten bieten diese Möglichkeit und normalerweise ist auch ein Abitur nicht erforderlich. Auch gibt es keine Altersbegrenzung. Allerdings könnte es von der Kapazität her knapp werden. Aber das lässt sich leicht vor Ort klären.

Dabei ist hauptsächlich an Gasthörerveranstaltung gedacht. Hierzu muss normalerweise ein Antrag gestellt werden. Ein Abschluss lässt sich so natürlich nicht machen. Aber diese Möglichkeit existiert in bestimmten Fächern auch. Also sich schlauch machen. Die Uni wartet.

Weitere Informationen erfahren Sie durch den **AKADEMISCHEN VEREIN DER SENIOREN IN DEUTSCHLAND**, www.avds.de; dort kann man einen Studienführer bestellen.

Die Heizperiode in unseren Räumen beginnt

und da weiß man, dass hier öfter Diskussionsstoff begraben ist, besonders, wenn es um Heizkostenabrechnungen geht. Der Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland empfiehlt daher den Mietern, die Abrechnungen genau zu prüfen. Das fängt bereits bei der Wohnungsgröße an, die manchmal nicht stimmt, aber Einfluss auf die Höhe der Kosten hat. Ferner gilt es ein Auge auf die Abrechnungszeiträume zu werfen. Wichtig sind auch die Kenntnisse der Referenzpreise der Energiekosten. Hier nennt der Verein, Stand 1.06.2018, für Erdgas 5 bis 6 Cent pro kWh, Heizöl 65 bis 75 Cent pro Liter, Fernwärme 90 – 150 Euro pro MWh und Flüssiggas 40 – 60 Cent pro Liter.

(Quelle: DNN, 17/18.11.2018)

Abzocke und kein Ende:

Die Verbraucherzentrale realisierte letztes Jahr eine Umfrage bezüglich der häufigsten Probleme mit Online-Verträgen. Dabei steht an 1. Stelle die geringe Transparenz bei den Verträgen und welche dann nach Ablauf eines Testzeitraumes oft automatisch in feste Verträge übergehen. Aber es reicht nicht, wenn auf diesen Missstand hingewiesen wird. Der Gesetzgeber muss hier vorstellig werden. Für manchen handelt es sich bei diesem Verfahren eindeutig um versuchten Betrug.

An zweiter Stelle befindet sich ebenfalls eine Art der Verschleierung und zwar der Kosten, die irgendwann – unter „ferner liefern“ – erscheinen und oft ganz am Ende.

Um diese Situation vielleicht zu umgehen, ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig austauschen: es gibt immer Jemanden, der oder die etwas mehr Wissen hat bzw. einschlägige Erfahrung besitzt. Dies sollten wir nutzen. Auch über dieses Medium können wir entsprechende Tipps publizieren.

Weiterbildung

Angebote für SeniorenbegleiterInnen, die neu beginnen:

Grundlageninformationen für SeniorenbegleiterInnen 17.01.2020

Grundlageninformationen für SeniorenbegleiterInnen 18.01.2019

Weiterbildungen für alle SeniorenbegleiterInnen

Rhythmische Einreibungen nach Wegmann/Hauschka 01.02.2019

Brücken zu den Innenwelten von Menschen mit Demenz 09.02.2019

Details zu diesen und weiteren Bildungsmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage von ALTERnativ e.V. unter der Rubrik *Termine* und unter *Information und Austausch*.

**Des Weiteren möchten wir auf Schulungen hinweisen, welche der
Dresdener Pflege- und Betreuungsverein, mit dem wir zusammenarbeiten, durchführt:**

Schulung zum Krankheitsbild Demenz (Grundschulung):
16.01.2019 von 16:00 – 19:00 Uhr

Praktische Ansätze zum Umgang mit demenzerkrankten Menschen (Aufbauschulung):
13.02.2019 von 16:00 – 19:00 Uhr

Näheres erfahren Sie unter: DPBV, e.V., Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden
Telefon 0351 / 416 6047
Email: demenz@dpbv-online.de

Auch das gehört zur Weiterbildung:

ABEND DER KULTUREN: Menschen erzählen aus unserem Nachbarland ÖSTERREICH

Eine landestypische Kostprobe rundet den anregenden Abend ab. Eintritt: 3 Euro

Wann: 25. Januar 2019, 18;00 Uhr

Wo: Ökumenische Sozialstation Dresden-Bülowh, Pillnitzer Landstraße 12, 01326 Dresden

Excel

funktioniert zum Addieren wie ein Taschenrechner, ohne dass die Formel komplett eingegeben werden muss. Dies ist wenig bekannt. Folgendes Beispiel:

ich habe in verschiedenen Spalten insgesamt 50 Zahlen. Mich interessiert die Summe der Zahlen aus jeder vierten, sechsten und zehnten Zeile. Dazu muss ich nun lediglich die Steuerungstaste (Strg.)gedrückt halten und die entsprechenden Zahlen anklicken. Jetzt sehe ich unten rechts an der Taskleiste folgende Daten: **Durchschnittswert**, die Anzahl der **Summanden** und die **Gesamtsumme**.

Liegen die Zahlen hintereinander, so lassen sich mit gedruckter Maustaste die Summanden noch leichter markieren.



Theatergruppe **Seniora** im Pflegeheim der Volkssolidarität, Gorbitz-Dresden, promoviert vom Projekt G-funk (e),

Liebe Newsletter-LeserInnen,

hier haben Sie wieder einen Versuch Sie gut zu informieren in Händen bzw. auf dem Bildschirm. Aber das gelingt nicht immer, obwohl wir sicher das Beste versuchen. Wenn also Fehler erkannt werden, dann lassen Sie uns das unbedingt wissen. Und wenn Sie Ideen zu Themen haben oder selber Texte erstellen möchten, dann nur zu! Wir würden uns sehr freuen.

Ferner möchten wir darauf hinweisen, dass die Beiträge, die wir hier publizieren und zu denen wir auch die entsprechenden Quellenangaben machen, nach bestem Wissen und Gewissen auswählen, dass wir aber **keine Garantie** über deren Inhalt **übernehmen** können. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

Euer Redaktionsteam