



Aus dem Inhalt:

- Wettbewerb „unbezahlbar und freiwillig“
- Gesamttreffen der Selbsthilfe
- Selbsthilfegruppe des Jahres
- Landrat dankt Ehrenamtlichen in Kalkriese
- „Kümmerer“ beraten ehrenamtlich
- Projekt „Kirche und Schule“
- Selbsthilfefest in der Noller Schlucht
- Woche des Bürgerschaftlichen Engagements
- Niedersächsischer Integrationspreis
- Jugendförderpreis
- Förderpreis OsnaBRÜCKE
- Neue Ehrenamtslotsen in Bersenbrück

◆ Interview

mit Peter Klösener

◆ Gut zu wissen

◆ Selbsthilfegruppen suchen Teilnehmer

◆ Termine

Toller Erfolg für ehrenamtliche Initiativen beim Wettbewerb „unbezahlbar und freiwillig“

Von den 11 Preisträgern des Landeswettbewerbes „unbezahlbar und freiwillig – der Niedersachsenpreis für Bürgerengagement“ sind zwei im Landkreis Osnabrück zu Hause. Ministerpräsident David McAllister empfing die Ehrenamtlichen aus dem ganzen Land in Hannover und war begeistert über die Vielfalt und das Engagement der Menschen. Viel Beifall bekamen die ehemaligen Rettungssanitäter und -assistenten der Initiative „Sanitäter vor Ort“ um Mathias Wübker aus Bohmte – Hunteburg für ihr ehrenamtliches Engagement. Der diesjährige Sonderpreis unter dem Motto „Integration fördern – Vielfalt anerkennen“ ging an Axel Klose aus Wallenhorst, der als Leiter der Boxabteilung des TSV Wallenhorst Schützlinge aus 17 Nationen betreut. An dem Wettbewerb, der alljährlich stattfindet, haben in diesem Jahr niedersachsenweit 249 Initiativen, Vereine und Einzelpersonen teilgenommen.

Weitere Infos zum Wettbewerb und den Preisträgern finden Sie unter www.unbezahlbarundfreiwillig.de



Foto: Den Ehrenamtlichen, die mit den 22 Wettbewerbsbeiträgen aus dem Landkreis Osnabrück beteiligt waren, hatte der erste Kreisrat, Dr. Reinhold Kassing, seinen Dank und seine Anerkennung im Rahmen einer Feierstunde im Zentrum für ehrenamtliches Engagement in Oesede ausgesprochen.

Selbsthilfeaktiv



Jährliches Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Landkreis und Stadt Osnabrück im Kreishaus



Ein Höhepunkt des diesjährigen Treffens war die Verabschiedung der Mitglieder des Sprecherteams (*Foto links*). Nach dreijähriger Tätigkeit verabschiedeten die MitarbeiterInnen des Büros für Selbsthilfe und Eh-

renamt die VertreterInnen der Selbsthilfegruppen und bedankten sich für die gute Zusammenarbeit. Im Namen des Sprecherteams bedankte sich Christina Pottebaum insbesondere für die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppen.

Nach einer schriftlichen Bestätigungswahl durch die Selbsthilfegruppen stellten sich die vier neu gewählten VertreterInnen anschließend den anwesenden 170 Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen vor (*Foto rechts*: v. l. Malgorzata Bornemann, Thomas Keim, Doris Weisinger, Brunhilde Stadler).



„Selbsthilfegruppe des Jahres 2010“ in der Stadt Osnabrück

Stellvertretend für alle Selbsthilfegruppen der Stadt Osnabrück wurde auch in diesem Jahr wieder die „Selbsthilfegruppe des Jahres“ geehrt. Bürgermeister Burkhard Jasper empfing die „Selbsthilfegruppe Osteoporose“ sowie zahlreiche Mitglieder aus anderen Selbsthilfegruppen im Friedenssaal des Rathauses. Er würdigte damit die engagierte Selbsthilfelandchaft in Osnabrück. Die abendliche Feierstunde wurde durch ein Fachreferat von Dr. Hans-Albert Limbrock, verschiedene andere Wortbeiträge sowie eine musikalische Umrahmung gestaltet.



Foto Presse- und Informationsamt Stadt Osnabrück:

v. l. Vera Kohnert, Dr. Hans-Albert Limbrock, Gertraud Tabbara, Burkhard Jasper, Doris Bodi, Ursula Jahn-Detmer

Landrat dankt Ehrenamtlichen in Kalkriese

Im Museum der Varusschlacht in Kalkriese verlieh Landrat Manfred Hugo 60 Frauen und Männern aus dem ganzen Landkreis Osnabrück die Niedersächsische Ehrenamtskarte. Der Landrat dankte den Ehrenamtlichen, die sich in besonderer Weise für ihre Mitmenschen und das Gemeinwohl einsetzen. Im Hinblick auf den „Tag des Ehrenamtes“, der jährlich am 5. Dezember begangen wird, hatte der Landkreis am Veranstaltungsort ein festliches Programm zusammengestellt. Dazu gehörten ein Besuch der Sonderausstellung „Die Himmelscheibe von Nebra“ und ein „Römisches Buffet“ im Gasthaus VARUSSCHLACHT. Eine Bildergalerie mit Fotos von der Veranstaltung finden Sie unter www.ehrenamtskarte.lkos.de.

Die nächste Veranstaltung zur Verleihung der Ehrenamtskarte findet am 11. Mai 2011 in Wallenhorst statt. Bewerbungen dazu sind möglich bis zum 12. April 2011. Nähere Infos erhalten Sie beim Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41)5 01-31 27.



„Kümmerer“ beraten ehrenamtlich

Wie will ich in Zukunft wohnen? Ist meine Wohnung barrierefrei? Wer berät mich bei Umbauten? Zu diesen Fragen sind in der Stadt Melle 18 ehrenamtliche AnsprechpartnerInnen an den Start gegangen. Die sog. „Kümmerer“ beraten Bürgerinnen und Bürger in allen Meller Stadtteilen bei Fragen des Wohnens und der hauswirtschaftlichen und pflegerischen Unterstützung. Fachlich unterstützt werden sie dabei durch Andreas Stallkamp, hauptamtlicher Wohnberater des Landkreises Osnabrück. Vorausgegangen war eine mehrtägige Ausbildung zum ehrenamtlichen BeraterIn für das Wohnen im Alter in der Katholischen LandvolkHochschule Oesede (KLVHS). Inzwischen hat ein weiterer Ausbildungsgang stattgefunden, an dem Ehrenamtliche aus Melle, Ostercappeln und Wallenhorst teilgenommen haben. Voraussichtlich ab März 2011 wird die KLVHS Oesede erneut die Ausbildung anbieten. Weitere Infos dazu: KLVHS Oesede, Peter Klöesener, Tel. (0 54 01)86 68-17, E-Mail: kloesener@klvhs.de

„Warum träumen wir?“

Bereits zum 2. Mal referierte der Neurologe und Psychiater Dr. Christoph Schenk vor ca. 90 TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen im Kreishaus. In Ergänzung zu seinem Vortrag über Schlafstörungen informierte er dieses Mal rund um das Thema „Traum“. Nähere Informationen über diese Themen und über seine Arbeit im ambulanten Schlafzentrum Osnabrück unter www.schlafmedizin.de.

Projekt "Kirche und Schule" des Kirchenkreises Georgsmarienhütte

Für sein Projekt Kirche und Schule - jes - sucht der Kirchenkreis Georgsmarienhütte Ehrenamtliche, die unter Anleitung einer Lehrkraft in Schulen im Südlichen Osnabrücker Land einzelnen Schülerinnen und Schülern Hilfe anbieten. Es geht um Leseübungen, Rechnen oder Schreibübungen. Gefragt sind Menschen, denen die Bildung der Jüngeren ein Anliegen ist und die bereit sind, ihre Zeit und ihre Fähigkeiten einzusetzen. Das Projekt wird auch vom Landkreis Osnabrück unterstützt und gefördert.

Nähere Informationen erteilt Pastor A. Kopp,
Tel. (05 41)77 09 18 77 oder (01 51)22 93 55 10.

Selbsthilfefest in der Noller Schlucht in Dissen a. T. W.

„Zusammen ist man weniger allein“

Erstmals feierten VertreterInnen von Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis und der Stadt Osnabrück nach fünfjähriger Zusammengehörigkeit ein gemeinsames Fest in der Noller Schlucht in Dissen. In der wunderschönen Umgebung konnten alle den Kaffee und Kuchen und die musikalische Begleitung besonders genießen. Bei strahlendem Septemberwetter machten anschließend die naturkundlichen Führungen besonderen Spaß.



Nicht zu kurz kam auch das Gespräch zwischen Menschen, die sich noch gar nicht kannten oder sich bei dieser Gelegenheit nach langer Zeit endlich einmal wieder gesehen haben. Der Erste Kreisrat, Dr. Reinhold Kassing, würdigte für den Landkreis Osnabrück die vielfältigen Aktivitäten von Selbsthilfegruppen. Nach dem Motto: "Zusammen ist man weniger allein" hob die Stadträtin Rita Maria Rzycki in ihrem Grußwort für die Stadt Osnabrück die Zusammengehörigkeit in den Selbsthilfegruppen in besonderer Weise hervor.

Auftakt zur Woche des Bürgerschaftlichen Engagements

Am 17. September 2010 eröffnete die Bundesfamilienministerin Kristina Schröder (*auf dem Foto: Mitte*), die sechste bundesweite "Woche des Bürgerschaftlichen Engagements" in Berlin.



Rund 1500 bundesweite ehrenamtliche Aktionen, die in der Folgewoche stattfanden, zeigten das vielfältige Engagement von über 23 Millionen Menschen in Deutschland sehr eindrucksvoll.

"Ihr Einsatz stärkt den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft - dafür verdienen sie öffentliche Anerkennung und persönlichen Dank" so die Ministerin. Sie werde in den kommenden drei Jahren dafür werben, dass Engagement mehr öffentliche Aufmerksamkeit und Unterstützung erhält.

Die Schauspielerin Ulrike Folkerts und der Musiker Peter Maffay engagierten sich ebenfalls für die Aktionswoche. Die Bundesfamilienministerin hatte ihnen zuvor den Titel "Engagement Botschafter" verliehen. Peter Maffay wurde zudem am gleichen Tag im Bad Iburger Schloss mit dem Courage-Preis geehrt.

Niedersächsischer Integrationspreis ging nach Melle

"Integration durch ehrenamtliches Engagement" - unter diesem Motto wurde der niedersächsische Integrationspreis 2010 verliehen.

Den ersten der insgesamt sechs Preise, dotiert mit 8.000 Euro, erhielt Yilmaz Kilic aus Melle. Yilmaz Kilic hat einen türkischen Migrationshintergrund und leitet in Melle ein eigenes Unternehmen mit etwa 20 MitarbeiterInnen. Er wurde prämiert insbesondere für sein Engagement im Bereich der Elternarbeit. Als Integrationsbeauftragter an der Grundschule ist er ein wahrer Brückenbauer und hat dort mit seinem Vermittlungsgeschick dafür gesorgt, dass die täglichen Hürden zwischen Eltern mit Migrationshintergrund und Schule überwunden werden. Weitere Infos unter www.integrationsbeauftragte.niedersachsen.de

Interview

mit Peter Klösener, pädagogischer Mitarbeiter der Katholischen LandvolkHochschule Oesede (KLVHS)

Werner Lindwehr: Herr Klösener, Sie sind seit rund einem Jahr Mitarbeiter der KLVHS Oesede. Was sind dort Ihre Aufgabenbereiche?

Peter Klösener: Ich bin für die Förderung ehrenamtlichen Engagements zuständig, die der KLVHS ein wichtiges Anliegen ist. Außerdem kümmere ich mich um Öffentlichkeitsarbeit und die Geschäftsführung für den Familienbund im Bistum Osnabrück.



W. L.: Die KLVHS führt jetzt seit gut einem Jahr zusätzlich den Titel „Zentrum für ehrenamtliches Engagement“. Welches sind die wichtigsten Anliegen des Zentrums?

P. K.: Wir wollen Ehrenamtliche für ihre unterschiedlichen Funktionen qualifizieren. Das kann für die Tätigkeit in einem Vereinsvorstand oder auch für ganz andere Aufgabenfelder sein. Wir machen aber auch Hauptamtliche für die Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen fit.

W. L.: Wenn Sie auf das eine Jahr zurückblicken, in dem Sie nun an der KLVHS arbeiten: Was hat sich in dieser Zeit entwickelt? Gibt es Dinge, die Sie besonders überrascht haben?

P. K.: Ich kann schon auf viele Einladungen zurückblicken, bei denen die Sensibilität von Verantwortlichen für die Ehrenamtsförderung deutlich wurde. Geradezu begeistert bin ich, dass meiner Einladung zu zwei Koordinierungstreffen zum Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 so viele gefolgt sind. Mit fast 30 Vereinen, Kommunen und kirchlichen Gruppen bilden wir ein Netzwerk in der Region Weser-Ems. Das dürfte wohl bisher einmalig sein. Am 18. Juni 2011 wird es an der KLVHS Oesede eine Fachveranstaltung geben, bei der es um Freiwilliges Engagement und gesellschaftliche Teilhabe geht. Wir wollen Gruppen in den Blick nehmen, die bisher beim Freiwilligen Engagement noch unterrepräsentiert sind.

W. L.: Ehrenamtliches Engagement hat im Landkreis Osnabrück einen hohen Stellenwert. Gibt es etwas, das Sie den Vereinen, Verbänden oder Einrichtungen besonders ans Herz legen möchten?

P. K.: Ich möchte die Verantwortlichen dazu ermutigen, das vorhandene tolle Engagement zu unterstützen, indem Fortbildungsangebote für Haupt- und Ehrenamtliche eingerichtet werden. Es sollte eine eigene Zuständigkeit im Verein oder Verband für die Begleitung von Ehrenamtlichen geben. Die systematische Förderung von freiwilligem

Engagement droht sonst im Alltagsgeschäft unterzugehen.

W. L.: Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit dem Landkreis Osnabrück, speziell mit dem Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt?

P. K.: Erst einmal beglückwünsche ich den Landkreis Osnabrück dazu, dass er ehrenamtliches Engagement im Blick hat und es über das Büro konkret und wirksam fördert. Wir arbeiten konstruktiv und unkompliziert zusammen. Umfragen zu Vereinen und Ehrenamt, Veranstaltungen zum Thema „Frischer Wind für Vereine“ in mehreren Kommunen oder die Ausbildung der „Kümmerer“ für die Stadt Melle sind Beispiele dafür.

Mit Blick auf das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 freue ich mich auf die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt. Die gemeinsame Arbeit ist produktiv, erfrischend und immer für kreative Perspektiven gut.

W. L.: Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg.

Das Interview führte Werner Lindwehr, Leiter des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt.

Gut zu wissen

Weitere Möglichkeit zur Unterstützung von Pflegenden Angehörigen

Der § 45 d SGB XI ist speziell für den Bereich Selbsthilfe angepasst worden. Danach haben u. a. Selbsthilfegruppen Pflegenden Angehöriger die Möglichkeit - alternativ zum Selbsthilfefonds der Krankenkassen - Mittel für ihre Gruppenarbeit zu beantragen.

Das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt wird die entsprechenden Gruppen zu gegebener Zeit informieren. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich gerne an das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41)5 01-31 28.

www.selbsthilfe-os.info

Seit Beginn diesen Jahres gibt es die Internetseite www.selbsthilfe-os.info, die es Selbsthilfegruppen ermöglicht, sich mit einem relativ geringen Aufwand im Internet zu präsentieren.

Die laufende Aktualisierung und Pflege der Einträge kann von Gruppenmitgliedern am eigenen PC zu Hause durchgeführt werden. Voraussetzung ist lediglich der Besuch einer eintägigen Fortbildungsveranstaltung.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41)5 01-80 17, E-Mail: jahn-detmer@LKOS.de

Neuer Bundesfreiwilligendienst

Zum 1. Juli 2011 soll der neue Bundesfreiwilligendienst eingeführt werden. Der neue Dienst steht Männern und Frauen ab Erfüllung der Vollzeitschulpflicht offen und kann im sozialen und ökologischen Bereich, aber auch in weiteren Bereichen wie Sport, Integration und Kultur geleistet werden. Die Dauer beträgt in der Regel ein Jahr, mindestens sechs und höchstens 24 Monate. Der Bundesfreiwilligendienst ist grundsätzlich in Vollzeit zu leisten. Sofern die Freiwilligen älter als 27 Jahre sind, ist auch Teilzeit von mindestens 20 Wochenstunden möglich. Die Freiwilligen werden gesetzlich sozialversichert.

Weitere Infos finden Sie unter www.bmfsfj.de

Bundesfamilienministerium stellt Dritten Freiwilligensurvey vor

Mit dem Dritten Freiwilligensurvey wird die Entwicklung des freiwilligen Engagements in Deutschland erstmals über einen Zeitraum von zehn Jahren beschrieben.

Den Hauptbericht sowie weitere Infos finden Sie unter <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste,did=165004.html>

Neue Beratungshotline

Die Allgemeine Hospitalgesellschaft (AHG) hat eine neue bundesweite Beratungshotline für psychosomatische Krankheiten und Suchterkrankungen eingerichtet.

Betroffene und Angehörige können sich wochentags zwischen 7.00 und 21.30 Uhr von Ärzten und Reha-Experten beraten lassen unter der kostenpflichtigen Rufnummer (0 18 01)24 42 22 oder per E-Mail an beratung@ahg.de

Recht für Selbsthilfegruppen

In dieser vom Selbsthilfezentrum München herausgegebenen Publikation werden konkrete Fragestellungen aus der Praxis dargestellt: Wer tritt nach außen für die Selbsthilfegruppe auf? Wer unterschreibt den Förderantrag? Wer eröffnet ein Bankkonto? Wer haftet bei Fehlern und Versäumnissen? Sind Tipps und Ratschläge anlässlich einer Beratung rechtsverbindlich? Was passiert, wenn ein Aktiver einen Unfall erleidet oder der Besucher einer Info-Veranstaltung verunglückt?

Das Buch kann im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt ausgeliehen werden.

Nähere Infos unter (05 41)5 01-31 28.

Wir bewegen was uns verbindet

Ein Film über Selbsthilfe in Niedersachsen



Der Film kann im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt kostenlos ausgeliehen werden. Nähere Infos unter (05 41)5 01-31 28.

"Das ungewöhnliche Brutzelbuch"



Die Multiple Sklerose Kontaktgruppe Stadt und Landkreis Osnabrück hat eine Sammlung von Kochrezepten in Buchform herausgebracht. Sie bietet das Buch für 12,50 Euro (einschl. Versandkosten) an. Der Reinerlös kommt zu 100 % der MS-Kontaktgruppe zur Unterstützung ihrer Arbeit in Stadt und Landkreis Osnabrück zugute.

Interessenten können sich melden telefonisch unter (05 41)80 14 99 oder per E-Mail: info@ms-kontaktgruppe.de

Infos zur Onlinebörse unter www.starkes-engagement.de

◆ Selbsthilfegruppen suchen Teilnehmer zu folgenden Themen

- Borreliose
- Schädel-Hirn-Trauma
- Frauen mit Traumaerfahrungen
- Eltern behinderter Kinder (0 - 10 Jahre)
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Essstörungen

Kontakt: Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt,
Tel. (05 41) 5 01-31 28 oder (05 41) 5 01-80 17



◆ Termine

Multiple Sklerose und Schmerz

Wann: Mittwoch, 19.01.2011, 16.00 - 17.30 Uhr

Wo: Saal im Paulusheim, Magdalenenstr. 49, Osnabrück

Referentin: Dr. med. Ilka Rath, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

Nähere Infos und Anmeldung: Multiple Sklerose Kontaktgruppe Stadt und Landkreis Osnabrück e. V., Tel. (05 41) 80 14 99

Seminarreihe Bürgerschaftliches Engagement im Artland



Der Verein AKTIVE BÜRGER Artland e. V. lädt Anfang 2011 zu den nachfolgenden Seminaren ein:

Vereine führen ohne Überstunden

Gut aufgestellt im Internet

Stolperfallen vermeiden - Vereinsrecht kennen und anwenden

Erfolgreich kommunizieren - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Nähere Infos unter www.aktive-buerger-artland.de

Die Teilnahme an den Seminaren ist kostenlos. Anmeldung: Tel. (054 31)90 30 10

Veranstaltungen im Gesundheitszentrum Bad Laer

Das Gesundheitszentrum Bad Laer hält ein umfangreiches Vortrags- und Kursangebot vor zu den Themen Gesundheit, Krankheit sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Sie finden das aktuelle Veranstaltungsprogramm unter www.selbsthilfe-bad-laer.de/html/veranstaltungen.html

Auskünfte zu den Veranstaltungen erhalten Sie im Gesundheitszentrum unter (0 54 24)8 01-2 34.

Fortbildungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen 2011

Das Gustav Stresemann Institut bietet verschiedene praxisorientierte mehrtägige Fortbildungen an für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen. Themen sind Gruppenleitung und -entwicklung, Arbeitsverteilung im Team, Gestaltung des Gruppenlebens, Motivierung von Mitgliedern, Gesprächsführung, Problembehandlung und nicht zuletzt die eigenen Bedürfnisse.

Nähere Infos unter www.gsi-bevensen.org Rubrik „Unsere Seminarangebote“ > „Selbsthilfe / Ehrenamt“

ADHS-Eltertraining

Die Erziehung von Kindern mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) ist oft extrem schwierig. Die Katholische LandvolkHochschule Oesede bietet betroffenen Eltern ein Eltertraining an. Es umfasst fünf Termine:

15.02.2011, 19.00 - 21.30 Uhr

19.02.2011, 09.00 - 15.00 Uhr

20.02.2011, 09.00 - 13.30 Uhr

01.03.2011, 19.00 - 21.30 Uhr

03.05.2011, 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten für das ganze Eltertraining: 120 Euro pro Person, 200 Euro pro Paar (inkl. Verpflegung).

Informationen und Anmeldung: Tel. (0 54 01)8 66 80

Zum Tod von Franz Giesker

Am 19. November 2010 ist das langjährige Beiratsmitglied der städtischen Selbsthilfe Franz Giesker im Alter von 74 Jahren plötzlich verstorben.

Franz Giesker hat sich insbesondere bei der Zusammenlegung der Gesundheitsdienste von Landkreis und Stadt Osnabrück aktiv für die Interessen der Selbsthilfe eingesetzt.

Das Team des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt und die Menschen aus der Selbsthilfe, die ihn kannten, werden sich gerne an seine Freundlichkeit und selbstverständliche Hilfsbereitschaft erinnern.



Impressum

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt



Am Schölerberg 1

49082 Osnabrück

Tel: (05 41) 5 01-31 33

Mail: buero-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de

Net: www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe

„Selbsthilfe und Ehrenamt aktuell“ erscheint mehrmals jährlich und ist kostenlos.

Wenn Sie den Newsletter abonnieren möchten, schicken Sie eine kurze Mail an buero-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de. Sie finden den Newsletter sowie weitere interessante Informationen zu Selbsthilfe und Ehrenamt auch im Internet unter www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe