



Aus dem Inhalt:

- Landrat empfängt Teilnehmer am Wettbewerb „Unbezahlbar und freiwillig“ im Kreishaus
- Stadt Osnabrück ehrt Selbsthilfegruppe des Jahres 2011
- Tag der Selbsthilfegruppen in Quakenbrück
- Vergünstigungen für die Ehrenamtskarte im Osnabrücker Land
- Europäisches Jahr 2012 ausgerufen
- Erstklässler im Landkreis Osnabrück erhalten „Das Erste Buch“

Interview

mit Ingrid Schaal, Vorsitzende der Alzheimer Selbsthilfegruppe Osnabrück e. V.

Selbsthilfegruppen

... neue Teilnehmer gesucht!

Termine

Vom „schwarzen Brett“ bis zur Freiwilligenagentur!

Ehrenamtslotsen stellen lokale Freiwilligenkontaktstellen vor



Ehrenamtslotse
Engagement kommt an

Thema des jüngsten Arbeitstreffens der Ehrenamtslotsen der Kommunen im Landkreis Osnabrück war die Vermittlung von Freiwilligen. „Wie finde ich vor Ort Ehrenamtliche?“ und im zweiten Schritt „Wie erreiche ich die Menschen, die ehrenamtliche Unterstützung suchen?“ waren die Kernfragen der Gesprächsrunde.

Es wurde deutlich, dass der Aufbau einer sog. Freiwilligenagentur viel Geduld verlangt und nur langfristig durch eine gute Öffentlichkeitsarbeit und Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden und Einrichtungen vor Ort erreichbar ist.

Über erste Erfahrungen auf ihrem Weg zur Freiwilligenagentur konnten Vertreter aus der Gemeinde Rieste und der Samtgemeinde Artland berichten. In diesen Tagen an den Start gehen das Projekt „Gute Geister“ in Georgsmarienhütte, die Glandorfer Freiwilligenbörse und die Kontaktstelle Ehrenamt in Ostercappeln.

Den Lotsen dieser Projekte, aber auch allen weiteren interessierten Kommunen bietet das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt seine Unterstützung an. Anfang nächsten Jahres organisiert das Büro eine Fortbildung zur Internetseite www.Ehrenamtslotse.de. Unter dieser Adresse können die Ehrenamtslotsen eine eigene Seite gestalten (Stichwort: Ehrenamtslotsen vor Ort).

Kontakt: Werner Lindwehr, Tel. (05 41) 5 01-31 29, Mail werner.lindwehr@Lkos.de

Infoterminal Selbsthilfe im Marienhospital Osnabrück

Seit August 2011 können Patienten und Besucher der Niels-Stensen-Kliniken Marienhospital Osnabrück (MHO) kostenlos ein elektronisches Terminal zum Thema Selbsthilfe nutzen.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite ...

Selbsthilfeaktiv



BÜRGERaktiv

Wir fördern Potenziale:
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt



An dem rollstuhlfahrergerechten Terminal über der Eingangshalle in der dritten Gebäude-Ebene gibt es viele Informationen rund um das Thema Selbsthilfe: Was sind Selbsthilfegruppen, welche Selbsthilfegruppen gibt es in der Region Osnabrück und wer berät, vermittelt und unterstützt zum Thema Selbsthilfe?

Die Bedienung erfolgt über einen berührungsempfindlichen Monitor. Die Inhalte werden vom Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt über das Internet zur Verfügung gestellt, so dass alle Informationen über Selbsthilfegruppen auf dem aktuellen Stand sind. Die technischen Komponenten des Terminals wurden über Projektmittel durch die AOK - Die Gesundheitskasse finanziert.

Das neue Angebot ist Teil einer Kooperation zwischen Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt und MHO, die in naher Zukunft weiter ausgebaut werden soll.



V. l.: Ursula Jahn-Detmer informierte Dr. Gerhard Bojara, Stefan Muhle, Dieter Torbrügge, Prof. Dr. Christian Nies und Brigitte Neurath über das neue Infoterminal.

Foto: Niels-Stensen-Kliniken

„Unbezahlbar und freiwillig“ Landrat Dr. Lübbersmann lobt ehrenamtliches Bürgerengagement

19 Initiativen aus dem Osnabrücker Land beteiligten sich in diesem Jahr am Niedersächsischen Landeswettbewerb „Unbezahlbar und freiwillig“. Die Teilnehmer lud Landrat Dr. Michael Lübbersmann ins Kreishaus zu einer Feierstunde ein.

„Sie sind unbezahlbar und Vorbild für Ihre Mitmenschen! Gerade in einer ländlichen Umgebung fördert Ihr Einsatz ein lebendiges Zusammenleben“, betonte der Landrat und freute sich über vielfältiges ehrenamtliches Engagement. Als Dank gab es ein zünftiges Grünkohl-essen im Kreishausrestaurant.

Eine Bildergalerie von der Feier finden Sie unter

www.landkreis-osnabrueck.de/verwaltung-europa-politik/pressestelle/bilderschau

Der Niedersachsenpreis für Bürgerengagement wird alljährlich unter der Schirmherrschaft des Ministerpräsidenten David McAllister vergeben. Angesprochen ist das freiwillige Engagement von Einzelpersonen, Vereinen, Initiativen oder Freiwilligengruppen in den Bereichen Kultur, Soziales, Umwelt, Integration, Kirche oder Sport. 357 Projekte aus ganz Niedersachsen haben sich in diesem Jahr um die Auszeichnung „Unbezahlbar und freiwillig“ beworben. Die insgesamt elf Preisträger erhalten jeweils einen Scheck über 3.000 Euro.

Weitere Infos zum Wettbewerb finden Sie unter www.unbezahlbarundfreiwillig.de

Foto unten: Sie treten ein für ehrenamtliches Engagement: Die Teilnehmer am Wettbewerb „Unbezahlbar und freiwillig“ aus dem Osnabrücker Land waren im Kreishaus zu Gast.



Selbsthilfegruppe des Jahres der Stadt Osnabrück im Rathaus geehrt

Im Friedenssaal des Osnabrücker Rathauses nahmen zahlreiche Gäste an der feierlichen Ehrung der „Selbsthilfegruppe des Jahres“ teil. Unter der Moderation des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt hatte sich eine Jury für die Wahl der Gruppe „Die jungen Menschen im Kreuzbund – DJMiK“ entschieden. In der Gruppe engagieren sich junge Menschen mit unterschiedlichen Süchten und junge Angehörige von Suchtkranken. Sie bilden auch bei vielen Freizeitaktivitäten „eine starke Gemeinschaft, in der Vertrauen und Menschlichkeit im Mittelpunkt stehen“, so die Beteiligten.



Foto oben: Bürgermeister Burkhard Jasper ehrte die Gruppe und überreichte einen Scheck über 250 Euro.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Als erstem Krankenhaus in Deutschland wurde dem Klinikum Bielefeld im September 2011 die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ durch das bundesweit tätige Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“ verliehen.

Mit der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ weist ein Krankenhaus nach, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen den Krankenhauspatienten und Selbsthilfegruppen befördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt. Mit dieser Zusammenarbeit stärkt ein Krankenhaus auf strukturierte und systematische Weise seine Patientenorientierung. Das Klinikum Bielefeld hat in einem über zweijährigen intensiven Arbeitsprozess mit Vertretern aus Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld erreicht, dass die Qualitätskriterien zur Selbsthilfefreundlichkeit konsequent umgesetzt werden.

Weitere Infos : www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Beim letzten Arbeits- und Begegnungstreffen für Selbsthilfegruppen referierte Dr. Sigrid Pees-Ulsmann vor über 100 interessierten Zuhörern. Was ist bei Form und Inhalt einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung alles zu bedenken? Welche Vordrucke und Formulierungen sind sinnvoll? Wie müssen die Dokumente aufbewahrt werden? Diese und viele weitere

Fragen der Zuhörer wurden an diesem Abend von ihr beantwortet. Grundlage war die von Frau Dr. Pees-Ulsmann empfohlene aktuelle Christliche Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Weitere Informationen und Bestellung dieser Formulare unter www.ekd.de.

Beratung, Informationen und Vordrucke erhalten Sie auch bei der Betreuungsstelle des Landkreises Osnabrück, Tel. (05 41) 5 01-30 38, egon.strunk@Lkos.de oder doris.poppe@Lkos.de und bei den Osnabrücker Betreuungsvereinen. www.osnabrueck.de/6328.asp.

„Meine Gruppe und ich“ Seminar in Melle für Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen

Unter der Leitung von Claudia Rottmann wurden an diesem Tag in einer vertrauensvollen Atmosphäre die individuellen Fragen und Anliegen der Teilnehmer aufgegriffen. Folgende Fragen standen dabei im Vordergrund:

Wie sehe ich mich in meiner Rolle als Ansprechpartner? Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Was möchte die Gruppe bzw. einzelne Gruppenmitglieder von mir? Was erwarte ich von der Gruppe bzw. von den einzelnen Gruppenmitgliedern? Wie kann ich bei Bedarf etwas verändern?

Durch die Arbeit in Kleingruppen und den gegenseitigen Austausch wurden mögliche Antworten und Lösungsvorschläge erörtert und vorgestellt. Fazit: Die Teilnehmer gingen mit neuen Erkenntnissen und Ideen für ihre Gruppe nach Hause!

Tag der Selbsthilfegruppen in Quakenbrück



V. l.: Doris Weissinger, Georg Sandbrink und Claudia Rottmann organisierten den Tag.

Zum ersten Mal organisierten Doris Weissinger und Georg Sandbrink von den Selbsthilfegemeinschaften der Samtgemeinden Artland und Bersenbrück mit Unterstützung des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt einen Tag der Selbsthilfe. Im Christlichen Krankenhaus Quakenbrück wurden den Besuchern neben den Informationsständen einzelner Selbsthilfegruppen auch Vorträge geboten. Als Experte zum Thema Parkinson, Alzheimer und Schlaganfall ging Dr. Michael Hotz, Chefarzt der Neurologischen Abteilung, der Frage nach, ob man sich vor neurologischen Krankheiten schützen kann.

Irmtraud Tempelmann, Leiterin der Fachschule für Diätassistenten, gab einen Einblick in „Lebensfreude durch gesunde Ernährung“. Zum Thema Sehbehinderung, Blindheit und Selbsthilfe informierte das Ehepaar Hannelore und Hans-Jürgen Wonke, Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte im nördlichen Landkreis Osnabrück.

Foto rechts: Die Gruppe der Träger der goldenen Ehrenamtskarte



Ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet

71 Frauen und Männer erhielten im Landgasthaus Gieseke-Asshorn in Bohmte die Niedersächsische Ehrenamtskarte. Zum letzten Mal in seiner Amtszeit stellte Landrat Hugo das besondere Engagement der Ehrenamtlichen in den Blick der Öffentlichkeit und bedankte sich ausdrücklich für die eingesetzte Zeit und Kraft zum Wohl der Menschen im Landkreis Osnabrück.

Technisches Hilfswerk, Hospizarbeit, Engagement in Schützen- und Sportvereinen, in der Kirche oder der muslimischen Gemeinde, in Schulen, bei der Tafel, in der Selbsthilfe oder im Bereich der Dorfentwicklung sind beispielhafte Einsatzfelder, in denen sich die Ehrenamtlichen engagieren.

Im Rahmen der Feierstunde verlor der Landrat fünf Tankgutscheine im Wert von je 50 Euro und freute sich beim gemeinsamen Abendessen über interessante Begegnungen und einen regen Gedankenaustausch.

Eine Bildergalerie mit Fotos von der Veranstaltung finden Sie unter

www.landkreis-osnabrueck.de/verwaltung-europa-politik/pressestelle/bilderschau

Über den nächsten Termin zur Verleihung der Ehrenamtskarte informieren wir Sie demnächst auf unserer Internetseite sowie durch die Presse.

Weitere Infos erhalten Sie im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41) 5 01-31 27 oder im Internet unter www.ehrenamtskarte.Lkos.de



Vergünstigungen für die Ehrenamtskarte im Osnabrücker Land

Bad Essen	Hallenbad Lintorf und Thermalsole-Freibad (50% Rabatt Eintritt)
Bad Iburg	Freibad Bad Iburg (Ermäßigter Eintritt) Schloss Iburg (Rabatt bei Schlossführungen) Schlossmuseum Iburg (Ermäßigter Eintritt) Stadt Bad Iburg (Ermäßigung bei kulturellen Veranstaltungen)
Bad Laer	SoleVital (10 % Rabatt Eintritt Sauna und Schwimmbad) Blomberg Klinik (Ermäßigtes Mittagmenü) Sanicare Versandapotheke (20 % Rabatt auf Arzneimittel)
Bersenbrück	Medienforum Bersenbrück (Unentgeltliches Surfen im Internet, kostenlose Ausleihe von Büchern) Museum Bersenbrück (Freier Eintritt)
Bissendorf	Gemeinde Bissendorf (Kostenlose Kopien u. Beglaubigungen, Ausleihe der Buttonpressmaschine)
Bohmte	Gemeinde Bohmte (50 % Rabatt Eintritt Frei- u. Hallenbad sowie Buchausleihe)
Bramsche	Tuchmacher Museum Bramsche (Freier Eintritt) Varusschlacht im Osnabrücker Land GmbH - Museum und Park Kalkriese (20 % Rabatt Eintritt)
Fürstenau	Samtgemeinde Fürstenau (Kostenlose Kopien, ermäßigter Eintritt Freibad, Nachtwächertouren)
GM-Hütte	Katholische LandvolkHochschule Oesede (10 % Rabatt auf Kursgebühr)
Melle	Stadt Melle (50 % Rabatt Eintritt Freibäder) California Freizeit-/Fitness und Gesundheitsstudio (Kostenlose Mitgliedschaft)
Quakenbrück	Hasetaler Swin-Golf (Ermäßigter Eintritt)
Rieste	Alfsee Ferien- und Erholungspark (10 % Rabatt auf Übernachtung im Hotel Restaurant Alfsee Piazza, 10 % Rabatt auf Übernachtungspreis mit eigenem Caravan auf Campingplatz, 5 % Rabatt für Speisen u. Getränke im Hotel Restaurant Alfsee Piazza) Gut Varendorf, Beauté & Fitness GmbH (10 % Rabatt auf Zusatzbehandlung)
Wallenhorst	Wallenhorster Kultur-Card (50 % Ermäßigung auf Eintritt bei kulturellen Veranstaltungen)
Osnabrück	Landkreis Osnabrück (Kostenlose Teilnahme am jährlichen Motorrad Sicherheitstraining, kostenlose Ausleihe der Buttonpressmaschine, kostenlose Ausleihe eines Video-Beamers) VHS Osnabrücker-Land (10 % Rabatt auf Kursgebühr) Kreishausrestaurant Dietrich Lampe (10% Ermäßigung) Kino Cinema Arthouse (1 Euro Ermäßigung) Hasetor Kino (1 Euro Ermäßigung) Kino Ufa-Passage (Ermäßigter Eintritt) Kino Cinestar (Ermäßigter Eintritt) Kunsthalle Dominikanerkirche (Ermäßigter Eintritt) Museum am Schölerberg (Ermäßigter Eintritt) Museum Industriekultur (Freier Eintritt) Neumarkt Apotheke (5 % Rabatt) Uhren Schenk (Rabatt) Felix-Nussbaum-Haus (Freier Eintritt) Stadt. Bühnen Osnabrück/Theater (Ermäßigter Eintritt) Brille 49 (5 % Rabatt) Kolkmeier Haus der Weltzeituhren (kostenloser Uhrenbatteriewechsel, Schmuckreinigung, Perlenketten aufziehen, 2 x jährlich) Galeria Kaufhof (Gutschein für Kaffee/Kuchen im Restaurant Dinea) Volkshochschule Osnabrück (Ermäßigter Eintritt bei Veranstaltungen) Schuhhaus Bröcker (3 % Rabatt) Stadtbibliothek Osnabrück (Ermäßigter Eintritt) Musik&Kunstschule der Stadt Osnabrück (kostenlose Teilnahme an Projekten 4 x jährlich) Stadtwerke Osnabrück AG – Bäder (10 % Eintrittsermäßigung Nettebad) Zoo Osnabrück (25 % Eintrittsermäßigung) Kulturgeschichtliches Museum (Freier Eintritt) Villa Schlicker (Freier Eintritt) Domschatz und Diözesanmuseum Osnabrück (Freier Eintritt)

Weitere Vergünstigungen in Niedersachsen und Bremen finden Sie im Internet unter www.freiwilligenserver.de

Stand: November 2011

Interview

mit Ingrid Schaal Alzheimer Selbsthilfegruppe Osnabrück e. V.



Frau Schaal, Sie sind Vorsitzende der Alzheimer Selbsthilfegruppe Osnabrück e. V.

Was bedeutet Ihrer Erfahrung nach die Diagnose Alzheimer für die Betroffenen und deren Angehörige?

Man verliert den Boden unter den Füßen. Die ganze Palette der Gefühle von Hilflosigkeit über Zukunftsängste, Unsicherheit, Schamgefühl und ein Nicht-wahr-haben-wollen bestimmen von heute auf morgen das Leben. Es tauchen Fragen auf wie „Wohin kann der weitere Weg gehen?“ und „Gibt es überhaupt noch einen weiteren Weg?“. Diese Gefühle treffen die Betroffenen und die Angehörigen gleichermaßen – eine Welt bricht zusammen.

Wie wertvoll kann eine Selbsthilfegruppe für die Angehörigen sein?

Der Austausch mit anderen Angehörigen fängt auf und gibt Halt. Je mehr ich über die Krankheit erfahre, umso leichter kann ich einige der schwierigen Situationen mit dem Betroffenen bewältigen. Das Verständnis in der Gruppe gibt das so wichtige Gefühl, nicht allein zu sein.

Welche Unterstützung kann die Alzheimer Selbsthilfegruppe Osnabrück e. V. ansonsten noch geben?

Wir bieten telefonische Beratung an. Häufig ergibt sich aus so einem Telefonat dann auch der Wunsch nach einer persönlichen Beratung mit der Familie. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

Der Gesprächskreis für Angehörige bietet Raum für alle Fragen und Sorgen aus dem Alltag mit einem Demenzkranken.

Außerdem können wir zur Entlastung der Angehörigen auf einen geschulten Betreuerinnenkreis zurückgreifen. Damit können sich die Angehörigen zwischendurch notwendigen Freiraum schaffen, um mal in Ruhe Dinge zu erledigen, die für andere ganz selbstverständlich sind. Sei es der Arzttermin, der Friseurbesuch oder das Einkaufen - alles muss genau geplant und organisiert werden.

Ist es nicht schwer für die Angehörigen, die Betreuung für einige Stunden an einen „Fremden“ abzugeben?

Hilfe annehmen und Loslassen ist ein Lernprozess für die Angehörigen, der sich langsam entwickelt. Wir unterstützen diesen Lernprozess, in dem wir einen Nachmittag für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen anbieten. Dieser Nachmittag findet zwar unter einem Dach, aber in getrennten Räumen statt. Bei einer Tasse Kaffee finden Aktivitäten wie Spielen, Singen und Ergotherapie für die Demenzkranken statt. Während dessen können die Angehörigen sich austauschen.

Gibt es in unserer Region auch Gruppen speziell für die betroffenen Alzheimer-Patienten?

Ja. Eine solche Gruppe für Menschen mit Demenz in der Anfangsphase befindet sich im Aufbau. Wichtig ist mir dabei, den Demenzbetroffenen eine Stimme zu geben. Auch nach der Diagnose geht das Leben weiter, der Betroffene soll nicht gleich abgeschrieben werden. Mein Anliegen ist es, den Blickwinkel zu ändern und die durchaus noch vorhandenen Fähigkeiten für sich positiv zu nutzen.

Sie leisten diese vielfältige und intensive Arbeit ehrenamtlich. Woher nehmen Sie die Kraft für dieses nicht immer leichte Engagement?

Diese Arbeit gibt mir viel zurück. Ich habe gelernt, meine Grenzen wahrzunehmen und Aufgaben zu verteilen. Denn ich kann nur gut beraten und unterstützen, wenn es mir selbst gut geht. Deshalb wünsche ich allen Angehörigen, dass sie achtsam mit sich selbst umgehen, um das schwere Leben mit einem Demenzkranken bewältigen zu können.

Danke Frau Schaal für Ihr großes Engagement und dieses informative Gespräch!

Das Interview führte Ursula Jahn-Detmer, Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt.

RÜCKEN
für Bürgerengagement

**Mitgliederversammlung
„Rückenwind für Bürgerengagement e. V.“**

Die Vielfalt freiwilligen Engagements wurde bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Vereins „Rückenwind für Bürgerengagement e. V.“ am 8. November in der Katholischen LandvolkHochschule Oese / Zentrum für ehrenamtliches Engagement wieder einmal sehr deutlich. Gleichzeitig befassten sich die Mitglieder mit dem Problem der verschlechterten Rahmenbedingungen für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich engagieren wollen.

Aufgrund der Ausdehnung der Schulzeit auf den Nachmittag durch Ganztagschulen wie auch durch die Verkürzung der Schulzeit bis zum Abitur vermindert sich für Schülerinnen und Schüler die für ein ehrenamtliches Engagement zur Verfügung stehende Zeit. Für Studierende bewirkt die Einführung von Bachelor- und Masterstudiengängen, dass ihr Studium verschult und damit eigenverantwortliche Zeiteinteilung und auch das Ehrenamt erschwert werden. Außerdem hat die Einführung von Studiengebühren bewirkt, dass mehr Studierende nebenbei jobben müssen. Letztlich führt die Abschaffung des Zivildienstes dazu, dass viele junge Männer nicht mehr mit verschiedenen Möglichkeiten des sozia-

len Engagements in Berührung kommen. Hier ist bisher nicht selten ein erster Einstieg in ein freiwilliges Engagement zu beobachten gewesen.

Kontakt: Rückenwind für Bürgerengagement e. V.,
Zentrum für ehrenamtliches Engagement,
Tel. (0 54 01) 8 66 80



Europäisches Jahr 2012 für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen

Der Europäische Rat hat gemeinsam mit dem Europäischen Parlament das Jahr 2012 zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen. Am 6. Februar 2012 findet in Berlin die Auftaktveranstaltung statt. Ziel des Europäischen Jahres ist es, die Schaffung einer Kultur des aktiven Alterns in Europa zu erleichtern, deren Grundlage eine Gesellschaft für alle Altersgruppen bildet. Daher werden die Mitgliedstaaten, ihre regionalen und lokalen Behörden, die Sozialpartner, die Zivilgesellschaft und die Wirtschaft dazu angehalten und dabei unterstützt, ein aktives Altern zu fördern und mehr zu unternehmen, um das Potenzial der rasch wachsenden Bevölkerungsgruppe der Menschen im Alter von Ende 50 und älter zu mobilisieren. Weitere Infos dazu unter www.ej2012.de.

Anlässlich des Europäischen Jahres 2012 möchte der Verein Rückenwind für Bürgerengagement in Kooperation mit dem Landkreis Osnabrück und dem Zentrum für ehrenamtliches Engagement drei Veranstaltungen an verschiedenen Orten (Kreishaus Osnabrück, Mehrgenerationenhaus Quakenbrück und Zentrum für ehrenamtliches Engagement an der KLVHS Oesede) durchführen. Näheres dazu finden Sie zu gegebener Zeit unter www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe in der Rubrik „Aktuelles“.

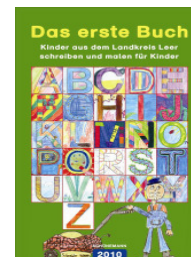


Kinder schreiben und malen für Kinder

Nun ist es endlich so weit: Am 15. Dezember 2011 wird in der Wilhelm-Busch-Schule in Hunteburg „Das Erste Buch“ an die Erstklässler verteilt. Herausgekommen ist ein Werk mit 26 wunderbaren Geschichten und Bildern zu jedem Buchstaben des Alphabets. Erstellt wurde es von Drittklässlern aus 23 Grundschulen im Landkreis

Osnabrück. Das Buch ist ein Geschenk für alle Erstklässler im Landkreis Osnabrück. Für viele Kinder wird es tatsächlich ihr „Erstes Buch“ überhaupt sein. Das Projekt, das der Landkreis Osnabrück zusammen mit dem Bremer Schönemann-Verlag initiiert hat, soll den Kindern Spaß am Bücher lesen vermitteln und sie beim Lesen lernen fördern. Unterstützt wird „Das Erste Buch“ übrigens auch vom Fußballprofi und früheren Nationalspieler Marco Bode, der bei der Vorstellung des Buches in Hunteburg persönlich dabei sein wird.

Weitere Infos zum Projekt: Doris Weilandt,
Tel. (05 41) 5 01-31 32, Mail: doris.weilandt@Lkos.de



Selbsthilfegruppen ... neue Teilnehmer gesucht!

- Trauernde Großeltern nach dem Tod eines Enkelkindes
- Menschen mit Demenz in der Anfangsphase (siehe auch Interview auf Seite 6)
- PCO-Syndrom (Polycystisches Ovarial-Syndrom)
- Eltern von Kindern mit Behinderung
- Ängste und Panikattacken

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

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter
www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für gesichtsversehrte Menschen

Menschen, die aufgrund eines Unfalls, einer Krankheit, einer Operation oder von Geburt an sichtbare Auffälligkeiten im Bereich von Gesicht und Hals haben, erleben das häufig als sehr belastend. Sie fühlen sich durch ihr „Anders-Aussehen“ im Kontakt mit anderen Menschen oft unsicher und ausgegrenzt. Entscheidend ist dabei nicht unbedingt das tatsächliche Aussehen, sondern der persönliche Umgang damit, die eigene Wahrnehmung und die erfahrenen Reaktionen. Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann als unterstützend und entlastend erlebt werden. Jeder wird in der Gruppe so angenommen wie er ist.

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

Alle Angaben werden vertraulich behandelt.



**Wir bewegen-
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen in Landkreis und Stadt Osnabrück

Termine

Jährliches Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Wann: Samstag, 26.11.2011, 10.00 - 12.30 Uhr
Wo: Veranstaltungsbereich des Kreishauses, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
 Auch Mitglieder aus neuen Gruppen sind willkommen!
Weitere Infos: Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41) 5 01-31 28

Diabetestag 2011 für Osnabrück - Stadt und Land

Industrierausstellung, Vorträge und Diskussionen für Betroffene und ihre Angehörigen
Wann: Samstag, 26.11.2011, 9.30 - 14.30 Uhr
Wo: OsnabrückHalle, Schlosswall 1 - 9, 49074 Osnabrück
Weitere Infos:
www.ddb-niedersachsen.de/uploads/tx_txthammdbbv/Diabetiker-Flyer.pdf

„Wir gestalten das Land!“ Eine Veranstaltung zum „Internationalen Tag des Ehrenamtes“

Wann: Mittwoch, 30.11.2011, 18.00 Uhr
Wo: Veranstaltungsbereich des Kreishauses, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Anmeldung und weitere Infos: Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41) 5 01-31 27

„Burn-Out“ GESUNDHEITSFORUM Osnabrück

Wann: Mittwoch, 30.11.2011, 19.00 Uhr
Wo: Medienhaus Neue OZ am Berliner Platz, Breiter Gang 10 - 16, 49074 Osnabrück
Anmeldung: Tel. (05 41) 15 04 70-21

41. Osnabrücker Dialog

Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene Osnabrück
Thema: „Hilfe zur Selbsthilfe - Was hilft nach psychischen Krisen?“
Wann: Mittwoch, 07.12.2011, 19.00 Uhr
Wo: Kulturzentrum „Lagerhalle“, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück, Raum 102
 Eintritt frei!

Gewinnung und Begleitung von Ehrenamtlichen

Seminar des Zentrums für ehrenamtliches Engagement in Georgsmarienhütte
Wann: Freitag, 16.12.2011, 16.30 - 21.00 Uhr
Wo: Katholische LandvolkHochschule Oesede, Gartbrink 5, 49124 Georgsmarienhütte
Teilnahmegebühr: 19 Euro
Anmeldung: Tel. (0 54 01) 86 68-0
Weitere Infos: www.klvhs.de

„Tag der offenen Tür“ im Marienhospital Osnabrück

Wann: Sonntag, 22.01.2012, 11.00 - 17.00 Uhr
Wo: Niels-Stensen-Kliniken Marienhospital, Bischofsstraße 1, 49074 Osnabrück

„Ja zum Alter!“ 10. Deutscher Seniorentag

Wann: 03. - 05.05.2012
Wo: Congress Center Hamburg
Weitere Infos: www.deutscher-seniorentag.de

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