



FRAUEN



Mit Zuversicht
in einen neuen
Lebensabschnitt?



Weitere Themen:

EIN MÄRCHENABEND FÜR ERWACHSENE? •

ZUR PERSON - WIEDENBRUCH / LENIGER • WOHNBERATUNG •

TERMINE - VERANSTALTUNGEN

JANUAR BIS APRIL 2005



Da hilft nur noch beten...

Liebe Leserinnen und Leser,

Es gibt viele Tabuthemen in unserer Gesellschaft. Eins davon ist das Beten. Das Beten gilt nämlich vielen als letztes Mittel, als Eingeständnis dafür, dass man mit seinem Latein am Ende ist. Das gibt man in der Tat nicht gerne preis...

Einer Umfrage zur Folge sind über 70% der Meinung, dass die meisten Menschen nicht beten. Tatsächlich geben aber nur 26% an, dass Beten nichts bewirkt und sie darum nicht beten. Eine interessante Differenz.

In der Jahreslosung für das neue Jahr geht es um das Beten. Für die Menschen, die die Texte der Bibel aufschrieben, gehört das Beten zum Leben wie das Essen und Trinken. Im Alltag folgen wir gewöhnlich bestimmten eingefahrenen Gedankengängen, die ohne das Gebet unhinterfragt bleiben. Im Gebet verändert sich die Richtung des Bewusstseins. Im Gebet löse ich mich für Augenblicke von allem, gewinne ich Distanz zur Welt, zu meinen Lebensumständen und sogar zu mir selbst. Im Gebet betrete ich eine andere Sphäre – wie vor einen Spiegel, durch den ich alles betrachten kann. Und zum Gebet gehört das gesprochene Wort, die Möglichkeit, Dinge, die mir auf der Zunge liegen, auszusprechen. Nicht alles, was wir denken und fühlen, können wir anderen Menschen anvertrauen. Dennoch braucht vieles, ein offenes Ohr, vor dem es ausgesprochen werden

kann, damit es raus kann und mich nicht länger belastet; vor dem ich mich meiner Gedanken und Gefühle nicht schämen muss, wo ich alles aussprechen kann – auch die Dinge, vor denen ich vielleicht sogar vor mir selbst erschrecke und die mir Angst machen. Dafür braucht man eine Sphäre absoluten Vertrauens. Eine Sphäre, in der schon vorher klar ist, dass das, was ich zu sagen habe, mir schon vergeben wurde, bevor ich mir dieser Gedanken und Gefühle im Gebet bewusst werde. Keine zwischenmenschliche Beziehung vermag diese Sicherheit zu bieten. Diese Sphäre finden wir nur vor Gott, der uns schon vergeben

hat und der uns nicht nach moralischen Kategorien be- und verurteilt. Das Gespräch mit Gott, das Aussprechen all dessen, was mich im innersten bewegt, schafft Klarheit in meinen Gedanken, Gefühlen und meinem Wollen. Und es bewirkt eine größere innere Gelassenheit, mit der man nicht nur sich selbst besser versteht, sondern auch die Mitmenschen mit ihren Fehlern, Schwächen und Problemen. Man kann dann mehr bei den anderen sein und ihnen offener begegnen.

Das wird in der Jahreslosung 2005 deutlich. Jesus hat mit den Jüngern das letzte Mal Pessach gefeiert, und sie sind auf dem Weg in den Garten Gethsemane, in dem Jesus festgenommen wird. Jesus weiß, dass er von den Jün-

*Ich habe für dich
gebeten, dass
dein Glaube
nicht aufhöre.*

Lukas 22,32

Jahreslosung 2005

gern verlassen wird, wenn es zu seiner Festnahme kommt. Auch Petrus wird nicht die Kraft haben, zu ihm zu stehen. Zu groß ist die Angst vor einer Hinrichtung durch die Römer, die für ihre Grausamkeit bekannt sind. In dieser Situation spricht Jesus zu Petrus: „Ich habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhöre.“ Zu groß ist nämlich die Gefahr für Petrus, dass er durch sein Scheitern bei Jesu Festnahme nicht mehr zu sich selbst und zu dem stehen kann, was er bei Jesus gelernt hat. Darum sagt Jesus Petrus, dass er für ihn gebetet hat und also zu ihm steht, was auch immer passiert. Als sein Verrat an Jesus ihn in die Krise stürzte, wird er sich erinnern haben, dass Jesus ihm schon vergeben hat, bevor er ihn verleugnete. Nur wer darum weiß und darauf vertraut, also glaubt, dass ihm vergeben ist, kann sich wieder ins Gesicht sehen und neu anfangen. Das ist Petrus auch gelungen, wie wir wissen...

Gebet meint die Gewinnung einer anderen Haltung, zu mir selbst und meinen Lebensumständen, zur Welt und zu den anderen Menschen. Nur dann ist Hilfe möglich, kann ich dem anderen zum Christus werden, wie das einmal Martin Luther ausgedrückt hat. Dass dies zu mehr Lebensqualität führt, weil ich offener mit mir selbst und anderen umgehen kann, liegt auf der Hand. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern den Mut zu diesem Gespräch mit Gott, wo man alles aussprechen kann. In diesem Sinne ein gutes Jahr 2005. Ihr Diakoniefarrer



Klaus Inhetveen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Diakonie Schwerte, Geschäftsstelle,
Postfach 1267, 58207 Schwerte,
E-mail: info@diakonie-schwerte.de

Bankverbindung:

Konto Nr. 18 408, Stadtparkasse
Schwerte (BLZ 441 524 90)

Redaktion:

Ulrich Groth (V.i.S.d.P.), Klaus Inhetveen,
Iris Lehmann, Dita Ostermann-Schur,
Andrea Schmeißer

Gestaltung:

büro für grafische angelegenheiten -
erich füllgrabe, Hugenhuth 7,
44652 Herne

Druck:

Druckerei Uwe Nolte, Im kurzen Busch 7,
58640 Iserlohn

Auflage: 2.500 Stück

Erscheinungsweise: dreimal jährlich

*Diakonie Schwerte
jetzt auch im Internet:*



www.diakonie-schwerte.de

Ein MÄRCHENabend für ERWACHSENE



Magdalene Beer und Sabine Thielmann entführten die (erwachsenen) Besucher in die Märchenwelt.

Darauf müssen wir an dieser Stelle noch einmal zurück kommen! Oft haben wir ja in den vergangenen Ausgaben des **DREINBLICK** das Thema finanzielle Not und Spenden angesprochen. Grund genug, auch einmal über die Resonanz zu berichten und danke zu sagen - was wir hiermit ausdrücklich tun - an alle, die sich in dieser Hinsicht engagiert haben. Dass es sogar möglich ist, eine Spendenaktion (zugunsten der Psychologischen Beratungsstelle) mit einem Versuch ganz besonderer Art zu verbinden, bewies die Veranstaltung am 19.11.2004 mit der Märchenerzählerin Magdalene Beer und der Konzertgitaristin Sabine Thielmann – ein gelungener, eindrücklicher Abend.

wirksam. Märchen rühren mit ihren Bildern an diese Tiefe, lassen uns vielleicht längst vergessene Bedürfnisse, Wünsche und Schmerzen wiederfinden. Ohne erhobenen Zeigefinger erzählen Märchen vom Scheitern und Gewinnen, von Augenblicken, in denen Gewohntes und Vertrautes außer Ordnung geraten und neue Wege zum Weiterleben oder Überleben gefunden werden müssen. Dieses gelingt nach langem Irren oft gerade den Kleinen, Unbedeutenden, den „Jüngsten“. Gegen alle Erwartung gelingt ihnen schließlich Entwicklung und Selbstvertrauen. So erzählen Märchen von der Hoffnung und Suche nach Geborgenheit in der nicht bergenden Welt.

In dem hinteren Raum der St. Viktor Kirche, schwach erhellt von Kerzenlicht, ließen sich ca. 90 Hörerinnen und Hörer von Märchen und Musik in eine andere Wirklichkeit entführen.

In die Wirklichkeit der Seele, oft unvertraut und unbewusst, aber unaufhörlich

Sie stellen sich damit neben die großen Mythen des Christentums, volkstümlich und bescheiden, aber ebenso weise und solidarisch mit den Menschen.

Übrigens: 320 € für die Beratungsarbeit kamen zusammen; das wurde fest verbucht und ist kein Märchen...



FRAUEN UM DIE FÜNFZIG -

mit Zuversicht in einen neuen Lebensabschnitt

Falls sie auch zuerst an Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder gar Depressionen denken, geht es ihnen wie vielen anderen Frauen, die sich mit diesem Lebensabschnitt beschäftigen. Eng verknüpft wird diese Zeit im Leben von Frauen mit dem Begriff „Wechseljahre“. Ein Blick in die Hochglanzmagazine mit ihrer Werbung für diverse Präparate und „Mittelchen“ drängt die Vermutung auf, dass es sich hierbei um eine Krankheit handelt. Sicher, rund ein Drittel der Frauen hat in dieser Lebensphase Beschwerden. Ebenso viele gehen ohne nennenswerte Beeinträchtigungen durch diese Zeit. Unbestritten ist die Tatsache, dass sich Frauen in einer veränderten Lebenssituation wieder finden. Die Kinder sind oder gehen aus dem Haus, die Karriere stagniert. Ein beruflicher Wechsel bzw. der Wiedereinstieg gestaltet sich schwieriger. Die eigenen Eltern werden alt, und plötzlich ist man selbst die älteste Frau in der Familie. Mit Zuversicht in einen neuen Lebensabschnitt gehen, ist in einer Gesellschaft, die jugendliche Schönheit idealisiert und Alter eher als Makel ansieht,

leichter gesagt als getan.

Das Grete-Meißner-Zentrum startet im Februar eine Bausteinveranstaltung (siehe Veranstaltungskalender) mit 4 Blöcken und jeweils 3 Terminen. Sie richtet sich an Frauen, die sich in Gemeinschaft mit anderen Frauen bewußt mit dieser Lebensphase beschäftigen möchten. **„Ich folge meinem Stern“** heißt die erste Reihe. Sie soll ermutigen, der Frage nachzugehen, was den Frauen an ihrem Leben gut gefällt oder was sie möglicherweise ändern möchten. Es soll eine Vision von ihrem persönlichen Stern entwickelt werden. Genutzt werden Kreativ- und Entspannungstechniken. Oft haben Frauen das Gefühl, das Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Diese „Auftankabende“ sollen sie darin unterstützen, das äußere Leben mit ihren inneren Wünschen besser in Einklang zu bringen, Lebenskräfte zu entdecken und zu stärken. Im April heißt das Thema: **„Stress lass nach“**.





Wer kennt nicht die Situation, familiäre, berufliche und Anforderungen an sich selbst unter einen Hut bringen zu müssen, und ist dabei nicht schon in die Stressfalle getappt? An diesen Abenden lernen sie, Warnsignale für Stress zu erkennen und einen persönlichen Weg der Stressbewältigung zu finden. In der Gruppe

soll überlegt werden, was frau zum richtigen Genießen braucht, und jede stellt ihre „Genussregeln“ auf. Phantasie- und Entspannungsübungen runden diesen Themenblock ab.

Möchten sie beim nächsten Mal, wenn das von ihnen bestellte teure Essen im Restaurant versalzen ist, selbstbewußter reklamieren? Oder ohne schlechtes Gewissen einen berechtigten Wunsch

äußern und die Erfüllung einfordern? Dann laden wir sie zum Block im Juni ein, dessen Thema „Selbstbewußtsein stärken“ lautet. Hier wird es vor allem um die Frage gehen: Was ist denn überhaupt Selbstbewußtsein? Wer Lust hat, kann auf spielerische Art schwierige Situationen ausprobieren.


Abgeschlossen wird die Reihe im Oktober mit der Einheit „**Konflikte lösen**“. Probleme und Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich verbrauchen oft wertvolle Energien. An diesen Abenden lernen sie Modelle kennen, die erklären, wie Konflikte entstehen, und Strategien für positive Konfliktlösung umzusetzen.

Anmeldungen werden ab sofort im Grete-Meißner-Zentrum unter Tel.: (0 23 04) 93 93-80 entgegen genommen. Andrea Schmeißer steht für Rückfragen zur Verfügung.

www.diakonie-schwerte.de

Außenstehenden fällt es nicht immer ganz leicht, den Überblick über die Einrichtungen der Diakonie Schwerte zu behalten. Deswegen fassen wir die wichtigsten Angaben in jeder Ausgabe des **DREINBLICK** noch einmal stets auf der letzten Seite zusammen. Etwas ausführlicher werden Sie jetzt auch über das Internet informiert. Auf der Homepage finden Sie alle Dienststellen, Standorte, Kurzbeschreibungen der Angebote, Ansprechpartner und vieles mehr, natürlich auch die jeweils aktuelle Ausgabe des **DREINBLICK**. Klicken Sie doch mal auf www.diakonie-schwerte.de !

Der nachfolgende Kalender informiert über die offenen Angebote von **Januar** bis **April** 2005 in den vier Gebäuden:

- Haus der Diakonie, • No.1 In den Gärten, • Psychologische Beratungsstelle, • Grete-Meißner-Zentrum. Ein Teil der Angebote wird im Rahmen des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe durchgeführt, wobei diese allgemeinen Grundsätze gelten:
- Wenn Veranstaltungen auf bestimmte Personengruppen beschränkt sind, geht das aus der Beschreibung hervor. Alle anderen sind für „jedermann“ offen.
- Falls Gebühren erhoben werden, ist das gesondert vermerkt. Sonst ist die Teilnahme kostenlos.
- Veranstaltungen, die eine vorherige Anmeldung erfordern, sind so:  gekennzeichnet. Die Anmeldung und Anfragen sind i. d. R. an das Haus zu richten, in dem die Veranstaltung stattfindet.



Angebote im Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16 · 58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-0



SPIEL, BEGEGNUNG UND LERNEN

„Kinder-Dienst-Tag“
dienstags • 9.00 bis 13.00

Offenes Betreuungsangebot für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren durch ehrenamtliche „Omas“ (Gleichzeitiger Aufenthalt der Eltern ist möglich, aber nicht Bedingung)
Verantwortlich: Heike Mainz

**„Internationale
Kötterbach-Kindergruppe“**

montags, mittwochs,
donnerstags, • 14.00 bis 17.00

Hausaufgabenhilfe • Spielen • Basteln • Unternehmungen für ausländische und deutsche Kinder im Grundschulalter

Leitung: Heike Schwarz
Hendrik Pohlmann



SOZIALE GRUPPENARBEIT

„Kids“
montags • 15.00 bis 17.00



Soziale Gruppenarbeit für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren
Leitung: Hildegard Bruns
Hartmut Rettig



„Youngsters“
dienstags • 15.00 bis 17.00



Soziale Gruppenarbeit für Jungen
zwischen 10 und 12 Jahren

**Leitung: Nadja Sinzel
Dieter Forsthuber**

„Jungs“
freitags • 15.15 bis 17.15



Soziale Gruppenarbeit für Jungen
zwischen 13 und 16 Jahren

**Leitung: Nadja Sinzel
Peter Blaschke**

„Girls in the house“
mittwochs • 16.00 bis 18.00



Soziale Gruppenarbeit für Mädchen
zwischen 11 und 14 Jahren

**Leitung: Rosemarie Göllrich
Annika Konrad**



FÜR ELTERN UND ERWACHSENE

„Eltern aktiv“
dienstags • 9.30 bis 12.00



Gruppenarbeit zu Erziehungsfragen
für Mütter und Väter

**Leitung: Hildegard Bruns,
Rita Schwarzelmüller**

„Yoga“
dienstags • 18.30 bis 19.45



Gruppenangebot für jedermann

Leitung: Brigitte Nierhaus
(0 23 04 / 4 19 36)

Gebühr: 8,00 € pro Veranstaltung



HILFE BEI SUCHTGEFÄHRDUNG

„Freiraum“
dienstags
• 17.30 bis 19.00



Informations- und
Motivationsgruppe für
Suchtgefährdete

Kontaktperson: Heike Renfordt

Ambulante Rehabilitation für
Alkohol- und Medikamenten-
abhängige

Kontaktperson: Anja Hentschel
(Westfälische Klinik, Dortmund)
(02 31 / 45 03-7 13 und
0 23 04 / 93 93-32)

Gebühr: Leistung der
Rentenversicherung oder
Krankenkasse



„Reha Sucht“

Reha-Gruppe
montags und donnerstags
• 17.00 bis 18.40

Ambulante Weiterbehandlung
mittwochs • 18.00 bis 19.40

SELBSTHILFEGRUPPEN / INITIATIVEN



Gesprächskreis für abhängige
Menschen

Kontaktperson: Heidi
(0 23 04 / 4 16 19)

„Alkohol und
Medikamente“
freitags • 19.30 bis 21.00

Gesprächskreis für PartnerInnen
von abhängigen Menschen

Kontaktperson: Edith
(0 23 04 / 1 44 59)
Kontaktperson: Inge
(02 31 / 4 07 61)

„Al Anon“
mittwochs • 19.30 bis 21.30



Angebote in der No. 1 In den Gärten

In den Gärten 1 · 58239 Schwerte ·
Telefon (0 23 04) 93 93-55



Tagesbetreuung für Kinder im Alter
von 3 bis 15 Jahren

Leitung: Klaus Leniger
Gerlinde Zacharias
Angelika Senger
Sabrina Müller



„In der Kinderstätte“
montags bis freitags
• 08.00 bis 17.00

Beitrag: einkommensabhängig

„Kreativtreff No.1“
montags
• 20.00 bis 22.15
14-tägig

Gespräche und Aktivitäten für
Mütter und Väter der Kinderstätten-
Kinder und andere
Leitung: Esther Burghardt



Angebote in der Psychologischen Beratungsstelle

Jägerstraße 5 · 58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-70

„Männer“
mittwochs
• 19.00 bis 21.00



Offene Gruppe für Männer
Leitung: Dietrich Minte



„Roter Faden“
mittwochs
• 15.00 bis 16.30
ab April 2005 nach den
Osterferien



Gruppe für Kinder in Trennungs-
familien im Alter von 9-11 Jahren
**Leitung: Brigitte Laage
Stefan Uhlenbrock**

„Mutige Mädchen“
mittwochs
• 15.00 bis 16.30
ab Ende Januar 2005



Gruppentraining sozialer
Kompetenzen für schüchterne
Mädchen ab 10 Jahren
Leitung: Brigitte Laage



„Alleinerziehend“
dienstags
• 17.00 bis 19.00
bis Februar 2005



Gruppe für alleinerziehende Frauen
Leitung: Ursula Krüger

„Ronin-Boys“
freitags
• 14.30 bis 17.00



Soziale Gruppenarbeit für Jungen
zwischen 13 und 15 Jahren
Info: Ute Frank (0 23 04 / 93 93-51)
**Leitung: Ibrahim Maden
Christoph Tillmann**

Angebote in der Begegnungsstätte Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10 · 58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-80



ALLGEMEINES

- Mittagstisch (11.30 bis 13.00)
 - Kaffee und Kuchen • Getränke
 - Zeitungen • Unterhalten • Spiele
- Kontaktperson: Andrea Schmeißer**

„Offene Tür“
Täglich an Öffnungstagen
(siehe Seite 20)
• 11.00 bis 17.30

Kontaktperson: Andrea Schmeißer

„Neujahrsempfang“
Sonntag, 09.01.05 ab 14.00

TREFFPUNKTE UND ALTENKREISE



Tanzen, Basteln, Klönen (Aktuelles Programm siehe Tagespresse)
Verantwortlich: Andrea Schmeißer

„Sonntags im G-M-Z“
jeden 1. Sonntag im Monat
• 14.30 bis 17.00

Tagesgruppe für gerontopsychiatrisch veränderte Menschen
Leitung: Ulrike Schwabe
(Ökumenische Zentrale)
Gebühr: 19,50 € pro Treffen plus Verzehr

„Mein Mittwoch“
mittwochs 
• 11.00 bis 16.00 (Winterzeit)
• 12.00 bis 17.00 (Sommerzeit)

Angebote der Begegnung und Bildung nach Programm
Leitung: Christel Ibert

„Altenkreis Diakonie“
dienstags • 14.30 bis 16.30

Angebote der Begegnung und Bildung nach Programm
Leitung: Andrea Schmeißer

„Paul-Gerhardt-Seniorenkreis“
jeden 1. und 3. Mittwoch
• 14.30 bis 16.30

BERATUNG UND SCHULUNG

**„Fragen zum
Betreuungsrecht -
Fragen im Alter“**
Sprechzeiten: **montags bis freitags**
• 09.00 bis 10.00 und nach
Vereinbarung

Beratung für rechtliche Betreuer,
sowie über Wohnungsanpassung,
Alltagshilfen und Dienste
Kontaktpersonen:
Iris Lehmann
Andrea Schmeißer
Heike Messer



**„Leiten, Planen,
Mitarbeiten“**
donnerstags
• 18.00 bis 20.30
ab 31.03.05, 5 Veranstaltungen



Das 1x1 der Gruppenführung –
Fortbildung für Altenkreisleitungen
Referentin: Erika Hauenschild
Christel Timmer
Gebühr: kostenlos für Ehrenamtliche
25,00 € für Hauptamtliche

HÖREN - SEHEN - REDEN

„**50 + -**“
dienstags • 18.30 bis 21.00
ab 15.02.05, 3 Veranstaltungen
ab 12.04.05, 3 Veranstaltungen

**„Lebensabschnitt für
Neuorientierung?!“ - Themenreihe**
„Ich folge meinem Stern“
„Stress lass nach“

(Fortsetzung ab Juni - siehe
Tagespresse)

Leitung: Claudia Koch
Gebühr: 30,00 €/ Themenreihe
(inkl. Materialkosten)

„BK“-Stammtisch
dienstags • 18.00 bis 19.30
am 11.01. und 08.03.05

Erfahrungsaustausch für
Mitarbeitende im Besuchskreis
Leitung: Andrea Schmeißer

„RB“-Stammtisch
Mittwoch, 20.04.05
• 18.00 bis 19.30

Erfahrungsaustausch für rechtliche
BetreuerInnen mit Rechtsanwalt
Gerhard Steiner
Leitung: Iris Lehmann

„RB“-Information
dienstags • 18.00 bis 19.30

Veranstaltungen für rechtliche
Betreuer und andere Interessierte
Referentin: Iris Lehmann
(Betreuungsverbund Diakonie e.V.)

Referent: Werner Theis
(DAK Schwerte)

am 01.02. „Gesundheitsreform“

Referent: Klaus Hellwig
(Betreuungsstelle Kreis Unna)

am 15.03. „Einführung ins
Betreuungsrecht“

Themenreihe des Grete-Meißner-
Zentrums (Veranstalter)

„Das hält Du ja im Kopf nicht aus
- Spannungsfelder im Umgang mit
demenziell erkrankten Menschen“

Referentin: Ursula Eppmann

„Krankheitsbild Demenz“
dienstags • 17.30 bis 19.00

Dienstag 08.02.05
• 17.30 bis 19.00

„Entlastungsmöglichkeiten bei der
häuslichen Betreuung demenziell
erkrankter Menschen“

Referentin: Iris Lehmann

Dienstag, 12.04.05
• 17.30 bis 19.00

Gesprächskreis für pflegende
Angehörige

Leitung: Heike Messer
(Ökumenische Zentrale)

„Auszeit“
montags • 17.00 bis 19.00
31.01. / 28.02. / 21.03 /
25.04.2005

Fotoarbeiten von Bodo Brauer

„Lebenszeichen“
Besuch jeden Mo, Do, Fr und
nach Vereinbarung

Informationen, Gymnastik, Gesprä-
che für brustoperierte Frauen

Leitung:
Gymnastik: Monika Badziung
Gespräche: Christel Timmer
Gebühr: 2,40 € pro Stunde

„Gruppe Betroffener“

mittwochs • 08.45 bis 09.45
mittwochs • 10.00 bis 11.00



Gesprächskreis für ältere
Menschen

Leitung: Andrea Schmeißer

„Mittendrin“
donnerstags • 14.00 bis 16.00
13.01. / 10.02. / 10.03. / 14.04.05

„Erlesen“
freitags • 14.45 bis 16.45

Lesekreis am Nachmittag
Auskunft: Andrea Schmeißer

„New York - Chicago - LA...“
donnerstags • 10.00 bis 11.30
freitags • 10.00 bis 11.30
montags • 10.00 bis 11.30



Englischkurse für Senioren
Leitung: Ingeborg Hunke
I. Anfänger: donnerstags
II. Anfänger: freitags
III. Fortgeschrittene: montags
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

„Bon Courage“
dienstags, 17.00 bis 18.30



Französisch für Fortgeschrittene -
Seniorenkurs
Leitung: Catherine Mayfeld
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung



WERKEN, HANDARBEITEN UND NÄHEN

„Zusammen gestalten“
montags • 09.00 bis 12.00

Mal- und Werkgruppe
Leitung: Annelie Sonntag
Gebühr: 5,50 € pro Veranstaltung

„Gesprächsfaden“
dienstags • 15.00 bis 17.30

Handarbeitskreis für Frauen
Leitung: Ursula von Osieglowski

„Zuschnitt I“
montags • 14.00 bis 17.00

Nähberatung und -hilfe
Leitung: Renate Schiller
Gebühr: 3,10 € pro Veranstaltung
plus Zuschneidekosten

„Zuschnitt II“
mittwochs • 19.00 bis 21.45
ab 12.01.05 (10 Veranstaltungen)

Nähkurs für jedermann
Leitung: Renate Schiller



SINGEN UND MUSIZIEREN

„Grete-Meißner-Singer“
donnerstags • 16.00 bis 16.45

Chormusik im G-M-Z
Leitung: Erika Hauenschild
Gebühr: 1,80 € pro Veranstaltung

„Musik und gute Laune“
dienstags • 10.00 bis 12.00

Instrumentenkreis für Senioren
Leitung: Ferdinand Piskora

SPORT, GYMNASTIK UND GESUNDHEIT



Gymnastik für Frauen
mittleren Alters



„Bewegung“

Leitung: Silvia Siebert (Kurs I)
Leitung: Gerdi Leskien (Kurs II)
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

I: donnerstags • 08.30 bis 10.00
II: montags • 13.45 bis 15.15

Ganzheitliche Übungen zur
Gesunderhaltung des Körpers
für Männer im Rentenalter



„Haltung, Bewegung,
Entspannung“

Leitung: Monika Budde (Kurs I)
Leitung: Gerdi Leskien (Kurs II)
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

I: montags • 09.00 bis 10.30
II: montags • 15.45 bis 17.15

Gruppentänze für Senioren
Leitung: Erika Hauenschild
Helga Römer

„Bewegung, Rhythmus,
Geselligkeit“

Jeden 2. und 4. Dienstag im
Monat • 14.30 bis 16.00

Gymnastik für Frauen
mittleren Alters



„Weg mit dem Speck“

Leitung: Monika Badziung
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

mittwochs • 10.00 bis 11.30

Gymnastik und Bewegung für
ältere Menschen



„Aktiv“

Leitung: Silvia Siebert (Kurs I)
Leitung: Gerdi Leskien (Kurs II)
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

I: donnerstags • 10.15 bis 11.45
II: donnerstags • 14.15 bis 15.45

Kurs für Frauen ab 30



„Fitness - Aerobic“

Leitung: Martha Sadowski
Gebühr: 3,00 € pro Veranstaltung

donnerstags • 18.00 bis 19.15

Gymnastik zur Prophylaxe



„Osteoporose A“

Leitung: Monika Badziung (Kurs I)
Leitung: Monika Budde (Kurs II)
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

I: donnerstags • 16.00 bis 17.30
II: dienstags • 09.00 bis 10.30

„Osteoporose B“
montags • 19.30 bis 21.00



Gymnastik für erkrankte Menschen

Leitung: Monika Badziong
Gebühr: 3,60 € pro Veranstaltung

„Koronarsport“



Gymnastik für Menschen in der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt

I: mittwochs • 14.00 bis 15.30

Leitung: Gerdi Leskien

II: mittwochs • 17.30 bis 19.00
(Kooperation mit der Volkshochschule Schwerte)

Leitung: Karin Stoller-Nowak
jeweils in Zusammenarbeit mit einem Arzt
Gebühr:
Kurs I: 5,10 € pro Veranstaltung,
Kurs II: 134,50 € (18 Veranstaltungen)
Voraussetzung: Ärztliche Verordnung und Ergometertest als Nachweis der Belastungsgrenze



SELBSTHILFEGRUPPEN/INITIATIVEN

„MS“
Jeden 2. Montag im Monat
• 14.00 bis 17.30

Gruppe für Multiple-Sklerose-Kranke

Kontaktperson:
Heinz-August Schwake
(0 23 04 / 7 25 45)

„Die Brücke“
Jeden 1. Mittwoch im Monat
• 19.30 bis 22.00

Sterbe- und Trauerbegleitung e.V.

Kontaktperson:
Antje Drescher
(0 23 04 / 4 31 23)

„Selbsthilfe bei Brustkrebs“
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat • ab 19.30

Abendgruppe für berufstätige Betroffene

Kontaktperson: Ulrike Hinz
(0 23 04 / 4 50 99)

Dank an Elfriede Wiedenbruch

Eine herzliche Einladung zum Zentralen Diakoniegottesdienst am 12.09.2004 im Paulus-Haus hatten wir in der vergangenen Ausgabe des **DREINBLICK** ausgesprochen. In diesem Rahmen gab es wieder Grund, in besonderer Weise dankbar zu sein, und zwar der 92-jährigen Elfriede Wiedenbruch aus Ergste, die über **50 (!) Jahre** für die Diakonie gesammelt und im Rahmen der Frauenhilfe durch vielfältige Aktivitäten Nächstenliebe praktiziert hat. Sie erhielt das Kronenkreuz in Gold. Da sie aus gesundheitlichen Gründen selbst nicht dabei sein konnte, wurde es von ihrer Enkelin entgegen genommen.

Wir schließen uns auch auf diesem Wege diesem Dank an!



Start für Klaus Leniger



Klaus Leniger heißt er, Erzieher und 42 Jahre alt ist er, aus Ennepetal kommt er, Hilfe zur Erziehung kennt er und – Motorräder und Kinder mag er. Das ist in Kurzform der Steckbrief für den neuen Leiter der Kinderstätte, der dort seit November 2004 gemeinsam mit Gerlinde Zacharias, Angelika Senger und Sabrina Müller die Verantwortung trägt. Die Kleinen in der Vormittagsgruppe haben ihn gleich „mit Haut und Haaren gefressen“. Dass Humor haben und Grenzen setzen sich nicht ausschließen, fiel den Schulkindern auf, und sie finden das gut. „Mir kommt es darauf an, dass die Kinder gerne in die Einrichtung kommen und wir gemeinsam viel erleben können,“ meint Klaus Leniger. „In der Kinderstätte gibt es so viele Möglichkeiten, und gemeinsam mit dem Team werde ich 2005 ‚richtig durchstarten‘!“

Wir wünschen ihm Gelingen und einen guten Start!

Diakonie online:
www.diakonie-schwerte.de





Weg mit dem dicken Hintern.
Bargeldlos zahlen mit den
Sparkassen-Karten.

 Sparkasse
Schwerte

So einfach wie nie zuvor überflüssiges Gewicht verlieren - die Sparkasse macht's möglich. Mit unserer SparkassenCard und der Sparkassen-Kreditkarte sind Sie immer liquide und können zum Beispiel beim Shoppen, in Restaurants oder auf Reisen bequem bargeldlos zahlen. Weitere Informationen bekommen Sie in Ihrer Zweigstelle. Oder informieren Sie sich direkt im Internet unter www.sparkasse-schwerte.de. Wenn's um Geld geht - Sparkasse.



Wohnberatung - kleine Maßnahmen, große Wirkung

Die meisten Menschen möchten auch bei Krankheit in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung bleiben. Um den Verbleib dort zu ermöglichen, pflegende Angehörige zu entlasten und einen kostspieligen Heimeinzug zu verhindern, sind viele auf die Unterstützung angewiesen, die seit mehreren Jahren von der Wohnberatung der Ökumenischen Zentrale bereitgehalten wird.

Diagnose Pflegefall - Meine Mutter kommt nicht ins Heim

Die berufstätige Karin L. ist ein typisches Beispiel für die Probleme, mit denen Angehörige plötzlich konfrontiert werden können. Ihre bislang rüstige Mutter musste mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus eingewiesen werden - Diagnose Pflegefall, Pflegestufe 2. Schwerwiegende Entscheidungen müssen innerhalb kürzester Zeit getroffen werden: Zurück in das eigene Haus - wie soll das gehen? In den Haushalt der Tochter einziehen - aber wohin dort, die Wohnung ist zu klein?! Die Wohnberatung wird eingeschaltet. Bei einem gemeinsamen Ortstermin werden folgende Maßnahmen besprochen und umgesetzt: Die Stufe vor der Haustür wird mit einer mobilen Rampe rollstuhlbefahrbar gemacht. Das Schlafzimmer



Die Dusche zu Hause entspricht jetzt den pflegerischen Anforderungen.

wird ins Erdgeschoss verlegt, das Gäste-WC im Erdgeschoss vergrößert und mit einer ebenerdigen Dusche ausgestattet. Die Tochter teilt sich die Pflege mit einem Pflegedienst. Karin L. und ihre Mutter sind froh, dass durch diese Maßnahmen die für die Beteiligten beste Lösung gefunden werden konnte.

Wohnberatung -
persönlich, telefonisch und in Ihrer häuslichen Umgebung

Ausführlichere Informationen und individuelle Beratung erhalten Sie bei der Wohnberatungsstelle der Ökumenischen Zentrale, Ruf (0 23 04) 93 93-90.



*Diakonie Schwerte
jetzt auch im Internet:*

www.diakonie-schwerte.de

ZUR SACHE

...in Schwerte.



AUF EINEN BLICK...

Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16 • 58239 Schwerte



Diakonie - Geschäftsstelle, Soziale Dienste,

Betreuungsverbund Diakonie e.V. • Tel.: (0 23 04) 93 93 -0

Bürozeiten: Mo-Fr 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr



Keller-Basar

• Tel.: (0 23 04) 93 93 49

Öffnungszeiten: Mo, Mi + Fr 9.00-12.00, Mi 14.00-16.00 Uhr

Kleiderannahme: Mo-Fr 9.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr



Suchtberatungsstelle • Tel.: (0 23 04) 93 93 30

Termine: Mo - Fr nach vorheriger Absprache

Offene Sprechstunde: Di 14.00-16.00 Uhr



Anonyme Drogenberatung

• Tel.: (0 23 04) 93 93 31

Sprechzeiten: Di + Do 9.00-12.00, Di 14.00-16.00 Uhr



Verein für Soziale Integrationshilfen

• Tel.: (0 23 04) 1 49 94

Büro- u. Sprechzeiten: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr (u.n. Vereinb.)



No. 1 In den Gärten • In den Gärten 1 • 58239 Schwerte



Kinderstätte

• Tel.: (0 23 04) 93 93 55

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-17.00 Uhr



Schwerter Netz für Jugend und Familie

• Tel.: (0 23 04) 93 93 50

Bürozeiten: Mo-Fr 9.00-11.00 Uhr



Psychologische Beratungsstelle

Jägerstraße 5 • 58239 Schwerte



Erziehungs-, Ehe-, Lebens-, Schwangerenkonfliktberatung

• Tel.: (0 23 04) 93 93 70

Anmeldung: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

außer Do.-vormittag und Fr.-nachmittag

Offene Sprechstunde: Do 15.00-18.00 Uhr



Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10 • 58239 Schwerte



Begegnungsstätte • Tel.: (0 23 04) 93 93 80

Öffnungszeiten: Mo-Fr 11.00-17.30 Uhr

jeden 1.Sonntag im Monat 11.00-17.30 Uhr



Ökumenische Zentrale • Tel.: (0 23 04) 93 93 90

Sprechstunde: Mo-Fr 9.00-10.00 Uhr (u.n. Vereinb.)

Alten- und Betreuerberatung