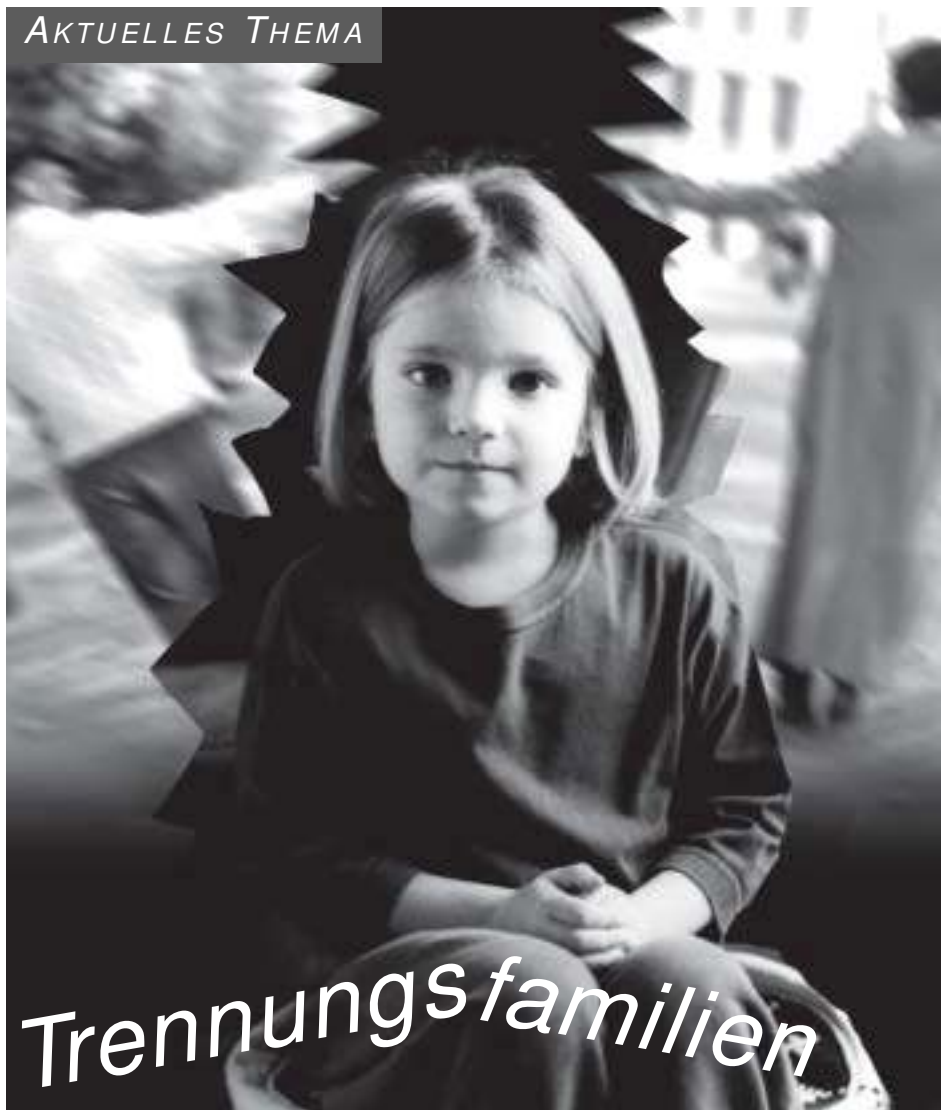


AKTUELLES THEMA



Trennungsfamilien

DIE WEITEREN THEMEN:

Schwache und Kraft • ...das Gedächtnis trainieren! •
Diakoniegedienst • Alles Martin – Geschafft – Mann sein
– Schlaraffenland – Promi-Nikolaus • Veranstaltungen

JANUAR BIS APRIL 2012



*Liebe Leserinnen
und Leser,*

ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr und hoffe, dass Sie als Leserinnen und Leser und als Förderinnen und Förderer uns auch 2012 treu bleiben. Weiterhin gibt es in unserer Diakonie viel zu tun. Die Schere zwischen Arm und Reich, zwischen Verlierern und Gewinnern dieser Gesellschaft wird wohl auch in diesem Jahr nicht kleiner. Dabei ist nicht immer klar, wer zu den Starken und wer zu den Schwachen gehört. Vielmehr ist es ja so, dass alle Stärke auch eine Kehrseite hat. Ein Mensch, der immer erfolgreich war und plötzlich durch einen Unfall in besonderer Weise hilfebedürftig wird, muss mit seiner Schwäche umgehen lernen, keine Hilfe annehmen zu wollen und zu können. Andererseits gibt es Menschen, die aufgrund ihrer Lebenssituation schon immer auf fremde Hilfe angewiesen sind, deren Stärke aber oft darin liegt, andere mit ähnlichen Einschränkungen sehr viel besser zu verstehen und ermutigen zu können als jene, die stets alles selbst meistern und Hilfebedürftigkeit nicht kennen.

In der Jahreslosung 2012 heißt es: „Jesus Christus spricht: Meine Kraft ist in dem Schwachen mächtig.“ 2. Korinther 12,9. Auch hier ist von den Schwachen die Rede. Aber um welche Art von Schwäche geht es? Und welche Kraft ist hier gemeint, die in den Schwachen mächtig wird?

Mir fällt die Geschichte von dem Gelähmten ein, der von vier Menschen auf einer Bahre über das Dach eines Hauses, das sie aufreißten, zu Jesus herunter gelassen wird. Jesus sagt zu dem Gelähmten, der ja nicht selbst gehen konnte: „Steh auf, nimm dein Bett und geh heim!“ Jesus traut ihm also zu, dass er aufstehen und in sein Leben zurückkehren kann. Und indem Jesus ihm das zutraut, gibt

er ihm die Kraft, sich tatsächlich von seinem Lager zu erheben und zu gehen. Seine Schwäche, wenn man so will, bestand darin, dass er kein Zutrauen mehr zu sich selber hatte. Ein anderer musste dieses Zutrauen an seiner Stelle übernehmen. Stellvertretend musste Jesus für ihn glauben, dass er sein Leben selbst leben kann und nicht von anderen getragen werden muss. Welche Kraft dieser stellvertretende Glaube auslöste, können wir an dem Ergebnis sehen. Weil Jesus ihm zutraute, dass er aufstehen kann, brachte er den Mut auf, es auch zu versuchen, und es gelang.

Wie oft ist es nötig, Menschen ohne Selbstbewusstsein und Zuversicht dadurch zu stärken, dass man zunächst stellvertretend für sie Zutrauen zeigt, die Lebensgestaltung selbst in die Hand zu nehmen. Das geht aber nur, wenn man um seine eigenen Schwächen weiß und darum verständnisvoll und in Solidarität dem anderen den erforderlichen Mut und Tatkraft vermittelt.

Jahreslosung 2012:

„Jesus Christus spricht:
Meine Kraft ist in dem
Schwachen mächtig.“

2. Korinther 12,9

Die vermeintliche Schwäche des Menschen, – zumindest in besonderen Situationen – die Hilfe anderer in Anspruch nehmen zu müssen, um das eigene Leben wieder in den Griff zu bekommen, ist zugleich seine Stärke. Denn die Einsicht, dass wir alle Grenzen haben und durch Unterstützung wachsen, macht uns erst zu sozial denkenden und handelnden Wesen, macht uns menschlich.

Jesus Christus spricht: Meine Kraft ist in dem Schwachen mächtig. Ich wünsche Ihnen mit dieser Jahreslosung gute Erfahrungen in 2012.

Ihr Diakoniepfarrer

Klaus Inhetveen

Zwischen Abschied und Neuanfang – Familien in Trennung



AKTUELLES THEMA

Zuerst hat Klara eine Riesenwut im Bauch. Warum können sich Mama und Papa nicht einfach wieder vertragen? Dann beschleichen sie Zweifel: Ist sie vielleicht mit schuld daran, dass ihre Eltern sich trennen? Der Auszug ihres Vaters stellt Klaras Welt auf den Kopf. Es wird eine Weile dauern, bis sie sich in ihrem neuen Leben zurechtgefunden hat.

So wie Klara im Bilderbuch „Ich zieh doch auch nicht aus!“ geht es heute vielen Kindern. Es ist zur gesellschaftlichen Normalität geworden, dass Eltern auseinandergehen und neue Partnerschaften eingehen können. Das ändert aber nichts daran, dass eine Trennung den gesamten materiellen wie auch den Gefühlshaushalt einer Familie verwandelt. Eine neue Wohnung will gefunden und ein Umzug organisiert werden. Womöglich steht eine

Stellensuche oder ein Jobwechsel an und ein Kita- oder Schulwechsel wird notwendig. Die Eltern müssen sich darüber verständigen, bei wem die Kinder leben und wie die Besuchskontakte mit dem anderen Elternteil aussehen. Nicht nur diese sichtbaren Veränderungen brauchen Kraft. Gefühle der Trauer und Wut wechseln sich ab mit Phasen der Verdrängung, des Zweifels und Haderns. Auf Seiten der Eltern kommt die Sorge hinzu, die Kinder könnten auf-

Impressum

Herausgeber: Diakonie Schwerte, Geschäftsstelle, Postfach 1267, 58207 Schwerte, E-mail: info@diakonie-schwerte.de
Bankverbindung: Sparkasse Schwerte • Konto Nr. 18 408 • (BLZ 441 524 90) • Auflage: 2.500 Expl. • Erscheinungsweise: dreimal jährlich • Redaktion: Ulrich Groth (V.i.S.d.P.), Yvonne Henning, Klaus Inhetveen, Annika Konrad, Dietrich Mintz, Sandra Rabiega, Eva Schwegler, Dr. Arno Weißgerber • Gestaltung: Erich Füllgrabe, Heme • Druck: Druckerei Uwe Nolte, Im kurzen Busch 7, 58640 Iserlohn • Druck auf Recyclingpapier

Sparkassen-Finanzgruppe



Wie Ihr Geld weniger wird,
wissen Sie selbst. Wie es mehr wird,
erfahren Sie bei uns.



Sie suchen noch das Passende, um effektiv ein Vermögen aufzubauen? Dann lassen Sie sich von uns ein maßgeschneidertes Spar- und Anlagepaket zusammenstellen. Unsere erfahrenen Anlageberater finden garantiert das Richtige für sie und ihn. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-schwerte.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

ANZEIGE

grund der Trennung Schaden nehmen. Sie möchten den Kindern die Trennung so leicht wie möglich machen und machen dennoch die Erfahrung, an ihre Grenzen zu stoßen. Für die Nöte der Kinder sensibel zu bleiben, wenn man selbst mit all den heftigen Gefühlen rund um eine Trennung fertig werden muss, ist alles andere als leicht. Für die Kinder ist es wichtig, dass Eltern Eltern bleiben und sich auf dieser Ebene weiter verständigen können. Für die Mutter und den Vater bedeutet dies jedoch, immer wieder an die Verletzungen und das Scheitern der Beziehung erinnert zu werden. Die Kinder wiederum haben oft nur einen Wunsch: Dass die Eltern wieder zusammen kommen. Sie fragen sich, ob ihr Verhalten vielleicht mit ein Grund für die Trennung war und haben die Phantasie, sie könnten die Eltern wieder zusammen bringen.

An alle Familienmitglieder, Eltern wie Kinder, stellt eine Trennung eigene Herausforderungen. Um diese zu meistern, braucht die Familie den Rückhalt des sozialen Netzes, von Verwandten, Freundinnen und Nachbarn.



Nina Schindler,
Katharina Wieker:
**Ich zieh doch
auch nicht aus!**

Altberliner Verlag
GmbH, Berlin und
München, 1995.

Auch Fachleute können die Familie auf ihrem neuen Weg begleiten. Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien (siehe Veranstaltungskalender Calvin-Haus) ermöglichen zum Beispiel den Kindern die Erfahrung, dass sie nicht die einzigen in der schwierigen Situation sind. Die Kindergruppe umfasst auch Elternabende und hat zum Ziel, die Kinder in ihrem Erleben zu stärken und zu klären, was in der Macht der Kinder liegt und was nicht. Gemeinsam wird besprochen, was

die Kinder zur Realisierung ihrer Wünsche beitragen können und gemeinsam wird Abschied genommen von Wünschen, die wahrscheinlich nicht mehr Wirklichkeit werden. Die Botschaft dieses wie auch anderer Angebote für Trennungsfamilien lautet: Eine Trennung stellt anspruchsvolle Entwicklungsaufgaben an die ganze Familie. Wie jede Krise birgt die Trennungskrise nicht nur Gefahren, sondern auch Chancen. Genauso wie eine Trennung Abschied bedeutet, ist sie auch ein Neuanfang.

Diakonie-gottesdienst mit 7 neuen Mitarbeitern

Der zentrale Gottesdienst in der St. Viktor-Kirche am 04.09.2011, dem „Sonntag der Diakonie“ wurde von Pfarrer Klaus Inhetveen (li.) und Pfarrerin Kristina Ziemssen (re.) geleitet, die traditionell wieder die neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihr Amt einführen konnten.



Das betraf sieben hauptamtlich Tätige: die Oecothrophologin Nana Röttlingsberger (mitte) und die Altenhilfe-Mitarbeitenden Lilia Klimenko (3. v. l.) und Frank Hörschgens (3. v. r.) aus dem Grete-Meißner-Zentrum, die Betriebswirtin Janet Minichshofer (4. v. r.) aus der Geschäftsstelle, die Psychologinnen Anna-Christina Potthoff (4. v. l.) und Eva Schwegler (2. v. l.) aus der Psychologischen Beratungsstelle und den Sozialarbeiter Michael Manthey (2. v. r.) aus der Verbundeinrichtung Ökumenische Zentrale, die die Diakonie gemeinsam mit dem Caritasverband Unna führt.

Ein guter Vorsatz zum Jahresanfang

Die grauen Zellen brauchen Training

Die Weihnachtstage und der Jahreswechsel liegen hinter uns, die guten Vorsätze für das neue Jahr sind gefasst. – Und wenn der Geist willig ist, dann sollte er auch trainiert werden. Denn geistig fit bleiben, möchte wohl jeder. Aber – wer rastet der rostet!

Das gilt nicht nur für die Muskeln unseres Körpers, sondern ganz besonders auch für unser Gehirn. Man weiß heute, dass das Gehirn, ebenso wie die Muskeln, trainierbar ist. Wie ein Muskel schrumpft, der nicht bewegt wird – man denke nur an ein Bein in Gips –, so verkümmern auch unsere Gehirnzellen. D. h., Vergesslichkeit, mangelndes Denkvermögen, fehlende Aufmerksamkeit und Konzentrationsschwäche müssen nicht sein. Regelmäßiges Gedächtnistraining sichert geistige Fitness bis ins hohe Alter.

Wenn also mentales Aktivierungs-Training der Schlüssel zu hoher geistiger Leistungsfähigkeit ist, dann gilt es, Übungsangebote wahrzunehmen, mit denen eben diese Fähigkeiten gefördert und erhalten werden können.

Voraussetzungen für die Teilnahme an Kursen zum Gedächtnistraining sind Neugier

und Lust auf neue Erfahrungen. Die Freude daran, Neues zu entdecken, den Spaß, etwas Interessantes zu tun, und die Bereitschaft, in der Gruppe nette Menschen kennen zu lernen.

Das von Experten entwickelte Trainingsprogramm beteiligt Körper, Geist und Seele und bringt spielerisch und ohne Stress die grauen Zellen in Schwung. Es fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung im Gehirn, aktiviert den gesamten Organismus und steigert somit das geistige und körperliche Wohlbefinden.

Ein weiteres, starkes Argument für die Notwendigkeit, die grauen Zellen mittels Gedächtnistraining lebenslang auf Trab zu halten, ist auch aus der aktuellen Diskussion um den rasanten Anstieg dementieller Erkrankungen zu vernehmen. Die wesentliche Frage in diesem Zusammenhang lau-

ZUR SACHE

Neue Kurse

Ganzheitliches Gedächtnistraining

im Grete-Meißner-Zentrum
mittwochs, ab 25.01.
10 Veranstaltungen
10.00 bis 11.30 Uhr

im Gemeindehaus Villigst
donnerstags, ab 26.01.
10 Veranstaltungen
10.00 bis 11.30 Uhr



– denn der Geist ist willig!

tet: Wie lässt sich durch gezielte Maßnahmen der Prävention ein Verhüten oder Hinausschieben dementieller Erkrankungen erreichen?

Langzeitstudien – so die Antwort der Fachwissenschaftler – haben ergeben, dass die Kombination aus geistigem Training und körperlichen Übungen der Entwicklung von Demenzen entgegenwirken kann!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein breiter Konsens darüber besteht, dass geistiges Training das persönliche Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität auch im mittleren und höheren Alter steigert. In der einschlägigen Literatur wird insbesondere auch darauf hingewiesen, wie positiv das mentale Training sich auf die geistige Leistungsfähigkeit und auf die Minderung des Risikos degenerativer und dementieller Erkrankungen auswirkt.

Wann, liebe Leserin, lieber Leser, gab es jemals bessere Argumente, einen guten Vorsatz (s. o.) zum Jahresbeginn endlich in die Tat umzusetzen?!

Gedächtnistraining praktisch: Logisches Rätsel



Fünf Exemplare eines Gesangbuches stehen auf dem Bücherregal. Jedes Buch ist 3 cm dick. Stellen Sie sich vor, ein Bücherwurm beginnt rechts beim letzten Band und frisst sich nach links in einer geraden Linie bis zur Vorderseite des ersten Bandes durch. Welche Strecke legt der Wurm zurück? Auflösung Seite 19!

InfoTag

• Demenzprävention • Diagnostik • Ganzheitliches Gedächtnistraining •

Mittwoch, 18. Januar, 14.00 bis 17.00 Uhr im Grete-Meißner-Zentrum

Programm:

ab 14.00 Uhr Trainingsparcours – Gedächtnistraining für Kopf, Herz und Hand


14.30 Uhr Vortrag ‚Diagnostik‘ mit anschließender Fragestunde
Dr. med. Michael Lerch, MBA, Chefarzt Akutgeriatrie des EKS

ab 15.00 Uhr Beratung zum Kursangebot
Dr. Arno Weißgerber, Dipl.-Pädagoge, Gedächtnistrainer

Der nachfolgende Kalender informiert über die offenen Angebote von Januar bis April 2012 in den fünf Gebäuden:

- Haus der Diakonie • Calvin-Haus • Das rote Haus • No.1 In den Gärten • Grete-Meißner-Zentrum.

Es gelten diese allgemeinen Grundsätze:

- 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.

Ein Teil der Angebote wird im Rahmen des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe durchgeführt.

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 Leeker

„Internationale
Kötterbach-Kindergruppe“



montags, mittwochs,
donnerstags • 14.00 bis 17.00

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

Leitung: Claudia Dietz
Tobias Bauer



„Andere verstehen“
dienstags bis freitags
• 8.30 bis 12.00 (Zeitangaben je nach Kurs verschieden - siehe bitte Aushang)

Sprachkurse des Arbeitskreis Asyl für Flüchtlinge in Schwerte

Kontaktperson:

Dr. Siegfried Eckhardt
(0 23 04) 7 04 37

HILFE BEI SUCHTGEFÄHRDUNG



Behandlungsangebot des LWL-
Therapiezentrum Ruhrgebiet für
Alkohol- und Medikamentenab-
hängige

Kontaktperson: Andrea Strohmann
(02 31) 45 03-27 13 und
(0 23 04) 93 93-32

Gebühr: Leistung der Rentenver-
sicherung oder Krankenkasse

„Ambulante Reha Sucht
für den Kreis Unna“

Reha-Gruppe
montags und donnerstags
• 17.00 bis 18.40

Ambulante Weiterbehandlung
mittwochs • 18.00 bis 19.40



SELBSTHILFEGRUPPEN / INITIATIVEN



Initiative für die Belange von
Asylbewerbern + Flüchtlingen
Kontaktperson: Hans-Bernd Marks
(0 23 04) 8 13 59

„Arbeitskreis Asyl“
dienstags • 19.30 bis 21.30
am 31.01., 28.02., 27.03. und
24.04.2012

Gesprächskreis für abhängige
Menschen
Kontaktperson: Heidi
(0 23 04) 4 16 19

„Alkohol und
Medikamente“
freitags • 19.30 bis 21.00

Gesprächskreis für abhängige
Menschen
Kontaktpersonen:
Jörg 01 76 -23 35 16 47
Karl-Heinz (0 23 04) 4 52 33
Gebühr: 2,50 € pro Treffen u. Person

„Suchtfreies Leben“
jeden ersten Mittwoch im
Monat • 19.00 bis 21.30

Gesprächskreis für Menschen mit
Alkoholproblemen
Kontaktperson: Marlies
(02 31) 3 95 37 97

„Glasklar“
donnerstags • 19.00 bis 20.30



Angebote im Calvin-Haus

Große Marktstraße 2 · 58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-70



„Männer - Väter“
mittwochs • 19.00 bis 21.00

Offene Gruppe für Männer
Leitung: Dietrich Minte



„Ich und Ihr“
montags • 16.30 bis 18.00
voraussichtlich ab 06.02.2012
10 Veranstaltungen und zwei
Elternabende

Gruppe für Trennungs- und
Scheidungskinder
Leitung: Eva Schwegler
Brigitte Laage



„KESS-Elterntaining“
dienstags • 18.00 bis 20.00
voraussichtlich ab 17.04.2012
5 Veranstaltungen

Trainingskurs für Eltern von Kindern
zwischen 2 und 12 Jahren
Leitung: Stefanie Hinterberg
Gebühr: 58 € pro Person inkl.
Elternhandbuch



Angebote im roten Haus

Jägerstraße 5 · 58239 Schwerte ·
Telefon (0 23 04) 93 93-50



„Daddy ToGo“
1-2-mal im Monat im Wechsel,
samstags • 11.00 bis 15.00 und
donnerstags • 18.30 bis 22.00

Die Coachingzone –
Väter zurück ins Spiel
Leitung: Thomas Jäger, Hartmut
Rettich (Schwerter Netz)



„Eltern aktiv“
dienstags • 9.30 bis 12.30

Gruppenarbeit zu Erziehungsfragen
für Mütter und Väter
Leitung: Rita Schwarzelmüller
Petra Pliquet (Schwerter Netz)





Angebote in der No. 1 In den Gärten

In den Gärten 1 · 58239 Schwerte ·
Telefon (0 23 04) 93 93-60



Tagesbetreuung für Kinder
im Alter von 2 bis 14 Jahren
Leitung: Yvonne Henning
Team: Gerlinde Zacharias,
Angelika Senger, Tanja Gau,
Nadine Berisha
Beitrag: einkommensabhängig

„In der Kinderstätte“
montags bis freitags
• 07.30 bis 16.30



Spiele und Gespräche für Mütter
und Väter mit Babys und
Kleinkindern
Leitung: Anika Jahn

„Krabbelgruppe“
donnerstags
• 09.30 bis 11.00



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 • Zeitungen
 - Spiele • Ausstellung: Werkschau
des Kunstcafés
- Kontaktperson:
Nana Röttlingsberger

„Offene Tür“
montags bis freitags
und jeden 1. Sonntag
• 11.00 bis 17.30

Offenes Angebot der Begegnung
Verantwortlich:
Nana Röttlingsberger

„Kaffeeklatsch bei Grete“
jeden 2. + 4. Dienstag
• 14.30 bis 16.30



TREFFPUNKTE UND ALTENKREISE

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

siehe oben: „Offene Tür“
Verantwortlich:
Nana Röttlingsberger

„Tagesgruppen Demenz“
„Schatztruhe“
montags • 11.00 bis 16.00



Angebote für demenzerkrankte Menschen

„Atempause“
dienstags • 11.00 bis 16.00



Leitung: Elisa Schulze
bzw.
Ulla Eppmann
(Ökumenische Zentrale)

„Mein Mittwoch“
mittwochs • 11.00 bis 16.00



Gebühr: 37,50 € pro Treffen
plus Verzehr

„Freiraum“
donnerstags • 11.00 bis 16.00



„Mein FREItag“
freitags
• 14.30 bis 17.00



Nachmittagsbetreuung für
demenzerkrankte Menschen
Verantwortlich: Andrea Schmeißer
Gebühr: 18,50 € pro Treffen plus
Verzehr

„Altenkreise“
„Altenkreis Diakonie“
dienstags • 14.30 bis 16.30

Angebote der Begegnung
und Bildung nach Programm

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

Leitung: Christel Ibert bzw.
Frauke Jansen

BERATUNG UND SCHULUNG

„Fragen zum
Betreuungsrecht“
Sprechzeit:
dienstags • 10.00 bis 11.00
freitags • 15.00 bis 16.00

Beratung für rechtliche Betreuer
Kontaktperson: Petra Steinberg
(Betreuungsverbund Diakonie e. V.)



Beratung über Betreutes Wohnen,
Demenz, Wohnungsanpassung +
Dienste

Kontaktpersonen:
Iris Lehmann, Heike Messer,
Michael Manthey
(Ökumenische Zentrale)

„Fragen im Alter“

Sprechzeit: montags bis freitags

- 09.00 bis 10.00 und
nach Vereinbarung

Veranstaltungen für rechtliche
Betreuer und andere Interessierte
Leitung: Petra Steinberg

(Betreuungsverbund Diakonie e. V.)
Referentin: Ulrike Schwabe,
Michael Manthey
(Ökumenische Zentrale)

„Krankheitsbild Demenz“

donnerstags • 17.30 bis 19.00
am 26.01., 23.02., 22.03.
und 19.04.2012

Schülersprechstunde zur Nutzung
des Internets und des Mobiltelefons

Verantwortlich:
Nana Röttlingsberger
Gebühr: 3,00 € pro Veranstaltung

„Internetcafé“



donnerstags • 16.15 bis 17.30

Grundlagenvermittlung zum
Erstellen eines Fotobuches mit
Fotokasten

Leitung: Arno Martini
Gebühr: 15,00 €

„Schnappschuss“

montags • 16.00 bis 17.30
ab 16.01.2012,
3 Veranstaltungen



Veranstaltung zu Demenzprävention,
Diagnostik und Gedächtnistraining

Leitung: Dr. Arno Weißgerber
Referent: Dr. med. Michael Lerch
MBA, Chefarzt Akutgeriatrie d. EKS

„Informationstag Demenz“

Mittwoch, 18.01.2012
• 14.00 bis 17.00



HÖREN - SEHEN - REDEN

Veranstaltung für rechtliche
Betreuer und andere Interessierte
Leitung: Petra Steinberg

(Betreuungsverbund Diakonie e. V.)

„RB“-Information

Kath. Kirchengemeinde St. Monika
in Ergste

Mittwoch, 15.02.2012
• 15.30 bis 17.00
„Patientenverfügung“

Dienstag, 24.04. • 18.00
„Betreuung – eine Aufgabe für Sie?“

Referent: Michael Mantey
(Ökumenische Zentrale) • im GMZ

„Stammtisch“

Erfahrungsaustausch für
Mitarbeitende
Leitung: Andrea Schmeißer/
Dr. Arno Weißgerber/Petra Steinberg
Besuchskreis

dienstags • 18.00 bis 19.30
am 10.01., 13.03.2012

donnerstags • 18.00 bis 19.30
am 09.02. und 12.04.2012

Betreuungsgruppe

dienstags • 18.00 bis 19.30
am 24.01., 21.02., 20.03. und
17.04.2012

Gedächtnistraining

mittwochs
18.01. ab 18.00 Neujahrs-
empfang (nur für Vereinsmitglieder),
28.03.2012 • 19.00 bis 20.30

Rechtliche Betreuer

„Auszeit“
montags • 17.00 bis 19.00
am 30.01., 27.02., 26.03. und
23.04.2012

Gesprächskreis für pflegende
Angehörige
Leitung: Heike Messer
(Ökumenische Zentrale)

„Gruppe Betroffener“



Informationen, Gymnastik,
Gespräche für brustoperierte Frauen
Leitung:
Gymnastik: Monika Badziog

mittwochs • 08.45 bis 09.45

mittwochs • 10.00 bis 11.00

Gesprächskreis: Irene Siebrecht
Gebühr: 2,60 € pro Stunde

„Erlesen“
freitags • 14.45 bis 16.45

Lesekreis am Nachmittag
Auskunft: Nana Röttlingsberger

„New York-Chicago-LA...“


Englischkurse für Senioren
Leitung: Ingeborg Hunke



montags • 10.00 bis 11.30

Anfänger
Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

Ganzheitliches Gedächtnistraining
 Leitung: Dr. Arno Weißgerber
 Gebühr: 48 € (zzgl. Kopiergeld)

„Fitness für den Kopf“ 
 mittwochs • 10.00 bis 11.30
 ab 25.01.2012,
 10 Veranstaltungen

donnerstags • 10.00 bis 11.30
 ab 26.01., im Gemeindehaus
 Villigst!, 10 Veranstaltungen

Offener Treffpunkt für Kunstinteressierte und Kunstschaffende

Auskunft: Nana Röttlingsberger
 Gebühr: 4,00 € pro Veranstaltung
 inkl. Kaffee und Mineralwasser

„Grete's Kunstcafé“

jeden 2. und 4. Mittwoch
 • 14.30 bis 17.30

Filmvorführung mit anschließender Diskussion

Leitung: Dr. med. Michael Lerch MBA
 (Chefarzt der Geriatrie des EKS)
 und Nana Röttlingsberger

„Klinik trifft Kino“
 dienstags • ab 17.30

am 28.02.: „Mit Herz und Hand“
 Thema: Ziele im Alter!?

Gebühr: 4,00 € pro Veranstaltung
 inkl. Kaffee und Mineralwasser

am 15.05.: „Marias letzte Reise“
 Thema: Palliativ Situationen

Gemeinsame Gespräche mit meditativen Übungen zum Thema „Was gibt mir die Kraft zum Leben? – Die eigenen Quellen entdecken“
 Leitung: Michael Kamutzki, Pfarrer

„EIN-BLICHE“

dienstags • 18.00 bis 19.30
 ab 07.02., 10 Veranstaltungen

HANDARBEITEN UND NÄHEN



Handarbeitskreis für Frauen
 Auskunft: Nana Röttlingsberger

„Gesprächsfaden“
 dienstags • 15.00 bis 17.30

Nähberatung und -hilfe

Leitung: Renate Schiller
 Gebühr: 3,10 € pro Veranstaltung
 plus Zuschneidekosten

„Zuschnitt I“
 montags • 14.00 bis 17.00



SPORT, GYMNASTIK UND GESUNDHEIT

„Aktiv & Fit“

I: donnerstags • 08.30 bis 10.00

II: montags • 13.45 bis 15.15



Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für Frauen

Leitung: Silvia Siebert (Kurs I)

„Haltung & Bewegung“

I: montags • 08.45 bis 10.15

II: montags • 15.45 bis 17.15



Aufbautraining Muskel-Skelett-System für Männer

Leitung: Monika Budde (Kurs I)

Leitung: Gerdi Leskien (Kurs II)

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Rhythmus & Geselligkeit“

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

Gruppentänze für Senioren

Leitung: Erika Hauenschild
Helga Römer

„Ausdauer & Entspannung“

mittwochs • 10.00 bis 11.30



Aufbautraining Herz-Kreislauf-System für Frauen

Leitung: Monika Badziong

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Ruhe & mehr“

montags • 18.00 bis 19.30
ab 16.01.2012

Ganzheitliches Entspannungsangebot mit Bewegungseinheiten für Frauen

Leitung: Gerdi Leskien

Gebühr: 6,00 € pro Veranstaltung

„Kraft & Koordination“

I: donnerstags • 10.15 bis 11.45

II: donnerstags • 14.15 bis 15.45



Training zum Erhalt der gesundheitsbezogenen Fitness für ältere Menschen

Leitung: Silvia Siebert (Kurs I)

Leitung: Gerdi Leskien (Kurs II)

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Tai Chi“ & „Qi Gong“

freitags • 09.30 bis 11.00
ab 27.01.2012



Asiatische Entspannung und Stressbewältigung für Anfänger

Leitung: Monika Hennecke

Gebühr:

65 € für 10 Veranstaltungen

Aufbautraining Muskel-Skelett-System für Frauen

Leitung: Monika Badziong (Kurs I)

Leitung: Monika Budde (Kurs II)

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

Sanft & effektiv“



I: donnerstags • 15.45 bis 17.15

II: dienstags • 09.00 bis 10.30

Bewegung und Gymnastik für Frauen mit Übergewicht

Leitung: Monika Badziong

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Big Gym“

donnerstags • 17.30 bis 19.00



Gymnastik für Menschen in der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt. Voraussetzung: Ärztliche Verordnung und Ergometertest

Leitung: Gerdi Leskien

in Zusammenarbeit mit

einem Arzt des EKS

Gebühr: 5,60 € pro Veranstaltung

„Koronarsport“

mittwochs • 14.00 bis 15.30



Gymnastik für erkrankte Frauen und Männer

Leitung: Helga Koinzer

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Arthrosegymnastik“

montags • 10.45 bis 12.15



SELBSTHILFGRUPPEN/INITIATIVEN

Gruppe für

Multiple-Sklerose-Kranke

Kontaktperson:

Heinz-August Schwake

(0 23 04) 7 25 45

„MS“

jeden 2. Montag im Monat

• 15.00 bis 17.30

Sterbe- und Trauerbegleitung e. V.

Kontaktperson:

Antje Drescher

(0 23 04) 4 31 23

„Die Brücke“

jeden 1. Mittwoch im Monat

• 19.30 bis 22.00

Selbsthilfe für Brustkrebsbetroffene

Kontaktperson:

Ulrike Hinz und Bärbel Brüning

(0 23 04) 4 50 99

„Ma-m-Mut“ I + II

mittwochs • 19.00 bis 21.00





Nachrichten aus den Einrichtungen...

Schwerter Netz: Danny hat's geschafft!

Er kam nicht mehr gut mit in der Schule, brauchte Nachhilfe und hat sie erhalten – unbürokratisch und schnell, obwohl er aus sehr schwierigen und keineswegs begüterten Verhältnissen kommt, der 18-Jährige Danny. Jetzt hat er seinen Schulabschluss, sogar ein gutes Abschlusszeugnis und berufliche Perspektive.



Ein Paradebeispiel, wie und was der 2009 gegründete „Kinderförderfonds“ bewirken kann: Chancen für junge Menschen erhöhen! Diese Idee gefiel auch der Evangelischen Frauenhilfe Schwerte, die den Fonds zwei Jahre unterstützt und 3.000 Euro (!) zusammen bekommen hat. Aber es geht nicht nur um so große Summen. Jede Spende ist wichtig, egal in welcher Höhe. Damit Hatice besser Deutsch lernt, Leon passende Winterstiefel bekommt, Lisa Gitarre spielen lernt, Mirco eine neue Matratze kauft, Viola an der Gemeindefahrt teilnehmen kann, David in der Schule wieder gut mitkommt, es bei Nina ein schönes Weihnachtsfest gibt und und und...

Helpen auch Sie aktiv mit!
Spendenkonto:
Sparkasse Schwerte
Kontonummer: 5 41 89
Bankleitzahl: 441 524 30
Stichwort: „Kinderförderfonds“



Kinderstätte: Alles Martin, oder was?

Einen schaurig schönen Sankt Martins Tag erlebten alle Kinder, Eltern und Erzieherinnen in der Iserloher Dechenhöhle. Zunächst ging es gemeinsam mit Martinsliedern durch die spärlich beleuchtete Höhle. Nachdem die Martinsgeschichte aufgeführt wurde, ließen die Familien den Tag mit heißem Kakao und – natürlich – Martinsbrezeln ausklingen.

Psychologische Beratungsstelle: Wann ist ein Mann ein Mann?

Diese Frage hat sich nicht nur Herbert Grönemeyer gestellt, sondern viele sind damit befasst, sich mit der eigenen Rolle im Beruf, der als Vater, der als Lebenspartner u. a. auseinanderzusetzen und den daraus resultierenden persönlichen Anfragen und zwischenmenschlichen Problemen.

Gut wenn man dabei von anderen Erfahrungen selbst profitiert und so etwas mit anderen besprechen kann, und zwar auch einmal gerade nicht beim Stammtisch. Das führte vor 10 Jahren, genau am 28.11.2001, zur Grün-



Dietrich Minte

RÜCKBLICK

derung der „Männergruppe“ (siehe Veranstaltungskalender Calvin-Haus). Es begann mit 5 Teilnehmern; die Zahl erhöhte sich schnell auf 8 und zurzeit sind es 13 Männer, die die „offene“ Gruppe besuchen, erfahrungsgemäß über einen Zeitraum von 2 Jahren und mehr. ‚Offen‘ heißt, es können weitere Interessierte dazukommen nach einem Informationsgespräch mit dem Leiter der Gruppe, dem Dipl.-Psychologen Dietrich Minte. Und so werden es im Laufe der Zeit sicher schon 50 Männer gewesen sein, die hier einen Ort des Gesprächs und Austausches gefunden haben.

Gratulation zum
10-Jährigen!



Soziale Dienste: Kinder im „Schlaraffenland“!

Da wo sonst Starköche den Löffel schwingen, fand der Höhepunkt und Abschluss einer Projektreihe der Internationalen Kötterbach-Kindergruppe statt, in der Restaurantküche der Rohrmeisterei (Bildnachweis: Westfälische Rundschau). Im Rahmen eines Kochkurses konnten die Kinder unter fachlicher Anleitung ihr persönliches Lieblingsmenü zubereiten und anschließend in der Gruppe gemeinsam genießen. Bereits seit Beginn des neuen Schuljahres hatten sie sich unter dem Thema „Schlaraffenland“ mit allen Aspekten gesunder Ernährung und gemeinsamen Essens beschäftigt. Aber die Erfahrungen in der Rohrmeisterei waren nicht zu toppen...!



Soziale Dienste: Promi-Nikolausfeier beim „Kinder- Dienst-Tag“

Alles ein wenig anders am Nikolaustag beim „Kinder-Dienst-Tag“ – und die Kleinen kamen aus dem Staunen nicht heraus. Das Moderatoren-Duo Lothar Baltrusch und Jörg Przystow hatte sein Versprechen wahr gemacht und war tatsächlich gekommen. Mit dabei: der stellvertretende Bürgermeister Jürgen Paul, der bekannte Musi-

ker Sebastian Schmitt-Rosenblatt und das Ehepaar Risse vom gleichnamigen Getränkehandel. Und dann richteten die prominenten Gäste eine Nikolausfeier aus, bei der es an nichts fehlte: gemeinsames Frühstück, Singen und Musizieren mit dem Künstler, Lachen mit den Moderatoren, Bescherung durch die Risses, Schoko-Nikoläuse vom Bürgermeister... Dieser Dienstag wird so schnell nicht vergessen!

Auflösung ‚Logisches Rätsel‘ Seite 7: Der Holzwurm legt 12 cm zurück!



Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16
58239 Schwerte
Anmeldung: Mo-Fr 09.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Diakonie-Geschäftsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Betreuungsverbund Diakonie

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Soziale Dienste

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Keller-Basar

Telefon (0 23 04) 93 93-29
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 09.00-12.00,
Mi 14.00-16.00 Uhr
Kleiderannahme: Mo-Fr

Schwangerschaftsberatungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-20
Offene Sprechstunde:
Do 14.00-16.00 Uhr

Suchtberatungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-30
Offene Sprechstunde:
Mi 14.00-16.00 Uhr

Drogenberatung der Suchthilfe Kreis Unna

Telefon (0 23 04) 93 93-31
Offene Sprechstunde:
Di und Do 09.00-12.00,
Di 14.00-16.00 Uhr

Ambulante Reha Sucht des LWL

Telefon (0 23 04) 93 93-32
Offene Sprechstunde:
Mi 16.00-17.00 Uhr

VSI – Verein für Soziale Integrationshilfen

Telefon (0 23 04) 1 49 94
Offene Sprechstunde:
Mi 16.00-17.00 Uhr



Calvin-Haus

Große Marktstraße 2
58239 Schwerte

Psychologische Beratungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-70
Anmeldung: Mo, Di, Do 09.00-12.00 und 15.00-17.00, Mi 09.00-17.00, Fr 09.00-12.00 Uhr
Offene Sprechstunde:
Do 15.00-18.00 Uhr



Das rote Haus

Jägerstraße 5
58239 Schwerte

Schwerter Netz

Telefon (0 23 04) 93 93-50
Bürozeiten: Mo-Fr 09.00-12.00 und 14.00-16.00 Uhr

Familienzentrum – Kindertageseinrichtung

Telefon (0 23 04) 1 86 72
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 07.00-16.00 Uhr



Station West

Niederstraße 32
58239 Schwerte

Raum für junge Menschen

Telefon (0 23 04) 93 93-56 78



Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10
58239 Schwerte
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 09.00-17.00 Uhr
und jeden 1. Sonntag
11.00-17.00 Uhr

Begegnungsstätte

Telefon (0 23 04) 93 93-80

Ökumenische Zentrale

Telefon (0 23 04) 93 93-90
Offene Sprechstunde:
Altenberatung
Mo-Fr 09.00-10.00 Uhr

Betreuungsverbund Diakonie – Nebenstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-90
Offene Sprechstunde:
Betreuerberatung
Di 10.00-11.00 Uhr
und Fr 15.00-16.00 Uhr



No. 1 In den Gärten

In den Gärten 1
58239 Schwerte

Kinderstätte

Telefon (0 23 04) 93 93-60
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 07.30-16.30 Uhr

Frühförderstelle im Kreis Unna

Telefon (0 23 03) 9 86 50-0