

VORTRAG UND GESPRÄCH

ALT = EINSAM? EINE INDIVIDUELLE UND SOZIALE HERAUSFORDERUNG



Helga Wemhöner

**Mittwoch,
27. März 2019,
17.00 Uhr**

Raum 2 der VHS,
Herrenstraße 7

Gebührenfrei!

Gesellschaftliche und technische Entwicklungen haben offenbar eine zunehmende Individualisierung zur Folge. Traditionelle Formen der Gemeinschaft lösen sich allem Anschein nach auf. Eine Begleiterscheinung ist die wachsende Tendenz zur Vereinzelung und oft auch zur Vereinsamung. Was bedeutet das für das Alter? Und welche Konsequenzen hat es für Einzelne, für Familien, Nachbarschaften, Dörfer und Städte?

Darüber spricht Helga Wemhöner. Die Referentin ist Pfarrerin und Dozentin im Fachbereich Seelsorge im Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung der Ev. Kirche von Westfalen in Schwerte-Villigst. Sie arbeitet im Bereich „Seelsorge im Alter und in Einrichtungen der Altenpflege.“ In Trauerbegleitung und Trauma-Bewältigung hat sie sich besonders qualifiziert.

VORTRAG

WARUM VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG SINN MACHEN



Sonja Pingel

**Dienstag,
09.04.2019,
18.00 Uhr**

Raum 1 der VHS,
Herrenstraße 7

Gebühr:
4 € (Abendkasse)

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass ihre Familienangehörigen für sie automatisch Regelungen treffen oder Unterschriften leisten können, wenn sie - vielleicht auch nur vorübergehend - selbst nicht in der Lage dazu sind. Das stimmt nicht!

Selbst Kinder und Ehegatten müssen dazu vorher schriftlich mit einer Vorsorge-Vollmacht legitimiert worden sein. Sonst wird laut Betreuungsgesetz das Vormundschaftsgericht eingeschaltet, das einen Betreuer bzw. eine Betreuerin bestimmt.

In der Veranstaltung erfahren Sie, welche rechtlichen Maßnahmen Sie frühzeitig ergreifen müssen, damit im Krankheits- oder Pflegefall die Betreuung so stattfinden kann, wie Sie es wünschen.

**WEITERE VORTRÄGE UND
EXKURSIONEN FOLGEN!**



„BESSER JETZT“ GUT BERATEN INS ALTER!

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Oelde in Kooperation mit dem Kreis Warendorf und der VHS Oelde-Ennigerloh





AUFTAKTVERANSTALTUNG

BERATUNG IST DIE BESTE VORBEUGUNG

ALLES, WAS SIE ÜBER **PFLEGE** UND **WOHNEN** WISSEN WOLLEN

Sie wohnen zu Hause und wünschen sich, auch im fortgeschrittenen Alter möglichst selbständig leben zu können? Manchmal fragen Sie sich aber doch, wie es auf Dauer weitergeht und was vielleicht noch auf Sie zukommt?

Dann freuen wir von der Stadt Oelde uns, Sie zu der Veranstaltungsreihe „Besser jetzt – gut beraten ins Alter“ zu begrüßen. Das Besondere: Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten, sich umfassend zu informieren und mit anderen auszutauschen.

1. Vorträge rund um das Thema „Älterwerden“
Entwickelt mit der VHS Oelde-Ennigerloh

2. Persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause
In Kooperation mit der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Warendorf

Wir freuen uns, wenn Sie die Gelegenheit zu Information und Beratung nutzen. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.



Jürgen Ribbert-Elias



Beate Baldus

**Dienstag,
29. Januar 2019,
17.00 Uhr**

im großen Ratssaal
der Stadt Oelde

Gebührenfrei!

„Besser jetzt – gut beraten ins Alter.“ wendet sich an alle Oelder, die 75 Jahre und älter sind. Jürgen Ribbert-Elias stellt Ihnen dieses vorbeugende Beratungsangebot vor.

In seinem Vortrag geht er darauf ein, wie wichtig aufsuchende Seniorenberatung gerade in Zeiten des demographischen Wandels ist. Außerdem zeigt er auf, wie Beratungsstrukturen aufgebaut sein müssen, damit die Menschen gut beraten älter werden können.

Jürgen Ribbert-Elias ist Vorsitzender des Vereins „Alter und Soziales e.V.“ und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule Münster. Zusammen mit Beate Baldus (Projektleiterin) beantwortet er gerne anschließend Fragen zum Vortrag und zum Projekt.

VORTRAG

TRAINING IM ALTER WIRKSAME STRATEGIEN GEGEN STURZNEIGUNG, ARTHROSE, DIABETES UND ÜBERGEWICHT



Dr. med. Ralph Schomaker

**Mittwoch,
20. Februar 2019,
18.00 Uhr
Dauer 90 min.**
im Bürgerhaus,
Bernhard-Raes-
trup-Platz 10.

Gebührenfrei!

Sitzen ist das neue Rauchen. Wer sich wenig bewegt und sich dazu noch kohlenhydratreich ernährt, schafft die Grundlage für eine sogenannte „lebensstilbedingte Erkrankung“. Im Alter kann das Lebensqualität und Lebensjahre kosten.

Doch es geht auch anders – aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, wie positiv körperliches Training und Ernährungsumstellung wirken. Der Vortrag zeigt, wie man sich selbst helfen und Lebensstil und Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kann.

Dr. med. Ralph Schomaker ist Unfallchirurg (ehemals am Marienhospital Oelde tätig), Leitender Arzt des ZFS Zentrum für Sportmedizin in MS, Rennarzt des Volksbank MS Marathons u. Betreuer verschiedener Triathlonbundesligakader.