

### Second-Hand-Lädchen „Dit & Dat“

Hier gibt es für kleines Geld gut erhaltene Second-Hand Kleidung für Frauen, Männer & Kinder, Haushaltswaren und vieles mehr

**Montag und Mittwoch von 12.00 - 16.00 Uhr**

- - - -

### Paritätische Bücherbörse

Romane, Taschen- oder Sachbücher etc.  
günstig erwerben

**Montag und Mittwoch von 12.00 - 16.00 Uhr**

- - - -

### Aktion „Oldenburg blüht auf“

Wir suchen Ehrenamtliche aller Altersgruppen, die Senioren ein- bis zweimal wöchentlich besuchen möchten, um dort Balkone und Terrassen gemeinsam zu bepflanzen und zu pflegen, sowie interessierte Senioren.

### Aktion „Veranstaltungen rund um den öffentlichen Bücherschrank“

Vor dem Paritätischen soll, als Erweiterung zu unserer Bücherbörse, ein öffentlicher Bücherschrank installiert werden. Wir suchen Ehrenamtliche, die sich gerne um den Bücherschrank kümmern wollen (Bücher aussuchen und einräumen etc.), sowie Ehrenamtliche und Teilnehmer für regelmäßige oder einmalige Veranstaltungen rund um Bücher (Lesekreise, Gedichtelesungen o.ä.)

### Infocafé

Vorträge & Austausch rund um die Themen Gesundheit, Alter, Soziales Leben usw.

**Der Eintritt ist kostenlos, wir freuen uns aber über eine Spende für Kaffee, Tee und Kekse.**

#### 27.09.2018 (10.00 - 12.00 Uhr): „Rat und Hilfe zum Thema Demenz“

Referentin: Ute Richwien-Emken, Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg (DIKO)

Frau Richwien-Emken stellt die DIKO vor und steht für Fragen zur Verfügung. Sie geht auf verschiedene Verhaltensmuster ein, die im Verlauf der Krankheit entstehen können. Außerdem gibt sie Tipps für die Angehörigen dementiell Erkrankter.

#### 08.10.2018 (10.00 - 12.00 Uhr): „Behandlungsmöglichkeiten bei Problemen im Bewegungsapparat“

Referentin: Sabine Boy, Chiropraktikerin

Frau Boy berichtet über verschiedene Probleme, die im „Bewegungsapparat“ (Wirbelsäule, Becken, Hüfte, Oberschenkelhals, Knie, Hände usw.) auftauchen können. Sie gibt Tipps für eine gesunde Haltung und berichtet über Möglichkeiten der Behandlung.

#### 08.11.2018 (10.00 - 12.00 Uhr): „Abschied und Neubeginn“

Referentin: Christiane Schierholz, Koordinatorin und Trauerbegleiterin von der Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen sehen sich Trauernde oft alleingelassen mit vielen Fragen, Gefühlen und Erfahrungen, die für sie aufgebrochen sind. Wir wollen uns darüber austauschen, wie eine Unterstützung aussehen könnte.

#### „Sicherheit für Senioren/ Begehung durch das Ziegelhof-Viertel“ (Genauer Termin wird noch bekannt gegeben)

Referent: Präventionsrat Oldenburg

Wir machen eine Begehung durchs Quartier und sprechen über Stellen, die wirklich gefährlich sein können oder die einem vielleicht auch nur gefährlich vorkommen. Was kann man in Notsituationen machen? Wie kann man sich helfen?

# Programm

## September 2018 - Februar 2019



**Beratung & Kontakt  
nicht nur für Ältere**  
**Paritätischer Wohlfahrtsverband**



Gefördert durch die



STADT OLDENBURG

## Seniorenberatung

### LeNa

## Lebendige Nachbarschaft

Beratung und Kontakt nicht nur für  
Ältere

Informationen und Beratung zu  
verschiedenen Fragen im Alter und um die  
Alltags- und Lebensgestaltung

Antje Rosemann  
Dipl. Sozialarbeiterin

### Offene Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 8.30 - 11.30 Uhr

**und nach Vereinbarung**

**Gerne besuche ich Sie auch zu  
Hause**

### Kontakt:

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Ziegelhofstraße 125-127  
26121 Oldenburg

Telefon: 0441 - 77 900 - 24

Fax: 0441 - 77 900 - 22

E-Mail [antje.rosemann@paritaetischer.de](mailto:antje.rosemann@paritaetischer.de)  
[www.oldenburg.paritaetischer.de](http://www.oldenburg.paritaetischer.de)

- Barrierefreie Räume
- Buslinie 308 / Haltestelle Jägerstraße

## Nachbars´Zeit

*Der ehrenamtliche Besuchsdienst für  
Kontakte und Unterstützung in Ihrer Nähe*

Bei der Betreuung älterer Menschen ist der Besuchsdienst  
für Senioren eine wertvolle Unterstützung.

Ehrenamtlich Engagierte leisten älteren Menschen  
Gesellschaft und stehen ihnen bei der Gestaltung ihres All-  
tags zur Seite. Die Aktivitäten während des Besuchs sind  
vielfältig und reichen von spazieren gehen über Briefe  
schreiben und Karten spielen bis hin zur  
Unterstützung beim Einkaufen und bei bürokratischen An-  
gelegenheiten.

Wir suchen zudem immer wieder ehrenamtlich  
engagierte Personen hierzu.

*Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie gern!*

### Hilfe zum Schriftverkehr

Anträge ausfüllen, Ordnen von Unterlagen,  
Schriftverkehr:

Wir bieten einfache und unbürokratische  
ehrenamtliche Unterstützungen für SeniorInnen.  
Diskretion und Datenschutz genießen dabei  
selbstverständlich oberste Priorität!

*Weitere Informationen im Büro*

## Kurs - und Gruppenangebote in Kooperation mit dem Paritätischen

### Pflegedienst:

*Fachlich qualifizierte Beratung, Betreuung und  
Aktivierung für Betroffene und Angehörige durch eine  
erfahrene Pflegedienstleitung*

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Anmeldung: Martina Groth: 0441 - 77 900 10

## Unsere wöchentlich stattfindenden Gruppenangebote:

*Interessierte sind jederzeit herzlich  
Willkommen - wir freuen uns auf Sie*

### **Bewegungsgruppe**

Körperübungen und Muskelstärkungen für einen  
sicheren Bewegungsablauf  
(keine Therapie)

**Jeden Dienstag von  
10.00 - 11.00 Uhr**

- - - -

### **Offener Nachbarschaftstreff für Jung und Alt**

Treffpunkt zum Klönen, Austausch,  
Kennenlernen oder vertiefen der Kontakte in netter  
Atmosphäre bei Kaffee & Tee

**Jeden Dienstag von 15.00 - 16.30 Uhr**

- - - -

### **Malkreis für Senioren I & II**

Aquarell und Acrylmalkurs für Anfänger und  
Fortgeschrittene

**dienstags und freitags  
9.30 - 12.00 Uhr**

- - - -

### **Singgruppe**

Wir wollen gemeinsam bekannte Lieder singen. Wich-  
tig ist der Spaß am Singen, Vorkenntnisse sind nicht  
erforderlich!

**montags 10.00 - 11.00 Uhr**

- - - -

### **Kreativ-Café**

Basteln und Nähen in geselliger Runde  
**mittwochs 14.30 - 17.00 Uhr**