



BO / Seniorenpastoral, Postfach 1362, 85067 Eichstätt

An
Verantwortliche für Seniorenarbeit
in Pfarreien, Pfarrgemeinderäten Verbänden und Institutionen
im Bereich der Diözese Eichstätt

An Interessenten /-innen

Angebote und Informationen der Seniorenpastoral für Herbst + Winter 2016/2017

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe in der Arbeit mit älteren Menschen Engagierte!

Mitten in den Sommerferien - und bevor Anfang September das neue Programmheft und die Faltblätter zu den einzelnen Kursen auch per Post verschickt werden - hier schon mal vorab per E-Mail einige Informationen zu aktuellen Angeboten der Seniorenpastoral im Bistum im Herbst und Winter:

A) Kurse der Seniorenpastoral / Altenbildung im Bistum

Die neuen Kurse von Oktober bis Februar stehen inzwischen auf der Homepage unter <http://www.bistum-eichstaett.de/altenarbeit/termine/>

- ⇒ In den nächsten Tagen werden auch die Faltblätter zum Download beim jeweiligen Kurs zum Download bereitstehen.
- ⇒ Die Möglichkeit zur Online-Anmeldung funktioniert wg. der Umgestaltung der gesamten Bistums-Homepage derzeit noch nicht. Wir hoffen, dass das im Sept. wieder möglich ist.

Besonders hinweisen möchte ich auf den **Qualifizierungskurs zum Generationen-Mentor / zur Generationen-Mentorin in Ingolstadt**. Er soll Frauen und Männer dafür qualifizieren, Begegnungen der Generationen zu initiieren, zu gestalten und zu begleiten sowie engagierte Akteure vor Ort zu vernetzen:

- Der 3-teilige Grundkurs findet an drei Samstagen ab 5. Nov. statt
- Der 2-teilige Aufbaukurs wird im Jan. und März 2017 angeboten.

Zeitnah wird der Kurs auch in drei weiteren (Erz-)Diözesen in Bayern angeboten - in München, Regensburg und Passau (jeweils freitags), so dass bei Terminproblemen einzelne Kurstage ggf. auch andernorts besucht werden können.

- ⇒ Weitere Infos, alle Termine und Kursorte unter <http://generationenmentor.jimdo.com/>
- ⇒ Der Ingolstädter Kurs findet sich unter dem Datum 5. Nov. auch hier: <http://www.bistum-eichstaett.de/nc/altenarbeit/termine/>

Ich bitte Sie herzlich, den "Generationen-Mentor" in Ihrem Umfeld bekannt zu machen und den Hinweis auf dieses Angebot an Personen weiterzugeben, die bereits in der generationenverbindenden Arbeit tätig sind oder von denen Sie denken, dass sie daran Interesse haben könnten.

B) Aktionen und Projekte

bis 25.09.: Inklusiver Fotowettbewerb "Seh-Reise" zur "Woche des Sehens"

Der Fotowettbewerb zur "Woche des Sehens" vom 8. - 15. Okt. 2016 bietet Hobby- und AmateurfotografInnen die Möglichkeit, sich auf eine besondere "Seh-Reise" zu begeben: Wie lassen sich die Themen Blindheit, Sehbehinderung und Sehen nicht nur bildlich, sondern vor allem auch kreativ und ansprechend umsetzen? Mehr als spezielle Kenntnisse im Umgang mit Kamera und Objektiven sind hier Ideenreichtum und Fantasie gefragt. Auch blinde und sehbehinderte Fotografinnen und Fotografen sind ausdrücklich zum Mitmachen eingeladen. Teilnahmeschluss ist der 25. Sept. 2016.

⇒ Mehr dazu: <http://www.woche-des-sehens.de/fotowettbewerb/>

10. - 15.10.: "Auf Rädern zum Essen" - statt "Essen auf Rädern"! Mittagstisch-Startwoche

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) veranstaltet vom 10. bis 15. Okt. 2016 die IN FORM-Mittagstisch-Startwoche:

- In ganz Deutschland sollen, organisiert von Einrichtungen oder Vereinen, Mittagstische für ältere Menschen angeboten werden.
- Interessenten und Akteure in der Seniorenarbeit sind eingeladen, ein neues Mittagstischangebot in ihrer Gemeinde, in der Stadt oder im Quartier zu erproben und ggf. dauerhaft zu etablieren, damit ältere Menschen eine köstliche Mahlzeit in Gemeinschaft genießen können.

⇒ Vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gibt es in der Startwoche finanzielle Unterstützung für 200 neue Mittagstische.

⇒ Umfangreiche Informationen zur Planung und Gestaltung eines Mittagstisch-Angebotes sowie zu **Fördermöglichkeiten** unter <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche/>

Die Aktion läuft im Rahmen des BAGSO-Projekts "Im Alter IN FORM - Potenziale in Kommunen aktivieren", zu dem es umfangreiche Materialien und Schulungsangebote gibt (siehe <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/startseite/>)

⇒ z. B. am Sa. 12. Nov. 2016 in Regensburg eine Schulung zur IN FORM MitMachBox unter dem Motto "Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern".

17.02.2017: Fachtagung "Spiritualität - Kraftquelle in/für Pflege und Begleitung" in Eichstätt

Die Klinikseelsorge im Bistum veranstaltet am Fr. 17. Feb. 2017 wieder eine Fachtagung zum Welttag der Kranken in der Katholischen Universität in Eichstätt.

Thema ist **"Spiritualität - Kraftquelle in / für Pflege und Begleitung"**.

⇒ Da die alle 2 Jahre stattfindende Fachtagung erfahrungsgemäß ausgebucht ist, Termin ggf. vormerken und sich frühzeitig anmelden!

⇒ Mehr dazu demnächst unter <http://www.bistum-eichstaett.de/welttag-der-kranken>

⇒ Ein Rückblick auf die Fachtagung von 2015 unter

<http://www.bistum-eichstaett.de/welttag-der-kranken/rueckblick-2015/>

C) Materialien und Informationen

Liederbücher im Großdruck für die Seniorenarbeit

Hingewiesen sie auf zwei Liederbücher, die im Referat Seniorenpastoral wieder bzw. noch erhältlich sind:

- Nach langer Wartezeit ist die Neuauflage des Liederbuchs der Evang. Heimstiftung Stuttgart, erschienen: **"Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ..."** enthält 149 Lieder zum gemeinsamen Singen - gewissermaßen die "Top 149" der am häufigsten gewünschten Lieder in Pflegeeinrichtungen. Der Liederbogen ist weit gespannt: Von Kirchen-, Volks- und Wanderlieder über Frühlings-, Abend- und Abschiedslieder bis hin zu Stimmungs- und Seemannsliedern sowie Schlagern der Vor- und Nachkriegszeit. Alle Lieder sind in eine seniorengerechte Tonlage transponiert und in Großdruck mit Noten und Griffen abgedruckt. Ein Griffregister und Spiralbindung erleichtern den Einsatz. Änderungen in der Neuauflage erfolgten insbesondere mit Blick auf die Verwendung bei der Betreuung von Demenzkranken; u. a. größere Schrift, stärkeres Papier, einspaltiger Druck.
- ⇒ Ringbuch mit 205 S. DIN A4 zum unschlagbaren Preis von 10,00 €!
- Für kirchliche Seniorengruppen noch zum Sonderpreis 9,00 € (statt € 15,00) erhältlich sind die letzten Exemplare des Liederbuchs **"Kein schöner Land"** des Diakonischen Werks der Evang. Kirche Bayern: Auf 207 S. DIN A4 enthält es 221 Liedern zu den Themenbereichen Tageslauf, Jahreszeiten, Wandern, Frohsinn, Liebe und Freundschaft, Abschied, Lob Gottes und Weihnachtsfestkreis.

Kostenlos als Download: Modernere Musikstücke für Bewegungsaktivitäten

Eine ganze CD mit modernen Musikarrangements, die auch jüngere Senioren ansprechen, kann kostenlos samt Anleitungsheft heruntergeladen werden: Zusammengestellt wurde sie vom Landessportbund NRW und vom Landesmusikrat NRW für attraktive und oft wiederkehrende Bewegungsaktivitäten unter dem Titel **"Musikeinsatz im Sport der Älteren"**. Das Begleitheft stellt an je drei praktischen Beispielen dar, wie die Musikarrangements angewendet werden können:

- Die Musiken beim Thema "Gehen" bzw. "Laufen" können für die Gestaltung von Einstimmungssituationen (Aufwärmen, Bewegungsaufgaben zur Kontaktaufnahme, gymnastische Übungen) sowie zur Förderung der Fitness genutzt werden.
 - Das Thema "Weltreise" ermöglicht den Schwerpunkt Musik und Bewegung, Tanz, Koordinatonschulung.
 - Ein komplettes Programm "Senioren-Aerobic" mit Schwerpunkt Ausdauer- und Koordinatonschulung schließt sich an.
 - Den Abschluss bildet das Thema "Entspannung".
- ⇒ CD und Begleitheft als Download unter <http://www.vibss.de/praxishilfen/sport-der-aelteren/musik/>

"Heilsame Gedanken-Segenswünsche": Kostenloses Gebetsheft für Kranke + Krankenbesuche

Wer Menschen besucht, die länger krank sind, weiß, dass es manchmal nicht einfach ist, ihnen Trost zu spenden und Mut zuzusprechen. Helfen kann dabei das kleine, aber liebevoll gestaltete 2016er Gebetsheft von Missio mit Gedanken, Segenswünschen, Psalmen und Gebeten aus aller Welt. Unter dem Motto "Im Schatten deiner Flügel" (Ps 57,2) weitet es den Blick, nimmt Menschen in existentieller Bedrängnis an und wird für sie zum Zeichen der Hoffnung. Das 24-seitige Heft kann bei Krankenbesuchen zum gemeinsamen Gebet oder als kleines Geschenk verwendet werden.

⇒ <https://www.missio-onlineshop.de/productdetails.aspx?id=10000100&itemno=0600806>

⇒ Kostenlos - auch in größerer Stückzahl - erhältlich bei missio München:
Tel.: 089/5162-238, E-Mail: bildung-muenchen@missio.de
oder online: <https://www.missio-shop.de/krankengebete-2016.html>

Die Deutschen unterscheiden sich nicht nach dem Alter! - Die Studie "Das Vermächtnis"

Eine Studie von Die Zeit, dem Sozialforschungsinstitut infas und dem Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) über das Verhältnis von Jung und Alt in Deutschland liefert eine

Erkenntnis, die die Notwendigkeit und die Möglichkeit generationenverbindender Angebote deutlich unterstreicht.

- Sie kommt zu dem Ergebnis, dass der Unterschied zwischen "den Jungen" und "den Alten" weitgehend verschwunden sei: Die Jungen "sind älter, vorsichtiger, vernünftiger als erwartet. Während ihre Eltern und Großeltern liberaler, lockerer und jugendlicher sind als gedacht."
 - Eine weitere wesentliche Erkenntnis dieser sog. "Vermächtnis-Studie":
"Die Deutschen unterscheiden sich nicht nach Alter. Sondern nach Bildung, Einkommen und Freundeskreis."
- ⇒ Mehr dazu unter <http://www.zeit.de/gesellschaft/2016-03/generationen-jugend-alter-sex-drogen-arbeit-kinder-vermaechtnis-studie>

E) In eigener Sache

Neues Büro der Seniorenpastoral in Neumarkt

Regine Schneider, meine Kollegin als Referentin für Seniorenpastoral und Altenheimseelsorge hat endlich im Juni - mit langer Verzögerung - ihr Büro in Neumarkt beziehen können.

- ⇒ Sie ist erreichbar unter folgender Adresse: Hofplan 5, 92318 Neumarkt;
Telefon: 09181/4061311, E-Mail: rschneider@bistum-eichstaett.de

Video zum Thema "Tänze im Sitzen" vom Kurs "Bewegte Schlager! am 21. Juni

Unsere Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit hat einen Videofilm zum Thema "Tänze im Sitzen" erstellt. Gedreht wurde er beim Kurs "Bewegte Schlager! - Tänze im Sitzen zu Schlagern nach 1945" am Di. 21. Juni 2016 in Hilpoltstein und bei einem "Vor-Ort-Termin" in der Gruppe einer Kursteilnehmerin in Nürnberg - unbedingt sehenswert und mit 4:34 Min kurz genug, um ihn anzuschauen:

- ⇒ <http://www.bistum-eichstaett.de/start/video-details/news/schlager-im-sitzen/>

Schluss - Punkt

zum Schluss - und als Einstimmung in die Generationen-Thematik empfehle ich noch ein Video: "Die Komiker" (bekannt aus dem Bayer. Fernsehen - haben diesen Sketch bereits 2013 gespielt. Auf youtube firmiert er unter dem Titel "Zu Risiken und Nebenwirkungen":

- ⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=3qkfhFQEISE>

Zumindest die (Zeit-)Risiken dürften bei einer Dauer von 1:48 Min. wohl eher gering sein - und Nebenwirkungen sind einfach nur komisch - viel Vergnügen!

Ich würde mich sehr freuen - und Frau Schneider natürlich genauso -, wenn wir Sie bei einem unserer Angebote oder bei einer anderen Gelegenheit kennenlernen bzw. wiedersehen oder wenn wir sonstwie von Ihnen hören.

Ihre



Michael Schmidpeter
Referent für Seniorenpastoral im Bistum
Referent für Landpastoral im Bistum

gez. Regine Schneider
Referentin für Seniorenpastoral im Bistum
Referentin für Altenheimseelsorge im Dekanat Neumarkt