

PRÄVENTIONSNETZE
 für ältere Menschen im Landkreis Peine 

Präventionsnetze für ältere Menschen –

Gesund und gelassen älter werden im Landkreis Peine

**Projektbericht im Rahmen der
Gesundheitsregion Peine**

Projektlaufzeit: Juli 2021 bis Dezember 2022

Inhaltsverzeichnis	
	Seite
Ausgangslage und Kennzahlen für den Landkreis Peine	3
Entstehung des Projektes	4
Finanzen	5
Zielsetzung und Zielgruppen des Projektes	5
Vorgehen und Verlaufsbeurteilung	6
Verlauf des Projektes	6
Herzenssprechstunde	8
Bewegungsangebote in Kooperation mit dem Kreissportbund Peine e.V.	12
Angebote in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Peine	13
Fazit	13
Anhang	15

Die Ausgangslage und Kennzahlen für den Landkreis Peine

Der Landkreis Peine setzt sich zusammen aus den Gemeinden Edemissen (12.448 Einwohner), Hohenhameln (9.238 Einwohner), Ilsede (21.571 Einwohner), Lengede (13.331 Einwohner), Vechede (17.322 Einwohner), Wendeburg (10.432 Einwohner) und der Stadt Peine (49.849 Einwohner). Insgesamt gibt es im Landkreis Peine 134.191 Einwohner*innen.¹ Der Landkreis liegt in der Metropolregion Hannover, Braunschweig, Göttingen, Wolfsburg. Er ist ein Flächenlandkreis mit 536,50 km².²



3

Von den ca. 135.000 Bürger/innen sind ca. 54.000 älter als 60 Jahre. Diese Zahl wird voraussichtlich bis 2031 noch auf 62.000 Personen ansteigen.⁴ Von diesen Personen sind lt. Statistik von 2017 etwa 7500 Personen pflegebedürftig, das entspricht 5,62%. 3311 Personen leben nur vom Pflegegeld und werden überwiegend durch Angehörige unterstützt, 1796 Personen werden nur von einem Pflegedienst betreut, 555 Personen werden überwiegend von Angehörigen und einem Pflegedienst unterstützt und 1832 Personen leben in einem Heim.

Laut Landesamt für Statistik leben im Landkreis Peine 9744 Menschen, die eine/n Ehepartner/in verloren haben. 7832 Frauen und 1912 Männer.

Deutschlandweit lässt sich sagen, dass Menschen im Alter zwischen 40 und 54 Jahren nur 1,0% verwitwet sind und zwischen 70 und 85 Jahren zu 33,6 % verwitwet sind. Der Anteil der Frauen ist dabei jeweils höher als der Anteil der Männer.⁵

Kreisvolkshochschule (KVHS), Hospizbewegung und Palliativnetz haben diverse Angebote für die Zielgruppe. Auch das Klinikum Peine mit seiner Reihe "Rat und Tat"

¹ Stand: 30.6.19 LSN

² Stand: 31.12.18 Landesamt für Statistik

³ Quelle: Landkreis Peine

⁴ vgl. Landesamt für Statistik Niedersachsen

⁵ vgl. www.sozialpolitik-aktuell.de Institut Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen abbVIII4

greift immer wieder Themen auf, die auch für die Zielgruppe des Projektes geeignet sind. Der Senioren- und Pflegestützpunkt hat seit etwa drei Jahren ein umfangreiches Angebot für pflegende Angehörige in Kooperation mit einer Pflegekasse (kostenlose Kurse nach § 45 SGB XI) sowie der KVHS, die ihre Internetseite für die Veröffentlichung dieser Kurse zur Verfügung stellt und so für eine weite Kommunikation sorgt. Dadurch ist die Gruppe der pflegenden Angehörigen schon relativ gut mit Angeboten versorgt, sie soll aber enger in das Netzwerk mit eingebunden werden.

Nun wird nicht jeder ältere Mensch automatisch auch pflegebedürftig, daher soll das Projekt im Landkreis Peine der sozialen Isolation vorbeugen. Auch soziale Unterschiede haben (negative) Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung. Je geringer der soziale Status, also die Position, die jemand in der Gesellschaft hat aufgrund seiner Rolle, seines Einkommens, Erfahrung, Alter, Fähigkeiten oder Kenntnissen, desto schlechter wird das gesundheitliche Wohlbefinden eingestuft. So schätzen 63% der Frauen über 65 Jahren mit niedrigem Sozialstatus ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig bis schlecht ein und nur 30% der Frauen mit hohem Sozialstatus. Bei den Männern sind die Zahlen ähnlich (56% zu 34%). Diese Zahlen wirken sich weiter aus auf die Alltagsbewältigung und auf die durchschnittliche Lebenserwartung. So kommen 51 % der Frauen und 39% der Männer mit niedrigem Sozialstatus schlechter mit Alltagsbewältigung klar als Menschen mit hohem Sozialstatus (24% Frauen, 19% Männer). Auch die Präventions- und Vorsorgeangebote werden je nach Sozialstatus unterschiedlich genutzt.⁶ Das verstärkt wiederum die gesundheitliche Ungleichheit.

Die Wahrscheinlichkeit, dass mit zunehmendem Lebensalter mehrere Erkrankungen vorliegen (Multimorbidität) ist sehr hoch. So sind in Deutschland 76% der Frauen und 68% der Männer über 65 Jahre davon betroffen, in der Altersgruppe der 75- bis 79-Jährigen sind es sogar 82% der Frauen und 74% der Männer. Als Folge davon steigt auch die Einnahme von Arzneimitteln. Etwa 1/3 der über 65-Jährigen nimmt mehr als fünf Medikamente (Polypharmazie), was zu Neben- und Wechselwirkungen führen kann.⁷ Zu den Erkrankungen kommt noch die Tatsache, dass 2017 etwa jede*r 6. Rentner/in in Niedersachsen in Armut lebte, Frauen sind davon stärker betroffen als Männer (17,6% aller Frauen 65+ und 13,2% aller Männer in dieser Altersgruppe). Die Gründe für (Alters-)Armut können vielfältig sein z.B. eine unterbrochene Erwerbsbiografie, gesundheitliche Einschränkungen, familiäre Aufgaben wie Kindererziehung, Pflege einer/s Angehörigen usw. Das Einkommen hat Auswirkungen auf die medizinischen Leistungen. So nehmen 33% der Befragten auf Grundsicherungsniveau keinen Zahnersatz in Anspruch, während es nur 7% der nicht Armutsgefährdeten sind. 28% verzichten auf eine Brille (gegenüber 5%) und 20% auf Medikamente (gegenüber 3%).⁸

Im Landkreis Peine soll mit diesem Projekt ein kleiner Beitrag geleistet werden, Verbesserungen für die Zielgruppe zu erreichen. Es gibt vereinzelt Angebote z.B. zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, aber es gibt kein Netzwerk, was alle Angebote bündelt und sichtbar macht.

⁶ vgl. RKI 2016-Hrsg., Gesundheit in Deutschland - die wichtigsten Entwicklungen S. 7ff.

⁷ vgl. ebd. S. 29ff.

⁸ vgl. Alterssurvey 8.288

Entstehung des Projektes

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt 2017 die Frage, ob sich die Präventionsketten, die für Kinder und Jugendliche gedacht sind, auch für ältere Menschen eignen. Sie merkt an, dass ältere Menschen nicht so regelmäßig und zwangsläufig Kontakt zu Ämtern und Institutionen haben wie Menschen im Kindes-/jugendlichen Alter. Im Erwachsenenalter treten diese institutionalisierten Kontakte eher spontan auf durch plötzliche Krankheit oder den frühen Tod der/s Lebenspartner/in. Manchmal können diese Ereignisse auch gleichzeitig eintreten oder man erlebt keinen dieser Übergänge, weil man gesund durchs Leben kommt. Die BZgA bietet für das Alter statt der Präventionsketten eher das Bild eines Präventionsnetzes an, „das präventive Angebote für unterschiedliche Übergänge und Belastungen verbindet.“⁹ Übergänge im Alter sind somit nicht so stark im Fokus der Öffentlichkeit und werden vornehmlich als etwas Privates angesehen.

So entstand die Idee, die Präventionsketten und die Informationen der BzGA zu einem Projekt zusammenzufassen und gemeinsam mit den Kooperationspartnern Ideen zu entwickeln.

Finanzen

Zunächst war angedacht, das Projekt über die Fördermittel des GKV-Spitzenverbandes zur fördern. Doch diese Förderung hätte eine Aufteilung des Projektes zur Folge gehabt, weil die Krankenkassen nicht in allen geplanten Projektbereichen zuständig gewesen wären. Also wurde ein Projektantrag bei der Gesundheitsregion eingereicht und bewilligt. Für den Zeitraum 1.7.21 bis 31.12.22 stand eine Fördersumme von 14.822,20 EUR für die Umsetzung des Projektes zur Verfügung.

Zielsetzung und Zielgruppen

Das Projekt verfolgt strukturelle und inhaltliche Ziele. Diese sind im Einzelnen:

a. strukturelle Ziele:

- Bedarfe formulieren
- Ressourcen erarbeiten und stärken
- Ressourcen der einzelnen Strukturen vernetzen
- Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen (Pflegebedürftigkeit, (Vor-)Ruhestand, Verwitung) verbessern
- Gesundheitsförderliche Strukturen im Landkreis verbessern, ggf. Angebote in eigenem Flyer zusammenstellen
- Präventionsketten über das ganze Leben verankern

b. Inhaltliche Ziele:

- Passgenaue Angebote für die unterschiedlichen Zielgruppen erarbeiten
- Stärkung der Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens

⁹vgl. Kritische Lebensereignisse im Alter – Übergänge gestalten, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Bd. 49, S.96 ff.

- Stärkung der Teilhabe am sozialen Leben (Vermeidung von Depression oder selbstgefährdendem Verhalten durch Sucht usw.)
- Verzögerung von Pflegebedürftigkeit (nachweislich spielen soziale Kontakte hier eine entscheidende Rolle)
- Stärkung der (neuen) Rolle, z.B. als Pflegeperson, als Witwe/r usw.
- Bekanntmachen von geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeiten bzw. Angeboten
- Menschen urteilsfähiger machen durch kompetente, verständliche, neutrale Informationen

Folgende Zielgruppen wurden im Rahmen des Projektes angesprochen:

- Menschen, die sich auf den Ruhestand vorbereiten möchten (ab 55 Jahren)
- Menschen, die jemanden pflegen (also alle Generationen)
- Menschen, die leicht pflegebedürftig sind und die aktiv an den Kursinhalten partizipieren können (also Menschen bis PG 2, höchstens beginnende Demenz)
- Menschen, die jemanden verloren haben (ab 55 Jahren)

Vorgehen und Verlaufsbeurteilung

Die Maßnahmen des Projektes wurden mit unterschiedlichen Kooperationspartnern umgesetzt.

Die Volksbank BRAWO (Braunschweig-Wolfsburg) hat sich bereit erklärt zu Bankgeschäften und Versicherungen Informationsveranstaltungen anzubieten.

Der Kreissportbund Peine e.V. hatte parallel einen Projektantrag „Aktiv und gesund älter werden“ gestellt und bewilligt bekommen, in dem es um Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen geht. Von daher hat es sich angeboten mit dem Kreissportbund in diesem Bereich zu kooperieren und keine Parallelangebote zu unterbreiten.

Der Senioren- und Pflegestützpunkt hat seit über drei Jahren in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule ca. 30 unterschiedliche Veranstaltung im Semester, um pflegende Angehörige und andere interessierte Personen zum Thema Pflege im weitesten Sinn zu informieren/schulen. Auch hier war es nicht erforderlich noch parallele Veranstaltungen zu entwickeln.

Im Vorfeld des Projektstartes „Präventionsnetze für ältere Menschen“ ist die Verfasserin auf die „Herzessprechstunde“¹⁰ aufmerksam geworden. Die Kreisvolkshochschule hat daraufhin einen Multiplikatorenkurs in Peine durchgeführt, um dieses Format vorzustellen. Schnell wurde klar, dass es sich gut eignet, um relevante Projektziele zu erreichen. Da die Projektleitung aus der vergangenen Zusammenarbeit mit einer Referentin u.a. für Positive Psychologie

¹⁰ Nähere Informationen s. S.

<https://www.google.de/search?q=EFI+Herzessprechstunden&hl=de&btnG=Google+Search>

zusammenarbeitete, wurde schnell klar, dass beide Themenfelder ergänzend zusammengefasst werden sollten.

Verlauf des Projektes

Folgende Veranstaltungen waren geplant:¹¹

Für die Witwen/Witwer

- Bankgeschäfte tätigen ... wenn man plötzlich allein ist
- Versicherungen ... wenn man plötzlich allein ist
- Den Haushalt klar kriegen ... wenn man plötzlich allein ist

Für die Menschen, die sich auf den Ruhestand vorbereiten:

- Mit welchen Schätzen gehe ich in den Ruhestand?
- Wie gemeinsam alt werden gelingen kann... Leben in Beziehungen
- Eine neue Aufgabe finden – sich ehrenamtlich engagieren

Für die Menschen, die mit Pflege zu tun haben

- Das bereits vorhanden KVHS-Programm für den Bereich „Pflege und Betreuung“

Für alle Kurse übergreifend wurde außerdem die Herzenssprechstunde angeboten.

Leider konnten – auch wegen der zu Beginn des Projektes geltenden Corona-Regeln nicht alle geplanten Veranstaltungen durchgeführt werden.

Bei den Bankgeschäften und den Versicherungen hat die BRAWO als Kooperationspartner angeboten, diese Vorträge zu kombinieren und den Seniorenkreisen als abrufbare Vorträge anzubieten. Das wurde dann vereinzelt auch genutzt.

Für die Hauswirtschaftskurse fand die Kreisvolkshochschule leider keine geeignete/n Dozent/in und hat auf die im Bereich „Gesundheit und Ernährung“ stattfindenden Kochkurse verwiesen.

An den Veranstaltungen für Pflegende haben zahlreiche Menschen teilgenommen.

Die Veranstaltungen zur Vorbereitung auf den Ruhestand fanden weniger Interesse und wurden daher nicht weiterverfolgt.

Großes Interesse fand die Herzenssprechstunde. Sie wird im nächsten Kapitel im Einzelnen beschrieben.

¹¹ Der Flyer zum Projekt findet sich im Anhang

Herzenssprechstunde

Definition

In der Herzenssprechstunde geht es um freundvolle positive Erinnerungen aus denen Menschen neue Kraft für ihre Zukunftspläne schöpfen können. Sie knüpft daher an die Biografie der Menschen an. Das Ziel der Herzenssprechstunde ist „Herausfinden, was mich bzw. mein Herz bewegt und was ich bzw. wir bewegen wollen“.¹²

Entstanden ist die Herzenssprechstunde im Rahmen des bundesweiten EFI-Programms (Erfahrungswissen für Initiativen in NRW). Im Landkreis Peine wurde die Herzenssprechstunde im Rahmen einer Veranstaltung der KVHS für Multiplikator/innen mit der erfahrenen Referentin Angela Biegler, Pädagogische Mitarbeiterin bei der Evangelischen Erwachsenen Bildung (EEB) Hannover¹³ kennengelernt und mit Ilka Schumann, Kommunikationstrainerin, Coach und Advanced Master Positive Psychologie, mit Elementen der Positiven Psychologie ergänzt.

So konnten der „freundliche Blick“ (Verena Kast) sowohl auf den/die Nachbar/in in der Herzenssprechstunde gerichtet werden als auch auf die eigene Biografie und das, was im Leben gelungen ist und einen mit Freude und Stolz erfüllt und Lust weckt, Neues auszuprobieren. Mit Hilfe der Positiven Psychologie konnten Erinnerungsanker für den Alltag gesetzt werden wie z.B. der „Positive Tagesrückblick“¹⁴

Die Geschichte des Kleinen Prinzen (Antoine de Saint – Eyupéry) begleitet die einzelnen Themen der Herzenssprechstunden.

Die einzelnen Treffen

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung wurde den Teilnehmenden erklärt, was sie in den sechs Treffen erwartet.

Alle Treffen hatten den gleichen Ablauf:

- Ankommen
- Begrüßung
- Wie bin ich heute hier und wer ist mit mir hier?
- schauen, welche Gegenstände auf der Decke liegen und welche Erinnerungen/Geschichten die Person damit verbindet
- Aktion oder etwas ausprobieren
- Abschluss (was nehme ich mit, was möchte ich zukünftig (wieder) intensivieren, wie geht es weiter, was ist beim nächsten Mal Thema).

¹² <https://www.google.de/search?q=EFI+Herzenssprechstunden&hl=de&btnG=Google+Search>, Folie 4

¹³ <https://www.google.de/search?q=EFI+Herzenssprechstunden&hl=de&btnG=Google+Search>

¹⁴ S. Anhang

Es gab für die Teilnehmenden eine Mappe, in der alle Unterlagen wie in einem Tagebuch abgeheftet werden konnten, so dass es nach den sechs Treffen ein Erinnerungsstück an diese Zeit gab.¹⁵



Gestaltung der Kreismitte bei der Herzenssprechstunde
Foto: ©Bode

1. Herzenssachen

Die Teilnehmenden hatten Dinge/Gegenstände mitgebracht, die ihnen am Herzen liegen und konnten dazu ihre Geschichten erzählen.

Als Aktivität war ein kurzer Spaziergang nach draußen geplant. Es sollten kleine Dinge gesammelt werden, die dann im Anschluss auf Papier geklebt wurden. Diese Postkarte sollte an diesen Tag erinnern oder an einen lieben Menschen versandt werden.

Es gab eine Geschichte (Dornröschens Tao)¹⁶ und die Einführung in den „Positiven Tagesrückblick“, um sich nicht nur an Schönes zu erinnern, sondern gleichzeitig auch seine Selbstwirksamkeit zu erfahren.

2. Herzensworte

¹⁵ S. Anlage

¹⁶ S. Anhang

Nach der Einstiegsrunde und der Frage, welche Erfahrungen über die Woche mit dem positiven Tagesrückblick gemacht wurden, wanderte der Blick wieder in die Mitte. Was hatten die Teilnehmenden heute dabei?

Sprichwörter, Lebenssätze, kurze persönliche Texte wurden mitgebracht, vorgelesen und erzählt, warum sie für den Leser/die Leserin eine wichtige Rolle im Leben spielen.

Das Märchen von den drei Figuren¹⁷ wurde vorgelesen und kurz darüber gesprochen.

Die Teilnehmenden bekamen Lust, (wieder) mehr zu lesen und (noch öfter) in den positiven Kommunikationskontakt mit anderen zu gehen.

3. Herzensklänge

In diesem Treffen stand Musik in allen Variationen auf dem Programm. Es gab „Lieblingsmusikstücke“ auf CD, eine Spieluhr mit einer langen Geschichte und der Wunsch selbst zu singen. Sogar ein Kanon sollte einstudiert werden, weil es der Wunsch einer Teilnehmerin war, mal einen Kanon zu singen. Als Aktivität gab es die Geschichte von der „Alten und den Bohnen“¹⁸ Die Teilnehmenden bekamen drei kleine Steine, die sie täglich von links nach rechts packen konnten, wenn ihnen Gutes oder Freudvolles geschah.

4. Herzensdüfte

Düfte standen im Mittelpunkt des vierten Treffens. Es gab den Duft von selbst gebackenem finnischem Gebäck, Lavendelduft aus dem Garten (eine kleine Lavendelpflanze wurde auf Wunsch zum nächsten Mal für alle Teilnehmenden aus dem heimischen Garten mitgebracht). Es gab aber auch den Duft des Rasierwassers des verstorbenen Mannes, was Erinnerungen wachweckte.

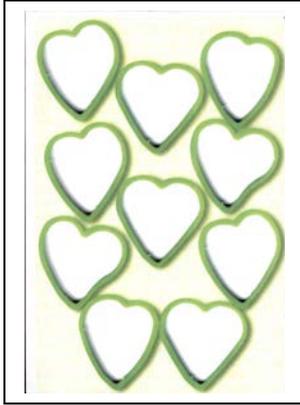
Es gab verschiedene Teesorten(düfte), die einander mit wertschätzenden Worten geschenkt wurden, die Teilnehmenden lernten den „Pleasure Walk“¹⁹ kennen und bekamen Mandalas (natürlich mit Herzen) zum Ausmalen mit nach Haus. Hier entstand auch die Idee, gemeinsame Backnachmittage zu gestalten.

5. Herzensgeschichten

¹⁷ S. Anhang

¹⁸ S. Anhang

¹⁹ Wörtlich vielleicht am ehesten mit „Genuss-Spaziergang“ zu übersetzen. Man geht z.B. 10 Minuten und nimmt mit allen Sinnen wahr, was einem begegnet. S. auch z.B. <https://psychologie-des-gluecks.de/interventionen/pleasure-walk/>



Hier gab es Geschichten zu erzählen z.B. die, dass drei Damen (alle um die 80 Jahre) nochmal zelten wollten. Das alte Zelt war noch intakt und so wurde schnell ein Termin gefunden. Um den nächtlichen Toilettengang zu vereinfachen, wurde im Garten ein Toilettenstuhl aufgestellt und ein Bewegungsmelder leuchtet das Gelände aus, so dass niemand sich verletzen konnte. Es waren schöne Tage und gute Erinnerungen für die Erzählerin, den eine der drei Damen war vier Wochen später verstorben und man war froh nochmal eine gemeinsame Erinnerung zu haben.

In diese kleinen Herzen wurde eingetragen: „Was habe ich in meinem Leben gelernt?“

6. Herzensangelegenheiten

Zu diesem Thema durfte alles mitgebracht werden, was bisher noch keinen Platz in den anderen Herzenssprechstunden hatte. Hier wurde in einer der vier Gruppen gebacken, in einer anderen Gruppe hat der Ehemann (er war nicht Teilnehmer) für alle Teilnehmenden ein Herz aus Holz gesägt und in einem Reagenzglas gab es dann eine Rose für jede/n.



Mit einem Würfelspiel konnten sich die Teilnehmenden folgende Punkte erzählen:

Bei einer eins: Was fand ich besonders toll?

Bei einer zwei: Was war mir besonders wichtig?

Bei einer drei: Woran erinnere ich mich von meinem linken Nachbarn?

Bei einer vier: Woran erinnere ich mich von meinem rechten Nachbarn?

Bei einer fünf: An was erinnere ich mich allgemein?

Bei einer sechs: Wie gehe ich heute hier raus?

Außerdem gab es noch einen „Koffer“²⁰ für jede/n zum mit nach Hause nehmen. Die Teilnehmenden haben sich gegenseitig einen Wunsch, einen Dank oder ein persönliches Feedback auf den Zettel geschrieben.

²⁰ S. Anhang

Es gab nach den sechs Herzenssprechstunden eine Umfrage an der nicht alle teilgenommen haben. Die Ergebnisse finden sich im Anhang.²¹ Unter „Sonstiges“ konnten noch Anmerkungen gemacht werden. Hier wurden ähnliche Veranstaltungen für die Zukunft gewünscht, aber auch mehr Informationen zur Hirn- und Glücksforschung. Aufmerksam auf die Veranstaltungen wurden die Teilnehmenden übrigens durch alle üblichen Medien und die persönliche Ansprache.

Nach 6 Monaten

In Hohenhameln gab es nach sechs Monaten auf Wunsch der Gruppe dort ein „Nachtreffen“.

Sie waren alle wieder da, hatten ihre Namensschilder noch und ihre roten Mappen mit den vielen guten Ideen aus der Herzenssprechstunde. Folgende Äußerungen sind hier stichpunktartig zu nennen:

- Ich gucke öfter mal rein in meine Mappe. Sie liegt sehr sichtbar auf ihrem Platz.
- Die Geschichten waren gut, ich lese sie immer mal wieder, die regen zum Nachdenken an.
- Die Herzenssprechstunde hat mich motiviert, wieder unter Leute zu gehen.
- Ich habe mich immer auf die Termine gefreut und sie als wirklich schön erlebt.
- Ich konnte in der Gruppe die Pflege meiner Frau für kurze Zeit vergessen und mich von meinem Alltag erholen.
- Die Gruppe hat mich durch das letzte (für mich schwierige) Jahr getragen. Sie hat mir im Unterbewusstsein gut getan.
- Es war so schön in dieser positiven Atmosphäre mit anderen im Kontakt zu sein.
- Die Gruppe beruhigt mich, hier komme ich zur Ruhe.

Eine Teilnehmerin hat angemerkt, dass die Gruppe eine Leitung benötigt und es schwierig ist ohne Leitung.

Die Steine gab es noch bei zwei Teilnehmenden und vier haben noch immer den positiven Tagesrückblick gemacht.

Bewegungsangebote in Kooperation mit dem Kreissportbund Peine e.V.

Der Kreissportbund Peine e.V. erhielt für die Jahre 2021 bis 2023 Projektgelder für ein Projekt „Aktiv und gesund älter werden“. Die AOK und weitere Kooperationspartner unterstützen damit Bewegungs- und Gesundheitsangebote für ältere Menschen.

Das Projekt fand schwerpunktmäßig in Lengede, Ilsede und Edemissen statt. Angeboten wurden u.a.

- Dorfspaziergänge mit dem Fitnessrucksack²² – auf dem Rundgang durch den Ort wurde an markanten Stellen halt gemacht. Mit den Gegenständen aus dem

²¹ S. Anhang

²² S. Anhang

Rucksack konnten dann Bewegungsübungen durchgeführt werden, ehe der Spaziergang fortgesetzt wurde.

- Pedelec-Training in Kooperation mit der Polizei: hier wurde ein Parcours gefahren, der sonst für Kinder aus der 4. Klasse zum Fahrradführerschein gehört.
- Kegeln (ein Bewegungsangebot für ältere Menschen aus der Lebenshilfe)
- Training zum Umgang mit dem Rollator
- Schulung zur MitMachBox der BAGSO²³
- Sturzprophylaxe
- Seniorenzirkus²⁴
- „Silberfuchs“-Sportassistenten/innen - Ausbildungen
- Sitzgymnastik und vieles mehr

Kurse in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule²⁵

Der Senioren- und Pflegestützpunkt arbeitet schon seit Jahren in enger Kooperation mit der Kreisvolkshochschule (KVHS). Im Rahmen des Programmbereiches „Pflege & Betreuung“ werden vielfältige Angebote und Bildungsurlaube in Präsenz für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen gemacht, aber auch für Interessierte oder Fachkräfte. Im Rahmen des Projektes sollte es erstmals auch ein online-Angebot zur Resilienz - Stärkung von pflegenden Angehörigen geben. Doch hierfür fanden sich leider keine Interessierten.

Die übrigen Angebote in Präsenz jedoch waren überwiegend gut besucht, einige sind ausgefallen, da sie z.B. in den Zeitraum fielen, wo die Corona-Regeln enger gefasst waren.

Fazit

Die Herzenssprechstunde

Herzenssprechstunden haben im Landkreis Peine an vier Standorten stattgefunden: eine in der Stadt Peine und je eine in den Gemeinden Hohenhameln, Lengede und Wendeburg.

Im Schnitt waren zehn Teilnehmende anwesend. Alle sind sich während der sechs Treffen sehr nah gekommen und wollen/haben sich als Gruppe weiterhin getroffen. Nicht mehr so regelmäßig, aber einmal im Monat. Die Peiner Gruppe trifft sich immer mal woanders, um z.B. zu wandern. Manchmal treffen sich auch nur ein oder zwei, um ein Theaterstück zu besuchen.

An den anderen Orten treffen sich die Frauen und Männer regelmäßig zum Austausch.

²³ S. Anhang

²⁴ S. Anhang

²⁵ S. Anhang

Für mich als Projektleitung ist dieses Format sehr gut geeignet um in der Arbeit mit (älteren) Erwachsenen neue Gruppen und soziale Kontakt zu schaffen, denn das Angebot ist offen (es gibt z.B. keine Festlegung auf ein bestimmtes Alter). Die Teilnehmenden sind über die sechs Treffen aufgeblüht und haben für sich neue Möglichkeiten und Perspektiven gefunden. Sie haben z.B. nach dem Tod des Ehepartners neue Menschen in gleicher Lage kennengelernt und unternehmen nun gemeinsam etwas.

Die Aussagen nach sechs Monaten zeigen außerdem wie wichtig es ist, soziale Teilhabe im Alter zu haben und zu wissen, wo man (gedanklich) zu Hause sein kann.

Es wird auch nach Ablauf des Projektes mindestens eine Herzenssprechstunde im Jahr geben.

Die Bewegungsangebote

Die Bewegungsangebote wurden von 2021 bis 2022 von den Zielgruppen sehr gut angenommen. Zum Teil mussten Themen mehrfach angeboten werden.

Bei der Multiplikatorenschulung zur MitMachBox lobten die Teilnehmenden die Vielfalt der Themen und die guten Einsatzmöglichkeiten der Box. Sie wollten in ihrem Bereich vermehrt für kleine Bewegungsübungen am Anfang oder Ende ihrer Gruppen sorgen.

Die Dorfspaziergänge wurden in den einzelnen Orten unterschiedlich angenommen. Aber die Anwesenden wollten auf alle Fälle wieder mal so ein Angebot machen. Zum Teil wurden eigene Rucksäcke gepackt, obwohl beim Kreissportbund Peine e.V. auch die Möglichkeit besteht, diese auszuleihen.

Kurse in Kooperation mit der KVHS

Die Kurse und Vorträge im Jahr 2022 wurden gut angenommen. Vor allem die Bildungsurlaube waren ausgebucht. Die Kurse und Vorträge im Jahr 2021 sind größtenteils coronabedingt leider ausgefallen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass es nicht immer möglich war über die Presse Informationen zu den einzelnen Angeboten im Vorfeld abgedruckt zu bekommen. Das hat natürlich die Öffentlichkeitsarbeit erschwert, zumal die Zielgruppe nicht so intensiv im Internet und in den sozialen Medien unterwegs ist.

Anhang

Der Projekt-Flyer ging an relevante Akteure und Multiplikatoren (zu Anmerkung 11):

Teilnahme/Anmeldung

Sie finden die Veranstaltungen des Projektes „Gesünder und gelassen älter werden im Landkreis Peine“ auf der Internetseite der Kreisvolkshochschule Peine unter:
www.kvhs-peine.de/programm/pflegebetreuung

 **kvhs**
Kreisvolkshochschule Peine

Sie können sich bei der KVHS online, per E-Mail oder per Brief oder Fax anmelden:

Kreisvolkshochschule Peine
Stederdorfer Str, 8/9, 31224 Peine
Tel.: 0 51 71 - 4 01 30 41
anmeldung@kvhs-peine.de
www.kvhs-peine.de

Informationen zum Projekt erhalten Sie bei:
Frau A. Bode
(Fachdienst Soziales, Altenhilfeplanung)
Winkel 31, 31224 Peine
Tel.: 0 51 71 - 4 01 91 06
a.bode@landkreis-peine.de

Das Projekt wird in Teilen auch unterstützt durch:


Senioren- und Pflegestützpunkt
Niedersachsen
im Landkreis Peine

Gefördert durch:


Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung


Volksbank
BraWo


DÖHLER HOSSE STELZER
VERSICHERUNGSMACHTER
sicher mit uns


KreisSportBund
Peine e.V.

Gesundheitsregionen
Niedersachsen: Landkreis Peine

Gesünder und gelassen älter werden
Präventionsnetze für ältere Menschen im Landkreis Peine

kvhs Kreisvolkshochschule Peine
Kostenfreie Angebote für ältere Menschen im Landkreis Peine

PRÄVENTIONSNETZE
für ältere Menschen im Landkreis Peine

PRÄVENTIONSNETZE
für ältere Menschen im Landkreis Peine



Präventionsnetze für ältere Menschen – was ist damit gemeint?

Mit den Präventionsnetzen für ältere Menschen wollen wir Sie vor Ort mit Angeboten zur Unterstützung bei der Bewältigung Ihres Alltags begleiten.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) benennt drei Übergänge im Alter:

- Verwitwung
- Eintritt in den Ruhestand
- Eintritt von Pflegebedürftigkeit
 - Pflegebedürftige selbst
 - Angehörige, die pflegen

Der Landkreis Peine hat im Rahmen der Gesundheitsregion das Projekt „Gesünder und gelassener werden – Präventionsnetze für ältere Menschen im Landkreis Peine“ konzipiert, das in diesen vier genannten Feldern Angebote an ältere Menschen richtet, um Hilfestellung bei den Herausforderungen dieser Übergänge zu bieten.



Präventionsnetzwerk Veranstaltungen

Verwitwung – Schritte in den neuen Alltag gehen

- Bankgeschäfte tätigen ...
 - ... wenn man plötzlich allein ist
- Versicherungen ...
 - ... wenn man plötzlich allein ist
- Den Haushalt klar kriegen ...
 - ... wenn man plötzlich allein ist

(Vor-)Ruhestand – auf zu neuen Ufern

- Mit welchen Schätzen gehe ich in den Ruhestand?
- Wie gemeinsam alt werden gelingen kann ... Leben in Beziehung
- Eine neue Aufgabe finden

Selbst pflegebedürftig sein – inspiriert werden

- Wege aus der Einsamkeit
- Gedächtnistraining

„Angehörige pflegen“

- „Gut für sich selber sorgen“ (Onlineangebot)
- Umgang mit Stress und Belastung
- Spannungsmix (unterschiedliche Entspannungs- bzw. Bewegungsangebote werden vorgestellt, so dass Angehörige prüfen können, was zu ihnen passt)

Gemeinsam ist allen vier Bereichen das vierte Angebot: die **Herzens – Sprechstunde**:

Entdecken Sie Ihre Herzensangelegenheiten und nehmen Sie sich Zeit für neue Pläne! Statt Kümernisse zu besprechen, geht es in der Herzens – Sprechstunde darum, positive Erfahrungen aus der eigenen Biografie und Erinnerungen an Schönes zu wecken und damit wieder zu neuer Lebensenergie zu gelangen.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Haben Sie Lust, sich mit uns darauf einzulassen? Dann nehmen Sie am Informationsabend teil und, wenn es Ihnen gefällt, auch an der Herzens-Sprechstunde.

Info/Anmeldung:



Spaß an Bewegung – gerade auch im Alter

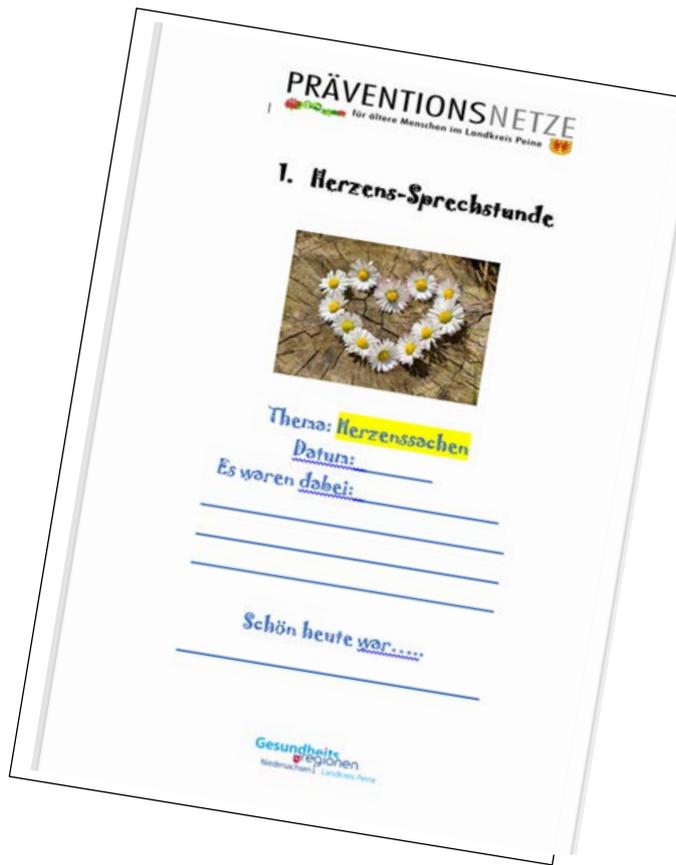
Gemeinsam mit dem Kreissportbund Peine e.V. bieten wir Ihnen vielfältige Bewegungsangebote im Alter an. Informationen hierzu finden Sie im Internet unter: www.ksb-peine.de/aktiv-in-jedem-alter oder telefonisch unter: 0 51 71 – 297 920 -2 oder per E-Mail: info@ksb-peine.de

Mit dem Handy automatisch zu den Angeboten:



Dieses Deckblatt und 1. Seite des Tagebuches. So ein Deckblatt gab zu jedem Thema. Darüber hinaus gab es freie Blätter und linierte Blätter für eigene Notizen und Gedanken. (Anmerkungen 15-18 und 20+21):







Der Positive Tagesrückblick

Ich setze mich (am besten kurz vor dem Schlafengehen) hin und schreibe drei Dinge auf, die heute für mich gut waren. In einem zweiten Schritt schreibe ich dazu, was ich dazu beigetragen habe, dass ich sie für gut befunden habe.

Am besten wirkt der Positive Tagesrückblick, wenn er schriftlich über mindestens 6 Wochen täglich aufgeschrieben wird.

DORNRÖSCHENS' TAO

Viele Jahre hatte Dornröschen geschlafen, jetzt wird sie wach.

Sie schaut sich um, sieht aber niemanden, der sie retten möchte. Sie schläft wieder ein.



Bild gefunden auf Pixabay

Jahre gehen vorbei und eines Tages erwacht sie wieder.

Sie schaut nach links, nach rechts, nach hinten und nach vorne, aber es ist keiner da; kein Prinz, kein Junker, und auch kein Gärtner mit einer Heckenschere.

Dornröschen legt sich wieder hin und schläft ein.

Schließlich wird sie zum dritten Mal wach.

Sie öffnet ihre Augen, aber noch immer sieht sie niemanden.

Da sagt sie zu sich selbst: 'So, jetzt ist es aber genug!' Sie steht auf und ist frei.
(unbekannter Verfasser)

Das Märchen von den drei goldenen Figuren (Nossrat Peseschkian, der Kaufmann und der Papagei)

Um den König seines Nachbarreiches auf seine Klugheit, seine Unterscheidungsfähigkeit und den Scharfsinn dessen Volkes zu prüfen, sandte in alten Tagen ein König ihm drei goldene Figuren. Diese Figuren hatten das gleiche Aussehen und besaßen das gleiche Gewicht. Dennoch sollten diese drei Figuren einen unterschiedlichen Wert haben. Welche Figur die wertvollste sei, sollte der König feststellen.

Zusammen mit seinem Hofstaat betrachtete der König die Figuren, ohne auch den geringsten Unterschied feststellen zu können. Auch die Weisesten in seinem Reich, wollten ihre Hand dafür ins Feuer legen, dass kein Unterschied zwischen den Figuren bestünde. Die drohende Blamage, ein Reich zu haben, indem niemand genügend erleuchtet sei, dass er den unterschiedlichen Wert feststellen konnte, stimmte den König trübsinnig. Das ganze Reich nahm an diesem Geschehen teil und alle gaben ihr Bestes.

Als man schon die Hoffnung aufgeben wollte, meldete sich ein junger Mann aus dem Gefängnis. Er wollte schon den Unterschied feststellen, wenn man ihm nur die Figuren zur Untersuchung überlassen wolle. Der König befahl den jungen Mann in den Palast und ließ ihm die Figuren überreichen. Der junge Mann betrachtete sie eingehend. Schließlich stellte er fest, dass alle drei ein kleines Loch im Ohr hatten. Prüfend führte er einen dünnen Silberdraht hinein. Er stellte fest, dass bei der ersten Figur der dünne Silberdraht wieder aus dem Mund herauskam. Bei der zweiten kam der Silberdraht aus dem anderen Ohr heraus. Bei der dritten endlich kam der Draht aus dem Nabel des Bauches zum Vorschein. Nach kurzem Nachdenken wandte er sich an den König.

"Hoheit", sagte er, "Ich glaube, die Lösung des Rätsels liegt wie ein offenes Buch vor uns. Wir sollten nur versuchen, dieses Buch zu lesen. Seht her, so wie jeder Mensch anders ist als die anderen, ist auch jede dieser Figuren für sich einzigartig." "Die erste Figur erinnert an

Menschen, denen man etwas sagt und die kaum, dass sie es gehört haben, sich beeilen, das Gehörte weiterzuerzählen. "Die zweite Figur ähnelt den Menschen, denen wenn man ihnen etwas sagt, es ins eine Ohr hinein und zum anderen wieder hinausgeht." "Die dritte Figur hingegen ähnelt den Menschen, die etwas hören, es für sich behalten und in ihrem Herzen bewegen." "Herr, beurteile danach die drei Figuren, wen wolltest du zu deinem Vertrauten machen?" "Den, der nichts für sich behalten kann, den, dem deine Worte so viel bedeuten wie der vorüberstreichende Wind, oder den, der ein vertrauenswürdiger Hüter deiner Worte ist?"

Die Alte und die Bohnen

Es war einmal eine sehr alte, weise Frau. Sie hatte ein recht beschwerliches Leben. Jeden Morgen, bevor sie ihr Tagwerk begann, legte sie sich eine Kittelschürze um. Dann ging sie in ihre Speisekammer und nahm eine Handvoll Bohnen aus einem Sack. Diese steckte sie sich in die rechte Tasche ihrer Schürze.

Wann immer ihr im Laufe des Tages etwas Schönes begegnete – das Lächeln eines Kindes, der Gesang eines Vogels, der Klang einer Klangschale, ein Mitmensch, der ihr eine Freundlichkeit erwies, der Duft einer schönen Tasse Kaffee, ein Sonnenstrahl, der ihr Gesicht traf oder ein schattiger Platz in der Mittagshitze – kurz gesagt, für alles, was ihr Herz und ihre Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Schürzentasche wandern.

Am Abend, bevor sie sich schlafen legte, nahm sie die Bohnen aus der linken Tasche ihrer Kittelschürze. So betrachtete sie, was ihr an diesem Tage Schönes widerfahren war. Bei jeder einzelnen Bohne wusste sie noch ganz genau, was ihre Freude ausgelöst hatte.

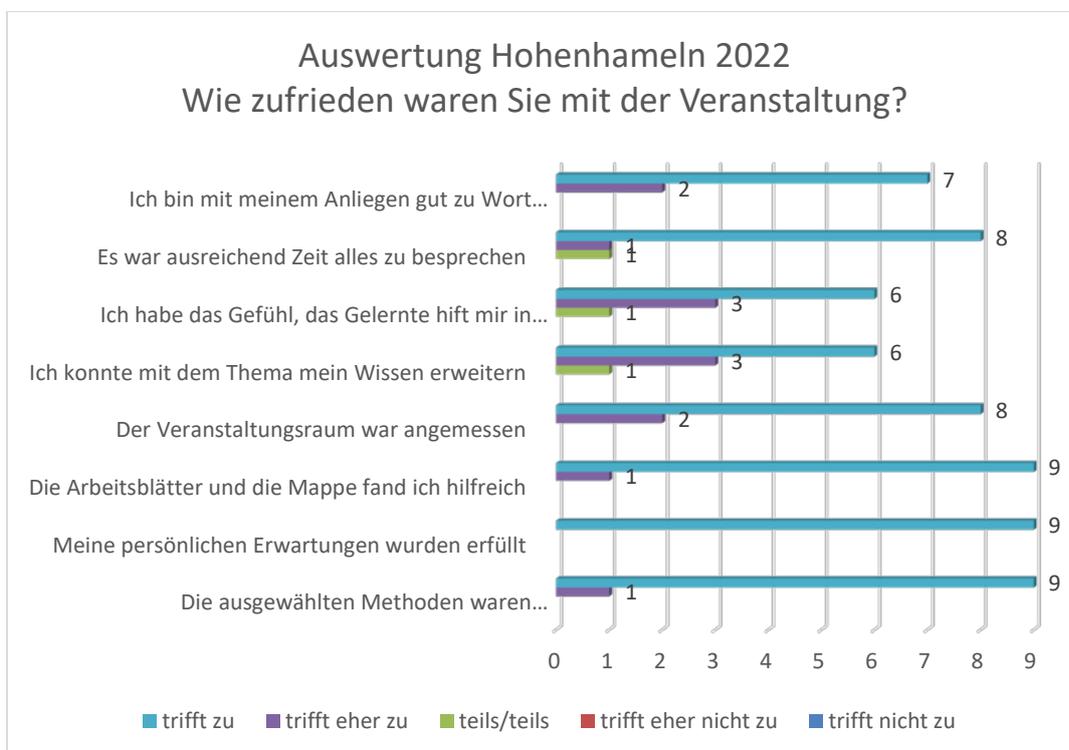
Und wenn sich auch nur ein einziges Böhnchen in ihrer linken Schürzentasche fand, dann war es für sie ein Tag, an dem es sich gelohnt hatte, zu leben.

Der Koffer:

Der Koffer soll Anregungen, Geschenke, Ratschläge, Wünsche, Ideen, Danksagungen, Feedback und vieles mehr enthalten.

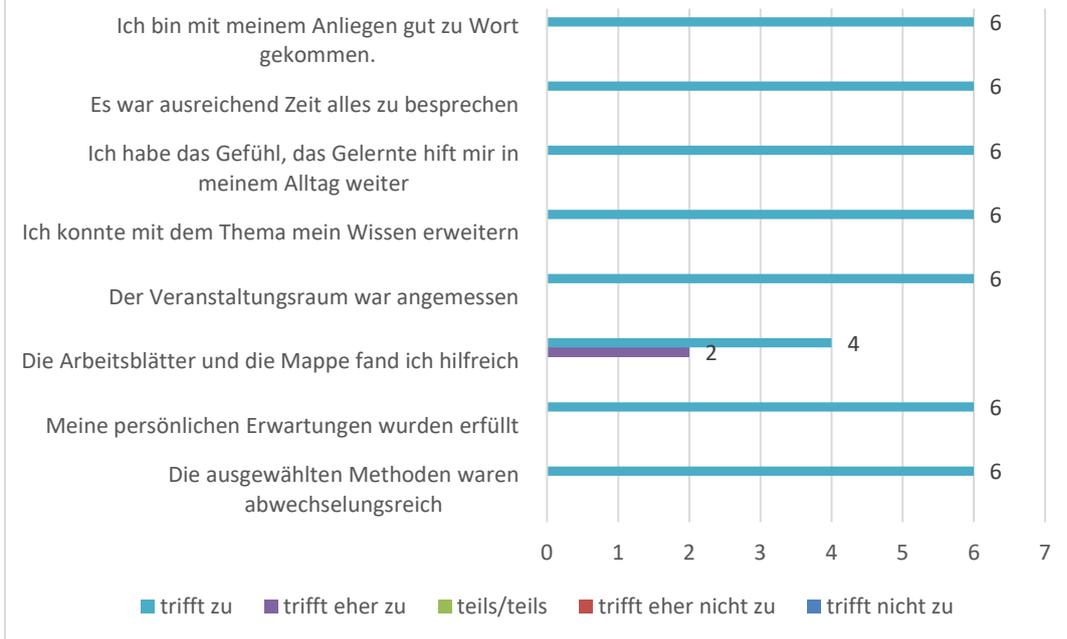


Umfrage Hohenhameln:

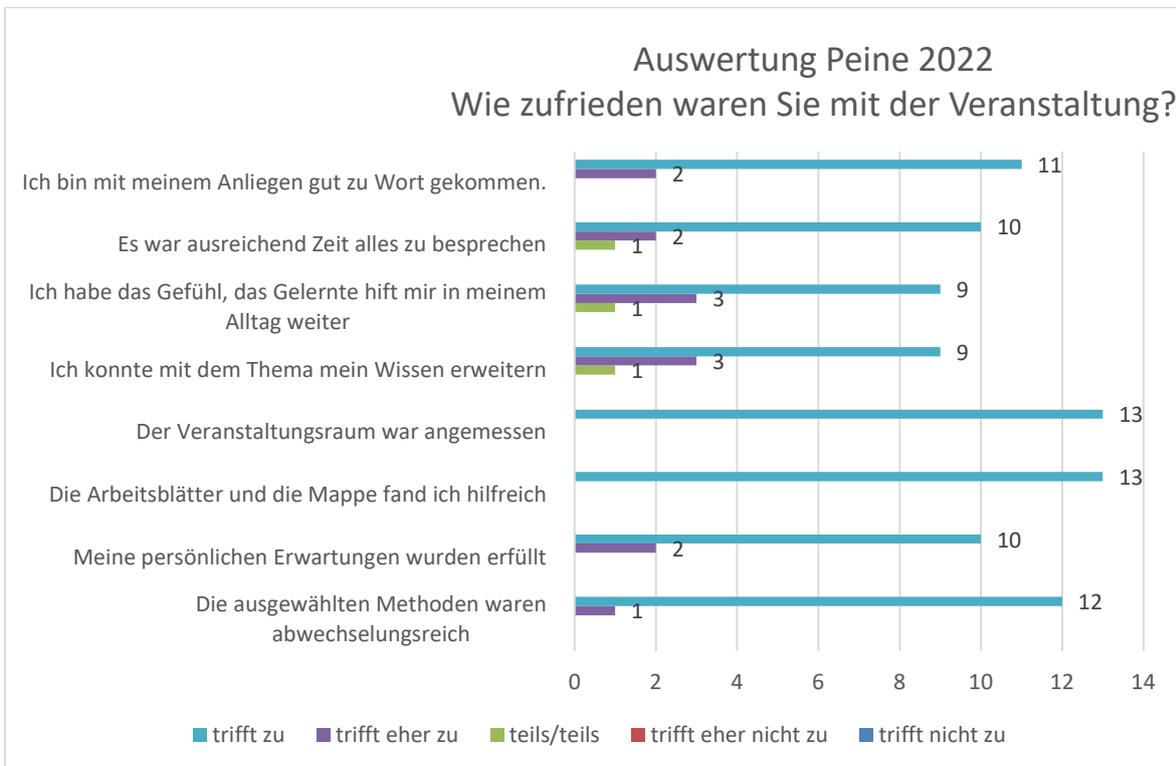


Umfrage Lengede:

Auswertung Herzenssprechstunde Lengede 2022 Wie zufrieden waren Sie mit der Veranstaltung?



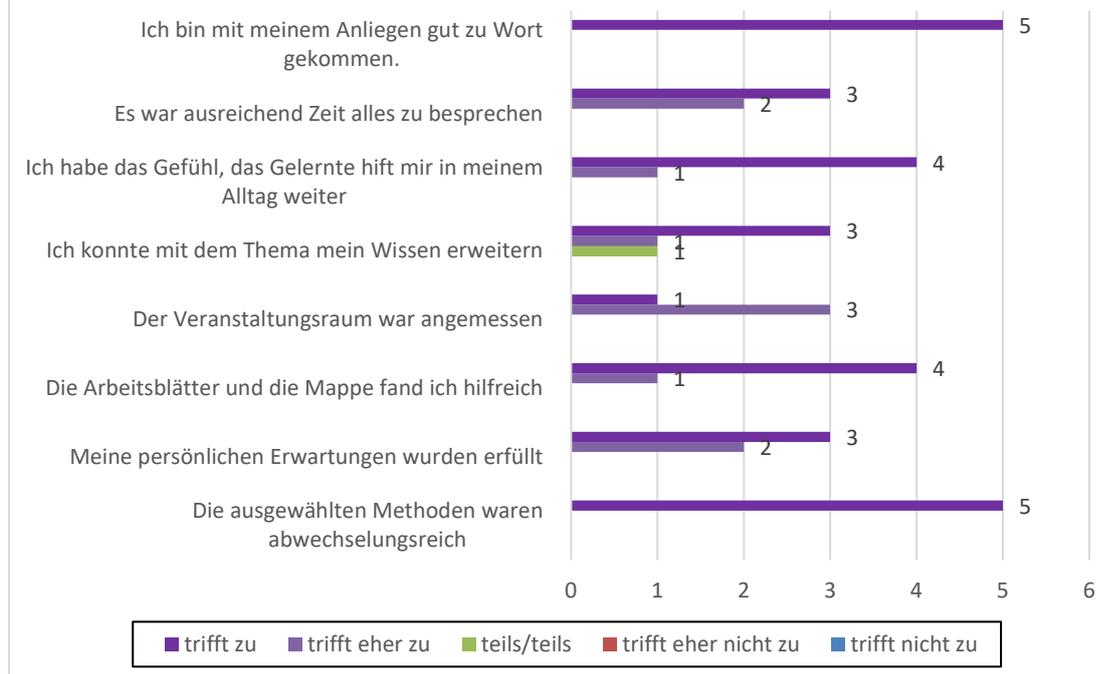
Umfrage Peine:



Umfrage Wendeburg:

Auswertung Wendeburg 2022

Wie zufrieden waren Sie mit der Veranstaltung?



Kurse in Kooperation mit dem Kreissportbund Peine e.V. (Anmerkungen 22-24):



Inhalt-Material-Fitness-Rucksack



Inhalte:	Anzahl:	Ort im Rucksack:
Springseil	1	Mitte
Theraband blau	1	Mitte
Bohnsäckchen	1	Mitte
Hanteln (1kg)	2	Mitte
Ampelbälle Plastik	3	Mitte
Tennisbälle (Life Kinetik)	2	Mitte
Rodondoball (grau)	1	Mitte
Knautschball (farbig sortiert)	1	Mitte
Moosgumming (farbig sortiert)	1	Mitte /Innentasche Reißv.
Jonglierteller mit Stab (farbig)	1	Oben Kopftasche Reißv.
Bierdeckel (Pappe)	3	Handytausche vom Reißv.
Jongliertücher (3 farbig)	3	Netztasche außen rechts
Kartenspiel	25 Karten	Netztasche außen rechts
Einkochring	1	Netztasche außen links
Plastikbecher (farbig)	1	
Zettel Gesundheitspotentiale	1	



Rückfragen zur Ausleihe unter: Ralf Klemm (KSB Peine e.V.)
05171-2979202 / E-Mail: r.klemm@ksb-peine.de



Erstellt v. Ralf Klemm, Kreissportbund Peine e.V.



Die IN FORM MitMachBos enthält eine Fülle von Infomationen und Anregungen
©BAGSO



Gruppenfoto– Teller jonglieren



Rollatortraining



Alle Fotos: Ralf Klemm, Kreissportbund Peine e.V.

Kurse in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule (Flyer Außen- und Innenseite, Anmerkung 25):

Vorträge und Workshops

- P-9779N2**
— und plötzlich muss ich pflegen*
 Vortrag zu den Grundlagen der Pflegeversicherung
 Referenten: Mitarbeiterinnen des SPNs
 Mi. 14. September 2022
 11:00 - 12:30 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN), Winkel 31, Peine
- P-9788N2**
Ein (Erfolgs-) Modell der psychiatrischen Versorgung (Psychiatrische Hauskrankenpflege)
 Referenten: Herr Henz, Frau Müller, Pflegefachkräfte
 Di. 20. September 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9769N2**
Ginkgo - Lebendes Fossil und Arzneipflanze
 Referent: Herr Burgdorf, Apotheker
 Di. 27. September 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9716N2**
Kriminalprävention für ältere Menschen
 Referent: Polizeihauptkommissar Herr Scharf
 Di. 11. Oktober 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9794N2**
Vorbereitung auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst
 Referentin: Frau Galuszka-Stolz, Pflegeberaterin
 Di. 18. Oktober 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9765N2**
Ernährung im Alter: Ein zentrales Thema mit vielen Dimensionen! Querschnitt und Kunterbunt
 Referentin: Frau Wachowiak, M. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften
 Di. 25. Oktober 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9800N2**
Wohnraumanpassung
 Referent: ehrenamtlicher Wohnraumberater des SPNs
 Di. 1. November 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9709N2**
Schwerbehindertengesetz
 Referent: Teamleitung des Landessozialamtes
 Di. 8. November 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9702N2**
Ätherische Öle
 Referentin: Frau Büchner, Apothekerin
 Di. 15. November 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9797N2**
— und plötzlich muss ich pflegen*
 Vortrag zu den Grundlagen der Pflegeversicherung
 Referenten: Mitarbeiterinnen des SPNs
 Mi. 16. November 2022
 11:00 - 12:30 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt, Winkel 31, Peine
- P-9707N2**
Pflege – ein Plus für die Rente
 Referent: Herr Uhlenshaut, DRV-Berater
 Di. 22. November 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9713N2**
Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht
 Referenten: Frau Mauritz und Herr Kreuzer, Mitarbeiter*innen der Betreuungsstelle des LK Peine
 Di. 29. November 2022
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- P-9799N2**
Steuern und Behinderung
 Referent: Herr Hussy, Fachanwalt für Steuerrecht
 Di. 24. Januar 2023
 19:00 - 21:15 Uhr
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
- Mehrtägige Kurse für pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte (nach § 45 SGB XI)**
- P-9717N2**
Basisswissen „Pflege“
 Referentin: Fr. Kaiser, Pflegefachkraft und Pflegeberaterin
 ab Fr. 2. September 2022, 5x freitags/samstags
 Senioren- und Pflegestützpunkt, Winkel 31, Peine
- P-9790N2**
Menschen mit Demenz verstehen – Validation nach Naomi Feil
 Referentin: Frau Küpers, Validations*Lehrerin
 ab Mo. 10. Oktober 2022, 3x, 10:00 – 16:00 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt, Winkel 31, Peine
- P-9791N2**
Pflegen zu Hause – aber wie? Kinaesthetik
 Referentin: Frau Gerhard, Krankenschwester und Kinaesthetics-Trainerin
 ab Fr. 14. Oktober 2022, 5x, 14:00 – 18:15 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt, Winkel 31, Peine
Anmeldeschluss: drei Wochen vorher
- Für alle Angebote auf dieser Innenseite melden Sie sich bitte rechtzeitig im Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine an.**
- P-9741N2**
DUO-Schulung (Ehrenamtliche Seniorenbegleitung)
 Referentinnen: Frau Kaiser und Frau Galuszka-Stolz, Pflegeberaterinnen
 ab Sa. 22. Oktober 2022, 4x, 9:00-16:00 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt, Winkel 31, Peine

Mehrtägige Kurse anerkannt als Bildungsurlaub

O-9751X2
Versorgung von und Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen im ambulanten Bereich
 Referentin: Frau Galuszka-Stolz, Pflegeberaterin
 28. November – 2. Dezember 2022.
 Bildungsurlaub, kostenfrei
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
Anmeldung bei KVHS

P-9750X2
Qualifizierung für Betreuungskräfte/Alltagsbegleiter nach § 45a SGB XI (Basisqualifizierung)
 Referentinnen: Frau Kaiser, Frau Galuszka-Stolz, Pflegefachkräfte und Pflegeberaterinnen
 23. – 27. Januar 2023,
 Bildungsurlaub
 Forum, Anna-Margret-Janovicz-Platz 1, Peine
Anmeldung bei KVHS

Angehörigengesprächskreis

Jeden ersten Mittwoch des Monats
 Beginn: 15:00 Uhr
 Senioren- und Pflegestützpunkt
 Winkel 31, Peine
 Bitte melden Sie sich an:
 Tel.: 05171 40 19 100

Veranstaltungen des Senioren- und Pflegestützpunktes finden in Kooperation mit der KVHS Peine statt.

Auf der Website www.kvhs-peine.de finden Sie eine Übersicht aller Angebote sowie genaue Veranstaltungsbeschreibungen. Stöbern Sie gerne durch die Kategorien oder suchen Sie direkt gezielt nach den passenden Angeboten für Ihre Bedürfnisse.



Für das folgende Semester können wir Ihnen wieder zahlreiche – für Sie kostenfreie – Veranstaltungen anbieten.

Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen zwingend eine **rechtzeitige Anmeldung** erforderlich ist. Sollte eine Veranstaltung aufgrund geringer Teilnehmer*innenanzahl ausfallen, informieren wir Sie umgehend.



Kontaktdaten:

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im
 Landkreis Peine
 Winkel 31, 31224 Peine
 Tel: 05171 40 19 100

Kreisvolkshochschule Peine
 Stedderdorfer Str. 8/9
 31224 Peine
 anmeldung@kvhs-peine.de
 www.kvhs-peine.de
 Tel: 05171 40 13 041

vhs Kreisvolkshochschule Peine

Pflege und Betreuung



Veranstaltungen für pflegende Angehörige, für Interessierte und Ehrenamtliche

September 2022 – Januar 2023

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine