

Was ist die Zeit? Vom Umgang mit der Zeit

Von Napoleon I. wird der Satz überliefert: "Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und dem Menschen doch das Kostbarste stehlen: Die Zeit". Es scheint ein altes Problem darzustellen, wie wir mit der Zeit umgehen. Und je älter wir werden, umso mehr wird einem bewusst, dass die Zeit von allen Dingen in unserem Leben das kostbarste ist. Zwar entwickeln wir unterschiedliche Umgangsformen, um Zeit zu erfassen, Zeit zu sparen, Zeit zu optimieren. Zurück bleibt jedoch ein fahler Geschmack, dass all unsere Bemühungen ins Leere laufen. Und am Ende beschleicht einen das Gefühl, nicht gut mit der Zeit umgegangen zu sein. Füllen wir Zeit nur einfach mit viel Erlebten auf, so dass der Eindruck entsteht, keine Zeit mehr zu haben, oder erleben wir erfüllte Zeit, die sich wie ein kostbares Gut mit dem eigenen Leben verbindet. In China wird sogar "vom Duft der Zeit" gesprochen, da die Zeit in sogenannten Duftuhren zu einem sinnlichen Erlebnis wird.

Im Rahmen des Seniorengesprächskreises soll nachgespürt werden, was die Zeit mit uns macht und was wir aus ihr machen. Denn letztlich ist die Zeit ein "sonderbar Ding. Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts. Aber dann auf einmal, da spürt man nichts als sie". So hat es Hugo von Hofmannsthal zum Ausdruck gebracht.

Bernd Kollmetz, Pfarrer, Johanniter-Ordenshäuser
Mittwoch, 6.12.2017
10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14123

Foto: ©Elenarts/ Fotolia



Der besondere Tipp:

Erzählcafé:

Darüber wurde nie gesprochen: "Wie wir heute über NS-Zeit, Krieg und Vertreibung sprechen können"

Erzählen, zuhören, erinnern, erfahren - wir laden Sie herzlich ein zum 5. Löhner Erzählcafé. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Erinnerung an damals wecken, mit Fotos und Erinnerungsstücken auf Spurensuche gehen, Lebenserfahrungen austauschen und für die Gegenwart nutzen.

"Darüber wurde nie gesprochen": Diesmal soll es um ein Thema gehen, das bei vorherigen Erzählcafés immer mal angedeutet wurde, aber nicht ausführlich zur Sprache kam: Erinnerungen an die NS-Zeit und der Umgang mit dieser Epoche. Viele, die in den 50ern jung waren, beschreiben die Nachkriegszeit als "großes Schweigen", unter dem sie litten. In manchen Familien oder Schulen kam das Thema dennoch zur Sprache. Viele, die in den 80ern oder 90ern geboren sind, benennen hingegen eine "Inflation" des Themas. Indem wir Erinnerungen und heute Bekanntes ins Zentrum stellen, können wir zu einem Dialog über das Thema kommen, der für die Teilnehmenden wertvoll ist.

Zum Erzählcafé sind Interessierte aller Generationen herzlich eingeladen - sei es, um selbst von Erlebnissen zu berichten oder auch nur, um den Erinnerungen anderer zu lauschen, um Bilder anzusehen (bringen Sie gern einige Fotos oder Erinnerungsstücke mit!) und ins Gespräch zu kommen. Begleitet und moderiert wird das Erzählcafé von Sabine Lucia Müller. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende für Kaffee und Kuchen wird erbeten.

Das Erzählcafé ist eine Kooperation der Volkshochschule mit dem Heimatverein/Stadtarchiv Löhne, der Evangelischen Erwachsenenbildung, dem Hospizkreis Löhne und der Stadtbücherei Löhne.

Sabine Lucia Müller, M.A.
Donnerstag, 9.11.2017
15:00 - 16:30 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 12234



Senioren- gesprächskreis

September bis Dezember 2017

Arthrose ganzheitlich: Den Verschleiß von Gelenken vorbeugen und aufhalten

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin
Mittwoch, 6.9.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Sicher im Straßenverkehr

Michael Hanke, Polizeihauptkommissar,
Dieter Linnenbeker, Polizeihauptkommissar,
Direktion Verkehr-Verkehrsprävention/Opferschutz
Mittwoch, 4.10.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Leben mit Demenz

Helga Reinisch, Dipl. Sozpäd.
Mittwoch, 8.11.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Was ist die Zeit? Vom Umgang mit der Zeit

Bernd Kollmetz, Pfarrer, Johanniter-Ordenshäuser
Mittwoch, 6.12.2017
10:30 - 12:00 Uhr,

Die Veranstaltungen finden im VHS-Forum in der Werretalhalle statt und sind entgeltfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

(Stand: 6. Juni 2017)

Gesprächskreis des Löhner Seniorenbeirats

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet im VHS-Forum in der Werretalhalle von 10:30 bis 12:00 Uhr der Gesprächskreis des Löhner Seniorenbeirats statt, in dessen Auftrag die VHS Löhne ein vielseitiges Programm zusammenstellt. Die Teilnahme am Gesprächskreis ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Arthrose ganzheitlich: Den Verschleiß von Gelenken vorbeugen und aufhalten

Die Lebenserwartung steigt und die Menschen werden älter! Arthrose ist die häufigste chronische Erkrankung des alten Menschen.

Bei allen Menschen kommt es im Laufe des Lebens zu einer normalen Abnutzung der Gelenke. Die Abnutzung kann aber durch vielfältige Einflüsse beschleunigt sein. Unter anderem spielt die Ernährung dabei eine erhebliche Rolle. Durch Umstellung der Ernährung kann man eine Arthrose zwar nicht heilen, aber den Verlauf nachweislich günstig beeinflussen. Außerdem hält die Natur einige Pflanzenstoffe bereit, welche abschwellende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten, ohne dabei den Organismus weiter zu belasten.

Im Rahmen des Seniorengesprächskreises lernen Sie verschiedene Möglichkeiten aus Ernährung und ganzheitlicher Gesundheit kennen.

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin (AGL)
Mittwoch, 6.9.2017

10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14120

Sicher im Straßenverkehr

Informationsveranstaltung der Polizei für ältere
Verkehrsteilnehmer

Es ist schon ein paar Jahre her, dass Sie Ihren Führerschein gemacht haben? Sie sind häufig mit dem Fahrrad unterwegs? Der undurchsichtige Verkehrs-Paragrafen-Dschungel ist ein Ärgernis für Sie? Einige neue Regelungen im Straßenverkehr sind Ihnen unbekannt oder ungewohnt?

Im Rahmen des Seniorengesprächskreises werden Michael Hanke und Dieter Linnenbeker, Verkehrssicherheitsberater bei der Kreispolizeibehörde Herford - Direktion Verkehr, Bünde -, über neue Regeln im Straßenverkehr, über besondere Gefahrensituationen im Alter, über das Verhalten beim Radfahren und über viele weitere Aspekte des Straßenverkehrs informieren und Sie so in puncto Straßenverkehr (Gesetze und Gefahren) auf den neuesten Stand bringen. Sie werden kurzweilig und mit vielen praktischen Beispielen zum Thema Verkehrssicherheit informiert - damit Sie auch im Alter sicher und mobil sind!

Michael Hanke, Polizeihauptkommissar,
Dieter Linnenbeker, Polizeihauptkommissar,
Direktion Verkehr- Verkehrsprävention/Opferschutz – bei
der Kreispolizeibehörde Herford
Mittwoch, 4.10.2017
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14121

Leben mit Demenz

Demenz ist eine Erkrankung, die immer mehr ältere Menschen und ihre Familien betrifft. Bereits heute sind mehr als 1,6 Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Die Diagnose löst viele Ängste, Sorgen und Fragen bei den Betroffenen und Angehörigen aus. Nach wie vor gibt es keine Heilung der Erkrankung.

Durch medizinische Behandlung, Beratung und vor allem Wissen über angemessene Kommunikation und Gestaltung des Umfeldes kann jedoch die Situation von erkrankten Menschen und ihren Familien verbessert werden. Die Pflege eines Menschen mit Demenz kann auf Dauer keiner alleine bewältigen. Diese Aufgabe muss auf mehrere Schultern verteilt werden, um für alle Beteiligte Lebensqualität zu wahren.

In einem Vortrag informiert die Diplom-Sozialpädagogin Helga Reinisch, Mitarbeiterin des Demenz-Servicezentrums OWL, über das Krankheitsbild Demenz. Sie gibt Hinweise für eine hilfreiche Kommunikation, einen entspannten Umgang und eine angemessene Gestaltung des Alltags mit einem demenzkranken Angehörigen. Und sie informiert über Unterstützungsangebote für Angehörige und Betroffene.

Das Demenz-Servicezentrum OWL ist eines von 13 Zentren in NRW, die im Rahmen der Landesinitiative Demenz-Service des Landes NRW entstanden sind. Trägerin ist die AWO Ostwestfalen-Lippe e.V.

Ziel der Initiative ist es, das Thema Demenz zu enttabuisieren, das Versorgungssystem für Menschen mit Demenz weiter zu entwickeln, Sachkompetenz an Betroffene, Angehörige und Fachleute weiterzugeben sowie regionale Netzwerkarbeit zu betreiben.



Helga Reinisch, Dipl. Sozpäd.
Mittwoch, 8.11.2017
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14122
