

Raum erhalten, zum Beispiel „Was passiert beim Sterben?“, „Wie kann ich sterbende Angehörige konkret unterstützen?“ oder „Welche Hilfestellungen kann ich in Anspruch nehmen“. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln und damit die Teilnehmenden zu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Daniela Möller-Peck, zertif. Coach (DGfC),
Gesundheitscoach, Heilpraktikerin (Psychologie)
Mittwoch, 6.6.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14127

Für Gesundheit ist es nie zu spät

Gesundheit im Alter – dieses Thema rückt immer mehr in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses unserer älter werdenden Gesellschaft. Dabei spielen Prävention und Gesundheitsförderung eine Schlüsselrolle, denn sie können zum Erhalt der Vitalität und Lebensqualität entscheidend beitragen. Wir werden älter. Das heißt aber nicht, dass der Mensch im Alter die Fähigkeit zur Veränderung und Regeneration verliert. Die Frage stellt sich, was kann ich selber tun, um meinen Gesundheitszustand zu halten oder sogar zu verbessern? Bei einer kleinen Exkursion in den großen Bereich der Prävention und Naturheilverfahren, geht es darum Interesse zu wecken, eigene Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung auszuprobieren. Es geht um Themen wie zum Beispiel Atmung, Nahrungsergänzung, Entspannung und Fußreflexzonen, aber auch Humor und Lebensfreude. Ganz nach dem Motto: Wer älter wird, hat mehr vom Leben!

Ute Rose, Heilpraktikerin
Mittwoch, 4.7.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14128

Der besondere Tipp:

Früher hab' ich nur mein Motorrad gepflegt Wie ein Sohn tapfer versucht, sich um seine alten Eltern zu kümmern

Kabarett von Sohn und Eltern, herrlich komisch, mit einem dramatischen Beginn: Der alte Vater ist gestürzt, „Serienrippenbruch“. Gieseking wird klar, dass er sich um seine alten Eltern kümmern muss. Aber wie? Ins Häuschen zu ziehen wäre zu nah, so stellt er einen Wohnwagen in den Garten, um in Haus und Hof zu helfen. Er merkt aber schnell: die Eltern sind fitter als befürchtet und er selbst langsamer als gedacht. Gieseking lernt: Um wirklich zu helfen, muss er früh aufstehen! Ein sehr humorvolles wie rührendes Programm über das Erwachsenwerden als Erwachsener, über das Altwerden und -sein der eigenen Eltern, über Freundschaft, Liebe und Fürsorge.

Bernd Gieseking
Dienstag, 15.5.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
VHS, Werretalhalle, Saal 2
8,00 € / 4,00 € erm. | ohne Anmeldung
Karten an der Abendkasse oder im Vorverkauf bei der VHS Löhne
Kartenreservierung unter Tel.: 05732 100-588
Kursnummer: 14120



Zur Person: Der Kabarettist und Autor Bernd Gieseking steht seit über zwanzig Jahren auf der Bühne. Er schreibt Kolumnen für die »Wahrheit«-Seite der »taz«, Kinderhörspiele für den WDR Hörfunk sowie Bücher.

Foto: Gieseking © Britta Frenz

(Stand: 4. Dezember 2017)

Senioren- gesprächskreis

Februar bis Juli 2018

Mittwoch, 7.2.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit durch medizinische Hilfsmittel

Mittwoch, 7.3.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken

Mittwoch, 11.4.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Sturzprophylaxe

Mittwoch, 2.5.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Kirchen, Kapellen und Friedhöfe

Mittwoch, 6.6.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Am Ende wissen wie es geht – eine kleine Einführung in die Sterbebegleitung

Mittwoch, 4.7.2018, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Für Gesundheit ist es nie zu spät

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

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.

Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit durch medizinische Hilfsmittel

Aktiv und mobil zu bleiben, bedeutet nicht nur den Körper zu fordern, sondern auch, mit Unterstützung von Alltagshilfen und Hilfsmitteln die Beeinträchtigungen des Körpers durch Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Altersbeeinträchtigungen auszugleichen. Dank einer Vielzahl von technischen Hilfsmitteln ist es möglich, die Eigenständigkeit von mobilitätseingeschränkten Personen zu gewährleisten. Auf diese Weise erhalten sich betroffene Personen ein hohes Stück Lebensqualität. Für jede Form und Schweregrad eines Handicaps gibt es passende Hilfsmittel: Sowohl solche, die für die Benutzung unterwegs ausgelegt sind, als auch andere, die die Mobilität in den eigenen vier Wänden, zum Beispiel bei der Überwindung von Höhenunterschieden, erhalten sollen.

Özkan Bülürce, Medizinprodukte-Fachberater
Mittwoch, 7.2.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14121

Cholesterin- und Blutfettwerte natürlich senken

Mit zunehmendem Alter erhöhen sich natürlicherweise die Cholesterin- und Blutfettwerte. Sehr schnell werden zur Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sog. Statine (Cholesterinsenker) eingesetzt. Aber auch mit der richtigen Ernährung, einer Lebensstilveränderung, Naturheilverfahren sowie Heilpflanzen können leicht bis mäßig erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte sehr effektiv gesenkt werden. Auch bei hohen Werten oder genetisch bedingten Fettstoffwechselstörungen können sich diese Maßnahmen, begleitend zur medikamentösen Therapie, positiv auswirken. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten aus Ernährung und Naturheilkunde.

Anke Nolting, IHK-geprüfte Gesundheitsberaterin
Mittwoch, 7.3.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14122

Sturzprophylaxe

Das Sturzrisiko ist gerade im eigenen Haushalt sehr hoch. In diesem Vortrag sprechen wir über Stolperfallen in Ihrem Haushalt und wie Sie diese beseitigen können. Hierzu gehören das Erkennen und Beseitigen von Hindernissen, Stolperfallen und ungeeigneten Beleuchtungsverhältnisse sowie das Anbringen von Haltegriffen. Darüber hinaus werden wir mit praktischen Übungen Ihre Standfestigkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren und verbessern, damit Sie bis ins hohe Alter sicher zu Hause leben können.

Britta Rabbeau, Physiotherapeutin
Mittwoch, 11.4.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14123

Kirchen, Kapellen und Friedhöfe

Auf seiner ökumenischen Foto-Exkursion durch Bad Oeynhausen hat der Autor und Fotograf Dirk Lenger alle 19 Kirchen und Bethäuser der Stadt mit ihren höchst unterschiedlichen architektonischen Baustilen und Besonderheiten sowie 11 Friedhöfe mit ihren Kapellen bei Tag und teils bei Nacht, von innen und von außen fotografiert. Bei den Kapellen ist bemerkenswert, dass sie teilweise künstlerisch durch den Löhner Horst Prohashek ausgestaltet sind. Der Exkurs erstreckt sich auf einer Länge von 32 Kilometern. Er beginnt an der Christus-Kirche und endet an der Auferstehungskirche der Altstadt. Dirk Lenger wird die Besucher auf einen visuellen Weg mitnehmen und präsentiert dabei eine Video-Show in Überblendtechnik mit Bild- und Texteffekten.

Dirk Lenger
Mittwoch, 2.5.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum
entgeltfrei | ohne Anmeldung
Kursnummer: 14124

Am Ende wissen wie es geht – eine kleine Einführung in die Sterbebegleitung

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbebegleit ist mit der Industrialisierung und der weiteren gesellschaftlichen Entwicklung verloren gegangen. Sterbebegleitung ist jedoch keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Auch am Lebensende können wir viel Gutes tun. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der uns die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert von den nahen Angehörigen etwas Mut und Wissen. Ihre Fragen sollen an diesem Vormittag einen