

InfoBrief

für die Dekanate
Aschaffenburg-Stadt, Aschaffenburg-Ost/West,
Alzenau, Obernburg, Miltenberg und Lohr



aus der
Regionalstelle Aschaffenburg im Martinushaus
Treibgasse 26, 63729 Aschaffenburg
Tel: 06021/392-160, Fax: 06021/392-169
Mail: seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de
www.seniorenforum.net

Oktober 2020

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe geneigte Leserinnen und Leser,

nach einer länger - coronabedingten Pause - erhalten Sie heute wieder einen neuen InfoBrief von uns. Natürlich wurden auch im Senioren-Forum ab dem Lock-Down im März alle Veranstaltungen und Kurse abgesagt. Unser erstes Augenmerk war es dann, in Kontakt mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Pfarrgemeinden zu bleiben und Grüße an die Seniorinnen und Senioren mitzuschicken, mit motivierenden Texten, kleinen Übungen aus dem Gedächtnistraining und Gebeten. Eine besondere Aktion war die Grußkarte zum Kilianifest von unserem Bischof Franz Jung. Leider bekamen wir keine finanzielle Unterstützung für den Druck der Grußkarte, so dass sie nur per Mail verschickt werden konnte. Ein harter Einschnitt für unsere Arbeit war die Entpflichtung unseres Diözesanaltenseelsorgers Pfr. Franz Schmitt zum 31.8.2020. Als Gründe für die Entpflichtung wurden Umstrukturierungen und Einsparungen in der Hauptatbeiltung Seelsorge genannt. Das Amt des Diözesanaltenseelsorgers gibt es ab sofort nicht mehr. Viele Ehrenamtliche haben ihren Unmut und ihr Unverständnis über diese Maßnahme übermittelt. Aber die Entscheidung war getroffen.

Nun laufen - mit aller Vorsicht - wieder eine Reihe von Veranstaltungen an, auf die wir gerne hinweisen. Für Sie alle haben wir den großen Wunsch, dass Sie gesund bleiben! Mit frohen Grüßen aus der Regionalstelle!

Volkmar Franz
Regionalreferent
Regionalstelle

Gisela Heimbeck
freie Mitarbeiterin

Jutta Steigerwald
Mitarbeiterin in der

Veranstaltungen

Gedächtnistraining für den Alltag - Mit Tipps und Tricks merken wie die Profis

In einer Kooperation mit dem Martinusforum bieten wir einen zweiten Kurs "Gedächtnistraining für den Alltag" an. Der dreiteilige Kurs will helfen, die Funktionsweise des Gehirns besser zu verstehen und Techniken zur Steigerung des Gedächtnisses vermitteln. Viele Praxisbeispiele werden dazu beitragen, das Gelernte zu veranschaulichen und zu vertiefen. Referentin ist Marion Segatz, zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V. und Mitglied Gesellschaft für Gehirntraining e.V., die sich als Fachfrau für Gedächtnistraining in der Region einen Namen gemacht hat. Die Kurstermine sind: Montags, 9.11., 16.11. und 23.11.2020 jeweils 14-17.30 Uhr. Im Betrag von 79,00 € für alle drei Termine sind die Kursgebühren, Materialkosten und Kaffee und Kuchen inbegriffen. Anmeldung ist erforderlich beim Martinusforum, Tel: 06021/392-100 oder über www.martinusforum.de



Fortbildungsangebote Diözesan und regional

Das ABC der Seniorenarbeit

Dieses Seminar ist im Lock-Down im Frühjahr ausgefallen. Wir holen es nun nach am **28. Oktober 2020**. Es geht es um alle Fragen rund um das Thema "Alter(n)" und "Seniorenarbeit". Er ist vor allem für Mitarbeiter*innen gedacht, die in den letzten Jahren in die Seniorenarbeit eingestiegen sind oder für interessierte neue Mitarbeiter*innen. Die ABC-Methode wird uns beim thematischen "Durchgang" behilflich sein. Referent: Volkmar Franz, Aschaffenburg. Anmeldung in der Regionalstelle. Es sind nur noch wenige Plätze frei!

A-B-C

Seminarnachmittag für die Altenseelsorge

Seelsorgerinnen und Seelsorger, die in der Seniorenarbeit und Seelsorge tätig sind, sind zu einem Treffen in Würzburg am Dienstag, **10. November** von 09.30-13.00 Uhr in das Kilianshaus eingeladen. Ein Austausch über die Herausforderungen in der Altenseelsorge steht auf dem Programm und Pfr. Franz Schmitt wird einen "Blick in die Zukunft ohne das Amt des Diözesanaltenseelsorgers" wagen.

Anmeldung in der Diözesanstelle: 0931/38665251 oder seniorenforum@bistum-wuerzburg.de

Grundlehrgang TANZEN IM SITZEN

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Der Ausbildungslehrgang im Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V. richtet sich sowohl an ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Seniorenarbeit, als auch an hauptamtliche MitarbeiterInnen im gesamten Bereich der **Altenhilfe**. Er findet vom **4.12. - 5.12.2020** im Haus für Soziale Bildung in Retzbach statt. Kosten 195 € für Kursgebühren, Übernachtung und Verpflegung. Kosten für Lehrgangsmaterial von 38,50 € kommen hinzu. Anmeldung möglichst bis 19.10.2020 in der Diözesanstelle in Würzburg, Tel: 0931/38665251, seniorenforum@bistum-wuerzburg.de



Infos über Fortbildungsangebote unter:

<http://www.seniorenforum.net/veranstaltungen/fort---weiterbildungen>

Senioren-Freizeiten

Der Prospekt mit unseren Seniorenfreizeiten mit dem Bayerischen Pilgerbüro für das Jahr 2021 erscheint in Kürze. Natürlich werden alle Reisen unter den Vorschriften und Maßnahmen in der Corona-Pandemie geplant. Ein besonderes Angebot ist sicher wieder die Freizeit zum Weihnachtsfest "Heiligabend und die Weihnachtstage in Altötting" vom 21.12.-28.12.2020. Senioren sind eingeladen, die Weihnachtstage in Gemeinschaft bei Besinnung, Begegnung, Feiern und Gottesdiensten zu verbringen. Weitere Informationen dazu in unserem Prospekt oder unter

<http://www.seniorenforum.net/veranstaltungen/seniorenfreizeiten>

Fachstellen für Seniorenarbeit

Fachstellen für Seniorenarbeit

Seniorenberatung für den Landkreis Aschaffenburg

Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Daniela Jakob

Telefon: 06021/394385, Mail: Daniela.Jakob@lra-ab.bayern.de

□. **Fachstelle Altenhilfeplanung und allgemeine Seniorenarbeit Landkreis Miltenberg**

Brückenstraße 2, 63897 Miltenberg
Ansprechpartnerin: Christina Jung
Tel: 09371 501-192, Mail: Christina.Jung@lra-mil.de

□ **Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit Landkreis Main-Spessart**

Marktplatz 8, 97753 Karlstadt
Ansprechpartnerin: Monika Rothagen
Tel: 09353/793-1146, Mail: Monika.Rothagen@Lramsp.de

□ **Integrierte Gesamtplanung; Kommunale Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg**

Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
Ansprechpartnerin: Michaela Gröpler-Braun
Telefon: 06021/3301607, michaela.groepler-braun@aschaffenburg.de

Neues aus der BAGSO e.V.

Auf die Arbeit der BAGSO = Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen haben wir schon öfters verwiesen. Sie ist DIE Stimme der Älteren und FÜR die Älteren in unserem Land, mit weit über 100 Mitgliedsorganisationen (auch katholische und evangelische Verbände und Einrichtungen sind dabei). Gerade in der Corona-Zeit hat sich die BAGSO wieder mit wichtigen Initiativen zu Wort gemeldet:



Der BAGSO-Podcast "Zusammenhalten in dieser Zeit"

Der Alltag hat sich in kürzester Zeit massiv verändert, gewohnte Aktivitäten sind weggefallen, Begegnungen mit anderen sind kaum noch möglich, viele sorgen sich um ihre Angehörigen und ihre eigene Gesundheit. Der BAGSO-Podcast behandelt Themen, die für ältere Menschen in Zeiten der Corona-Pandemie besonders drängend sind. Seit April diesen Jahres vermittelt er verständlich Informationen, gibt Tipps und berichtet von guten und ermutigenden Beispielen, die Älteren dabei helfen, gut durch diese Zeit zu kommen.



Die letzten drei Themen waren zum Beispiel: "Den Ernstfall regeln - Patientenverfügung" - "Gut und gesund essen" und "Was tun bei Symptomen?". Der nächste Podcast erscheint am 8.10.20 und steht unter dem Thema "Umgang mit Abschied und Trauer"

Die Podcasts finden Sie hier <https://www.bagso.de/corona-pandemie/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/> oder auch auf der Plattform Youtube.

Positionspapier

"Jetzt erst recht! Lebensbedingungen älterer Menschen verbessern"

In diesem Positionspapier formuliert die BAGSO erste Lehren aus der Corona-Pandemie. Sie ruft dazu auf, die Lebensbedingungen älterer Menschen nachhaltig zu verbessern. Die Pandemie habe bestehende Missstände für alle sichtbar gemacht. Reformen sind demnach in der Pflege, in der kommunalen Seniorenarbeit und in weiteren Bereichen der Seniorenpolitik dringend erforderlich. Die BAGSO appelliert zudem an Politik, Medien



und Zivilgesellschaft, auch in Krisensituationen das Recht auf Selbstbestimmtheit und Selbstverantwortung älterer Menschen zu respektieren.
Das Positionspapier finden Sie hier: <https://www.bagso.de/publikationen/positionspapier/jetzt-erst-recht-lebensbedingungen-aelterer-menschen-verbessern/>

Stellungnahme zum 8. Altersbericht der Bundesregierung

In ihrer Stellungnahme zum Achten Altersbericht der Bundesregierung begrüßt die BAGSO, dass mit dem Thema „Ältere Menschen und Digitalisierung“ ein Handlungsfeld in den Fokus gerückt wird, das für ältere Menschen eine immer größere Bedeutung gewinnt. Um den Zugang zum Internet für alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihrem Alter zu gewährleisten, fordert die BAGSO – analog zum „DigitalPakt Schule“ – einen „Digitalpakt Alter“. Älteren Menschen müssen in allen Kommunen niedrigschwellige Angebote zum Erwerb digitaler Kompetenzen offen stehen. Die Dringlichkeit des Handelns ist durch die Erfahrungen in der Corona-Krise aus Sicht der BAGSO noch deutlicher geworden.

Die Stellungnahme finden Sie hier:

<https://www.bagso.de/publikationen/stellungnahme/aeltere-menschen-und-digitalisierung/>

Abdruck mit Erlaubnis der BAGSO e.V.

Quelle für alle Publikationshinweise und Bilder: www.bagso.de

Für die Grauen Zellen

Gedächtnistraining „Schlaflieder in Corona-Zeiten“

Ersetzen Sie die bekannten, jetzt ausgelassenen Wörter durch jeweils eines aus der folgenden Auswahl:

Infektionen - Lockdown – Maske – Covid – Impfstoff – Virus – Drogen

1. Wer hat die schönste...
Die hat der gold'ne Mond
2. Still, still, still, weil's ...schlafen will
3. Schlaf, ... schlaf, der ... hüt` die Schaf`
4. Weißt du, wie viel ... steh'n am blauen Himmelszelt?
5. La – le – lu, nur der ... der schaut zu
6. Guten Abend, gut Nacht, von Englein bewacht
Die zeigen im Traum dir einen ...

Das Singen dieser Zeilen ist nicht ansteckend, wenn Sie es für sich alleine durchführen. Falls Sie dabei ein amüsiertes **Lächeln** in Ihren Mundwinkeln verspüren, das bis zur nächsten Begegnung mit einem anderen Menschen andauert, so ist dieses auch in Ihren **Augen** sichtbar - obwohl Sie eine Maske tragen!

erarbeitet von Gisela Heimbeck