



## Veranstaltungen für Senioren und Seniorinnen in Syke

### Letzte Hilfe

**In Kooperation mit Letzte Hilfe Deutschland gGmbH und dem Hospizverein Syke**

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen, das »kleine 1x1 der Sterbebegleitung« sowie einfache Handgriffe für das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Tag durchgeführt:

- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- mit welchen Beschwerden ist zu rechnen und wie können sie gelindert werden
- Abschied nehmen, Möglichkeiten und eigene Grenzen.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei

**Manuela Nedjari und Eike-Annika Wieting**

bieten Ihnen 3 mögliche Termine mit identischem Inhalt an:

**Syke, Westflügel, Nordwohlder Str. 59**

- Sa, 02.03.24, 9:00 – 13:00 Uhr  
Kursnummer: 23304003
- Sa, 20.04.24, 9:00 – 13:00 Uhr  
Kursnummer: 23304004
- Sa, 08.06.24, 9:00– 13:00 Uhr  
Kursnummer: 23304005



### Demenz verstehen

Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Zur Bewältigung einer der größten Herausforderungen für Familien und Partnerschaften vermittelt dieser Kurs Grundwissen über Demenz und die unterschiedlichen Ausprägungen. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die ungewohnten Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung runden den Kurs ab.

**Syke**

Westflügel; Nordwohlder Str. 59

Marion Zimmermann

Sa, 13.04.24, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23304002

### Fit bis ins hohe Alter durch geeignetes Essen

Das richtige Essen kann uns gesünder, stärker und widerstandsfähiger machen, dies ist allgemein bekannt. Aber wie schaffen wir es, dass wir durch die richtige Lebensmittelauswahl auch bis ins hohe Alter fit und vital bleiben? Welches Essen hilft und unterstützt unseren Körper, und welches Essen kann uns krank machen? Wir wollen in diesem Vortrag gemeinsam herausfinden, wie man seine Nahrung so auswählen kann, dass man sich energiegeladener, fit und gesund fühlt. Wir sprechen auch über Krankheiten,

die immer mehr Menschen belasten – Diabetes, Arthrose, Osteoporose und Demenz. Diesen Krankheiten ist man nicht zwingend hilflos ausgeliefert, sondern kann sie durch die richtige Ernährung entweder vorbeugen oder abmildern. Es gibt alltagstaugliche Einkaufstipps sowie Informationen zur optimalen Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Julia Castens

Mi, 10.04.24, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 23305006

### Einfach digital! – Hilfe und Beratung mit dem Tablet oder dem Smartphone

**In Kooperation mit der Stadt Syke**

Der digitale Wandel bringt viele Möglichkeiten mit sich – aber auch viele Fragen!

In einer 90-minütigen Schulung werden wir gemeinsam einige davon beantworten:

- Was kann ein Tablet/Smartphone? Was ist für mich nützlich?
- Was bedeuten Symbole und Begriffe auf dem Bildschirm?
- Welche Apps gibt es? Und was sind Apps überhaupt?
- Wie nutze ich die Betriebssysteme Android, macOS oder iOS?

Tablet-Nutzer/-innen lernen direkt am eigenen Gerät. Für Interessierte liegen Schulungs-Tablets zum Kennenlernen bereit.

**Syke**

Termine werden nach Bedarf vereinbart

Entgeltfrei

Information und Anmeldung:

grundbildung@vhs-diepholz.de

Tel. 04242 976-4010

Wir bitten jeweils um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Weitere Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem Programmheft oder dem Internet unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Telefon 04242 976-4444

Telefax 04242 976-9442

[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)

[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)