

## Newsletter

### Auf einen Blick

- Übergewichtige Kinder: Kursus beginnt im November
- Senioren ehrenamtlich begleiten
- Zur Person: Christoff Feldhoff und Dieter de Buhr
- Über Zukunfts(t)räume reden
- Lokale Angebote auf einen Klick
- Nicht mehr im Kreis drehen – Ziele erreichen
- Was anliegt
- Blitzler der Woche
- Impressum

### Übergewichtige Kinder: Kursus beginnt im November

Rund 30 Eltern informierten sich kürzlich über ein neues Therapie-Angebot für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 17 Jahren. Jetzt liegen inzwischen ausreichend Anmeldungen vor, so dass es ab November in Leer erstmals einen Kursus geben wird. Weitere Anmeldungen sind noch möglich. Das Schulungsprogramm wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Das KIDS-Programm wird von den Ernährungsexpertinnen Ursula Schäfer und Helga Bielenberg-Rabe aus Wiesmoor organisiert und zusätzlich mit einer Psychologin durchgeführt. Das Gesundheitsamt Leer unterstützt dieses spezielle Programm.



© wellphoto/Fotolia.com

„Wir reagieren mit diesem Angebot auf die hohe Zahl an Kindern, die unter mittlerem bis starkem Übergewicht leiden. Erfahrungsgemäß bewirken Kinderkurmaßnahmen und Diäten keine dauerhaften Veränderungen. Eine frühzeitige Behandlung in enger Zusammenarbeit mit der Familie und über einen längeren Zeitraum zeigt gute Erfolge“, so Heike Ahrens, Ärztin im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Gesundheitsamts Leer.

Das KIDS-Schulungsprogramm sei auf wissenschaftlicher Basis entwickelt worden, sagt Ahrens. Die vielfältigen Ursachen von Übergewicht seien in der therapeutischen Konzeption berücksichtigt worden. Die Kombination von Ernährung, viel Bewegung und psychologischer Begleitung mache das Programm so erfolgreich. Der behandelnde Arzt sei eingebunden und begleite das Kind über die Zeit der Schulung.

„Wir erarbeiten mit den Kindern und Eltern gezielt Strategien zur Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens. Das üben wir zum Beispiel beim Essverhaltenstraining und in der Kochpraxis“, erläuterte Ursula Schäfer.



Informierten über das Programm und zum Thema Übergewicht: Edith Stellamanns (stehend v. l.) und Ärztin Heike Ahrens vom Gesundheitsamt des Landkreises Leer, Ursula Schäfer von der Ernährungspraxis Vital und Dr. med. Daniel Schüller vom Klinikum Leer.

verkürzenden Folgen von Übergewicht war eindrücklich. Seine Erfahrungen aus dem rehabilitativen Bereich bestätigen die erfolgversprechenden Ansätze des KIDS-Programms.

Dazu gehören unter anderem Lebensmittel kennenlernen, Mahlzeithäufigkeit festlegen, Hunger- und Sättigungsgespür trainieren und Strategien zur Selbstkontrolle entwickeln. Bei den Kindern soll eine nachhaltige Veränderung in Bezug auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten erreicht werden. „Die Kinder sollen ihr Gewicht reduzieren und mit Hilfe der erlernten Fähigkeiten auch halten“, so die Diätassistentin. Zusätzlich wird auf Bewältigungsstrategien eingegangen, wenn Kinder gehänselt werden oder aus Langeweile essen.

Dr. med. Daniel Schüller behandelt in seiner beruflichen Praxis die vielfältigen krankhaften körperlichen Veränderungen von Kindern mit Übergewicht. Sein Vortrag am Infoabend zu Lebensqualität mindernden und Lebenszeit

## Senioren ehrenamtlich begleiten

Wer sich ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen möchte, kann sich beim Landkreis Leer melden. Die Kreisverwaltung bietet eine kostenfreie Schulung an: Zu Beginn des Jahres wurden bereits zehn ehrenamtliche Seniorenbegleiter im Landkreis Leer ausgebildet und über das Seniorenservicebüro vermittelt „Der Bedarf ist sehr hoch, so dass wir am 31. Oktober eine zweite Schulung beginnen werden“, so Heike Diekhoff vom Seniorenservicebüro.

Ziel der kostenfreien Schulung ist es, Ehrenamtlichen eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu vermitteln und sie für die Alltagsbegleitung älterer Menschen auszubilden. Dabei soll ihnen auch für ihre eigene Lebensgestaltung im Alter Sicherheit und das nötige Handwerkszeug vermittelt werden. Die Teilnehmer, die sich ab dem 31. Oktober 2011 jeweils montags und donnerstags beim Familienservice Weser-Ems in der Mühlenstraße 135 in Leer treffen, lernen die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters kennen und verstehen. Sie werden qualifiziert, ältere Menschen zu Hause kompetent zu begleiten. Zusätzlich haben sie Gelegenheit, ihre eigene Motivation zum ehrenamtlichen Engagement und die Bedeutung für ihren persönlichen Lebensbereich zu überprüfen.



Interessierte Teilnehmer können sich melden beim:

Seniorenservicebüro des Landkreises Leer  
Bergmannstraße 37, 26789 Leer  
[seniorenservicebüro@lkleer.de](mailto:seniorenservicebüro@lkleer.de)

Heike Diekhoff, 0491/926-1600  
Tanja Schäfer, 0491/926-1660

## Über „Zukunfts(t)räume“ reden

### ZUKUNFTS RÄUME



#### Zukunft gestalten mit neuen Lebens- und Wohnkonzepten

Wohngemeinschaften. Heute gibt es jedoch die verschiedensten wohnlichen Vernetzungen, angefangen von Mehrgenerationenhäusern, Siedlungs- oder Hausgemeinschaften, christlichen Kommunitäten, quartierbezogene Wohnkonzepte, gemeinsam wohnen in Pflege, Beginenhöfe, Wohnungsbauprojekte, nachbarschaftliche Unterstützungsgemeinschaften und weitere mehr. Vielfältige Vernetzungen sind möglich.

Während der Impulsveranstaltung am 12. November sollen die Möglichkeiten zur Gestaltung neuer gemeinschaftlicher Lebens- und Wohnformen aufgezeigt werden. Neben Fachvorträgen am Vormittag finden am Nachmittag zwei moderierte Zukunftswerkstätten statt.

Für die Zukunftswerkstatt wünschen sich die Veranstalter, dass mit den Teilnehmern Visionen, Ideen und praktikable Lösungen für den Landkreis Leer entwickelt werden.

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, die im Miteinander mehr Lebensqualität für sich sehen und mithelfen möchten, ein gemeinschaftliches Wohnprojekt anzuschließen oder sich ganz allgemein informieren wollen. Angesprochen sind auch diejenigen, deren fachliche Kompetenz für dieses Projekt notwendig ist, und die bereit sind, ihr Wissen und Können zur Verfügung zu stellen.

Im Landkreis Leer werden seit einigen Jahren die Weichen gestellt, wie der demografischen Entwicklung und ihren Folgen vor Ort entgegen gewirkt werden kann. Flexibler, älter und vielfältiger wird die Bevölkerung auch im Landkreis Leer zukünftig sein. Dieser gesellschaftliche Strukturwandel verändert auch die herkömmlichen Anforderungen und Formen des Wohnens. Darüber sind sich der Leeraner Landrat Bernhard Bramlage und der Bürgermeister der Stadt Leer, Wolfgang Kellner, einig.

Das Interesse an gemeinschaftlichen Lebens- und Wohnformen nimmt auch im Kreisgebiet zu, weshalb der Landkreis die Initiative ergriffen hat und in Kooperation mit der Stadt Leer sowie der Beginen-Initiative die kostenlose Informationsveranstaltung „Zukunftsträume“ am 12. November von 10 bis 15 Uhr im Lutherhaus, Patersgang 4, in Leer anbietet. Anmeldeschluss ist der 31. Oktober.

Wenn man von Wohnprojekten spricht, assoziieren viele möglicherweise ein wildes Kommunen-Leben wie in den siebziger Jahren oder auch studentisches Leben in



Werben für Zukunfts(t)räume: Ulrike Fresemann (v. l.), Tomke Hamer-Schäfer (Gleichstellungsbeauftragte Stadt Leer), Jutta Fröse (Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Leer), Wolfgang Kellner (Bürgermeister Stadt Leer), Monika Krämer (Begineninitiative), Bernhard Bramlage (Landrat Landkreis Leer), Hilke Berkels (Demografiebeauftragte Landkreis Leer).

Informationen und Anmeldung bis 31. Oktober:

Frauen- und Familienförderung des Landkreises Leer

Anke Löffel

[anke.loeffel@lkleer.de](mailto:anke.loeffel@lkleer.de), 0491/99 90 28-26

Fax 0491/99 90 28 99

## Zur Person: Christoff Feldhoff und Dieter de Buhr

Christoff Feldhoff aus Rhaderfehn konnte sein 25-jähriges Dienstjubiläum feiern. Er ist seit 1999 im Bauordnungsamt des Landkreises Leer als Diplom-Ingenieur tätig.

Dieter de Buhr, Brandschutzabschnittsleiter Nord, aus Uplengen konnte kürzlich sein 25-jähriges Dienstjubiläum als Ehrenbeamter des Landkreises Leer feiern.

## Lokale Angebote auf einen Klick

Nachdem seit März diesen Jahres der Landkreis Leer die nördlichste Leuchtturmkommune der gemeinnützigen Initiative „Vital in Deutschland (vid)“ ist, ist nun auch die Stadt Weener prominent im Internetportal [www.vitalindeutschland.de](http://www.vitalindeutschland.de) als Leuchtturmkommune vertreten.



Präsentiert werden dort kommunale Angebote aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens, so aus Kultur, Bildung, Ehrenamt, Sport, Freizeit und Bürgerservice.

Ziel ist es, mit wenigen Klicks Transparenz herzustellen über die Angebote vor Ort, die sich insbesondere an Bürgerinnen und Bürger in der zweiten Lebenshälfte richten. „Generationenfreundlichkeit wird bei uns großgeschrieben. Wir möchten für alle, Jung und Alt, die attraktiven Lebens- und Arbeitsbedingungen vor Ort erhalten und ausbauen. Dazu gehört es auch, einen schnellen Zugang zu lokalen Angeboten zu ermöglichen“, so Landrat Bernhard Bramlage. „Und da laut (N)Onliner Atlas 2011 die Internetnutzung stetig steigt und der größte Zuwachs an Neunutzern in der Altersgruppe 50plus zu verzeichnen ist, nutzen wir gerne das Angebot von „Vital in Deutschland“, führt Bramlage fort.

Lokale Internet-Erfahrungsorte für ältere Bürger, die die Welt des World Wide Web für sich bislang noch nicht entdeckt haben, aber darauf neugierig sind und erst einmal ohne großen Aufwand `reinschnuppern möchten, können dabei helfen, den digitalen Graben zwischen Jung und Alt zu verringern. „Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen bietet dazu interessierten Multiplikatoren kostenlos Impulsworkshops an und hilft Ideen für solche Internet-Schnupperorte zu entwickeln“, erzählt die Demographiebeauftragte Hilke Berkels. Die Stadt Weener hat diesen Hinweis bereits aufgegriffen und am Mittwoch einen ersten Workshop „Erlebnis Internet“ durchgeführt. Das konstruktive Treffen wird zeitnah fortgesetzt, um die entwickelten Ideen in die Umsetzung zu bringen.

## Nicht mehr im Kreis drehen – Ziele erreichen

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Leer bietet am 2. November um 19.30 Uhr die Veranstaltung „Wie erreiche ich meine Ziele?“ an. Wer in seinem Leben etwas verändern möchte und nicht weiß, wo er anfangen soll, ist hier bei dem Vortrag von Diplom-Pädagogin Birgit Ehring-Timm richtig. Wer sich zu wenig zutraut, sich deprimiert fühlt, weil er sich immer wieder im gleichen Kreis dreht, erfährt bei Ehring-Timm mehr darüber wie gute Ziele gesetzt werden und wie der eigne Schweinehund überwunden werden kann.

Ort/Ansprechpartnerin:

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Ostfriesland in der  
Mühlenstraße 135 in Leer.

Sonja Pennacchia  
[sonja.pennacchia@lkleer](mailto:sonja.pennacchia@lkleer)  
0491/99 90 28-22

## Blitzer der Woche

### 43. Woche (24. bis 29. Oktober)

Montag, 24. Oktober: Gemeinde Westoverledingen und Gemeinde Moormerland

Dienstag, 25. Oktober: Gemeinde Rhauderfehn und Stadtgebiet Weener

Mittwoch, 26. Oktober: Gemeinde Uplengen und Samtgemeinde Jümme

Donnerstag, 27. Oktober: Gemeinde Ostrhauderfehn und Gemeinde Westoverledingen

Freitag, 28. Oktober: Stadtgebiet Weener und Gemeinde Rhauderfehn

Sonnabend, 29. Oktober: Gemeinde Uplengen

### 44. Woche (31. Oktober bis 5. November)

Montag, 31. Oktober: Gemeinde Moormerland und Gemeinde Uplengen

Dienstag, 1. bis 5. November: keine Angaben



Hinweis! Änderungen und Abweichungen sind jederzeit möglich. Es kann im gesamten Kreisgebiet Leer zu weiteren Messungen kommen.

#### **Impressum:**

Landkreis Leer, Der Landrat, Bergmannstraße 37, 26789 Leer,

Telefon: 0491/926 11 49, Fax: 0491/926 911 49,

E-Mail: [newsletter@lkleer.de](mailto:newsletter@lkleer.de), Internet: [www.landkreis-leer.de](http://www.landkreis-leer.de)

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an [newsletter@lkleer.de](mailto:newsletter@lkleer.de) oder löschen Sie auf der Internetseite „Newsletter“ des Landkreises unter „Aktuelles“ Ihren Eintrag.

Die nächste Ausgabe erscheint am 4. November 2011.