

Es wird der historische Hintergrund der Anlagen erläutert, Einflüsse und Parallelen zu anderen europäischen Gestaltungsstilen werden aufgezeigt sowie gartenarchitektonische und botanische Besonderheiten der Epochen oder der einzelnen Anlagen erläutert.

Tanja Minardo Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektur  
14174 Mittwoch, 2.5.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Vormittag  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung



#### Fit bis 100.....

Die Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter und somit auch des gewohnten, häuslichen Umfeldes ist ein immer wieder geäußelter Wunsch. Dies ist jedoch nur möglich, wenn Beweglichkeit und Kraft nicht zu stark nachlassen bzw. die Mobilität und Sicherheit erhalten bleiben kann - denn nur so ist es möglich, auch Stürzen vorzubeugen. Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag wird in diesem Vortrag erklärt, welche körperlichen Funktionen notwendig sind, um fit zu bleiben; außerdem werden Vorschläge für kleine alltägliche Übungseinheiten für zu Hause vorgestellt und wertvolle Hinweise zur Sturzvermeidung gegeben - damit dem Ziel "Fit bis 100" nichts mehr im Wege steht.

Die Dozentin Kerstin Rentz ist Krankengymnastin und Gesundheitspädagogin und seit Jahren im präventiven Seniorensport tätig.

Kerstin Rentz  
14175 Mittwoch, 6.6.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

#### Austausch im Cafe und im Netz – Soziale Netzwerke im Internet für Silber-Surfer

Das Internet ist nicht nur eine Quelle von Informationen zu allen Lebenslagen. Auch die Kommunikation und Vernetzung bietet weit gefächerte Möglichkeiten gerade für ältere Menschen. Internet-Plattformen wie StayFriends helfen dabei, Schulkameraden von damals wieder zu finden. Allgemeine Netzwerke wie Facebook wenden sich stärker an die jüngeren Menschen. Aber Angebote wie Feierabend.de und Platinnetz wenden sich speziell an die ältere Generation und liefern vielfältige Kontaktmöglichkeiten mit Gleichgesinnten, Tipps zum eigenen Hobby, Antworten auf Fragen zu rechtlichen und medizinischen Erfahrungen und vieles mehr. Frau Sandra Weber, langjährige EDV-Dozentin der VHS Löhne, stellt Ihnen an diesem Vormittag einige interessante Netzwerke aus der weiten Welt des Internet anschaulich vor.

Sandra Weber  
14176 Mittwoch, 4.7.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

#### Besonderer Hinweis: sicher mobil - ein Programm für Verkehrsteilnehmer 50plus

Mobil im Alter - das bedeutet, selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Doch wie bleibt man "sicher mobil" auch im Alter - ob zu Fuß, per Rad, Auto oder Bus und Bahn? Im Rahmen des vom Deutschen Verkehrssicherheitsrats für ältere Verkehrsteilnehmer entwickelten Programms "sicher mobil" vermitteln Referenten der Verkehrswacht Bielefeld kostenlos in einem 4-teiligen Seminar im März - jeweils Dienstagvormittags - in einer lockeren Gesprächsrunde wichtige Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme!

Information und Anmeldung: VHS Löhne; Tel.: 05732/100588

## Senioren- gesprächskreis

Januar – Juli 2012

**Mittwoch, 4.1.2012, 10:30 – 12:00**  
Zuhause Wohnen - auch im Alter

**Mittwoch, 1.2.2012, 10:30 – 12:00**  
Leben mit Demenz

**Mittwoch, 7.3.2012, 10:30 – 12:00**  
Darmgesunde Ernährung

**Mittwoch, 4.4.2012, 10:30 – 12:00**  
Hertha Koenig  
Leben und Werk einer außergewöhnlichen Frau

**Mittwoch, 2.5.2012, 10:30 – 12:00**  
Die Gärten Ostwestfalens: Paradiese vor unserer Haustür

**Mittwoch, 6.6.2012, 10:30 – 12:00**  
Fit bis 100.....

**Mittwoch, 4.7.2012, 10:30 – 12:00**  
- Austausch im Cafe und im Netz -  
Soziale Netzwerke im Internet für Silber-Surfer

**Die Veranstaltungen finden im VHS-Forum in der Werretalhalle statt und sind entgeltfrei.**

## Gesprächskreis

### des Löhner Seniorenbeirates

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

## Zuhause Wohnen - auch im Alter

Unabhängig von Alter oder Pflegebedürftigkeit - wer möchte nicht so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben? Doch nicht immer entsprechen die Wohnungen oder das Haus den Bedürfnissen, die das Alter mit sich bringt. Aus Angst vor Stürzen oder Problemen in Küche und Bad denkt mancher vielleicht schon an einen Auszug. Doch die meisten Wohnungen lassen sich den neuen Bedürfnissen anpassen. Ob mit Haltegriffen, dem richtigen Bodenbelag, durch den Abbau von Schwellen und dem Beseitigen von Stolperstellen - vieles ist möglich. Im Rahmen einer Informationsveranstaltung werden Annette Tielke und Elke Schröder, Mitarbeiterinnen der Wohnberatung im Kreis Herford, wertvolle Tipps geben und Ratschläge erteilen - damit Sie lange in Ihrem Zuhause wohnen bleiben und die Selbstständigkeit bewahren können.

Annette Tielke, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Elke Schröder

14169 Mittwoch, 4.1.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

## Leben mit Demenz

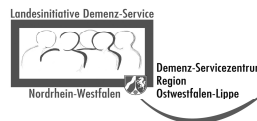
Demenz ist ein Schicksal, das immer mehr ältere Menschen und ihre Familien betrifft. Bereits heute sind mehr als 1,2 Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Auch wenn es bislang keine Heilung gibt, kann durch medizinische Behandlung, Beratung und vor allem Wissen über angemessene Kommunikation und Gestaltung des Umfeldes die Situation von erkrankten Menschen und ihren Familien verbessert werden.

Keiner kann auf Dauer die Pflege eines Menschen mit Demenz alleine bewältigen, diese Aufgabe muss auf mehrere Schultern verteilt werden, um für alle Beteiligten Lebensqualität zu wahren.

In einem Vortrag informiert die Diplom-Pädagogin Anja Kölkebeck, Mitarbeiterin des Demenz-Servicezentrums OWL, über das Krankheitsbild und gibt Hinweise für die Gestaltung des Alltags mit einem demenzkranken Angehörigen.

Das Demenz-Servicezentrums 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.

Dipl. Päd. Anja Kölkebeck  
14170 Mittwoch, 1.2.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung



## Darmgesunde Ernährung

Ballaststoffe sind gut für unseren Bauch - davon haben die meisten Menschen schon einmal gehört.

Aber was sind Ballaststoffe überhaupt und wie wirken sie? Wie wichtig sind Ballaststoffe insbesondere im Alter und welche Lebensmittel sind besonders ballaststoffreich und gesund? Was sollte man über Pro- und Präbiotische Lebensmittel wissen? Im Rahmen einer Informationsveranstaltung zeigt Heidrun Blöbaum, ausgebildete Diätassistentin der Diät- und Ernährungsberatung des Klinikums Herford, auf, wie man sich mit einer ballaststoffreichen Ernährung im Alter gesund ernähren kann.

Heidrun Blöbaum, Diabetes-  
assistentin DDG  
14172 Mittwoch, 7.3.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

## Hertha Koenig

### Leben und Werk einer außergewöhnlichen Frau

Hertha Koenig, geb. 1884 auf Gut Böckel in Rödinghausen, gest. 1976, war Schriftstellerin, Mäzenin und Kunstsammlerin und zählte in den 20er Jahren zusammen mit Ricarda Huch zu den bedeutendsten Lyrikerinnen ihrer Zeit. Zu ihrem Freundeskreis gehörten Rainer Maria Rilke, Oscar Maria Graf, Martin Heidegger und Theodor Heuss. Hertha Koenig wurde im Jahre 2008 u.a. im Löhner Heimatmuseum durch eine Ausstellung gewürdigt. Dennoch - der Bekanntheitsgrad der Erzählerin und Lyrikerin ist nach wie vor nicht sehr hoch, obwohl die Hertha Koenig-Gesellschaft sich mit großem Engagement um die Würdigung ihres Lebenswerkes bemüht. In diesem Vortrag wird Wolfgang Büscher, Mitglied der Hertha-Koenig-Gesellschaft, Hertha Koenig als Dichterin aber auch als außergewöhnlichen Menschen darstellen, so wie sie sich selbst beschrieben hat und wie andere sie sahen - damit soll ein Anreiz geschaffen werden, sich mit ihrem Werk zu beschäftigen, denn es sind wirkliche Kleinode darunter.

Hertha König  
Wolfgang Büscher  
14173 Mittwoch, 4.4.2012  
10:30 - 12:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Werretalhalle, VHS-Forum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung

## Die Gärten Ostwestfalens: Paradiese vor unserer Haustür

Kurgärten, Schlossgärten, Botanische Gärten, Bauerngärten - die Landschaft Ostwestfalen-Lippes zeigt in ihren historischen Gärten und Parkanlagen ein überraschend facettenreiches Bild und erzählt durch sie viel über ihre Geschichte und ihre Menschen. Erzählt wird nicht nur von bedeutenden Dokumenten unserer Regional- und Kulturgeschichte, sondern es wird auch gezeigt, wie sich die Menschen das Paradies ihrer Zeit vorstellten, und es werden so überraschend neue Blickwinkel auf die reizvolle Landschaft unserer Region eröffnet. Begeben Sie sich mit auf eine Entdeckungsreise die direkt vor der Haustür beginnt. Gezeigt werden in diesem Diavortrag unter anderem die Kurparkanlagen Bad Driburg und Schieder, die Schlossgärten Vinsebeck, und Neuhaus, die Gärten von Gut Holzhausen und Gut Böckel, Botanische Gärten und Stadtgärten in Bielefeld und Gütersloh.