

AN WIED UND SIEG

Anleitung zum Glücklicheisen

HAMM/SIEG. Eine Einladung für alle, die auf kreative Art mit ihrer inneren Quelle Verbindung aufnehmen möchten: in Wort, Stift und Farbe Freiheit spüren. Für Freude am Selbst-Bewusst-Sein und sich selber Gutes tun. Geeignet für alle ab 12 Jahren (Dazu braucht man/frau nicht malen können, Profikünstlerin gibt liebevolle Anleitung). Alle Materialien sind vorhanden und gibt es gegen eine kleine Gebühr. Dieser kreative Workshop wird von der Volkshochschule Hamm (Sieg) am Samstag, 9. Mai (17-21.30 Uhr), angeboten. Anmeldung und Information sind bei der Volkshochschule Hamm (Sieg) möglich. Dienstags, mittwochs und freitags (8.30-12 Uhr) unter ☎ (02682) 952235 oder unter www.hamm-sieg.de -hps-

Geniales Grillen

HAMM/SIEG. Das Volksbildungswerk Hamm (Sieg) bietet am Freitag, 8. Mai (18-21.45 Uhr), den Workshop „Genial Grillen“ an. Die Grillisaison beginnt. Doch wie wäre es mal mit etwas anderem als Würstchen, Steaks und Kartoffelsalat. Gemeinsam werden wir ein 5 Gänge-Menü auf dem Grill zaubern. Anmeldung und Information sind bei der Volkshochschule Hamm (Sieg) möglich. Dienstags, mittwochs und freitags (8.30-12 Uhr) unter ☎ (02682) 952235 oder unter www.hamm-sieg.de -hps-

Ernährung verstehen

HAMM/SIEG. Das Volksbildungswerk startet am Donnerstag, 21. Mai, an und fünf weiteren Abenden (18.30-20 Uhr) den Gesundheitskurs „Ernährung verstehen“. Was Fett, Kohlenhydrat und Protein ist, wissen Sie. Aber wie funktionieren die verschiedenen Stoffwechselfvorgänge im Körper? Wie kann Diabetes zu Stenosen kommen? Fructose und Lactose haben Sie schon einmal gelesen, aber wissen Sie auch, was das überhaupt ist? Ich nehme Sie mit in die Welt der Biochemie (keine Angst, so schwer ist es gar nicht). In diesem Kurs lernen Sie auch etwas über ernährungsbedingte Krankheiten und wie Sie das Risiko zu erkranken verringern können. Anmeldung und Information sind bei der Volkshochschule Hamm (Sieg) möglich. Dienstags, mittwochs und freitags (8.30-12 Uhr) unter ☎ (02682) 952235 oder unter www.hamm-sieg.de -hps-

„Schwedisch für Anfänger“



ALTENKIRCHEN. Am Wochenende, 25./26. April, bietet die Kreisvolkshochschule in Altenkirchen den Wochenendschnupperkurs „Du alter Schwede - Schwedisch für Anfänger“ an. Zielgruppe sind alle, die im nächsten Urlaub ein wenig schwedisch verstehen und auch sprechen möchten. In zwölf kleinen Lerneinheiten lernen die Teilnehmenden die schwedische Sprache kennen und vielleicht sogar lieben. Der Schwerpunkt liegt auf der Bewältigung des Alltags im Umgang mit schwedisch sprechenden Menschen, wenig Grammatik, viele sofort einsetzbare Redewendungen und die Anwendung gleich dazu. Angelehnt an den PONS Mini-Sprachkurs „Mitreden in 5 Stunden“ wird das Sprachangebot als Wochenend-Crashkurs organisiert. Garniert wird der Sprachkurs mittags mit einem typisch schwedischen Essen. Der Kurs unter der Leitung von Björn Brühan findet an beiden Tagen (10-18.30 Uhr) statt. Nähere Informationen oder Anmeldungen bei der Kreisvolkshochschule unter ☎ (02681) 81-2212 sowie per Mail unter kvhs@kreis-ak.de -hps-

Die innere Mitte finden

HAMM/SIEG. Schwerpunkt des neuen Kurses am Mittwoch, 13. Mai (19-20.30 Uhr, 6 Termine) ist die Entspannung und Selbsterfahrung. Jeder braucht ab und zu Zeit für sich selbst, um von den Anforderungen des Alltags abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Worte wie „Burnout“, „Erschöpfung“, „Stress“ sind in aller Munde und begleiten uns, ja, wir haben vielleicht sogar das Gefühl, sie bestimmen uns. Doch dies kann sich ändern - jederzeit! Und es kann ganz einfach sein: Mit Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Phantasieren, Meditationen und Achtsamkeitsübungen lernen wir, unseren eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, Stress abzubauen und neue Anregungen für eine entspannte, gesündere Lebensweise mitzunehmen. Anmeldung und Information sind bei der Volkshochschule Hamm (Sieg) möglich. Dienstags, mittwochs und freitags (8.30-12 Uhr) unter ☎ (02682) 952235 oder unter www.hamm-sieg.de -hps-

Entspannungs- und Wohlfühlnachmittag

HAMM/SIEG. Zeit für mich, unter diesem Aspekt wird dieser Nachmittag gestaltet. In gemütlicher Atmosphäre werden wir mit Phantasieren, Meditationen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen „die Seele baumeln lassen“ und Wege zur inneren Ruhe finden. Dieser Nachmittag findet statt am Freitag, 22. Mai (15-18 Uhr), im Kulturhaus Hamm (Sieg). Anmeldung und Information sind bei der Volkshochschule Hamm (Sieg) möglich, dienstags, mittwochs und freitags (8.30-12 Uhr) unter ☎ (02682) 952235 oder unter www.hamm-sieg.de -hps-

Es gibt deutliche Verbesserungen bei Hospiz- und Palliativversorgung

Erwin Rüdell äußert sich zum neuen Gesetzentwurf der Bundesregierung

KREIS. „Auch im Landkreis Altenkirchen benötigen schwer kranke und sterbende Menschen benötigten in ihrer letzten Lebensphase die bestmögliche menschliche Zuwendung, Versorgung, Pflege und Betreuung. Das erfordert eine gezielte Weiterentwicklung der Hospiz- und Palliativversorgung“, erklärt der heimische CDU-Bundestagsabgeordnete Erwin Rüdell.

Zwar seien in den letzten Jahren beim Auf-uns Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung Fortschritte erzielt worden. Jedoch insbesondere in strukturschwachen und ländlichen Regionen fehle es noch an ausreichenden Angeboten.

„Deshalb bringt die unionsgeführte Bundesregierung noch in diesem Jahr ein entsprechendes Gesetz auf den Weg. Denn gerade eine gute Hospiz- und Palliativversorgung wird auch im Hinblick auf den demografischen Wandel immer wichtiger und hier besteht derzeit noch Nachholbedarf. Für die Betroffenen muss ein Sterben in Würde garantiert sein“, betont der pflegepolitische Sprecher der CDU/CSU-Bundestagsfraktion. Ziel des Gesetzes sei, durch Stärkung der Hospiz- und Palliativversorgung in ganz Deutschland ein flächendeckendes Angebot zu gewährleisten, damit alle Menschen an den Orten, an denen sie ihre letzte Lebensphase verbringen, auch im Sterben gut versorgt und begleitet sind. Die Vernetzung von medizinischer und pflegerischer Versorgung sowie hospizlicher Begleitung und die Kooperation zwischen den verschiedenen Leistungserbringern sei in der Regelversorgung noch zu wenig ausgeprägt. „Gerade weil der



Die Hospiz- und Palliativversorgung stand im Mittelpunkt eines Meinungsaustauschs zwischen Erwin Rüdell und Generaloberin Schwester Edith-Maria Magar bei den Waldbreitbacher Franziskanerinnen. Foto Reinhard Vanderfuh

Hilfebedarf schwerkranker und sterbender Menschen von Fall zu Fall differiert und sich im Verlauf der letzten Lebensphase auch verändern kann, ist

zur Gewährleistung eines reibungslosen Ineinandergreifens verschiedener Hilfsangebote eine vernetzte Versorgung umso wichtiger“, so Rüdell. Deshalb sollten neue und bereits bestehende Angebote stärker ineinandergreifen. „Dies, damit schwer kranke und sterbende Menschen entsprechend ihrer individuellen Wünsche und Bedürfnisse versorgt und betreut werden“, ergänzt der christdemokratische Parlamentarier, wobei er insbesondere seinen Wahlkreis Neuwied/Altenkirchen im Blick hat. Der Gesetzentwurf sehe in seiner Umsetzung Maßnahmen sowohl in der gesetzlich-

chen Krankenversicherung als auch in der sozialen Pflegeversicherung vor.

„Die Maßnahmen zielen einmal mehr darauf ab in strukturschwachen und ländlichen Regionen den weiteren Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung zu unterstützen, die Vernetzung und Kooperation von medizinischer und pflegerischer Versorgung sowie hospizlicher Begleitung in der Regelversorgung sicherzustellen, die allgemeine ambulante Palliativversorgung weiter zu stärken sowie die Finanzierungsgrundlagen stationärer Hospize zu verbessern. Ferner soll die Hospizkultur in stationären Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern gestärkt und Kooperationen mit regionalen Versorgern gefördert und die Versicherer gezielt über bestehende Angebote der Hospiz- und

Palliativversorgung informiert werden“, berichtet der Gesundheitspolitiker.

Somit werde mit dem Gesetz die auch für den Landkreis Altenkirchen wichtige flächendeckende Hospiz- und Palliativversorgung durch gezielte Maßnahmen in der gesetzlichen Krankenversicherung und der sozialen Pflegeversicherung gestärkt. „Es werden Anreize zum weiteren Auf- und Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung gesetzt sowie die Kooperation und Vernetzung in den relevanten Versorgungsbereichen gefördert. Gleichzeitig werden die Versicherten besser über Angebote der Hospiz- und Palliativversorgung informiert, damit die letzte Lebensphase selbstbestimmt und bestmöglich begleitet verbracht werden kann“, bekräftigt Erwin Rüdell. -hps-

VdK - Ortsverband auf Reisen

HAMM/SIEG. Von Freitag 7. bis Sonntag, 9. August, fährt der VdK-Ortsverband Hamm (Sieg) mit dem modernen Reisebus nach „Neustadt an der Weinstraße“.

Ausflugsfahrten entlang der „Weinstraße Mittelhaardt“, mit Weinproben und Mittagessen und Besichtigung „Hambacher Schloss“, usw. gehören zum Programm. Es sind noch Plätze frei. Weitere Info gibt's beim Vorsitzenden Bernd Niederhausen unter ☎ (02682) 8339 oder ☎ 0178-54504708 sowie bernd.niederhausen@fr-eenet.de -hps-

Offene Musikschul-Türen am 25. April

Kreisweiter Infotag rund um die Instrumente bei der Kreismusikschule in KREISGEBIET. Zum Infotag öffnen sich am Samstag, 25. April wieder die Türen der Kreismusikschule an den Standorten Altenkirchen, Betzdorf-Kirchen und Wissen. Große und kleine Musiker, oder die, die es werden wollen, können alle Instrumente ausprobieren.



Die Lehrkräfte der Kreismusikschule sind vor Ort, um im persönlichen Gespräch alle Fragen rund ums Instrument und den Unterricht zu beantworten. Der Schnuppertag ist für Kinder und Jugendliche,

so wie hier Schlagzeuglehrer Guillermo Banz im Unterricht mit seinem Schüler, stehen viele Lehrkräfte der Kreismusikschule beim Infotag am Samstag, 25. April in Altenkirchen, Betzdorf-Kirchen und Wissen bereit, um viele Fragen zum Wunschinstrument zu beantworten. Foto: pr

Flöte, Klavier und alle anderen der Reihe nach und geben den Interessenten so eine zusätzliche Möglichkeit, das Instrument kennenzulernen. Vor Ort freut man sich auf viele experimentierfreudige große und kleine Besucher. Der Infotag am Samstag, 25. April, ist in Wissen (10-12 Uhr) in der Musikschule in der Wilhelm-Busch Schule/ Förderschule,

le, Böhmerstraße, in Betzdorf (10-12 Uhr) in der Zweigstelle „Auf dem Molzberg“, ehem. IHK Gebäude, Auf dem Molzberg 2 und in Altenkirchen (14.30-17 Uhr) in der Musikschule Hauptstelle, Hochstraße 3. -> Weitere Informationen geben die Mitarbeiterinnen im Büro der Musikschule gerne unter ☎ (02681) 81 2283. -hps-

Wildkräuter im Frühjahr

HORHAUSEN. Die erlebnis- und lehrreiche Angebote für Kinder und Erwachsene im Bereich der Umweltbildung in der Gemeinde Horhausen starten am Sonntag, 26. April mit „Wildkräuter im Frühjahr“. Naturpädagogin Beatrix Ollig (aventura Naturerlebnistouren)



bietet in Kooperation mit der Ortsgemeinde Horhausen dann die erste Naturerlebnistour oder -exkursion unter

dem Motto: „In, von und mit der Natur lernen“ an. Los geht es am Sonntag, 26. April (14 Uhr). Treffpunkt ist das Grenz-

bachtal, die genaue Stelle wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Bei der Exkursion zu den heimischen Kräutern erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie Kräuter als Gemüse oder Gewürz in der Küche verwendet werden können und wozu Heilkräuter traditionell ihre Anwendung finden. Weitere Infos und Anmeldung bei Beatrix Ollig unter ☎ (02687) 4293273, mobil 0160 -4317803 oder info@aventura-naturerlebnis.de -hps-

STELLENMARKT