

## Nachbars' Zeit

### Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Bei der Betreuung älterer Menschen ist der Besuchsdienst für Senioren eine wertvolle Unterstützung. Ehrenamtlich Engagierte leisten Gesellschaft und stehen Ihnen bei der Gestaltung des Alltags zur Seite. **Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie gern!**

### Hilfe zum Schriftverkehr

Anträge ausfüllen, Ordnen von Unterlagen, Schriftverkehr: Wir bieten einfache und unbürokratische ehrenamtliche Unterstützungen für Ältere. Diskretion und Datenschutz genießen dabei selbstverständlich oberste Priorität! **Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie Hilfe zum Schriftverkehr benötigen.**

### Öffentlicher Bücherschrank

Der offene Bücherschrank steht direkt am Parkplatz des Paritätischen. Jeder kann Bücher entnehmen und einstellen. Man kann die Bücher nur ausleihen oder behalten.

### Kaffee & Plaudern

Bei gutem Wetter jeden Dienstag zwischen 11:15 -11:45 Uhr in der Plauderecke. Barrierefrei und offen für alle, die Lust haben sich einfach und ungezwungen ein wenig mit anderen Menschen aus der Nachbarschaft zu unterhalten und dabei einen Kaffee zu genießen.

## Aktuelles

### Freizeitgruppe für jung gebliebene Ältere

Mit dem Angebot möchten wir Menschen ansprechen, die nach dem Alter zwar schon zu den Älteren zählen, sich aber noch gar nicht so alt fühlen. Sie sind herzlich zur Freizeitgruppe für jung gebliebene Ältere eingeladen, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Mögliche Aktivitäten sind z.B. Spaziergänge, Radtouren, Ausflüge oder auch einfach gemeinsames Kaffeisieren. Die Gestaltung richtet sich nach den Wünschen der Gruppenmitglieder. **Für weitere Informationen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.**

### Aktuelle Veranstaltungen

Es finden immer wieder mal Sonderveranstaltungen oder Sonderprogramme statt. Diese finden Sie jederzeit online auf unserer Internetseite: [www.paritaetischer.de/kreisverbaende/oldenburg-ammerland/unsere-angebote/seniorenberatung-lena-im-ziegelhof-lebendige-nachbarschaft/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/oldenburg-ammerland/unsere-angebote/seniorenberatung-lena-im-ziegelhof-lebendige-nachbarschaft/)

## Ehrenamtliche

### Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Wir suchen immer wieder Ehrenamtliche zur Leitung von Gruppenangeboten oder für Besuchsdienste. Oder Sie haben eine Idee für ein neues Angebot? Sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen eine lebendige Nachbarschaft zu gestalten.

## LeNa

### Lebendige Nachbarschaft im Ziegelhof

### Beratung & Kontakt nicht nur für Ältere



Gefördert durch die  
STADT OLDENBURG<sup>10</sup>

Dezember 2022

## Kontakt & Beratung

Informationen und Beratung zu verschiedenen Fragen im Alter und rund um die Alltags- und Lebensgestaltung

**Antje Rosemann**  
Seniorenberatung

### Kontakt:

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Ziegelhofstraße 125-127  
26121 Oldenburg

Mo-Fr: 9.00—13.00 Uhr

Telefon: 0441 - 77 900 - 24  
Fax: 0441 - 77 900 - 22

antje.rosemann@paritaetischer.de  
www.oldenburg.paritaetischer.de

Unsere Räume sind barrierefrei.  
Sie erreichen uns mit dem Bus 308  
an der Haltestelle Jägerstraße

# Seniorenberatung LeNa

## Unsere wöchentlich stattfindenden Gruppenangebote:

### Singgruppe

montags 11.00 - 12.00 Uhr

Wir singen gemeinsam bekannte Lieder. Wichtig ist der Spaß, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

### Doppelkopfrunde

montags 14.00 - 15.30 Uhr

Gemütliche Doppelkopfrunde

### Bewegungsgruppe

dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Sitzgymnastik und Sitz-Yoga im Wechsel

### Lesefreunde

dienstags 14.30 - 17.00 Uhr

Zusammen lesen, was Spaß macht - von Geschichten, Gedichten, Zeitung & Co.

### Origami für Fortgeschrittene

jeden 2. Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr

Um eine vorherige Anmeldung zu den Gruppenangeboten wird gebeten.

## Unsere wöchentlich stattfindenden Gruppenangebote:

### Kreativ-Café

mittwochs 14.30 - 17.00 Uhr

In geselliger Runde  
gemeinsam kreativ sein.

### Gedächtniscafé

donnerstags 10.00 - 11.30 Uhr

Gemeinsames Gedächtnistraining  
bei Kaffee & Tee.

### Origami für Anfänger

donnerstags 14-tägig 15.00 - 16.30 Uhr

### Malkreis für Senioren

freitags 9.30 - 12.00 Uhr

Aquarell und Acrylmalkurs  
für Anfänger und Fortgeschrittene.

### Mahjong

freitags 14.00 - 15.30 Uhr

Wir spielen zusammen das  
chinesische Gesellschaftsspiel Mahjong.

Um eine vorherige Anmeldung zu den Gruppenangeboten wird gebeten.