



Arbeiter-Samariter-Bund

In unserer Vortragsreihe „Der interessante Donnerstag“ stellen verschiedene Einrichtungen, Gruppen und Vereine ihre Arbeit vor. Dabei geht es z.B. um Themen wie Gesundheit, Pflege und Gewaltprävention aber auch um die Arbeit der Seenotrettung oder was es bei einer Vorbereitung für den Krisenfall zu bedenken gibt.

**Alle Vorträge finden jeweils am ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr (Änderungen vorbehalten) im Nachbarschaftstreff „Hol Über“ statt. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.**

FOTOS: ASB/BECHTLOFF



#### VERANSTALTUNGSORT:

##### Nachbarschaftstreff „Hol Über“

Mozartstr. 40 | 26386 Wilhelmshaven

Tel.: (0 44 21) 99 36 0

nachbarschaftstreff@asb-wilhelmshaven.de

www.asb-wilhelmshaven.de

#### EIN PROJEKT DES:

##### Arbeiter-Samariter-Bund

##### Kreisverband Wilhelmshaven/Friesland

Loggerstraße 6 | 26386 Wilhelmshaven

Tel.: (0 44 21) 99 36 0

info@asb-wilhelmshaven.de

www.asb-wilhelmshaven.de



Arbeiter-Samariter-Bund

**KOSTENLOSE VORTRAGSREIHE  
DER INTERESSANTE  
DONNERSTAG 2022**

# TERMINE DER VORTRAGSREIHE DER INTERESSANTE DONNERSTAG 2022

Veranstaltungsort: Nachbarschaftstreff „Hol Über“

**Alle Vorträge jeweils am ersten Donnerstag im Monat von 16 - 18 Uhr (Änderungen vorbehalten)**

## **07.04.2022 | Wie Essen zur Medizin wird und schmerzfrei macht**

Frau Erika Widmaier informiert darüber, wie sich z.B. bei Rheuma, Arthritis oder entzündlichen Magen- und Darm-erkrankungen bestimmte Lebensmittel positiv auswirken und welche vermieden werden sollten. Die richtige Ernährung hilft, das Immunsystem zu stärken sowie schmerzfrei und vital zu leben.

## **05.05.2022 | Pflegebedürftig – Was ist zu tun?**

Frau Dagmar Wilkens vom ASB geht bei ihrem Vortrag auf all die vielen Fragen ein, die sich aus der Situation der Pflegebedürftigkeit ergeben. So gibt sie z.B. Auskunft darüber, wie sich Pflege organisieren lässt, welche Einrichtungen und Dienste genutzt werden können oder welche Kosten die Pflegeversicherung bezahlt.

## **02.06.2022 | Die Stadthalle Wilhelmshaven**

Herr Ehlers, Vorsitzender des Vereins zum Erhalt Wilhelmshavener Baukultur, berichtet über die Überlegungen und Analysen, die der Verein insbesondere bezüglich der Standortfrage der geplanten Stadthalle angestellt hat und wird die Ergebnisse präsentieren.

## **07.07.2022 | Die DGzRS stellt sich vor**

Die Gemeinschaft der Seenotretter berichtet von ihrer Arbeit, die jährlich tausende Leben rettet. Vor über 150 Jahren hat sie sich die selbstlose Hilfe für bedrohte Menschen auf See auf die Fahne geschrieben. Neben einem Vortrag wird ein Film Einblick in die Arbeit des Seenotrettungsdienstes geben.

## **04.08.2022 | Teilhabe durch Beratung**

Katrin Wilken stellt die Arbeit der ergänzenden, unabhängigen Teilhabeberatung, kurz EUTB, vor. Die Beratungsstelle hilft Menschen mit Behinderungen oder die krank sind und vielleicht bald behindert sein könnten. Sie berät außerdem Verwandte, Freunde und Bekannte.

## **01.09.2022 | Menschen mit Demenz – was kann die MAKS®-Therapie für sie tun?**

Frau Brandhorst vom ASB schildert, wie die MAKS®-Therapie – eine Kombination von motorischen, alltagspraktischen, kognitiven und sozialen Übungen – das Fortschreiten von Verschlechterungen bei leichter und mittelschwerer Demenz nachweislich aufhalten kann.

## **06.10.2022 | Krisenvorsorge**

Herr Bunjes vom ASB gibt einen Überblick darüber, was es alles bei einer sinnvollen Vorbereitung für den Krisenfall zu bedenken gibt. Sein Vortrag enthält alle wichtigen Hinweise, was zu tun ist, wenn der gewohnte Alltag nicht mehr durchführbar ist.

## **03.11.2022 Beratung zur Gewaltprävention**

Die meracon gGmbH ist eine Kriseninterventionsstelle für Jungen und Männer. Der Vortrag handelt insbesondere von der gezielten Beratung und Unterstützung, die der Gewaltvermeidung dient.

## **01.12.2022 | Vom richtigen Medikamentengebrauch**

Herr Strahl – Pharmazeut – gibt einen Überblick über alle wichtigen Rahmenbedingungen des richtigen Medikamentengebrauchs. Er erklärt unter anderem die Bedeutung der richtigen Lagerung oder die der Neben- und Wechselwirkungen.